

# *O poder curativo da vacuidade*

*James Low*

*Baseado em uma palestra pública*

*20 de setembro de 2013, Talinn Estonia*

*Transcrito por Vivian Bohl*

*Revisado e editado por James Low*

*Tradução para o português por João Vale*

O Budismo oferece muitos caminhos para o despertar. Despertar do que? Da delusão de que somos indivíduos separados, entidades finitas vivendo em um mundo de outras entidades finitas. Por que deveríamos nos importar com isto? Porque é o único caminho de libertar-nos dos sofrimentos do nascimento, da velhice, da doença e da morte. Por quê isso? Porque nosso nascimento como uma pessoa aparentemente separada surge por não estarmos presentes ao verdadeiro chão do nosso ser. O que nos impede de estar presentes dessa forma? Estarmos constantemente, momento a momento, ignorando a vida como ela verdadeiramente é e, ao mesmo tempo, estarmos criando visões deludidas que tomamos como sendo reais.

O que podemos fazer sobre isso? Podemos aprender a ver o quão nos enganamos e começar a deixar a luz da verdade iluminar nossa situação atual. Isso é como despertar de um sonho e reconhecer que estávamos sonhando.

Como podemos começar esse processo? Examinado as crenças traiçoeiras que estamos empregando nesse momento para fazer as coisas terem sentido. E o quê, depois? Por deixar as crenças falsas dissolverem-se, há espaço para deixar que a verdade simples do fenômeno do fenômeno revele a si mesma. O que vamos ver, a partir daí? Uma vez que o véu dos conceitos interpretativos desaparece, tudo o que experienciamos se torna fresco e brilhante. Nossos sentidos tornam-se não mediados e nossa consciência entorpecida se descasca para revelar a lucidez prístina. Do que esta lucidez está lúcida? De que toda a verdade aparente em que nos baseamos não tem uma existência real. Elas são todas vazias de auto-existência, de uma essência pessoal. Sua identidade própria é uma ilusão como um espelho. Eles são, na verdade, a manifestação da radiância da vacuidade. A lucidez é vazia de um eu que a define uma vez que ela é tudo o que ela mesma revela.

A vacuidade é o ponto central do Sutra do Coração, o texto radical que revela a inclusiva e infinita visão do Budismo mahayana. Ele continua a tradução espiritual de perturbar os pressupostos confortáveis que nos mantêm distantes de despertar para a verdade das nossas vidas. Essa tradição é central no desenvolvimento do Budismo e está manifestada na vida do Buda Gautama.

Na sua juventude, o Buda era conhecido como Sidarta. Graças às instruções do seu pai, ele foi protegido de todas as circunstâncias difíceis e apenas encontrou o prazer. Isso deu a ele uma visão muito restrita da vida. Quando ficou adulto, suas crenças foram desafiadas por eventos que colocaram em questão as facilidades complacentes da sua vida privilegiada. Aventurando-se para fora do seu palácio de prazeres, ele viu um homem doente, uma pessoa velha e um cadáver. Ao encontrar a vida como ela é, ao invés de seguir fantasiando – tal como havia sido estimulado, ele foi confrontado com o fato de que a segurança que o rodeava não tinha uma fundação sólida. Mesmo seu precioso corpo, o lugar dos prazeres, era vulnerável e apto a doenças, acidentes e à decrepitude.

Através dessas experiências desafiantes, ele ganhou a compreensão de que as coisas não são o que aparentam ser. As situações emergem devido a causas e condições que são, frequentemente, não óbvias para nós. Com a intenção de simplificar nossa experiência, tomamos as situações como dadas, como se elas estivessem simplesmente ali por si mesmas.

Sidarta cresceu em um ambiente em que todas as suas necessidades eram preenchidas sem esforço. Havia tranquilidade e suavidade em sua face, uma vez que todos ao seu redor estavam certos de que ninguém deveria trazer problemas para ele. Não ser perturbado, é claro, é algo que todos nós gostaríamos bastante. Mas uma vez que a vida é, em si mesma, turbulenta e perturbadora, a calma que ele experienciava era um construto artificial sem autenticidade.

Ao ser despertado de forma chocante do adorável mundo de sonhos, ele encontrou um homem sagrado vagando e isso o despertou a deixar sua casa em busca da causa do sofrimento. Havia se tornado claro para ele que facilmente acreditamos em coisas que não são verdade e nos acomodamos em um senso muito parcial de como a vida é. Ele começou a explorar a natureza dessa “cola” que sustenta o nosso senso deludido de um mundo conjunto uns aos outros. Ele chegou a perceber que tal cola é a atividade conjunta da ignorância e do apego: ao ignorar a imediatez da experiência e a abertura de quem experienciamos, nos tornamos apegados às ideias de um eu e do outro.

Inicialmente, herdamos ou criamos um conceito e então identificamos um padrão de uma experiência transitória com este conceito. Através disto, o objeto e nossa ideia sobre o objeto se tornam fundidas como um senso de que há, realmente, uma coisa como um eu-existente e real. Além disso, investimos esta entidade – que criamos/com que nos identificamos – com valores correspondentes aos nossos enquadramentos culturais e individuais. Por exemplo, estamos aqui juntos neste prédio e podemos ver como ele foi feito por um monte de cimento. Uma vez que o cimento sustenta as pedras no devido lugar, vemos, de forma livre, as formas dos quartos e dos corredores. Vemos formas que

aparentam ser apenas o que elas são, por si mesmas. Elas aparecem como dadas e nós as tomamos assim. Tomamos tudo o que encontramos, pessoas, animais, objetos, como sendo existentes por si mesmos. Ignoramos as causas e os efeitos e todas as evidências do esforço construtivo que foi realizado para fazer estas 'coisas' emergirem. A substância das 'coisas' não é intrínseca mas é estabelecida através do jogo de conceitos e interpretação.

Nós criamos as estruturas de padrões de interpretação e sentido e então acreditamos nelas de tal forma que sentimos que existem por si mesmos, em si mesmos. Por exemplo, se vamos a uma galeria de arte e vemos uma pintura que gostamos, as formas e as cores parecem nos capturar. Sentimo-nos levados para dentro da imagem e ela se torna viva para nós. Porém, também podemos ver as pinceladas e as marcas da espátula. A pintura flutua entre estes dois aspectos. Ela é, duplamente, a coisa em si mesma, e, simultaneamente, apresenta a história da atividade de sua criação.

A artista construiu a imagem pedaço a pedaço. Ela pôs uma cor depois da outra, apagando algumas, raspando e então pintando de novo. Gradualmente, encontrou o ponto, onde, como artista, ela achou que o trabalho estava feito. Quando olhamos as pinturas, nós temos a tendência de tomá-las como uma aparente 'coisidade', uma facticidade, um senso imediato de que elas são o que elas são. Os artistas por sua vez tendem a ser mais curiosos sobre como o trabalho de outros artistas é feito, uma vez que eles sabem que a arte é inseparável do artifício. De fato, a arte é frequentemente baseada na capacidade de criar a ilusão de que o objeto artístico é livre do artifício (sua mais alta forma).

Nossa falta de curiosidade sobre as pessoas e as coisas é espantosa. Por exemplo, no que diz respeito ao meu relógio, eu, primariamente, estou interessado em que ele funcione. Eu não estou interessado no que acontece dentro dele porque eu simplesmente quero que ele seja um relógio que realize o que eu espero que ele faça. Eu desejo que – simples e tranquilamente – me deixe tomá-lo como garantido. Se algo vai errado com ele, então isso torna uma fonte de problemas uma vez que eu não sei como consertá-lo. Eu não quero que a minha falta de curiosidade e de compreensão sejam desafiadas. Eu quero me manter seguro no sonho dos meus pressupostos. Eu quero que os objetos no meu mundo sejam, simplesmente, o que eu quero que eles sejam, e nada mais. Minha ignorância de como o relógio funciona cria uma doce harmonia com a minha confiança ingênua que eu posso usar o relógio para me dizer o tempo. Isso quer dizer: eu adormeço na 'relógio-sidade' do relógio e não quero me encontrar com problemas que me forçariam a me despertar disto. Quando eu vejo os objetos na minha vida diária, eu não estou nem os problematizando nem inspirado por eles porque tenho confiança na minha visão de sua simples facticidade, uma visão gerada por toda a minha educação e experiência de vida. Eu sei exatamente para que isto serve e isso é suficiente. *"Eu não sou estúpido, eu sei que um relógio é um relógio."*

E assim, como Sidarta veio a perceber, é através dessa confiança que eu demonstro que sou, realmente, uma pessoa estúpida, uma vez que quando vejo o relógio nos termos dos meus pressupostos, eu sou encapsulado dentro da minha visão restrita que revela apenas um pequeno segmento do potencial do objeto. O mundo que eu habito aparenta ser feito de coisas que eu sei e, devido a confiança nesse conhecimento, eu não experiencio a realidade do meu mundo e de mim mesmo.

Quatro séculos atrás, havia pessoas que entendiam como tudo que elas encontravam era feito. Atualmente, nós temos muitos objetos, como telefones celulares, que operam em formas que não entendemos e tem funções potenciais as quais usamos, talvez, apenas cinco por cento. O ponto da preocupação original do Buda: como nós adormecemos nos nossos pressupostos limitantes? Por que essa sensibilidade entorpecida é tão atrativa para nós? Adormecemos e nos tornamos preocupados com os nossos sonhos de seres auto-existentes. Tomamos a aparente 'doação' do mundo como sendo confiável e não demandamos nenhum exame.

### **Os cinco skandhas, fatores da composição**

A apresentação das respostas do Buda Gautama para esta investigação são conhecidas como 'a primeira volta da roda do darma'. Nela, ele demonstrou que a aparente 'gratuidade' das aparências está baseada em um jogo interno de suas partes constituintes. Ele pontuou que as pessoas não possuem uma essência definitiva gerando sua aparente totalidade. De fato, sua aparência emerge da interação dinâmica de cinco fatores os quais ele chamou de cinco *skandhas*, fatores da composição.

De acordo com esta análise, o primeiro aspecto/componente encontrado é a *forma*, ou, melhor, *forma/sensação*, através da qual indicamos nosso registro de forma e cor.

Uma vez que nos tornamos conscientes da forma, então um *sentimento* positivo, negativo ou neutro emerge. Este é o segundo componente através do qual adotamos um posicionamento reativo. Vemos uma forma e temos um senso instantâneo de gostar, não gostar ou indiferença.

Em terceiro lugar, ocorre a *percepção/apreensão* através da qual nós formamos o que está ocorrendo de acordo com as polaridades que usamos como as nossas categorias de organização, por exemplo, macho/fêmea, negro/branco, etc. Nossa apreensão agrupa os fenômenos em padrões e ritmos, gerando um senso de conhecimento e predictabilidade.

Esta apreensão ativa a nossa capacidade de *formação/ação formativa*, o quarto aspecto, que agrega uma matriz interpretativa nutrindo aquilo que acreditamos estar vendo. Assim, baseados na apreensão de um 'objeto' específico, muitos pensamentos e sentimentos vem à mente, conectando o momento presente com experiências prévias, ativando nosso hábito de comparar e contrastar, preparando-nos para responder. Essas associações consolidantes não precisam ser intencionalmente trazidas à mente; de fato, elas frequentemente aparentam chegar juntas como um bando de pássaros.

Por exemplo, na mesa ao meu lado há uma garrafa plástica contendo água. A visão disso, é, em si mesmo, refrescante, por me dizer que não preciso ter sede enquanto falo. Agora, se a mesma garrafa estivesse no carro em uma jornada quente e longa, no momento em que eu quisesse beber a água, os seguintes pensamentos poderiam surgir na minha mente: *"Quando está quente, substâncias químicas são liberadas do plástico na água e isso a torna um pouco tóxica. Talvez eu não deva bebê-la. Mas, novamente aqui, estou com sede."* Esse pensamento cauteloso, emerge de algo que eu ouvi em algum lugar, cria uma nova relação

com a garrafa de água. Antes, esse objeto havia sido marcado pelo senso de saúde e refrescamento mas agora há a ambivalência e insegurança. Esse é o poder formativo das associações: o 'objeto' é configurado em minha mente de uma forma particular neste momento também particular gerando um impacto particular. Esta formação é, em grande parte, pré-consciente e não-volitiva. O sentido é gerado por dentro, *por* e *como* os padrões formativos. Esses padrões tem fronteiras e são simultaneamente inclusivos e exclusivos: a apreensão de que se é plástico (ruim), não é vidro (bom). O sentido vem ao ser alocado em uma comunidade de categorias, grupos, posições, etc. Definir algo simplesmente em seus próprios termos, sem usar a linguagem que conecta isto a algo mais, é impossível. Este quarto fator de organização é a inter-relatividade formativa de todos os fenômenos que interagem juntos ativamente – permitindo que 'entidades' particulares aparentem vir a existência.

O quinto aspecto é a *consciência/compreensão* através da qual eu tomo o 'objeto' com a minha mente e chego a uma conclusão sobre ele. Isso pode ocorrer com mais ou menos atenção consciente. Saber de algo é saber um pedaço particular e definível do mundo, e esta qualidade de 'alguma-coisidade' é tomada para apresentar a presença de uma entidade individual. Nossa compreensão estabelece para nós a possibilidade de conhecer o mundo e o nosso próprio potencial como conhecedores deste mundo. Uma vez que confiamos nisso para o nosso senso de eu, quando não conseguimos entender o que está acontecendo, tendemos a nos sentir ansiosos e mesmo estúpidos.

De acordo com a análise budista mais fundamental, todos os fenômenos do mundo, sejam externos ou internos, podem ser entendidos como componentes criados pela interação ou justaposição destes cinco skandhas, fatores de composição. Esta visão do mundo aponta que o objetivo da meditação é a diminuir a rapidez e a intensidade desses padrões de formação de forma que o que surja possa ser visto como é, uma padronização transitória, contingente, destituída de auto-substância. Neste nível de análise, esses cinco fatores de composição são tomados como sendo elementos básicos ou componentes irreduzíveis de uma pessoa. A 'pessoalidade' da pessoa é revelada como uma ilusão vazia mas os cinco fatores da composição aparentam ser os componentes básicos da existência. Com o intuito de se aproximar do que é realmente o ponto, precisamos nos mover de uma análise intelectual para uma experiência direta, através da meditação.

### **Desenvolvendo a calma e o insight claro**

Se você acalmar a velocidade do seu funcionamento mental através da prática da meditação, você vai começar a demover a cola do investimento e do envolvimento que sustenta as formas compostas do nosso mundo conjunto. Há duas principais práticas usadas para isso, *shamatha* – acalmar a mente através do foco na respiração ou algum simples objeto externo – e *vipassana* – ver claramente, observando o que realmente ocorre na sua simplicidade básica – ao invés da interpretação. A primeira abordagem desenvolve a calma e a segunda desenvolve o insight claro que penetra as nossas presunções habituais.

No início, o foco através da atenção calma parece algo que fazemos, uma atividade através da qual podemos nos tornar melhores através de algum esforço. Esta visão nos

levaria a mobilizar o nosso desejo, a desenvolver uma intenção clara e então lutar para mantê-la - tendo em vista a nossa inevitável tendência para nos distrair. Entretanto, tamanho empenho nesta batalha não é a estrada real para a calma. Tão logo eu intencionalmente identifico a mim mesmo com apenas um sabor, o movimento natural dos meus outros estados ou potenciais tenderão a deslocar o construto que estou reivindicando como sendo eu mesmo. O nível superficial da calma pode ser estabelecido pela ausência de perturbação. Ainda assim, não importa quão nós lutemos para manter essa calma, eventos, tanto externos quanto internos, irão trazer reação e movimento.

A capacidade de aprofundar a calma imutável já está conosco – presente, ainda que sobreposta pela pulsação agitada do sujeito e objeto que gera excitação e hábitos de distração. Nossa excitação tende a focar na busca por vantagens – encontrar mais do que gostamos – e evitar a desvantagem – livrar-nos do que não gostamos. É a nossa própria atividade que obscurece nossa calma. Seduzidos pelas nossas próprias interpretações, nos fundimos com a atração, a aversão e a indiferença na direção do que quer que encontremos.

Assim, o caminho verdadeiro que precisamos não é de alguém tentando fazer algo mas, muito mais, um deixar ir dos nossos hábitos de excitação - desnecessários e sem sentido. Nosso ego, é claro, faz uso dessa excitação para o seu próprio protagonismo no drama das nossas vidas. Ele é atraído para a distração como uma forma de manter a identidade na qual investimos tanto esforço no nosso desenvolvimento. A saída é simples, ainda que não fácil: relaxe!

Uma vez que tenhamos estabelecido uma atenção tranquila e focada, começamos a ver claramente. Fazemos isto ao direcionar nossa atenção na direção do topo da nossa cabeça e então escanear o nosso corpo desde aí até os pés e o caminho de volta – fazendo isso, devagar, de novo e de novo. Ao fazer isto, podemos, em algum momento, nos tornar conscientes de uma sensação, por exemplo, nos nossos ombros. Ao experienciar isto como algo desagradável, nossa resposta normal pode ser afirmar: *“Oh, meu ombro está dolorido..”* e isto pode parecer uma percepção acurada, uma simples descrição do que está acontecendo. Na verdade, isto é uma conclusão interpretativa que esconde - mais do que revela - a simples realidade do fenômeno.

Há muitos estágios antes de chegar ao pensamento *“Eu tenho um ombro dolorido.”* O que é isto que está realmente registrando como um simples fenômeno? Há um evento de propriocepção, uma emergência transitória de uma sensação interna. Parece-se com o que? Difícil dizer. Talvez seja algo como um rasgar ou um queimar ou um entorpecer. Podemos provavelmente sentir alguma sensação em nosso corpo agora mesmo e se estamos presentes para a imediatez disto, algo está presente, mas no próprio limite da língua. Contudo, se envolvemos esse momento inalcançável em uma história, então podemos fazer algo com isto. Podemos pensar, *“Oh, minhas costas estão um pouco doloridas. Eu preciso fazer mais exercício. Eu preciso ir a um osteopata.”* Tão logo fixemos o fenômeno fugidio aplicando um termo como ‘dor’, nós o extraímos do fluxo direto da experiência e o investimos com o senso de ser um problema permanente. Alguma ‘coisa’ está ali ainda que esta coisa que aparenta ser real seja, de fato, um conceito. Por confiar nesta ideia abstrata, muitas sensações emergem e passam na medida em que escaneamos esta área de novo e,

novamente, unimos estas sensações sob o título de 'dor'. As sensações transientes são extraviadas para alimentar a 'realidade' ilusória instalada através da nossa crença de que o conceito nos diz a verdade sobre o que realmente está acontecendo.

Agora temos algo definido para conversar porque aparentamos estar falando sobre coisas que são reais e acessíveis a compreensão dos outros. De fato, estamos falando sobre nomes e conceitos, porque o que realmente ocorre é inexprimível na linguagem. A habilidade de aplicar tais conceitos construtivos com sentido é a base da nossa identidade social e de seu funcionamento. O mundo da descrição aparece para ser partilhado, real e comunicável enquanto o mundo da experiência é inalcançável, estranho e evanescente. Se um amigo nos diz, *"Oh, minha coluna está realmente dolorida"* podemos entrar em uma conversa. Sabemos o tipo de coisas que podemos dizer quando alguém está falando sobre uma dor – esta é uma habilidade social, uma forma de conectar através da fala sobre uma ideia, um conceito, o nome de algo como se estivéssemos apreendendo o real. Ainda que a realidade da experiência em si mesma permaneça inexprimível. Nossos comentários são adaptados socialmente, carregando o senso de valores partilhados e experiências, e esta ilusão esconde a realidade. Contudo, se estamos falando com amigos e algum deles diz, *"Ooh, oww, aah,"* isso não pareceria ter sentido. Como responderíamos? *"Ouh, ouh"?* Começaríamos a perder nossos pressupostos partilhados de que estamos vivendo no mesmo mundo, um mundo que a linguagem aparenta descrever.

O que chamamos de 'nosso mundo' é construído a partir de signos, dando significado à palavras que apoiam uma consequência elaboração e interpretação. Da perspectiva budista, não é que possamos evitar ou que deveríamos evitar usar esses signos, mas precisamos sim reconhecer que eles são o jogo da linguagem, um jogo interno de signos intrinsecamente vazios gerando formações ilusórias que referem-se a nada mas à padrões na teia semiótica. Nosso uso da linguagem, não descreve entidades verdadeiramente existentes, porque tais 'coisas' não existem. Na verdade, a linguagem fala para a própria linguagem, em uma conversa infinita, gerando, sem um fim, novas combinações, novos sentidos, novos palácios de ilusão para serem habitados por um tempo. A aparência das coisas é ilusória e ainda assim intrigante.

O desafio então é ver a qualidade ilusória da aparência – ver que, ainda que seja impactante, é destituída de essência e auto-substância – e, então, manter essa clareza mesmo quando participamos no mundo das 'coisas'. Por diminuir o poder de interação destes muitos fatores constituintes, começamos a ver como entidades reais aparentemente surgem a partir de momentos muitos básicos da experiência transformados em grandes pedras de construção.

Porém, esta própria 'diminuição' alcançada através da prática da tranquilidade e do insight faz com que seja mais difícil estar com os outros na forma como eles habitualmente acreditam ser. Nós nos tornaríamos tão focados na investigação dos detalhes que não seríamos aptos a fazer muito no mundo. Nos tornaríamos pessoas inúteis socialmente.

O Buda encorajou seus seguidores a tornarem-se monges e monjas, uma vez que utilizar a abordagem da tranquilidade e da clareza para alcançar a iluminação requer um estilo de



vida muito diferente daqueles que estão engajados nas ações do mundo – que alimentam e apoiam os monges e as monjas. Será que isto põe um limite no número de pessoas que pode se tornar ‘iluminado’? A ausência de funções sociais diretas para os seres ‘sagrados’ foi disfarçada pela significação simbólica que eles acumularam ao longo do tempo. Esta última intensificou o contraste entre as pessoas leigas e os monges e monjas ordenados. Não obstante, a natureza inclusive do ensinamento do Buda pontuou seu valor para todos os seres sencientes, não apenas para uma elite de renunciantes.

### **A mudança de ênfase no mahayana**

A ideia da natureza de Buda foi elaborada no que é conhecida como ‘a segunda volta do darma’. Essa volta indica que a capacidade para o pleno despertar está presente em todos os seres, então o foco da prática muda da renúncia e da progressão para a união da sabedoria e da compaixão. O Sutra do coração aponta para a desconstrução da visão errônea da dualidade e torna explícita a sabedoria de despertar para a vazia e não-nascida realidade de todos os fenômenos, incluindo nós mesmos. Isso indica como a separação do alto e do baixo, do sagrado e do profano, de um e de outro, e todas as outras oposições binárias levam a consolidação da visão reificante que alimenta a delusão de que estamos no controle do que está acontecendo. Quando vemos que o agarrar de uma ilusão gera delusão, nossa intrínseca capacidade para a sabedoria então, brilha forte. Essa sabedoria promove o despertar dos seres sencientes para a sua própria vazia e aberta realidade e isso é a compaixão mais profunda.

A visão dos cinco skandhas que discutimos acima é uma abordagem homeopática para o problema - ou a doença – do nosso uso habitual de categorias, conceitos e sinais para ter um senso de domínio e de controle sobre nós mesmos e sobre o ambiente. Estes cinco fatores compositivos formam uma meta-categoria dentro da qual a ampla diversidade da nossa experiência manifesta pode ser contida, comandada e controlada. Ainda que isso opere da mesma forma que os sistemas de organização e categorização da nossa cultura, aqui – na segunda volta do darma - há uma intenção diferente: o objetivo é ser um antídoto para o sofrimento ainda que baseie-se em conceitos e signos. Entretanto, é também a confiança nessas ferramentas mentais para mediar a interação sujeito-objeto que nos mantém vagando no samsara.

Na abordagem da primeira volta, a similaridade estrutural da doença e do antídoto afirmam a realidade do que tomamos como sendo os componentes básicos da existência. Isso significa que o caminho para a liberação é longo e devagar. Ver que os seres sencientes são compostos por estes cinco fatores requer uma visão analítica que demanda tempo, disciplina e o desengajamento do fluxo da experiência. Ganhamos clareza mas à custo da conectividade, da sintonia empática, do envolvimento que é a nossa condição humana. Em contraste, a visão mahayana oferece a profundidade e a espacialidade que precisamos para ver o jogo ilusório dos fenômenos e libertar-nos da confiança na reificação dos fenômenos enquanto permite-nos estar hábeis para participar com amor e compaixão. A renúncia (a primeira abordagem) surge a partir da leitura de isto ou aquilo de uma situação enquanto a visão da não-dualidade (a abordagem mahayana) nos leva para uma visão inclusiva.



A abordagem mahayana – tanto em sua forma mais geral, no sutra – quanto nos seus sub-sistemas mais especializados como chan, zen, tantra, mahamudra, dzogchen, etc – não é, primariamente, um antídoto. Isso indica que, ao ver que as não-entidades vazias e não-nascidas são a nossa real experiência, e que o próprio experienciador é, também, uma vazia e não-nascida não-entidade, a reificação não tem base a partir da qual se formar. A natureza ilusória de todos os fenômenos, incluindo nós mesmos, torna-se óbvia. Uma vez que não há ignorância, não há obstáculos e por isso estamos livres da esperança do ganho e do medo da perda. Isso está pontuado muito claramente no próprio Sutra do Coração.

Contudo, é importante lembrar que ainda que o texto pontue a natureza da ilusão e a simples necessidade da não-atividade, nossas ansiedades e dúvidas habituais se agarram a um desejo de uma cuidadosa progressão passo-a-passo. Essa falta de confiança na vacuidade nos leva na direção de um esforço em um caminho em que encontramos obstáculos reais para serem superados.

O Sutra do Coração traz consigo as aparentemente conflitantes abordagens da primeira e segunda volta. Por suavemente enfatizar a vacuidade como a base comum de todas as entidades e de todas as visões, ele dissolve a base do conflito. No texto, um discípulo próximo do Buda Sakyamuni, o venerável monge e *arhat* Sariputra, é o representante da primeira volta do Darma, já a segunda volta é representada pelo bodisatva Avalokitesvara. No texto, eles colaboram de uma forma nova, emergindo da energia da meditação do Buda Sakyamuni, o guardião da verdade intrínseca. Sariputra traz as questões e Avalokitesvara responde – revelando a clareza da visão mahayana da vacuidade. Ele esclarece que os cinco fatores da composição e todos os outros conceitos que são usados pelos seres sencientes para dar sentido a sua experiência são, de fato, destituídos de existência inerente por serem vazios de uma real auto-substância.

As diferenças que tomamos como sendo definitivas quanto a identidade das entidades não possuem substância para elas – todas as aparências são inseparáveis da vacuidade. Livre de ser tanto existente quanto não-existente, a rica complexidade das aparências é vazia em si e a partir de si mesma. A vacuidade, então, não é uma substância metafísica ou quintessência; é o Outro que desconstrói a polaridade do eu e outro. A vacuidade é o chão da não-dualidade.

Dessa visão, a ilusão de um eu não é algo para ser desmantelado como se pudéssemos desmantelar esse prédio, retirando o cimento e separando todos os pedaços de pedra e madeira. Se isso fosse feito, então, os materiais que constituíram o prédio poderiam ser colocados juntos em diferentes formas para fazer novos diferentes tipos de construção. Uma forma poderia sair mas outras surgiriam se ambas – a crença em entidades reais e o apego ao ato de construir – não cessassem.

Quando tomados como sendo essências irreduzíveis, esses cinco fatores da composição aparentam ser blocos de construção que podem, infinitamente, serem justapostos de forma a criar diferentes padrões que criam os muitos diferentes seres e objetos que experienciamos. Isso indicaria que, se eles fossem realmente separados e não permitidos unir-se, eles não poderiam gerar formas ilusórias e nós estaríamos livres do perigo e do

sofrimento. Essa é a abordagem da primeira volta. Entretanto, mesmo com a sua separação e não-ativação, ainda permanece a noção de entidades, de substâncias, de essências irreduzíveis e, assim, a raiz do problema é apenas posta em latência uma vez que não desapareceu para sempre. Ver a ausência de auto-natureza inerente dos seres não dissolve, por si mesmo, a reificação do fenômeno.

Algo mais radical é necessário e essa é a visão que Avalokitesvara oferece quando ele diz: “*Forma é vazio, vazio é forma*”. Com esta visão, quando vemos uma forma, não precisamos fazer nada, ela não precisa ser transformada em outro tipo de forma no intuito de ser menos perigosa ou mais integrada. O que se pede é, apenas, que vejamos a forma como ela é, uma experiência transitória, vazia de auto-natureza, como uma nuvem no céu. Se fizermos isso ao invés de projetar nossas fantasias sobre elas, então, sem esforço, elas perdem a existência real e substancial. Com a clareza de viver esta visão como uma experiência direta e não apenas como uma crença, não precisamos analisar o objeto porque o objeto que vemos não é uma coisa separada, mas é parte da clareza auto-reveladora e não dual da vacuidade. Sujeito e objeto são inseparáveis e não-duais com a vacuidade.

Por exemplo, há uma pequena árvore atrás de mim neste momento. É óbvio para todos nós que é uma árvore. O que vemos? Vemos uma árvore. Não! Nós interpretamos a árvore! Estamos construindo o que está ali pela nossa própria atividade mental – habitual e familiar. Quando tomamos a ‘arvori-sidade’ da árvore como sendo algo presente com a árvore, não reconhecemos que ‘árvore’ é o produto final de toda uma série de interpretações que surgem juntas muito rapidamente. Podemos analisar a forma na qual damos nascimento a ilusão sedutora de entidades auto-existentes. Podemos também observar o processo de construção que está subjacente ao que quer que apareça. Quando estamos aptos a ver nossas próprias construções como ilusões, torna-se claro que nós mesmos geramos tudo o que obscurece a realidade. Cessar a composição permite que tudo o que encontramos, incluindo nós mesmos, se revele na sua vacuidade primordial. Considerando que os eventos do momento estão se dissipando, nossa análise tende a ser retrospectiva e concentrada em abstrações – porque estamos considerando nossas ideias sobre os fenômenos ao invés dos fenômenos em si mesmos.

Para esta análise, começamos com a conclusão ‘isto é uma árvore’ e tentamos examinar em que base chegamos a isto. Primeiro, eu observei a forma e a cor. Então eu experimentei uma reação/posicionamento a isto: agradável, desagradável ou neutro. Isso me atrai ou me repele uma vez que a qualidade que estou experienciando como inerente ao objeto evoca, em mim, uma sensação de ‘eu gosto disto’ ou ‘eu não gosto disto’. Este senso de estar conectado a uma entidade sobre a qual estou tendo uma reação sentimental, traz, na sequência, emoções perturbadoras (*kleshas*) como desejo, raiva, ciúme, inveja e orgulho.

Tal investigação revela que eu não sou um observador neutro do mundo que existe por si mesmo ‘fora daqui’. Eu estou implicado e profundamente envolvido na geração da minha experiência do meu mundo, que, de fato, é o único mundo que eu tenho acesso. Agora, se estou envolvido dessa forma em gerar os objetos da minha experiência, então, claramente, nem o objeto nem ‘eu’ somos auto-existentes uma vez que os ‘conteúdos’ da minha identidade também são dinâmicos, contingentes e situacionais. Quando eu vejo um objeto é

muito difícil retirar o meu 'gosto' e 'não-gosto' dali. Não há um objeto puro fora daqui nem um sujeito puro aqui – esse é o estranho fato da co-emergência. O objeto e o eu são ambos nascidos juntos; nós surgimos neste momento juntos e nem o sujeito nem o objeto possuem qualquer auto-essência separada, capaz de definir-se ou fazer que isto seja o que é. Nossa interpretação é inseparável da nossa percepção. Isso faz com que a análise do momento vivido seja muito, muito difícil.

A experiência surge devido a causas e condições; uma subjetividade ou objetividade independente é uma ilusão. A objetividade é como uma figura literária, um imagem ou um tema - é um estilo ou um 'clima' como a tragédia ou a comédia romântica – nada mais do que isso. Onde quer que você foque a sua atenção ela já está preenchida com fatores atitudinais e isso gera certas qualidades de experiência.

Por exemplo, se você olhar para uma fotografia de um laboratório científico você pode ver uma situação muito precisa e clara. A equipe utiliza batas de proteção e há um tom de seriedade. Eles estão criando o teatro da ciência. Um monte de recursos é investido na elaboração destas estruturas e o clima dramático e narrativo que elas geram. Nós não acreditamos mais que os filósofos podem nos mostrar o mundo como ele é nem oferecerem muita sabedoria sobre isso. Desistimos há muito tempo atrás dos teólogos como sendo capazes de estabelecer a existência verdadeira de Deus. Ainda assim, ainda acreditamos que a ciência vai oferecer algum conhecimento verdadeiro que é tanto objetivamente verdadeiro quanto pessoalmente significativo. Tomamos isso como sendo uma investigação profunda sobre o que é o real.

Entretanto, o impulso principal do Sutra do Coração é apontar a delusão de procurar algum item ou 'fato' possuindo alguma auto-existência real. Esta visão mahayana atenta que há uma ausência de contradição fundamental entre as aparências que aparentam ter substância e a sua verdadeira vacuidade, a ausência de natureza auto-inerente. Aqui 'nada' não é apenas um mero vazio uma vez que a vacuidade revela ela mesma como todas as aparências que experienciamos. Ainda que experimentemos as aparências como sendo reais, não podemos encontrar nada dentro delas que está existindo dentro ou a partir de si mesmo. As aparências e a vacuidade são não-duais, nem iguais nem diferentes. Aparências são a aparência da vacuidade, apenas isto, precisa, inagarrável, estranha e além do pensamento e da expressão.

Se eu digo para você, "*As folhas dessa árvore são azuis.*" Você concordaria? Não! As folhas são verdes. Como sabemos que elas são verdes? Porque não são azuis, não são vermelhas, não são amarelas. Se a única cor que existisse fosse o verde, se tudo no universo é verde, a palavra 'verde' teria algum sentido? Não. A "verdi-dade" do verde entra no jogo através da sua diferença das outras cores. Além disso, algumas cores são complementares e outras são contrastantes, ainda que o verde específico de cada folha pareça diferente quando posicionado contra diferentes paredes ou pisos coloridos.

Quando vemos este verde, este verde específico parece ser algo inerente nestas folhas. É óbvio para nós que as folhas são verdes com o seu próprio verdor; elas estão manifestando o verdor. Ainda assim, esse verdor não é uma propriedade inerente da folha. O verdor é

revelado em relação a tudo o que não é verde. Não há um verdor intrínseco ou inerente específico no verde da folha; a qualidade específica do verdor varia com a intensidade e a qualidade da luz brilhando sobre ele. O verde é a luz refletida pela folha. Esse verde que vemos é a relação entre o potencial de luz e a qualidade da superfície da folha. Não há uma essência do verdor na folha, ainda que este aparente ser inerente ali. Algumas folhas tem muita luz sobre elas, outras pouca, outras estão na sombra. As folhas nesses diferentes lugares aparecem de forma diferente. *“Ah, mas você não precisa se preocupar sobre isso, porque nós sabemos que, na verdade, elas todas são verdes! Não importa o que elas parecem ser.”*

Devido ao poder dos nossos entrelaçados conceitos, estamos confiantes de que sabemos a simples verdade de que cada folha é verde, apenas verde. Isso parece soar verdadeiro – mas não é uma verdade baseada nos fenômenos por si mesmos. Ao invés disso, esta verdade aparente está baseada na crença, na confiança em um conceito abstrato, em uma ideia, na noção de ‘verde’ como um signo confiável com um sinal digno de confiança. O que vemos não é meramente o que os nossos conceitos indicam nem é um simples objeto em si mesmo. A aparência é multifatorial, irreduzível e complexa - ainda que imediata – experiência. Sujeito e objeto surgem juntos, mutuamente influenciados, mutuamente criando a ilusão das suas inerentes diferenças e separações de forma que eu confio que a minha subjetividade me diz a verdade sobre as folhas. Quando eu sei que elas são verdes, eu apreendo o seu verdor compartilhado mesmo quando eu posso ver que cada folha não aparece com a mesma tonalidade de verde.

Ao focar-nos no que está realmente diante de nós, a aparência, que é real, está sendo privilegiada sobre o habitual “chefe”, o conceito, a interpretação. Esta forma de olhar e de ver dissolve a elaboração desencadeada pela nossa atividade mental habitual. Isso nos ajuda a ver o que não vemos. O que tomamos como sendo ‘ver’ é uma projeção, interpretação, presunção. Tanto sujeito quanto objeto são essencialmente vazios; nossa compreensão da sua substância, sua realidade inerente, é um miasma produzido pela nossa própria atividade mental deludida. Nossos olhos nos mostram diferentes tons de verde. Ainda assim, nossa interpretação diz: *“Bem, elas são todas verde, apenas depende da luz,”* como se o verdor fosse uma verdadeira essência claramente estabelecida e a diferença na iluminação fosse apenas contingente, um mero fator secundário do ambiente.

A ausência de uma essência definitiva em qualquer fenômeno, seja como sujeito ou objeto é o que o Buda apontou a partir do termo *shunyata*, vacuidade. Shunyata significa vazio, vazio de qualquer essência ou natureza inerente – auto-confirmativa, auto-existente, auto-validativa. Se dizemos que o verde está presente igualmente em cada uma das folhas e que o fato que elas aparentam ser diferente não nos diz nada de importante, então nós vamos seguir por uma leitura essencialista. Isso quer dizer, estamos não reduzindo o fenômeno da forma como ele se mostra, afirmando que eles ‘são’ o que, de fato, apenas aparentam ser. Entretanto, a estação do ano, o momento do dia, o fato das janelas estarem mais sujas e de que a luz esteja mais filtrada através dessas manchas e todos fatores como estes não são extrínsecos à verdade intrínseca de um mesmo verdor de cada uma das folhas. As folhas e a planta não são ‘coisas’ separadas de nós. Elas são, neste momento, aspectos do

nosso vivido e vivente continuum – o fluxo da experiência não-dual que é a nossa vida em desvelamento.

Ainda assim, é normal para nós acreditar que estes fatores são todos incidentais e que o verdor do verde está essencialmente incutido na folha. Essa crença tem a vantagem de nos dar um senso de conhecimento seguro sobre o nosso mundo e, com isso, vem um senso de uma previsibilidade. Então, passamos a ter confiança que temos um grau de controle e de maestria sobre as formas da nossa experiência. Se você vive nesta cidade, você sabe dos caminhos, como as ruas funcionam e qual ônibus tomar para ir daqui para ali. Quando você sabe qual ônibus tomar, então, quando o ônibus com o número certo chega, você sobe. Talvez seja o mesmo ônibus que você pegou ontem. Talvez, é claro, ele possa parecer um pouco diferente. Talvez o motorista seja diferente. Os outros passageiros sejam diferentes. Mesmo que por sorte eles sejam as mesmas pessoas, talvez estejam vestindo roupas diferentes. Eles também possuem diferentes temperamentos, diferentes expressões faciais, diferentes posturas. É isso que encontramos. Mas quando você toma uma leitura essencialista da situação você pode dizer: *"Ah, eu estou de volta ao meu ônibus habitual. Não preciso pensar sobre o ônibus, eu estou apenas lendo o meu livro."* Dessa forma, nossas presunções entoam uma gentil canção de ninar e nos ajudam a sonhar nosso rumo através da vida.

### **Soltar a fixação libera a criatividade**

O Sutra do Coração abre o caminho para o desenvolvimento tanto da visão madhyamika da posição fundante da vacuidade quanto da visão yogacharya do incessante fluxo da criatividade. Esse avivamento mútuo alimenta a abordagem do tantra, que foca em permitir uma completa abertura para o campo transformado da experiência. A palavra 'tantra' indica continuidade, a continuidade do fluxo da experiência livre de reificação, fragmentação e julgamento.

Por exemplo, estamos sentados aqui. Se você simplesmente virar a sua cabeça e olhar de um lado a outro da sala, muitos diferentes momentos de experiência serão revelados. O mundo revela a si mesmo imediata e perfeitamente e, ainda, aberto à pormenorização do que se mostra. Cada uma de nossas vidas está tecida pelo entrecruzamento desses dois aspectos. Há um aspecto de investigação, de examinar o que emerge e tentar identificar como isso pode localizado em categorias que fazem-nos ter um senso de 'nós'. As aparências são vistas em termos de suas qualidades as quais podem ser identificadas, nomeadas e avaliadas de acordo com os múltiplos critérios e, então, reunidas e editadas em termos de um modelo de mundo que acreditamos. Este aspecto é familiar para nós e apreciado pelo senso de agenciamento que ele oferece para o nosso ego. O outro aspecto é menos familiar uma vez que requer de nós estarmos diretamente presentes com a inteireza da doação do campo da experiência na medida em que ele se revela, momento-a-momento.

Se eu sigo esse último caminho completamente eu estarei participando, mas como eu poderei saber o que está acontecendo? Como eu posso realizar uma narrativa da minha experiência? Qual seria a base de falar sobre 'isso'? A simplicidade da não-dualidade não será encontrada por perseguir tais questões. Tudo está aqui e, ainda assim, cada 'algo' é

nada em si e a partir de si mesmo. A verdade viva desta não-dualidade é revelada através da meditação não-conceitual.

A interdependência e a validação mútua de ambos – palavras e conceitos paraleliza a interdependência e a validação mútua dos fenômenos que encontramos, incluindo a nós mesmos. Palavras sozinhas precisam de outras palavras para ganhar sentido. Momentos sozinhos precisam de outros momentos para ganhar sentido. Ainda que estes dois sentidos sejam construtos, verdades relativas operando dentro do jogo de comparação e contraste. O comentário que damos sobre ‘o que está acontecendo’, o pensamento e a conversa ‘sobre’ as coisas é parte da imagem viva em desdobramento. Não é uma visão neutra de lugar nenhum, não é extrínseco ao que está ocorrendo mas é parte do nosso ser no mundo com os outros. Falar é participativo, não objetivo; se forma a partir de gestos de engajamento, não conhecimento verdadeiro sobre as ‘coisas’. O uso da linguagem estabelece verdades confiáveis, mas verdades que sobrevivem fora do contexto, são, nesta visão, um exercício de engano. Exercício que irá consumir as horas e os anos da nossa vida tão breve. Assim, talvez, julgamentos e comentários sejam sobrevalorizados.

De acordo com a visão mahayana, a iluminação é saber a natureza do vazio como ele se mostra ao invés de focar apenas em detalhes interpretados do que está ocorrendo e ter uma opinião sobre isso. Dessa forma, nos movemos de uma apreensão cognitiva, de nos agarrarmos a coisas a partir de conceitos, na direção à imediatez da revelação da claridade da mente em si mesma. A imediatez é infinita e inclusiva; ela mostra a não-dualidade livre de esforço enquanto a apreensão cognitiva utiliza uma elaboração conceitual para gerar o conhecimento das entidades, cada qual finita e exclusiva.

O Tantra faz um grande uso da música, do canto e de outras formas de som; mudras e gestos de mão, posturas e outras formas corporais; cores, mandalas, oferecimento de tormas e muitos diferentes estímulos para os olhos; e muitas diferentes visualizações empregando a completa extensão da nossa imaginação criativa. Todas essas ferramentas e práticas expressam a presença simultânea da claridade da inexpressível abertura e a especificidade de cada detalhe – preciso e cheio de sentido. Assim, o tantra é a experiência incorporada do fato da não-dualidade – posto tão claramente no Sutra do Coração. O espaço da criatividade é revelado através da desconstrução do status central que atribuímos a pessoa individual ou ao ego. A experiência direta desta espacialidade aberta descentraliza a função organizativa do ‘eu, meu, eu mesmo’.

Por exemplo, você pode ir comprar algo tão simples quanto uma camisa. Na loja, eles podem ter uma centena de diferentes tipos de camisas. Imediatamente, você percebe que metade delas são horríveis. Quem poderia vestir um tamanho nonsense? Não eu! Qual é o princípio organizativo deste instante de discernimento? Eu. Meus valores, minha história. É isso o que levamos quando vamos às compras no supermercado. A loja tem milhares de tipos de comida e você tem apenas uma pequena cesta. Quantos tipos diferentes de coisas você vê e nunca compra? Quem as compra? Pessoas que são chamadas de ‘não-eu’. O mundo está cheio de ‘não-eus’ que compram coisas que eu não compro. Isso é fundamental. Cada um de nós é o centro do mundo, do nosso mundo. O fato de que as outras pessoas vivem como ‘não eu’ e aparentam estar ok quanto a isto indica que há múltiplos mundos –

cada um deles com um ser senciente no seu centro. Nós não conseguimos verdadeiramente saber o que é ser estes outros; o melhor que podemos alcançar é um simulacro oferecido pela linguagem: nossa narrativa do que é ser 'como' nós e a narrativa deles do que é ser 'como' eles. Se relaxamos dentro da nossa especificidade única, entendemos que ela está baseada na sabedoria da vacuidade, a claridade radiante da mente, que não é uma coisa.

### **O ego se sente sozinho**

A infinita solidão da lucidez infinita não é solitária. Mas o ego auto-referencial facilmente se sente só. Ele não gosta de se sentir isolado porque sente, instintivamente, que o isolamento é a morte. O ego é parte da matriz de surgimento dependente – a ilusão das entidades, o jogo de todos os fenômenos – enquanto a lucidez, a claridade intrínseca da mente, não é nascida como uma entidade e, então, é independente e invulnerável.

O ego é uma ilusão enganosa. É a asserção da mentira de que 'Eu existo dentro e a partir de mim' e, devido a isto, é o lugar do nosso sofrimento. Nosso ego não pode escapar do senso de que 'tudo é sobre mim' – e então ele se sente sozinho, inseguro e sobrecarregado. Se eu fizer má escolhas, minha vida será difícil. Eu vejo outras pessoas e elas aparentam estar felizes e então eu as odeio, eu as invejo. Não é justo! Por que a minha mãe não me disse como viver? Ver profundamente que é assim que nos manifestamos é muito útil. Se você perceber que toda a sua experiência do mundo é mediada através do seu conjunto historicamente coletado de pressuposições, avaliações e estruturas interpretativas, então você pode ver que o seu senso de eu é um padrão contingente ao invés de uma verdadeira natureza. Ao ver isto, você está, paradoxalmente, livre da delusão encapsulante de ser aquilo que pensamos ser. Ao acordar, nos tornamos conscientes da natureza ilusória dos nossos sonhos – mas tão logo quanto profundamente acreditamos que o nosso eu-sonho é tudo o que somos, iremos resistir a realmente despertar.

O ego engancha-se a si mesmo dentro da existência. Ele é essencialmente vazio, não tendo nenhuma outra essência mas a vacuidade. Não há nada intrínseco ao nosso ego que faz com que sejamos quem somos. O ego é uma tendência, uma inclinação distante da verdade de como a realidade realmente é. Sua base verdadeira é a vacuidade mas sua base relativa é a dualidade, a noção deludida e delusiva que sujeito e objeto são verdadeiramente separados e são inerentemente definidos. O senso de ser alguém específico, de ser 'eu', que é a marca do ego, gera uma visão paralela que há coisas fora daqui que poderiam ser vantajosas ou desvantajosas para mim. Por agarrar nestas coisas 'algumas-coisas', tomando-as como sendo realmente existentes e vendo-as tanto como necessárias ou descartáveis, o ego usa o outro para elaborar os seus próprios posicionamentos interativos que são, na verdade, os constituintes do seu senso de ser um indivíduo ou um eu único. Ele pode então enganchar em memórias, esperanças, opiniões, etc, desde o seu padrão de repertório e constituir a si mesmo a cada momento na aparente 'verdade' e 'generosidade' de ser apenas isto. Tomar o transitório como permanente é a marca do domínio do ego.

### **Sem ganchos para pendurarmos nossos pressupostos**



Contudo, a iluminação oferecida por ver diretamente que ‘tudo é vazio’ nos mostra que todos os objetos que vemos não possuem um gancho intrínseco no qual podemos pendurar as nossas presunções. Além disso, nós mesmos somos sem gancho. Todos os ganchos são projeções da imaginação; são ilusões como um arco-íris ou uma miragem. Contamos a nós mesmos coisas sobre nós. Este narrar, este fluxo de conceitos, alguns dos quais aparentam ser ‘sujeitos’ e outros aparentam ser ‘objetos’, é infinito como o jogo dos signos vazios enganchando-se mutuamente.

Os signos aparentam ser significantes, aparentam indicar que todo este pensar e este falar é *sobre* alguma coisa – mas, verdadeiramente, estes signos não se referem a nada real. O signos referem-se a signos, criando palácios no ar. É a nossa própria crença neles que gera a delusão de entidades substanciais as quais eles aparentam referir-se. Como os lados complementares de um velcro, sujeito e objeto engancham-se um no outro, mas este enganchar não agarra nada duradouro ou sustentador. Todas as aparências são vazias de si, são inseparáveis da vacuidade. Esta é o jogo vazio de signos vazios. Se procuramos algo fiável, vamos nos desapontar porque não há nada substancial lá.

### **A primavera que nunca seca**

Assim, este ‘nada’, se ficarmos com isto, se nos permitirmos ser isto – porque é isso quem e o que somos –, irá revelar-se como uma cornucópia, uma primavera que nunca seca e o fluxo compassivo da exibição vazia irá ser incessante. A sabedoria é ver, ver que não há uma base substancial, nem uma auto-existente substância entitativa em qualquer fenômeno. Isso significa que não sabemos muito sobre qualquer coisa, não importando quantas histórias possamos contar!

‘Saber de algo’ é uma delusão uma vez que pressupõe que há algo ali antes que nós comecemos a saber sobre isso. Uma vez que não há nada verdadeiramente ali para ser conhecido – nada que é real dentro ou a partir de si mesmo – ‘saber de algo’ é, na verdade, o processo de criar aquilo que pensamos que vamos conhecer. Ver isto é um alívio porque mostra a vacuidade ou a natureza ilusória dos nossos julgamentos e preconceitos, estas certezas que nos levam ao fechamento da potencial aberto de cada situação. Tal fechamento faz-nos estreitos e intolerantes, pre-ocupados com uma delirante seriedade e certeza. *“Bem, você saber como o João é...”* O ponto de início dessa fofoca deliciosa é o nosso acordo que há uma pessoa chamada João, que é conhecível dentro e como a “joao-sidade” de João. Como temos confiança em saber quem João é? Por ignorar o fato de que o que chamamos ‘João’ é um potencial. João é o nome dado a um lugar particular da manifestação. Ele se manifesta de acordo com as circunstâncias e então ninguém pode ‘saber’ a totalidade de João uma vez que este infinito potencial é além de totalização.

O mesmo se aplica aquilo que é referido pelos nossos próprios nomes – é um lugar de desconhecimento ainda que um potencial sempre-em-revelação e não uma entidade definível e conhecível. Entretanto, podemos frequentemente sentir a pressão dos outros de sermos conhecíveis e predizíveis, uma vez que se não formos confiáveis, nos termos da imagem que eles têm de nós, vamos parecer chacoalhar o seu mundo. A forma extrema disto é a estrutura dos regimes totalitários onde o estado presume saber exatamente quem,

o que e qual o valor que cada cidadão tem. A definição total nos leva a conclusão final: “Porque você é isto e nada mais, nós não temos necessidade de você e então você precisa morrer.”

Despertar para a vacuidade significa ver a falta de validade nas construções que dispomos no topo das aparências transitórias que constituem o nosso mundo. Não significa que se vemos a natureza ilusória desses construtos não vai haver nada ali. O que está presente no espaço, livre da confusão dos conceitos reificados e reificantes, é a vitalidade da incensante apresentação do campo da experiência. Quando o espaço do coração se abre e a claridade intrínseca ilumina o nosso olhar, estamos aptos a ver tudo e receber tudo. Quando isto acontece, vivemos na não-dualidade, uma vez que não há separação. Esse é o frescor e a nudez da lucidez não-mediada, livre de conceitos, símbolos e de todos os modos de sentidos que podem ser adicionados. Ao ser completo em si mesmo, não há necessidade de acréscimos artificiais ou tentativas confusas de ‘melhorar’ isto. Estamos curados por estarmos inseparáveis do todo.

O Sutra do Coração nos encoraja na direção da desconstrução, do afrouxar, do desinvestir nas presunções que nos inibem de estar abertos ao que está presente. Isto abre a revelação direta do caminho do meio entre o mero nada e a substância real. Não estamos colados nas coisas, acreditando que elas são verdadeiramente reais, nem estamos tentando desenvolver um espaço protegido, um isolamento ou uma evasão. Ao invés disso, por estarmos relaxados, abertos e presentes, vamos encontrar nossa presença manifesta, formando-se de forma hábil e harmoniosa dentro do campo de emergência não-dual.

Esta improvisação espontânea não está emergindo do ego e assim é intrinsecamente livre de um viés auto-referente. Na medida em que o ‘nós’ ( o ego ) sai de cena, nós (lucidez), sem esforço, exhibe o que é adequado. Este senso do que é apropriado é baseado na infinidade do campo e então pode exibir quaisquer uma das quatro atividades: pacificadora, incrementadora, intimidadora e eliminadora. Quando o ego aceita o seu lugar como parte do fluxo da experiência, a nossa lucidez intuitiva responde aos muitos níveis ou contornos da topologia do campo. Então, todo o movimento é, claramente, parte do campo à serviço do todo do campo e pode ser conectivo ou disruptivo de acordo com a direção da forma que está emergindo. Quando relaxamos da fixação *na* e *a partir* na nossa própria história, nos abrimos para um potencial muito além das nossas várias configurações de ego.

O Sutra do Coração é uma ferramenta muito útil para abrir a fixação que nos prende em nosso lugar familiar. A identificação rígida, presente seja como nos identificamos a nós mesmos ou como identificamos outras pessoas ou objetos ao nosso redor, relaxa, permitindo-nos experienciar nosso acesso ao potencial aberto como uma riqueza de recursos aparecendo para benefícios de todos os seres. Mais do que manter as nossas mãos e mentes cheios, carregando memórias, planos, etc, os quais mantêm a base da nossa identidade, passamos a viver com as mãos e os corações abertos.

Ao deixar ir as nossas algumas-coisas particulares, passamos a ter nenhuma-coisa em particular e, ainda assim paradoxalmente, tudo está agora disponível para nós. Quão menos

nos definimos a nós mesmos, mais podemos acessar os muitos recursos que estão esperando por nós.

Eu agradeço por terem me convidado aqui. Eu espero que vocês tenham achado isso interessante de alguma forma, ainda que, talvez, não tenha sido o que vocês esperavam.

## ***O Sutra do Coração***

### ***O Coração da Perfeita Liberação***

#### ***Sabedoria Transcendental Discriminativa***

*Na linguagem da Índia: Bhagawatiprajnaparamitahridaya. Na linguagem do Tibet: bChomDan-Das-Ma shes-Rab-Kyi Pha-Rol-Tu Phyin-Pa'i sNying-Po.*

*Assim eu ouvi, uma vez o Bhagawan permanecia no Vale do Pico dos Abutres em Rajagriha junto com uma grande assembléia da sanga dos monges ordenados e dos bodisatvas.*

*Em um dado momento, o Bhagawan estava repousando completamente na contemplação imersiva chamada 'Profunda Iluminação', que discerne a natureza dos fenômenos.*

*Naquele mesmo instante, o grande Bodisatva Arya Avalokitesvara estava em observação clara [da natureza da realidade] na profunda prática da sabedoria transcendental discriminativa. Através dela, ele verdadeiramente viu a natural vacuidade dos cinco fatores da composição.*

*Então, devido ao poder do Buda, o venerável Sariputra disse ao Bodisatva-Mahasatva Arya Avalokitesvara: "De que maneira deveriam treinar, aqueles e aquelas que, de uma boa família, desejam seguir a profunda prática da sabedoria transcendental discriminativa?" Assim ele disse.*

*O Bodisatva-Mahasatva Arya Avalokitesvara respondeu ao venerável Sariputra: "Sariputra, quaisquer destes filhos ou filhas de uma boa família, que desejem seguir a profunda prática da sabedoria transcendental discriminativa, deveriam ver através desta maneira que irei descrever e, assim, claramente enxergar que os cinco fatores de composição são intrinsecamente vazios de natureza inerente.*

*Forma é vazio. Vacuidade é forma. A vacuidade não é outra coisa senão forma. Forma não é outra coisa senão vacuidade. Da mesma forma, as sensações, as percepções, as formações e as consciências são vazias.*

*Assim, Sariputra, desta maneira todos os fenômenos são eles mesmos, vacuidade. São livres dos signos e da identificação. São não-nascidos e incessantes, sem máculas e sem estarem livres das máculas, e são sem diminuição e sem completude.*

*Portanto, Sariputra, a vacuidade é sem forma, sem sensação, sem percepção, sem formação e sem consciência; sem olhos, sem ouvidos, sem nariz, sem língua, sem corpo, sem atividade mental; sem forma, sem som, sem cheiro, sem sabor, sem sensação e sem os objetos da atividade mental. A vacuidade é sem o domínio da visão e sem o domínio dos outros sentidos incluindo o domínio da atividade mental. E a vacuidade é sem todos os domínios das consciências incluindo a consciência da atividade mental.*

*A vacuidade é livre da ignorância e da extinção da ignorância e todos os doze fatores do co-surgimento dependente até velhice e morte e a extinção da velhice e da morte. De forma semelhante, a vacuidade é livre do sofrimento, de suas causas, de sua cessação e do caminho que leva à cessação do sofrimento. A vacuidade é livre do conhecimento original intrínseco e livre da realização e também da não-realização.*

*Assim, Sariputra, porque não há nada para ser alcançado, os bodisatvas confiam na sabedoria transcendental discriminativa e, repousando com suas mentes livres de obscuridades, não tem medos. Tendo superado completamente o domínio da decepção, eles atingem a liberação completa do nirvana.*

*Todos os Budas dos três tempos também confiam na sabedoria transcendental discriminativa e assim, em um despertar excelente e perfeito, são completamente iluminados.*

*Devido a isto, há o mantra da sabedoria transcendental discriminativa, o mantra da grande lucidez, o mantra insuperável. Este é o mantra que equilibra o que está desequilibrado. Este é o mantra que completamente purifica todo o sofrimento. Este mantra não decepciona, logo você pode saber que ele é verdadeiro.*

*Recite o mantra da sabedoria transcendental discriminativa:*

***TADYATHA OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA***

***Nesta direção, siga, siga, siga além, siga completamente além. Desperto - assim como é!***

*Sariputra, desta forma um/uma bodisatva-mahasatva deveria treinar na profunda sabedoria transcendental discriminativa.”*

*Então, o Bhagawan emergiu da contemplação de absorção imersiva e louvou o bodisatva-mahasatva Arya Avalokitesvara, dizendo: “Muito bom. Muito bom. Filho de uma boa família, é assim. É desta forma, a sabedoria transcendental discriminativa deve ser praticada como você mostrou. Todos os Tatagatas irão se alegrar.”*

*O Bhagawan falou desta forma e então o venerável Sariputra e o bodisatva Avalokitesvara e todos os que o acompanhavam, e todos os deuses, homens, semi-deuses e espíritos locais e seres do mundo se alegraram e sinceramente louvaram a fala do Bhagawan.*

*Isto conclui “O coração da Perfeita Liberação, Sabedoria Transcendental Discriminativa.”*

*Traduzido por C.R Lama e James Low em 1978.*

*Revisado por James Low em Agosto de 2013*

*Traduzido para o português em Maio de 2019.*

འཕགས་པ་དཀོན་མཆོག་གླིན་ཞེས་བྱ་བ་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་མདོ།

*'phags pa dkon mchog sprin ces bya ba theg pa chen po'i mdo*

---

**Do Noble Grande Veículo Sutra “A Nuvem de Jóia”**

**Āryaratnameghanāmahāyānasūtra**

1.250

“Em que, você poderia se perguntar, a grande compaixão do Abençoado, consistiria? Noble filho, a compaixão do grande abençoado está dotada de trinta-e-duas características e aparece de uma forma inconcebível através de todos os infinitos universos nas dez direções. O que são essas trinta e duas características? Elas são as seguintes:

1.-251

“O Abençoado sente grande compaixão pelos seres sencientes uma vez que todos os fenômenos são destituídos de si mesmos e, ainda assim, os seres sencientes não estão interessados.

“O Abençoado sente uma grande compaixão pelos seres sencientes uma vez que todos os fenômenos são desprovidos de seres sencientes e, ainda assim, os seres sencientes falam de de ‘seres sencientes’.

1.-252

“O Abençoado sente grande compaixão pelos seres sencientes uma vez que todos os fenômenos são desprovidos de uma força vital e ainda assim, os seres sencientes falam de uma ‘força vital’.

“O Abençoado sente grande compaixão pelos seres sencientes uma vez que todos os fenômenos são desprovidos de pessoas e, ainda assim, os seres sencientes acreditam que são pessoas.

1.-253

“O Abençoado sente grande compaixão pelos seres sencientes uma vez que todos os fenômenos são não existentes ainda que todos os seres sencientes considerem-se como existentes.

“O Abençoado sente grande compaixão pelos seres sencientes uma vez que todos os fenômenos são desprovidos de localização, ainda que todos os seres sencientes acreditem estar presentes em locais.



#### 1.-254

“O Abençoado sente grande compaixão pelos seres sencientes uma vez que todos os fenômenos são sem-base ainda que os seres sencientes se deliciem em ‘bases’.

“O Abençoado sente grande compaixão pelos seres sencientes uma vez os fenômenos não podem pertencer a qualquer um, ainda que os seres sencientes pensem que podem fazer coisas suas propriedades.

#### 1.-255

“O Abençoado sente grande compaixão pelos seres sencientes uma vez os fenômenos não possam ter posse e, ainda assim, os seres sencientes persigam a posse.

“O Abençoado sente grande compaixão pelos seres sencientes uma vez que todos os fenômenos são desprovidos de substancialidade e, ainda assim, os seres sencientes pensem que são suportados pela substancialidade..

#### 1.-256

“O Abençoado sente grande compaixão pelos seres sencientes uma vez que todos os fenômenos são desprovidos de emergência, ainda que os seres sencientes acreditem que sujeitos à emergência. [\[F.50.a\]](#)

“O Abençoado sente grande compaixão pelos seres sencientes uma vez que todos os fenômenos são desprovidos de transferência e emergência, ainda que os seres sencientes pensem que são sujeitos à morte e ao nascimento.

#### 1.-257

“O Abençoado sente grande compaixão pelos seres sencientes uma vez que todos os fenômenos são livres de aflição ainda que os seres sencientes sejam aflitos.

“O Abençoado sente grande compaixão pelos seres sencientes uma vez que todos os fenômenos são livres do desejo, ainda que os seres sencientes deem surgimento ao desejo.

#### 1.-258

“O Abençoado sente grande compaixão pelos seres sencientes uma vez que todos os fenômenos são livres da raiva, ainda que os seres sencientes deem surgimento à raiva.

“O Abençoado sente grande compaixão pelos seres sencientes uma vez que todos os fenômenos são livres de desnorreamento, ainda que os seres sencientes se desnorream.

#### 1.-259

“O Abençoado sente grande compaixão pelos seres sencientes uma vez que todos os fenômenos são livres do vir, ainda que os seres sencientes experienciem o vir.

“O Abençoado sente grande compaixão pelos seres sencientes uma vez que todos os fenômenos são livres de ir, ainda que os seres sencientes experimentem o ir.

#### 1.-260

“O Abençoado sente grande compaixão pelos seres sencientes uma vez que todos os fenômenos são desprovidos de formação e, ainda assim, os seres sencientes experimentam a formação.

“O Abençoado sente grande compaixão pelos seres sencientes uma vez que todos os fenômenos são desprovidos de construções mentais, ainda que os seres sencientes gostem de construções mentais.

#### 1.-261

“O Abençoado sente grande compaixão pelos seres sencientes uma vez que todos os fenômenos são vazios, ainda que os seres sencientes sejam apegados à visões.

“O Abençoado sente grande compaixão pelos seres sencientes uma vez que todos os fenômenos são livres de marcas, ainda que os seres sencientes experimentem marcas.

O Abençoado sente grande compaixão pelos seres sencientes uma vez que todos os fenômenos são além do desejo, ainda que os seres sencientes façam aspirações.  
[F.50.b]

*Com gratidão respeitosa ao grande projeto de tradução do darma 84000.*

<https://read.84000.co/translation/toh231.html>