

A indicação direta da experiência da budeidade que está além de qualquer classificação¹

A seção que trata do ensinamento da grande perfeição pura e primordial pertencente ao ciclo de ensinamentos muitos secretos da dakini retiradas da *Composição da verdade essencial e profunda*.

O ensinamento Dzogchen forma parte dos tesouros (gTer-Chhos) descobertos por Nuden Dorje Dropen Lingpa Drolo Tsal na metade do século XIX. Nuden Dorje passou a maior parte da sua vida na zona oriental do Tibet e mais tarde viveu em Khordong Gonpa, em Kham Trehor, que havia sido fundado por Sherab Mebar, um discípulo de Padma Trinlé que, por sua vez, havia sido discípulo do quinto Dalai Lama. Nuden Dorje foi reconhecido como o renascimento de Ke'u Cheng Lotsawa, um discípulo direto de Padmasambava, de quem recebeu este ensinamento.

O texto começa da forma tradicional nyingma, com uma advertência para abandonar o samsara e a continuidade, segue o ensinamento sobre como utilizar a meditação de uma deidade como caminho até o estado natural. Aqui, o dzogchen se apresenta como uma afirmação do estado natural e não como um sistema exclusivo; para o estudante, qualquer método é válido se o auxilia a entrar em seu próprio estado verdadeiro de liberdade inata, posto que o dzogchen começa no momento em que se entra nele. Desta maneira, a esperança da salvação e o desejo de evitar o sofrimento do samsara são ambos úteis para ter uma atitude de orientação preliminar e também como parte de um caminho integrador que não é caminho. Nesta abertura pluralista o excludente, a hierarquia, a totalização e todos os outros métodos que impõem uma ordem, não são necessários, nem, tão pouco, problemáticos.

Na segunda página da tradução, Nuden Dorje apresenta o dzogchen como un enfoque que implica uma eleição individual e uma responsabilidade. Há muitas maneiras de praticar. É a responsabilidde do mestre assegurar-se de que o estudante conhece as distintas maneiras. E o estudante se responsabiliza de ser consciente de seu próprio estado e de aplicar qualquer estilo ou técnica que seja mais apropriado. Aqui não se trata de aplicar estilos específicos diante de situações específicas, e sim, melhor utilizar a energia de tudo o que surge para que se autolibere enquanto se permanece na calma do estado natural de si mesmo. O foco da atenção deste texto não é a complexidade dos exercícios dzogchen tal como se descreve nos textos do Klong-sDe para realizar um relaxamento e uma harmonia com o tempo, o lugar e o corpo. Aqui a atenção se dirige de uma forma muito mais sensível a uma dupla tarefa, a de entrar no estado natural e aprender a permancer ali sem reagir diante do que pode nos retirar deste estado.

Formalmente, o texto é um tipo de discurso espontâneo no qual não se aprecia muito uma sucessão ordenada de ideias ao estilo do que se encontra em Chetsangpa. Aqui cada parágrafo é uma afirmação ou ensinamento ou uma evidência. O texto está impregnado do sentido do valor absoluto do que se afirma; é verdadeiramente um ensinamento do mais profundo do

¹ Texto apresentado e traduzido por James Low (1998) do tibetano para o inglês e compilado como o capítulo 8 do livro *Simply Being*. Em 2018, João Vale o traduziu para o português, com agradecimentos ao apoio da versão em espanhol realizada por Marta Pérez-Yarza (2009).

coração, em que o autor revela a sua experiência íntima do que considera mais valioso. É um estilo comum entre os textos compilados neste livro, posto que não são apresentações do darma como um sistema de conhecimento, e sim, tratam de compartilhar a verdade da experiência e o benefício autêntico de tais práticas.

O Texto

Saudando a minha própria consciência, a suprema soberana

No que diz respeito à prática destas instruções sobre a cognição prístina da primordialmente pura e natural grande perfeição, a paz profunda livre de toda interpretação, todos vocês yogues meditantes deveriam receber o néctar das instruções dos gurus que vocês seguem.

Tendo nascido no samsara impuro, vocês deveriam abandonar a sociedade e viver em lugares isolados. Mantenham o seu corpo na postura de Vairocana, que tem sete pontos². Mantenham sua mente livre de qualquer conversação ou recitação. Expirem o ar do seu corpo e permaneçam relaxado no seu próprio lugar. Não deem atenção às confusões do passado nem encoragem as do futuro. Estejam no presente, sem dúvidas ou incertezas. Não pensem em nada, não desenvolvam nada – apenas repousem espontaneamente no estado da não-distração.

Meditem na forma da sua deidade sem tomar a aparência como sendo exageradamente real. Rezem com muita força e então permitam que a deidade se dissolva em luz e se funda com vocês de forma que ele ou ela sejam inseparáveis da sua própria mente. O meditante e a experiência são nítidos então permaneçam relaxados na não-distração além da expressão.

Vocês pode também colocar a sua atenção em uma estátua, em uma letra, um implemento simbólico ou em um seixo – o que quer que seja mais apropriado. Então, não pensem em nada com a sua mente, não meditem, não persigam os objetos dos sentidos mas permaneçam naturalmente repousados sem se misturar mesmo com os pensamentos mais sutis de ser, não-ser e por aí adiante. Neste momento, não bloqueiem o processo com pensamentos de esperança sobre permanecer neste estado por um tempo ou se perguntando por quanto tempo tal estado irá continuar. Por quaisquer que sejam os pensamentos que possam aparecer, reconheçam-os imediatamente e continuem sem distração no estado que não agarra o lugar onde os pensamentos surgiram.

Se vocês se verem a si mesmos não conseguindo parar o fluxo dos pensamentos mas seguindo atrás deles, então mantenham o seu corpo na postura dos sete pontos e sua atenção afiada e vejam com a mente bem focada.

Vocês também podem praticar permanecendo relaxados, sem um foco. Igualmente, podem fundir sua atenção com os objetos dos seis sentidos. Deveriam conhecer também a prática de inspirar, reter e expirar. Para os yoguis meditantes que são iniciantes, existem muitas maneiras

² Estes são: pernas em posição de lótus, coluna ereta, peito erguido, queixo levemente inclinado para trás, mãos no colo, o olhar levemente fixado à frente, a um metro de distância, a língua ligeiramente tocando o céu da boca.

que os pensamentos podem surgir. Não vejam isso como um erro, porque se vocês continuarem a sua prática, se tornarão capazes de permanecer simplesmente na consciência livre de pensamentos. Então, vocês não vão se envolver em distrações, irão falar pouco e permanecerão na contemplação unidirecionada. Esse é o método em que se pratica a lucidez do calmo repouso (Zhig-gNas).

Todos os objetos que nós acreditamos, todos os fenômenos experienciáveis do samsara e do nirvana, foram, desde o tempo sem princípio, como o céu. Todas as ideias da atividade mental dualística foram apenas nomes sem mesmo um átomo digno de realidade verdadeira. Através do desconcertante giro das aparências ilusórias - que são vazias e desprovidas de existência intrínseca – nós as olhamos como se fossem entidades particulares e aplicamos nomes para elas. Então precisamos decidir que a natureza das aparências transcende o ser objeto de de uma interpretação limitante. Quaisquer objetos que surjam são auto-liberados e através do fluxo incessante das aparências [quaisquer que sejam] nós deveríamos nos manter livres da mácula de sustentá-las como se fossem verdadeiramente existentes. Nítido, vazio e impossíveis de serem agarrado, como a imensidão do céu – esse é o reconhecimento que irá surgir. Permanecer espontaneamente neste estado é o desenvolvimento do insight³ (Lhag-mThong).

Quando praticando, não importa como vocês façam, muitos tipos de pensamentos e experiências irão acontecer. Então vocês devem, inabalavelmente, examinar como eles são em termos de onde eles vêm, onde eles ficam, para onde eles vão, e qual o tamanho e a forma e cor que eles tem.

Também olhem para a consciência ela mesma. Se vocês não verem nada, então examinem cuidadosamente o que é visto e quem é o observador. Se vocês não verem qualquer coisa sem auto-substância então examinem realmente os vários tipos de pensamento com muito cuidado. Permaneçam espontaneamente e sem apego neste estado do céu aberto, sem limites, livre de objetos e então fiquem totalmente claros de que a mente não tem raiz.

Se vocês entenderem e examinarem isto desta forma e claramente verem todas as variedades de falhas da quietude e do movimento, então permanecendo nesta prática por um longo tempo vocês vão realmente entender.

Então, não importando quais pensamentos surjam permaneçam sem incentivo ou expectativa, sem aceitação ou rejeição – apenas é necessário contemplar como surge e como libera a si mesmo.

Além disso, quando estiverem havendo muitos pensamentos em turbilhão não vejam isso como um erro. Não se misturem com ideias que não percebem as qualidades da claridade nua e da vacuidade. Ao contrário: pratiquem a exibição espontânea da realidade.

Quando estiverem sentado na postura dos sete pontos com o olhar corretamente centrado, se, devido ao poder dos pensamentos sutis, perceberem a presença familiar de objetos conhecidos, não se deixem arrastar pelo poder destes movimentos quase imperceptíveis.

³ Em espanhol, utilizou-se a expressão “visão penetrante”.

Desde o princípio, a vacuidade tem estado desprovida de natureza própria inerente e transcende qualquer interpretação. É muito importante que vocês se dêem conta de que sua consciência presente, que está além de qualquer processo intelectual, é a base primordial, desperta e luminosa.

O que se contempla, a contemplação e aquele que contempla, assim como a calma e o movimento, são todos eles a claridade da expressão natural de si mesmo. A permanência na contemplação sem apegos supõe reconhecer a natureza própria e retornar a integrar-se na base única e primordial do conhecimento. Este é um ponto de suma importância.

Quando não se tem esta compreensão, o que se contempla, a contemplação e aquele que contempla se percebem como diferenciados. Serão analisados a calma e o movimento e se aplicarão nomes e, a eles, serão atados conceitos de existir ou não existir, de incentivar ou reprimir. Cuidem-se muito de não se verem presos, na denominação conceitual do vazio ou na definição de interior e exterior, nem tão pouco no que se refere ao agarrar-se aos objetos da meditação, as noções de bom e mal, aos medos e esperanças. Não permitam que suas mentes se distraiam com o movimento oculto dos pensamentos. É vital que vocês alcancem a compreensão que está livre de objetos e mais além de todo limite.

Quando alguém está concentrado em uma postura ou um ponto de vista distinto ao que foi mencionado, necessariamente se perderá na confusão de não entender seus próprios pensamentos e não será capaz de reconhecer o processo. Em outras palavras, não saberá de nada, é ignorante e se perderá na ausência de claridade. Esta situação é geralmente descrita como a perda da espontaneidade do pensamento e conduz a estar atado à necessidade de distração, e assim se perde o acesso à expressão livre. Desta forma, o movimento e o reconhecimento devem estar sempre sob o domínio da compreensão.


Além do mais, pode acontecer que alguém siga os pensamentos que provem da aparição dos objetos diversos dos seis sentidos. Assim, [este alguém] examina e avalia, seguindo - um pensamento após o outro - com a intenção de forçar o reconhecimento. Também, quando a mente não repousa em si mesma, os pensamentos se dispersam por todas as partes sem chegar a um limite; se isto ocorre, deve-se dar conta de que pode ser devido a obstáculos na sua visão ou na meditação. Se a prática segue por estes cursos, tal como se explicou anteriormente, evitem que a compreensão errônea ofusque a situação. Fugam de toda elaboração conceitual e mantenham a espontaneidade natural. Diante de qualquer movimento ou reconhecimento que surja, permaneçam na sua compreensão e claridade: não entrem em julgamentos; tampouco em aprovar ou rechaçar, aceitar ou descartar. Não sigam atrás de qualquer coisa que surja.

Não obstruam o movimento nem impeçam a cessação. O ponto essencial da visão é permanecer exatamente na presença da natureza real daquilo que dá origem aos pensamentos.

Devem reconhecer o que é conhecido como a prática ou a exibição do jogo da realidade, que significa entender o que acabamos de explicar. Neste momento, se não se cortou a raiz do movimento, de maneira que os pensamentos se percebem como duradouros e [vocês] se fecham em suas tendências habituais, então, numerosos pensamentos aparecerão como

objeto de uma consciência que não tem a compreensão necessária. O conhecimento instantâneo vai se ofuscando e se experimenta o obstáculo da calma ignorante ou letargia. Portanto, mantenham sua mente alerta e clara. Pratiquem em sessões curtas e deixem que a mente flua. É muito importante que se reconheça o movimento e a estabilidade.

Por outro lado, se seguimos os movimentos, sejam sutis ou grosseiros, o perigo está em que a mente se agite – portanto, dominem a atenção. Como foi dito antes, gerem a claridade de permanecer sem impedir a compreensão da calma e do movimento. O ponto chave da visão é a experiência direta da natureza real desta claridade. Se os defeitos do embotamento ou da agitação da mente se apresentarem, podem ser eliminados ao mesmo tempo em que se medita, respectivamente, no aspecto branco ou vermelho de Padmasambava.

Se os pensamentos aparecem com muita intensidade, como por exemplo, quando se sente mal ou se tem muita dor, e não há capacidade de estar sentado nem se sabe como meditar, indica o obstáculo do surgimento da dispersão e da agitação. Desta forma, relaxem o corpo, energia (fala) e mente com a mente até o fundo do céu. Logo, visualizem ao nível do umbigo, a metade de um  (similar a V) que sustenta um fogo flamejante e queima nele mesmo os agregados e as potencialidades⁴, incluindo todas as entidades internas e externas do mundo assim como seus habitantes, de maneira que apenas reste a vacuidade. Meditem nisto continuamente.

Se surgem os obstáculos do torpor, opacidade e ignorância que provocam um obscurecimento contínuo da mente, deve-se dominar o corpo, energia (fala) e a mente. Sejam diligentes nas práticas de purificação e na acumulação de mérito e sabedoria. É importante completar estas acumulações, assim como oferecer gozo aos deuses que residem nos canais ao fazerem com que sua energia ascenda e descenda.

Quando praticamos a experiência nua da presença, pode ser que se manifestem os objetos dos seis sentidos. Não permitam que a mente vagueie atrás deles. E quando a mente não estiver centrada em si mesma, afastem-se de qualquer apego ou aversão e de toda identificação. Ainda que apareçam os objetos dos seis sentidos, não fiquem presos as necessidades do desejo. Isto é, não importa quantas ondas saiam do oceano, todas surgem por si mesmas e se dissolvem por si mesmas. O mesmo serve para o surgimento de qualquer pensamento. Se realmente vocês podem evitar armazená-los, neste momento, lograram permanecer no estado supremo da calma mental.

Se os pensamentos se manifestam, surgirão como o grande jogo da cognição pura. Com a experiência gradual da própria mente, chega a claridade, livre de todas as ondas de movimento e reconhecimento. E junto a esta claridade natural, a expressão de si mesmo é incessante como luminosidade radiante. Este é o ponto essencial para entrar no equilíbrio equitativo de vacuidade e clara luz.

Ainda que os principiantes se vejam assaltados por uma corrente incessante de pensamento, todos esses efeitos se liberarão gradual e espontaneamente em si mesmos e

⁴ Os agregados são forma, sensação, percepção, associação e consciência. As potencialidades são os seis órgãos dos sentidos, seus seis objetos e suas seis consciências.

permanecerão apenas por um instante. E assim tal como acontece aos defeitos que provém dos objetos externos, por exemplo, com os sons, os pensamentos surgem e isto é o que se chama de movimento.

Quando surge a compreensão que discrimina entre o movimento e calma, ela é conhecida como reconhecimento. Essa é a tradução da calma (*gNas*), o movimento (*'Gyu*) e o estado de presença desperta (*Rig*).

Às vezes há uma grande calma, e de repente, ocorre algum movimento. Não persigam o movimento, permaneçam no reconhecimento. Realize assim uma vez depois da outra. Além disso, tampouco considere as virtudes da calma e os problemas do movimento. O modo natural é permanecer na calma (*gNas*) da presença, na claridade. O movimento é o modo manifesto e a claridade é o modo radiante. Por conseguinte, neste momento, não permanece o menor rastro de existência de pensamentos bons ou ruins.

Aquele que não se dá conta disto e tem apego aos pensamentos, sejam bons ou ruins, se além disto aprecia estar absorto na experiência da vacuidade, renascerá no reino dos sem forma. Já quem aprecia estará absorto na experiência do gozo, nascerá no reino do desejo. E aquele que persiga, ou aprecia a experiência da claridade, nascerá no reino da forma.

Aquele que se libertou dos movimentos confusos que surgem sem razão e pratica a claridade durante muito tempo, chega a vacuidade (*sTong Pa*). Então, deveria habitar pacificamente por muito tempo nesta condição natural junto com a experiência do gozo que não se pode modificar, nem eliminar. A claridade é um incesante surgimento de pensamentos que expressam o poder da presença.

É necessário reconhecer a base das coisas que devem ser purificadas: o desejo por realizar estas experiências, a tristeza ao final quando chega a dispersão, o não ver a pureza primordial da essência da meditação.

Isto é, se há confusão por tantos pensamentos, apoiem-se no conhecimento da pacificação (*Zhi-Ba*) da dispersão externa e interna do seu próprio espaço. E repousa (*gNas*) com claridade e sem esforço. Esta é a natureza real da calma mental (*Zhi-g Nas*).

Na base desta condição natural, que nunca foi modificado ou adulterada, se vê diretamente a poderosa e lúcida expressão da presença e assim se apresenta a visão profunda e penetrante (*Lhag-m Tong*). Deste modo, diante de qualquer perturbação que apareça, seja aversão, atração, ignorância, etc, ou ante os pensamentos que surjam não os rechassem, não os mirem como inimigos, não os analisem. Sua natureza real tem sido vazia desde o princípio e não vão além deste ponto. Portanto, devem desenvolver habilidade de permanecer naturalmente na espontaneidade, livre de “agarramento”⁵.

Se diz no Thal-'Gyur:

Todos os pensamentos que podem surgir

⁵ Em espanhol, “aferramiento” e em inglês, “grasping”.

Se liberam por si, sozinhos, como uma serpente sacudida no ar.

Apesar de conhecer o que se deve abandonar

buscam o remédio em algum outro lugar,

estes yoguis que esperam benefícios

e dificuldades, estão atados à dualidade.

Experimentem a liberação primordial dos falsos esforços!

Deste modo, o que se diz respeito aos objetos dos cinco sentidos nos quais se busca remédio contra as perturbações que se deve abandonar, não importa que pensamentos atraentes apareçam, se vocês mantêm a espontaneidade, surge a liberação dos objetos dos sentidos por si mesmos. Ante a qualquer pensamento que apareça, bom ou ruim, não os sigam em busca de benefício ou prejuízo. Pratiquem o estado daquele que gera os pensamentos alegres e tristes.

A meditação habita em seu próprio lugar, os pensamentos se manifestam e o reconhecimento se mantém. Por exemplo, para uma pessoa é fácil levar a cabo as três atividades de ir, dormir e sentar-se. Da mesma forma, devem perceber que a realidade destas três instruções (habitar, manifestar, reconhecer) é a sua inseparabilidade da natureza única.

A calma mental, que é a pacificação de todos os pensamentos em seu próprio espaço, e a visão profunda, que é ver diretamente a presença, tem apenas uma só natureza. Todas as possíveis aparências da energia da base se liberam por si mesmas.

Para expressar de forma mais breve: não devem diferenciar calma e movimento, reconhecimento e presença, pensamentos bons ou maus, ou de qualquer modo que se manifestam. Não comecem a incentivar ou suprimir, aceitar ou rechaçar. Mantenham diretamente a presença luminosa e a vacuidade neste estado disprovido de aparência e interpretação. Quando surgem os pensamentos é muito importante não equivocarem-se: devem seguir fielmente as instruções recebidas.

Desta maneira, não importa o que surja ou apareça, mantenha o reconhecimento da distinção e seja o que seja, repousem ali sem perder o equilíbrio meditativo. Logo, pratiquem com este conhecimento que tem uma confiança espontânea na natureza real, imutável e estável, de maneira que se produza o êxito respectivo de se perceber a mutabilidade cambiante do movimento e do reconhecimento.

Deste modo, os pensamentos flutuantes levam a ausência de pensamento, através da qual há um espaço vazio que se manifesta o pensamento; portanto, devem entender qualquer pensamento que surja. Mantenham a experiência instantânea e direta, sem nenhum resíduo dualista. Mantenham a liberação por si mesma, não entendam isto como uma atividade que requer esforços, guardem para vocês esse conhecimento direto.

Quem receber este ensinamento será um ser com bom karma e oportunidades. Se o realiza pela manhã, será um buda nesta mesma manhã. Se o realiza pela noite, será um buda pela noite. Aquele que o pratica, se é um ser de alta capacidade, alcançará a budeidade no transcurso de uma vida. Se é de capacidade mediana, alcançará no bardo no momento da morte. E aqueles outros de capacidade ordinária se livrarão de ter um mal nascimento. Não há nenhuma dúvida quanto a isto, este ensinamento está sobre a proteção de Tanma Chunyi e de Nyanchen Thanglha.

No que diz respeito a essência de todas as verdades essenciais e profundas, ainda que haja muitas outras práticas de ensinamentos mais secretos e especiais, esta é a essência final extraída da essência primordial. Apenas as pessoas afortunadas e com bom karma a podem descobrir, já que está guardada em segredo. Está selada contra aqueles que não tem os votos ou que mantém crenças errôneas, está destinado a ser entregue apenas aos meus discípulos devotos que guardam seus votos. Os protetores do tesouro tem ordens de protege-lo. Está selada além de qualquer classificação por Urygen Padma. É o tesouro do coração e do sangue do coração da dakini. O selo sagrado. O corpo, a fala, a mente, não errarão. Os votos vajra. Selado. Selado. Selado. O selo do tesouro. O selo escondido. O selo profundo. O selo secreto. A mandala. Este é o ensinamento especial de Nuden Dorje Longpa Drolo Tsal.