
Ação relaxada e cuidadosa

O coração dos ensinamentos dzogchen

JAMES LOW

WILD HEART GATHERING, EAST SUSSEX, UK

SEPTEMBER 2010

TRANSCRITO E EDITADO POR SARAH ALLEN

TRADUZIDO PARA O PORTUGUÊS (BRASIL) POR JOÃO VALE NETO

You can also listen to a recording of this talk at
<http://soundcloud.com/simplybeing>

Trechos:

Não somos o conteúdo das nossas mentes ainda que sejamos inseparáveis do conteúdo da nossa mente. O conteúdo da nossa mente é experiência, não é auto-definição, não é a essência. Assim, se você teve tempos difíceis, esses tempos não definem quem você é. Se você ficou meio louco por um tempo, se sentiu colapsado ou sem valor e a vida perdeu o sentido, você pode relaxar e ficar presente com o que está acontecendo: então isso passa...



Assim, é muito importante não se sentir muito no comando. A maior punição você que pode ter na vida é sentir: “Sempre foi minha responsabilidade”. Esse é um lugar muito triste e solitário. Na verdade, nossa vida é revelada por estarmos com outras pessoas. Nossa vida vem até nós, ela nos é dada quando nós fazemos o gesto de saudação para ela. E em alguns momentos há felicidade e em outros momentos há tristeza mas sempre é uma revelação; não é algo que você pode segurar. Este é realmente o coração básico dos ensinamentos dzogchen; que não há coisas, há apenas momentos de uma experiência além de toda captura que surge no campo aberto da consciência. E o quão mais nós percebemos que estamos integrados na espacialidade aberta, mais os momentos são adequados como eles são.



Abrir-nos e ver o que há é a mais pura forma da fenomenologia. É permitir que o mundo possa ser o que ele é e nós mesmos possamos ser o que somos. Nós podemos dizer que esta é a base profunda da não-violência. Mesmo que o desejo de desenvolver-nos e aumentar nossas boas qualidades pareça ser uma bela intenção, isto é, na verdade, um limitante obscurantismo. Porque todos os momentos em que nós temos uma ideia sobre como nós deveríamos ser e nós tentamos nos tornar essa ideia, o que nós estamos realmente fazendo é nos engajar em violência sobre como nós somos agora. Nós estamos dizendo: “Eu não sou bom o suficiente. Eu devo ser diferente disso. Eu seria bem melhor se eu pudesse ser outra pessoa.” Desse modo, nossa esperança de melhora começa com um ato de ataque contra nós mesmos, tentando transformar-nos sem mesmo ver a natureza deste que deseja se transformar. A hostilidade desta atitude reforça a nossa estrutura dualística: “Eu estou tomando uma posição contra mim pelo motivo de recriar a mim mesmo de um jeito que eu me sinto mais aprovação - minha e dos outros.” Você pode ver como esse entrelaçado rapidamente se torna um pressuposto que se retroalimenta. Nós somos simplesmente como um pequeno rato em uma gaiola girando em uma roda de exercícios. Não há um fim para esse enredo porque sempre há novas ideias sobre quem nós deveríamos ser. Desta forma, a chave é relaxar para se abrir e se tornar presente consigo como se é.



Nós estamos aqui, vivos - então simplesmente esteja presente a esta imediata presença de lucidez que é a nossa base aberta, o fundamento sempre presente de toda nossa experiência. Simplesmente esteja consciente, esteja no presente: esse é o fluxo da experiência. Observe como um movimento, um gesto no espaço e tempo é a expressão, a revelação da presença que não pode ser agarrada. Nosso potencial aberto se mostra de várias formas, como nós mesmos e outros, ainda que nenhuma aparência defina quem nós somos.

Contents:

Introdução	Error! Bookmark not defined.
Purificação e desenvolvimento já estão presentes	2
Vivemos em uma teia de histórias	2
Como podemos estar abertos a tudo o que ocorre sem nos sentirmos sobrecarregados?	3
<i>Permanecendo infinito e aberto – não existindo como uma coisa</i>	Error! Bookmark not defined.
Apenas esteja verdadeiramente presente com o mundo e com você –	8
O que chamamos de nós mesmos é um movimento de diálogo	10
Três ‘Aa’ meditação	12
<i>Reconhecendo a integração de repouso e movimento</i>	12
<i>Sabedoria e compaixão: a estética natural da conectividade</i>	Error! Bookmark not defined.
<i>Estando com os ingredientes puros</i>	15
Perguntas e respostas	16

Introdução

Nós agora vamos ter um pouco de tempo para encontrar um jeito particular de olhar para nós e revelar o sentido da natureza da nossa existência. Eu vou falar sobre esta natureza do ponto de vista do dzogchen que é um aspecto do budismo tibetano. Dzogchen não está preocupado com elaborar estruturas particulares de crença ou prática formal mas muito mais ajudar a desconstruir ou deixar ir alguns dos nós e limitações em que nós podemos ter nos fixado.

Todos temos algum tipo de agenda. Nós vivemos em um mundo muito comercial e em algum sentido todos nós estamos vendendo alguma coisa – basicamente, nós estamos dizendo: *“Eu sou uma pessoa legal, você deveria gostar de mim”*. Nós tentamos desenvolver formas de fazer isso, achar o nosso nicho de mercado – encontrar aqueles que estão convencidos de que nós somos bons. De toda forma, isso envolve desenvolver algo, estabelecer um papel. Dito de outra forma: nós nos tornamos identificados com um aspecto particular da nossa personalidade ou do nosso jeito de ser. Através desta identificação pode haver um incremento da nossa competência e, também, talvez, da nossa auto-estima e fluidez. Da mesma forma, acabamos por nos sentir restritos porque estamos identificados com uma formação ou conexão muito particular. Isto quer dizer, assim que nós tomamos uma forma, esta natureza da forma vai determinar as possibilidades de conexão com as outras formas. Assim, o quão mais densamente formados nós somos – que frequentemente é uma qualidade que nós dá confiança – mais estreita é a área de interação que temos no mundo. Ao invés de nos estreitar, o jeito dzogchen de olhar a vida sugere que nós podemos relaxar e nos abrir para a experiência de participar do mais amplo campo de encontros possíveis com outras pessoas. Eu irei desenvolver isto um pouco e depois nós iremos fazer meditação.

Purificação e desenvolvimento já estão presentes

Eu gostaria de começar com a ideia de Buda. Buda na língua tibetana é expresso como *sanggye*. Esta palavra é feito de dois termos *sang* significa “purificar” e *gye* significa “aumentar”. Nós podemos entender de forma muito básica, achando que é sobre nós termos todo o tipo de problemas, dificuldades, coisas que nós não gostamos sobre nós e então nós precisamos de purificação. Nós podemos também reconhecer que existem boas qualidades que nós não temos e que gostaríamos de ter; então há o tópico sobre como nos desenvolvermos, talvez através de cursos, workshops e por aí vai. Essa é a nossa posição cultural mais comum. No entanto, é claro, há uma dificuldade porque não há um fim para o desenvolvimento. Há muitas pessoas interessantes no mundo e nós as vemos e pensamos: *“Oh, eu gostaria de ser um pouco mais assim”* Ou *“Oh, que interessante, eu nunca achei que eu poderia aprender isso”*. E então há algo como uma extensão nossa, se envolvendo com alguma possibilidade que pode nos ser útil e nos completar.

No entanto, do ponto de vista do dzogchen estes dois aspectos de purificação e desenvolvimento já estão presentes em nós. Acontece apenas é que nas nossas preocupações, na nossa identificação com os pensamentos e ideias, nós não frequentemente reconhecemos nossa situação verdadeira. Nós podemos explorar isto em termos de dois aspectos conectados, repouso e movimento. Quando nós estamos apenas sentados conosco, nós não estamos necessariamente *“imóveis”*; geralmente muita coisa está acontecendo, muito. Há sensações no corpo, pensamentos e sentimentos. Quem está tendo esta experiência? Nós estamos. Quer dizer, nós estamos *em relação* com a nossa experiência, o que nos permite dizer coisas como, *“Eu estou um pouco cansado”* ou *“Eu estou com fome”* ou *“Eu estou realmente interessado nisso”*. Nós nos pagamos fazendo comentários sobre a nossa experiência nos quais aquele que está tendo a

experiência é tomado como garantido. “*Eu sou eu*”, “*Eu sou eu mesmo*”. E se você já viveu um pouco, esta noção de “sendo você mesmo” se desenvolve um tanto: você tem um monte de memórias, você participou de tempos bons, tempos ruins, você viu portas se abrindo e depois você as viu se fechar. Logo, há um senso muito frequente, de termos que nos proteger; que, neste mundo, algumas coisas são boas para nós e outras são mais perigosas. Nosso senso de “*nós mesmos*” é frágil porque, pela razão de estarmos vivos, nós *temos* que estar em contato com as outras pessoas. Tocar e mover são a essência verdadeira da existência mas, para nos proteger, nós queremos controlar o que nos toca e nós queremos controlar como nós podemos ser movimentados. Contudo, quanto mais nós definimos a nós mesmos, muito mais limitados nós ficamos no nosso repertório de respostas possíveis.

Um ponto central aqui é examinar de que forma nos definimos para nós mesmos e, através disto, começar a ver como as outras pessoas nos definem. Isto quer dizer, nós vivemos em um círculo de retorno no qual as pessoas gostam de nós ou não gostam de nós, estão chateadas conosco ou não estão, e estas respostas dos outros não surgem de uma estado estável neles, e também não geram um estado estável em nós. Nosso senso de ‘*nós mesmos*’ e ‘*outros*’ flutua momento a momento na medida em que o nosso humor muda e o humor dos outros muda. É muito fácil se ver pego em uma reatividade complexa para essas oscilações e pensar: “*Oh, não, eu fiz isso errado. Eu deveria tentar com mais empenho; deve haver uma forma melhor de fazer isso, uma forma melhor de ser quem sou*”. Com sorte, você pode ver que isso cria um senso de “*Eu sou um trabalho em evolução. Eu não posso descansar; sempre tem algo mais a fazer*”. Então, no centro da nossa existência tem como uma desorganização que sente um pouco de ansiedade: “*Eu deveria ser mais confiante*.” Nós olhamos para o lado e vemos que as outras pessoas parecem confiantes. Nós imaginamos que todas as pessoas arrumaram suas vidas e olhamos para nós mesmos e pensamos: “*Oh, não, eu estou totalmente desorganizado*”. O risco então é que nós fingimos estar mais organizados do que estamos, desenvolvendo uma *persona*, uma imagem sobre quem somos na qual esperamos que nós – e os outros – acreditemos nela. No entanto, isso cria um problema familiar: uma imagem, uma vez colocada ali, vai ser tanto uma restrição quanto uma forma de defesa.

Isso nos leva ao ponto fundamental sobre de que forma começamos a estar presente conosco na nossa verdadeira natureza, de forma que isso se revele de forma direta, no momento vivo da nossa experiência – não necessitando qualquer sistema elaborado do mundo externo, e, especialmente, não precisando que ninguém nos diga quem somos. Do tempo em que eramos jovens até agora, nós tivemos uma quantidade bem grande de pessoas dizendo quem nós eramos; dando-nos informação sobre a formação de nós mesmos. E isso criou a tendência a irmos para um senso de ser de uma forma específica, ser um tipo particular de pessoa - mas quem é este que está tendo esta experiência?

Vivemos em uma teia de histórias

Aqui estamos nós, sentados juntos e estamos inspirando e expirando – nós estamos vivos. Presumivelmente vocês tem pensamentos, sentimentos e sensações neste exato momento. Quem é este que está experimentando pensamentos, sentimentos e sensações? Normalmente, respondemos: “Sou eu. Eu sei que estou vivo porque coisas estão acontecendo *comigo*.” Assim, o fato de que *eu* sinto o impacto das coisas que vem para dentro de mim, sobre mim e, para fora de mim, na direção do mundo, afirma a integridade da minha existência. No entanto, o que podemos ver é que isso é apenas uma narrativa, uma história. Eu estou usando a linguagem para falar de mim mesmo sobre “*quem eu sou*” como se o “*eu*” existisse como um fenômeno arrogante – a primeira pessoa do singular: “*Eu sou eu*.” “*Eu sou eu mesmo*”. Embora essas

afirmações aparecem apontar na direção de alguma coisa que realmente existe, na verdade eles estão criando a ilusão de alguma-coisa.

Por exemplo, se eu digo *“Este é o meu relógio”*, isto é uma afirmação muito óbvia. Eu estou segurando na minha mão alguma coisa a qual todos nós podemos reconhecer, porque isto é um relógio e nós já vimos relógios antes uma vez que eles são parte do mundo. Nós tomamos a qualidade-do-relógio ser relógio como garantida. No entanto, como a linguagem se conecta com a realidade? A coisa na minha mão aparenta ser capturada pela palavra *‘relógio’*. Isto quer dizer, quando eu digo *‘relógio’*, a palavra aparenta ter uma relação direta com isto que está na minha mão. No entanto, a qualidade de *‘ser relógio’* do relógio é um conceito cultural que pertence a nós se nós tivermos sido iniciados no culto de saber o que são relógios. Quando crianças tem dois ou três anos de idade eles sabem que isto é um objeto brilhante que desejam colocar na boca ou talvez amarrar na cabeça ou botar no carrinho e sair dirigindo. Mais tarde, *quando* tiverem seis, sete ou oito anos vão começar a ter uma ideia de tempo e então eles vão começar a aprender a contar o tempo. Assim, cada um desses estágios é uma iniciação na forma de ler um fenômeno. Isto quer dizer, sem um conceito de *‘relógio’*, o que isto poderia ser?

Nós vivemos em uma teia de linguagem, uma teia de histórias; histórias as quais podem ser muito bonitas, muito terríveis, amedrontadoras, depressivas, desencadeadoras de ansiedade e por aí vai. E o nosso real senso de sermos quem somos, no seu movimento ordinário, é, predominantemente, uma criação linguística. Isso quer dizer: *“Eu sou aquele que é revelado pelas histórias que eu conto sobre mim, e pelas histórias que os outros contam sobre mim”*. Nós surgimos como *‘nós mesmos’* de acordo com as formações particulares do entorno, e, ao mesmo tempo, esse movimento constituinte de palavras, pensamentos e sensações é experienciado. Esta presença não é a presença de alguma outra coisa, é exatamente quem nós somos e ainda que seja *‘impessoal’* nisso, não é definida por quaisquer aparências momentâneas que nós acreditamos ser. Há uma atenção que, como um espelho, revela o que está surgindo. Por exemplo, quando nós acordamos pela manhã, escovamos os dentes e nos olhamos no espelho. O que vemos somos nós, o que não vemos é o espelho. Isso quer dizer, nós vemos o reflexo e o tomamos como sendo a verdade de quem somos. No entanto, a *reflexividade* do espelho, a capacidade de mostrar quem nós somos, não é determinada pela imagem que há nele. Se fosse assim, quando a primeira pessoa no seu lar for se olhar, a face dele iria ficar presa no espelho, então, a próxima pessoa que fosse ao banheiro iria ver o rosto de outra pessoa e não teria condições de ver a si mesma. A verdadeira natureza do espelho é que ele se preenche a si mesmo e se esvazia a si mesmo, e ele faz isso porque nele não há nenhum conteúdo fixo. Em outras palavras, isso é a vacuidade, ou a abertura do espelho que permite mostrar tantas diferentes imagens.

Como podemos estar abertos a tudo o que ocorre sem nos sentirmos sobrecarregados?

Desde que nascemos cada um de nós tem sido muitas diferentes pessoas: felizes, tristes, expansivas, contraídas, cheias de alegria, cheias de medo e ansiedades, etc. Esses estados que *‘nós’* fomos, com quem nós nos identificamos e que foram extremamente reais no momento, foram contigentes. Isso quer dizer, eles surgiram em relação com as coisas que estavam acontecendo. Até onde posso me lembrar, nós não temos nenhuma essência final, alguma coisa em nós que não muda de acordo com as circunstâncias. Eu vim olhando isto por um bom tempo e nunca encontrei, vocês também podem olhar para vocês mesmos para saber se podem achar a *“coisa”* definitiva sobre vocês, algo como uma entidade que perdurou. No entanto, a ausência de uma essência definitiva fixa é na verdade um potencial que revela nós mesmos, que se revela

como nós mesmos, através circunstâncias. Por exemplo: se você vai a um lugar de encontro como esse e você não conhece ninguém, você pode se sentir um pouco sozinho, triste ou intimidado, então uma pessoa amigável diz, “*Olá, bom dia!*” e você subitamente se sente um pouco melhor. Você sente o calor do gesto de conexão e o seu temperamento muda. Esta é a sua experiência? Como você estava antes, que sensação exata você teve, talvez você estivesse pensando “*Ó Deus, por que eu vim para cá?*” repentinamente muda e você sente, “*Está tudo bem*”. Neste caso, nós podemos ver como a identificação momentânea com estados emocionais é a experiência em curso de como nós nos sentimos no mundo com as outras pessoas. No entanto, se nós nos tomamos como um ponto fixo, então vamos acabar nos sentindo como uma rolha nas ondas que emergem e afundam de acordo com os eventos. Assim, como nós podemos estar abertos a tudo o que ocorre sem nos sentirmos sobrecarregados, estressados ou desgastados? Esse é um ponto importante na vida moderna quando há tantas demandas, tantas formas de comunicação vindo até nós, todo o tempo.

Do ponto de vista do dzogchen, o ponto principal é relaxar e se abrir. Isso significa deixar ir a nossa tendência a se identificar demasiado, de concretizar, de reificar e de tomar como permanente e real, experiências que na verdade são efêmeras. Você não pode agarrar o momento. Aqui nós estamos juntos e eu comecei a falar. Eu vou falar um pouco mais e então isso acabará e outra coisa irá começar. Nenhuma experiência de mudança pode ser congelada ou bloqueada. Mais cedo vocês estavam dormindo, então acordaram, então foram ao banheiro e então tomaram o café da manhã, agora vocês aqui e em breve vocês estarão fazendo outras coisas. Isso é a nossa vida. Isso é um fluxo contínuo de experiência que não pode ser agarrado e é infinitamente variado.

Uma resposta comum a isso é tentar impor um senso de ordem. “*Eu tenho de estar no controle da ‘minha’ vida. Eu preciso perceber o que está acontecendo e se possível eu preciso fazer as coisas do meu jeito.*” Entretanto, isso gera muito estresse porque, é claro, nós não estamos no comando da nossa existência. Além do mais, nós co-construímos nossas vidas com as outras pessoas; nossa existência mais verdadeira é participativa e participando do que está acontecendo, nós nos revelamos a nós mesmos. Nós não existimos como coisa alguma antes de nos manifestarmos. Nós podemos pensar: “*Sim, mas eu tenho muitas memórias, eu sei como a minha vida vem sendo e eu sei quem eu sou.*” Todavia, isso é apenas uma ideia. Nós podemos fazer duplas e eu posso pedir a vocês para se apresentarem ao seu parceiro e vocês vão começar a contar alguma coisa para eles. Vocês podem falar onde vocês nasceram, o que vocês fazem ou que tipo de comida vocês comem. Isso quer dizer, vocês irão construir algum tipo de história. Você pode fazer isso por cinco minutos, cinco horas ou cinco anos, mas vocês podem perceber as infinitas histórias que vocês podem contar sobre vocês mesmos? Mesmo quando estão contando a sua verdadeira história, o próprio contar é em si mesmo uma nova experiência. Então, você vai precisar comentar sobre essa experiência que você está tendo, e depois vai precisar comentar o comentário e por aí vai. Não há um final para a contação de histórias. Não há um final para o pensamento, para a sensação ou para o sentimento. São ondas incessantes de coisas que vem e vem e vem. Logo, há uma forma de evitar se perder nisso?

Permanecendo infinito e aberto – não existindo como uma coisa

Nós temos duas possibilidades como seres humanos. Uma é de sermos pequenos e a outra de sermos grandes. Nós sabemos o que é ser pequeno; nós sofremos uma pancada da vida, nós nos sentimos esmagados e nós começamos a encolher. Nós nos sentimos um pouco ansiosos, nós não queremos responder o telefone e talvez nós não queiramos abrir as cartas; nem nos levantar da cama – tudo é tão pesado. Nessa experiência o mundo parece ser muito, muito grande e nós

somos pequenos; nós somos uma coisa e há um monte de coisas ao nosso redor, mais dessas coisas do que de mim, e essas coisas se alargam em minha direção. Tudo está vindo em nossa direção e nós só queremos dizer, *“Vá embora. Deixe-me em paz.”* Isso é um estado terrível para se estar, do ponto de vista budista essa forma de experienciar os eventos exemplifica a da ilusão primário: a que nós somos uma coisa, uma coisa entre outras coisas. Parece óbvio que eu sou algo vulnerável e que eu preciso me proteger e melhorar o meu benefício. Por causa dessa crença, nós estamos sempre tentando lançar fora as coisas ruins, encontrar o que é bom em nós e conseguir mais disso. Nós passamos um tempo terrível das nossas vidas fazendo isso, checando: *“Isto é bom para mim? Isso é ruim para mim? Eu gosto disto? Eu não gosto disto?”* E isso segue, um momento após o outro.

Mas o que é esse se mesmo tão pequeno? Nós sentimos um pouco de medo. O que é este medo? É alguma coisa que está surgindo. Ele não estava aqui antes, mas, devido a circunstâncias e causas específica,s nós ficamos subitamente com medo. Nesse momento o medo parece ser quem nós somos – mas nós não éramos isso antes. Isto é, nós nos perdemos no que está acontecendo de forma que cada momento parece definir quem nós somos. Logo, se nós estamos tendo um bom dia ou uma boa fase na nossa vida, na qual tudo flui, nós somos inclinados a pensar, *“Ei, não é tão ruim”*, e então as causas e condições mudam e a vida parece difícil e nós pensamos *“Como isso pode ser possível? Eu fui feliz antes. Eu fiz muitos workshops. Eu fiz muita yoga e meditação e eu continuo me sentindo um merda mais uma vez. Como isso pode ser possível?”* Bem... Isso é possível porque não há nenhum muro entre nós mesmos e o mundo. Nós somos parte do mundo. E algumas vezes o mundo está sorrindo e outras não está. Coisas terríveis acontecem no mundo e, se nós somos humanos por completo, nós vamos nos sentir afetados por isso. A questão é: nós podemos permanecer abertos para nos sentir em movimento e em mudança, que é o aspecto da participação, sem nos sentirmos levados nas mais variadas direções, a mercê das experiências? Resposta para isso é permanecer grande. O que isto quer dizer?

Muito grande significa ilimitado, infinito. Significa não existir como uma coisa que tem começo, fim, um ápice e um fundo, que tem um formato único. Isso é bem diferente da forma como normalmente experimentamos a nós mesmos, ainda que não seja necessário fazer qualquer coisa para obter as vantagens desse estado. Nossa natureza infinita está aqui por ela mesma, não é o resultado de quaisquer esforços nossos ou dos outros. Nós estamos aqui, vivos – então simplesmente esteja atento à esta imediata presença de lucidez que é a nossa base aberta, o fundamento sempre presente de toda nossa experiência. Simplesmente esteja consciente, esteja no presente: esse é o fluxo da experiência. Observe como um movimento, um gesto no espaço e tempo é a expressão, a revelação da presença que não pode ser agarrada. Nosso potencial aberto se mostra de várias formas, como nós mesmos e outros, ainda que nenhuma aparência defina quem nós somos.

No entanto, nosso pequeno eu é vulnerável ao ser definido pelos outros, e, de fato, almeja uma definição como uma forma de estabelecer identidade. O ego desenvolve a si mesmo através de uma fusão com eventos chave e por isso cria um sentido limitado de funcionalidade. Por exemplo, muitas crianças, de tempos em tempos, experienciam dificuldades na escola. Eles podem achar que algumas matérias são um pouco difícil para eles e isso é muitas vezes sintetizado em algo como ‘eu não posso’: *“Eu não posso estudar linguas estrangeiras”*, *“Eu não posso fazer matemática”*, etc. Esta crença então atua como uma narrativa definitiva que influencia todas as escolhas que são subsequentemente feitas. Se nós crescemos em uma família onde não havia muita ternura ou afeto, então desolação e abandono se tornam um território que nos visita uma vez após a outra. Ou se nós tivemos bastante intrusão das outras pessoas e tivemos que nos adaptar a estas demandas, nos tornamos tão submissos que é difícil desenvolver quem nós somos. Há muitas maneiras em que nós podemos perder o equilíbrio das nosas

interações com outras pessoas e conosco porque nós esperamos um ponto específico do equilíbrio, uma certeza confiável, boa ou ruim. Entretanto, o ponto de equilíbrio é sempre mutável no campo dinâmico da experiência. Nós perdemos o frescor da presença por manter enredos sobre nós que são limitantes e parciais. Contudo, uma vez que tais enredos são habituais, eles *parecem* estar expressando alguma verdade definitiva – e profunda – sobre nós mesmos, e, por isso, nós tendemos a nos agarrar a eles sem examinar se são realmente acurados ou mesmo úteis.

Assim, nós podemos tomar nossa presente boa saúde como uma garantia. Ainda que, dentro de nós, tenhamos todos os tipos de sistemas incrivelmente complexos que podem dar errado - nós podemos ter um ataque do coração, desenvolver cancer e por aí vai. Nosso estado presente pode simplesmente mudar. O que nós tomamos como definitivamente ‘eu sou isso’, as crenças fixas que nos habitam, não são confiáveis. Todos os tipos de ventos internos e externos podem nos assoprar por aí, uma vez que nossa identidade não é uma essência mas uma forma em transformação se manifestando dentro do campo causal e dinâmico das aparências.

Logo, qual é o status destes pressupostos que eu conto a mim mesmo sobre quem eu sou? Eles realmente definem uma essência? Ou eles são partes do processo em curso de criar sentido, partes com as quais nós nos tornamos particularmente identificados? Por exemplo, você pode pensar: *“Eu não gosto muito de mim mesmo, e eu não acho que outras pessoas irão gostar de mim”*. Esta crença, esta identificação com conceitos, está propensa a nos tornar socialmente ansiosos. Nós vamos evitar oportunidades porque nós acreditamos que o resultado já está determinado. Por causa da pré-ocupação com este estado, nós provavelmente não vamos checar o que está acontecendo no mundo. Você realmente não sabe se as pessoas gostam de você ou não porque você está muito assustado para pergunta-las. Imaginando que elas não gostam de você, você cria uma barreira defensiva de prevenção. A raiz de toda essa dolorosa e desnecessária atividade é a crença de que eu sou uma entidade fixa e já conhecida.

A visão do dzogchen sugere que simplesmente possamos soltar a identificação e, repousando em relaxamento tranquilo, vermos a criação de nós mesmos, momento a momento. Sem interferir, simplesmente observamos todos os constituintes da nossa existência como eles surgem e passam. No seu fluxo, estes constituintes constroem padrões particulares, um pouco como uma criança girando um caleidoscópio. Algo está aqui e então...girando...passa a haver algo de diferente. Além disso, devido aos nossos condicionamentos, para muitos de nós não há muitas partes constituintes; nós temos um repertório de movimentos que, em sua repetição, estabelecem nossa personalidade padrão. Quanto mais nós vemos o fluxo dinâmico - ao invés de fixá-lo nas nossas crenças sólidas, passamos a perceber como, de acordo com as circunstâncias, diferentes aspectos da nossa personalidade surgem adiante - como uma se nova reformulação do nosso ‘si mesmo’ viesse a nascer.

Ao ver claramente, nós começamos a entender que nossa situação é dinâmica. Tudo o que eu tomo como eu e como meu mundo é está mudando na sua imediatez fenomenológica. Conceitos criam a ilusão da continuidade. Cada momento é presente ainda que não possa ser agarrado. O que quer que eu acredite que cada momento possa ser é transitório e contingente. Assim, minha existência não é alguma coisa dentro de *mim* que emerge para *dentro* do mundo. Verdadeiramente, eu não sei quem eu sou até que eu me revelo na atividade, e a cada momento em que surjo, eu sou alguém novo. Isso é incrível porque revela o nosso potencial como liberdade. Ao invés de procurar encontrar uma fórmula definitiva dentro de nós mesmos, nós começamos a ver que nós somos chamados a ser pelas situações que participamos. Começamos a ver que somos realmente co-emergentes com o outro, que o nosso *“si mesmo”* é algo que é parte de uma co-existência com as outras pessoas. Por exemplo, se as pessoas são calorosas conosco, nós nos tornamos, manifestamos, num sentido correspondente, e se elas são frias, nós nos

tornamos outra coisa. Não há nenhuma fixação na nossa manifestação. A verdade é que somos tão facilmente orientados pela possibilidade de influenciar os outros, de se comportar de uma forma que explicita o aspecto mais aberto e conectado do outro. Numa perspectiva budista, este é o aspecto da compaixão, uma atitude que aquece o mundo através do contato.

Quando nos tomarmos mais abertos para as outras pessoas nos sentimos mais relaxados. Gradualmente, começamos a ter confiança que a vida pode ser mais fácil sem barreiras protetivas. Se eu me movo na sua direção apenas se você cabe no meu mapa do mundo então eu estou usando você para reafirmar minhas crenças. Seus hábitos confirmam meus hábitos e juntos nós vivemos numa amável prisão alcochoada. Pode ser confortável por um momento, mas é uma fantasia que é restritiva e não vai durar. Aqui, neste evento, pessoas chegam no campo, montam tendas, algo é criado em poucos dias, e então, acaba. E este é o padrão da nossa vida, momento a momento. Nós montamos nossas tendas na manhã, desmontamos ao meio-dia e remontamos a tenda à tarde. Então, ao anoitecer, nós montamos a tenda para dormir. Dessa forma nós vivemos em cada um desses pequenos ambientes como se eles fossem algo real, e então eles se vão.

Apenas esteja verdadeiramente presente com o mundo e com você mesmo

Então, quem é este que está tendo a experiência? Há muitos, muitos ensinamentos budistas sobre isso mas experimentalmente não é muito difícil perceber, uma vez que a prática principal é apenas observar a nós mesmos em cada momento em que nos tornamos nós mesmos. Aquele que está observando, por observar, não pode ter uma agenda. Não pode estar procurando *por* alguma coisa caso contrário ele apenas vai achar o que está procurando. Por isso, o observador precisa relaxar, deixar ir todos os pressupostos, receber o que está diante e ver claramente.

Essa tarefa muito simples pode ser especialmente difícil no nosso mundo moderno porque nós tendemos a ser recompensados por estarmos em atividade. Desde uma idade muito tenra nós somos encorajados a acreditar que precisamos *montar* nossas vidas como *fazedores* de coisas. Ao entendermos o que está acontecendo e controlarmos isso, nós aperentamos validar a nós mesmos, fortalecer nossa energia e criar sentido. Por outro lado, essa atividade, uma vez que ela é intencional e opera com um quadro de referência pre-existente, instala um fechamento. Nós acreditamos estar nos abrindo, porque nós sabemos o que queremos, mas isso em si nos fecha. Por exemplo, se você sai para comprar farinha quando você está fazendo um bolo e você entra em uma loja, você não está interessado em mais nada. É muito importante que você pegue a farinha ainda que o shopping tenha muitas outras possibilidades. No mesmo sentido, o quão mais ficamos ligados a um padrão particular, uma forma particular, a atenção seletiva que mantém esta fixação é tomada como algo garantido e é difícil de ser reconhecida. Portanto, a primeira coisa é explorarmos a relação entre relaxamento e abertura. É praticar recebendo ou vendo o que está ali. Quanto mais nós nos mantemos procurando uma sucessão de coisas particulares, nos bloqueamos para os incidentes do momento que podem parar-nos no nosso rastreamento usual e liberar-nos dos nossos fardos.

Observar a nós mesmos é adotar a posição de não saber nada. Quanto mais você sabe, mais esse conhecimento vai determinar a forma e para onde você vai olhar. Logo, a prática é simplesmente relaxar e estar presente com o que está acontecendo. Assim, começamos a observar quão rapidamente nós nos fechamos, quão rapidamente somos pegos nestes nós, preconceitos e premissas que nos dão um senso de 'é assim que eu sou'. Uma vez que nós somos habituados a acreditar em algo; nós queremos e precisamos ser algo. Assim, procurando para o nosso si mesmo verdadeiro, procurando nossa natureza de Buda, procurando quem realmente somos, nos coloca em uma busca inútil. Quer dizer: esta já é o tipo de questão errada porque está assumindo que nós vamos simplesmente encontrar uma versão melhor de nós mesmos: "*Vou ser eu mesmo sem*

ansiedade, sem depressão, sem preocupações. Eu vou ser simplesmente mais legal, uma versão mais relaxada de mim mesmo”.

Com este ponto de vista, nós tentamos editar e melhorar nosso senso de *‘si mesmo’* existente. Tem tantas pessoas oferecendo workshops sobre como editar nossa história, como introduzir novos símbolos nela ou enriquecê-la com técnicas e habilidades. No entanto, nós precisamos ser muito cuidadosos e ver como facilmente somos seduzidos, encantados e hipnotizados por enredos. Ao observar-nos livres, com uma abertura realmente livre de esperanças e medos, nós começamos a ver que a principal pessoa que nos trai somos nós mesmos. Porque quando nós estamos abertos para ver o que temos dentro, na verdade, estamos procurando alguma coisa em particular. Nós estamos procurando aprovação, procurando ser bons, procurando ter uma boa história para contar para as pessoas, procurando progredir nos estágios do caminho de modo que possamos ser reconhecidos pelas outras pessoas e vistos como um tipo especial de pessoa. Há tantos becos sem saída nos movendo para fora do caminho da abertura. Eles todos tem a mesma natureza; procuram achar algo que pode ser encontrado.

Abrir-nos e ver o que há é a mais pura forma da fenomenologia. É permitir que o mundo possa ser o que ele é e nós mesmos possamos ser o que somos. Nós podemos dizer que esta é a base profunda da não-violência. Mesmo que o desejo de desenvolver-nos e aumentar nossas boas qualidades pareça ser uma bela intenção, isto é, na verdade, um limitante obscurantismo. Porque todos os momentos em que nós temos uma ideia sobre como nós deveríamos ser e nós tentamos nos tornar essa ideia, o que nós estamos realmente fazendo é nos engajar em violência sobre como nós somos agora. Nós estamos dizendo: *“Eu não sou bom o suficiente. Eu devo ser diferente disso. Eu seria bem melhor se eu pudesse ser outra pessoa.”* Desse modo, nossa esperança de melhora começa com um ato de ataque contra nós mesmos, tentando transformar-nos sem mesmo ver a natureza deste que deseja se transformar. A hostilidade desta atitude reforça a nossa estrutura dualística: *“Eu estou tomando uma posição contra mim mesmo pelo motivo de recriar a mim mesmo de um jeito que eu me sinto mais aprovação de mim mesmo e dos outros.”* Você pode ver como esse entrelaçado rapidamente se torna um pressuposto que se retroalimenta. Nós somos simplesmente como um pequeno rato em uma gaiola girando em uma roda de exercícios. Não há um fim para esse enredo porque sempre há novas ideias sobre quem nós *deveríamos* ser. Desta forma, a chave é relaxar e se abrir e se tornar presente consigo como se é. Assim, nosso desejo é se mover para fora do julgamento, da aspiração, da intenção e apenas ser como um espelho, aberto e claro, revelando o que quer que haja ali sem interferir.

Interferir, ou o desejo pelo poder, a determinação de fazer as coisas acontecerem no sentido de que nós esperamos que elas sejam, não é uma qualidade ruim mas precisa ser aplicada no lugar correto. Facas afiadas são muito úteis em uma cozinha, mas você realmente não quer encontrar um adolescente bêbado segurando uma na rua, à noite, porque é o lugar errado para ver uma faca afiada. No mesmo sentido, ter uma determinação para realizar algo é de alguma forma uma manifestação da nossa energia no mundo, e se isto estiver sintonizado através da nossa participação com os outros, pode ser muito útil. No entanto, se você aplicar isto a si mesmo para tentar determinar quem é você, tudo o que você consegue é transformar a si mesmo numa espécie de argila que você descobre estar no formato errado. Então você está se condenando a se amassar e a se comprimir infinitamente para que você possa mais uma vez entrar na forma correta – mas a forma correta para que? O observador, a lucidez, a nossa própria presença imediata, não é uma coisa. É a base da manifestação na qual tudo que surge se ilumina, ainda que ela mesma nunca seja uma aparência. Para vermos a nós mesmos é preciso se ver como um ser puro, o qual é inseparável – ainda que nunca condicionado – da revelação incessante dessa pureza, aqui e agora.

Nós vivemos em um mundo com outras pessoas e o que nós podemos fazer é determinado pelas nossas ideias e as ideias dos outros. O que é certo fazer aos vinte não é correto quando você tem quarenta, e quando você tem sessenta, você não pode fazer o que você fazia aos quarenta. Em cada estágio da vida nós funcionamos dentro de sistemas de expectativa. Mesmo quando nós resistimos às expectativas dos outros, nós continuamos agindo com limitações, definindo pressupostos. Nós vivemos em uma sociedade onde nós vamos ter um monte de pessoas idosas, e ainda nós temos uma que cultura desdenha bastante os idosos, na qual há muito pouco senso sobre o que significa *'ser velho'*. Ser velho significa saber primeiro que você não é mais novo: *"Eu não tenho mais vinte e um, então eu não posso fazer o que as pessoas de vinte e um fazem. O bom tempo se foi...meu tempo passou...ocaso, aqui estou"* Isso pode ser tomado como uma destituição insultante, uma negação de tudo o que nós fomos, ainda que possa ser um convite para reconhecer as mudanças reais que ocorreram. A aparente continuidade de você mesmo como uma essência última é uma ilusão que leva ao luto quando você experiencia dessa forma: *"Eu não posso mais fazer as coisas que eu fazia"*. É como se ao dizer *"eu"* a continuidade da substância é criada de forma que aquele que podia fazer e aquele que não pode mais fazer fossem a mesma pessoa. Uma vez que o passado se foi, quem nós fomos não existe mais. O que nós somos agora é, ao mesmo tempo, a abertura livre de condições da nossa verdadeira natureza e a forma precisa dessa manifestação. É a natural integração desses dois aspectos que são a nossa liberdade básica e não a ilusão da liberdade encaixada em uma luta para manter uma forma cujo tempo passou.

Cada forma é apenas o que ela é, uma ilusória e inalcançável manifestação que pode ser manipulada pelo ego em seu processo de controle ou aceita na abertura da presença. Cada sessão da vida oferece essas duas opções. Aceitação e participação com o que é real é a base da prática. No envelhecimento, aceitação do nosso ciclo é liberdade. Há algo para se aprender em cada estação da vida. Inesperadamente, a vacuidade do inverno se torna a abundância do verão que, inevitavelmente, se torna mais uma vez a vacuidade do inverno. A pulsação entre a volta para a forma e a volta para a vacuidade é contínua, com cada volta ilustrando a natureza ilusória de cada aspecto do nosso envelhecimento. E a secreta flutuação dos nossos pensamentos, sentimentos e sensações não são domínios separados. Todas as manifestações tem a mesma base e a mesma natureza: natureza vazia como arco-íris no céu, como miragens de verão, como os reflexos da lua na água.

Outono é sobre receber, é sobre deixar ir de forma que a terra receba as folhas e os frutos; é sobre mergulhar de volta à origem. Relaxar a fixação na forma é também parte da prática de meditação, um vez que nós deixamos para trás a fantasia do domínio do ego do crescimento sem fim da primavera e do verão. O ego não pode nunca ter tudo: o quão mais ele se coloca em movimento, mais ele tem o que fazer, um pouco como a história do aprendiz de feiticeiro. Na meditação nós nos movemos em um ciclo diferente, distante do desejo egóico de um verão sem fim e mais dentro da espacialidade do inverno. Este terreno é revelado pelo soltar e relaxar, esvaziando nossos pressupostos e deixando ir tudo o que sabemos.

O que chamamos de nós mesmos é um movimento de diálogo

"Mas quem eu vou ser se eu não tiver nada?" Bem, isso é o que precisamos descobrir. *"Mas eu não quero investigar a mim mesmo, eu apenas quero ser quem eu acho que sou"* Por quê? *"Porque eu sei como fazer isso e porque eu sei que isso faz sentido."* Esse é o ponto em que decidimos permanecer na nossa habitual narrativa familiar, nosso enredo, o qual, mais uma vez, é aconchegante. Isso não é ruim, pode ser útil, é apenas limitado. Nós nunca vamos experienciar nossa natureza ilimitada se nós continuamos nos indentificando com o que é limitado. Assim, há

um tipo de confiança que se desenvolve em deixar ir a nossa forma para experimentar a nós mesmos sem forma, sem tamanho. Nessa qualidade sem forma, muitas formas podem surgir. Esse é o paradoxo de que do nada tudo pode surgir, ainda que quando nós agarramos algo, isso continue escapando. Essa é a realidade das nossas vidas; não um tipo de teoria abstrata.

Por exemplo, você teve cinco anos e então você fazia coisas que você aos dez perdem sentido. E quando você tinha quinze, as coisas dos dez anos também não são mais feitas. Cada um de nós passou por isso: nós fomos muitas diferentes pessoas. Isso é um fato. Agora, você pode somar todas essas experiências juntas, camada por camada como uma imensa lasanha: *“Esta é a minha vida, é como ela é”* ou alguém pode pensar *“Onde estou vivo?...apenas aqui....apenas agora neste ponto transitório de infinita dissolução. Está acontecendo momento-a-momento. Alguma coisa nova está acontecendo e tudo o que já aconteceu já se foi e tudo o que ainda não surgiu ainda não chegou”*. Isso quer dizer, se nós permanecemos na imediatez da experiência ao invés de ficar elaborando uma narrativa, nós vemos que todos nós temos esse momento. A transitoriedade de todas as coisas que aconteceram nos ajudam a ver que este momento também vai, e, por isso, este momento não pode ser a nossa essência mais verdadeira. Este momento não pode definir quem nós realmente somos, apenas pode mostrar como, aqui e agora, nós, no contexto, nos revelamos.

Nossa manifestação é a exibição e o movimento da nossa energia no mundo com os outros. Mas de onde ela vem? Você pode dizer de deus, do karma, ou você pode olhar diretamente e ver: onde você surge, momento-a-momento? De onde esse mundo vem? Você pode estudar Charles Darwin ou pode apenas estar presente com você mesmo. Tudo está acontecendo mas qual é a base desse acontecer? Nós não vemos essa base contando histórias porque elas cobrem a base na tentativa de revelá-la. O mundo é cheio de histórias sobre de onde nós viemos. Toda cultura tem um tipo de mito de fundação primordial sobre deuses descendo de uma escada ou um pedaço de barro sendo respirado e por aí vai. Mais localmente nós temos as histórias das nossas famílias; nossos pais e avôs. Através da terapia nós podemos ver como nossas personalidades se desenvolveram dentro de uma matriz familiar. Isso pode ajudar a gerar uma história que nos dê mais apoio. Mas continua sendo uma história.

A questão , então, é olhar para este momento e se perguntar: de onde ele vem? Por exemplo, agora estou falando e as palavras estão saindo de mim. Não há uma fábrica de palavras dentro de mim; eu não tenho uma espécie de pequeno *script* que estou puxando da minha língua como um tipo de ectoplasma. Eu estou falando com vocês. Aqui eu estou, eu olho ao redor, eu olho para as suas faces e as palavras saem da minha boca e depois de um tempo elas vão parar. Isso é o que é ser humano. De onde isso vem? Isso vem da nossa existência conjunta. As palavras só tem sentido se vocês estiverem aqui. Talvez eu posso me tornar um desses pregadores: eu posso pegar o meu caixote, colocá-lo no campo junto das vacas e contar para elas as boas notícias e a palavra sagrada. Mas isso não faria muito sentido. Isso quer dizer: nós emergimos nas situações. E nós só podemos fazer isso se estivermos abertos para a situação, não tendo nada para vender, não tendo uma agenda. É claro que temos muitas micro-agendas e elas fazem parte do mix mas elas podem limitar nossa intenção e disponibilidade. Ao nos abirmos a todos os ingredientes disponíveis, todos os recursos em potencial, nós podemos relaxar e permitir a co-emergência de si e do outro como gestos temporários. Se nós começamos a nos abrir para a imediatez e imprevisibilidade da nossa co-emergência com o ambiente, a realidade da não-dualidade de si e do outro, sujeito e objeto, então nós não precisamos mais ter medo porque nós vemos que não é sempre sobre nós. Realmente, as outras pessoas nos dão o que nós precisamos. Elas nos dão um sorriso, um aceno ou uma cara fechada e nós estamos naquele momento com elas.

Há uma enorme solidão em viver dentro de si. Nossa educação e cultura humanas geralmente encorajam um tipo de mentalização, um tipo de sentido de que nós moramos dentro de nós,

talvez, de fato, dentro das nossas cabeças como um monte de ideias: *“Eu tenho uma existência mental e eu tenho que descobrir como sair de dentro de mim para o mundo onde vocês vivem – vocês estão realmente no mundo mas eu estou em mim”*. Isso é o que a maioria de nós experiencia: nós enxergamos fora dos nossos olhos, nós escutamos fora dos nossos ouvidos, onde tudo está acontecendo, com a sensação: *“como eu alcanço o mundo?”*

Isso, é claro, é uma ilusão. No budismo, isso é a ilusão fundante de acreditar numa dualidade essencial entre o si mesmo e o mundo, sujeito e objeto. Em outras palavras, o nosso senso de ‘nós’ foi despedaçado pelo hábito de ignorarmos a nossa natureza e assumirmos uma separação fundamental entre nós e o outro. Isso nos leva a uma pré-ocupação com as nossas próprias ideias, nossas próprias coisas ‘internas’. Na verdade, nós estamos nisso tudo juntos: nós nascemos no mundo como parte do mundo, nós estamos sempre participando na existência com os outros. E, por isso, somos criados na presença dos outros, incluindo o que nós tomamos para dentro de nós mesmos – nossos pensamentos, sensações, sentimentos e por aí vai. Se você sair para uma caminhada no bosque, coisas vão surgir, internamente, mas elas surgem em relação a algo. Há alguma história sobre isto e sobre aquilo, e certos sentimentos surgem. Em outras palavras: você está em interação, você não tem um ‘si mesmo’ singular. O que nós chamamos ‘nós mesmos’ é um movimento de diálogo, um movimento de energia ‘saindo’ e de energia ‘entrando’.

Três ‘Aa’ meditação

Eu agora irei mostrar uma forma muito simples de meditar que pode exemplificar o que nós estamos conversando. A função da prática é integrar repouso e movimento, e porque nós tendemos a ser pegos no movimento um monte de vezes, neste exercício nós tendemos a privilegiar o repouso. Isso não significa que a meditação é predominantemente sobre um retiro ou um recolhimento; é mais sobre explorar o lugar ou o ponto desde onde você tem a experiência.

No começo, nós sentamos de forma calma, mas depois de um tempo nós podemos continuar a prática no nosso movimento natural, participando no que quer que esteja acontecendo: conversando, comendo, etc. A prática não é sobre fazer alguma coisa de diferente e sim despertar a sua própria natureza. Todo o ponto desta prática é não fazer qualquer coisa de artificial; e sim encontrar o ponto de abertura relaxada que permite tudo o que surge ocorrer sem interferência. Com o que quer que assome, incluindo tudo aquilo que você pensa ser você, deixe ser como é.

Você pode tentar isto com os seus olhos fechados ou abertos. Geralmente, nós fazemos com o nosso olhar mirando o espaço à frente. Se você fechar os seus olhos, isso pode dar a impressão de existir, como se houvesse, dentro de você, algo como *‘isso é o que realmente sou’*. No entanto, o que eu estou tentando partilhar com vocês é que o que somos é tudo isso junto. Tudo o que está ocorrendo momento-a-momento está acontecendo de uma vez. Por isso, nesta tradição, nós fazemos a prática com o olhar aberto. Nós não estamos fixados em nada, mas o nosso olhar está gentilmente posicionado a uma boa distância à nossa frente. Nós nos acomodamos no espaço de forma que não ficamos dispersos nem com a visão embaçada. Nós estamos apenas relaxados e abertos. E então, para soltar as tensões e as formas através das quais nós nos identificamos com pensamentos e sensações, nós apenas fazemos um simples som, normalmente fazendo o som ‘Aa’. Você pode fazer isso através da sua própria expiração, de forma silenciosa, se você estiver no trabalho, mas aqui nós podemos fazer o som do ‘Aa’ três vezes.

‘Aa’ na tradição representa abertura, a natureza da mente e a base de todos os budas. Esse som libera tudo sem estabelecer nada no lugar. ‘Aa’ como um som é considerado a base de

todos os outros sons. Nos alfabetos sânscrito e tibetano todas as consoantes tomam o 'Aa' como sua vogal e então há uma compreensão de que todas as palavras e construções surgem dela. Dessa forma, 'Aa', é o ponto de elaboração de toda linguagem, todas as palavras, todos os nomes, mas também o ponto onde eles podem colapsar dentro do silêncio. E é isto que nós fazemos quando pronunciamos 'Aa'; nós permitimos todas as nossas construções dissolverem-se na vacuidade. Todas as entidades do mundo, incluindo nós mesmo, são sustentados pela nossa atividade mental. Na verdade, elas são vazias de existência intrínseca; elas não tem uma essência interna definitiva. Quando a mente está em repouso há apenas espaço e claridade. Esta vacuidade aberta é o infinito através do qual, de forma contínua, todo o movimento, toda a experiência está já integrada.

Depois que nós fizemos o som do 'Aa' nós apenas sentamos de uma forma aberta, relaxada com o que quer que surja. Se isso se assemelha como os seus pensamentos habituais, apenas se abra, não mergulhe dentro deles e os siga porque isto já é uma atividade. O tanto quanto possível, permita que o que surja venha e vá. Isso inclui tudo o que emerge dos nossos sentidos, e todos os pensamentos, sensações, sentimentos. O ponto chave é observar pensamento como pensamento. Se um pensamento alcança você, por exemplo, se você repentinamente toma consciência da parede e você entra nos pensamentos que surgem sobre isso, eles vão levar você para uma pequena jornada, sem realmente ir a qualquer lugar. Tão logo você reconheça que isso aconteceu, apenas esteja presente com o fato e algum espaço já surge. Nós entramos em mundos criados pela justaposição de pensamentos, sensações, sentimentos e percepções, e cada um desses mundos, transitórios e cativantes, estão em fluxo. Assim, não é que nós aqui estamos a esvaziar a mente: a mente vazia já está constantemente se esvaziando e constantemente se preenchendo. Sem resistir a padronização, sem tentar manter uma direção particular, apenas sentamos com tranquilidade permitindo nossa experiência ser da forma como ela pode ser. Vamos experimentar isto por um curto período de tempo, talvez dez minutos ou algo parecido.

Reconhecendo a integração de repouso e movimento

Ao praticar desta forma, nós não estamos tentando encaixar a mente em qualquer direção particular. Por exemplo, se você faz meditação shamata ou vipassana, acalmando a mente ou desenvolvendo insight no surgimento e na liberação da experiência, há uma intenção particular, na qual você está tentando fazer algo: se tornar mais calmo ou mais lúcido. No entanto, a dificuldade com a intenção, como eu havia indicado anteriormente, é o fato de que há um tipo de formatação que ocorre: alguém está formatando a si mesmo na direção de algo. A 'boa' ideia se torna um modelo no qual tentamos nos forçar a um alinhamento. A maioria de nós vive em uma complexidade de demandas diárias cheias de imprevistos. Nós não estamos vivendo em um mosteiro onde podemos sentar por muitas horas em um dia de forma particularmente ritualizada. Nós precisamos estar em interação com outras pessoas com toda a sua imprevisibilidade. Dessa forma, se nós privilegiamos um tipo de calma que é apenas alcançada por nós separarmos do que está acontecendo, nós vamos achar o mundo um tanto problemático. E, é claro, muitas pessoas que vão em retiros de meditação experienciam isso. Enquanto eles estão no retiro: tudo é calmo e claro, mas quando eles retornam ao mundo se sentem perturbados, de fato, talvez derrotados, porque, comparado com a pureza do espaço sagrado, tudo aparenta estar contaminado.

De toda forma, a mente ela mesma não pode ser contaminada. A consciência não é poluída por qualquer coisa que ocorre. Como um espelho, ela não fica feliz se algo feio ou bonito é colocado diante dela. O que quer que assome na consciência apenas surge através dela. Ela não deixa nenhum traço. No entanto, o que surge em nós como uma 'pessoa' tem um impacto e deixa um traço. Logo, o ponto vital é ver a diferença entre a nossa consciência participativa, isso quer dizer,

a forma como processamos nossa experiência, e a consciência de base que revela esta experiência. Ser humano é ser feliz e triste, e por aí vai, seria trágico não ter essa experiência. Se você for para o lugar sagrado, você pode ver as pessoas sagradas sendo sagradas e o que elas tem é uma 'vida sagrada'. Esta é a escolha delas, que tem vantagens e desvantagens. Mas você pode ainda ter uma vida ordinária: você pode ver televisão, comer uma pizza, ou você pode correr por aí e causar um pouco de caos. O ponto central é ver a verdadeira natureza do que está acontecendo. Se você é bom, se você é mal, qual é a real qualidade disto? Isso é a atividade. Isso é o movimento. Nossa atividade mostra nossa energia, nosso movimento – ela não define quem nós 'realmente' somos. Isto é porque nossa base, nossa fonte, nosso ser, nossa 'essência', é uma abertura não-nascida e que não pode ser agarrada. Nosso movimento é importante apenas no que diz respeito ao nosso impacto nos outros. Ele não estabelece nada além do momento de sua atuação. Tentar fazer a mente não se mover, como se a mente fosse entendida como sendo um composto, a soma de 'tudo o que eu sou', é impossível, ridículo. No entanto, muitas técnicas de meditação buscam esse objetivo. Uma vez que a mente como consciência de base é sempre calma, a mente como manifestação – pensamento, sensação, sentimento, experiência – sempre está se movendo.

Movimento é a qualidade da compaixão; nós vamos na direção do mundo e o mundo vem na nossa direção. Nós experienciamos sempre mundo e nós mesmos simultaneamente. Mas quem éo experienciador do fluxo desta compaixão? É a mente ela mesma, como um espelho. O espelho nunca muda mas a nossa formação no mundo com os outros está mudando todo o tempo. Desta forma, tentar parar nossos pensamentos, para tentar fazer com que sejam ovelhas domesticadas, indo uma atrás da outra, é uma prática que requer uma imensa quantidade de esforço e que não vai nos levar a lugar algum. Isto é porque ela só pode ser mantida por um tempo sob certas condições, e quando as condições mudam, tudo muda. É muito libertador ver isso dessa forma.

Há um conceito no budismo chamado originação co-dependente, o que significa, simplesmente, '*na base disto, aquilo surge*': '*este evento*' e '*aquele evento*' estão sempre ligados juntos. '*Si mesmo*' e '*outros*' não são dois mundos separados. Por exemplo, as pessoas nos insultam e nos sentimos raivosos ou chateados. Ou as pessoas são doces conosco e nós nos sentimos aquecidos e conectados; isto é como isso funciona. Estas são as pulsações da vida. É como uma ponte flutuante. Assim que você coloca o seu pé em um lado, outro lado se move. É constantemente desta forma. A ideia de que você pode estabilizá-la é impossível: pontes flutuantes se movem, é o que elas fazem. A totalidade da existência é um campo interativo – nada se mantém separado ou sozinho.

Desta forma, reconhecer movimento como movimento permite-nos ver a diferença entre repouso e movimento, e também ver que os dois estão integrados, que eles são inseparáveis. Eles são diferentes mas são realmente inseparáveis. Se você tentar fazer com que o lado que está em repouso entre em movimento, isso não vai acontecer. E se você tentar fazer com o que o lado que se movimento que fique em repouso, isso também não vai acontecer. Então, ter clareza sobre a diferença entre repouso e movimento é muito importante.

Assim, quando nós sentamos, movimento está acontecendo, e isso está bem. Nós não precisamos bloquear isto. O que nós começamos a ver são os diferentes níveis do movimento. Por exemplo, um pensamento surge e então nós temos uma reação a ele. Se gostamos do pensamento, nós queremos segurá-lo e mergulhamos dentro dele. Vamos e entramos em uma pequena história por um tempo. E se nós não gostamos dele, ou achamos que nós não deveríamos pensar sobre ele, tentamos empurrá-lo embora e nos desidentificamos com ele. Essas reações também são movimento. Este é um movimento de edição: auto-definir aspectos da nossa existência não é errado, apenas um pouco desnecessário, uma vez que está baseado na ideia de que: 'eu sou aquele que vai determinar o que vai acontecer comigo'. 'Eu sou aquele que está no comando' –

isso aparente ser natural, como se fosse verdade. Ainda que seja apenas mais um movimento sem existência ou lugar fixo para se estabelecer. Não há um 'eu' definitivo que está no comando da sua vida, um 'eu', que pode forçar o que está acontecendo. Isso é ainda mais claro se você tiver crianças, uma vez que sua vida nunca mais vai ser sua novamente; você vai ter que se mover o tempo todo de um canto para o outro. Participar significa ser parte de algo e isso significa não estar no comando desde um ponto de superioridade, mas também não ser subjugado. Participar significa ser junto do que surge. Se você está numa confusão, você está se movendo com ela, como parte dela. Esta é a natureza do movimento.

Sabedoria e compaixão: a natureza estética da conectividade

Necessitar de movimento para estar calmo e em ordem é um tipo de insanidade. Ao invés disso, nós podemos simplesmente permitir ao movimento surgir na sua própria condição, de forma que nós possamos experimentar a sua beleza efemêra. Assim, o princípio de organização não é o controle mas a nossa apreciação estética. Posições fixas e crenças sólidas são um tipo de anestesia, elas nos colocam para dormir e nos ninam com sonhos do poder do ego e do conhecimento. Despertar é retornar para o estético, para a imanência dos sentidos, para a riqueza da experiência. Estar aberto ao que surge, revela um novo senso de beleza, não como uma qualidade que está presente ou não em um objeto, mas um modo de ser, a riqueza do engajamento com o campo não-editado. Na tradição, isto é descrito como sambogakaya, o corpo ou esfera da fruição de tudo.

Uma vez que o nosso medo do mundo diminui, nós podemos nos abrir para uma atenção mais sintonizada com a forma que as pessoas são. Essa atenção nos permite ser mais precisos, requintados na nossa relação com os outros. Então, nós estamos mais tendo que empurrá-los para dentro ou puxá-los para fora - de acordo com o nosso mapa de como as coisas devem ser. Nós aceitamos que as outras pessoas possam ser quem elas são e podemos trabalhar com isto. Então a questão: "Como vou ser com eles?" se torna criativa, abrindo-nos um momento após o outro para o nosso infinito potencial. Se, no entanto, nos fixamos a um repertório muito estreito de movimentos, então vai haver um momento em que pessoas que nós não queremos estar junto vão surgir e nós não podemos impressioná-las com as nossas coisas: *"Eu não posso dar o meu show porque eles não tocam o meu tom"*. Esta é a limitação comum de estarmos identificados com o que nós tomamos como sendo a fixação da nossa personalidade.

A tarefa aqui é viver na atualidade vibrante onde sabedoria e compaixão estão unidas. Na prática do sentar, quando mais nós permitimos as fronteiras selvagens da nossa mente se revelarem, mais começamos a ver como somos estranhos e a ver o tipo de coisas esquisitas que se movimentam dentro de nós. Quando não nos assustamos com isso, a aceitação nos afrouxa, de forma que nós estamos mais habilitados para fazer movimentos diferentes com as outras pessoas. Nós começamos então a sermos capazes de encontrar as pessoas como elas são, e responder a partir da situação como ela é. Por exemplo, se você vai sair com as crianças, você faz o que as crianças precisam que você faça. Então, se você fala com adultos ou com pessoas mais velhas, a sua forma de ser muda. Você fala de uma forma diferente com pessoas raivosas e também com pessoas tristes. Isso significa, cada uma dessas interações nos permite ir além, nos permite se manifestar dentro da situação com uma sintonização adequada que não é um ato de vontade mas sim uma estética natural de conectividade. Não é algo que você tem que fazer mas sim um fluxo tranquilo de emergência que se revela quando você se coloca na direção dele. E nós fazemos ao soltarmos toda a intenção, planos e opiniões que são a nossa forma habitual de operar, e confiar que a nossa presença aberta no momento vai ser suficiente.

Assim, quão mais relaxados nós somos, mais tranquilidade, mais bem sintonizados nos tornamos. E quão mais mais difícil nós tentamos coisas difíceis, mais nós desenvolvemos agendas para nós mesmos que criam um tipo de venda. Isso traz um estreitamento que uma vez após outra instala um desejo de poder, um desejo de controle, de ter as coisas nos nossos termos. De toda forma, quanto mais nós vemos a nossa abertura, menos temos a sensação dos 'nossos termos' - a vida é como ela é. Se você sai e tem um piquenique com as crianças você faz o que todos querem que você faça. Algumas vezes você faz do seu jeito e outras vezes elas fazem do jeito delas: é assim que acontece. É uma pulsação, não é? Não é um atentado contra a auto-abnegação. E parte disto é saber quando fazer do seu jeito e quando deixar as outras pessoas fazerem do jeito delas. De toda forma, não há um livro de regras que irão nos mostrar como fazer isso, isso vem da sua barriga, vem de estar conectado.

Por exemplo, se você está em um grupo e você está falando, como você sabe o ritmo de saber quando usar a palavra? Muito frequentemente se as pessoas estão em suas próprias cabeças, elas estão tão pre-ocupadas com o que elas querem dizer que elas interrompem outras pessoas e então ganham uma reação negativa. Então, podemos dizer: *“Ok, o ponto é que estou tentando falar mas vocês não estão prestando atenção”* *“Nós vamos escutar você mas também tem outras pessoas falando”*. *“Sei, sempre é assim!”*. E sempre vai ser assim se nós não conseguimos encontrar a porta, achar o momento. Achar o momento, estar na pulsação, no ritmo, isso surge quando não estamos nos impondo. E há uma verdade básica nisso: a de que há espaço para todos, vai haver tempo para todo mundo se nós sabemos esperar o nosso momento.

Quando nós perdemos o ritmo e nos envolvemos em auto-preocupação surge frequentemente uma urgência que é um tipo de ansiedade: *“E para mim? Eu vou ter o que preciso?”* No entanto, o quão mais nós relaxamos e nos abrimos, mais nós vemos que aquele que precisa de algo é um surgimento temporário. Por exemplo, quando você acorda de manhã e precisa ir no banheiro. Você então vai no banheiro e você não precisa ir novamente, durante um tempo. Foi preciso apenas ali. No entanto, quando você precisa, é uma boa ideia ir no banheiro. Isso quer dizer: há um imediatismo no mundo mas não há uma verdade nisso. Isso não estabelece nada. A maior parte das coisas que fazemos não estabelece nada. Se você tem filhos, eles estão mudando e crescendo e você está mudando e crescendo e é isso é assim. Isso dura alguns anos e depois eles vão embora – é assim que é. Isso tudo é sobre o quê? Não é sobre nada: não há nenhum pacote para levar com os restos da refeição no restaurante, não há nada para levar para casa ao final da experiência. Tudo o que você teve foi saber se você esteve ali ou não, porque se você esteve ali, então você viveu aquilo. Se você esteve ali com eles quando eles eram muito pequenos você pôde acompanhar isso, e se você os acompanhou nas outras fases, foi isso que você conseguiu – e se você não esteve, você não viveu isso.

Estando com os ingredientes puros

A vida não é uma teoria, não está baseada em conceitos. É sobre o gosto, é sobre os sentidos. Então o que é isso que nos permite estar a maior parte do tempo nesse estado? Não é o esforço, nem a ansiedade, não é forçando e sim encontrando nós mesmos onde nós estamos, que é 'dentro da experiência'. E o valor de cada momento, 'como ele é', é revelado quando estamos nele, não fazendo dele algo especial. Especial é uma palavra muito infeliz porque está relacionada a não ser especial. Desse modo, se você se move na direção do mundo com uma categorização, com um princípio organizador que é um valor de atribuição, o que você vai fazer é ficar procurando pelas coisas que tem esse valor particular. Aqui, o ponto é aprender a estar com as coisas tais quais elas são e como elas são, com o seu corpo como ele é, sua saúde como ela é, suas emoções como elas são – apenas estando aberto para isso.

Assim, se você está deprimido você pode se sentir assim *“Mas eu não quero me sentir deprimido.”* Bom, o fato de não querer se sentir deprimido não pára a depressão. Não querer estar deprimido faz com que você tome alguns antidepressivos mas isso não muda a estrutura da sua depressão. Se você está deprimido, você pode deixar isso ter o seu lugar. O que é a depressão? É algo que se move no espaço e no tempo. É um ânimo. E se você estiver presente com isso você pode experimentá-la como movimento. Mas se você tentar se separar dela, ela se torna algo que tem poder sobre você. Ela se torna um impedimento, um fardo, e você se sente oprimido por ‘isso’. No entanto, ‘isso’ é ‘você’, quando você se sente deprimido. Então isso é como eu sou. O que é isso? Se nós simplesmente estivermos presentes com abertura e simplicidade para o ponto da restrição, vamos ver que a forma se move e muda enquanto aquele que está presente – uma vez relaxado, aberto e livre de questões pessoais, permanece como a consciência que não pode ser agarrada. O mesmo se aplica quando você está feliz. Para se perguntar: “o que é felicidade?” não significa ter que escrever um ensaio sobre isso uma vez que ela se mostra quando oferecemos uma hospitalidade de não-identificação.

Retornando a imagem do espelho, ele é completamente aberto ao que quer que surja. Não é limitado ou enviesado, nunca diz: *“Eu estou farto disto”*. Além do mais, tudo irá por si mesmo. O ensinamento básico do Buda, o mais básico e talvez o mais profundo, é sobre impermanência. Isso quer dizer: o que quer que surja também está indo. Quer nós pensemos na experiência como externa ou interna, ela está mudando. E porque cada experiência está sempre mudando, cada momento é inalcançável. Por isso agarrar-se a algo não é muito útil. Isso é meio óbvio. Por outro lado, nós passamos tanto tempo das nossas vidas tentando moldar eventos como uma forma de apropriação, tentando conseguir o que nós queremos. Claro que precisamos formatar coisas. Se você vai cozinhar uma pizza, você precisa formatá-la. Se você vai cozinhar um bolo, você precisa dimensioná-lo. Se você vai falar com as crianças e ajudá-las a fazer o dever de casa, você precisa calcular o tempo. Não é o dimensionamento que é errado nele mesmo, uma vez que dimensionar é uma forma dinâmica de interação com o campo que habitamos. No entanto, se nós usamos nossa habilidade para influenciar o que está acontecendo como um método de gerar ‘meu senso de quem eu sou’ então nós nos tornamos dominados. Ao nos focarmos na nossa agenda, nossa atitude se torna auto-referente e tudo está em jogo a cada momento. É como fazer a manteiga sair da vaca: a vaca dá a você leite, e então você precisa fazer algo com o leite para que possa ter manteiga. Em outras palavras: se você quer construir uma grande teoria sobre você, pode fazê-lo mas o universo não vai fazer isso diretamente. O universo dá a você ingredientes puros.

Se você permanece com os ingredientes puros da experiência imediata, infinitas possibilidades se abrem. No entanto, se você está sempre tentando aplicar a sua própria receita para quaisquer ingredientes que ocorram, sua dieta vai se tornar muito limitada e poucas pessoas vão ter condições de comer com você. Quando nós retraímos e nos tornamos rígidos, decepção nos dá uma perturbação, mas quando nós relaxamos, a decepção é apenas um momento transitório sem nenhum aspecto fundamental. Bons tempos vem e vão e tempos difíceis vem e vão. A felicidade vem e o sofrimento também. Cada momento possível está assentado no ir e vir do fluxo da experiência. Não somos o conteúdo das nossas mentes ainda que sejamos inseparáveis do conteúdo da nossa mente. O conteúdo da nossa mente é experiência, não é auto-definição, não é a essência. Assim, se você teve tempos difíceis, esses tempos não definem quem você é. Se você ficou meio louco por um tempo ou se sentiu colapsado ou sem valor e a vida perdeu o sentido, você pode relaxar e ficar presente com o que está acontecendo: isso tudo vai passar e não vai ficar nada.

Assim, é muito importante não se sentir muito no comando. A maior punição você pode ter na vida é se sentir: *“Sempre foi minha responsabilidade”*. Esse é um lugar muito triste e solitário. Na verdade, nossa vida é revelado por estarmos com outras pessoas. Nossa vida vem até nós, ela nos

é dada quando nós fazemos o gesto de saudação para ela. E em alguns momentos há felicidade e em outros momentos há tristeza mas sempre é uma revelação; não é algo que você pode segurar. Este é realmente o coração básico dos ensinamentos dzogchen; que não há coisas, há apenas momentos de uma experiência além de toda captura que surge no campo aberto da consciência. E o quanto mais nós percebemos que estamos integrados na espacialidade aberta, mais os momentos são adequados como eles são. Isso é o básico.

Perguntas e respostas

Tem alguma questão ou consideração que vocês gostariam de levantar?

Question: Algumas vezes nós apenas aparentamos ser um aspecto de nós mesmos, como você disse mais cedo. É muito fácil retornar para alguma coisa que você conhece, com a qual você está muito confortável. Como podemos lidar esses outros tipos de aspectos persistentes de nós mesmo que surgem em nosso comportamento às vezes e são como: *“Oh, você de novo?”*

James: Essa é uma questão muito útil porque há dois aspectos nela: alguma coisa está surgindo e há um investimento nisso, uma identificação com isso. Por exemplo, com alguma coisa que aparenta ser uma parte familiar de si mesmo. *“Eu estou apenas sendo eu mesmo”*, isso é um tipo de fusão dentro do pensamento e uma rotulação: *“Isso define quem eu sou”*. Sem parar de ser desse jeito, mas sim estando presente - ao invés de mergulhar *dentro* - você começa a perceber a natureza dinâmica. Isso quer dizer, a sensação, *“Isto sou eu”*, é, ao mesmo tempo, verdadeira e falsa. É verdade no sentido de que você está se sentindo assim agora, nestas circunstâncias, mas não é verdadeira uma vez que isso não define *‘quem é você’*.

Desse modo, um segundo aspecto aqui é um super investimento, a sensação de fusão: *“Agora eu me achei”* ou *“Isso é o que eu me sinto confortável em ser”*. As pessoas às vezes dizem: *“Oh, eu não estou confortável fazendo isso”*. No entanto, um monte de coisas na vida não é confortável. E se você faz do conforto e felicidade a base da sua existência há muita coisa que você precisa evitar. É mais útil considerar: *“No que estou assentado? Qual é o chão ou a base da minha existência?”* Se é um pensamento, então você sente nele por um tempo mas então ele desaparece e você está parado no ar como um desses desenhos animados onde o personagem corre além do topo do morro e suas pernas seguem correndo até que ele, repentinamente, cai. Isto é, o que quer que nós nos misturemos não vai durar. Isso não significa que temos que nos fundir completamente. É mais sobre achar o caminho do meio em estar presente, relaxado e aberto e trabalhando com a forma que nós estamos na situação.

Por exemplo, digamos que você encontrou algo que é fácil para você fazer, mas depois isso parece mais difícil. E quando é difícil é apenas difícil. Você pode se sentir apenas: *“Eu não gosto disso, eu prefiro minha vida como ela era antes”*. Neste momento, você se foi, você está no seu mundo de conceitualização abstrata: *“Eu fiz uma análise: ontem estava bom e hoje está ruim. Eu não quero isso. Eu preciso de uma outra coisa”* Então, você pode ativar todos os métodos que você conhece para mudar a situação e então... *“Ah, isso é melhor”*. No entanto, o que você fez foi dizer: *“Eu só estou seguro se eu estou em uma situação artificial. Não posso habitar minha vida como ela é. Eu só posso habitar os aspectos que eu gosto”*. É como ser uma criança birrenta de cinco anos que não vai comer o seu jantar. Os pais se esforçam de formas diferentes para lidar com esta situação, mas se eles disserem: *“Ok, você pode ter palitos de peixe empanado todos os dias da semana e no café da manhã também”*, isso não vai ser muito útil. Se a criança for para a casa de alguém onde o anfitrião não cozinha palitos de peixe, o que a criança vai fazer? É exatamente a mesma estrutura, não é? Assim, é um grande passo aceitar e, de fato, saudar as

coisas que – do nosso ponto de vista habitual – nós não desejamos ser porque nós pensamos: *“Isso não sou eu. Eu não gosto disso. Isso não me cai bem”* É melhor relaxar e se tornar flexível porque a nossa onipotência não vai durar muito.

Question: Como o seu corpo muda, como você sente na sua experiência?

James: O corpo?

Participante: Sim, como você experiencia o seu corpo na sua prática.

James: Há uma mudança no sentido de que o meu corpo é algo que eu tenho, de que o meu corpo é algo que eu sou para algo mais como para não ter realmente um corpo. O corpo é parte do meu ser no mundo. Então o que eu chamo de *‘meu corpo’* vai ser influenciado por uma diversidade de coisas. Por exemplo, eu estou sentado nesta cadeira que é um pouco instável então minha coluna não está muito bem apoiada. Assim, eu experimento a minha postura de uma forma particular, alguns músculos estão tensos e não é tão fácil manter o meu peito aberto. Isso é o que acontece: onde que nós estejamos nós estamos confortáveis ou desconfortáveis, apoiados ou não apoiados, e isso é o aspecto de ser um corpo no mundo das formas.

Se eu tiver uma noção de como eu gostaria que meu corpo fosse então eu deveria estar com muita raiva da cadeira, sentindo que ela está me atacando. Ou, eu posso experienciar: *“Isso é como meu corpo é neste tipo de cadeira”*. Eu não necessariamente gostaria de sentar nessa cadeira para sempre mas isso mostra que a cadeira e o corpo estão no mesmo mundo. Significa que onde quer que nós vamos nosso corpo vai ser modulado pelas circunstâncias. Por exemplo, quando nós conhecemos pessoas aqui, nosso corpo pode relaxar e se abrir ou pode se sentir tenso se você está um pouco cauteloso. Isso é o tipo de mudança que está acontecendo todo o tempo, uma pulsação para lá e para cá como algas no mar, abrindo e fechando. Neste sentido, meu corpo não é algo que eu tenho mas é parte do campo dinâmico da experiência que se descortina como minha existência.

Com o campo não-dual da emergência, nós experienciamos o ritmo de nós mesmos e dos outros. Algumas vezes nossa música está tocando e as outras pessoas estão dançando, e outras vezes é a música deles que está tocando e nós estamos dançando com isso. Isso se alterna, flui, pulsa. Então nós precisamos de uma qualidade refinada para estar presente no momento como interação ou para existir conjunto aos outros. Se você não tem muita solidão ou fome, você pode ouvir o ritmo do outro e pode confiar que a música dele é bom por um tempo, e então sua música pode surgir também. Há muito espaço para o movimento de liderar e seguir ocorrer, e isso nos liberta do desespero de se perguntar: *“E sobre o meu momento?”*

Nós estamos perto de acabar o nosso tempo aqui. Talvez nós possamos fazer um pouco de meditação e nós possamos fazer isso na base de relaxar profundamente nossa respiração. Não precisamos fazer nenhum som, e isso é algo que vocês podem fazer em qualquer situação. Apenas relaxem expirando e fique com as coisas como elas são.

