



O CAMINHO DA ASPIRAÇÃO PARA  
O MAHAMUDRA DO SENTIDO DEFINITIVO  
pelo Mestre Rangjung Dorje

Transcrição dos ensinamentos transmitidos pelo  
Professor (Lama) Tilmann Lhundrup

05 a 08 de março de 2011  
Retiro de Carnaval - Pirenópolis – GO – Brasil

05 de março de 2011

Quando oramos para alguém que acabou de morrer, falando o nome ou pensando nessa pessoa, torna-se possível que consigamos um contato com o fluxo mental da pessoa que acabou de morrer principalmente quando tem, como é o caso aqui, alguém que conheceu a pessoa e então, através desta forte conexão é bastante provável e bastante possível que o fluxo mental dessa pessoa que morreu esteja aqui conosco. É importante que a gente ajude essa pessoa a encontrar o caminho desenvolvendo dentro de nós mesmos a confiança e todas as qualidades que levem a esse estado mental. Uma pessoa que tem uma conexão forte pode "pensar alto" dizendo a quem faleceu que se direcione para qualidades como o amor e a sabedoria.

Mas para aqueles que estão doentes a conexão não é clara da mesma forma, porque aqueles que morreram podem estar aqui conosco, eles tem essa facilidade, já para os que estão doentes é outro caso. Para os que estão doentes ou que de alguma forma precisam das nossas orações, essas orações podem influenciar o estado básico da mente, não importa a distância a que elas estejam de nós. É como criar um campo em que se torna possível esse relaxamento e existe então essa conexão, que não posso dizer que seja tão forte, mas existe essa conexão, de forma que essa pessoa também possa relaxar. Não podemos mudar outra pessoa orando, não é dessa forma, mas podemos criar esse campo em que se torna mais fácil essa abertura.

E agora, fazemos um movimento de voltar para si mesmo, de estar aqui. A melhor forma de fazer isso é sentir rapidamente o corpo, a postura, sentir em que estado mental nos encontramos e então nos abrir e sentir o que está em torno de nós. Basicamente, o que fazemos é sair destes conceitos, sentir o que está em torno de nós e ficarmos prontos para um próximo assunto, uma próxima coisa.

Para voltar ao ensinamento nós vamos ler os dois primeiros versos que são a tomada do refúgio e o desenvolvimento da Bodhicitta:

**Lamas e Yidams, divindades da mandala,  
Vitoriosos e seus herdeiros dos três tempos e das dez direções  
Por favor, pensem amorosamente em mim e me concedam as suas bênçãos  
Que as minhas orações de aspiração possam se realizar exatamente como pretendido.**

**Brotando da montanha nevada das puras intenções  
De mim e de todos os incontáveis seres sencientes  
Possam os fluxos da atividade benéfica, imaculada pela esfera tríplice  
Desaguar no oceano dos quatro kayas dos Vitoriosos**

Em seguida, Mestre Rangjung Dorje continua dizendo:

**Enquanto isso não for realizado, por mais tempo que leve,  
Que eu possa, através de sucessivas vidas e renascimentos,  
Nem mesmo conhecer as palavras "ato nocivo" ou "sofrimento",  
Mas desfrutar o esplendor de um oceano de ações benéficas e felicidade.**

Isso é um desejo para que todos os seres sencientes encontrem as condições para praticar e avançar rumo ao despertar.

Quando ele diz "**enquanto isso não for realizado**" é: enquanto os seres não atingirem o despertar.

Que eles possam através de sucessivas vidas, encontrar as condições para a prática de forma que sua mente não esteja embotada pelos atos nocivos ou por sofrimentos.

Isso não significa literalmente que eles não conheçam a palavra sofrimento. "*Nem mesmo a palavra*" é uma forma tibetana de dizer: que isso não aconteça a eles, então, que eles não se envolvam com atos nocivos ou se tornem paralisados, presos no sofrimento.

"**Mas desfrutar o esplendor**" significa os pensamentos das ações benéficas. Esplendor significa que as ações benéficas têm uma radiância própria, muito bonita, uma luz.

Vocês têm alguma dúvida sobre esse terceiro verso ou podemos continuar para o próximo? Ok, continuamos dizendo:

### **Que nós possamos obter os supremos dons e liberdades.**

Para um tibetano isso é muito fácil de compreender, mas para nós existe todo um conjunto de condições que precisamos investigar para a prática. Existem oito liberdades e dez dons.

Nós estamos livres de nascer em situações nas quais não possamos praticar o Dharma. Isso significa estar livre de nascer nos reinos dos infernos, dos fantasmas famintos, dos animais; não nascer no reino dos deuses que não estão preocupados e direcionados ao Dharma; estar livre de nascer em lugares no reino humano em que nós não tenhamos as condições de praticar o Dharma e também não ter os sentidos obstruídos e nem a mente obstruída em relação ao Dharma.

Falamos então que todos os seres sencientes estejam livres de todos os obstáculos que os impedem de se direcionar ao despertar, quando dizemos que esperamos que eles tenham os dons, as aquisições, é também uma lista de dez elementos: são cinco aquisições ou dons que vem de si mesmo e cinco aquisições ou dons quem vem de outros.

Para tornar mais fácil: o que vem de fora é o fato de que os mestres despertados se manifestaram neste mundo, eles ensinaram aqui no nosso mundo e esse ensinamento foi recebido, praticado e mantido ao longo do tempo até que tenhamos nascido e na nossa vida encontramos o suporte para praticar o caminho do Dharma, o caminho do despertar. Isso significa que encontramos os mestres, que encontramos as Sanghas, a comunidade que nos dá suporte e de nosso lado significa que criamos os pensamentos positivos na nossa vida, criamos todas as condições para nascer com todas as condições necessárias de forma a poder trilhar esse caminho do despertar, portanto, nós temos fé ou confiança nos seres autênticos que são os mestres. Isso é desejar que todos os seres sencientes consigam uma existência humana com todas as condições para praticar o Dharma. Vocês podem entrar em maiores detalhes sobre isso com o professor Gelek, se é que já não o fizeram.

Podemos pensar sobre nossa própria vida - eu tenho um nascimento humano, mas em alguns momentos não havia o ensinamento ou eu não estava interessado ou não havia as condições para que isso acontecesse. Nós podemos ter encontrado um mestre espiritual com qualidades e isso é muito importante no mundo, mas pode ser que esse contato tenha acontecido de forma que as qualidades dessa confiança não tenham aparecido no nosso fluxo mental então, desejamos que todos os seres sencientes encontrem as condições para que essa confiança desperte e é por isso que a sentença continua na oração:

**E, com energia, confiança e sabedoria,  
Seguir excelentes guias espirituais, receber o néctar de suas instruções orais,  
Realizá-las da maneira correta e, sem quaisquer obstáculos,  
Praticar o nobre Dharma em todas as nossas vidas.**

Vocês podem imaginar que por trás de cada palavra dessas existe um longo ensinamento e uma longa explicação pode ser dada, hoje faremos isso de forma curta. Confiança significa confiança no despertar, na verdade que liberta e no poder do amor e da compaixão que é o que forma a Sangha.

Temos Buda, Dharma, Sangha. Buda é o despertar, é o desperto; Dharma é a verdade que liberta e a Sangha é o poder da compaixão.

E quando falamos em energia significa alegre perseverança, a energia de superar os obstáculos e continuar a nossa prática mesmo quando as coisas se tornam difíceis, é a mesma energia que as mães têm em relação aos seus filhos, a energia de fazer tudo aquilo que é necessário para o bem de seus filhos, e não perguntar o que é sabedoria..., é claro! Porque é o objetivo, o assunto de todo este curso.

Sabedoria em palavras muito curtas e rápidas, por exemplo, pode-se dizer que é a arte de ser verdadeiramente feliz. Pode-se também dizer que é a simplicidade, é ser capaz de ver qualquer situação e ver o aspecto mais importante que é não se confundir com as situações. Existem também definições técnicas do que é a sabedoria, significa realizar e compreender o "não self" e significa a ausência de substancialidade em nós mesmos e em todos os fenômenos, mas, na verdade é apenas ser feliz.

Então, ao não conhecer a verdadeira natureza da vida nós nos agarramos às circunstâncias e disso surge todo o sofrimento.

Lembram do ensinamento em português? Eu não sei se vocês estavam rindo muito ou se vocês conseguiram realmente pegar o significado do que estava sendo dito e que fala sobre a sabedoria. E a sabedoria tem a ver com o não se deixar levar pela reação automática de agarrar o que é agradável, rejeitar o que é desagradável e não se interessar por aquilo que não é fascinante. Então se eu falo: vocês podem meditar, eu poderia dizer apenas: sejam sábios. Significa dizer: observem a sua mente, veja como padrões automáticos surgem e geram tensão e encontrem as maneiras de se livrar disso e, se você não sabe como fazer isso a próxima sentença se torna ainda mais importante:

**Siga os excelentes mestres espirituais, receba o néctar de suas instruções.**

Esse ensinamento fala sobre o néctar e é maravilhoso! Quando li pela primeira vez eu já tinha algum ensinamento no Dharma e tinha lágrimas nos olhos de ver a profundidade desse "néctar", desses ensinamentos. Mas é um pouco diferente quando você não tem essa preparação e primeiro precisa conhecer o significado dessas palavras, e é exatamente isso o que estamos fazendo agora. A razão pela qual nós estamos explicando cada parte dessa oração é para que você possa levá-la onde quer que você esteja, lê-la, refleti-la, fazer uma pausa e simplesmente esse agarrar-se cai, você deixa de agarrar. É um suporte para nos lembrar o que é a essência do Dharma.

Vocês estão recebendo ensinamentos, mas lembrem-se, isso são apenas indicações, "não olhem para o dedo, olhem para o céu". Vamos ler essas indicações e vamos pensar "ah! então é isso", e assim vamos estabelecendo a calma e vamos refletir sobre isso. Nós recebemos as instruções, vamos realizá-las da maneira correta que significa conhecer a essência desses ensinamentos.

Praticar corretamente significa compreender a real intenção do mestre, por exemplo, o professor vai dizer: sente-se e sinta tudo o que está acontecendo, veja como tudo está mudando, mas, entendam que não temos que sentar o tempo todo e sentir, é apenas um caminho que nos leva a essa compreensão. Às vezes o mestre dirá: feche os olhos. Outras vezes: abram os olhos. Isso não é o principal. O ponto é apenas provar essa simplicidade, às vezes estamos com tantas coisas na mente ou em nossa frente que para simplificar fechamos os olhos, por exemplo.

Ouvimos simplicidade e pensamos: o Dharma é tudo sobre simplicidade, e passamos a ter horror de situações complexas, mas não é esse o significado de Dharma. Você vive e a vida tem a tendência de se tornar complicada, mas você deve voltar à simplicidade em você.

Para entender os ensinamentos e colocá-los em prática isso demanda sabedoria, não a sabedoria do mestre, mas a sua própria sabedoria então, desejamos para todos os seres sencientes que eles possam realizar as instruções da maneira correta e sem obstáculos e, se uma dificuldade aparece que eles se tornem capazes de transmutá-la na prática e dessa forma, que nós possamos praticar o nobre Dharma em toda nossa vida.

Esse foi o quarto verso, deem uma olhada rápida e vejam se têm perguntas ou alguma dúvida.

*Aluno: quanto ao termo "realizá-las da maneira correta", como saber se está sendo da maneira correta?*

*Professor Lhundrup: nós temos que desenvolver alguns critérios. Quando nós praticarmos de maneira correta vamos gerar um benefício na nossa mente. Nem sempre será tão simples ou tão fácil, mas o ensinamento, quando realizado da maneira correta, abre o coração e clareia a mente. Isso vai nos abrir para os outros seres, os seres humanos e todos os seres sencientes, vai nos levar a uma compreensão mais profunda da vida, de nós mesmos e de tudo o mais. Isso vai trazer mais confiança a nós mesmos e confiança também no Dharma. Confiança é um dos sinais mais importantes da prática do Dharma e começamos também nós a entrar mais nesse fluxo, existem menos bloqueios e de acordo com os detalhes, se tivermos dúvidas podemos voltar e perguntar ao mestre novamente. Nós falamos sobre a nossa experiência e vemos se a outra pessoa, na qual temos confiança, verifica que estamos indo na direção correta.*

O que frequentemente acontece é que nós temos parcialmente um conceito da visão correta e parcialmente da visão errada e então encontramos professores budistas que dizem: "eu sou budista agora!", e lemos os mesmos textos de antes, de quando estávamos lendo sobre futebol, ou continuamos identificados com nossa família e, essas coisas, quando não purificadas, voltam. Então, constantemente percebemos que não compreendemos os ensinamentos.

Quando sentimos que a nossa maneira de viver ainda produz tensão na nossa mente significa que ainda não pegamos o caminho correto.

O objetivo do Dharma é acabar com o sofrimento que vem do apego e quando isso não aconteceu é porque ainda não pegamos a forma correta do Dharma, não estamos dentro. De alguma forma temos que estar confiantes nos ensinamentos, mas também temos que verificar se o que nós compreendemos está correto a fim de dar um próximo passo.

O ponto não é exatamente entender os ensinamentos, mas é compreender a vida. Os ensinamentos são indicações que nos ajudam a compreender a natureza mutante da experiência da vida, a conhecer a insubstancialidade desta experiência, a enxergar as conexões entre causas e efeitos, como o sofrimento surge, como a felicidade surge.

O grande ponto não é perceber se você entendeu esse texto, mas é perceber se isso aumentou a sua compreensão da vida, se isso te dá uma direção, um direcionamento para toda vida.

Se você encontrar o significado e a compreensão, então é porque as instruções funcionaram, mas, o teste não é se você se tornou um bom budista, o teste é se você está mais feliz na sua vida ou no seu trabalho e se você consegue relaxar sua mente mesmo em situações bastante complexas, por exemplo, quando você toma conta dos computadores do Senado em Brasília (brincadeira com Flávio).

Nossa experiência muda, se torna mais fluida e todas as qualidades dessa experiência se tornam melhores na nossa vida.

Já falei demais, então temos que praticar.

(Professor Lhundrup vai orientando pausadamente)

Procure uma posição confortável.

Faremos o mesmo de sempre que é simplificar a situação para senti-la de maneira mais clara, a meditação é apenas um caminho para simplificar.

Começamos com o corpo, com todas as sensações que podemos perceber no corpo, começando pelos pés e indo até o topo da cabeça.

Tomamos tempo para sentir os dedos, a sola dos pés, calcanhar, tornozelos.

Sentimos a parte inferior de nossas pernas, o q está acontecendo lá, no lado de dentro, no lado de fora.

Como estamos sentindo nossos joelhos.

A parte superior das pernas.

Os quadris, a pélvis, a bacia, toda a parte inferior do corpo.

Movemos nossa consciência um pouquinho mais acima para o abdômen e para a parte inferior das costas.

Talvez sintamos o toque da roupa, talvez tenhamos algumas sensações dentro do abdômen, talvez um sentimento tenso, talvez alguma sensação pesada nas costas...

Nós exploramos, vemos como exatamente essas sensações acontecem dentro e fora.

Vamos um pouco mais para cima, na parte superior do abdômen, na parte do meio das costas.

No peito, na parte superior das costas.

Os ombros.

O tronco completo, inteiro, toda parte superior do corpo.

A parte superior dos braços.

Cotovelos.

Antebraços.

O pulso.

O dorso das mãos.

As palmas das mãos até a ponta dos dedos.

Os dois braços juntos.

A parte de trás do pescoço.

A garganta.

O queixo.

A região da boca, por dentro e por fora.

A região do nariz, por dentro e por fora.

Os olhos e o entorno dos olhos.

As orelhas e o entorno das orelhas.

A parte de trás da cabeça.

A testa.

O topo da cabeça.

E toda a cabeça.

Toda parte superior do corpo incluindo cabeça, tronco e braços.

As partes, superior e inferior do corpo, juntas como uma única experiência.

Sentindo como o corpo está vivo.

Podemos sentir nada de especial, mas, podemos sentir uma vibração, uma vivacidade.

Talvez algo agradável.

Treinamos tornarmo-nos sábios e não entrar nas reações.

Nós percebemos como tudo está em constante mudança.

O fluxo das experiências - dê uma olhada. Será que você consegue identificar o começo de uma dessas experiências ou o final de uma experiência...

Como você se sente estando vivo?

Como é isso?

Com o nosso corpo completamente vivo nos encorajamos a abrir os olhos e sentir todos os sentidos.

Vendo, apenas vendo, sem olhar para algo específico.

Consciência das sensações físicas, consciência das sensações visuais.

Sem apego, sem aversão.

Totalmente consciente.

Agora encorajamos vocês a perceberem os sons, a experiência do ouvir.

Sentindo, vendo, ouvindo.

Cheirando, sentindo os sabores.

Percebendo tudo o que acontece como sendo experiências da mente.

Consciência em todas as áreas do ser.

Veja se você se tornou rígido em algum ponto do seu corpo ou da sua mente.

E relaxe um pouco a tensão do corpo, a tensão da mente.

Está tudo bem, não tente, apenas esteja.

Quando os sentidos estão abertos e a mente está consciente, nós estamos em uma experiência completa da vida.

E agora, quando voltamos para nosso modo de comunicação normal, tentemos nos recordar dessa fluidez que chegou à experiência da mente.

Vamos olhar em torno, mas continuar a experiência de não se apegar ao que vemos, ao que sentimos, ao que sabemos.

Obrigado!

Vocês têm dúvidas?

*Aluno: quando vem um pensamento que é muito constante, como se desapegar desse pensamento sem, na verdade, estar exercendo aversão a ele?*

*Professor Lhundrup: quando você tem um pensamento que fica por tanto tempo, você está consciente de que existe alguma tensão que mantém esse pensamento? Não é possível manter o pensamento e estar sem tensão. Quando um pensamento persiste por muito tempo*



vale à pena investigar qual é a identificação, o que faz permanecer por tanto tempo esse pensamento.

O pensamento por si só não tem duração nenhuma, ele se dissolve logo após surgir. Quando o pensamento persiste é porque existe algum apego ou aversão que o mantém. Dizendo de outra forma, há uma esperança ou medo então, quando o pensamento surgir, experimente observar como você se sente em relação a ele e você ganhará uma maior compreensão sobre quais são as forças que mantêm esse pensamento.

Se, por exemplo, eu tenho uma preocupação, eu não consigo me preocupar com algo sem estar com um pouco de medo; surgem sensações da observação sobre a preocupação. Quando eu me dirijo para perceber quais são os sentimentos ou sensações que mantêm um pensamento, eu começo dar cada vez menos importância a esse pensamento, até que ele desaparece. E se eu quero manter um pensamento eu preciso criar e desenvolver um interesse em relação a ele.

Você quer continuar a pergunta, desenvolver um pouco mais?

Aluno continua a pergunta: quando você faz isso, quando você tem uma maior consciência sobre a questão e não é só um pensamento, mas, também envolve uma série de emoções, ainda assim, como proceder?

Professor Lhundrup: ainda não compreendi totalmente a pergunta.

Aluno continua a pergunta: uma vez que a gente compreende um pouco a situação e o porquê você está envolvido nela, porque você está pensando tanto na questão, está sentindo tanto algo que já começa a te incomodar e ainda assim é muito presente e você tem dificuldade em deixar isso embora e às vezes, no intuito de querer deixar ir embora você está praticando a aversão.

Professor Lhundrup: sim, e algumas vezes isso se torna mais forte ainda. Podemos tomar como exemplo um pensamento que surge muito forte na hora de dormir e não conseguimos dormir por causa dele, sabemos que existe um pensamento forte e estamos conscientes dos sentimentos e sensações que surgem com ele, mas, ainda assim ele continua presente, está lá, então, você gostaria de saber como deixar que isso se vá?

Ok, existem algumas possibilidades, basicamente duas possibilidades.

Podemos aprender a dirigir nossa mente para outra coisa, isso é possível. Não necessariamente temos que contar ovelhinhas pulando cerca, mas podemos, por exemplo, voltar a atenção para a respiração, para o corpo ou para qualquer outra coisa que não esteja diretamente relacionada ao pensamento. Podemos permanecer sentados e fazer alguns mantras, podemos deitar e voltar a atenção para a respiração ou para qualquer outra coisa; funciona e ajuda, mas não é a solução derradeira.

Como segunda possibilidade, podemos olhar exata e diretamente ao que está acontecendo e podemos nos voltar para a pergunta: quem está pensando? Investigar quem é essa pessoa que está tendo esse pensamento. A segunda possibilidade é: onde está esse pensamento? Onde está o medo? Onde está aquilo que nos deixa acordados? Chamamos isso de olhar para o sujeito ou olhar para o objeto. Por exemplo, quando gastamos muito dinheiro, posso ficar preocupado em como eu vou pagar as dívidas, como vou cuidar da minha família e, ao invés de pensar na situação e em como resolvê-la, coisa que eu não vou conseguir fazer à meia noite. Então, eu vou olhar para quem está preocupado e onde está esse pensamento de preocupação, os dois se chamam: olhando para a natureza do pensamento, olhando para a natureza da experiência. Como não conseguimos encontrar aquele que está tendo a preocupação e nem o pensamento da preocupação, no momento em que tentamos agarrá-lo, ele desaparece.



*Isso é o que estudaremos mais tarde aqui nos ensinamentos de Mahamudra, inclusive começamos a entrar em contato com a natureza ilusória desse processo do pensar e é isso o que realmente ajuda.*

*Obrigado pela pergunta que foi muito importante e voltaremos a isso várias vezes.*

*Aluno: sobre a meditação que fizemos aqui, hoje à tarde, qual é a função desse estado meditativo, esse estado de ficar consciente?*

*Professor Lhundrup: essa consciência nos ajuda a ver mais claramente o que está acontecendo, tudo o que acontece. Se a mente se torna dispersa pela quantidade de coisas que está acontecendo nunca vamos compreender como a vida é de verdade, como ela funciona.*

*Podemos comparar isso, por exemplo, com leis da física e da química que estão funcionando em todo o ambiente, mas podemos ir para um laboratório para fazer testes específicos. No laboratório não descobrimos uma coisa nova que já não estivesse no mundo, no laboratório retiramos todas as circunstâncias que atrapalhariam nossa análise e focamos em um determinado ponto, investigamos sobre ele e é aí que conseguimos uma compreensão maior de um fenômeno específico.*

*O objetivo da experiência era simplificação, nós fechamos os olhos para simplificar e começamos a nos concentrar exclusivamente no corpo aumentando essa percepção até todo o corpo e quando abrimos os olhos, vimos a diferença entre partir de um estado em que você prestava atenção apenas no corpo para quando você abre os olhos e começa a perceber tudo em volta, então, nós incluímos cada vez mais sentidos de forma que a situação se tornou cada vez mais complexa e percebemos que, conforme alargamos a experiência, a mesma sensação de consciência continua, ela se mantém quando fazemos isso. Neste exercício buscamos sentir isso que pode ser chamado o jogo da vida, nada de muito especial, apenas sentir a vivacidade de toda a situação.*

Após isso e agora, quando entramos neste momento de perguntas e respostas e vocês já estão se sentindo um pouco cansados, sentem-se incomodados pelos mosquitos ou estão pensando que precisam de uma pausa..., percebemos como vamos perdendo essa situação, essa percepção, essa consciência.

Mas quando somos despertos vamos conseguir manter essa mesma sensação em qualquer panorama ou situação de qualquer complexidade então, começamos com uma situação específica para entrar em contato com essa fluidez e depois começamos a alargar o ambiente e sentir a fluidez com uma visão mais panorâmica, em um ambiente mais largo.

Ok, agora faremos a dedicação juntos:

***Através do mérito desta prece  
que eu possa alcançar o Conhecimento Absoluto, e  
tendo vencido as forças nocivas, que eu possa  
liberar os seres do oceano das existências  
e de suas agitadas ondas do nascimento,  
da doença, do envelhecimento e da morte.***

Que todos os seres sejam livres!

(Recitamos todos juntos, três vezes)

**No Buda, no Dharma e na Nobre Assembléia  
eu tomo Refúgio até o Despertar.  
Através do mérito da generosidade  
e das outras paramitas,  
possa o estado de Buda ser realizado  
para o bem de todos os seres.**

(Professor Lhundrup nos fala em português, até a primeira pergunta)

Bom dia!

Hoje eu vou fazer uma segunda surpresa, um presente para vocês.

Nascer seria um presente?

Porque vocês têm que ter paciência para me escutar uma segunda vez em português.

Vocês me perguntaram como se tornar sábio para não cair na reação emocional, como desenvolver a equanimidade, boa pergunta!

Para responder vou me basear no ensinamento do Buda - Ele ensinou um triplo treinamento para conseguir: a ética, a meditação e a sabedoria.

Ética é a conduta benéfica que visa o bem de todos os seres. A ética serve como base para acalmar a nossa mente.

Uma mente calma e direcionada para o bem de todos, nos permite entrar numa estabilidade meditativa e através deste estado podemos explorar a nossa mente e toda a nossa vivência.

Isto é possível porque a meditação torna a mente clara e flexível, permitindo a nossa exploração ter um resultado progressivamente mais claro. Nós vemos a relação entre apego tensão e sofrimento e da mesma maneira, a relação entre desapego, relaxamento e felicidade. Aos poucos vai se tornando claro o que o Buda desejou comunicar através das quatro Nobres Verdades.

A verdade do sofrimento. A verdade da causa do sofrimento. A verdade da liberação. A verdade do caminho da liberação. E o que chamamos de sabedoria é a compreensão de como se tornar feliz e livre.

Resumindo, a ética acalma a nossa mente e a clareza da mente calma permite-nos compreender as coisas importantes da vida, sabedoria.

Sem ética não há mente clara sem mente clara não há sabedoria, claro?

Sim? Sim, uma pergunta.

*Aluno: a ética parece um conceito tão relativo, "cada um tem sua ética"..., então eu gostaria que você falasse sobre a ética.*

*Professor Lhundrup: ética é o contrário da atitude egoísta e egocêntrica e quando você observa suas próprias atitudes e percebe atitudes não humanas, atitudes com falta de respeito, elas sempre são atitudes baseadas no egocentrismo, "o que eu gosto eu quero, o que eu não gosto eu mato ou eu desprezo".*

*Quando olhamos o que perturba nossa meditação, é sempre o mesmo, é essa atitude egocentrada, nós sentamos e nos tornamos distraídos, distraídos pelo que?*

*O que "eu quero", o que "eu não quero", o que "eu quero fazer", o que "eu deixei de fazer" e especialmente tudo o que não estava claro na minha vida, tudo isso aparece na forma de perturbações durante a meditação.*

*Quando se pratica a atitude de tomar conta de todo mundo e não ficar muito preocupado consigo mesmo, ao sentar-se não haverá perturbações na meditação e dessa forma, a ética, atitude voltada para os outros seres humanos e para todos os seres, se torna a base da calma na meditação.*

*Se não tivermos essa atitude voltada para todos os outros e para nós inclusive, toda vez que sentarmos em meditação nós teremos perturbações girando em torno desse egocentrismo, e quanto mais forte for o desejo e a aversão em nossa vida diária maior a perturbação durante a meditação.*

*Importante dizer que a ética não se refere apenas as ações do corpo, mas se refere inclusive as ações da fala e em última instância inclui pensamentos fortes. Quem pratica o Dharma, pratica uma abordagem que direciona corpo, fala e mente para o benefício dos outros e não vai para a direção do desejo, da raiva – esses pensamentos são pensamentos fortes e egocêntricos. Nós não vamos fazer isso com a mente e consequentemente também não com a fala e o corpo.*

*Então se você olha para si mesmo e na meditação percebe sua mente muito distraída, muitos pensamentos surgindo, "eu quero, eu não quero", preste atenção na ética, na conduta benéfica com corpo, fala e mente.*

*Alguns de vocês são mães ou pais, alguns têm companheiros e companheiras e quando vocês sentam para meditar vocês podem pensar neles, ou talvez pensem em seus pais ou em pessoas que estão próximas de vocês de forma geral, a maior parte desses pensamentos não está voltada ao que realmente trás benefício para essas pessoas, mas, é muito mais uma atitude egocentrada de pensar nos "meus" pais, "meus" filhos, "meu" companheiro, "minha" companheira e isso está muito mais voltado para uma atitude egocentrada.*

*Você pode fazer um teste muito simples: você pensa sobre os pais do seu vizinho, sobre os filhos da pessoa que fica a algumas casas de distância de você e agora você realmente pensa sobre o mundo, as pessoas e os animais que vivem neste mundo e então você vai perceber que o coração se abre, há uma sensibilidade e todos esses pensamentos não vão perturbar a meditação, eles abrem a mente e o coração.*

*Quando nos identificamos em relação ao meio ambiente pensamos o que "eu" posso fazer para salvar o mundo..., ok, temos que pensar em como salvar o mundo, em como ajudar nossos pais, filhos, companheiros e companheiras sim, mas de uma maneira não identificada de forma que essa atitude não gere perturbações na nossa meditação.*

*Obrigado pela sua pergunta, provavelmente você percebeu que a visão que temos sobre ética é algo mais amplo do que normalmente se pensa a respeito desta palavra.*

*Aluno: você falou que a pessoa que tem ética tem uma calma mental durante a meditação.*

*Professor Lhundrup: sim.*

*Aluno: isso também é uma questão do treinamento da mente ou você pode pegar, por exemplo, um fazendeiro que nunca ouviu falar em meditação, mas que tem uma ética correta, e falar para ele que se sente para meditar e ele vai conseguir?*

*Professor Lhundrup: é o coração, a mente que está preocupada com o benefício pessoal.*

*Com este fazendeiro que nunca ouviu sobre ética dessa forma, mas ele toma conta dos animais, ele toma conta das pessoas então, ele terá uma calma muito maior do que alguém*

*que não tem esse tipo de comportamento. Por outro lado, se tem um fazendeiro que está envolto em dívidas, que joga pesticidas na terra, que está preocupado com o próprio lucro, se ele sentar para meditar, ele não vai relaxar e não terá essa calma.*

*Você não precisa ser perfeito para experimentar os benefícios da meditação, mas a sua mente e o seu coração precisam estar abertos.*

*Possivelmente ontem nós estivemos num estado muito egocêntrico e de muito apego e talvez a meditação não tenha sido tão boa e calma, mas é possível que hoje nós estejamos num estado de abertura e por isso ela se torne muito mais calma, acontece também.*

*A questão da ética não é uma questão de pensar: eu tenho ética, portanto minha meditação será calma. É algo muito mais dinâmico, tem momentos em que eu estarei com o coração mais aberto, a mente mais aberta, portanto eu terei mais calma durante a meditação. Ética não tem a ver com os fatos do que você faz, mas tem a ver com como você faz e como o seu coração e a sua mente se encontram abertos.*

*Por exemplo, eu tive uma experiência difícil ontem a noite porque no último xixi antes de dormir eu não acionei a descarga para não acordar o professor Gelek e hoje de manhã ao chegar lá, tudo estava cheio de formigas e com algumas formigas afogadas e eu não sabia o que fazer com aquilo. Tentei tirar algumas com o papel higiênico, mas neste processo algumas morreram e eu tinha também que acionar a descarga para evitar que vários outros insetos ou mais formigas viessem e eu fui um assassino durante esse período, mas meu coração não estava fechado. Eu tentei fazer o melhor então, minha meditação nesta manhã estava ok, estava ótima. Entendam que existe uma dinâmica e que isso tudo tem a ver com a motivação, quando a sua motivação está bastante aberta, a sua meditação se tornará também bastante aberta.*

Obrigado por vossas perguntas.

Agora voltamos ao texto do ensinamento, sim?

Vocês devem lembrar que o primeiro verso é relativo ao Refúgio e o segundo verso é sobre o desenvolvimento da Bodhicitta.

O segundo verso diz respeito a desejar que todos os seres encontrem as condições benéficas para a prática.

O terceiro verso diz respeito a pedir as bênçãos para que as boas condições sejam utilizadas da melhor forma possível e que se possam receber os dons e liberdades necessários para a prática.

Leremos todos juntos, em português os quatro versos que já estudamos. Você pode ler em silêncio ou pode ler alto, junto conosco, mas tente colocar o seu coração no conteúdo deste ensinamento.

**Lamas e Yidams, divindades da mandala,**

**Vitoriosos e seus herdeiros dos três tempos e das dez direções**

**Por favor, pensem amorosamente em mim e me concedam as suas bênçãos**

**Que as minhas orações de aspiração possam se realizar exatamente como pretendido.**

**Brotando da montanha nevada das puras intenções**

**De mim e de todos os incontáveis seres sencientes**

**Possam os fluxos da atividade benéfica, imaculada pela esfera tríplice**

**Desaguar no oceano dos quatro kayas dos Vitoriosos**

**Enquanto isso não for realizado, por mais tempo que leve,  
Que eu possa, através de sucessivas vidas e renascimentos,  
Nem mesmo conhecer as palavras "ato nocivo" ou "sofrimento",  
Mas desfrutar o esplendor de um oceano de ações benéficas e felicidade.**

**Que nós possamos obter os supremos dons e liberdades  
E, com energia, confiança e sabedoria,  
Seguir excelentes guias espirituais, receber o néctar de suas instruções orais,  
Realizá-las da maneira correta e, sem quaisquer obstáculos,  
Praticar o nobre Darma em todas as nossas vidas.**

O próximo verso diz:

### **Ouvindo as escrituras e aplicando a razão nos libertamos do véu do desconhecimento**

A primeira prática de todos os praticantes do Darma é ouvir e estudar.

Nos tempos antigos ouvir era estudar porque não havia papel. Ouvir significa fazer perguntas também, por mais bobas que possam parecer, porque não há perguntas bobas. Todas servem para clarear aquilo que nós estudamos, o único comportamento bobo é não ter entendido e não fazer as perguntas. E então, fazemos os votos de que essas práticas de ouvir, discutir e compreender os ensinamentos nos liberte do véu do não conhecimento, do desconhecimento. Por exemplo, quando vocês lerem esse texto depois dos quatro dias em que estivermos aqui e chegarem a um ponto em que vocês não compreenderem, é isso o que chamamos de véu, é um ponto que não ficou claro, e vocês irão perceber claramente a diferença porque vocês estudaram o texto.

Ter uma compreensão intelectual do texto nos leva a uma melhor compressão da nossa experiência, mas se você não conhecer nem mesmo as palavras, os termos, isso não será possível.

Muitas pessoas pensam: eu não posso ser budista porque eu não posso ou não consigo meditar, mas espere, pense que você pode praticar a ética, você pode ler, pode estudar, tem muito a ser feito além da meditação.

O segundo passo é chamado de contemplação.

### **Contemplando as supremas instruções orais, vencemos as trevas da dúvida**

As instruções orais chaves são as instruções que vêm da boca dos professores que escolhem entre todos os ensinamentos do Darma aquele que melhor se aplica ao nosso momento e que precisa ser compreendido naquela situação. Existe a transmissão geral do Darma e existe a compreensão pessoal dos mestres da linhagem.

Há tantos e diversos livros do Darma para ler, como saber quais destes ensinamentos vocês precisarão usar?

Quando vocês encontram com os professores do Darma, você irá olhar na sua experiência, talvez fará algumas perguntas e então, torna-se claro para você qual deve ser a sua prática no momento atual.

Existem algumas instruções que não se aplicam a um dado momento porque a experiência pessoal não se relaciona com o porquê da instrução dada. Por exemplo,

instruções sobre práticas de profundas meditações para praticantes avançados não se aplicariam se eu vou para São Paulo encontrar pessoas pela primeira vez.

Se você for para internet você vai encontrar todos os ensinamentos do mundo disponíveis, mas qual deles você deve usar?

Contemplação significa pegar as instruções que tem a ver como a experiência da vida e trazê-las para o contato com a experiência, por exemplo, hoje de manhã vocês ouviram sobre ética e que ética tem a ver com a calma mental, então uma aluna fez uma pergunta para esclarecer o significado, ela esclareceu a primeira etapa: escutar e compreender.

Ao passar pela compreensão você pensa: "se eu trago isso para o coração o que isso muda na minha vida? O que eu preciso mudar na minha vida se eu vou tentar aplicar isso? Que parte da minha vida eu preciso trabalhar?"

Isso é a importância da contemplação.

A contemplação está trabalhando com experiência pessoal. Isso me transforma e eu alcanço uma nova visão sobre a minha vida. Eu vou desenvolver um olhar diferente da vida e uma forma diferente de falar e de agir.

Essa transformação é a parte mais importante da prática, ela leva clareza para toda nossa vida, é esse o significado da frase que diz: "remover a escuridão das dúvidas".

Por exemplo, o amor. Todo mundo fala sobre amor, todo mundo quer ser amado, todo mundo quer amar, mas o que isso significa exatamente? Esse significado se esclarece através da contemplação. Eu olho para mim mesmo e vejo o quanto meu amor está misturado com o apego e começo a perceber em quais momentos o amor flui sem nenhum apego e em quais momentos ele flui e em seguida quer algo de volta, esse é o amor apegado. Isso se chama contemplação: trazer o Dharma para sua experiência pessoal, o que é uma forma de treinamento mental consigo mesmo.

Neste segundo passo pessoas podem ter ouvido e estudado o Dharma, mas não alcançaram totalmente o benefício da compreensão intelectual de si mesmos, portanto, não tiveram ainda uma transformação em suas vidas. Ouvimos, estudamos, mas não trabalhamos verdadeiramente em nossa experiência e assim o Dharma nos deixa sem transformação.

Quando você fica 20 ou 30 anos praticando o Dharma e adquire uma profunda compreensão intelectual, mas seu coração continua fechado, sua mente continua confusa, mas você sabe tantas palavras do Dharma e tantos textos, significa que você não exercitou a segunda etapa, a contemplação, que está totalmente relacionada com a sinceridade.

Ouvimos sobre desapego, sobre abrir mão, mas qual o significado disto? Do que eu preciso abrir mão? De onde vem a tensão e como eu posso impedi-la? Onde está a tensão na minha vida?

Você pode fazer esses questionamentos com todo ensinamento do Dharma que você recebe e você pode ir devagar, você lê e aplica na sua experiência, depois você vê o que é preciso mudar, o que é preciso ainda investigar para testar esse ensinamento do Dharma e o que precisa trabalhar.

Se você fizer assim com apenas um livro do Dharma, mesmo com um só livro, você irá transformar sua vida profundamente. Então você pode testar cada frase, cada parágrafo do livro das instruções. Por exemplo, em alguns lugares o professor Gelek deu explicações sobre Lojong, nestas explicações você tem absolutamente tudo o que você precisa.

Contemplação significa sentar e trabalhar e testar cada uma das sentenças, cada um dos parágrafos, assim, você chegará a uma convicção pessoal sobre a verdade ou a não verdade de cada parte. Não basta sentir e dizer "eu quero ser bom"; todos queremos ser bons, eu estou cem por cento certo disso, mas se em 10 anos você quer ter a mente e o coração livres você tem que fazer esse segundo passo - a transformação até o ponto em que

não haja mais dúvidas sobre o que precisa ser feito. Sempre que uma dúvida aparece em minha mente eu estou certo que tenho apenas um trabalho a fazer: sair desse apego.

Esse é o trabalho, é o que vai me transformar. Se eu fizer de novo, de novo e de novo com todas as variadas fontes de tensão geradas pelo apego que por sua vez criam o sofrimento, isso é o que vai realmente me transformar, e nem falamos ainda sobre meditação. Se vocês ouvirem alguém dizer que não pode ser budista porque não consegue meditar, dê-lhe um "chute na bunda" e diga: você que não quer ser transformado! E se você for essa pessoa dê o chute em si mesmo.

Sempre é nossa a resistência, nós gostamos de ouvir, mas não queremos que isso chegue até o coração. E agora a terceira prática, a meditação.

## **A luminosidade que surge da meditação clareia a realidade como ela é**

A realidade da qual falamos é sobre como a vida realmente é.

Realidade significa essa mente, essa consciência "experienciando" todas as coisas e todos os fenômenos que são "experienciados". O que significa realidade? Mente e fenômeno são a mesma coisa? Ou, há um mundo exterior e uma consciência interior? Para esclarecer então eu me pergunto: o que está acontecendo?

A meditação é necessária porque no passo da contemplação sempre existe um ponto em que o apego ao ego começa a causar problemas. Mesmo quando eu posso abrir mão e abrir o coração, se volta o egocentrismo é como uma daquelas plantas que quanto mais você corta mais ela cresce, e aí você percebe que precisa chegar até a raiz do problema.

Precisa cavar e como fazer isso em nossa própria mente? Temos que conhecer a realidade do ego. Eu, ego e self é a mesma coisa.

Para clarear essa questão precisamos estar num estado receptivo do ser bastante apurado e preciso, apenas neste estado não há mais conceitos e a realidade se torna realmente clara. Conceitos provam apenas a si mesmos, temos que sair do espaço conceitual e entrar na experiência. Onde está o ego quando não estamos em meio aos conceitos? Quando eu penso, eu sei que o ego está no pensamento, mas onde está o ego entre os pensamentos? Boa pergunta!

Investigando essa pergunta podemos chegar até a raiz do apego ao ego. A resposta conceitual pode ser muito diferente. Alguns mestres podem dizer: "você vai encontrar o seu eu superior". E outros podem dizer: "você não vai encontrar ego nenhum".

Nada vai mudar, você vai chegar à natureza do ego que você achava que estava lá. O que significa tudo isso? Vamos clarear.

A quem estamos tentando defender quando o ego é atacado? Quem quer ter todas as coisas quando o desejo aparece? O caminho da liberação, qualquer que seja ele, chegará a um ponto em que você vai querer responder essas perguntas. Temos três práticas: escutar, contemplar, meditar.

A escuta tem a ver com a compreensão intelectual. Contemplação tem a ver com a transformação através da experiência. E a meditação é a compreensão não conceitual.

E a última sentença diz:

## **Que possa o esplendor desta tripla sabedoria ser aumentado.**

Estamos falando de três tipos de sabedoria: a sabedoria do ouvir, a sabedoria do contemplar e a sabedoria do meditar. A prática budista desenvolve essa tripla sabedoria e sempre vamos encontrar formas de desenvolver uma ou outra.



Agora vamos fazer uma pequena pausa de 5 minutos para meditação.

Quando fazemos pausas logo após um ensinamento como esse não há nada a fazer a não ser relaxar, apenas deixar a mente completamente relaxada.

(pausa em silêncio)

Muito obrigado!

O quinto verso deseja que as pessoas possam aprimorar o conhecimento intelectual, que possam através da contemplação atingir o fundo dessa experiência e que possam através da meditação chegar até a raiz do problema.

No sexto verso começa uma fase da oração que diz respeito à visão, a visão que vai nos ajudar a entrar numa compreensão mais profunda da realidade. A forma como essa visão é apresentada está de acordo com os preceitos do Mahamudra, o ensinamento do Mahamudra fala sobre a base, o caminho e o fruto e, em cada um destes, falamos sobre a mente.

A mente com a qual começamos é chamada a base, a mente com a qual praticamos é chamada o caminho e a mente plenamente desperta é chamada o fruto.

**Através da natureza de base, as duas verdades livres dos extremos do eternalismo e do niilismo,**

**E do supremo caminho, as duas acumulações livres dos extremos da afirmação e da negação,**

**Atingimos o fruto, os dois benefícios livres dos extremos da existência e da paz.**

Há muitas coisas para explicar, façam suas anotações.

A natureza de base é a natureza da mente com a qual nós começamos, é o solo de partida e é essa mente que se manifesta em toda nossa experiência de vida.

A manifestação de toda nossa experiência de vida é chamada de verdade relativa e o fato de que esse fenômeno é intangível, impossível de ser agarrado, é chamado de verdade absoluta, ou melhor, verdade última. Uma é a verdade aparente, ou relativa, e a outra é a verdade última.

A verdade convencional é essa verdade relativa, aparente. A verdade convencional é que a Valmi está sentada em frente ao Lhundrup; e a verdade última é que quando vamos à profundidade da experiência, Valmi e Lhundrup não são separados.

A verdade aparente é relativa aos nossos cinco sentidos somados à mente. Como resultado disso, temos um grande cinema se projetando e se você observar bem o cinema, qualquer que seja o filme, ele tem essa natureza de algo que não se pode agarrar. Essa é a base da qual começamos: o cinema sem substância. Quando observamos essa base, temos que fazê-lo livres dos extremos do eternalismo e do niilismo.

O eternalismo que também pode ser chamado de existencialismo, mas não em seu sentido filosófico, é a afirmação de que o mundo existe, eu existo, você existe, tudo existe de forma concreta e é apenas isso.

Niilismo seria dizer que nada disso existe porque tudo é ilusório.

Nenhum deles é verdadeiro porque nós existimos. Sim, um cinema está acontecendo e parece muito real, mas não existe realmente, no sentido em que está mudando o tempo todo e quando você olha para ele, você não consegue agarrar.

Essa é a base por onde começamos que também é chamada de natureza do Buda, a natureza da nossa mente como ela realmente é. Cinema sem substância.

O supremo caminho refere-se a como praticamos com todas essas coisas, com as aparências... Como trabalhamos com isso? Voltaremos a esse ponto.

Trabalharemos com essa mente que agora está um pouco confusa, trabalharemos usando as duas acumulações que são a força positiva e a sabedoria, basicamente trabalhamos com a motivação e com a compreensão.

As duas acumulações são o mérito e a sabedoria. Mérito é a força positiva na mente e sabedoria é a consciência não dualista.

E o que fazemos com a mente confusa? Desenvolvemos a intenção benéfica e a compreensão.

Atrás destes termos complexos sempre existe um conceito muito simples.

Intenção benéfica ao falar, pensar e agir é o que cria a força positiva. É isso o que nos conecta a esse mundo relativo. Sentamo-nos aqui durante esses quatro dias por causa da nossa motivação, foi a nossa intenção que nos trouxe aqui. Enquanto a motivação permanecer positiva, uma força positiva é criada a partir disso. A positividade purifica a negatividade em nossas mentes.

A primeira reação que eu tive foi: "oh não! o que estamos fazendo aqui?" Essa foi uma reação negativa, mas depois veio a força positiva da intenção benéfica e a negatividade foi anulada.

Se mantivermos a motivação positiva em nossa mente, perturbações e negatividades ainda aparecerão, mas a força da motivação positiva será mais forte e para essa confusão sobre "eu existo, o outro existe, coisas existem" temos que desenvolver a sabedoria última, as duas acumulações livres dos extremos da afirmação e da negação.

Afirmação é dizer "isto é desta forma", negação é dizer "isto não é desse jeito".

Ao praticarmos e trabalharmos sobre motivação e compreensão, o tempo todo nós estamos sob o risco de cair nos extremos da afirmação e da negação.

Por exemplo, ao praticar o mérito você pode cair no extremo da afirmação "o mérito é só o que importa" e então oferecer um monte de velas, ficar repetindo mérito, mérito, mérito..., isso se torna algo muito sólido. Existe muita afirmação: "esta é a verdade, isto é o que leva ao despertar"... São afirmações entrando no caminho desse mérito.

Ainda sobre mérito, pode-se entrar no oposto que é a negação: "para que isso tudo? Para que tantas velas? Para que essas oferendas? O mérito não leva ao despertar, não é nada disso".

O caminho do meio do Buda diz: sim, vamos desenvolver a motivação no coração, vamos expressar tudo isso, mas sem se identificar, sem tornar tudo tão sólido. E é o mesmo em relação à compreensão.

A compreensão da consciência não dual independente do tempo.

Cair na afirmação seria: "é isso! A sabedoria não dual é última! É isso que leva ao despertar!" E aí você se fixa em afirmar que a sabedoria não dual é tudo, é tudo o que se precisa ter, é o que se precisa conseguir. E ela se torna tão real, quase como se você pudesse pegá-la e, se você conseguir, está desperto.

Mas, se não conseguimos sequer encontrar a mente, como encontrar uma consciência atemporal?

E também podemos cair na negação: "se você não pode encontrar nem a mente então quem é você para falar sobre consciência, sobre consciência última? Então não existe o despertar, se você não consegue encontrar nem a mente como pode falar sobre despertar? Então isso tudo não existe..."

O caminho do meio do Buda é estar livre dos extremos da afirmação e da negação.

Existe, sim, o despertar e ele não é mais real do que a confusão, é apenas mais livre. Você só pode resolver esses paradoxos quando você entra na profundidade da experiência não conceitual. Então esse segundo parágrafo fala sobre como trabalhar com a mente dentro deste caminho do meio do Buda.

*Aluno: quando sentimos certa culpa, por exemplo, quando você fica muito irritado com seus pais, isso é talvez um apego? Talvez desenvolver a sabedoria do meio e pensar e dizer a si mesmo: "calma!, você não está iluminado"..., se você se exigir demais...*

*Professor Lhundrup comenta: sim, se você exige demais...*

*Continua a pergunta: é, e se você se sente culpado depois.*

*Professor Lhundrup comenta: e qual é a dúvida?*

*Aluno: se isso se aplica a questão do niilismo e do eternalismo, a sabedoria talvez viesse para dissolver a culpa?*

*Professor Lhundrup: em nível relativo você tem que dizer "sim eu estou identificado comigo mesmo, com a minha existência, a existência dos meus pais", e existe o apego, existe a emoção e a reação, mas isso não é um problema sólido, não vai ficar para sempre, isso vai mudar. Se deixar fluir, se deixar aberto e aplicar a vigilância isso vai se dissolver.*

*E sem tornar isso muito sólido você pode se perguntar "quem está zangado? Onde está essa raiva? O que é essa raiva? Estou com raiva dos meus pais ou estou com raiva da minha ideia sobre meus pais?" Assim, esse problema aparente pode se tornar um grande ensinamento para você porque de fato não havia um problema, mas havia um problema. Não afirmar e não negar, apenas olhar e perceber a natureza real das coisas.*

*Aluno: sobre afirmações e negações, eu poderia entender que isso seria evitar os julgamentos? Para eu não cair nem nas afirmações e nem nas negações bastaria eu evitar os julgamentos?*

*Professor Lhundrup: Julgamentos são, sim, uma parte do que chamamos de afirmações, mas afirmações têm a ver com a existência das coisas, é mais amplo que puramente um julgamento, um julgamento moral ou ético. Afirmações, por exemplo, tem a ver com a forma como percebemos as coisas como sendo reais, "isso realmente existe". A palavra "afirmação" vem da palavra latina "firme" então, gerar afirmação cria um bloqueio.*

*Aluno: eu queria entender quais são os extremos da existência e da paz.*

*Professor Lhundrup: não chegamos lá ainda.*

Praticando dessa forma:

### **Atingimos o fruto, os dois benefícios livres dos extremos da existência e da paz.**

O fruto é a "Budeidade" é a libertação completa, mas é a mente que se torna livre e é essa mente plenamente livre que tem os dois benefícios: o benefício para si próprio e o benefício para todos os outros. Para o nosso fluxo mental isso significa a libertação completa de todo sofrimento, uma felicidade duradoura e para os outros significa que desta mente desperta surge uma espontânea atividade para o benefício de todos. Esses são os dois benefícios: para si e para os outros.

Para si mesmo significa a libertação do círculo das existências, do vir a ser. Não há mais necessidade de renascer gerado pelo próprio apego e não há mais necessidade de passar novamente por todo sofrimento, é o fim do "vir a ser".

A paz foi atingida, que é outra palavra para o nirvana. Paz é quando todas as emoções e toda a confusão foram completamente dissolvidas.

Livre dos extremos da existência e da paz significa estar livre do apego à existência e estar livre do apego à paz.

Os Budas estão livres do desejo de se manifestar como alguém nesse mundo, isso é a liberdade da existência e também estão livres de desejar a paz, livres de dizer "eu estou aqui no meu nirvana numa boa" e não se importar com o que acontece com todos os outros. Nenhum apego ao samsara e nenhum apego ao nirvana. É um nirvana que não permanece, não fica e não está em nenhum lugar.

Um Buda está livre para se manifestar no samsara, mas ele não se torna apegado a este. Um Buda pode experimentar, pode se manifestar no nirvana, mas não irá permanecer num lugar separado de todos e sem se importar com o que acontece aos outros.

### **Que nós possamos encontrar esse Dharma sem desvio e sem erro.**

Começando com o solo, não ter nenhuma confusão ou erro sobre o estado básico da sua mente.

Que possamos trilhar o caminho que purifica a mente de toda a confusão e realizar o fruto que é a "Budeidade", e esse fruto que realizamos é apenas e exatamente a mesma base que foi purificada de toda a confusão.

Pode haver um desvio, um erro sobre o ponto de partida, sobre a base ou em relação ao caminho ou em relação ao fruto; e o caminho do meio evita que caiamos nos extremos. As posições extremas estão sempre agarrando/afirmando ou, rechaçando/negando.

Vamos fazer a dedicação e uma pausa para meditação.

***Através do mérito desta prece  
que eu possa alcançar o Conhecimento Absoluto, e  
tendo vencido as forças nocivas, que eu possa  
liberar os seres do oceano das existências  
e de suas agitadas ondas do nascimento,  
da doença, do envelhecimento e da morte.***

O intelecto foi trabalhado muito exaustivamente esta manhã, e ainda não acabou.

Tirem os próximos trinta minutos para um descanso silencioso. Aqueles que não precisam de muito descanso podem fazer uma meditação leve.

Não tente resolver a pergunta se eu existo ou não existo! Apenas esteja. Apenas esteja cansado ou acordado, apenas estar é o suficiente. E voltem às 11h10min, relaxados.

(Após esta pausa, voltamos e recitamos juntos)

***Sangyé tchö tang tsokyi tchok nam la  
Djang tchub bardu dagni kyab su tchi  
Dagui djin sok gyipei sönam kyî  
Dro la pen tchir sangyé drup par shô.***

Chegamos ao sétimo verso agora.

## **A base da purificação é a mente em si, a união de clareza e vacuidade.**

Voltamos aos mesmos termos: a base, o caminho e o fruto; e estamos falando aqui da base da purificação que é a mente em si. Essa mente não é uma mente errada, não é uma mente negativa.

Essa mente centrada no ego é a união de clareza e vacuidade. Não é que sejamos pessoas ruins ou com mentes ruins, tem um cinema acontecendo e pode ser bom ou ruim, é cinema de qualquer forma.

Isso é a claridade: algo está aparecendo, como no cinema, o tempo todo algo está acontecendo.

Não é tão importante se o sonho está mais para um pesadelo ou um sonho muito bom, precisamos perceber que esse cinema é como se fosse um sonho e ali vejo a mim mesmo às vezes como algo tão importante, eu me acho tão importante no pesadelo e me acho muito importante no sonho bom. E tem tanta coisa acontecendo que é clareza da mente. Temos que perceber que ninguém está verdadeiramente existindo, isso é vacuidade.

Nada disso é sólido e se você for ao cinema e tentar encontrar onde está o filme você não encontra. É o mesmo com nossa mente, se tentarmos agarrar cada um dos pensamentos nós não conseguimos, onde estão os pensamentos? Não há nada onde possamos colocar nossas mãos nem algo onde possamos colocar nossa mente. A isso chamamos união da clareza e da vacuidade.

Algo aparece, mas não se pode agarrar, essa é a base, esse é o ponto de início. E agora, o que fazemos com isso?

Existem duas frases que falam sobre o caminho. O caminho de como purificar a mente e o de como trilhar o caminho do Buda.

No caminho da purificação, temos que trabalhar a purificação e trabalhar sobre o que precisa ser purificado.

## **Aquilo que purifica é o grande vajra yoga do Mahamudra**

Vamos falar nisso.

Aquilo que purifica é a percepção, é perceber o sonho como um sonho, perceber e compreender que nada tem tanta solidez. Sempre mudando, mudando, mudando e quando tentamos agarrar, se foi. Em outras palavras, é compreender que tudo é processo. O que chamamos de existência é um processo, não é uma coisa.

Falamos muito sobre eletricidade como se ela existisse de fato, mas se tentarmos encontrar a eletricidade, não podemos pegá-la, é uma energia e não se pode agarrá-la. Você pode vê-la, percebê-la através dos sinais, através da energia que ela traz, através da luminosidade, mas se você tentar encontrar o que se chama eletricidade, ela se foi.

Nós temos uma energia na mente muito viva, que é chamada a dinâmica da mente, e que produz todo tipo de efeito e quando tentamos encontrá-la não conseguimos. Não significa que ela não exista, mas ela não existe como algo sólido, existe como um processo. Antigamente usavam o rio como exemplo.

O rio Amazonas existe lá no norte, certo?

Tente encontrar o rio Amazonas, onde ele está? Você está falando sobre o rio Amazonas de ontem, aquele que já se moveu? O rio Amazonas não é, nem por um só instante, um único rio. Você pode encontrar o fenômeno Amazonas, esse fluxo no mesmo lugar, mas, em

condições diferentes: o rio se move, os bancos de areia do rio se movem, o clima, a água, tudo está se modificando.

Alguns de vocês já viram o rio Amazonas, esse rio que vocês viram ainda está lá? Não. Tem algo similar lá.

O Marcos que nós vimos ontem é o mesmo que está aqui hoje? Não. É parecido, com diferentes sentimentos dentro, com a aparência exterior um pouco diferente, pensamentos diferentes. O Lhundrup que vocês viram 10 minutos ou meia hora atrás ainda está aqui? Não, não está aqui. Todas as células do corpo estão vibrando, mudando constantemente, pensamentos vêm e vão, mudam o tempo todo. Do lado de fora é parecido, mas com um pouquinho de diferenças. Alguém chamado Lhundrup, imutável, não pode ser encontrado. A esse fluxo foi dado um nome, desde a infância até hoje você tem um único nome que sempre aponta para algo novo, mas o nome continua o mesmo. É apenas um conceito, o nome que colocamos permanece o mesmo, mas ao que ele se refere continua mudando, está diferente.

Eu conheço você Flávio, eu conheço você porque eu encontrei você cinco anos atrás. Isso é estúpido, eu não conheço o Flávio, como eu poderia conhecer o Flávio de hoje? Ele mudou e se ele estiver aberto e relaxado, ele mudou muito. Preciso descobrir o Flávio que está aqui agora. Aquele que estava aqui há 40 minutos não é o mesmo Flávio de agora. Esse é o ensinamento sobre a vacuidade, nada sólido, nada que se possa manter da mesma forma, tudo mudando constantemente.

Quando conseguimos purificar a base de clareza e vacuidade que está coberta de ideias fixas e velhas de como as coisas funcionam e usamos o vajra yoga do Mahamudra para olhar para a realidade das coisas, ao olharmos para a realidade e para aquilo que precisa ser purificado, as ocasionais manchas da confusão vão embora.

### **O que deve ser purificado são as ocasionais manchas da confusão**

Se você compreender agora, através da análise e da experiência, que os nomes e os conceitos não são a realidade, uma dessas grandes manchas, um dos grandes véus está se indo embora.

“Aluna X”, quando você chegar a sua casa, encontrar o “Y” e perceber que você não conhece seu marido, você tem uma nova chance e ele tem uma nova chance, isso é tão fantástico! O conceito do que ele é ou do que ele sempre foi se vai.

Se fizermos isso com todos os aspectos da nossa realidade a mancha da confusão se vai. Primeiro temos que fazer conosco, e quando atingimos isso, o fruto obtido é o Dharmakaya imaculado.

### **Possa o fruto da purificação, o imaculado Dharmakaya, ser realizado.**

Dharmakaya, mais um daqueles termos, hein! Esse significa abertura completa. Não apego, uma consciência que sequer diferencia passado, presente, futuro, nenhum apego de nenhuma forma, esta é a mente dos Budas.

Darma significa verdade e Kaya significa corpo. Corpo aqui, quer dizer estável, a verdade estável e confiável. Vamos novamente pelo texto

### **A base da purificação é a mente em si**

Essa mente é apenas clareza e vacuidade, não há nenhum problema com ela, apenas um pouco de confusão. Para purificar a confusão, nós aplicamos a meditação de Mahamudra,

nós olhamos para ela e olhando e sentindo mais profundamente, as confusões sobre a nossa realidade se vão. Qual o resultado? Mente livre de ideias errôneas, a mesma mente de antes, apenas desprovida dessas ideias.

Vamos dar uma olhada para o que são essas ideias: Buda continuou até o fim de sua vida a usar a palavra "eu" - "eu vou para Varanasi, eu vou encontrar vocês lá em três meses". A sua comunicação não mudou, ele continuou a usar os mesmos conceitos de antes, mas ele não acreditava que por trás da palavra "eu" havia uma realidade sólida, então quando alguém o atacava dizendo: "você! Você está errado, você está levando as pessoas para um caminho errado", não havia nenhum apego ao conceito de "eu", não havia nenhum medo associado à ideia do "eu", havia a realização completa dessa natureza que não se pode agarrar. Buda chamava isso de "anatman", nenhum self, não eu, mas na linguagem cotidiana ele continuava a usar a palavra "eu", porém, ele não estava amarrado pelos conceitos.

Isso é típico dos mestres despertos, eles não são pegos por esses conceitos.

Na tradição dos ensinamentos budistas há também ensinamentos para encontrar o "eu" verdadeiro e se você se agarrar a ideia do "não eu" é uma completa provocação. Existem praticantes budistas que se apegam à questão do "não eu" e esse "não eu" precisa ser encontrado em algum lugar, é um novo apego, uma nova identificação: "eu" e o "não eu", o "não self".

Nós temos que fazer malabarismos com todos esses conceitos até que consigamos relaxar, até que entremos em contato com as coisas como elas realmente são de forma bem simples. Simplicidade completa e Dharmakaya são sinônimos. Não é uma simplicidade boba, é a sabedoria mais elevada.

A sabedoria serve para tornar nossa vida mais simples. Se a sabedoria não servir para tornar a vida mais simples, eu não quero nenhum pedacinho dela.

Ok, cinco minutos de meditação.

(durante esta meditação professor Lhundrup vai falando devagar e espaçadamente):

Vamos meditar como crianças.

Crianças que descobrem como é estar vivo.

Como nos sentimos estando vivos?

...

Medite sobre o estado mental de como você era antes de ter sido concebido.

Antes de nos tornarmos homens ou mulheres.

Antes de nascermos como humanos, num certo continente e por aí vai.

...

Como é estar sem nenhuma identificação?

...

Deixe a mente livre, completamente livre.

...

Esteja atendo aos movimentos e deixe a mente livre.

...

Muito obrigado!

Antes que vocês se movam muito mais, mantenham o gosto da simplicidade que vocês sentiram, mantenham consigo o que vocês experimentaram nesta meditação.

Eu me senti muito tocado por este momento de meditação que compartilhamos.



Senti através do meu coração que alguns de vocês entraram, perceberam essa simplicidade. Não criem dúvidas sobre esta experiência.

Quando você vivencia experimentar as coisas como uma criança até mesmo antes de ser concebido, você entra nessa base do ser. Não julgue, não classifique, apenas continue nesta direção. O próximo verso é exatamente sobre isso.

### **Cortar afirmações sobre a base é a visão correta.**

Vamos olhar o que vocês experimentaram há pouco. Vocês foram guiados para dentro de um estado meditativo onde não há mais certezas sobre "quem sou eu" ou "o que sou eu". Pelo fato de antes vocês terem recebido explicações e depois algumas indicações durante a meditação, você entra nesse espaço em quem não há mais certeza sobre nada. As assertivas, as ideias sobre o que é a mente ou sobre "o que eu sou" se vão por algum tempo e ao mesmo tempo em que vocês tiveram esse pequeno preparo não havia mais o medo de estar neste estado.

Normalmente existe medo quando entramos neste espaço de nenhuma ideia, nenhum conceito, nenhuma etiqueta, mas quando relaxamos como crianças e não produzimos mais nenhuma ideia sobre a realidade, ela pode ser apenas simples.

E quando você desenvolve uma certeza interior sobre este caminho ser o caminho correto a seguir, isso é chamado de a certeza da visão.

Para verdadeiramente meditar o Mahamudra temos que sentir a certeza de que estar nesta abertura é exatamente o que nós precisamos praticar.

### **O ponto fundamental da meditação é sustentar isso sem distrações.**

Sim, sustentar isso sem distrações é o ponto chave da meditação.

Pode acontecer que nós entramos neste estado e quando percebemos quão simples, natural e aberto ele é queremos que ele dure, que continue, é aí que surge o apego. Foi nesse momento que eu disse a vocês durante a prática da meditação: deixe a mente livre.

Não tente manter esse estado como se tivesse alguém o mantendo, apenas continue lá dessa forma, apenas esteja lá sem preocupação, sem recusar a mudança, sem recusar o movimento, lembrem-se do que eu disse e dêem espaço, permita que o movimento seja livre.

Essa abertura da mente não é um estado. Estado significa alguma coisa estável. Essa abertura é não identificação e simplicidade e é também dinâmico como todas as outras coisas; e é também um, um processo então, sustentar a não identificação não é tentar agarrá-la e mantê-la, é deixá-la sempre aberta.

Quando notamos em nossa mente a tendência de tentar preservar esse estado é porque o estamos perdendo, precisamos imediatamente deixar ir embora toda a tendência de preservar esse estado. Mantendo-se aberto e não querendo preservar nada é exatamente como preservamos esse estado de abertura, permitindo que o fluxo aconteça. Sim, é tão fácil, exatamente o que é principal aqui é tão fácil.

### **A ação suprema é executar a habilidade em todos os aspectos da meditação**

Isto é, o fluxo que experimentamos na meditação é o que deve continuar em todas as atividades. O fluxo continua enquanto falamos e ouvimos. O fluxo não terminou apenas

porque a meditação terminou. Agora estamos em ação, vocês estão ouvindo, eu estou falando e a abertura e simplicidade que estavam lá continuam, não mudou, sempre esteve.

Se nos acostumarmos com esse fluxo, podemos acordar, cuidar da cozinha, trabalhar, conversar com as pessoas, manter relacionamentos permanecendo sempre na simplicidade e no fluxo, isso é chamado atividade do Buda.

Dêem uma olhada nas três últimas palavras: visão, meditação e ação. A visão do Mahamudra, a meditação do Mahamudra e a ação do Mahamudra são a mesma coisa. A visão é ter a certeza do fluxo, o fluxo sem bloqueios, o fluxo sem identificação. A meditação é a capacidade de relaxar nisso e permitir que aconteça. E a ação é continuar com este estado onde quer que estejamos. Isto é o Mahamudra e a última frase deste verso diz:

### **Que nós possamos ter a certeza da visão, da meditação e da ação.**

O que parece ser difícil no Mahamudra é que ele é tão simples! Ouvimos tantas palavras sobre afirmação e negação, sobre extremos de um lado e de outro apenas para nos liberar de todas essas ideias e conceitos sobre o que é, o que não é e, apenas estar. (just be)

Estar é por natureza o fluxo, vocês são fluxo, você não é nada mais do que um fluxo. Se você achar que você é alguma coisa além de um fluxo o que acontece? Bloqueio, tensão, sofrimento.

"Eu sou Lhundrup e vocês têm que me respeitar!" = Bloqueio. "Eu sou, eu quero, eu tenho que ter", aí aparecem os problemas.

Se o fluxo puder continuar e se adaptar a diferentes situações ele vai usar as qualidades naturais da mente para fluir através das situações, é apenas isso.

A água não tem problema algum em descer o rio, se tem uma barreira ela vai por baixo, por cima ou pelo lado, é só isso. Pensem sobre isso! E quando acabarem de pensar, parem de pensar.

E quando você não tiver mais que pensar sobre isso é o que chamamos de certeza, certeza é quando você se torna tão seguro que você não precisa mais pensar sobre o assunto.

Ok, agora, é claro que temos a certeza de saborear um bom almoço e vamos fluir até lá e a comida vai fluir para dentro bem naturalmente. E vamos fluir para o descanso e eu espero que todos vocês fluam de volta para que continuemos. E quando não quisermos mais fluir bloqueamos um pouquinho e apenas aproveitamos o bloqueio, é também parte da vida.

Os bloqueios não têm nenhuma solidez, nossos bloqueios, nossos problemas, são apenas experiências da vida. O que quer que façamos, o fluxo continua e se resistimos ao fluxo criamos sofrimento, se não resistimos não sofremos.

Isso é Mahamudra, isso é Dzogchen, isso são os ensinamentos do Buda sobre o "não eu", esse é o caminho do meio. Mais, à tarde.

*Aluno: a resistência pode ser como uma onda do oceano batendo nas pedras.*

*Lhundrup: sim, deixe-se ser acertada. A resistência é uma energia muito densa e quando você não consegue mais resistir, ela flui. É apenas uma forma diferente de experimentar as energias do mundo.*

Obrigado!

(Recitamos todos juntos, três vezes)

***No Buda, no Dharma e na Nobre Assembléia  
eu tomo refúgio até o despertar  
Através do mérito da generosidade  
e das outras paramitas  
possa o estado de Buda ser realizado  
para o bem de todos os seres***

Quando nós compreendemos Mahamudra, entendemos o que é tomar refúgio porque Bodi, o despertar, é estar no Mahamudra e o Dharma, como um ensinamento, aponta para essa realidade e a Sanga nos ajuda a entrar nessa realidade, então o refúgio se torna muito mais claro.

Agora continuaremos com os ensinamentos e a boa notícia é que já passamos pela parte mais difícil. O que começa agora é a aplicação da visão e por isso, essa parte é mais prática.

Chegamos ao nono verso e recebemos algumas instruções sobre a mente, sobre a natureza de base dos fenômenos e da mente.

E a primeira frase diz:

### **Todos os fenômenos são manifestações da mente**

O que isso significa?

Se você quiser traduzir fenômeno de outra forma, pode dizer: todas as experiências. Porque tudo o que sabemos sobre o mundo, aprendemos e sabemos através dos nossos sentidos, o que eu sei sobre essa mesa ou sobre essa pedra eu sei vendo, tocando, cheirando, experimentando.

Eu combino as diferentes informações vindas dos sentidos com um senso mental que cria uma imagem relacionada às informações, por exemplo, se vocês quiserem conhecer o que é esse pilar, você irá tocá-lo, você irá olhá-lo de um lado e de outro, irá tocá-lo em cima e em baixo, você estará recolhendo impressões dos sentidos que irão formar uma imagem completa do que é esse pilar, mas a imagem do que é o pilar não é exatamente a mesma para todos nós.

Uma pessoa mais tátil incorpora impressões mais táteis, uma pessoa mais visual incorpora aspectos mais visuais. Imagens e até mesmo um simples pilar não é a mesma coisa para todos nós e se incluirmos mais e mais aspectos da nossa experiência de vida vamos acabar concluindo que não estamos sentados no mesmo ambiente. Esta sala é feita de muitos objetos, muitas pessoas e do que acontece neste momento, e de todos esses objetos e pessoas nós temos representações pessoais na nossa mente.

Tudo está acontecendo na mente, a experiência das pessoas neste momento, neste lugar, com estes objetos e tudo agora e aqui está acontecendo na nossa mente. E existe uma filtragem da percepção que seleciona atributos, "eu gosto disto, eu não gosto daquilo", e todo esse "colorido" forma a percepção de cada um sobre o mundo.

Existe algum fenômeno que não seja mente?

Que tal pensar sobre coisas que não estão aqui, coisas que estão em outro lugar, como é isso?

A sua casa, onde você mora, está na sua mente, é mente? Ou ela é um local fora da mente?

*Aluno: a casa não estava na mente, mas quando você falou, ela entrou...*

*Professor Lhundrup: ah! Eu coloquei a casa na sua mente?*

*Aluno: sim, ela entrou.*

*Professor Lhundrup: você construiu a casa na sua mente ou a casa foi sozinha até lá? E quando você vai para casa, você tem que criar sua casa antes de entrar ou ela está lá esperando por você? Se ela já está lá, ela pode ser mente?*

*Aluno: eu deveria ter ficado quieta.*

*Professor Lhundrup: não, é muito bom que você começou esta discussão! Eu gostei de ver que você entendeu que não é tão fácil quanto parece.*

Tudo o que alguém pensa que sabe sobre sua casa é uma experiência que acontece na mente. Mesmo se tirarmos uma foto da sua casa, isso são pontos coloridos que são apreciados pela mente e conceitualizados como a sua casa.

Por enquanto, para esse ensinamento, vamos ficar com a simples conclusão de que qualquer experiência que temos e tudo o que sabemos sobre o mundo acontece na nossa mente. Mesmo que eu leia um livro sobre o que acontece em galáxias distantes, a experiência é na mente: ler as palavras, conceitualizá-las e formar uma ideia de como isso deve ser.

Vamos apenas ter claro um erro que não devemos cometer: não é a mente pessoal que cria os objetos, não somos nós que criamos as árvores ao estarmos aqui, causas e condições fazem aparecer os diferentes objetos no mundo.

Podemos investigar um pouco mais sobre causas e condições que fazem as coisas aparecerem, por agora, o interessante aqui e o que precisamos entender é a respeito do “como” percebemos o mundo, algumas formas de ver o mundo podem gerar sofrimento e outras podem gerar abertura ou a possibilidade da liberação.

Não tenho problemas em falar sobre tudo o que eu experimento neste mundo, mas qualquer experiência que aconteça, acontecerá na minha mente.

Não estou dizendo que o pilar seja mente, se ele fosse apenas mente, eu poderia atravessá-lo, transformá-lo ou reconstruí-lo de outra forma se ele fosse apenas uma criação da minha mente, mas isso não é muito importante porque este pilar não está criando nenhum sofrimento para mim.

A forma de eu perceber a mim mesmo como um sujeito e perceber as outras coisas do lado de fora como objetos, isso sim, tem o potencial de causar sofrimento. Do ponto de vista do Dharma é nisto que nos focamos e esta ação gera a liberação.

Sempre que tenho um problema na minha vida, ele acontece na minha mente e em nenhum outro lugar e todas as experiências de alegria e felicidade também acontecem na minha mente. Então, é neste ponto que nos concentraremos e deixaremos de fora as especulações sobre como o mundo externo aparece e como acontece a interação dele com a nossa mente.

A primeira frase diz que “todas as experiências são manifestações da mente e na mente”.

Nós falamos tanto sobre a mente e agora vamos olhar: que tal essa mente?

## **Quanto à mente, não existe mente, a mente é vazia de natureza [intrínseca]**

Vocês já tentaram encontrar sua própria mente?

Você já perdeu sua mente alguma vez?

Essa coisa que é chamada mente, o que é isso?

Vocês olham para mim como se eu tivesse que saber a resposta. Eu nunca vi a mente, eu não conheço uma mente, eu e a mente nunca fomos apresentadas uma para a outra.

Você pode encontrar a mente?

*Aluno: de onde vem a palavra?*

*Professor Lhundrup: de onde vem e para o que aponta a palavra mente?*

Vocês estão olhando um pouquinho para dentro agora, buscando; e aquilo que está procurando, o ego, é a mente? Tem algo lá, certo? Há uma qualidade da experiência que é consciente e está tentando entender, às vezes consciente, às vezes não, às vezes entende, às vezes não entende.

Quem diferencia a mente das outras coisas? A mente não parece ter uma cor, ou tem? Será que a mente é verde? A mente tem uma forma?

*Aluno: a mente pode ser poluída?*

*Professor Lhundrup: sim! Se ela for alguma coisa, essa coisa pode ser poluída certo? Mas se ela não é nada, não é alguma coisa, como ela pode ser poluída? Ela tem que ser alguma coisa para ser poluída.*

Então, nenhuma cor visível ou todas as cores quem sabe! Nenhuma forma ou talvez todas as formas. E lugar? A mente tem um lugar?

*Aluno: gerando resultados.*

*Professor Lhundrup: ah! Gerando resultados!, ok, vamos voltar a isso.*

Sobre o lugar..., professor Gelek?

*Professor Gelek: deixei na Bahia.*

... Sobre o lugar da mente...

*Aluno: ela se identifica com o corpo.*

*Professor Lhundrup: ela se identifica com o corpo, então minha mente está indo em direção ao Flávio e a minha mente é o dedo que está tocando o Flávio, não? Não está no dedo? Então até onde vai a minha mente?*

*Aluno: não, mas ela se identifica. Por exemplo, se você der um beliscão no professor Gelek, eu não vou sentir nada. Se der em mim, eu vou sentir.*

*Professor Lhundrup: então, onde você sente a dor, é onde a mente está?*

*Aluno: é aonde se identifica.*

*Professor Lhundrup: então, a mente está onde existe uma identificação? É isso o que você está dizendo?*

*Aluno: sim.*

*Professor Lhundrup: então se não houver identificação não existe mente?*

*Aluno: aí eu não sei, preciso pensar.*

Ok, a mente pode ser os pensamentos, certo? E que tal entre os pensamentos?  
A mente pára quando não existem pensamentos?

*Aluno: se a mente é pensamento então alguém que tem Alzheimer não tem mente?*

*Professor Lhundrup: então alguém que tem menos pensamentos teria menos mente? E se a mente estivesse no corpo, então, se você tem menos membros você teria menos mente.*

*Não, não. Temos um problema com isso.*

Agora, entre os pensamentos: para onde a mente vai entre os pensamentos? Ou, o que acontece com a mente entre os pensamentos?

*Aluno: a mente fica lá.*

*Professo Lhundrup: fica lá? E continua onde?*

*Aluno: eu não sei.*

*Aluno: a mente gera resultados.*

*Professor Lhundrup: que tipo de resultados?*

*Aluno: educação...*

Você pode dizer de forma simples, ela gera pensamentos, emoções, decepções, memórias, todo tipo de coisas, é o cinema!

Todo cinema é gerado pela mente, mas o gerador, nós ainda não conseguimos encontrar.

*Aluno: as emoções geram.*

*Professor Lhundrup: você pode encontrar as emoções?*

*Aluno: posso sentir as emoções e elas fazem essa confusão toda. Elas fazem esse quadro: ou bonito, ou feio.*

*Professor Lhundrup: então onde estão as suas emoções?*

*Aluno: elas estão nos meus sentidos.*

*Professor Lhundrup: e onde estão os sentidos? Então as suas emoções estão dentro da língua? Dentro das mãos? Se você tem emoções em seu corpo, então as emoções estão dentro do corpo, é isso?*

*Aluno: ah, mas eu as sinto, para mim elas estão aqui dentro. Elas estão aqui e são geradas por aquilo que eu enxergo, que eu cheiro.*

*Professor Lhundrup: e o que acontece quando você está sonhando?*

*Aluno: o sonho não faz parte da realidade relativa?*

*Professor Lhundrup: sim, claro, faz parte.*

*Aluno: está na memória, sei lá onde está, está por aí.*

*Professor Lhundrup: é! Parece com a mente não é?*

*Aluno: então isso é a mente.*

*Professor Lhundrup: sim, as emoções são definitivamente parte da mente.*

*Aluno: é, agora eu quero saber o que ele quer saber.*

*Professor Lhundrup: agora você quer saber e eu quero que vocês se tornem conscientes do fato que a mente é algo que não conseguimos encontrar. É como se fosse fogos de artifício, você pode vê-los, mas você não encontra o que está gerando aqueles fogos de artifício.*

Eu dou um prêmio! Dou toda minha enorme fortuna para quem encontrar a mente.

*Aluno: podemos dizer que mente é energia?*

*Professor Lhundrup: mente é energia! Toda energia ou uma energia específica?*

*Aluno: pois é...*

*Professor Lhundrup: a minha mente vem através da tomada ali atrás? Ou é a energia do rio? Ou a energia do vento? Qual a energia?*

*Aluno: uma energia que eu não sei dar um nome.*

Ok, eu já confundi vocês o suficiente! E se tornou muito claro para nós o quão difícil é descrever a mente.

Não conseguimos descrevê-la da mesma maneira que descrevemos outras coisas e para tornar isso mais claro faz parte da sua prática pesquisar e investigar se a mente realmente não tem um lugar, talvez ela tenha um lugar.

Algumas pessoas acreditam que a mente esteja acima do chakra coronário, é isso?

*Aluno: a mente não é uma coisa coletiva?*

*Professor Lhundrup: eu não sei! Eu nunca vi uma mente coletiva também! Não vi mente coletiva, nem mente individual.*

*Aluno: a mente está no cérebro.*

*Professor Lhundrup: cérebro! Sem cérebro, sem mente e fim? Muito interessante. Todos os cirurgiões neurologistas procuraram a mente no cérebro e nenhum deles encontrou.*

E que tal o cérebro em relação aos fenômenos que acontecem fora do corpo? O cérebro sai do corpo vai lá até essas coisas, até esses fenômenos?

Eu e alguns dos meus amigos já tivemos a experiência de ver o que se passa em algum outro lugar e muitas pessoas tem a capacidade do desdobramento, da viagem astral, como isso seria possível?

O cérebro fica anestesiado como em um coma artificial e ele vividamente consegue ouvir todas as conversas e tudo o que surge e consegue repetir isso depois, como isso é possível?

Como isso é possível se cérebro e mente são idênticos? Ou é possível que eles estejam juntos, mas não são idênticos?

Se a mente e o cérebro fossem a mesma coisa isso não seria possível, talvez eles estejam juntos, mas não são a mesma coisa, não são idênticos.

*Aluno: não teria a ver com o fluxo?*

*Professor Lhundrup: boa aposta! Alguma coisa sobre fluxo, energia, chakras..., boa aposta.*

*Aluno: o cérebro poderia ser entendido como um rádio que sintoniza?*

*Professor Lhundrup: sim, porque não? Talvez seja um rádio que sintonize com uma mente maior e recebe informações desta mente maior, e onde está a mente maior? Que cor ela tem, onde ela está, qual sua forma?*

Parece que vocês acham que a mente existe embora não conseguem dar a ela alguma forma, cor, local, característica nenhuma.

Parece que vocês estão falando sobre Deus, quando falam sobre mente.



*Aluno: a natureza Búdica.*

*Professor Lhundrup: sim, vamos falar sobre isso, mas agora vou concluir o assunto.*

Nós estamos lidando com um fenômeno que não conseguimos identificar apropriadamente.

Não podemos ver a mente, não podemos cheirá-la nem senti-la de certa forma e mesmo quando nós conceitualizamos a mente não conseguimos capturar exatamente o que ela é. Mas por outro lado, todos nós concordamos que é por causa da mente que conseguimos cheirar, ver, tocar, sentir de alguma forma, então, ela tem essa capacidade, essa energia, esse algo não definível que faz tudo isso ser possível.

A mente não tem as mesmas características definíveis que conseguimos atribuir às outras coisas.

A mente está sempre mudando, está produzindo diferentes fenômenos e diferentes experiências da vida o tempo todo, ela não é algo estático ou similar nem por um único instante.

No mínimo ela está produzindo todas essas aparências que mudam o tempo todo, talvez ela não seja idêntica com isso, mas ela produz.

Quando olhamos para as experiências e tentamos descobrir o que é essa consciência da mente ficamos com uma vívida experiência de vida e do que observamos, mas não conseguimos descrevê-los adequadamente. Esse é o significado de **"a mente é vazia de natureza intrínseca."**

Ela não tem nenhum núcleo ou uma essência, então temos dois passos agora.

O primeiro é perceber que todas as experiências, todos os fenômenos são mente e estão acontecendo na consciência.

E ao tentar olhar e perceber o que é essa consciência, essa mente, não conseguimos agarrá-la ou defini-la e ficamos muito surpresos com isso, ficamos surpresos porque temos certeza da existência da mente e essa mente individual sou eu. Onde estou eu se não consigo encontrar a mente?

Uau! Se não consigo encontrar minha mente, não consigo encontrar a mim mesmo. Interessante, hein!

Todas as aparições são mente, a mente não pode ser encontrada, onde estou eu?

Eu sou as minhas experiências, as experiências estão na mente, a mente não pode ser encontrada, então eu não posso ser encontrado.

É importante essa surpresa ao ver que usamos essas palavras o tempo todo: "eu", "eu", "mente, minha mente, eu sinto isso, eu faço isso, eu quero." Eu não entendo sobre o que eu estou falando.

A próxima frase diz:

### **Vazia, ela aparece sem obstruções em todas as formas**

Apesar de eu não poder encontrá-la, de não encontrar nada substancial, ela aparece de todas as formas. Interessante!

Embora eu tenha acabado de concluir que não consigo encontrar a mim mesmo, ainda assim eu continuo. A experiência da vida continua, mesmo que o conceito de "eu" tenha ido embora, a experiência da vida simplesmente continua.

*Aluno: o que a mente conhece é através dos sentidos, nós não temos um sentido que identifique a mente.*

*Professor Lhundrup: esse é o sentido mental, não é o sentido de ouvir ou ver, é o sexto sentido que produz a ideia de um "eu". E quando pedimos à mente, a esse sentido mental, que encontre a mente, que encontre sobre o que estamos falando, ele não consegue.*

*Aluno: eu não consigo entender. Por exemplo, se você tem uma experiência muito ruim como um estupro, como é que você pode dizer que esse fenômeno está na mente? Ele não aconteceu?*

*Professor Lhundrup: quando uma mulher é estuprada, o homem que cometeu o estupro e a vítima, ambos estão experimentando isso através dos seis sentidos, então está acontecendo dentro da mente, isso quer dizer que mesmo se isso está acontecendo através dos sentidos, o que eu estou vendo, o que eu estou sentindo através do corpo, isso tudo está criando imagens ou experiências.*

*Isso não significa que a experiência não exista, é claro que a má experiência da tortura ou do estupro é uma experiência muito pesada, mas apenas o que não conseguimos encontrar é aquele que parece que está experienciando isso.*

O mesmo acontece com as experiências felizes ou com as experiências maravilhosas, não conseguimos encontrar o um, a mente, o eu, o "quem" está nesta experiência e precisamos encontrá-lo porque isso é a causa de todo o sofrimento. Por exemplo, agora você está desesperada. Quem está desesperada?

*Aluno: eu!*

*Professor Lhundrup continua: sim, e é esse "eu" que quer seguir todos os conceitos e chegar a uma compreensão dessa palavra que até então parecia estar muito clara.*

Se quisermos realmente nos liberar temos que tocar e sentir a base desta realidade, do por que estamos aqui, isto é absolutamente necessário.

Eu sei o que vocês sentiram hoje quando eu estava fazendo um monte de perguntas e não dava as respostas, de onde vem essa revolta? Quem está revoltado? Quem está buscando? É realmente interessante, é o mesmo que ama, que tem medo, que tem raiva, que experimenta a confusão.

*Aluno: quando estamos respirando, está na nossa mente, quando imaginamos o universo, ele está na nossa mente. Talvez a mente não seja o laço que une todo o mundo?*

*Professor Lhundrup: sim, isso é o que a mente faz o tempo todo, ela "linka" isso com isso e com aquilo, ela cria esses laços o tempo todo. É a mente que cria essas ligações? Onde estão as ligações? Ela consegue fazer isso sem ser algo intrínseco? Dá a sensação que é assim não é?*

Continua a pergunta: mas é muita coisa que consegue "linkar" as pessoas ...

*Professor Lhundrup: sim*

Continua a pergunta: é como se você pudesse "linkar" sem precisar tocar...

*Professor Lhundrup: sim*

*Professor Lhundrup: é muito legal a forma como você descreve.*

Nós podemos compreender a mente através das suas qualidades, certo? Mas não conseguimos encontrar a coisa que tem essas qualidades, parece que a mente é um processo constante e que não tem um núcleo.

É muito interessante, se aplicarmos isso a nós mesmos: se eu sou essa mente que experimenta individualmente e eu não consigo encontrar esse núcleo ou esse algo como uma alma que possa ser atacada por outra pessoa ou que possa se tornar impura, se eu não consigo encontrar isso, então eu não tenho que defender esse núcleo, eu não tenho que defender essa ideia do "eu" e nem me preocupar com isso porque ele não pode ser prejudicado de qualquer forma, não pode ser tornado impuro. É muito interessante.

*Aluno: segundo a medicina tradicional chinesa a mente perturbada ou com desequilíbrios pode tornar um corpo doente. Se eu chego num estado da mente vazia, desperta, também vai acabar a concepção de doença, dor e sofrimento?*

*Professor Lhundrup: sim, quando a mente flui, quando a mente está aberta, ela não cria bloqueios, então como ela poderia criar bloqueios no corpo? Mas ainda não encontramos a mente, encontramos apenas os resultados. Nós podemos ver as qualidades, nós podemos ver os resultados, nós podemos ver algumas dinâmicas que criam outras dinâmicas. Nós encontramos as qualidades da mente, mas não a encontramos de fato.*

Quando meu marido fica raivoso, ele pode ferir minha mente? A minha mente pode ficar louca? A mente em si não pode ser encontrada, não pode ser machucada, não pode ficar louca, mas a dinâmica da mente, da consciência, essa tensão sim, pode ser sentida. A loucura pode ser sentida, pode ser "experienciada", mas isso não muda a natureza básica da consciência, é um fluxo que por um momento cria uma grande onda, mas em seguida volta a fluir normalmente.

*Aluno: então a mente tem uma natureza pura.*

*Professor Lhundrup: mesmo a mente louca tem a natureza pura. A mente raivosa, a mente de desejo, todas as diferentes experiências têm a mesma natureza de serem insubstanciais.*

Ok. Vamos seguir um pouco adiante.

Esses são os koans da prática mental, esses são os koans do Mahamudra.

Às vezes, achamos que as coisas estão muito claras, mas vem alguém e faz uma pergunta muito boba e de repente, desejamos nunca ter estado neste lugar. Antes estava tudo muito claro e agora nada está claro. Isso mostra que é preciso bem pouco para disparar toda confusão. Então vou repetir as frases:

**Todos os fenômenos são manifestações da mente,  
Quanto a mente, não existe mente,  
Mente é vazia de natureza intrínseca (ela não tem uma natureza intrínseca)  
Vazia ela aparece sem obstruções em todas as formas  
Examinando isso profundamente, que nós possamos cortar essa raiz subjacente (a raiz da confusão, a raiz do sofrimento).**

E eu desejo que as coisas se tornem mais claras.

Vou dar um exemplo do que queremos dizer com "vazia": eu estou no apartamento junto com "X" e eu acho que ele está em seu quarto e eu preciso dele para algo, vou até o quarto e o quarto está vazio, "X" não está lá, mas é claro que o quarto não está vazio porque

há móveis, ar e outras coisas, porém, de outro lado o quarto está vazio de "X". É o mesmo quando digo que minha mente é vazia.

Eu olho em todos os lugares da mente para tentar achar Lhundrup, esse "eu". Eu olho embaixo da cama, no carpete, em todos os lugares que ele possa se esconder, eu olho nos seis sentidos, nos cinco skandas, nos cinquenta e um eventos mentais, eu olho em todos os lugares, eu olho em todas as experiências e em todos os estados de consciência e não consigo encontrar o estúpido Lhundrup! E aí eu digo: minha mente está vazia. Mas minha mente não está vazia, ela está cheia de qualidades, cheia de experiências, ela tem todo aquele fogo de artifício, mas, o que eu estava buscando não está lá e é por isso que eu digo que ela é vazia. Esse é o significado de vazia aqui, vazia do que eu procurava, mas cheia de todo o resto.

Uau! Precisamos de uma pausa.

*Aluno: minha mente não está vazia.*

*Professor Lhundrup: eu disse que sua mente está cheia!*

*Aluno: minha mente está cheia da "X", de conceitos, de mente, de não mente.*

*Professor Lhundrup: Mas se ela estivesse realmente cheia como você poderia me ouvir agora? Parece que ela não está tão cheia, você ainda pode me ouvir e compreender! Ok! Eu prometo que faço uma pausa.*

Encontre uma posição confortável, não necessariamente a posição de meditação.

Por favor, me perdoem, eu estou apenas fazendo meu trabalho.

Agora, vamos apenas fazer uma pausa curta, cinco minutos.

(pausa)

Vamos começar novamente.

### **Aparências surgidas espontaneamente, sem qualquer existência, são erroneamente percebidas como objetos**

As aparências são as experiências da vida. O que quer que venha dos seis sentidos é o que chamamos de aparência. Não temos que produzi-las, não somos nós que fazemos as aparências, elas aparecem por si mesmas e por isso se diz que elas surgem espontaneamente.

Quando tentamos capturar qualquer uma dessas experiências, pensamentos, memórias, sensações, nenhuma delas têm existência, solidez ou substância.

Isso vem de uma antiga palavra indiana; quando os indianos dizem que algo existe isso quer dizer que esse algo tem um núcleo imutável que lhe dá uma existência permanente.

Então vocês podem anotar no texto, logo após de **"Aparências surgidas espontaneamente,"**:

**sem nenhuma ou qualquer existência duradoura ou sem qualquer substancialidade.**

Essas diferentes experiências dos seis sentidos incluindo a mente como o sentido mental são os chamados objetos.

Eu tenho uma experiência, eu, como o sujeito, tenho um objeto e é isso o que faz a experiência e o objeto é sem substância.

**E, por força da ignorância, a consciência espontânea é erroneamente percebida como um self, como um ego.**

A mesma coisa para o chamado "eu". Ele é simplesmente consciência que continua por si mesmo e nós nos chamamos de sujeito, "eu", "meu", mas não podemos encontrá-lo com substância, com um núcleo.

Quer olhemos para o sujeito, quer olhemos para objetos nenhum deles tem uma substância que possamos capturar. Isso é estranho porque durante toda a vida ficamos com essa ideia do "eu", "eu tenho raiva, fome, desejo" e assim ficamos nessa relação sujeito-objeto.

Quando o meditador acalma a mente e começa a olhar para sujeito e objeto, apenas encontra o fluxo da experiência. Antes do almoço passamos um pouco por isso na meditação e vocês estavam muito felizes e as coisas estavam muito claras, então eu fiz perguntas demais e a clareza, para alguns, desapareceu porque vocês ficaram emaranhados nos conceitos de self, mente.

Essas ideias bastante enraizadas sobre a realidade, sobre eu e o mundo são a causa do sofrimento.

### **Essa fixação dualista nos tem feito vagar Na esfera da existência samsárica**

Durante muito e muito tempo nós acreditamos na existência de um "eu" e que nós somos separados do mundo, este mecanismo funcionou durante muito tempo e isso é o que chamamos samsara.

E o texto diz:

### **Que nós possamos cortar as produções ilusórias da ignorância diretamente pela raiz**

A principal ilusão produzida é a sensação de separação. Esta é a grande ilusão. E o terceiro Karmapa continua:

**A mente é não existente já que mesmo os Vitoriosos (os Budas) não a vêem  
A Mente não é inexistente, porque é a base do samsara e do nirvana  
Ela não é as duas coisas, e nem é nenhuma delas, é a unidade – o Caminho do Meio**

Você não pode dizer que ela é existente e não existente ao mesmo tempo, também não se pode dizer que ela não é nenhum dos dois.

O caminho do meio da unidade está além das ideias sobre existência e não-existência.

O que criou toda a confusão antes, na nossa conversa, é que eu estava fazendo muitas perguntas sobre a existência ou não-existência da mente. Mas estes termos não se aplicam à mente, eles não se encaixam.

Não podemos falar sobre a existência de um fluxo ou de um processo da mesma forma que falamos sobre a existência de algo sólido e também não se pode dizer que o fluxo não existe, porque ele produz todos os tipos de aparições e experiências.

Nem mesmo os Budas viram a mente, mas todos os Budas falaram sobre a mente. Eles queriam que ficasse claro para nós sobre como isso funciona para que não fiquemos na ilusão da separabilidade, pois este cisma é a causa raiz do sofrimento.

O despertar não significa que essas duas partes, sujeito e objeto, foram colocados juntos e então estaria tudo bem, mas é de fato perceber que esse "cisma" nunca existiu. Não existe uma coisa chamada sujeito que tenhamos que juntar com outra coisa chamada objeto. Na verdadeira natureza da experiência existe apenas a experiência. Não existe separação entre sujeito e objeto, nem mesmo temos que colocá-los juntos, isso é o que significa dizer:

### **Que nos possamos realizar o Dharmadatu da mente (a natureza da mente livre de extremos)**

E agora nós temos que mudar no texto essa última frase para:

### **Que nós possamos realizar a verdadeira natureza da mente.**

Risquem a palavra Dharmadatu.

Continuando na mesma linha de pensamento Karmapa diz:

**Não há maneira de apontá-la e dizer: "é isso"**

**Não há maneira de refutá-la e dizer: "não é isso"**

A natureza dos fenômenos, a natureza da experiência, transcende o intelecto, ela não é condicionada.

### **A verdadeira natureza dos fenômenos, além do intelecto, não é condicionada**

A natureza básica da experiência não pode estar agarrada pelos conceitos da mente intelectual porque ela não é condicionada pelas variadas causas e condições que faz, às vezes ser assim, às vezes ser diferente; ela não é um desses fenômenos que podem ser condicionados.

### **Que nós possamos alcançar a certeza nesse autêntico e derradeiro objetivo**

Rangjung Dorje continua dizendo que nos possamos continuar nossa prática até termos a completa certeza sobre o que é o Despertar de todos os Budas, que a meta absoluta, mas não é uma meta a ser atingida e sim a razão pela qual todos os Budas começaram a ensinar, para que todos nós possamos chegar nesse ponto.

Então se pode dizer assim:

### **Que nós possamos atingir a certeza neste ponto fundamental**

*Aluno: você disse que a natureza da experiência não é modificada por causas e condições, então o que é modificado por causas e condições?*

*Professor Lhundrup: a experiência é modificada, mas não a natureza da experiência. Por exemplo, quando eu bato palmas, a experiência em si é modificada, mas, não como a experiência surge. O "o que" é modificado, mas não "o como". **O que** nós pensamos é diverso, é modificado, mas **como** nós pensamos não.*

*Aluno: mas o como nós pensamos não modifica a nossa experiência?*

*Professor Lhundrup: o conteúdo do que pensamos é modificado sim, mas não a forma como pensamos, a forma como surge e desaparece o pensamento.*

*Aluno: a pessoa tem tendência a ter muita raiva das coisas, a tendência está nela e não fora, ela só vê dessa forma.*

*Professor Lhundrup: é a tendência de ser raivoso que produz os pensamentos de raiva. Se você tem tendência pelo desejo, essa tendência produz pensamentos de desejo, mas a forma como esses pensamentos e experiências surge é sempre a mesma – a experiência não agarrável da mente.*

Quando ocorre um pensamento, se olharmos mais profundamente, não podemos perceber quando ele surge, quando continua e quando desaparece; não podemos encontrar esse três momentos distintos. E a qualidade de como surge os pensamentos é a mesma para pensamentos iluminados e pensamentos confusos.

*Aluno: poderíamos dizer que não identificamos aonde, mas, conseguiríamos muitas vezes identificar o "porque"?*

*Professor Lhundrup: você pode dar um exemplo para que a gente entenda um pouco melhor?*

*Aluno continua a pergunta: eu estava pensando na pergunta dele, você não identifica aonde surgiu aquele pensamento ou como surgiu aquele pensamento que se desdobrou numa ação, mas você identifica o motivo, o porquê, no caso foi através de um sentimento de raiva, então, tem um motivo.*

*Professor Lhundrup: mesmo quando você identifica diferentes aspectos, de qualquer forma é sempre uma relação entre sujeito e objeto e você está voltando ao mesmo padrão de funcionamento.*

Vamos concluir com uma pequena meditação:

Sintam a sensações físicas do corpo.

Sintam quão vivos vocês estão no corpo.

Sintam o ambiente com seus sentidos.

As sensações do toque, por exemplo, através do vento.

As sensações visuais.

Sons.

Aromas.

Talvez um sabor.

Talvez uma sensação de apenas como você está, e os seus pensamentos

Você não pode conhecer a sua mente, mas pode sentir como você a está sentindo agora.

Ela está vasta, ela está pequena, está cansada ou está fresca.

Apenas olhe e sinta como é estar vivo agora.

(pausa)

Todos os sentidos estão completamente abertos.

(pausa)

O que quer que percebamos, qualquer apego na percepção em si, deixamos que se vá o apego, o fluxo continua.

(pausa)

O fluxo da experiência da vida, claro e receptivo embora não agarrado.

(pausa)

Muito obrigado!

Na simplicidade do ser tudo se torna simples e claro novamente

Para clarear todas as questões que tivemos na primeira parte desta sessão você busca essa simplicidade e a partir dela as respostas aparecem.

(Dedicação em tibetano todos juntos)

**Sönam diyi tam tchê zik pa nyi  
Tob ne nhe pe Dra nam pam djê ne  
Kyê ga na tchi ba lab truk pa yi  
Si pei tso lê drowa dröl war shô**

07 de março - Manhã

*Professor Lhundrup: qual a impressão de vocês sobre essas pequenas mudanças que nós fizemos no texto, vocês conseguiram acompanhar?*

*Alunos:*

- mais acessível*
- mais simples*
- mais compreensível*

*Professor Lhundrup: Ok, é claro que fazemos uma tradução correta a partir do original em tibetano, mas queremos que nesses quatro dias de ensinamentos nós não vamos esquecer tudo e cair na vacuidade.*

*Depois, quando vocês forem para casa, vocês receberão um email com as duas versões: a versão corrigida do texto original e essa versão simplificada. Vocês devem ter notado que na versão simplificada alguns versos ficaram como estavam na versão original, sem nenhuma mudanças mas, enquanto eu estava ensinando percebi quais partes eram mais complicadas para vocês e mudamos tentando manter o sentido original mas, utilizando palavras mais simples e acessíveis. Eu espero que essa versão simplificada do texto fique com vocês para que vocês não se esqueçam dos ensinamentos e quando outro professor estiver junto com vocês, como o professor Gelek, vocês podem pegar a versão original do tibetano e trabalhar mais e aprofundar nos termos que são um pouco mais difíceis. Se eu deixá-los apenas com a versão traduzida do original tibetano, que é um pouco mais complexa, alguns de vocês podem pensar que é algo muito precioso mesmo, mas vão deixá-la de lado e vão esquecer o ensinamento.*

*A ideia é que vocês possam sempre voltar a essa oração e avançar nela, compreender mais, pelos próximos anos e décadas.*



*Professor Gelek: eu gostaria de completar. É impossível de entender totalmente de uma vez, mesmo para nós professores que já conhecemos este ensinamento há décadas, mas sempre repetindo este estudo, a cada vez, outra coisa se abre. Então a transmissão não é uma coisa apenas pelo intelecto, mesmo se isso estimula torpor, ignorância, isso é um bom processo, mesmo se tem pesadelos a noite, ou cansaço, é legal, deixa acontecer as reações, isso é muito importante. E por favor, porque tem pouco tempo, chegue realmente na hora, mostre a sua vontade de receber essa transmissão.*

*Eu perguntei ao professor Lhundrup e ele vai dar também a transmissão oral, que se chama Lung (em tibetano = vento), a transmissão do tibetano original, quer dizer, as mesmas palavras que o Terceiro Karmapa escreveu naquela época, estão transmitidas neste seminário para vocês.*

*Professor Lhundrup: para dar uma ideia de como é o processo do entendimento, eu li e meditei mais de mil vezes nessa oração. Estudei os comentários do VIII Situ Rinpoche em tibetano com tradução em inglês e existem comentários menores também. Li a explicação vinda de três diferentes mestres tibetanos e agora parece que eu estou aqui apenas falando o texto para vocês, mas existe muita coisa por trás desse processo e deste texto. Eu também traduzi esse texto para três línguas diferentes, inglês, francês e alemão e claro, nós recebemos toda a transmissão do Mahamudra que é muito maior e que foi condensada neste texto. Então, o que parece ser apenas alguém sentado e explicando sobre um pequeno texto, tem na verdade uma longa história por trás e especialmente uma longa prática. Como disse o professor Gelek, não fiquem surpresos de não compreenderem completamente numa primeira passada. Vocês devem estar muito felizes por terem entendido tanto porque quando recebemos isso pela primeira vez entendemos muito menos. Importante mencionar isso agora para que vocês apreciem este trabalho.*

Vamos continuar de onde estávamos na explicação, onde no texto diz "sem realizar isto".

### **Sem realizar isto, circulamos no oceano do samsara.**

Sem realizar isso: a essência natural da mente e a experiência da vida, continuaremos a pensar em nós mesmos na forma do ego, no mundo e na experiência de vida como algo separado. Isso leva ao apego àquilo que é agradável e a rejeição àquilo que é desagradável.

A identificação com o apego e a aversão fará com que nos identifiquemos todo tempo, de novo e de novo, e isso é circular no oceano do samsara.

Quando morremos, no instante da liberação, imediatamente a consciência voltará e, se apegada novamente, voltará novamente o pensamento, a ideia do "eu", "quem sou eu", "eu quero ser" e isso será a causa para o próximo nascimento.

Existem duas definições para explicar a palavra samsara. Samsara é uma palavra sinônima de apego ao ego ou simplesmente a dualidade. Noutra explicação, samsara é o círculo do "vir a ser".

"Vir a ser" no sentido de uma vida após outra, mas também, no sentido desse agarrar-se ao "eu", ao ego, a uma forma de existir. O desejo de confirmar a minha existência está por trás da maioria dos nossos atos e é algo muito sutil porque quando relaxamos a mente, aparece a dúvida: eu existo ou eu não existo? Onde estou? Quem sou eu quando eu relaxo?

Inconscientemente, cada toque, cada sensação, cada interação com os outros confirma implicitamente a nossa existência por isso cada ação nossa tem esse anseio de confirmar nossa existência.

Mesmo na filosofia pode-se perceber esse mecanismo, no século XVIII René Descartes falou aquela frase que ficou famosa: "Cogito, ergo sum"; ele capturou nesta frase o fato de pensar como uma confirmação da existência do self. Nós fazemos a mesma coisa, quanto mais pensamos, mais pensamos que existimos e para realmente entender que as coisas não são assim precisamos praticar a meditação. Precisamos descobrir o espaço onde não há pensamento algum.

Quem somos nós quando não estamos pensando? Devíamos ter perguntado isso ao Descartes, seria interessante para ele e com certeza ele se tornaria um bom meditador, mas, naquela época não havia curso de meditação na Europa. Então isso não foi possível.

Quando entramos num espaço da meditação onde não estamos pensando sobre alguma coisa, quando não estamos nos referenciando em impressões sensoriais então, se torna muito óbvio que a vida neste corpo não precisa de um ego para continuar; a consciência pode descansar em si mesma. Quando pensamentos ou impressões sensoriais aparecem, não significa que um "eu" tenha criado esses pensamentos ou impressões. Eles são apenas ondas no oceano, são apenas movimentos dessa mesma consciência e nós os chamamos de aparições espontâneas. Essas aparições, da mesma forma que as ondas, podem se acalmar mas, a experiência de vida continua, a consciência continua mais ou menos dinâmica. Às vezes, a mente está mais calma outras vezes está mais agitada mas, é a mesma mente e não é necessário um "eu" para que tudo isso aconteça e é isso o que investigamos e examinamos quando meditamos.

Alguns de vocês talvez gostariam de ter respostas prontas mas, esse não é o verdadeiro caminho do Dharma, o Dharma propõe respostas, mas são apenas palavras e as palavras em si não levam para a liberação, as palavras são como indicações para uma realidade que cada um dos indivíduos tem que experimentar por si.

O praticante do Dharma é como um pesquisador, um explorador da sua própria mente e nós exploramos o milagre, o mistério da vida e o mistério da vida está além das palavras. Ele não pode ser capturado pelas palavras e quando penetramos no mistério da vida é quando o apego pára e isso é maravilhoso! E o medo desaparece, não há mais medo. Não há mais o sentimento de solidão, não há mais tédio, é o fim do samsara. Não mais separação, não há mais divisão na sua própria mente então, quando realizamos isto, Buda não está em nenhum outro lugar. Buda não está do lado de fora, não está do lado de fora de nossa mente e assim podemos olhar e investigar e perguntar: "Ei, Buda, onde você está?" A Budeidade é a natureza da nossa mente.

Vocês provavelmente já ouviram a famosa frase da tradição Zen: "se você encontrar o Buda, mate-o".

*Professor Gelek: eu não sou o Buda...*

Professor Gelek quer escapar desse destino.

Isso significa: sempre que você cai nessa ilusão, na ideia de querer ver Buda do lado de fora, de querer encontrá-Lo em algum lugar, mate essa ideia, pois é uma ideia errada, você não pode encontrar Buda do lado de fora da sua mente. A mesma ideia está colocada aqui pelo Karmapa:

**Realizando isto, o Buda não está em nenhum outro lugar.**

## **Tudo é isso; nada deixa de ser isso.**

Tudo é isso; nada deixa de ser isso. Essa é a compreensão.

Quando estamos na abertura não dualista da mente todas as expressões da vida são simplesmente a mente, não há mais o samsara e não há nirvana porque esses conceitos dependem um do outro. É apenas a vida experimentada sem nenhum apego e sem nenhuma identificação. Tudo é o campo do Despertar, nada não é o campo do Despertar então, vocês podem entender todos os ensinamentos que dizem: "apenas olhe em volta, este mundo é o campo puro" e outros dizem: "não, esse mundo é o samsara". Depende de onde você está olhando!

Se você experimenta a vida a partir do Despertar nada não é Despertar. Se você experimenta a vida a partir de uma percepção dualista, tudo é samsara.

## **Que nós possamos ver a natureza verdadeira, a dimensão oculta que está na base de tudo.**

Esse termo "dimensão oculta" está traduzido agora como mistério, porque o mistério está oculto, mas este é um mistério muito profundo e esta é a natureza da mente e este é o mistério da vida. É a expressão do desejo que todos nós compreendamos isso completamente e penetremos no mistério da vida. Ok? Claro?

*Aluno: nas reuniões da Sangha, algumas vezes, nós podemos substituir a prática de Tchenrezig por esta oração?*

*Professor Lhundrup: não exatamente na reunião, mas, vocês podem marcar uma reunião para um domingo de manhã, por exemplo, lerem um trecho desta oração e em seguida meditar sobre ele. Porque nem todos na sangha terão recebido esta transmissão e não vão compreender. Mas, vocês podem encorajar outros professores que vierem a explicarem novamente sobre este texto.*

*Por enquanto, os comentários curtos do Lojong são mais fáceis de praticar numa reunião de sangha e vocês podem se concentrar nisso. E este texto é para aqueles que receberam a transmissão. Claro que você pode mostrá-lo, mas os outros não irão ter a compreensão que vocês têm.*

*Aluno: nós que recebemos os ensinamentos, podemos ler e meditar sozinhos em nossa prática cotidiana?*

*Lhundrup: com certeza, é por isso que estou dando essa transmissão. Foi assim que mesmo eu fiz muitas vezes. Ler um trecho, meditar e quando a distração surge, você volta lê um pouquinho mais do texto e muitas vezes, eu nem cheguei até o final da oração, porque muitas vezes apenas começar a ler o texto era suficiente para abrir, para criar abertura na meditação e o tempo passava e quando eu via duas horas já se passaram, acabou meu tempo.*

*Aluno: dá para substituir a prática diária de Tchenrezig, em casa, por essa então?*

*Professor Lhundrup: mantenha os dois, você vai precisar dos dois. Você pode ter um dia extra, outro dia para Tchenrezig, porque também precisamos dessa abertura do coração que nos traz a prática de Tchenrezig. Você verá por si mesma, você é uma pessoa completamente livre, siga o seu coração, mas eu espero que ao voltar dessa prática, você, em sua casa,*

*durante uma semana ou um pouco mais, observe suas anotações; leia e faça as meditações sobre esse texto. Mas você faz a prática de Tchenrezig há bastante tempo, não é?*

*Aluno: vários anos.*

*Lhundrup: bom, de qualquer forma, tudo isso é um bom Dharma.*

Próximo verso:

**Aparências são mente e a vacuidade também é mente.**

**Realização é mente, mas a confusão é também a nossa mente.**

**Manifestação é mente e cessação é mente.**

**Que todas as falsas crenças possam ser cortadas da mente.**

Este verso é para acabar com as falsas ideias sobre o Dharma.

Por exemplo, vocês podem ter uma ideia errada sobre o que é a mente confusa, a mente do samsara e o que é a mente desperta, o nirvana; e que você tem que ir de uma mente para a outra mente, não.

É a mesma mente que é confusa ou desperta. Então na primeira linha, "as aparências" quer dizer o cinema; e natureza vazia significa realizar a natureza "não agarrável" deste cinema.

Algumas pessoas podem pensar: a vacuidade, a natureza vazia é a coisa boa e o cinema é a coisa ruim. E aí você pode pensar: eu tenho que sair do meu cinema; não. Você tem que olhar através do seu cinema e quando você ver que ele não tem substância você vai parar de acreditar nele. Aparição é mente, então todo meu cinema é mente, mas a natureza não agarrável, vazia, também é mente. Portanto, não criem uma diferença entre aparência e vacuidade, elas são a mesma coisa.

O segundo conceito errôneo que podemos ter é sobre a realização, sobre a natureza da mente, sobre aqueles que conseguiram essa realização e ficar pensando que essa é a "boa" mente. Mas, a minha confusão: "oh!, isso é com o que eu quero acabar, estou cheio dessa minha confusão, eu quero ir para a realização, para a mente realizada! Vamos sair daqui e vamos para aquele outro lugar!"

Desculpe, mas, existe uma placa lá dizendo: "bem vindo de volta à casa?"

Porque a realização é a própria natureza da confusão.

Ego! Eu! Self!

Não existe maior ilusão do que a crença em um "eu" realmente existente. Olhando para esse pensamento nós vemos a natureza da mente então, a natureza desse pensamento é a natureza da mente, é o Despertar.

Não existe nada mais brutal e desagradável do que a agressão que acontece no mundo mas, olhe dentro da natureza do ódio e não é nada mais do que a mente desperta. Eu sei que vocês têm dificuldade de entender isso, mas é exatamente disso que fala esse verso.

Quando aconteceu comigo pela primeira vez, eu estava com muita raiva e a pessoa de quem eu estava com raiva estava exatamente na minha frente mas, eu estava em retiro e tinha praticado e, no meio da minha raiva a mente se voltou para a experiência em si e quando eu vi essa natureza não agarrável da experiência a raiva se foi, desapareceu. Eu estava em frente à pessoa de quem eu estava com raiva e eu tive que rir porque eu não conseguia mais encontrar a minha raiva, foi muito divertido.

A natureza de toda nossa grande emoção, de todo nosso cinema emocional tem essa natureza vazia.

Você não tem que acreditar nisso, mas eu o encorajo a explorar isso.

## **“Surgir é mente e cessar é mente”.**

Esse pode não ser o seu problema mas, a cessação, a dissolução, é uma forma, um método de entrar na sabedoria.

É como a dissolução da ilusão que estava lá antes. Podemos pensar que o surgimento da ilusão é o problema e que a dissolução da ilusão é a solução, essa é a forma normal de pensar, mas o surgimento é a própria mente da mesma forma que a cessação também é a mente. É por isso que o Karmapa diz:

### **Que todas as falsas crenças sobre a mente possam ser cortadas.**

Porque existe essa visão segmentada, dualista, sobre o que é uma boa mente ou uma mente má; a mente espiritual e a mente mundana; uma mente pura e uma mente impura. A mente pura deve ser a mente calma e a mente impura deve ser a mente agitada, certo? Tudo isso está errado.

A mente de um Buda é tão dinâmica quanto a nossa própria. A mente é dinâmica pela própria natureza. Você não entra num grande vácuo onde nada existe, não é essa vacuidade da qual estamos falando. Nós entramos no jogo da mente em que tudo é visto em sua natureza ilusória.

Vocês estão olhando para mim como se estivessem olhando para um caminhão!

*Aluno faz um comentário e professor Lhundrup responde: sim, exatamente. Está olhando como se estivesse sendo atropelado por um caminhão.*

*Aluno continua e comenta algo sobre mente clara...*

*Professor Lhundrup: a mente calma é um bom ponto de partida porque está mais clara e você pode ver com mais clareza o que está acontecendo, mas a mente de um Buda, mesmo em atividade completa, nunca perde a sua clareza. É a atividade sem agitação.*

*Aluno: então quando você fala da mente confusa não necessariamente é a mente agitada, mas, porém, ainda clara?*

*Professor Lhundrup: a mente confusa pode ser muito calma e a mente confusa pode ser muito agitada. Agitação ou calma não é indicação de uma mente confusa ou não. Existe um estado meditativo que Guendun chamava "a calma mental das ovelhas": é quando você está calmo demais em sua meditação, "suuuuper" calmo e completamente estúpido! Exagerei um pouquinho.*

Vamos meditar um pouco?

(pausa)

Vamos meditar sem buscar a meditação.

(pausa)

Muito obrigado!

**Sangyê tchö tang tsokyi tchok nam la  
Djang tchub bardu dagni kyab su tchi  
Dagui djin sok gyipei sönam kyî  
Dro la pen tchir sangyê drup par shô**

Aqui nós terminamos uma passagem que é sobre a visão, sobre a compreensão correta e agora começamos uma sessão que fala diretamente da meditação. O verso número quinze diz:

**Sem desvirtuar a meditação pelas fabricações do intelecto  
E inabaláveis pelos ventos das preocupações comuns  
Que nós saibamos descansar na naturalidade não fabricada  
E com habilidade sustentar a prática da mente em seu estado natural.**

A primeira linha é sobre a meditação fabricada que vem do desejo de experienciar algo especial, pois temos um ideal de como a meditação deveria ser.

Existem muitas ideias desse tipo, uma, é a ideia de como a postura deveria ser, por exemplo, quando temos a ideia de que devemos ficar muito retos, muito estendidos. É bom ficar reto, mas existe um limite no qual isso começa a criar uma tensão extra ou, temos a ideia de manter os dedos unidos dessa forma e quando isso tudo começa a criar tensão não serve mais ao propósito. É bom insistir numa postura reta quando a nossa mente está embotada e sonolenta, mas quando a mente já está um pouco agitada não adicione mais stress tentando manter uma certa postura rigidamente.

Quando a minha mente está embotada eu tomo a posição da meditação dos Sete Pontos, mas quando minha mente já está relaxada e aberta e eu sinto que não há mais necessidade de ativá-la, eu apenas sento. Não existe algo como uma meditação ideal, nós adaptamos nossa postura às necessidades da situação.

Quando a mente está mais agitada nós precisamos estar mais relaxados inclusive com nosso corpo.

Ok, isso foi um pouco sobre a postura, agora sobre a mente: por exemplo, eu tenho o ideal de que não devo ter pensamentos e então eu começo a brigar com os pensamentos, essa é uma luta sem fim, interminável.

A meditação do Mahamudra pega a experiência da vida da forma ela é agora.

Nós descobrimos como é a mente quando damos à ela todo espaço.

O exemplo que eu dou freqüentemente é o do cavalo bravo. Quando tem que domar um cavalo selvagem, se você o coloca num espaço pequeno e lhe dá muitas coisas para fazer, ele vai chutar e empurrar e se tornará impossível. É bem melhor que você lhe dê muito espaço e de tempos em tempos você dá um pouco de treinamento. Eu chamo isso de meditação inteligente.

A meditação é mais inteligente quando: se há pouca energia você dá mais energia e quando há muita energia você relaxa um pouco mais.

Buda usa o exemplo do arco e flecha: se o arco está muito estendido você não consegue atirar e se está muito frouxo também não. E quando ele está muito rígido ele pode quebrar e sentando exatamente assim e meditando assim, nós podemos quebrar, então, após alguns dias, alguns meses ou alguns anos meditando desta forma, ou ficaremos loucos ou vamos abandonar a meditação. Mas, quando estamos meditando todo tempo dessa forma não teremos resultados. Ok? O caminho do meio!

**Inabaláveis pelos ventos das preocupações comuns**

Significa que não damos importância a mais nada que não seja a experiência presente.

Podemos dizer que esse período de meditação é como pequenas férias. Não é hora de planejar projetos, não é o momento de pensar no passado, é um treinamento de apenas ser, apenas estar como é.

Nós precisamos de tempo na nossa vida para pensar sobre projetos, sobre o passado ou o futuro ou, em coisas para fazer, mas a meditação não é o tempo para fazer isso.

Quando eu comecei a meditar, ao voltar para casa após meus estudos de medicina, eu liberava dois períodos de tempo: um para pensar e outro para meditar. Eu sentava na minha almofada de meditação e os primeiros quinze minutos eram apenas para eu digerir o que tinha acontecido durante o dia. Eu já estava sentado na postura e no local da meditação, mas não estava meditando ainda, todos os pensamentos eram bem vindos e eu pensava sobre tudo o que tinha acontecido, para clarear um pouco sobre tudo.

Eu chamava isso de meditação digestiva e após 15 minutos, sabendo dessa diferença, eu tocava o sino e a partir de então eu não me engajava mais nesses pensamentos de forma alguma e começava a apenas estar no momento presente.

Ao começar a ensinar meditação eu percebi que muitas pessoas não têm a disciplina de ter um momento de uma coisa e um momento da outra.

O que parece funcionar para muitas pessoas é chegar a sua casa, ir para o sofá e aí fazer a "meditação digestiva" com todos os pensamentos e quando isso terminar, depois disso então, ir para a almofada no local da meditação.

Se durante a meditação você perceber que os pensamentos sobre problemas da vida, sobre os projetos vem e vem o tempo todo, pare a meditação, pegue um papel e comece a pensar nisso de forma construtiva.

Reserve algum tempo e aproveite a clareza da mente para pensar muito claro, realmente pensar sobre um assunto de forma bem clara.

O bom meditador é também um bom pensador.

A clareza obtida através da meditação pode ser usada para pensar clara e construtivamente mas, se misturamos os dois é como se estivéssemos metade meditando, metade pensando e não conseguimos bons resultados nem para os projetos, quando pensamos sobre eles e nem para a meditação então, por favor, separe o tempo para as duas coisas.

Ao meditar, que nós saibamos descansar na naturalidade não fabricada, como ocorre.

Acho que vocês experimentaram alguns desses momentos nas meditações que praticamos antes, momentos em que você apenas está. (Just be)

Quanto mais naturais estamos mais despertos ficamos. Natural não no sentido de emoções espontâneas ou emotividade natural, não é isso. Por exemplo, quando você diz que uma pessoa é muito natural e muito espontânea porque ela está abraçando o tempo todo, está cheia de emoções...., não é disso que estamos falando.

Natural aqui significa muito relaxado e com a mente clara. Todas as qualidades da mente se mostram quando estamos relaxados e sem apego. Vocês descobrem quem realmente vocês são quando estão de forma de natural. Este é o mesmo processo do que chamamos: tornar-se realmente humano.

Buda é um ser completamente humano, completamente natural e relaxado.

Relaxado não significa que tudo vai cair ao chão, relaxado significa que mesmo quando você faz algum esforço, você não está adicionando um esforço extra ao que você esteja fazendo e sim apenas o que é necessário.

Nós chamamos isso de atividade sem esforço e chamamos isso de meditação sem esforço, presença sem esforço. Vocês podem entender?

Você sabe sobre si mesmo, você tem a bússola dentro de si, você pode perceber se você fica mais natural, se tem menos tensão, menos luta, você pode seguir essa bússola que serve também para você saber como se tornar mais humano.

Não é que você tenha que ter grandes pensamentos de amor e compaixão, mas é essa sensibilidade, é esse abrir seu coração, isso é humano.

Parte do processo de torna-se mais humano significa que os sentimentos vão aflorar e, às vezes, vamos chorar. Não vamos saber o porquê de tanta sensibilidade e tudo isso faz parte do processo.

No primeiro ano do meu retiro, eu não sei o que acontecia, mas as lágrimas corriam o tempo inteiro. Se eu as tivesse coletado, eu teria enchido uma grande bacia de salada de lágrimas. É como se os cristais de sal da minha fixação e rigidez estivessem se dissolvendo então, as coisas iam se tornando mais sutis.

Talvez vocês não vejam mais essas lágrimas em mim agora, mas elas são parte do processo no caminho de se tornar humano. Então, não julgue, apenas relaxe, se torne humano e se torne desperto.

E a última frase diz:

### **E com habilidade sustentar a prática da mente em seu estado natural (como realmente é?).**

Não é outra mente, é a sua mente.

Aquela mente é a sua mente como naturalmente ela é.

Isso é desenvolvido.

Você não é o mesmo de agora, se sentindo natural e relaxado, de quando você relaxar mais.

Na minha meditação, às vezes, eu dizia para minha esposa da época (talvez alguns de vocês a conheçam, Dorje Drönma), eu dizia: "eu me sinto tão relaxado, uau!" Um ano depois eu voltava para ela e dizia: "eu estava tão tenso naqueles dias e eu achava que estava relaxado." E mais um ano depois eu dizia: "sabe, agora eu me sinto mais relaxado ainda!"

Apenas se você entra na abertura não dual você não pode relaxar ainda mais porque isso é o final do relaxamento. Até lá, existe cada vez menos tensão. Até lá, você tem uma "régua" e você vai medindo: "existe uma tensão aqui, estou percebendo isso e então vejo como me livrar dela." E assim nós desejamos que nós possamos continuar a prática dessa forma, muito relaxados. E então:

### **As ondas de pensamentos grosseiros e sutis acalmam-se por si mesmas E o rio da mente naturalmente se torna sereno.**

Isso apenas acontece, não podemos fabricar isso, acontece porque relaxamos, existe menos apego e o resto precisa apenas de tempo.

Lembrando: no meu tempo de estudante eu levava quinze minutos para o relaxamento. É um tempo que você dá para a sua fisiologia, os apegos, relaxar.

Normalmente não se pode dizer para a mente: pare de pensar. Você gostaria de fazer isso, mas não pode.

Quando você se torna um mestre da sua mente você pode fazer isso. Você não dirá à sua mente que pare de pensar, você apenas lembrará a si mesmo: relaxe de todo apego e, quando você relaxa de todo apego, no mesmo segundo a mente se torna calma então, não



precisa mais dos 15 minutos. Esse é o aprendizado, essa é a experiência então, vão atrás dela, tomem esta experiência.

**Livre do lodo e da lama e do torpor e do embotamento,  
Que possa o oceano da calma mental permanecer firme e imperturbável.**

No começo você sente como se sua mente fosse uma cachoeira. Quando você está um pouco abaixo da cachoeira você não é pego por ela, é como se você estivesse observando a água cair, quando você relaxa um pouco mais é como se fosse um rio na montanha, quando você relaxa ainda mais é como se você se tornasse como um rio, mas não um rio de grande declive ou montanhoso, um rio que se torna cada vez mais calmo e flui cada vez mais gentilmente e se você relaxar mais ainda sua mente se torna como um oceano calmo, sem nenhum vento, completamente calmo como a superfície de um espelho com a luz do sol refletindo nele, completamente cristalino e muito claro. Toda a agitação sedimenta-se no fundo, como aqueles pontos no oceano que você pode ver através da água até o fundo do oceano. Muito claro e muito límpido, isso tudo acontece por si mesmo. Mas, se você quiser fazer isso, não vai acontecer.

**Olhando repetidas vezes para dentro da mente que não pode ser vista**

**Surge a clara visão**

**de que, em essência, não há nada a ser visto.**

**E Isso corta todas as dúvidas sobre o que ou não é.**

**Livre da confusão pode-se naturalmente reconhecer sua própria natureza.**

Quando entramos em qualquer grau dessa clareza que descrevi agora a pouco, poderemos olhar repetidas vezes para dentro da mente que não pode ser vista e surge a clara visão de que em essência não há nada a ser visto. Isso corta todas as dúvidas sobre o que é e o que não é. Então, criamos a aspiração de que, livres da confusão, possamos naturalmente reconhecer nossa própria natureza.

Nesses vários degraus de calma mental, de clareza: vamos olhar dentro da experiência da vida, dentro da mente, dentro da experiência e vamos investigar todas as perguntas que eu fiz para vocês ontem e as respostas serão claras, vindas de dentro.

Nesse processo natural, as pessoas em profunda meditação, não precisam aprender as respostas, as respostas vêm de dentro.

Esses dois últimos versos são Shamata e Vipassana, Shinê e Lhaktong: a calma mental e o insight intuitivo.

Meu primeiro mestre de meditação foi uma mulher, ela era da Birmânia e era a esposa de um ministro da Birmânia. Depois de ter seus filhos crescidos ela começou a estudar meditação. Ela tinha uma capacidade natural de meditação e atingiu estados meditativos muito profundos, um ser realizado, totalmente desperto. Acadêmicos birmaneses, eruditos e estudiosos de textos budistas iam até ela para que ela lhes explicasse sobre o significado profundo de alguns textos. Seu nome era Mada Saiama, ela e seu marido eram co-discípulos próximos de Goenka, da Meditação Vipassana. O mestre de todos eles era U Bha Khin.

Dei este exemplo para mostrar que esse insight realmente vem de dentro. O que estamos fazendo agora é apenas remover alguns obstáculos pesados, algumas ideias fixas, é uma sacudida e por isso vocês se sentem como se um caminhão tivesse passado por cima de vocês e vocês dizem: Lhundrup, pare, pare, pare! Mas, se vocês não tiverem nenhuma ideia fixa, mesmo se o Lhundrup sacudir não haverá nada sacudido.

Se você se sente sacudido é porque você tem ideias fixas e eu espero que a sacudida tenha sido suficiente porque agora eu e Gelek vamos propor uma sessão de perguntas e respostas.

Vamos fazer a dedicação, vamos ficar no mesmo lugar e começar perguntas e respostas.

(dedicação em tibetanos todos juntos)

**Sönam diyi tam tchê zik pa nyi  
Tob ne nhe pe dra nam pam djê ne  
Kyê ga na tchi ba la truk pa yi  
Si pei tso lê drowa dröl war shô**

(Continuamos imediatamente. Fizemos a dedicação apenas para concluir oficialmente a transmissão.)

*Aluno: sobre a meditação, o senhor disse que, por exemplo, ao voltar para casa depois de um dia é interessante descansar um pouco, deixar a mente acalmar um pouco antes de ir para meditação. E pela manhã cedo? Qual é o melhor procedimento para conseguir meditar bem?*  
*Professor Lhundrup: pela manhã eu não preciso do "tempo de digestão", eu vou direto para a meditação.*

*Professor Gelek: eu acho que algumas pessoas precisam um pouco de tempo para acordar e às vezes, vale a pena um banho frio para estimular o corpo. Outras pessoas acordam e já ficam prontas para meditar.*

*Aluno: às vezes eu chego num ponto da meditação em que eu paro de meditar e me vejo meditando e então eu me confundo entre esses dois estados.*

*Professor Lhundrup: ok, ver a si mesma meditando é apenas outro pensamento. É apenas outra experiência da vida e você não precisa fazer nada especial em relação a isso.*

*Professor Gelek: como assim você está se vendo? De fora?*

*Aluno: é eu me vejo de fora.*

*Professor Gelek: de cima?*

*Aluno: é, ou de cima, eu passo a me ver, eu paro de sentir, eu vejo como se eu não estivesse ali, pára o sentimento, eu só vejo. Eu sinto também.*

*Professor Gelek: eu acho que tudo bem, mas, se isso for desagradável é bom observar se tem uma noção de se fugir do estado atual e, se você precisa voltar para o corpo, para o atual.*

*Aluno: eu não entendi.*

*Professor Gelek: se você tem com isso uma noção de fugir para algo diferente, eu acho que pode criar mais confusão, mas se você não pode descobrir essa noção na sua mente acho que tudo bem. Isso depois vai mudar, mas não perca o contato com a situação atual: você, aqui, agora. Se você descobre uma noção de ir para algo, uma vibração, um astral diferente ou algo assim, retoma o contato consigo mesmo, com seu corpo aqui e agora. Veja apenas se existe essa noção na sua mente.*

*Aluno: qual a diferença entre insight e pensamento? Por exemplo, na minha "meditação shinê da ovelha", às vezes, quando vem algo eu não sei se é um pensamento, se é mais uma armação do pensamento ou se pode ser um insight.*

*Professor Lhundrup: se você estiver na meditação da ovelha com certeza não são insights. Você não tem que manter e não tem que se lembrar dos insights, eles ficam com você, eles não são apenas pensamentos inteligentes sobre a realidade. São momentos de uma compreensão onde algo abre mão dentro de nós e um bloqueio se abre e não se fecha mais, não retorna. E se um insight acontecer durante a sua meditação Shinê você irá perceber que existe mais liberdade, mais fluxo, mais clareza na sua mente. Os pensamentos que expressam insight virão depois, insight em si não é através de palavras, ele é esse "ah!". Vamos ver o que o professor Gelek diz sobre isso.*

*Professor Gelek: um insight normalmente é o que chamamos visão clara ou visão intuitiva: Lhaktong – que é um estado bem específico e além de conceitos, um estado sem ego, sem conceitos. Como o professor Lhundrup falou, depois que você entende mais, isso transforma o seu ser. O que nós podemos ter durante a meditação é mais clareza sobre um assunto, quer dizer, nós temos relações, uma relação com nosso corpo, relação com uma pessoa, relação com um trauma, etc., isso é esvaziado em estados emocionais e se nós vamos desmascarar essas relações na meditação porque a emoção cai fora, a confusão cai fora um pouco, nós podemos ter mais clareza, o que é outro nome para isso: mais clareza sobre um assunto. Uma relação, um bloqueio sai e a coisa se torna mais clara. Então, talvez possa até ser um insight mas, eu quero fazer a diferença de um insight Lhaktong e de desenvolver clareza sobre algo, que ainda tem uma noção de um conceito.*

*Aluno: ah! Então, nós podemos ter essas ideias mais claras e às vezes chamamos isso de ter um sinal. Bom, eu acho que ainda vou ficar com meu pé atrás achando que essas ideias ainda são armações dos meus pensamentos, então acho que vou deixar isso amadurecer mais.*

*Professor Lhundrup: nós temos insights pequenos e insights grandes – esses insights de uma melhor compreensão intelectual e nós temos os insights não conceituais – e entre os dois, os insights que vêm do nível das experiências e isso é chamado de os três aspectos ou três níveis da sabedoria.*

*Então, se você tem uma meditação desperta em que você não está impondo nada, toda meditação terá um pequeno insight, mas quando estamos na "meditação da ovelha", esta meditação não está viva de fato e assim não temos nem mesmo os pequenos insights.*

*Aluno: sobre resultados da meditação. Para um iniciante dessas experiências, ele tem transformações que ainda não controla muito bem então, minha pergunta é sobre os relacionamentos deste praticante iniciante nos meios leigos, no trabalho, na vida comum. Podem acontecer conflitos por causa de o iniciante ainda não ter muita experiência e começar a ficar diferente? O Lama teve alguma experiência sobre isso e pode falar um pouco?*

*Professor Lhundrup: o professor Gelek vai responder primeiro e eu vou pensar um pouco.*

*Professor Gelek: primeiro: "professores" e não "Lama", porque isso parece que o Lama vem de não sei o que, falando coisas assim meio místicas..., então, pé no chão e vamos compartilhar. Eu não sei se eu entendo exatamente o que está acontecendo com você. Eu me lembro quando a espiritualidade aconteceu na minha vida, eu achei que tudo é diferente e eu tive muita vontade de falar isso para todo mundo, para que todos experimentassem a mesma coisa. Eu vi que uma grande parte disso foi um drama do meu ego que achou algo extraordinário. Então, agora, eu vejo que essas transformações na minha vida acontecem menos complicadas, mais simples, porque eu perdi um pouco dessa fascinação. Então, eu*

acho importante dizer que se transformações acontecem, elas devem deixar a nossa vida e a comunicação com outras pessoas mais fácil porque transformação não quer dizer que eu vou ser outra coisa, não! As complicações com isso caem fora de mim e de repente: "nossa! como eu estava complicado, como agora eu posso fazer as coisas com mais simplicidade, mais autêntico". Isso é um ponto muito importante de sempre ter o pé no chão e ficar com o coração simples. É legal se todo mundo pode "tocar" e eu vou ter cada vez menos vergonha de mim, isso não quer dizer que eu vou me exhibir, é na verdade estar aberto e isso sim, é uma transformação positiva. Não sei se eu respondi o que você queria saber, mas para mim é um pouco assim e acho que nós nos entendemos.

Professor Lhundrup: eu fiquei muito feliz com a resposta do professor Gelek porque ele realmente foi ao ponto.

Aluno: como podemos saber se nossa meditação é de ovelha ou é de Homo sapiens?

Professor Lhundrup: é bem parecido com a pergunta sobre insight mas, você quer ir um pouco além. Desperto significa desperto e fresco. O despertar e o frescor são ingredientes importantes da meditação que leva à Liberação. Quando meditamos com um sentimento de "Ah! tudo está como antes, normal" - é a meditação da ovelha.

Quando meditamos com a consciência fresca e quando, por exemplo, na respiração observamos: "ah, eu nunca respirei dessa forma antes" - esse é o frescor, essa é a meditação. O insight e a sabedoria acontecem apenas nesses momentos de frescor, quando nossa mente está fresca.

Professor Gelek: para mim, na minha prática é assim: se eu estou achando que estou demorando num estado por muito tempo então, algo está errado. Se as coisas estão mudando e se apresenta uma dinâmica, eu acho que estou melhor. Se eu vou ficar num estado demorado é como de repente você está ouvindo um som que faz "ii" e você se lembra: "ops, eu não desliguei", quer dizer, uma máquina. E se volta à meditação de verdade você irá perceber que antes você estava assim: "ii", um pouco assim numa coisa que parece que demorou mas fica meio dormindo e se você vive algo assim, desliga a máquina e volta para a dinâmica. Para mim é um pouco assim.

Aluno: poderíamos falar que uma meditação assim é mais consciente?

Professor Gelek: claro.

Professor Lhundrup: sim.

Aluno: professor Gelek, você fala dessa mudança a cada meditação ou no decorrer de meditações?

Professor Gelek: durante um momento para o outro. Eu acho que isso vem porque nós temos uma ideia sobre como é uma meditação ou a minha meditação, temos já uma ideia sobre isso e tentamos de fazer essa meditação e depois a gente cai nessa coisa. Se a meditação fica de um momento para o outro volta a frescor.

Professor Lhundrup: o que você quer dizer com essa mudança? É a mesma transformação que outro aluno citou numa pergunta anterior?

Aluno: não, é dentro do que o professor Gelek respondeu.

Professor Lhundrup: ok. Professor Gelek falou sobre estar consciente da mudança, o que é um dos aspectos mais importantes da meditação budista. É uma das grandes portas para entrar em meditação. É o observar de todas as mudanças que estão acontecendo, o tempo todo. Não existe um único momento sem mudanças. Não existe nenhum momento em que

*meu corpo não esteja mudando, nenhum momento em que minha mente não esteja mudando, nenhum momento em que nosso ambiente não esteja mudando. O frescor é estar nesta mudança, ser essa mudança. E é da consciência da mudança que vem a consciência da natureza não agarrável, da vacuidade, da natureza vazia, porque não existe nada que não esteja mudando, nada é sólido, nada é substancial, tudo muda o tempo todo e é o frescor da nossa mente que apenas percebe isso que é chamado de meditação da impermanência. Quando nossa mente está na meditação da permanência tudo parece estar a mesma coisa o tempo todo e não percebemos as pequenas mudanças.*

*Aluno: muitas vezes quando eu começo a meditar, eu estou achando que estou meditando e na verdade eu estou digerindo. E aí o tempo de digestão é maior do que a fração de segundo que, às vezes, eu tenho o frescor.*

*Professor Lhundrup: isso é muito honesto.*

*Aluno continua: mas, ao mesmo tempo o frescor é muito maior do que tudo o que eu pensei naquele tempo anterior.*

*Professor Lhundrup: é porque ele tem muito mais poder.*

*Aluno continua: eu sei que não podemos avaliar e isso eu aprendi graças ao professor Gelek, aliás, muito obrigada professor Gelek! Então, a gente não pode ficar se auto-avaliando na meditação, a avaliação com culpa, mas, tá certo esse jeito?*

*Professor Lhundrup: apenas desperte a confiança nesses momentos de frescor, esses momentos de frescor é o que vão transformar a sua vida.*

*Aluno: eu não sou disciplinada mas, apesar das minhas várias tentativas de meditar regularmente, eu acabo de constatar que eu sou uma ovelha. E mesmo lembrando toda orientação, por exemplo: "pensa na respiração, faz isso ou segue a técnica da postura corretinha", eu continuo uma ovelha. Tem alguma "receitinha de bolo"?*

*Professor Lhundrup: sim. Eu tenho um bom remédio para isso: você tem que sofrer mais, porque apenas assim você vai despertar. É como o paciente que vai até o médico, recebe o remédio e o coloca na mesa e pensa que não precisa disso na verdade. Então espere até que você realmente precise. Talvez você possa aumentar a consciência da sua própria necessidade. Alguns mestres tibetanos nos deram ensinamentos para que compreendamos o quanto precisamos desse remédio. Um dos grandes remédios é pensar: "eu gostaria de morrer dessa forma?" Mantenha esse pensamento presente em sua mente e faça tudo que for preciso para morrer num estado mental em que você gostaria de morrer. Mantenha esse pensamento vivo e isso vai fazer a diferença.*

*Aluno: o tempo todo fica se passando uma coisa para eu dizer para mim que me ajuda em alguns momentos: não julgar, não julgar a minha meditação o tempo todo, o que era um sacrifício inicialmente.*

*Professor Gelek: e qual é a pergunta?*

*Aluno continua: eu só falei sobre isso de não julgar porque é uma coisa que fica muito para mim, é muito forte e me ajuda um pouco quando eu penso: "que porcaria de meditação, que meditadora absurda que eu sou" mas, talvez foi bobagem o que eu falei.*

*Professor Lhundrup: não, é muito bom. Esta é também uma das instruções mais importantes que eu dou para mim mesmo. Eu tinha tantas ambições na minha meditação, queria fazer isso tão bem. É uma prisão isso. Eu era um cara jovem, esportista, sentado nesta posição fazendo a meditação e Guendun Rinpoche tinha nos ensinado a Postura dos Sete Pontos e aí ele chegou e falou: "ah, acho que me esqueci de contar para vocês qual é a verdadeira*

postura da meditação”, e então ele se deitou na cama e disse: “você devia meditar dessa forma”. Em tibetano chamamos isso de Rang Bab: quando tudo cai no lugar que deveria cair. E ele estava falando dessa forma e quase escorregando pela cama e quando ele saiu, eu pensei: vamos lá vamos meditar! Um ou dois meses depois ele voltou e disse: “o que aconteceu? Você continua meditando muito rígido! Eu ensinei para você, a postura é essa (deitado)!” E eu pensava: não pode ser assim a meditação, eu quero despertar, eu não quero ter a “meditação da ovelha”! E ele voltou uma terceira vez e mostrou pela terceira vez a postura e ele estava rindo tanto que me deslocou, me tirou do meu julgamento.

Quando há tensão temos que relaxar e quando existe embotamento ou relaxamento demais, temos que ficar retos. Não existe meditação boa ou ruim, o julgamento é a meditação ruim. Quando eu digo que minha meditação está boa, aí eu estou errado. Quando eu digo que minha meditação foi ruim, aí eu estou errado também.

Professor Gelek: posso completar? Essa postura (deitado) vem **depois** da Postura dos Sete Pontos!

Lhundrup: ok, professor Gelek já teve alguma dificuldade com os brasileiros? Ele foi para um lugar distante, chamado Brasil, do outro lado do mundo e ele me disse que as pessoas naquele país estão deitadas lá em algum lugar, eles não sabem o que é sentar de maneira reta. Ou eles estão dançando ou estão deitados. E eu tenho que ensinar meditação, como vou fazer? Então ele disse: Lhundrup, ensine a técnica do Rang Bab!

Professor Gelek: pelo menos agora, não.

Professor Lhundrup: essa instrução foi dada a mim depois de Guendun Rinpoche ter dado resposta a outra pergunta. Guendun Rinpoche havia nos ensinado a Postura dos Sete Pontos e eu perguntei quanto tempo eu deveria ficar nesta postura porque depois de 20 minutos meus dedos e partes da mão ficavam azuis. Ele respondeu: você é médico e você sabe que não é perigoso. E eu continuei perguntando quanto tempo eu deveria ficar na postura, ele disse: o dia inteiro, todo o tempo da meditação e então eu tentei, uma, duas, três horas, por dia. Porque até então eu só conseguia manter a postura por uma hora mas, estava fazendo tão bem para minha meditação, e as dores nas minhas costas desapareceram e minha espinha ficou dois centímetros maior, a mente se tornou mais limpa, mas eu ainda estava ambicioso e foi então que ele me deu a outra instrução.

Mantenham suas costas retas, mantenham uma boa postura, mas não fiquem muito tensos. Vocês podem relaxar às vezes e isso é bom.

Aluno: se você der essa instrução de deitar para nós uma só vez, vamos acreditar e nos jogar.

Professor Lhundrup: vocês já acreditavam antes de eu dar a instrução.

Professor Gelek: uma coisa que eu acho muito importante é entender profundamente essa doença que nos temos, essa doença achando que nós precisamos nos valorizar. Nós não podíamos apenas ficar? A gente tem que saber? É melhor ter um “Lama”, “Rinpoche” que fala para nós: agora é perfeito. Nós temos profundamente esse padrão de nos olhar e ficar muito inseguros sobre o que somos, como é a nossa meditação e nós estamos assim procurando, quer dizer, uma prova que agora aaaaaah! Tudo é ok. E muitas pessoas passam a vida inteira esperando esse momento e ele nunca vem. Se não agora, nós vamos descobrir essa doença e deixá-la para trás, a meditação não vão funcionar, amor não vai funcionar, trabalho não vai funcionar, descansar não vai funcionar e nós ficaremos sempre olhando e sempre achando algo que dá errado. Essa obsessão de precisar um valor, uma prova, uma medida, é uma doença e nós não precisamos disso. É completamente desnecessário.

*Aluno: existe algum lembrete para acalmar um processo de quando estamos perturbados emocionalmente e fica muito difícil de iniciar uma meditação, ajuda ou funciona, quer dizer, uma ideia, um lembrete, um amuleto, alguma coisa que nos lembre de ficar calmos?*

*Professor Lhundrup: Om Mani Padme Hung. Há diferentes chaves mas, Om Mani Padme Hung combina todas elas. Quando você está confuso e a meditação se torna confusa você pode pensar: ok! Essa é a minha experiência de meditação. Como eu me sinto estando confuso? Como é estar zangado? Como é estar orgulhoso? Como é estar com medo? Então há uma descoberta, nós exploramos a nossa experiência e não estamos mais envolvidos com o que gera a raiva, com o que cria o desejo ou o medo, mas no como eu me sinto. A chave é virar do "o que" para o "como".*

*Aluno: você vai nos ensinar essa meditação dos Sete Pontos?*

*Lhundrup: claro, se você quer, vamos lá então! Primeiramente sentem na postura Vajra e professor Gelek vai ensinar.*

*Professor Gelek: legal, só eu não estou na postura perfeita porque meu ombro não permite.*

*Professor Lhundrup: normalmente é necessária uma almofada alta. Como vocês podem, talvez, não serem muito flexíveis com a coluna, vocês provavelmente vão reclamar dizendo que seus braços são muito longos.*

*(Professor Gelek transmite a orientação de como sentar na Postura dos Sete Pontos)*

## O7 de março – Tarde

*(Recitamos juntos, três vezes)*

No Budha, no Dharma e na Nobre Assembléia  
eu tomo Refúgio até o Despertar  
Através do mérito da generosidade  
e das outras paramitas,  
possa o estado de Buda ser realizado  
para o bem de todos os seres.

Continuaremos com as explicações sobre a oração do III Karmapa. Ela foi escrita no século XIV e serve até hoje como um resumo do Mahamudra para os praticantes das tradições Kagyu e Nyingma.

**Olhando para os objetos, não há objetos, eles são vistos como mente.  
Olhando para a mente, não há mente - ela é vazia por natureza.**

Essa é uma instrução relacionada com a meditação Lhaktong, para o desenvolvimento do insight.

Lembrem da pergunta de um aluno há dois atrás sobre o que fazer para resolver a questão sobre as emoções, então, você pode olhar para o sujeito ou olhar para o objeto e isso se aprende na meditação.

Quando aparece algo em nossa meditação como uma pequena impaciência, perguntamos: quem está impaciente? Onde está este ser impaciente? Temos essas duas possibilidades:

A experiência para a qual olhamos é chamada de objeto. Temos que nos acostumar com o termo objeto que, aqui, não se refere a um objeto material mas, é o objeto da experiência e você só pode entender isso se pegar sujeito e objeto juntos, então se torna claro.

Olhando para os objetos, para o conteúdo de nossa experiência é que percebemos, realizamos, que não há objeto. A única coisa com a qual somos deixados e o que está, é a consciência.

Onde está a impaciência?

Eu olho para minha mente, para o meu corpo, para toda minha experiência e a única coisa que encontro é a clareza da consciência. Parece haver alguma coisa e quando eu olho para essa alguma coisa, aparece apenas consciência.

A mesma coisa com a raiva. Eu estou com raiva. Onde está a raiva?

Quando a mente se volta para dentro, eu apenas encontro consciência, apenas a qualidade da experiência mental.

Vocês me olham como se tivessem perguntas. E você pode fazer isso agora mesmo e se perguntar: onde está a pergunta?

*Aluna conversa em alemão com professor Lhundrup no intuito de procurar onde está a raiva, se ela é uma lembrança, se a lembrança provoca a raiva ou se a raiva fica vinculada com a lembrança.*

*Professor Lhundrup: ok! Então, a minha raiva é a memória de algo que me irrita; e essa memória está na minha mente, então, onde está ela na sua mente? Você diz: "está lá"; mas, você pode encontrar apenas a mente. É exatamente o que o Karmapa diz: você vai buscar você procura, algo surge, você vai lá e esse algo se foi; e novamente surge, você vai procurar e se foi.*

Enquanto não olharmos para a raiva, mas olharmos para o objeto da raiva, ela permanecerá lá e se tornará até mesmo mais forte. Mas, quando você começa a olhar para a raiva dentro de si, você pode encontrar um calor no corpo, uma agitação na mente, mas novamente: onde está a raiva? Existem mudanças na experiência que são importantes para nos liberar do conteúdo ou seja, dos objetos da nossa raiva.

Isso também se refere ao desejo, por exemplo: se eu penso numa mulher muito bonita e tenho desejo por ela, enquanto eu estiver pensando na imagem daquela mulher o desejo continua mas, quando eu olho e pergunto "onde está o desejo? Onde posso encontrá-lo? Como é ele?" Sim, o corpo pode continuar estimulado, mas quando passo a olhar para o desejo em si, ele não pode ser encontrado. E quando eu penso novamente na mulher o desejo volta.

É o mesmo com a raiva, quando eu penso no que me faz ficar com raiva, a raiva volta, mas quando eu busco a experiência em si eu encontro apenas a mente muito clara. O coração está agitado, o corpo está agitado, há sensações, e eu estava tão convencido de que "eu" tinha uma raiva, "eu" tinha um desejo, porém, aquilo que supostamente eu teria, não consigo encontrar.



Vou dar um exemplo de alguém que estava em retiro: todas as noites ele tinha um pesadelo muito vívido de ser perseguido e tinha um medo muito forte, toda noite. Durante o dia ele não tinha esses medos, mas ele aprendeu a como procurar isso dentro das emoções. Depois de dois anos ele conseguiu pela primeira fazer essa busca durante o pesadelo e ao invés de fugir ele buscou: "onde está esse medo". E quando ele fez isso o pesadelo colapsou e não havia mais medo. Dessa noite em diante ele ficou livre desse pesadelo. Ocasionalmente o pesadelo voltava, mas, ele conseguia parar, não correr e olhar dentro do medo.

Esse é um exemplo muito forte de alguém que buscou a solução de um problema durante toda a vida. Esses pesadelos não começaram quando ele entrou no retiro, começaram há muito tempo, ainda na infância.

Mesmo que não tenhamos pesadelos tão fortes, mas quando temos desejo, nos colocamos neste movimento: "eu quero ver".

Quando temos raiva queremos destruir ou afastar. Quando temos medo queremos correr ou ficamos congelados, bloqueados. Para qualquer emoção que tivermos, estamos condicionados a certa forma de reagir. Falamos uns aos outros: "tenho tantos desejos"; "eu não posso ser feliz se eu não tiver aquilo que eu quero"; "eu tenho tanta raiva, eu não posso ficar feliz enquanto resolver essa situação"; por aí vai, e nos sentimos presos numa cadeia de emoções muito fortes.

O ensinamento dos grandes mestres diz: "pare de correr e de fugir e olhe diretamente para dentro da experiência".

Espero que vocês tenham realmente entendido este ponto e parece que têm perguntas.

*Aluno: sobre injustiça. Às vezes eu tenho reações ou de raiva ou de tristeza diante de situações que eu sinto como injustas e muitas vezes eu fico com uma sensação de impotência muito grande, o que fazer diante de situações que eu acho injustas? O que fazer com isso? Como eu posso não cair na emoção e ficar presa nela e ao mesmo tempo também não ficar frio, impassível diante de uma injustiça.*

*Professor Lhundrup: temos que separar o que você pode fazer do ponto de vista exterior e o que você pode fazer do ponto de vista interior. Para você é importante não ficar bloqueada por isso, a situação é muito difícil e você quer ser eficaz, você quer ser fluida. Se você fica com raiva, olhe diretamente para a raiva e perceba que a raiva não é algo estático ou concreto, é um conjunto de experiências vívidas no corpo e na mente e ao perceber isso você se torna mais fluida em relação a isso. O mesmo para quando você ficar triste, olhe na experiência e veja que é uma experiência vívida, mutável e dinâmica. O mesmo para o sentimento de impotência, de não poder modificar as coisas, olhamos por baixo do sentimento e percebemos que ele é parte do cinema, é parte da experiência sempre mutável das aparências da vida. Nós estamos muito vivos quando ficamos com raiva, com tristeza, com impotência e em todos esses casos não estamos focando o problema, estamos focando a experiência de estar vivo. E então, quando isso se acalma, voltamos a olhar para o problema, e provavelmente ficaremos novamente um pouco bloqueados, então é como se tivéssemos que ir para frente e para trás algumas vezes até que consigamos olhar para o problema sem nos tornar bloqueados por dentro. É a mesma coisa para quando você vai para um lugar muito escuro ou completamente escuro e o primeiro sentimento que surge é o medo e quando olhamos para o medo pensamos: "estou bastante vivo neste medo, percebo essa experiência muito vívida, meu coração bate forte, meus músculos tensionam", mas ao invés de olhar para a escuridão, eu olho para o medo e começo a tatear o ambiente e a me mover. Posso voltar a ficar bloqueado e aí eu volto a atenção para a experiência e assim vou encontrando meu caminho.*

*Para qualquer emoção, o principal é olhar para a experiência, perceber que está vivo. Remova o bloqueio e então você pode passar a olhar para o que pode ser feito.*

*Aluno: você falou sobre a raiva, por exemplo, então você encara a raiva e não projeta para um objeto, mas você acaba olhando para o que te despertou a raiva e no caso de uma paixão, uma emoção teoricamente positiva. Porque você até pode trabalhar em si mesmo, olhar para si, mas isso envolve outro ser. A raiva também envolve outro ser, mas é em outro sentido.*

*Professor Lhundrup: serve para todas as emoções, todas elas são purificadas pela experiência, removida a fixação ao olhar para experiência. A paixão é um bom exemplo, se for uma paixão muito forte existe muito o querer, então quando você volta e olha para si mesmo essa abertura continua, mas o agarramento se vai. Outros exemplos são: alegria, felicidade, que são emoções positivas, mas mesmo nelas existe um elemento de se agarrar a alguma coisa.*

*Por exemplo, estamos aqui nos agarrando a este sol maravilhoso e de repente cai uma cachoeira dos céus sobre nós, como aconteceu meia hora atrás. Se você está na alegria de um dia ensolarado a mudança repentina do tempo causa uma tristeza. Se você conseguir experimentar a alegria sem o agarramento não haverá problemas se algo mudar.*

*A maioria de vocês aqui está em um relacionamento de casal. Quando você está no apego ou aversão, o outro se torna um objeto do apego ou da aversão. Quando olhamos para a experiência o apego ao objeto desaparece e a partir dessa fluidez podemos então nos engajar num contato.*

*Um contato com frescor na mente significa que temos possibilidades de novos começos. Tudo isso é possível porque quando entramos em contato, aquilo que parecia ser tão sólido simplesmente se dissolve. Por exemplo, quando estamos em retiro, o desejo sexual aparece, quando você olha para a experiência, de forma alguma ele aparece como algo que tenha que ser absolutamente satisfeito.*

*Aluno: sobre a questão dos pesadelos, eu lembrei que quando eu era criança eu tinha pesadelos e uma vez eu inventei uma coisa e nunca mais tive pesadelos. Por exemplo, se eu sonhava com um monstro que estava correndo atrás de mim, eu só tinha que parar, eu me lembrava do monstro e sempre tinha um pensamento que vinha antes que levava ao monstro e um pensamento antes daquele que levou aquele, então era só voltar um, dois ou três pensamentos e acabava o pesadelo.*

*Professor Lhundrup: você descobriu exatamente sobre o que nos estávamos falando, que o que chamamos de emoção é um pensamento momentâneo, um pensamento que leva a outro e que leva a outro, que leva a outro e à isso chamamos emoção, mas é apenas uma cadeia rápida de pensamentos.*

*Aluno: mas como assim uma cadeia? Por exemplo, neste momento eu estou tendo uma cadeia de pensamentos também, mas é diferente a intensidade. Quando eu estou numa emoção muito forte parece que há uma qualidade diferente de pensamentos.*

*Professor Lhundrup: essa é a diferença, por isso nós pegamos a emoção como exemplo, porque são pensamentos mais fortes, mas o que eu acabei de dizer é verdadeiro mesmo para os mais sutis pensamentos e apenas como exemplo eu citei os mais fortes. Mesmo a menor ideia sobre algo que não chega a criar uma emoção, quando olhamos para ela, ela desaparece.*

No texto onde está escrito "**Olhando para os objetos**" vocês podem anotar que significa também: **Olhando para os pensamentos e olhando para a experiência**, isso é o significado de objetos.

E onde está escrito "**- eles são visto como mente**" pode ser compreendido como: **eles são vistos como fluxos da consciência.**

Normalmente se diz que "eu", sujeito, sou o fluxo da consciência e os objetos são as experiências da vida, e como segundo objetivo olhamos para o que é exatamente essa mente, então, não faremos o que fizemos ontem porque olhando para a mente não conseguimos achar essa coisa chamada mente. Não há mente.

Existe muita coisa, mas não há uma coisa a qual possamos chamar mente, porque a mente é vazia por natureza, ela não existe como algo que possa ser encontrado, ela é vazia de núcleo e de alguma coisa substancial.

Como dissemos ontem, podemos traduzir vazia como inagarrável e como algo que não pode ser encontrado.

Então, primeiro olhamos para o objeto e aquilo que parecia uma experiência sólida se revela como a mente em movimento. Isso pode ser suficiente, mas para ficar mais claro vamos olhar ainda mais para a mente e investigando ainda mais na mente, percebemos a sua natureza que não pode ser agarrada, é apenas um fluxo

Buda chamava isso de "não eu", "não self", ou a natureza mutante, ou o fato de que tudo muda e nada é sólido, então, descobrimos isso.

E a próxima frase diz:

**Olhando para ambos o apego dualista é liberado em si mesmo.**

Olhando para sujeito e objeto nós apenas somos. O que nos resta é apenas ser, apenas estar, o que é completamente simples, livre e claro ao mesmo tempo.

E a última frase deste verso diz:

**Que nós possamos realizar a clara luminosidade, a mente como realmente é**

Clara luminosidade é só o que fica. Quando sujeito e objeto desaparecem, é a clara luminosidade da mente que permanece. Não é uma luz, não é que o sol nasce dentro da nossa mente, é apenas tudo ficando totalmente claro, é o fim das dúvidas, o fim dos medos.

Por isso dizemos: "a mente como realmente é". A mente é sempre dessa forma e para que vocês saibam que o sempre é sempre mesmo, sempre quando dormimos a noite, a mente é ainda essa natureza.

Um yogue Mahamudra altamente realizado consegue ficar neste estado luminoso mesmo durante a noite.

Mesmo o que chamamos de sonolência e torpor tem a natureza da clara luminosidade e não digo isso porque eu queira que vocês pratiquem isso durante o sono, mas para deixar claro que sempre é sempre, em qualquer estado mental.

Vocês não têm que acreditar, vocês podem encontrar isso por si mesmos e o que nós percorremos aqui é um método para encontrar isso. Olhe para o objeto, olhe para o sujeito e você encontra isso.

Agora, vamos respirar profundamente.

(pausa em silêncio)

De fato eu precisava de uma pausa para o chimarrão.

Essas pequenas pausas servem para que os apegos aos conceitos relaxem. É o que podemos fazer durante toda nossa vida, dê uma pausa. Mas, ela (aluno) não pode abandonar a pergunta que ela tem ok, qual a sua pergunta?

*Aluno: este estado que acabamos de estudar, você diz que é algo que não é nem lá nem cá, é caminho do meio, então esse estado, com exceção de quem já está livre e iluminado, é uma coisa que a gente pode acessar ou não?*

*Lhundrup: sim, você pode.*

*Aluno: então, quantas vezes você já atingiu esse estado?*

*Lhundrup: não, você não atinge, o "eu" nunca chega a um estado; o "eu" se perde no caminho, é quando o sujeito se dissolve.*

Próxima frase:

### **Livre da fabricação mental ele é o Grande Selo (Mahamudra)**

Faça a correção no seu texto, no lugar de formação use a palavra fabricação.

O Mahamudra é definido como uma prática na qual nós não fabricamos nada.

A palavra chave do Mahamudra é: natural; onde natural significa sem fabricação.

Temos que entender que estamos fabricando o tempo inteiro. Fabricando ideias sobre o mundo. Eu fabrico a imagem dos meus amigos, eu fabrico a imagem do que é, por exemplo, este lugar aqui e desde que estamos juntos fabricamos ideias sobre cada uma das pessoas do grupo. Essa fabricação trabalha com as forças das tendências habituais e nós temos a tendência de fabricar certas formas de perceber o mundo.

"Eu gosto do que aquela pessoa disse, eu não gosto do que aquela outra disse, eu gosto da forma como ele parece, da sua aparência, mas não gosto da aparência da outra, ah! aquela pessoa pensa como eu, mas a outra pensa tão diferente!" E muito rapidamente construímos nosso mundo.

Uma pesquisa da área da psicologia recente apontou que quando entramos num lugar onde todos estão sentados, em uma fração de segundos as ideias sobre as pessoas são formadas, em uma fração de segundos categorizamos todas essas pessoas e aí escolhemos o lugar onde queremos sentar e onde não queremos sentar; é muito rápido e as muitas formas de construir conceitos são desconstruídas pelo Mahamudra.

Começamos com o nível mais grosseiro que são as projeções e vamos até os níveis mais sutis e cada tendência que relaxamos, cada pequena porção de liberdade que conseguimos neste espaço é uma liberdade a mais para a nossa vida. Pense sobre cinco ou dez anos atrás, tínhamos uma tendência muito forte ou tínhamos uma aversão que era muito clara: quando víamos uma pessoa com certo padrão de comportamento, a aversão surgia imediatamente. Se conseguirmos relaxar e perceber que a categorização está baseada num julgamento e se conseguimos relaxar esse julgamento, então, abrimos novas possibilidades de relacionamento.

Quando conseguimos relaxar a imediata construção de uma realidade, quando conseguimos relaxar as tendências, abrimos novas possibilidades. Novas possibilidades não apenas com as pessoas, mas também com o tempo, com o chão, com as árvores, com tudo e com todas as experiências. Por exemplo, o que aconteceu comigo aqui foi algo novo para mim, quando eu estava sentado aqui, essa tendência de pensar: "eu estou sentado aqui e o

rio está fluindo lá", essa tendência foi relaxada e muitas vezes, por algum tempo foi como se eu fosse o rio, foi uma nova maneira de perceber, claro que eu ainda sei que estou sentado aqui. E em outros momentos foi como se o rio estivesse fluindo através de mim.

Isso abre muitas novas possibilidades de perceber o ambiente e de se relacionar com ele, não estou dizendo que vocês devem treinar isso ou sentir isso, mas é interessante perceber essas novas possibilidades. Quando eu olho trinta anos atrás, era tão difícil sentir o que as outras pessoas sentiam e era uma das minhas grandes aspirações poder sentir o que as outras pessoas sentem. Agora, em algumas vezes, isso acontece. É fantástico que isso tenha acontecido, que essas tendências tenham diminuído, mas isso se tornou possível porque as tendências habituais que criam a separação foram relaxadas, vocês compreendem o princípio? Os exemplos foram apenas para mostrar o princípio.

Todas as tendências habituais que são relaxadas abrem muitas novas possibilidades e essas tendências habituais são o que chamamos de fabricações mentais, é isso o que está no texto, é a maneira de construir o nosso pequeno mundo.

*Aluno: sobre o conceito de inconsciente e consciente, como entra isso no...?*

*Professor Lhundrup: você está perguntando sobre o que acontece no estado de inconsciência?*

*Aluno: esse processo que você exemplificou dessa análise sutil e rápida, acontece inconscientemente?*

*Professor Lhundrup: você está certo, as fabricações mentais, as projeções, acontecem em nível inconsciente e da mesma forma em nível inconsciente estamos relaxando as tensões, a gente não pensa: "ah! eu vou relaxar aquela tendência habitual acolá".*

*De fato o que relaxamos é o sentimento de se sentir tão importante, o sentimento de ser o centro do universo e isso relaxa todas as tendências conectadas à isso, então, voltamos à experiências mais "pé no chão", com maneiras mais simples de ver as coisas e com isso a gente se libera das projeções. Por isso eu digo freqüentemente a vocês: apenas esteja (Just be). Porque quanto mais ideias eu coloco além do "just be", pode ser que vocês pensem quais são as diferentes formas de estar (ser).*

(Observação: neste momento Flávio pergunta se é "estar" ou "ser", professor Lhundrup diz que não sabe, Professor Gelek diz que prefere usar "ser".)

O que eu quero dizer com "ser" é algo tão simples, mas quando você coloca em palavras parece uma filosofia tão profunda. É apenas o fato de que desaparece a diferença entre o alguém que experimenta (experiencia) e o que é experimentado (experenciado); apenas uma experiência sem um comentarista, sem um observador.

A simplicidade desta experiência é tanta e é tão bonita e é tão simples.

Algumas vezes o sentimento do amor nos leva à essa experiência, algumas vezes uma surpresa causa essa abertura; vocês todos experimentaram isso. Existe um momento que todos experimentamos isso todos os dias, mas, infelizmente, sem a clareza da mente - é o momento em que caímos no sono à noite. No justo instante um pouquinho antes de cair no sono, quando relaxamos e todos os conceitos desaparecem, este pequeno momento acontece. Pensem que vocês talvez possam relaxar dessa mesma forma, mas sem cair no sono, tente fazer isso. É isso, apenas isso.

Como relaxar completamente e permanecer acordado? Isso é o Mahamudra. Tão relaxados como quando dormimos, mas completamente despertos.

Mantenham esta instrução, escrevam-na, pois é de muita ajuda para a meditação.

Vamos checar se é assim:

Mahamudra diz: não fabrique nada; quando caímos no sono não fabricamos nada, certo?

Mahamudra diz: relaxe; quando caímos no sono relaxamos, certo? E Ele diz também: seja natural; em algum momento somos mais naturais do que quando estamos caindo no sono?

Mahamudra diz: nenhuma esperança, nenhum medo; apenas podemos cair no sono quando não estamos esperando por algo ou quando não estamos com medo de algo.

E o Mahamudra diz: esteja desperto com a mente fresca; esta é a diferença! Então, combine os dois: esteja tão relaxado como se estivesse dormindo, mas, desperto; com o frescor da mente.

Ok, essa foi a primeira instrução sobre o Mahamudra.

## **Desprovido de extremos, Ele é o Grande Caminho do Meio**

O grande caminho do meio, Maha-Madhyamaka, era como Buda chamava seus ensinamentos.

Começou no século II uma escola criada por Nagajurna chamada de Madhyamaka, o Grande Caminho do Meio. Ao mesmo tempo, com a mesma base, começou a escola do Mahamudra por um mestre chamado Saraha.

A escola do Mahamudra estava centrada em pedir que os discípulos não caíssem nos extremos de afirmar verdades e de negar. Ela cuidava para que esses pontos de vista fossem deixados para trás pelos praticantes, para estar na experiência não agarrável da vida.

“**Desprovido de extremos**” significa desprovido de visões, pontos de vista, opiniões.

Anote isso porque não é tão fácil de compreender. Significa também livre de filosofias.

Esse caminho que ensinamos é livre de filosofias ou de pontos de vista, o que ajuda a cada um descobrir por si mesmo como as coisas realmente são. Englobando tudo isso, é também chamado de Dzogchen, a Grande Perfeição.

A prática do Dzogchen, que vem da tradição Nyingma, inclui o Mahamudra e o Madhyamaka.

E o Mahamudra inclui o Dzogchen e o Madhyamaka.

E o Madhyamaka inclui o Mahamudra e o Dzogchen.

Porque todos eles são sinônimos, então não tem problemas e você nem precisa anotar.

O que o III Karmapa quis dizer é que essas três grandes escolas de ensinamentos, que às vezes brigavam entre si, Karmapa falou: “parem de brigar, pois são a mesma coisa”.

As palavras que eles usam para apontar para uma mesma realidade são diferentes, mas não o que elas significam, então quando você estiver com um professor de Dzogchen escutará palavras um pouco diferentes, mas o significado é o mesmo. Vocês tiveram um professor de Dzogchen no Brasil, Chagdug Tulku. É o mesmo ensinamento.

Nós fomos a Três Coroas para encontrar Chagdug Kadro e ela estava completamente aberta, não havia nenhuma competição entre as escolas.

Esse verso todo é também sobre a não competição.

## **Conhecendo um, o significado de todos é realizado – que nós possamos atingir essa confiança.**

Quando tivermos essa confiança, não precisamos buscar nada mais.

*Aluno: isso tudo é maravilhoso, mas é muito difícil de aplicar no nosso dia a dia, eu acho que para vocês é mais fácil do que para nós porque vocês estão dentro do monastério. Então para aprender tudo isso, para que isso se torne um hábito, vocês fazem o retiro de três anos, de seis anos, de 12 anos, então, vocês adquirem o hábito. Aqui a gente faz um retiro, entende, faz as práticas, tá tudo bonitinho e somos jogados no mundo onde ninguém está fazendo isso, só a nossa sangha e aí como fica? É muito difícil.*

*Professor Lhundrup: eu concordo com a maior parte do que você disse, mas eu não acredito que seja mais fácil no monastério porque eu, por exemplo, trabalho 60 horas por semana, mas a segunda parte do que você disse é verdade, a gente teve esse período em retiro, muito precioso, onde a gente podia se concentrar nisso o dia inteiro. Eu desejo que em suas vidas, vocês encontrem tempo para mais retiros onde vocês possam se concentrar nisso. Quando você não tem mais que trabalhar isso se torna mais fácil, ou durante as férias, ou retiros de fim de semana. Tudo isso é importante, sem o treino e sem a repetição fica muito difícil realizar isso. Quando você pegou o ponto e aprendeu a relaxar a sua mente, então, você pode ir para qualquer atividade.*

*Professor Gelek e eu também precisamos de tempo em retiro onde nós refrescamos isso e voltamos a isso. Então eu desejo que nossos retiros sejam mais longos e que vocês consigam se organizar em pequenos grupos e realmente se concentrar nesses tempos e praticar esses pontos. A Maria Alice, por exemplo, é muito sortuda porque os seus filhos lhe ofereceram seis meses em retiro. É incrível e isso acontece quando você realmente deseja isso. Se você realmente deseja, você encontra os caminhos para realizar. Então eu concordo com você em todos esses pontos; por enquanto apenas leve isso, lembre-se disso todos os dias e tenha um momento por dia em que você possa apenas relaxar e despertar. Esses pequenos momentos são tão poderosos que apenas um único momento desses por dia tem um impacto profundo em sua vida.*

*Aluno: quando você falou sobre o Mahamudra, sobre ficar totalmente relaxado como se estivesse dormindo, mas sem cair no sono. Eu me lembro que quando eu caio no sono aparecem muitas imagens na minha cabeça e nem sempre bonitas. Quando eu estou quase dormindo isso acontece comigo.*

*Professor Lhundrup: não estamos falando sobre o momento em que as imagens aparecem, é um momento após isso, justo quando você está realmente caindo no sono. A atividade da sua mente, que você descreveu, eu vejo na minha mente também, pensamentos, imagens, tudo isso. É o mesmo que acontece no começo da sua meditação, quando você começa meditar e vêm muitas imagens e pensamentos aparecendo e quando continuamos a meditação sem dar muita importância para essas imagens, é isso o que leva ao relaxamento e à abertura.*

Vamos terminar com uma pequena meditação.

Engraçado não é? Estamos falando sobre o despertar e a melhor imagem que encontramos é justamente "cair no sono"... , paradoxo.

(o professor Lhundrup vai falando pausadamente)

O corpo.

As sensações do corpo.

As sensações da audição, da visão, e dos outros sentidos.

A experiência da vida, tenha o seu gosto pleno.

E nesta experiência completa,

Relaxe como se você fosse dormir.

...

Apenas desista de fazer qualquer coisa, de buscar qualquer coisa.

...

(Terminamos fazendo, todos juntos, a dedicação em tibetano)

***Sönam diyi tam tchê zik pa nyi***

***Tob ne nhe pe dra nam pam djê ne***

***Kyê ga na tchi ba lab truk pa yi***

***Si pei tso lê drowa dröl war shô***

08 de março

Vamos fazer uma pequena contemplação sobre o refúgio.

Refúgio significa conhecer a direção da sua vida.

O direcionamento desta vida para quando eu morrer e para o que vier em seguida.

Que direção eu quero dar para esse fluxo de experiências de vida, após a morte?

Quando você pensa o que é mais importante em termos de direcionamento, que qualidades vêm a sua mente?

Quais são as qualidades do despertar que mais lhe inspiram?

Reflita, pense internamente, sinta e dê a isso um nome.

As duas ou três qualidades que você realmente quer desenvolver ao longo da sua vida, neste fluxo de vida, na morte e depois da morte.

Qual é a sua direção?

(pequena pausa em silêncio)

O que surgir em sua mente como qualidade, se estiver livre do apego ao ego, é uma qualidade do despertar. Essa (ou essas) qualidade(s) representa(m) o que significa o despertar para você. E agora que você sente e reflete sobre elas, deixe emergir algum símbolo ou imagem que represente essas qualidades. Algo que venha espontaneamente à sua mente. Um símbolo das qualidades do direcionamento da sua vida.

Pode ser mais que um símbolo, pode ser toda uma situação com suas várias características, sons, tudo bastante vivo. Sinta inteiramente o poder deste símbolo ou desta qualidade. Desenvolva a verdadeira aspiração de tornar-se essas qualidades; então, deixe que esse símbolo ou qualidade se dissolva em luz e que essa luz se dissolva em seu coração.

(pequena pausa em silêncio)

Muito obrigado!

Isso foi um pequeno exercício de como dar um direcionamento em sua vida baseado na própria compreensão sobre o significado de refúgio, e agora, como uma oferenda, como um



presente para todo grupo, vamos dizer uma dessas qualidades que surgiram em nossa mente e, se não for algo muito particular, você também pode compartilhar a imagem que veio a sua mente. Eu mesmo vou começar: hoje não foi o nome de uma qualidade que surgiu no meu coração, foi o Buda sentado em minha frente com a mão nesse formato e uma flor de lótus na mão.

Por favor, fique a vontade, ninguém é obrigado a compartilhar, mas quem quiser é legal de fazer.

*Alunos:*

- *para mim veio a sensação da abertura do espaço, qualidade do espaço.*
- *para mim veio o sorriso e alegria.*
- *para mim, generosidade.*
- *para mim veio amorosidade.*
- *para mim veio uma roda de crianças dançando na natureza e junto a alegria e a harmonia.*
- *para mim veio a compaixão e a imagem de pessoas sofrendo.*
- *confiança e a imagem da árvore.*
- *para mim também veio a árvore e paciência.*
- *compaixão e paciência.*
- *não sei se me influenciou eu olhar a foto de Guendun Rinpoche, mas me veio o olhar dele e um sentimento de ternura.*
- *para mim veio uma cena de um dia muito ensolarado, com um sol sorrindo, um campo, flores, plantas, som de água e eu caminhava com contentamento e uma confiança de que aquilo era o caminho e me veio a fraternidade. E eu estava ali sozinha, mas eu não estava sozinha.*
- *a primeira palavra foi paciência e um Buda dourado bem grande e bem dourado. E amor e compaixão.*
- *me veio humildade e a imagem foi eu cuidando de uma pessoa, a pessoa em meu colo e eu cuidando com carinho.*
- *a primeira palavra que me veio foi bondade amorosa e a imagem de Guendun Rinpoche.*
- *para mim veio uma palavra forte, o equilíbrio, o caminho do meio e a imagem foi um lugar bem lindo de natureza, cachoeira, pássaros; lembra-me a calma mental.*

- imediatamente me veio a calma mental, principalmente com relação à morte e o após a morte. E a imagem foi uma luz muito branca.
- para mim veio no início amor e compaixão, e uma compaixão com paciência para aceitar as diferenças, e como imagem veio um grande sol brilhante e depois um sorriso e deste sorriso uma grande abertura. Senti o sorriso como uma porta para esse amor e compaixão.
- coração aberto e flores.
- me vem muitas imagens da violência, acidentes, guerras, morte e junto com isso, tudo o que vai fazer um desafio nesta existência como a conhecemos e junto vem o conforto de conhecer o que vai ficar quando tudo cai fora.
- para mim veio uma imagem que foi um símbolo de movimento e não movimento, que foi como um monte de bambus balançados gentilmente pelo vento e depois voltando a ficar estáticos. Movimento e não movimento.
- as palavras foram amor e compaixão, qualidades que eu gostaria de morrer com elas; e em cima disso apareceram imagens de Lamas transmitindo esse amor, o mesmo que sentimos dos professores dando amor e é exatamente assim que eu gostaria de morrer.
- ..., e a palavra foi liberdade.

Agora temos um sentimento direto do que o refúgio significa.

Refúgio é conhecer a sua direção.

Direção não é ir para algum lugar e sim, é o que vai possibilitar que as qualidades apareçam.

Quando transformamos isso em nomes de refúgio, um desses pode ser chamado "o sol que sorri", outro seria "o crescimento do bambu no vento" e outro, "a natureza indestrutível que atravessa todas as dificuldades" e assim por diante.

Por isso dizemos: você será o Buda que "oferece a compaixão para todos", e você será "a árvore da paciência" ou o "Buda relaxadinho"; então, isso é o refúgio, é saber o direcionamento da vida e se tornar essas qualidades até que você se torne um Buda.

Ok! Muito obrigado e agora voltamos ao estudo um pouco mais.

## **Livre do apego a grande felicidade não é interrompida.**

Felicidade e alegria são qualidades naturais da nossa mente.

Quando não estamos alegres é porque existe algum tipo de apego em nossa mente. Não estou falando sobre aquela alegria exuberante e sim sobre a serenidade natural da mente, o fluxo natural.

Sempre que há apego, o fluxo e a serenidade diminuem, então quando nossa mente está completamente livre de apegos chamamos isso de grande felicidade, grande alegria.

Completamente livre de apego significa sem apego dualista. Não ter auto-importância. Essa é uma das qualidades que aparece quando praticamos o Mahamudra ou meditações profundas do abandonar.

## **Sem se apegar às características a clara luminosidade não é obscurecida.**

Esse termo “apego às características” é um termo um pouco técnico e muito importante de compreender.

Características são o que define um objeto. Por exemplo, o que define uma pessoa, o que define um objeto material. Sempre que nos apegamos às características que definem um objeto estaremos nos engajando numa relação entre sujeito e objeto. Por exemplo, quando conheço uma pessoa e ela está na minha frente e eu me apego as características como a sua imagem, sua face, o jeito do cabelo, a forma do corpo, o seu movimento, a fala, etc, se torna difícil de sentir e entender a natureza básica deste encontro, e se torna difícil entrar no fluxo enquanto nos apegamos às características.

O apego às características é o que nos faz classificar todas as coisas e também temos as mesmas ideias sobre nós mesmos: o conjunto de características e comportamento que nós achamos que devemos ter e ser para que sejamos nós. Tudo isso é apego que cria bloqueios na mente.

Vocês devem lembrar-se do momento em que eu falei para meditarmos como crianças e de quando vocês ficaram neste estado simples, eu passei a dizer para vocês meditarem como antes de ter sido concebido.

A ideia não era para você imaginar como você seria antes mas, era para você se livrar de todas as características da sua existência presente. Quando não somos nem homens, nem mulheres, nem brasileiros, nem portugueses, nem alemães, nem franceses, nada disso. Nenhuma idade, nenhuma preferência, apenas a mente básica. Vocês podem ter provado um pequeno sabor desta meditação que se refere exatamente a este ponto: a abertura da possibilidade de estar na simplicidade completa; sem ser alguém; apenas ser; apenas estar; sem a possibilidade de definir características. E se a sua mente se estabelece nisso é o que chamamos de clara luminosidade. É estar na completa natureza da mente com essa clara luminosidade e sem apego a nenhuma característica; esse é outro sinal da prática do Mahamudra.

Isso é o estado mais relaxado possível da mente e, nesse estado, o intelecto, que é quem cria a diferenciação, não está ocupado em classificar ou em diferenciar os aspectos da realidade. Não aparecem pensamentos sobre o que era, o que deveria ser ou o que é, nenhum pensamento sobre os três tempos, nenhum pensamento que precise identificar o que está acontecendo.

A necessidade de identificar vem junto com o medo, que não aparece se não tivermos a necessidade de colocar rótulos nas coisas ou nas experiências. É uma presença espontânea e não conceitual.

Quando você se acostuma com isso, você irá perceber que, em muitas ocasiões, você não precisa entrar no processo de rotular todas as coisas e você se acostuma a relaxar cada vez mais nessa não conceitualidade.

Então mesmo que os pensamentos apareçam, e é claro que você precisa de pensamentos para, por exemplo, ensinar, falar, mas, essa ação de conceitualizar para quando o trabalho termina, ela não precisa continuar e você volta imediatamente ao relaxamento completo.

E mesmo quando você está conceitualizando não existe aquela força que tem o medo por trás, se torna uma brincadeira e você pode brincar com os conceitos, ir para uma maneira leve e relaxada de lidar com palavras, conceitos e ideias que você precisa para sua vida e para comunicar.

Quando não existe o agarramento do intelecto, espontaneamente isso aparece.  
No final a gente diz:

**Sem qualquer esforço, que as nossas experiências possam prosseguir sem interrupção.**

Essa experiência irá aparecer na sua meditação de formas menores, por exemplo, em algumas meditações que fizemos alguns de vocês se sentiram muito felizes. Houve momentos de bem estar no corpo e na mente que foram até surpreendentes para alguns. Pode não ter durado muito tempo, mas vocês sentiram essa pequena experiência de alegria e felicidade. Ao mesmo tempo ou em seguida, a mente também pode ter relaxado e vocês viram que as coisas se tornaram mais claras, os conceitos e tudo o mais se tornou mais claro na mente.

Também alguns podem ter pensado "oh! eu estou pensando o tempo todo mas, ouve um momento aqui que eu acho que não estou pensando".

Essas são as três experiências: alegria, clareza e não-conceitualidade. Essas três classes de experiências da meditação vão se manifestar assim que relaxamos. Por exemplo, quando a Sandra faz a prática do kunyê aqui conosco ou em outros lugares, quando ocorre o relaxamento da mente, em seguida essas experiências surgem.

Muitos de vocês são terapeutas e devem conhecer isso de outras técnicas, sempre que ocorre um relaxamento da mente essas três classes de experiências surgem. Quando você massageia alguém, talvez eles durmam primeiramente, mas depois a mente se torna mais limpa e ocorrem menos pensamentos. Quando você toma um banho de cachoeira, você não sabe o que acontece, mas quando você volta, está feliz, com a mente clara e não muitos pensamentos.

Todos nós conhecemos essas experiências e esse é o começo, a mente relaxada e esses três tipos de experiência.

Relaxando cada vez um pouco mais, mais, mais, e mais até que nos esquecemos de nós mesmos e quando nos esquecemos de nós mesmos, mais claro se torna o caminho, a isso chamamos Mahamudra.

E a ..., (aluno) está pensando: "isso não pode ser tão simples".

*Aluno: não, ao contrário. É uma coisa complexa, mas que é muito simples.*

*Lhundrup: sim, pode-se pensar assim.*

Pode parecer complexo, mas é um processo que você já sabe qual é o começo então é só continuar. Então, o que precisamos fazer:

**O apego às desejadas "boas" experiências é liberado por si mesmo.**

Não há boas experiências, é apenas uma ideia que criamos na mente.

Podemos ter experiências que são vividas em sua completude ou podemos ter experiências que nem percebemos completamente.

Quando estamos com raiva e nossa mente, nossa consciência vai até essa experiência, ela se torna boa. Quando estamos muito alegres e nos apegamos a essa experiência ela se torna ruim.

A diferença entre boa e má é apenas o grau de consciência que está presente em cada experiência.

Quando vivemos toda nossa vida plenos de consciência, um conjunto enorme de experiências está disponível para o aprendizado e quando vivemos com pouca consciência, há pouquíssimo material para se aprender a partir disso.

Para aprofundar nosso desapego, o deixar ir, nós temos que parar de classificar e de se apegar as experiências e parar de rotular experiências ou pensamentos como bons ou ruins.

### **E a confusão sobre os “maus” pensamentos é purificada no espaço da sua própria natureza.**

Por exemplo, você fica envergonhado por que às vezes se vê tão orgulhoso e arrogante e quando percebe isso quer apenas se esconder, fugir. Quando agimos dessa forma, estamos solidificando essa experiência - "estou dando tanta importância a mim que fui tão arrogante". A arrogância está dando importância a sua própria arrogância. Pare com isso! Olhem para a natureza da experiência e vocês verão que ela não tem nenhuma substância, ela é purificada na sua própria natureza porque a sua própria natureza é insubstancial. Você tem um projetor e você tem uma tela de cinema, ok, é um filme, é um filme arrogante, pare com ele! Não tem mais o que falar sobre isso, acabou, é insubstancial.

No momento em que deixamos ir qualquer coisa que apareça em nossa mente, o filme acaba, então se eu continuar a falar e a me identificar com o que já foi, com o que já acabou é uma estupidez, é gastar tempo e energia. Pensar que os nossos pensamentos, nossas emoções são coisas erradas, ruins ou que não podem ser assim, enfim, todos esses pensamentos vão apenas complicar a história porque a história já acabou.

O que nos precisamos fazer é deixar que se vá, aperte o botão de parar. Não é tão complicado.

Quando vemos o filme de tendências egocêntricas rolando, relaxe imediatamente, mude o programa, é só isso, nós estávamos no filme errado.

Fazemos uma grande confusão sobre estar no filme errado, apenas deixe que isso se vá e seja as qualidades do seu refúgio, direcione sua mente para o refúgio.

Vou continuar e anotem as dúvidas que a tarde teremos tempo para as perguntas.

### **A mente comum é livre do abandonar e do cultivar, do evitar e obter.**

A mente comum significa a nossa mente, a mente das pessoas comuns quando, essa mente comum, está completamente relaxada.

O conceito de mente comum foi desenvolvido como um antídoto ao fato de acharmos que precisamos de uma mente especial.

As pessoas comuns, no Tibete são chamadas de “tamal pas”, é a mente das pessoas comuns. A mente comum então, é a nossa mente, a mente do agora. Essa mente, quando completamente relaxada, não está buscando nada, não está cultivando nada, então não precisamos abandonar nada.

Pensamos que primeiro temos que abandonar raiva, desejo, orgulho, medos para, depois, se eu conseguir isso, cultivar qualidades positivas como o amor, generosidade, compaixão e outras. Isso não vai dar certo e é desnecessário.

A qualidade, a natureza da mente do agora é a natureza do Buda.

Nós não temos que empurrar para fora todas as emoções e trazer qualquer outra coisa para dentro. Quando relaxamos e vemos a natureza ilusória de tudo, os chamados problemas se dissolvem em si mesmos; eles não têm que ser abandonados, eles apenas se dissolvem

por sua própria natureza e as qualidades naturais da mente se mostram porque elas sempre estiveram lá, apenas não existem mais obstáculos para que elas se mostrem.

Vou dar um exemplo: todos vocês gostam de receber massagem, é legal. Você está com um grande problema, mas um bom amigo vai lá e lhe dá uma massagem. Você deita, seu amigo começa em seu pé, vai subindo pelo corpo e, de repente, seu problema se foi. Você não chutou o problema para fora, alguma outra coisa aconteceu. Você simplesmente deixou que a coisa se fosse e passou a se concentrar na massagem. Sua mente relaxa e quando você relaxa completamente e a massagem acaba, seu único desejo é o de abraçar seu amigo e de lhe oferecer algo, um pequeno presente.

O que aconteceu? Sua raiva, seu medo, seu problema se dissolveu e as qualidades naturais da mente surgiram e você não teve que fazer nada sobre isso. Porque não fazemos assim o tempo todo?

A meditação é uma massagem no coração, é o que fazemos: somos muito muito gentis conosco mesmo e não estamos julgando nada. Essa atitude de não julgar traz o relaxamento e desperta as qualidades e vocês todos sabem como fazer.

Acontece que tem outra pessoa fazendo a massagem e nós somos aquele que está abandonando e nós temos que aprender a fazer a massagem em nós mesmos, é bem simples. Talvez assim realizemos a simplicidade, a verdade de como os fenômenos realmente são.

Mudamos um pouco a frase que ficou assim:

### **Que nós possamos realizar a simplicidade, a natureza dos fenômenos**

Vocês veem a natureza dos fenômenos, apenas o jeito como eles realmente são. Era o que Buda queria dizer, quando existe apego existe tensão e sofrimento, quando existe abertura, há felicidade e liberação.

Que nós possamos realizar a simplicidade.

Simplicidade significa livre das elaborações conceituais.

*Aluno: poderia se dizer naturalidade ao invés de simplicidade?*

*Professor Lhundrup: Simplicidade e naturalidade são sinônimas de certa forma.*

Precisamos de uma pequena pausa?

Uma pequena meditação?

(pausa em silêncio e após recitação em tibetano)

***Sönam diyi tam tche zik pa nyi  
Tob ne nhe pe dra nam pam djhe ne  
kyê ga na tchi ba lab truk pa yi  
Si pei tso leh drowa dröl war sho.***

(volta ao ensinamento)

**A natureza dos seres sempre foi Buda,  
Mas ao não perceber isso, os seres vagam eternamente no Samsara.**

A natureza do seres sempre foi Buda, a sua também, mas ao não realizar isso os seres vagam sem fim no Samsara. Sim, sem realizar isso vagamos no Samsara.

**Em direção a todos os seres sencientes, cujo sofrimento não tem limite,  
Que possa nascer em mim uma insuportável compaixão!**

Para os seres sencientes, para pequenos cachorros, pequenos gatos, grandes humanos, cujo sofrimento não tem limites, que uma intolerável compaixão possa nascer em mim.

“Que uma insuportável compaixão posso nascer em mim”, é uma expressão especial. É uma compaixão que se torna tão forte, que ela nos explode em pedaços e esquecemo-nos de nós mesmos. É uma compaixão que vai além do limite que podemos suportar. É esse tipo de compaixão que abre a mente não dual.

Que possa essa compaixão enorme e intolerável, insuportável, nascer em todos nós. É esse o tipo de compaixão onde o eu, o ego, não tem mais escolha, não há mais como dizer "eu". Impossível.

Agora olhe em torno, todos nós, todos os animais e insetos, todos os seres, todos os humanos, todos que vivem em Pirenópolis, em pequenas cidades, em Brasília, todos os seres, todos os seres sencientes onde quer que estejam, precisam ser cuidados como um pequeno gato, precisam realizar que não há necessidade de medo, não há necessidade de fugir. Eles só precisam realizar a sua natureza de Buda, sua mente de Buda.

Quando provamos o gosto da liberdade, percebemos aí o que é a prisão. Quando conhecemos apenas a prisão e não conhecemos a liberdade, esse tipo de compaixão não pode surgir porque não sabemos a diferença.

Vemos nossa mente com ignorância, com emoções e quando ela relaxa se torna a mente do Buda e quando vemos isso, surge a convicção de que acontece o mesmo com relação a todos os seres.

Quando a mente relaxa, ela se torna a mente do Buda.

Quando a mente relaxa, todas as qualidades se mostram.

Quando a mente se torna tensa, quando existe apego, as qualidades se vão e todos os problemas surgem.

Essa compreensão básica sobre a diferença entre liberdade e prisão engloba todos os seres sencientes e isso faz surgir o voto no Bodisatva, a dedicação e o compromisso de mostrar a todos os seres essa liberdade, essa natureza inerente. A intolerável (insuportável)? compaixão significa a compaixão que não tem nenhuma alternativa a não ser o caminho do Bodisatva, não se pode mais tolerar o estado das coisas, é preciso fazer algo sobre isso, é preciso girar a roda do Darma, a roda da liberdade. A liberdade de todas as mulheres hoje, a liberdade de todos os homens amanhã.

Não pensem que os homens são livres. Hoje, 08 de março, é o dia das mulheres, ok. Porque elas foram mal tratadas, foram tornadas dependentes e por aí vai, mas tudo isso está acontecendo dentro da mesma prisão.

Devemos tornar todos os dias o dia do Buda, o dia da liberação para todos os seres sencientes e não voltar mais para a prisão.

Quando a intolerável (insuportável)? compaixão se torna forte e desobstruída, em momentos de tamanho amor, o significado de natureza vazia se revela diretamente. Significa que essa compaixão explode todo o apego ao ego e abre a mente. Essa completa abertura é chamada de amor e compaixão, mas é um amor e uma compaixão sem referências. Não sou "eu" amando alguém e nestes momentos o significado de natureza vazia é compreendido e

não é compreendido pelo intelecto, ele nasce como uma experiência, ele surge e tudo se torna claro. Depois pode haver palavras e ideias sobre a experiência, mas em princípio ela é a completa lucidez da mente.

**Que nós possamos praticar este infalível e supremo caminho da unidade  
Dia e noite, sem nunca abandoná-lo.**

Essa unidade da qual falamos aqui é a união de amor e vacuidade, alegria e vacuidade, compaixão e vacuidade. E vacuidade quer dizer sem um ego.

O verdadeiro amor e a verdadeira compaixão são sem ego.

A alegria é sem ego. Tudo é sem ego, não podemos encontrá-lo.

Que a compaixão e o amor sejam a porta através da qual entramos para o estado de completa abertura da mente.

Que nós possamos dia e noite praticar esse caminho do amor e da sabedoria, da compaixão e sabedoria, Lojong e Mahamudra, Mahamudra e Lojong, o caminho da não separação.

**Com olhos de percepções elevadas que surgem com o poder da meditação  
Que nós possamos amadurecer os seres sencientes, cultivar as terras dos Budas,  
E aperfeiçoar os caminhos da aspiração para a realização de todos os Darmas dos Budas.**

**Levando até o fim a maturação, o cultivo e a perfeição, que todos possam despertar plenamente.**

A meditação é essa abertura, esse estado relaxado da mente que aguça nossas percepções.

Primeiramente desenvolvemos o olho da sabedoria, que olha para dentro.

Guendun Rinpoche dizia: "vocês todos acham que temos esse terceiro olho, o olho da sabedoria?"

Tem alguma coisa especial sobre esse olho da sabedoria: ele não olha para fora, ele olha para dentro. Antes de tudo ele vê todas as nossas falhas, todos nossos apegos, toda tensão, toda complicação e toda auto-importância, é terrível! Nós gostaríamos de não ter esse olho da sabedoria, mas quanto mais meditamos mais ele se desenvolve, por sorte! Porque é a partir daí que sabemos o que precisamos abandonar. Não vivemos mais na ilusão, nós vemos o que realmente somos e vemos o que está por trás de todos os problemas. Começamos a ver de maneira simples.

É como se antes, estivéssemos olhando através de cortinas, havia muitos véus em nossa visão e as cortinas passam a se dissolver e passamos a ver cada vez mais claramente. Podemos até mesmo desenvolver olhos para perceber fenômenos que antes não víamos, percepções mais elevadas, audição elevada, visão elevada, possibilidade de ler e ouvir pensamentos e assim por diante; e essas percepções elevadas irão nos ajudar a "cultivar as terras puras dos Budas" e amadurecer os seres sencientes.

"Que nós possamos amadurecer os seres sencientes", é como cuidar de uma planta. Cuidar dessas pequenas plantas até que elas deem frutos, bons frutos.

Nós consideramos todos como futuros Budas, mas, aqui e agora são como pequenas plantas muito sensíveis e ainda no começo.

Nós temos que cuidar que amadurecer o coração, a mente, para que finalmente o fruto da compreensão total surja. Nós chamamos isso de cultivar a terra dos Budas, a minha, a sua



e todas as mentes estão em terra dos Budas, mas esses nossos campos nos Budas, o Buda ainda não está completamente neles, isso está começando a aparecer.

É como se cada um de nós ainda não desenvolveu completamente a nossa terra do Buda, então quando damos o Dharma, o que fazemos é ajudar aos seres a amadurecer e desenvolver essa terra do Buda.

Ajudamos os seres a desenvolver o mérito, essa força através do amor e ações positivas; ajudamos a desenvolver sabedoria. Isso significa cultivar a terra dos Budas, cultivar a mente dos seres sencientes e isso é feito através da oferenda, oferecendo o Dharma através dos textos, das explicações, das instruções orais e na maior parte, ele é feito através do exemplo.

Às vezes nós achamos que o Dharma é comunicado principalmente através de palavras, mas a maior parte do Dharma é comunicado através do exemplo de como se vive.

### **Que nós possamos aperfeiçoar o caminho da aspiração para realização de todos os Dharmas dos Budas**

Esse termo Dharma tem muitos significados.

Que nós possamos aperfeiçoar todos os desejos dos Budas, todos os ensinamentos dos Budas, todas as qualidades dos Budas. Dharma é tudo isso, então quando falamos a realização de todos os Dharmas dos Budas significa que nós desejamos que todas as aspirações de todos os Budas de todos os tempos se realizem e que não haja nenhum limite para essa atividade benéfica.

### **Levando até o fim a maturação, o cultivo e a perfeição possam todos despertar plenamente**

Essa é a última aspiração, é para aí que vamos.

Que todos os seres, sem nenhuma exceção, possam atingir o pleno despertar, a Budeidade.

### **Pela compaixão dos Budas e seus herdeiros de todos os universos E pelo poder de todos os atos verdadeiramente benéficos existentes Possam todos os caminhos puros da aspiração meu, e de todos os seres, Realizar-se exatamente como pretendido.**

Esse último verso é o verso da dedicação e ele retoma o verso do primeiro e segundo parágrafos, então se percorre todo o ensinamento do Mahamudra e o último verso diz: "que todos os seres sencientes possam entrar completamente no caminho do Mahamudra".

Esta é a oração em 25 versos.

Se voltarmos, começou com o refúgio e a Bodicita; fizemos a aspiração geral para que haja boas condições para a prática e como utilizaremos essas boas condições.

Do sexto ao décimo quarto verso nós criamos a base para a compreensão. Isso é desenvolvimento da visão correta, o que nós precisamos mudar na nossa visão. Essa visão muda ao explorarmos a nossa experiência de vida e recebemos várias dicas sobre qual direção nós precisamos olhar.

A principal coisa com a qual temos que estar muito certos, é sobre a natureza da mente. Como experienciamos a vida, qual é a parte que criamos artificialmente e o quê de fato está acontecendo.

Que possamos nos basear em algumas afirmações de base sobre a realidade e tendo liberado todas as crenças errôneas, que possamos continuar com a experiência.

Essa parte que se relaciona a nossa experiência direta é a chamada meditação, começa com o décimo quinto verso e nos mostra que precisamos acalmar a mente, que precisamos permitir que a mente se torne calma, pois precisaremos dessa calma para investigar a realidade, para investigar essa experiência.

Investigaremos a natureza do sujeito e do objeto, o que chamamos de dualidade e chegaremos a certas conclusões. Essas conclusões não são intelectuais, é um conhecimento que vem de dentro e que posteriormente pode ser formulado em conclusões intelectuais, mas o que gera a liberação é a experiência direta e a experiência direta continua a mudar conforme nos tornamos mais acostumados com o desapegar-se, o deixar ir.

As experiências de alegria, clareza e não conceitualidade vão evoluir, tornar-nos-emos familiarizados com elas e quanto mais relaxamos, mais elas se mostrarão como qualidades naturais da mente.

É como se parássemos de brigar. Não é que estejamos quebrando as portas da prisão, mas sim é como se começássemos a olhar através delas. Essas portas e paredes que pareciam nos aprisionar começam a ruir, desmoronar. Começamos a perceber que portas e grades estavam lá apenas enquanto lutamos.

É o apego e a luta que criam as "paredes". No mesmo momento que não existe mais apego e nem aversão, não há mais muros e quando o apego volta, as paredes voltam também. Num momento havia a mente clara e, no mesmo momento que surge o apego e aversão, a mente se torna pequena novamente.

Começamos a compreender o mecanismo de como construímos nossa própria prisão e de como podemos relaxar nisso.

Percebemos que o que mantém a prisão são os julgamentos de "gosto, não gosto, agradável e desagradável, bom e ruim, isso existe, isso não existe" e todas as formas dualistas de olhar para realidade; e acontecerá naturalmente momentos de completa abertura.

Momentos em que nos esquecemos de nós mesmos e não dormimos, mas estamos tão relaxados como se estivéssemos para dormir, completamente abertos. Esses momentos, essas experiências fazem surgir uma compaixão especial porque aí passamos a saber a diferença entre fora da prisão e dentro da prisão; entre viver com paredes ou viver sem paredes e não queremos que ninguém mais continue dentro de paredes estreitas - esse é o nascimento do Bodisatva - a atividade de levar todos para esse estado de abertura onde não existem mais muros.

Quando surge essa aspiração, surge naturalmente a atividade para amadurecer os seres sencientes e para cultivar as terras dos Budas.

Então vocês podem ver que essa oração é muito completa.

Ela nos leva do refúgio da Bodicita e dos pré-requisitos para a prática e nos ensina que tipo de visão será de ajuda para começar a prática; como praticar realmente; como lidar com os resultados; a partir de então qual será a atividade e qual será o resultado último que é o despertar de todos os seres sencientes.

Então, é uma oração do Bodisatva, mas é uma oração no sentido de realmente fazer isso, não é uma oração de esperar que alguma coisa aconteça. Este é um caminho de transformação.

Conforme praticamos essa oração nós vamos nos transformando e quando fazemos a oração com todo nosso coração é como um comprometimento total com essa prática; isso é chamado de o caminho da aspiração, "mönlam" em tibetano e em sânscrito, **pranidana**.

É uma prática especial que, ao mesmo tempo, é uma prática e um compromisso.

Fiquei muito feliz em dar para vocês essas explicações, as quais nós recebemos dentro do nosso contexto do retiro de três anos pelo Lama Guendun Rinpoche.

Recentemente o XVII Karmapa também deu instruções sobre essa oração e parece que é a oração preferida dele e ele quer que todos nós a conheçamos de memória e de coração. A partir do coração, que também significa memorizado, de forma que ela possa nos acompanhar em todos os lugares. Para que em qualquer lugar que estejamos partes desse ensinamento, desta oração, venham a nossa mente e saibamos como agir, como se comportar.

Senti uma conexão muito boa em ter dado esse ensinamento num lugar sem nenhuma parede.

Vinte e cinco participantes e vinte e cinco versos, muito bom, mas não teria problema se fossem números diferentes.

Vamos fazer um momento de silêncio.

(pausa em silêncio)

*Aluno: com relação às crianças e aos bebês..., tem essa conceitualização que nós criamos, por exemplo, eles não sabem descrever ansiedade, elas sentem ansiedade; eles não sabem descrever tristeza, eles sentem tristeza.*

*Professor Lhundrup: não concordo totalmente com isso. Essas crianças são seres sencientes que antes já tiveram essas ideias e conceitos; quando elas nascem há menos ideias e conceitos, mas isso rapidamente volta. Não sei o que acontece exatamente no útero, mas já no primeiro dia em que nascem os bebês são muito diferentes entre si e têm reações muito diferentes e individuais já no primeiro dia de vida; eles não são como uma página em branco. Eu escolhi a pediatria como a minha especialização da medicina e um dia havia 43 bebês recém nascidos na mesma sala do hospital universitário na Suíça; naquele dia eu fiz um teste: eu fui a cada um dos bebês e fiz o mesmo gesto e cada um deles reagiu de forma diferente. E foi muito interessante, porque eles tinham nascido no intervalo de dois ou três dias no máximo.*

*Não sei isso responde sua pergunta, claro que há menos conceitualidade na mente, mas diferenças como o medo ou a confiança, o gostar e o não gostar já aparecem.*

*Professor Gelek: a percepção de um bebê é diferente, não há ainda a possibilidade de sentir de forma distinta, por exemplo, o movimento dos dedos; é como se o controle dos nervos ainda não cresceu realmente até lá. Então, às vezes, ele faz movimentos meio grossos, às vezes parece que do nada algo se mexe e ele fica olhando, você não sabe bem porque ele está fazendo essas coisas. Isso nos dá a ideia de que um bebê não está estruturado e sim que ele fica mais solto, mas o bebê fica muito estressado com tudo isso também, porque ele não consegue controlar. É estranho para um bebê se alguém lhe pega, lhe vira, porque ele não sabe o que está acontecendo, mas mesmo assim ele fica estressado. Então não é bem assim que ele fica totalmente solto se ele não está conceitualizando, mas ele não consegue controlar os conceitos de forma distinta ou elaborada como, agora, nós podemos.*

*Aluno: eu tenho uma inquietação que ficou mais aflorada com este último verso que fala "que nos possamos desenvolver os seres sencientes". Porque em nossa prática, na Sangha, nos ensinamentos, nos professores que convidamos e neste movimento temos percebido um*

esvaziamento de pessoas. Nós gostaríamos que muitas pessoas fossem, mas com o passar do tempo tem havido um esvaziamento. E a inquietação é que gostaríamos de levar esses ensinamentos, através dos professores, para mais pessoas e não conseguimos. Será que essa inquietação é uma expectativa do ego ou, como podemos fazer para atingir mais pessoas?

Professor Lhundrup: primeiro, a paciência, depois, vamos trabalhar e transformar a nós mesmos e quando nos tornamos um exemplo de como as coisas são as pessoas virão.

Se o nosso método, o nosso ensinamento não nos transforma, outras pessoas não irão sentir confiança em participar disso. Existem evangélicos, budistas, kardecistas, etc, e todos têm a sua forma especial de fazer isso. Se o Dharma realmente nos transformar, isso vai falar às pessoas. Se ele não nos transformar, ele não será melhor que qualquer outra coisa.

No seu caso, como psicóloga, com uma grande experiência de vida, é o caso de pensar que experiências o Dharma traz para sua vida?

Essa é a diferença, quando isso libera você, as pessoas vão perceber, por exemplo, como você mudou tanto nos últimos 10 anos, isso é o interessante e as pessoas vão perguntar: "como você mudou? o que ajudou você?" O resto é apenas publicidade, marketing, podemos encher uma sala com muitas pessoas, mas não é isso que fará a diferença.

Aluno: acontece também de haver reação negativa ao comportamento passivo, por exemplo, se você aceita facilmente as coisas, diferentemente da sua forma anterior de ser, isso algumas vezes gera reação negativa das pessoas, por não participar de certos jogos sociais; eu tenho sentido isso numa certa coletividade que eu participo.

Professor Lhundrup: sim, quando não participamos de jogos sociais, vão nos mostrar que não estão felizes com isso e o que podemos fazer?

Aluno: essa é a questão.

Professor Lhundrup: Nós precisamos mudar, mas podemos fazê-lo de maneiras menos óbvias. Em relação aos nossos familiares ou nossos amigos, por exemplo, podemos fazer com isso não pareça ser uma grande coisa. Na minha família eu sou apenas o Tilmann, não é uma grande coisa; não sou Lama nem nada disso. Quando meu pai quer assistir TV comigo, vamos lá; quando minha quer fazer alguma outra coisa comigo, ok eu vou. Eu sou vegetariano, mas quando tem carne na mesa eu vou lá e como. Apenas seja simples, isso vai ajudar.

Professor Gelek: eu concordo. Do mesmo jeito, se eu estou com a família eu procuro fazer as coisas de forma natural; a situação leva a alguma coisa. Então, vocês sabem como eu penso, por exemplo, na situação quando os "Lamas" vêm, sempre tem a vontade de colocar "Lama", colocar uma coisa assim mais interessante para chamar mais atenção e eu sinto resistência a isso porque, se o contato através da transmissão, da palavra, do coração, quer dizer, da mente em si, não é suficiente, eu não sei se vai funcionar. Se nós precisamos teatro, títulos, se até agora nestes anos que nos conhecemos, ou nesses dias que começamos a nos conhecer, o contato não se faz e se isso a gente não pode dar do coração, da palavra simples para a família, para maridos, esposas, crianças, gatinhos, cachorros, o que vale a pena construir? Para mim, normal é ver situação depois situação, encontro depois encontro, repetindo as mesmas coisas muitas vezes até o final da vida e isso vai, eu acho, fazer sucesso porque foi autêntico, foi real. Todo o teatro: o "Lama" vem; o "Lama me falou eu preciso ta ta ta", tudo isso não é algo que ajuda. Então, para mim tudo isso pode cair fora e depois a situação mostra como eu posso ajudar e muitas vezes é apenas ouvir, escutar, de novo e de novo.

*Professor Lhundrup: eu tenho uma pergunta para vocês: a sua realidade e a sua visão da vida mudou nestes dias? O que mudou? Como você sente essa pequena mudança?*

*Aluno: acho que foi no segundo dia, nós conversamos durante o jantar e eu perguntei sobre a questão que eu ouvi falar sobre você não saber se ia continuar monge ou não. Eu fiquei pensando e eu acho estranho porque: o que muda? O que realmente muda? Na verdade eu não sei o que muda, leva um tempinho para acostumar porque eu ouvi várias vezes "eu sou monge" e a gente cria essa imagem.*

*Professor Lhundrup: sim, e qual é a pergunta?*

*Aluno: é uma observação.*

*Professor Lhundrup: ok. Eu gostaria de ouvir mais respostas à minha pergunta.*

*Aluno: então, eu queria falar exatamente isso, sobre o que mudou e eu estou me sentindo muito tocada, hoje e no ensinamento..., é essa confiança que vem. Desde ontem na reunião da organização, alguma coisa forte está acontecendo aqui, tanto nos ensinamentos quanto com a nossa vontade de ir para frente, as coisas estão acontecendo. Aí eu pensei sobre a confiança e o que representa você ser monge ou não, se já estabeleceu uma confiança e eu me lembrei sobre uma resposta sua onde você me disse que só precisa de um tempo para esses conceitos; e durante os ensinamentos eu vi que meu tempo já está dado, pois essa coisa que sentimos do coração é o suficiente.*

*Professor Lhundrup: depois do ensinamento de ontem, essa questão de monge ou não monge ficou clara para você? Porque isso é só uma coisa do exterior, o mais importante é o interior.*

*Aluno: então, as coisas vão se dissolvendo e uniu tudo, a questão sobre ser monge ou não, a finalização do ensinamento, essa coisa que estamos vivendo aqui e querendo realmente continuar e eu acho que vamos continuar.*

*Lhundrup: sim, para mim também, porque, no começo, eu era um praticante leigo e fui com a minha esposa entrar no retiro e então, algo forte aconteceu e eu quis tanto ser monge e ela me deu essa liberdade e seis meses depois ela também se tornou monja e continuamos na mesma direção.*

*Eu tenho que admitir que eu estava muito identificado com ser um monge e eu não estava totalmente consciente do quanto eu estava identificado com isso. Quando eu vim pela primeira vez ao Brasil, eu estava ainda muito identificado com esse conceito, não tanto quanto no começo, mas ainda muito e as pessoas que me conheciam sabiam o quanto eu era mais rígido sobre o caminho.*

*Praticando profundamente essa oração do Mahamudra ficou claro que isso de ser ou não um monge é apenas uma escolha de vida, um caminho que se escolhe, mas o que não muda é esse ensinamento, essa oração.*

*Então, esse estilo de vida em que você é monge por um tempo, e às vezes não é (eu ainda sou monge, minha decisão ainda não está clara), tornou possível para nós ser como um vaso apropriado para receber o ensinamento, sem muitas outras ideias na mente, apenas praticando, concentrado, vivendo como uma Sangha e essa Sangha adquiriu um formato bastante tradicional.*

*Na minha aspiração de transmitir esse ensinamento a cada vez mais pessoas, eu entrei em contato com cada vez mais pessoas fora do monastério e estou deixando para trás algumas formas mais tradicionais e procurando novas maneiras de comunicar o Dharma. Não sei que caminho isso vai tomar, mas sei que ser monge ou não ser monge não é o que fará a diferença, exatamente como você concluiu.*

*Ainda estou tentando entender o que será de mais benefício e esta é uma decisão individual que eu não posso dizer que seria aplicável para outras pessoas. Estou apenas procurando as*

*condições em que minha mente seja tão vasta quanto possível e que o contato com os outros seja tão fácil e próximo quanto possível. Então, por exemplo, criar um apego a uma mulher não vai ajudar, mas compartilhar o amor com outras pessoas, isso sim vai ajudar. Vamos ver, e obrigado por compartilhar.*

*Aluno: para mim mudou uma coisa que eu acho que vai ser muito importante para minha vida, que é sobre o relaxamento. Acho q eu sempre agi com muita tensão, com muito esforço, acho que a minha noção de responsabilidade sempre veio muito com essa coisa do esforço e com muita seriedade então, o que mudou para mim é que eu posso relaxar e isso não significa que serei menos responsável e eu acho que isso vai trazer uma leveza maior pra mim mas, não só para minha vida, também mais leveza para as pessoas que se relacionam comigo. Quando veio a imagem da alegria para mim, na verdade, o que vi naquele momento foi a possibilidade de nas minhas relações com todos os seres, todo mundo poder se sentir mais a vontade. Então eu vejo que isso é importante para tudo o que viverei a partir de agora e acho que é uma coisa que eu preciso praticar muito, manter esta intenção para ir me liberando da tendência do esforço, da seriedade, do peso com que muitas vezes eu faço as coisas. Fico bem feliz de conseguir compreender isso de uma forma que não é só para mim, mas como algo que será bom para todos.*

*Professor Lhundrup: leveza e compromisso. Ser completamente dedicada e leve ao mesmo tempo. Se todos nós podemos chegar a isso é ótimo.*

*Aluno: o ano passado foi um ano que eu causei muito sofrimento para mim e para outras pessoas pelas razões que já conhecemos como ignorância, apego, egoísmo, etc. Inclusive quando o professor Gelek me perguntou se eu vinha ao retiro, eu disse que não. Eu nem pensei se eu podia, se eu tinha dinheiro, se o marido concordaria, já disse que não ia dar e eu já estava pensando também que não é isso, minha praia não é essa, não é esse o caminho... Fui num centro kardecista para ouvir o ensinamento, que foi bom e foi de paz e, no fim, as meninas falaram que vinham, eu escrevi para o Flávio e acabei vindo. E o que mudou foi a certeza de que esse é o caminho. Não adianta ficar brigando ou achando outros caminhos porque não terá, é esse! E essa confiança que a gente sente...*

*Professor Lhundrup: é também o meu desejo que possamos tornar o Dharma tão simples e tão claro que possamos ver claramente qual é o caminho. Temos tão pouco tempo ainda pela frente e nenhum tempo a perder com coisas a mais, apenas as respostas que precisamos.*

*Aluno: eu hesitei muito em vir por várias razões: questões de saúde, de dinheiro. Mas nada é tão forte quanto o desejo de estar junto e valeu muito a pena porque, além de estar ampliando o meu caminho rumo a confiança, mais uma vez fica claro que não é mágica, é dedicação, é disciplina. Às vezes temos o desejo que seja mais mágico e não é. É bastante dedicação, mas isso renova e dá muita vontade e a gente sai mais forte. E apesar de falarmos sempre em mudanças, eu queria te dizer: não muda muito!*

*Professor Lhundrup: eu posso não mudar muito, eu posso desaparecer talvez.*

*Aluno: Eu gostaria de compartilhar sobre a expansão, quer dizer, a continuidade desses momentos de alegria e de tranquilidade no coração que sentimos quando em meditação e que aqui, durante esses dias, eu consegui estender. Foram muitos momentos e quase que eu fiquei neste estado o tempo todo. Essa foi a grande mudança, perceber que isso é um estado que realmente pode ser prolongado por mais tempo.*

*Aluno: Quando você usou a metáfora do rio, da corredeira que se torna remanso e chega no oceano límpido e transparente e você ia dizendo: "eu estou cada vez mais relaxado", eu pensei: "hum, acho que é melhor eu ir embora." Porque, quanto mais eu medito, eu sinto mais turbulência. E quando nós trabalhamos mais esse relaxar, e depois com mais a metáfora da massagem, e também perceber que as características que não queremos estão em nós, mas está em nós também a amorosidade, a generosidade, a compaixão. Enfim, eu consegui perceber que eu relaxei e que dá para olhar talvez através da turbulência, além da turbulência.*

*Aluno: eu estou lendo nestes dias esse livro que é bem triste, mas enfim, eu tinha acabado de ler uma coisa e eu cheguei aqui e veio a analogia com o rio, com a água. O livro conta sobre uma historia verídica de duas monjas tibetanas que são presas e torturadas e uma delas era muito jovem e ela passou por uma sessão terrível de tortura e quando voltou para cela, elas eram proibidas inclusive de meditar. Se elas fossem pegas meditando, apanhavam mais. E depois de vários dias de tortura, quando ela voltou para cela ela não conseguiu fazer nada. Ela sentia muito medo e muita revolta e estava perplexa com tamanha violência, porque ela tinha apenas gritado uma frase em praça pública. Ela não entendia porque as pessoas faziam isso e não entendia mais o que ela estava sentindo. Então ela resolveu, apesar do risco, meditar. E ela diz assim: "só com a água tranqüila eu posso ver o fundo". Eu tinha acabado de ler isso e quando cheguei aqui veio a analogia com água e eu fiquei com isso todos esses dias. Aliás, é um livro muito bonito para quem tiver coragem de ler.  
(recitação em tibetano)*

***Sönam diyi tam tche zik pa nyi  
Tob ne nhe pe dra nam pam djhe ne  
kyê ga na tchi ba lab truk pa yi  
Si pei tso leh drowa dröl war sho.***

Palavras escritas normais = transmissão do Professor Lhundrup e do Professor Gelek.

**Palavras escritas em negrito = fazem parte da Oração "O Caminho da Aspiração para o Mahamudra do Sentido Definitivo", pelo Mestre Rangjung Dorje – III Karmapa.**

*Palavras escritas em itálico = perguntas dos alunos e respostas dos professores.*

***Palavras escritas em negrito e em itálico = recitações (refúgio e dedicação).***

Palavras escritas entre parênteses = (indicação do que estava acontecendo).