Roteiro de Meditação – 21 Itens

por Lama Padma Samten
CEBB Darmata e CEBB Caminho do Meio (2008)
Com revisões até setembro de 2011 (editado)

1. Motivação
2. Shamata impura
3. Shamata pura
4. Metabavana
5. Prajnaparamita
6. Presença

   Construção do Bodisatva:
7. Elemento éter
8. Elemento ar
9. Elemento fogo
10. Elemento água
11. Elemento terra
12. Sabedoria do Espelho – Buda Akshobia
13. Sabedoria da Igualdade – Buda Ratnasambava
14. Sabedoria Discriminativa – Buda Amitaba
15. Sabedoria da Causalidade – Buda Amogasidhi
16. Sabedoria de Darmata – Buda Vairochana
17. Natural Perfeição de todas as coisas – Vajrasatva
18. Verdade
19. Destemor
20. Paciência
21. Perseverança

LUCIDEZ!

A lucidez pode ser atingida em qualquer condição, aqui usaremos o silêncio como apoio para atingi-la. Quando, por exemplo, recitamos o texto “Grandes Nuvens de Bênçãos” a lucidez brota como num Tsog, da sensorialidade e dos sentidos físicos operando. Aqui, porém, tomaremos esta instrução de prática de silêncio e a veremos como um meio hábil que é muito útil, muito favorável e avançaremos a partir deste ponto.

Quando estivermos em silêncio devemos passar por todos os itens abaixo descritos, usando o método do Pensar, Contemplar e Repousar, esta é a porta de saída do samsara.

1) Motivação (refúgio, bodicita, chuva de bênçãos)

“Eu quero me livrar para produzir benefícios aos seres. A motivação surge como um mundo, todos estão nessa mandala ampla.”

Contemplamos:
. Estamos diante do sofrimento (o lago – água e lodo: todo o samsara);
. Aspiramos nascer sobre o Lótus por compaixão – vemos o Guru Rinpoche Vivo, que significa a inteligência viva, a capacidade de pensar, raciocinar e encontrar meios hábeis para beneficiar os seres;
. Yeshe Tsoguial representa a experiência sensorial – o mundo. Significa a nossa inseparatividade com relação ao universo;
. Motivação vajra: já estamos num ambiente favorável, a mente já entende o que tem de fazer;
. Guru Rinpoche tem:

1. um vajra na mão direita – lucidez;
2. uma taça de crânio na mão esquerda – mente;
3. dentro da taça de crânio um vaso – darmakaya, compreensão da vacuidade;
4. sedas e ornamentos – múltiplas sabedorias;

. Olhamos o que é relativo e reconhecemos o Ilimitado em toda a construção – Suprema Felicidade Sublime;
. ”Eles me fitam...” – entramos na prática.

A melhor motivação está sempre no nível de paisagem. Se estamos em uma casa e descobrimos que ela está queimando, não é necessário grandes explicações para saber que devemos saltar pela porta ou pela janela e sair correndo! Isso é paisagem. Se estivermos no nível de mente, deveríamos dizer assim: nós deveríamos sair pela porta ou pela janela, as opções são tais portas ou tais janelas. Tem menos força do que descobrirmos que a casa está em chamas. Se estamos no nível de energia, pensamos em como expiramos e inspiramos, em como organizamos nossa energia, para então sairmos pela janela ou pela porta. No nível de corpo também, nós temos uma instrução: primeiro colocamos um pé na frente, depois o outro, primeiro uma mão para trás, depois uma mão para frente, e nos deslocamos. Agora, se descobrirmos que a casa está em chamas, nós abandonamos tudo isso e saímos correndo do jeito que dá! Por isso, vou explicar a motivação no nível de paisagem, e, neste momento, vamos esquecer as outras.

No nível de paisagem é assim: a casa está realmente em chamas! A Primeira Nobre Verdade fala

exatamente sobre isso, a existência do sofrimento e da impermanência, no final de certo tempo não sobra nada, queima tudo. Estamos em um ambiente onde mesmo nossas coisas mais próximas queimam, não há nada que não queime. Há também o sofrimento do sofrimento, que é quando a chama encosta, dói. O sofrimento maior não doi tanto na hora, é o sofrimento que toca a tudo e a todos, é o sofrimento pervasivo, que ocorre pela própria fragilidade de nossa vida e nossas identidades, nos montamos de modo frágil, é inevitável que isso desabe. Este é o ambiente da Roda da Vida; não é o mundo, mas um tipo de visão sobre ele.

Imaginem um lago preenchido por água (as lágrimas dos seres, manifestação desses três níveis de sofrimento). Quando refletimos sobre as causas desse sofrimento, encontramos os três venenos, os seis reinos, as seis emoções perturbadoras, os doze elos da originação interdependente. Dentro desse lago, a parte inferior do lago é o lodo, que pode ser descrito pelos três venenos da mente, pelos seis reinos ou pelos 12 elos. Estamos imersos nisso, no lodo. Muito importante compreendermos que há esse lodo e que há essas lágrimas, isso é a compreensão do mundo ao nosso redor. Ainda que estejamos numa linda manhã de sol, com as árvores todas floridas e perfumadas, num tempo não muito distante todas essas plantas vão desaparecer, e isso vai sendo constantemente consumido pelo fogo da existência.

Milagrosamente, do centro desse lago, nasce uma flor de lótus que simboliza a cura para essa dor, para esse incêndio. O mundo inteiro é visto como o lago e o lodo, e a flor de lótus simboliza o caminho da superação desta situação, são os ensinamentos que levam a liberação. É necessário que nós já tenhamos refletido bastante sobre isso, pois às vezes surgem reflexos coloridos no lago, a gente mergulha ali e é também muito interessante, ficamos um pouco fascinados pelo aspecto multicolorido da água e os doze elos. A lucidez manifestada pela flor de lótus é o próprio Buda, Guru Rinpoche sentado sobre ela. O lodo e o sofrimento podem ser superados. Guru Rinpoche é inseparável da consorte, do mundo físico, de tudo aquilo que diz respeito aos cinco sentidos. Se tomarmos o exemplo de Guru Rinpoche, nós não precisamos nos retirar do mundo, essa é a motivação da bodicita, a motivação Mahayana, a motivação de beneficiarmos todos aqueles com quem estamos em contato.

13 Itens para Contemplação da Motivação:

1) Homenagem ao lama
2) A vida humana preciosa
3) Impermanência
4) Carma
5) O sofrimento
6) Refúgio nas Três Joias
7) O Lodo
8) A Água
9) O Talo do Lótus
10) A Flor de Lótus
11) O Nascimento
12) Radiância
13) O Céu

2) Shamata impura

Interrompemos a operacionalidade comum do mundo, funcionando dentro de nós, e sentamos. Vamos praticar a liberdade de não precisarmos responder a um fluxo. Então respiramos! É a

primeira forma de contermos nossos impulsos cármicos; se não conseguirmos barrá-los, ficaremos presos neste processo incessante da Roda da Vida, ficaremos chamando esses impulsos de “eu mesmo”, ainda que esses impulsos sejam contraditórios. Procuramos focar a respiração, e ver nosso corpo se energizando pela própria respiração. Procurem localizar o que faz os olhos brilharem. Isso é a energia, o foco da meditação é esse. De resto, procurem manter o corpo relaxado. Esta shamata é impura, pois tem niroda. Se mergulharem nessa meditação, talvez se esqueçam do que ocorre no mundo ao redor. Se vemos uma coisa, deixamos de ver outra. Mas é uma meditação muito importante, é a primeira forma pela qual vamos conter a ação do samsara. O mais importante não é teorizar sobre isso, mas praticar, experimentar.

3) Shamata pura

Fazemos o mesmo que na shamata impura, mantemos esse brilho no olho e no corpo, mas agora aproveitamos nossos olhos e ouvidos para vasculhar ao redor. Não que vamos buscar isso, simplesmente nos mantemos abertos ao que ocorre no mundo externo e não respondemos. Percebemos o que é a mente dependente dos sentidos: se a mente está ligada aos olhos, ela está presa a uma sala, se ela segue o sentido auditivo ela vai longe. Com os olhos, por exemplo, não vejo os carros, mas eu ouço, e minha mente vai atrás. Vamos ficar em silêncio, ouvir o que está ao redor, olhar o que surge internamente, os pensamentos, e contemplar a transitoriedade deles. São como riscos numa superfície de água, tão pronto eles vêm, eles vão. A essência da prática de Shamata é não responder.

4) Metabavana

O que vemos nos seres não é o que está ali, propriamente, mas sim as marcas da nossa própria mente. Metabavana altera nossa capacidade de olhar para o mundo ao redor, ela nos coloca positivos mesmo quando o outro está negativo. Não se trata de analisar se o que o outro está fazendo é negativo ou não, simplesmente aspiramos à liberação dele. Não basta apenas meditarmos, ainda que tenhamos a habilidade de shamata, quando saímos e andamos pelo mundo, as coisas vêm até nós, e nós então aspiramos à felicidade e à liberação de todos os seres. Fazemos uma listinha de seres que encontramos regularmente e recitamos para eles:

1 – Que o “ser” seja feliz.
2 – Que ele se afaste do sofrimento.
3 – Que ele encontre as causas da felicidade.
4 – Que ele se afaste das causas do sofrimento.
5 – Que ele atinja a liberação de todo o carma, negatividade e ignorância.
6 – Que ele veja tudo com lucidez instantânea.
7 – Que ele verdadeiramente desenvolva a capacidade de trazer benefícios aos outros seres.
8 – E que encontre nisso as causas da sua energia e felicidade.

5) Prajnaparamita

Purificação dos enganos cognitivos.
<u>Coemergência / vacuidade dos 5 skandhas:</u>
. Olhamos as várias coisas (darmas) em todas as direções, vendo surgir o fora inseparável do que

surge dentro (coemergência).Trabalhamos na superação da noção de que a realidade é externa e fixa. Diante das coisas podemos ver o surgimento da realidade sem a prisão que aquilo pode proporcionar.

Êxtase / Alegria:

. Substituímos a vacuidade pela noção de encantamento, alegria.

. Há alegria e brilho diante das coisas. Escapamos dos termos filosóficos e olhamos a brincadeira. Nosso olhar é lúdico.

. O aspecto do sorrir é a liberação do skanda.

"Diante da experiência (darma) e do surgimento da energia associada à forma... sensação... percepção, etc, vazia e luminosa, eu sorrio".

"Diante da energia dinâmica que brota da forma vazia e luminosa, eu sorrio."
(repetimos isso para cada um dos cinco skandhas).

"Eu sorrio diante da minha própria identidade luminosa e vazia, diante da forma luminosa e vazia desta sala, etc."

PRAJNAPARAMITA nos ajuda a compreender o aspecto luminoso da realidade e, ao compreendermos isso, podemos usá-lo num sentido positivo. Vamos analisar os 5 skandhas (rupa/forma, vedana/sensação, samjana/percepção, samskara/formação mental e vijnana/consciência). Na literatura pré-budista, os 5 skandhas são apresentados como a base da substancialidade da existência, são vistos nestas escolas como as evidências de nossa existência. O budismo vai na direção oposta, mostrando justamente a vacuidade dos 5 skandhas. A compreensão do primeiro dos 5 skandhas, *rupa*, como externo a nós, é a compreensão que vem da ignorância, de avidya. Pegamos o exemplo de um templo: ele parece vir das paredes, dos objetos que possui internamente. Porém, as pessoas que o construíram passo a passo não viam dessa forma, elas tinham a sensação de estar construindo vigas, paredes, colocando ferros. O templo brota por coemergência, a pessoa tem um templo dentro, olha e diz: "oh!!".

Através da coemergência explicamos o fenômeno do surgimento do templo, e por consequência do mundo ao nosso redor. Quando entendemos o significado da palavra *coemergência* compreendemos que não há um templo no templo, e isto está correto, mas isto seria um extremo. Há também o outro extremo, e este extremo seria "há um templo no templo". As duas percepções coexistem: ao mesmo tempo em que não há o templo no templo, há o templo no templo. Isso corresponde ao Caminho do Meio. Não dizemos as coisas definitivamente. Esta compreensão onde o templo não está nem num extremo nem no outro, isso é o Caminho do Meio, *Madhyamika*. O Buda introduz *Madhyamika,* Nagarjuna introduz *Madhyamika,* todo o budismo tibetano contempla isso.

Paramos aqui Mo

Quando olhamos as formas, podemos dizer: a forma tem a vacuidade dela, ela é vazia dela mesma, mas a forma existe porque ela é luminosa. O templo só existe pela luminosidade, e não de modo objetivo, pois as paredes poderiam produzir qualquer outra coisa. O aspecto mágico do templo é produzido pela luminosidade. Porém, enquanto falo tudo isso para vocês, isso é mente; mas quando entramos no templo há também o aspecto de energia presente: a pessoa diz "oh!". É a energia se manifestando.

O fato de olharmos o templo, vazio/luminoso, provoca uma mudança na nossa energia. Quando olhamos com esses olhos, não é mais a energia do samsara que se manifesta na forma vazia e luminosa do templo, é a energia da Sabedoria Primordial, isso nos faz sorrir.

O sorriso significa que percebemos a magia daquilo e podemos segui-la, ou não.

Este é o mecanismo de contemplação do primeiro dos 5 skandhas:

1. Puxamos a forma como um exemplo prático à nossa frente (depois praticar também com os outros quatro skandhas);
2. Contemplamos a coemergência (inseparável de quem olha),
   a) Coemergência mente-forma, isso é, isso não é, isso é: as três afirmações da validade de Maitreya/ Assanga/ Vassubandu;
   b) Coemergência mente/ forma/ energia/ paisagem/ identidade/ causalidade/ propósito/ visão estratégica/ urgências: bolha;
   c) Muitos exemplos de bolhas e borbulhas abundantes iniciando com os seis reinos, seis bardos, ciência, intersubjetividade, causalidade, jogos de tabuleiro, samsara;
   d) Doze elos;
3. Contemplamos o aspecto vazio (não tem aquilo dentro);
4. Percebemos o aspecto luminoso ou coemergente (tem aquilo dentro);
5. Contemplamos aspecto vazio/luminoso (é na forma que o vazio se manifesta), aqui brota a sabedoria primordial, a mente do Darma do Buda;
6. Contemplamos a energia (vejam o surgimento dos 5 lungs, os lungs dos 5 elementos) que se movimenta em nós, e sua relação com a vacuidade;
7. Contemplamos a magia disso tudo e a causalidade decorrente;
8. Sorrimos! É assim que o Samsara nos pega! Natureza vajra. Oferenda a Samantabadra. “Diante da energia, que brota da forma vazia e luminosa, eu sorrio.”

A liberação ocorre pelo riso e não pela seriedade, não pela dinamite, não pela vacuidade, nós não temos que destruir o mundo. Temos que iluminá-lo! Nós sorrimos para ele. Como alguém que repentinamente se vê de forma mais ampla do que se via. O samsara não é negativo, o samsara é lúdico. Nós sofremos dentro do samsara como as crianças também sofrem, por coisas muito simples. Nossa dor em samsara está ligada a energia; nós não só não vemos a energia como tomamos a obediência àquela energia como nosso refúgio fundamental. A única forma de superarmos isso é compreendermos este processo e sorrirmos! Essa energia é o sangue do samsara, é o que o movimenta. Precisamos não só entender o samsara, mas temos de absolver o samsara, liberá-lo, iluminá-lo. Prajnaparamita nos ajuda a compreender o aspecto xamânico da realidade.
Na meditação dos oito pontos, a experiência inicial é que a realidade circundante é o samsara e a sabedoria se manifesta em janelas onde a mente Prajnaparamita se apresenta.
Realizando-se a acumulação dessa prática, há um momento em que a descrição dos primeiros versos do texto "Indo ao Ponto Último" se torna clara e a realidade circundante surge diretamente como a realidade Vajra, nesse momento há uma inversão e a experiência do samsara se torna um surgimento artificial, aparência particular e fugaz da realidade Vajra.
A visão da realidade Vajra como nossa experiência da realidade circundante é o requisito indispensável para a introdução da prática do Repousar na Presença.

6) Repousar na presença

Visão do espaço básico, a natureza última. Reconhecendo ou não, incessantemente usufruímos da liberdade natural, seja na forma de luminosidade ou de potencial de ação. Aqui a meditação onde temos a clara presença disso.
Vindo do reconhecimento da natureza Vajra a partir da prática dos oito pontos da Prajnaparamita, iniciamos em Shamata Pura, praticamos com o foco na natural estabilidade.

a) <u>Na prática de shamata:</u>

- De dentro da natural estabilidade, sem esforço, reconhecemos o espaço ilimitado, vivo, manifesto sem a necessidade da forma, bolha, ou de qualquer dos skandas, de discriminação, de observador ou identidade pessoal.
- Não procuramos nada, apenas estamos presentes.
- Voltamos para a condição de lucidez discriminativa que brota da própria dimensão de onde as coisas surgem e desaparecem.
- Percebemos que este “estado parado” tem vida dentro. Espaço ilimitado de possibilidades, Darmata, lenço. Clara Luz mãe viva. Energia dinâmica.
- Repousamos na presença viva.

b) <u>Na prática de shamata com foco na mente:</u>

- Os pensamentos vêm e cessam; apenas observá-los é nossa prática inicial; não é preciso lutar contra eles, eles logo desaparecem.
- Mantendo esta prática, observamos agora o brilho que os cria incessantemente.
- Compreendemos: “Assim todas as coisas ganham nascimento e, depois de construídas, precisam do brilho para perdurar”.
- Contemplamos, então, a experiência da região livre dos pensamentos e flutuações, o espaço que não flutua e absorve as múltiplas aparições. O espaço onde tudo se desfaz e de onde tudo surge.
- Espacialidade e luminosidade incessantes, a Clara Luz é nossa face verdadeira, incessante, viva. O mesmo com toda a vida.

c) <u>Na experiência comum de observar um objeto:</u>

- Estamos agora diante de uma forma.
- Observamos a bolha correspondente.
- A forma não nos tira a visão do espaço primordial.
- Diante da forma seguimos vendo o espaço primordial e a luminosidade que sustenta a forma.
- Contemplamos adicionalmente a energia dinâmica do objeto.
- Vemos a forma e praticamos a “presença” diante dela.

d) <u>Na experiência comum desatenta:</u>

- Reconhecemos que a natureza primordial está incessantemente presente em todos os objetos, experiências e bolhas e, portanto, mesmo na ação comum no mundo!
- Agora, diante das experiências comuns ao nosso redor, focamos o potencial que as origina. Percebemos que liberdade, luminosidade e energia dinâmica representam o potencial que acionamos para produzir os significados e aparências das experiências sejam quais forem.
- Vemos, então, que mesmo em meio à experiência comum das bolhas, ali está a natureza primordial como espaço básico, presença intacta, disponível, na forma de liberdade, luminosidade e energia dinâmica.
- Reconhecemos que, mesmo na ausência de controle, ainda assim está presente a natureza primordial. Praticamos esse reconhecimento como uma forma de meditação.

- Vemos a mandala primordial incessante e nela tomamos o refúgio que está além do esforço, das construções, das meditações, das práticas espirituais ou controle.
- Desde o refúgio na mandala primordial vemos o natural surgimento da capacidade de olhar as coisas construídas e reconhecer os elementos artificiais através dos quais elas surgiram. Contemplamos isso que é a Sabedoria Primordial. Emaho!

Contemplação das Identidades e sua Cessação

Mantendo a experiência circundante como a Natureza Vajra, praticamos a sabedoria discrimativa primordial com respeito a identidade surgida na experiência ordinária do samsara.

1. Mente como o que movimenta a energia, os três animais surgindo da energia. A energia e o movimento causado pela energia
   a) Como a essência do bloqueio da visão, Avydia;
   b) Como a essência da insatisfatoriedade, carência; como a essência da defesa aos objetos do apego sutil, a raiva,
   c) Como a essência do que novamente conduz à ignorância Avydia.
2. Identidade surgindo do apego à sustentação da energia associada a uma inteligência e a uma paisagem. Todo esse movimento sendo visto como manifestação de uma identidade, o surgimento da linguagem da identidade.
   a) Identidades como atributos das bolhas, das ações através dos doze elos, ações causais utilitárias. Consolidação das limitações e operação condicionada da mente.
3. Dissolução da sensação de existência e identidade pela clareza de como isso surge
   a) O contraste com a prática de Shamata focada nos cinco lungs e a sensação da desativação da base da identidade, pela liberação da operação da energia na conexão com os objetos de olhos, ouvidos, nariz, língua, tato e mente abstrata.
   b) Ou seja, liberação da identidade
   c) Liberação da energia mesmo frente aos objetos dos seis sentidos, que apareçam nos sonhos à noite ou em qualquer dos seis bardos.
4. Dissolução da identidade, liberação através do roteiro de meditação nesses pontos complementando a meditação dos oito pontos no PP.
5. Identidade livre (mente liberta do samsara) migrando entre inteligências, energias e bolhas, e ainda assim sentindo-se viva e sentindo estar manifestando a vida. Como em um sonho onde a sensação de vida está presente e a aspiração de preservação da vida também.
6. Indo adiante: A identidade mais sutil como o apego à manifestar-se pela sustentação da energia e como esse apego é a raiz mais funda de Avydia e está presente em todos os seres, incluindo ai as plantas, vírus, bactérias, átomos. Compreende-se ai o surgimento desse universo e de sua multiplicidade de formas.
   a) Ver o automatismo de avydia associado a essa forma de identidade mais sutil e seu mundo ao redor que aparece de modo dual.
7. A cessação como o que surge da superação dessa avydia muito sutil. Exemplo, quando presos, a identidade no sonho parece completamente real, também os seis bardos.
8. A vacuidade e liberdade surgidas assim permitem a experiência da mente livre contemplando a prisão da manifestação automática das identidades e dos mundos co-emergentes... ufa... Sabedoria Primordial.
9. A mente livre contemplando agora as identidades vajra como inteligências/energias/avydias/apegos.
10. A mente livre das identidades vendo-se além das identidades de um Buda (além de Tathagata) e manifestando-se pelas identidades dos variados seres que são entendidos como inteligências/energias/avydias/apegos auto-surgidos e auto-fixados mas essencialmente vazios como essa própria mente livre.

11. As múltiplas inteligências/energias (sem avydias e sem apegos) vistas como recursos que podem ser acessados/utilizados/liberados sem a necessidade de serem vistos como propriedade ou característica de seres ou identidades, sem apego ou avydia, nem fixação em mundos e paisagens. Mente livre movimentando-se desse modo, Dharmamega movimentando-se.
12. Sabedoria primordial como o Buda primordial
13. Formas práticas de manifestação no mundo além das identidades: seis perfeições, quatro qualidades incomensuráveis, cinco sabedorias, Vajrasatva, todas as deidades. Quadro 200 itens. Meditação Shamata. Guru Ioga. Rigpa.
14. O problema não é a identidade, mas a ignorância Avydia, a perda de Rigpa.

Construção do Bodisatva:

Tudo o que olhamos vemos a partir da Presença. Surge a Sabedoria Primordial do encontro da Mandala Primordial com observação de como que as pessoas operam limitadas por avydia.
Com os cinco elementos passamos a manifestar o nosso próprio corpo como Bodisatva. Estamos na mandala do Bodisatva onde a energia e ação são naturais.
Nos movimentamos com propósito (éter), expansão (ar), energia (fogo), flexibilidade (água) e força (terra), em meio ao mundo.
Observar que cada experiência manifesta os cinco lungs de modo condicionado e de modo absoluto simultaneamente. Pode-se ver em cada experiência (ver Surangama Sutra sobre isso):

- O *elemento terra absoluto* que é a firmeza e inabalabilidade do espaço primordial da mente última, na experiência condicionada surge como a solidez das experiências, situações e coisas ao redor;
- *Elemento água absoluto* que é a qualidade de não obstrução do próprio espaço primordial, na experiência condicionada surge como a não obstrução que opera limitadamente nas experiências, situações e coisas ao redor;
- *Elemento fogo absoluto* que é a qualidade de ativação e intensidade do espaço primordial, na experiência condicionada surge como a energia de brilho e ativação que dá vida e existência às experiências, situações e coisas ao redor;
- *Elemento ar absoluto* que é a qualidade de infinita expansão do espaço básico, na experiência condicionada surge como a expansão possível que está limitadamente presente em meio às experiências, situações e coisas ao redor;
- *Elemento éter absoluto* que é a qualidade de silêncio lúcido luminoso do espaço primordial sem conteúdos, na experiência condicionada está oculto como o lugar secreto de onde podem brotar visões novas, energias novas, alternativas diante das crises e das mortes inevitáveis; quando tudo se dissolve e as tragédias parecem concretas, é de lá que a luz ressurge e a vida se mostra sempre possível novamente.

Em resumo, cada um dos cinco elementos é manifestação direta da natureza primordial e são a essência de todas as experiências condicionadas. Estar vivendo uma bolha de experiência condicionada é estar operando condicionadamente os cinco lungs. Diferentes pessoas no mesmo lugar, podem viver diferentes bolhas desde que suas experiências dos cinco lungs sejam diferentes, ainda que as dimensões cognitivas envolvidas sejam as mesmas.
Quando surgem os Cinco Elementos (cinco lungs) na forma do Bodisatva, aparecem naturalmente as Seis Sabedorias, ou seja, as sabedorias dos Cinco Diani Budas e a sabedoria de Vajrasatva. Cada sabedoria uma inteligência e um universo vajra maravilhoso surge correspondentemente (mandala), com seu aspecto de mente, energia e lung.

7) Lung do Elemento Éter

1. Olhamos para os seres e vemos o quanto estão presos no *samsara*.
2. Reconhecemos a liberdade natural em todos os seres e sua capacidade de liberação (este é o olhar dos *bodisatvas*, eles entendem os dois mundos).
3. Vemos surgir dentro de nós o elemento *éter*, (um brilho nos olhos seguido de um impulso, uma energia, uma eletricidade de socorrer os seres seja onde eles estiverem).
4. Não enrijecemos a situação deles justamente porque não há solidez, mas sim liberdade. Eles podem ultrapassar aquela situação.
5. Tomamos como referência nossa experiência de presença e lucidez diante das coisas e percebemos o que as pessoas veem quando olham, como se enganam, como estão perdidas, vemos a experiência de prisão dos outros seres.
6. Brota a energia associada ao elemento éter com a aparência da vontade de ajudá-los.

8) Lung do Elemento Ar

Quando acionamos o elemento éter, como decorrência acionamos o impulso de respirar. O elemento ar surge a partir da clareza do elemento éter. É o elemento da vida, o sopro que sustenta. Na sequência, naturalmente respiramos, nos endireitamos a partir da eletricidade do elemento éter. É o natural movimento de expansão surgido do contato com o universo. Veja!

9) Lung do Elemento Fogo

Quando o ar entra, ele traz energia, aquece o nosso corpo. É o elemento fogo.
Energia de vida. Veja!

10) Lung do Elemento Água

É o elemento da mobilidade, faz o corpo se mover. Rege a mobilidade e flexibilidade.
Surge do elemento fogo. Veja esse surgimento na forma do impulso de movimento.

11) Lung do elemento Terra

Faz o corpo ganhar força. Produz a presença no mundo. Traz firmeza, sustenta as identidades. Para o *samsara*, representa o apego. Para os *bodisatvas* é a afirmação do seu interesse em trazer benefício a todos os seres. Surge dos outros elementos e os estrutura, dá consistência a eles.

12) Sabedoria do Espelho (Buda Akshobia, Azul)

Quando olhamos para um espelho não o vemos, mas vemos imagens refletidas, reflexos de ações.

A imagem é limpa, sem distorções. Ao olharmos os seres, não confundimos o *outro* com o **conteúdo** (aquilo que o espelho reflete incessantemente, sob formas diversas), mas visualizamos a **pureza da natureza última.** Nossa mente é como um espelho: não muda, só as imagens e formas são refletidas.

Sabedoria do espelho: reflete incessantemente os fenômenos, mas não se apega a eles. Assim deveríamos agir. DAMOS NASCIMENTO – Capacidade de acolher os seres do jeito que eles chegarem. Aquele ser não é aquilo. Aspiramos que se livre. Então agimos com: compaixão, amor, alegria, equanimidade, generosidade, moralidade, paz, energia constante, concentração e sabedoria.

13) Sabedoria da Igualdade (Buda Ratnasambava, Amarelo)

Base da noção de onisciência do Buda: colocar-se no lugar do outro e operar a partir daí. Visualizar as dificuldades de se imaginar no contexto onde os seres estão. Conseguindo isso, ao ver os outros seres em dificuldade, ver se brota o lung, uma energia que nos faz nos movimentar em direção ao outro. Não pertence aos seres ou a um indivíduo, é uma inteligência do Buda que pode ser acessada, tem vida própria.

Capacidade de olhar os outros seres e ver surgir um interesse genuíno em facilitar, promover ou amparar as qualidades positivas que encontramos neles. Cuidar deles ou cuidar de nós passa a significar a mesma coisa. Então agimos com: compaixão, amor, alegria, equanimidade, generosidade, moralidade, paz, energia constante, concentração e sabedoria.

14) Sabedoria Discriminativa (Buda Amitaba, vermelho)

Todos os ensinamentos do budismo, as quatro nobres verdades e o nobre caminho de oito passos. É a inteligência que olha para o *samsara* e nos permite manter lucidez e serenidade em meio à roda da vida. É o Buda que possui uma terra pura. Amitaba significa a purificação de todas as marcas cármicas do *samsara,* que vendo tudo como impermanente faz brotar o *lung* para superar a existência cíclica.

Ajudamos com visão lúcida. Direcionamos o outro, damos um eixo positivo, enxergando a partir das quatro nobres verdades e do nobre caminho óctuplo. Então agimos com: compaixão, amor, alegria, equanimidade, generosidade, moralidade, paz, energia constante, concentração e sabedoria.

15) Sabedoria da Causalidade (Buda Amogasidi, verde):

Sempre que fazemos alguma coisa, isso tem uma consequência. Ensinamento de como cuidar de nossas ações e colher resultados positivos, brotando um *lung* verdadeiro de superar as estruturas cármicas. Esforço de olhar para dentro dos carmas e dissolvê-los. Visualizar o modo como *Guru Yoga* produz a dissolução das emoções negativas e aflições e utilizar a sabedoria última para a purificação.

Nossa capacidade de intervir, quer o outro ache aquilo bom ou não. Ação necessária. Capacidade de atravessar a barreira (o que é agradável e o que é desagradável) e fazer o que precisa ser feito. Então agimos com: compaixão, amor, alegria, equanimidade, generosidade, moralidade, paz, energia constante, concentração e sabedoria.

16) Sabedoria de Darmata (Buda Vairochana, branco)

Fala sobre a natureza primordial quando sentamos; abandonamos todos os apegos, identidades e repousamos na nossa natureza última. Verificar se o *lung* do estado meditativo, que sustenta a meditação, está presente. Contemplamos esse *lung* e o sustentamos.

Nossa capacidade de fazer o outro reconhecer sua Verdadeira Natureza. Proporcionar ao outro a capacidade de ver também com lucidez, de ultrapassar a ignorância do samsara, a visão condicionada. Então agimos com: compaixão, amor, alegria, equanimidade, generosidade, moralidade, paz, energia constante, concentração e sabedoria.

17) Vajrasatva

A natural perfeição de todas as coisas: No surgimento, a liberação! Tudo aquilo que criamos dentro de nós mesmos (sofrimentos, aflições, emoções negativas) reflete uma natureza última, que produz todas estas experiências. Os objetos e os pensamentos são dotados de uma energia dinâmica que, aparentemente, nos exige responsividade. Tudo no mundo externo (imagens, experiências, objetos) transmite energias, *lungs*, que são naturalmente puros por virem da natureza última. Não importa o conteúdo, pois este somos nós que criamos com nossa mente discriminativa: os fenômenos são puros por manifestarem a natureza última. A Sabedoria de Vajrasatva permite trabalhar a natureza última em todos os fenômenos. Olhamos para todas as coisas e vemos a Natural Perfeição delas. Então agimos com: compaixão, amor, alegria, equanimidade, generosidade, moralidade, paz, energia constante, concentração e sabedoria.

AS QUATRO CONFIANÇAS

18) Verdade

Sobre todos os pontos anteriores. Esta é a abordagem mais sofisticada do Buda. É preciso meditar sobre isto para manter vivos estes princípios. É a culminância dos itens anteriores que contemplamos com todo o cuidado. É como as coisas verdadeiramente são, é o que precisamos ter em mente quando andamos no mundo. É nossa prática, aquilo que vamos fazer no mundo. O poder da verdade significa que não estamos presos, que temos uma Natureza Livre, além de vida e de morte, e que as prisões se constroem de forma artificial. Temos isso vivo dentro de nós.

19) Destemor

Para viver no mundo a partir da Verdade e de todos os elementos aqui citados. Contemplamos tudo com cuidado, vemos que tudo é verdade, e assumimos com coragem. Tomamos a verdade como ponto principal, e com coragem vamos simplesmente nos movimentar assim. Temos obstáculos e outras situações difíceis, vamos precisar de coragem. Vemos as coisas como elas são e agimos com lucidez. Manifestarmos coragem não é rompermos com as pessoas, etc. Estaremos nos mesmos lugares, só que de outro jeito.

20) Paciência

Primeiramente, com nós mesmos. Estamos enraizados no *samsara*. Não cultivar a culpa é a base da confissão suprema. Lei do esforço: fazemos algum esforço, nem pouco, nem muito.

O universo se move e nos ajustamos do melhor modo para segui-lo.

Existem coisas que a gente não consegue por força própria: é necessário um espaço para o céu se mover. Paciência conosco e com os seres, porque não temos a perfeição. Vamos falhar, certamente. Precisamos de paciência para que a situação não surja para nós como um poste (tensão). A situação deve surgir como um vento que movimenta nosso cata-vento que, bem posicionado, gira sempre numa posição positiva. Não precisamos de resultado rápido, precisamos é de lucidez.

21) Perseverança

Temos paciência, não desistimos com as dificuldades, e seguimos em frente. Ainda que tenhamos falhas, não vamos nos culpar ou desanimar, ou desistir. Vamos seguir perseverantes para atingir a realização disso. Não desistimos, apesar de ainda fazermos as coisas erradas. Mantemos o propósito. Continuamos na posição correta do cata-vento, ou ajustando-a. Não desistimos dessa posição. Ajustamos até que aquilo funcione. Não introduzimos a dúvida com respeito ao item verdade. Não abandonamos a compreensão.