PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
PUC SP

Júlia Signer e Cruz

Do eu ao não-eu:
um estudo sobre os relatos dos efeitos da experiência do estado de *rigpa* (clara luz)
segundo a tradição budista tibetana

MESTRADO EM CIÊNCIAS DA RELIGIÃO

Dissertação apresentada a Banca Examinadora
como exigência parcial para a obtenção do título
de Mestre em Ciências da Religião pela Pontifícia
Universidade Católica de São Paulo, sob
orientação da Profª Drª Denise Gimenez Ramos

SÃO PAULO
2008

BANCA EXAMINADORA

DEDICATÓRIA

Dedico essa obra à compreensão humana mais profunda sobre a sua própria natureza, e aos seres que almejam desenvolver a ciência utilizando-se da sabedoria natural harmônica a todo o Universo.

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus guardiões por todas as conexões e facilidades oferecidas.

Agradeço a todos os mestres que me guiaram e me instruíram durante a vida.

Agradeço a Denise Ramos por sua orientação, abertura e infinita inspiração.

Agradeço a Rena Signer por suas dicas.

Agradeço a todos aqueles que participaram das entrevistas.

Agradeço ao meu pai e a minha mãe por me facilitarem a realizar esse mestrado.

Agradeço as minhas amigas Camila Caffaro e Monalisa Dibo por acreditarem em minhas insanidades e me estimularem sempre a realizá-las.

Agradeço a monja Coen por me favorecer a vivenciar e compreender a unidade.

RESUMO

Esta dissertação tem como objetivo observar os efeitos psicológicos da experiência de *rigpa* (clara luz) entre praticantes do Budismo Tibetano. Como não foram encontradas pesquisas acadêmicas que enfoquem esse objeto, o presente estudo visa suprir essa carência. Como base teórica usamos a psicologia junguiana e a filosofia das yogas *Ati* e *Anutara* do Budismo Tibetano. Realizou-se uma pesquisa de campo constituída de entrevistas semi-abertas com 22 praticantes de idades variantes entre 23 e 71 anos, de ambos os sexos. Os resultados revelam que a experiência de *rigpa* permite conceber a existência humana de maneira mais profunda e sediar a Consciência em um lugar mais profundo do que o eu, o que leva a uma vivência existencial unida a todo o Universo, a um sentimento espontâneo de alegria, liberdade e leveza, a um relaxamento corporal e a uma sensação de abertura mental, com o surgimento espontâneo de uma sabedoria natural.

Palavras-chave: *rigpa* (clara luz), Budismo Tibetano, *Self*, meditação contemplativa

ABSTRACT

This paper has as purpose to observe the psychological effects of the *rigpa*'s (clear light) experience among some Tibetan Buddhist practitioners. As I didn't find academic researches with this object, this paper came to fulfill this fault. We use as theoretical base the Jung's psychology and the philosophy of *Ati* and *Anutara* Yogas of Tibetan Buddhism. Twenty two practitioners, ages between 23 and 71 years old of both sexes were interviewed. The results allows us to conclude that *rigpa*'s experience make possible to realize the human existence in a more open way where the Consciousness is fixed in a place deeper than the ego, what may produce a existential experience of union with the universe, a natural feeling of joy, freedom and well being, a body relaxation and a sense of mental openness with a spontaneously sense of natural wisdom.

Key words: *rigpa* (clear light), Tibetan Buddhism, Self, Contemplative meditation

SUMÁRIO

Introdução	04
1. Apreensões budistas tibetanas da realidade	06
1.1 Origens e escolas do budismo tibetano	07
1.2 Conceitos básicos budistas e budistas tibetanos	11
1.3 As nove consciências	14
1.4 <i>Ati yoga</i> e <i>Anutara yoga</i>	16
1.5 Samsara	19
1.6 Samsara é o nirvana	21
1.7 A Fonte	24
1.8 A incompreensão do conceito não-dual	27
1.9 A prática da presença (<i>rigpa</i> /clara luz)	28
1.10 O momento da descoberta de <i>rigpa</i> /clara luz	35
1.11 O praticante avançado	37
1.12 Descrição de <i>rigpa</i> /clara luz	38
2. A visão de C. G. Jung	40
2.1 O consciente e o inconsciente	41
2.2 o processo de individuação e práticas orientais	45
2.3 Sincronicidade	52
2.4 A estrutura da mente junguiana e da mente budista tibetana	53
3 A meditação e seus aspectos de cura e educação	56
3.1 Emoções positivas, alteração da consciência e relatos médicos	57
3.2 A meditação no tratamento psicoterapêutico	62
3.3 A meditação na educação	64
4. Método	69
4.1 Objetivos	70
4.2 Sujeitos	70
4.3 Procedimentos	70
4.4 Instrumentação	70

5. Resultado das entrevistas	71
5.1 Perguntas Abertas	72
5.2 Perguntas Fechadas	76
Conclusões	89
Bibliografia	97
Anexo I : Meditação como suporte de sabedoria	104
Anexo II: Questionário	105
Anexo III: Termo de consentimento	108
Anexo IV: Entrevistas transcritas	109
Anexo V: Originais dos textos traduzidos	164

ÍNDICE DAS TABELAS

Tab. 1 Amostragem dos praticantes de Budismo Tibetano	76
Tab. 2 Gênero e influência de <i>rigpa</i> nas emoções e pensamentos, a sensoriedade de <i>rigpa</i> e os meios de alcançar <i>rigpa</i>	77
Tab. 3 Gênero e tempo de permanência em <i>rigpa</i> , frequência e tempo de práticas relativas	78
Tab. 4 Gênero, localização de <i>rigpa</i> e qualidade de conexão com a linhagem	78
Tab. 5 Idade e influência de <i>rigpa</i> nas emoções e pensamentos, a sensoriedade de <i>rigpa</i> e os meios de alcançar <i>rigpa</i>	79
Tab. 6 Idade, localização de <i>rigpa</i> e qualidade de conexão com a linhagem	79
Tab. 7 Idade e relacionamentos estabelecidos na vida	80
Tab. 8 Anos de Budismo Tibetano, influência de <i>rigpa</i> nas emoções e pensamentos e os meios de alcançar <i>rigpa</i>	80
Tab. 9 Anos de Budismo Tibetano e a frequência em <i>rigpa</i>	81
Tab. 10 Anos de Budismo Tibetano e a localização de <i>rigpa</i>	81
Tab. 11 Frequência em <i>rigpa</i> e influência de <i>rigpa</i> nas emoções e pensamentos, a sensoriedade de <i>rigpa</i> e os meios de alcançar	82

Tab. 12	Frequência em <i>rigpa</i> em relação à localização de <i>rigpa</i>	83
Tab. 13	Frequência em <i>rigpa</i> e práticas relativas	83
Tab. 14	Tempo de prática e influência de <i>rigpa</i> nas emoções e pensamentos, sensoriedade de <i>rigpa</i> e meios para alcançar	84
Tab. 15	Tempo de prática, tempo em <i>rigpa</i> e a frequência em <i>rigpa</i>	85
Tab. 16	Tempo de prática e relação à localização de <i>rigpa</i> e à qualidade de conexão com a linhagem	86
Tab. 17	Tempo de prática e relacionamentos estabelecidos na vida	87
Tab. 18	Tempo de prática e tipo de práticas relativas	88

INTRODUÇÃO

Interessei-me em praticar meditação há nove anos. Passei por diversas escolas da *Yoga* e do Budismo. Encontrei no Budismo Tibetano, incluindo a sua *yoga*, um caminho que me guiou por muitos anos. Através, da evolução de minha prática pessoal de meditação e de *yoga* entrei em um estado de percepção de mim mesma, que abrange além de minhas emoções, pensamentos e sensações fisiológicas, algo que poderia chamar de uma “chama divina” que localizo no centro de meu peito. Pela observação da presença da mesma, percebo o mundo e a mim mesma, saturados de transcendência.

A própria experiência e o costume da observação da “chama divina”, me levaram a ser uma iogini, independente de pertencer a uma escola específica ou grupo de prática, tendo como diretrizes a *Hatha yoga* tantrica Shivaísta, a *Ati yoga*, e a *yoga* corporal tibetana. Sou amiga de muitos mestres do Budismo Tibetano e da *yoga*, com os quais em conversas me inspiro e os inspiro.

Acredito que a mente humana possui também uma sede no coração. E vivencio esta segunda, a “chama divina”, operando conjuntamente com a mente cerebral resultando numa maior atenção e maior receptividade, que favorecem os meus estudos que levam a sabedoria.

Assim, ao assistir aula, estudar ou escrever, sempre me ponho nessa disposição interna, e conjuntamente aos pensamentos cognitivos, percebo a “chama divina”. Isto me leva a perceber a minha mente cognitiva imersa em um estado de silêncio. Uma percepção conjunta de duas mentes, a cerebral, cognitiva, e a do coração, silenciosa. Isso é uma descoberta de prática pessoal e testo-a como modelo mental para o desenvolvimento da auto sabedoria nesse período de dissertação.

O desejo de estudar mais a fundo, teoricamente, esse mesmo estado amplo da mente me levou a procurar tratados na área. Não encontrando trabalhos acadêmicos que se direcionassem exclusivamente a isso, optei em desenvolver uma pesquisa que pudesse suprir essa carência e ao mesmo tempo me proporcionasse aprofundar o tema.

Acredito ser de vital importância o assunto, pois se trata de iniciar uma decodificação científica da experiência do transcendente. Minha prática pessoal assim

como o contato com mestres e iogues me facilitam a realizar tal pesquisa, por conhecer a prática daquilo que quero teorizar, o que me ajudará a compreender meus sujeitos e traduzir esta linguagem à academia.

A motivação para essa pesquisa é ampliar o estudo acadêmico em meditação, direcionar os conhecimentos especificamente a interessados em Budismo, em meditação e em experiências místicas e com esse trabalho pretendo facilitar o esclarecimento e o acesso a um estado de percepção da realidade muito complexo, e de difícil compreensão.

Espero abrir uma porta a essa nova maneira de elaborar o conhecimento, onde um estado meditativo está presente.

Para tal estudo desenvolvi o seguinte roteiro: no primeiro capítulo apresento o Budismo Tibetano, suas principais filosofias e as visões das escolas de *Yoga Ati* e *Anutara*. Também clarifico o conceito de *rigpa* (clara luz) e as características dos praticantes e das práticas de tal estado.

No segundo capítulo estão as idéias de Carl Gustav Jung focando principalmente seus estudos interpretativos das filosofias orientais e a maneira que ele estruturou a mente humana. O terceiro capítulo é um levantamento de pesquisas acadêmicas que possuem seu objeto de estudo a meditação relacionada a educação e a cura.

O quarto e o quinto capítulo são destinados à pesquisa empírica realizada nesse trabalho, onde primeiro apresento a metodologia utilizada e posteriormente os resultados obtidos. Dentre os resultados há tabelas com números brutos e porcentagem. Mesmo com o número de sujeito mais baixo do que o mínimo para realizar um estudo porcentual, assim foi optado para facilitar a leitura dos dados.

Há cinco anexos contidos nessa obra. O primeiro trata-se das minhas observações pessoais sobre a funcionalidade da meditação como suporte para o desenvolvimento da sabedoria. O segundo e o terceiro anexo são o questionário e o termo de consentimento utilizados na pesquisa de campo. O anexo quatro é a transcrição de todas as entrevistas realizadas. E finalmente o último anexo é os originais em inglês e espanhol dos textos citados no decorrer da obra pela autora.

1. APREENSÕES BUDISTAS TIBETANAS DA REALIDADE

“O estado da esfera única está além dos três tempos
e da dualidade de união e separação

O estado da autoliberação está além do caminho gradual

A natureza última não é um objeto da experiência e não cabe no limite das palavras

Quando alguém compreende o ‘sem limite’, transcende o objeto de meditação”

Gomadevi (apud NORBU, 1999, p. 39-40)

1.1 Origens e escolas do Budismo Tibetano

O Budismo inicia-se na Índia com Sidharta Gautama, o Buda Sakiamuni. Conta a lenda budista que a rainha Maya teve um sonho no qual um elefante branco penetrava seu ventre do lado direito (SAMTEN, 2001), e que posteriormente ela deu à luz Sidharta. Gautama nasceu por volta de 622 a.C. como herdeiro do trono da tribo dos Sáquias. Aos 29 anos deixou a casa de seu pai, “iluminando-se” depois de alguns anos. Criou uma religião baseada em suas próprias vivências. Idealizou aos seus seguidores o modo de vida monástico. Reuniu um grande número de discípulos e simpatizantes. Morreu aos 80 anos (GONÇALVES, s/d).

Depois de sua morte surgiram, com o passar dos séculos, duas correntes principais do Budismo, o Hinayana e o Mahayana, conhecidas como escolas do Sul e do Norte da Índia. Primeiro surgiu o Budismo Hinayana, fundamentado no próprio Sidharta Gautama, e posteriormente, com a aculturação, o Budismo Mahayana. As escolas do Sul se difundiram em países hoje conhecidos como Mianmar (antiga Birmânia), Tailândia e Sri Lanka, e as escolas do Norte penetraram e se enraizaram no Norte da Índia, Mongólia, Tibete, Siquim, Butão, Nepal, Camboja, Vietnã, China, Coreia e Japão (MOACANIN, 1995).

A aculturação sofrida, que produziu o Budismo Mahayana, teve diferentes vertentes. Em cada país se apresenta de um modo diferente, mas sempre em torno das idéias de Sidharta Gautama. Entres os séculos VII e IX surgiu na Índia o Budismo Esotérico (MOACANIN, 1995), uma corrente influenciada pelo tantrismo Hinduísta, muito forte na Índia nesse período. O tantrismo dentro do Budismo foi denominado Guyasana Tantra, tendo como base um texto redigido por Nagarjuna sete séculos após a morte do Buda Sakiamuni (SATI, 2006).

No Tibete Central, a religião praticada, antecedente ao Budismo, era o Bon. Uma religião muito ritualística que envolvia um grande panteão de seres espirituais, aos quais se faziam sacrifícios de animais. A religião e o Estado eram fundidos, e na corte praticavam esses rituais. Por conta de um casamento do imperador com uma nepalense e uma chinesa budistas, o Budismo foi introduzido em 645 no Tibete. As duas religiões se misturaram muito. Em 761, Padmasambhava, um mestre budista de Ordiana (hoje Paquistão), foi convidado pelo imperador a dar ensinamentos no Tibete, e lá residiu até 774 (BERZIN,

2000). Nesse período, o Budismo foi adotado como religião oficial do Estado, e assim é até os dias de hoje.

No início do século XI, uma segunda leva de ensinamentos budistas chega ao Tibete por intermédio de Atisha, um erudito tibetano que foi à Índia clarear pontos dos textos budistas originais em sânscrito que se referiam ao sexo e ao sacrifício. Novas traduções dos textos budistas para o tibetano foram realizadas, e ao longo do século XI, novas tradições surgiram como decorrência: a *Gelupa*, a *Sakya* e a *Kagyu*. E já existia a tradução antiga, realizada por Padmasambhava, contendo ensinamentos budistas da Índia e de Ordiana. Essa tradição leva o nome de *Nyingma* (BERZIN, 2000).

A filosofia budista tem como premissa a existência do sofrimento na vida humana. Sidharta Gautama apontou como ponto central de sua doutrina a natureza do sofrimento, sua origem e seu fim. Elaborou um caminho para não mais sofrer, e ele, o Buda, coloca-se como no estado do não-sofrimento, pois acredita ter compreendido a natureza do sofrimento:

Havendo isto, há aquilo; quando isto se origina, aquilo se origina. Sendo assim, havendo a ignorância, há a ação; havendo a ação, há a consciência, há nome e forma; havendo o nome e forma, há os seis órgãos da percepção¹; havendo os seis órgãos da percepção, há o contato; havendo o contato, há a percepção; havendo a percepção, há o apego; havendo o apego, há o desejo; havendo o desejo, há a existência; havendo a existência, há o nascimento, há a velhice, a morte, a preocupação, a tristeza, o sofrimento, o pesar e o desespero. Assim, pois, surge o sofrimento (GONÇALVES, s/d, p. 30).

O Budismo Tibetano fala de três tipos de sofrimento: o sofrimento do sofrimento, o sofrimento da mudança e o sofrimento que a tudo afeta. O “sofrimento do sofrimento” é a dor de uma lesão física ou emocional, sensorial e diretamente relacionada a um fato. O “sofrimento da mudança” é o sofrimento da ruptura de algo que é bom e prazeroso. Está relacionado a mudanças da ação. E o “sofrimento que a tudo afeta” está relacionado a um estado interno de existência que afeta todos os outros estados emocionais e psicológicos, a base humana. Essa base possui dois estados: o sofrimento e o estado de Buda (RINPOCHE, 1978).

¹ Visão, audição, paladar, olfato, tato e consciência.

Além de ter a intenção de livrar do auto-sofrimento, o Budismo Mahayana aponta o ideal, não de um monge como o Hinayana, mas de um Bodisatva, que se despoja de si mesmo para ajudar o outro a não mais sofrer. Em todas as linhagens acredita-se que o estado de Buda já é presente no ser humano, precisando apenas ser ativado, como se fosse uma semente inativa em cada um. Cada tradição desenvolveu um caminho para essa ativação, sempre objetivando o mesmo fim: o estado de Buda. Algumas tradições compartilham métodos, e há muitos textos que são comuns. O que difere é a relevância dada a alguma prática meditativa específica, ou o significado de um conceito dentro do mesmo texto.

Existem dois tipos de textos na tradição budista tibetana: os *sutras* e os *tantras*.

Os *sutras* são textos escritos posteriormente à morte de Sidharta Gautama, com diferentes datações históricas. Esses relatos estavam simbolizados pela linguagem hinduísta presente, na época, na Índia. Por exemplo, no sutra *Samyutta Nikaya*, há a referência a um deus do panteão Hindu (Brama) como personagem decisivo na declaração de Sidharta Gautama como Buda Sakiamuni:

Então Brama desceu dos céus e apareceu perante Buda:

– Tendes razão, ó Perfeito! Todos os Budas do passado respeitaram a Lei² e a tomaram por Mestre. Todos os Budas do futuro farão o mesmo. Ó Perfeito, vós que sois o Buda do presente, também deveis respeitar a Lei e tomá-la por Mestre. (GONÇALVES, s/d, p. 36).

Há outras passagens que mostram a referência à mitologia presente na Índia naquela época, como nessas passagens que demonstram a superioridade dessa prática frente às já existentes:

Autodomínio é muito melhor do que conquistar os outros. Nem mesmo um deus, um anjo, Mara ou Brama podem retirar a vitória da pessoa que é autovencida e sempre restrita na conduta. (BUDDHARAKKITA, 2004, p. 41).

Quem pode culpar aquele tão honrado quanto uma moeda refinada de ouro? Mesmo os deuses o glorificam; por Brama, também, é glorificado. (BUDDHARAKKITA, 2004, p. 91).

O cânon dos sutras budistas foi composto ao longo de muitos séculos, tendo diferentes enfoques em cada versão. Os mais antigos reportam a trajetória da vida de

² A lei mencionada é o conceito de Dharma, a lei que rege todo o universo.

Sidharta Gautama e seus ensinamentos estão ligados à tradição Hinayana. Posteriormente, a tradição Mahayana elaborou mais sutras, incluindo a presença de outros Budas. Especificamente no Tibete, o Budismo Mahayana reproduz um Budismo com enfoque no tantrismo Hindu e nos textos de Ordiana, nascendo assim o Budismo Vajrayana. Estão presentes no cânon de ensinamentos Vajrayana sutras e tantras. Os tantras são textos budistas sem uma referência de autoria, que, similarmente aos sutras, são um ensinamento de um Buda. Porém, são distintos os sutras dos tantras, uma vez que os sutras são as histórias e os tantras são descrições do estado de Buda. Os tantras descrevem os métodos para se tornar um Buda.

Os *tantras* são divididos em nove classes, separadas em *Yoga Tantra Superior* e *Yoga Tantra Inferior*. A oitava e a nona classes, pertencentes ao *Yoga Tantra Superior*, são *Anutara yoga* e *Ati yoga* (NORBU, 1999).

A *Anutara yoga*, a oitava classe do *Yoga Tantra Superior*, fala a respeito do estado de Buda o *Mahamudra*, a Suprema união dos opostos. Na *Ati yoga*, a nona classe do *Yoga Tantra Superior*, o estado de Buda é descrito no *Dzogchen*, a perfeição da realidade.

Uma característica própria da última classe do *Yoga Tantra Superior* é a inserção de um outro Buda, Garab Dorje. A lenda começa com a princesa de Ordiana, uma monja que vivia com suas companheiras em uma ilha, onde teve a visão de uma letra (HUM) acima de sua cabeça. Meses depois, nasceu uma criança. Envergonhada de sua condição de mãe, escondeu a criança no forno. Após três dias, retornou em remorso e encontrou seu filho brincando com as cinzas. O rei, depois de ter aceitado o mal-entendido da gravidez da filha, batizou-o de Garab Dorje. Dorje significa diamante, símbolo budista de sabedoria. Garab significa prazeroso, devido ao divertimento que o rei tinha ao escutar as palavras da criança, que desde muito cedo recitava um tantra distinto daqueles que o rei conhecia (NORBU, 1999). Posteriormente, esse tantra e outros trazidos por Garab Dorje foram incorporados ao Budismo Tibetano como a nona classe do *Yoga Tantra Superior*. A ocasião ocorreu quando Padmasambhava, do Tibete, pediu a um discípulo para ir buscar ensinamentos com Garab Dorje (BERZIN, 2000).

Como base da visão budista nesta dissertação, utilizarei o tantra *Kunjed Gyalpo* – “O rei que tudo cria”, pertencente à *Ati Yoga*, a nona classe do *Yoga Tantra Superior*. Esse

tantra é dividido em três partes: o “tantra raiz”, o “tantra aprofundado: os ensinamentos da compreensão”, e o “tantra final: ensinamentos em meditação” (NORBU, 1999).

A passagem a seguir resume a idéia do Kunjed Gyalpo Tantra. É uma citação do “tantra raiz”:

Escute, grande ser! Não transforme o um em dois! Alegria e sofrimento são um no estado iluminado. Budas e seres sencientes são um (na natureza da) mente. Tudo o que existe no mundo animado e inanimado é um na natureza fundamental. Verdade e mentira também são um na natureza fundamental. Não aceite felicidade. Não rejeite o sofrimento! Permaneça na condição natural e obterá a tudo. (NORBU, 1999, p. 196).

1.2 Conceitos básicos Budistas e Budistas Tibetanos

Para ser considerado Budista, qualquer texto tem de possuir os três selos: impermanência, não-eu e nirvana (HANH, 2000). Esses três conceitos são a raiz da filosofia e religião Budistas.

A impermanência diz respeito à mutabilidade de todas as coisas; tudo que manifesto está em constante transformação:

Impermanência das coisas é o surgimento, a passagem e a mudança das coisas, ou o desaparecimento das coisas que surgiram. O significado é que as coisas nunca persistem da mesma forma, mas que somem e se dissolvem de momento a momento. (NYANATILOKA, 1991, p. 14).

O segundo conceito é o não-eu, que aponta a não-existência de um ego independente, a não-existência de uma alma individualizada, única e eterna:

A doutrina Annata (não-eu) ensina que nem dentro do corpo e dos fenômenos mentais da existência, nem fora deles, pode ser encontrado algo que, em último sentido, possa ser considerado como uma entidade ego real auto-existente, ou uma alma ou qualquer outra substância existente. (NYANATILOKA, 1991, p. 12).

O terceiro conceito-raiz da doutrina Budista é o nirvana. Trata-se do estágio psicoexistencial mais elevado apontado pelos Budistas:

De acordo com os comentaristas, nir + vana significa “livre dos desejos”. O nirvana constitui o mais alto e último objetivo de todas as aspirações Budistas, a extinção absoluta da afirmação da vida que se manifesta como ambição, raiva e delusão; da adesão convulsiva à existência, também da entrega absoluta de todo renascimento futuro, velhice, doença e morte, de todo sofrimento e miséria. (NYANATILOKA, 1991, p. 105).

O Budismo fala que o ser humano possui três níveis de existência: corpo, fala (ou energia) e mente. E cada um desses três níveis de existência possui orientações próprias de conduta na doutrinação Budista. Buda Sakiamuni diz que “a mente precede todos os estados mentais” (BUDDHARAKKITA, 2004, p. 3); a mente é a base da qual derivam a energia e o corpo. Dessa forma, o próprio praticante Budista é o responsável por sua salvação, ou nirvana, através da própria conduta de seu corpo, energia e mente, purificando sua fala, seus pensamentos e comportamentos.

O Budismo Tibetano, analogamente a corpo, energia e mente, fala no trikaya: Dharmakaya, sambhogakaya e nirmanakaya. Kaya significa corpo em sânscrito, e tri significa três. O Dharmakaya pode ser traduzido como “corpo de verdade”; o sambhogakaya, como “corpo de deleite” e o nirmanakaya, como “corpo de emanção” (FREMANTLE, 2005). Um tantra cujo nome é *Autoliberação através da visão nua mostrando a consciência*, do *Livro Tibetano dos Mortos*, fala a respeito dos três kayas:

Dentro de si o trikaya é indivisível e completo em um
Vazio onde absolutamente nada existe é o Dharmakaya,
Clareza, a radiação interior do vazio, é o sambhogakaya,
Nascendo em toda parte e sem obstrução é o nirmanakaya,
Os três completos em um são sua natureza intrínseca. (FREMANTLE, 2005, p. 227).

Na citação acima aparece mais um conceito fundamental do pensamento Budista, o conceito de vazio. Esse conceito está intimamente relacionado com o conceito-raiz do não-eu. O vazio é considerado no Budismo como a essência de todas as coisas, e por conta dele mesmo é que a impermanência é possível. O sutra mais conhecido, no qual Buda Sakiamuni demonstra essa existência vazia de todas as coisas, é o prajnaparamita sutra, onde se lê:

olhos, ouvidos, nariz, língua, tato e mente, objetos visuais, objetos auditivos, objetos olfativos, objetos degustativos, objetos táteis, objetos mentais, consciência da visão, consciência da audição, consciência do olfato, consciência do paladar, consciência corporal e consciência da mente são vazios de um eu e nada dura para sempre, eternamente ou imutável... Eles são sem centro, sem um centro de permanência, ou um centro de felicidade ou um centro de eu. (NYANATILOKA, 1991, p. 175).

O Budismo Tibetano, que apresenta uma visão mais metafísica do Budismo, fala do conceito de vazio como possuidor de dois elementos: vazio e luminosidade. Esses ensinamentos provêm especificamente dos últimos yantras, ou estágios, da prática Budista Tibetana. O vazio, para os Budistas Tibetanos, tem o mesmo conceito do Budismo em geral, a insubstancialidade, o não ser. E a claridade é o poder da mente em iluminar os objetos (FREMANTLE, 2005).

Um dos tantras raiz da *Ati yoga* afirma que “todo o mundo animado e inanimado se origina através dos cinco elementos” (CHE, 2001, p. 58). Aparece no Budismo Tibetano o elemento espaço, juntamente com os outros quatro elementos: terra, água, ar e fogo. O elemento espaço é considerado a base da existência, de onde os outros elementos surgem e, consecutivamente, toda a existência. “O espaço é vazio e luminoso. Porque ele é vazio, nada existe, ainda assim por ser luminoso, tudo surge a partir dele.” (FREMANTLE, 2005, p. 259).

O pensamento do espaço é não-nascido
Esse pensamento mesmo é como o espaço.
Sem apego, sem intenção como o espaço,
A própria realização se manifesta como o espaço (CHE, 2001, p. 27)

Do tantra Guhyasamaja:

Embora os fenômenos não existam em si próprios, ainda assim sua realidade é ensinada
Oh! Quão maravilhosa é a meditação sobre o espaço!
Em seguida os Budas perguntaram:
– Oh! Abençoado, onde todos os fenômenos iluminados existem e onde eles nascem?
Ele respondeu:
– Eles existem no seu corpo, fala e mente.
Eles perguntaram:

– Onde a mente existe?

Ele respondeu:

– No espaço.

Eles perguntaram:

– Onde o espaço existe?

Ele respondeu:

– Em nenhum lugar.

Nesse momento, todos os Budas e Bodisatvas ficaram perplexos de admiração e assombro. Contemplando suas próprias mentes, a morada da natureza última da realidade, eles permaneceram silentes. (FREMANTLE, 2005, p. 258).

A estrutura primordial dos ensinamentos de Sidharta Gautama é a existência do sofrimento, o caminho da extinção do sofrimento e a liberação completa do sofrimento. Lê-se no sutra *Dharmapada*:

Aquele que toma refúgio no Buda, nos ensinamentos e em sua ordem, penetra com sabedoria transcendental as quatro nobres verdades – o sofrimento, a causa do sofrimento, a cessação do sofrimento e o nobre caminho óctuplo³. (BUDDHARAKKITA, 2004, p. 75).

Todas as práticas das diferentes escolas Budistas que surgiram após a morte de Sidharta Gautama derivam-se dessa estrutura básica.

1.3 As nove consciências

O Budismo considera que o ser humano possui nove consciências. As cinco primeiras estão ligadas aos cinco sentidos físicos: a consciência visual, que percebe as formas; a consciência auditiva, que percebe os sons; a consciência olfativa, que percebe os odores; a consciência gustativa, que percebe os sabores; e a consciência tátil, que percebe os contatos. Essas cinco consciências têm como suporte os órgãos dos sentidos e como objetos de percepção as formas, os sons, os odores, os sabores e os contatos (KALU, 1986).

³ Visão correta, fala correta, pensamento correto, ação correta, viver correto, esforço correto, atenção correta e concentração correta.

A sexta consciência tem a característica de integrar os cinco sentidos e julgar de forma decisiva. Pode ser comparada aos instintos, e o Budismo a reconhece em qualquer ser vivo que possua um sistema nervoso central (KALU, 1986).

Manas é a sétima consciência; é aquela que traz a noção de eu e a elaboração de pensamentos e idéias, a mente reflexiva. Essa consciência é individualizada e exclusiva de cada ser humano (IGARASHI, 2002).

A oitava consciência é *Alaya Vijnana* considerada no Budismo como uma consciência armazenadora. É comparada há um banco de sementes – boas e más – que, sob condições propícias, florescem. Essas sementes são o carma, tendências de comportamento, pensamento e emoção em reação a uma situação específica. O Budismo crê que existem muitas vidas, e ao longo delas o ser, por suas ações, pensamentos e emoções, cria essas sementes, que ficam depositadas em *Alaya Vijnana*. Essa consciência transmigra entre as vidas. A oitava consciência tem caráter pessoal e coletivo; todas as sementes de todos os seres residem em *Alaya Vijnana* (IGARASHI, 2002).

Imagine essa base da mente ordinária (*Alaya vijnana*) como um banco no qual o carma é depositado na forma de impressões e tendências habituais. Se temos o hábito de pensar seguindo um padrão característico, positivo ou negativo, então essas tendências serão acionadas e provocadas muito facilmente, repetindo-se de maneira contínua e recorrente. Com essa repetição constante, nossas inclinações e hábitos entrincheiram-se cada vez mais e persistem, acumulando mais e mais poder, mesmo quando estamos dormindo. É dessa forma que chegam a determinar nossa vida, nossa morte e nosso renascimento. (SOGYAL, 1999, p. 78).

Amala é a nona consciência. É o nível fundamental, *rigpa* ou clara luz. É o axioma do Budismo que diz que todos possuem a natureza búdica, essa consciência *Amala* (KALU, 1986).

As três últimas consciências, a individualizada (*Manas*), a potencial (*Alaya*) e a primordial (*Amala*) compõem a base do caminho budista: a partir de *Manas*, purificar *Alaya* e se estabelecer em *Amala*.

1.4 *Ati yoga e Anutara yoga*

Ati yoga e *Anutara yoga* são o oitavo e o nono *yanas* do caminho de prática do Budismo Tibetano. *Anutara yoga* consiste na união dos opostos; a sua simbologia suprema é um casal de Budas abraçados. *Ati yoga* não pressupõe simbologia humana búdica; possui uma simbologia espacial, contando com o elemento espaço como fonte de toda a existência manifesta e não manifesta.

A mente é estruturada de maneira mandálica. A simbologia central é um casal abraçado em união sexual, sendo denominada *mahamudra*, o grande selo. Pertencente à *Anutara yoga*, essa simbologia parte de *As cem homenagens*:

Buda primordial cujo corpo é a luz imutável,
Puro conhecimento transcendente, pai de todos os Budas,
De cor do céu, sentado na postura de meditação,
Homenagem a Samantabhadra, o Dharmakaya.
Mãe que dá a luz a todos os Budas dos três tempos,
Branca como o cristal puro e sem máculas do Dharmadatu,
Alegremente abraçando o pai com grande aventura,
Homenagem a Samantabhadri, a grande mãe. (FREMANTLE, 2005, p. 323).

A *Ati yoga* possui uma visão na qual a base da realidade – o vazio e o luminoso – transcendente polaridades. Do tantra *A Fonte Suprema*:

Existência é apenas um nome e é causada por uma visão incorreta
Desta forma a pessoa se torna separada da equanimidade da contemplação.
Sendo imperturbável, é o símbolo do corpo
Sendo imóvel, é sabedoria
Não agarrando nada, é livre de um eu
Não rejeitando nada, é a equanimidade que transcende palavras.
Em qualquer circunstância possível
De todos os seres que transmigram, a alegria sempre brotou unicamente por esse estado
O Rei da equanimidade nunca falou de masculino e feminino. (NORBU, 1999, p. 171).

O tantra *O som que tudo ultrapassa* explica a localização e descreve os seres que habitam, segundo essa crença, treze diferentes sistemas solares, incluindo o nosso. Todos esses treze sistemas solares possuem esse tantra e recebem o ensinamento da *Ati yoga* (NORBU, 1999, p. 22).

Há três maneiras de classificar a visão da realidade segundo a *Ati yoga*: a visão impura, a visão pura e a visão que não é impura mas ainda não é pura; uma posição de transição de uma para a outra (NORBU, 2006).

Por exemplo, imagine um castelo, uma duna e um castelo em ruínas. A matéria que constitui a duna é pó de castelo; chamamos de visão una. O castelo possui longas e rígidas linhas, cômodos e uma aparência interna e outra externa; a visão dual. No castelo em ruínas não mais se vê a beleza utilitária da forma; a sua matéria possui menos características próprias; a visão intermediária. A duna tem a mesma aparência em qualquer lugar; o grão de areia do fundo não se distingue do grão de areia da superfície da curva. Simboliza algo fixo, não sujeito a mais transformações. O castelo está fadado ao tempo; inevitavelmente deteriorará, transformando-se no castelo em ruínas, do mesmo modo que, pela prática, a visão dual torna-se a visão intermediária e, posteriormente, a visão una. E o castelo em ruínas, ao final de sua degradação, é uma duna. A percepção muda similarmente; não se pode tomar como referências os quadros do castelo para compreender a duna.

No idioma tibetano, há duas palavras que qualificam as percepções da realidade: *rigpa* e *marigpa*. *Rigpa* significa clara luz, conhecimento, o conhecimento da natureza da mente; *ma* significa não. Assim, *marigpa* significa o estado dual de percepção da realidade (NORBU, 1989).

O axioma do Budismo é a existência de uma realidade subjacente e produtora da realidade manifesta, chamada nos *yogas* superiores como a natureza da mente, a mente de clara luz, ou *rigpa*. É o divisor de águas dentro do Budismo. Buda Sakiamuni, no sutra *Dharmapada*, diz: “Aquele que foi descuidado não mais será descuidado, ilumina esse mundo como a lua livre das nuvens” (BUDDHARAKKITA, 2004, p. 67). O Budismo aponta para algo que deve ser descoberto, e isso o transformará em outro.

Essas duas águas, margens, que o Budismo aponta são o samsara e o nirvana. Usando o exemplo de Buda Sakiamuni, samsara é quando as nuvens encobrem a lua e nirvana quando a lua é livre das nuvens.

O Budismo descreve a mente como uma derivação, uma grande cadeia, toda acorrentada, que tem seu início em rigpa e o final no Universo. O Budismo descreve a existência como corpo, energia (fala) e mente, um afetando o outro completamente. Assim, se há uma lua brilhando, os atos, pensamentos e palavras serão radiantes; se há nuvens sobre a lua, os atos, pensamentos e palavras produzirão sofrimento.

O tantra *A Fonte Suprema* apresenta o personagem da Fonte conversando com um aprendiz. A todo momento a Fonte apresenta a seu aprendiz, Satvavajra, toda a criação como sendo ela mesma. Satvavajra pergunta à Fonte:

Professora das professoras, Fonte Suprema, eu também estou entre seus discípulos, mas qual é o significado de minha manifestação? Por que estou aqui? Eu peço a você que, por gentileza, explique isso para mim!

Então a Fonte Suprema, pura e total consciência, explicou que todos os fenômenos nasciam de sua essência, natureza e energia. Da sua única, total, auto-surgida sabedoria manifestou as cinco grandes sabedorias: a sabedoria auto-surgida da raiva, a sabedoria auto-surgida do apego, a sabedoria auto-surgida da ignorância, a sabedoria auto-surgida do ciúme, a sabedoria auto-surgida do orgulho. Essas cinco sabedorias naturais dão nascimento às razões ornamentais dos cinco grandes elementos, e eles dão nascimento aos três mundos sujeitos à destruição. (NORBU, 1999, p. 136).

Os cinco sentidos são vistos como sabedorias auto-surgidas (NORBU, 1999), e cada sentido em si é consciente e possui sabedoria. O tato, quando toca, sabe como fazer. O olhar observa e enxerga a verdade. Todos os sentidos adquirem uma inteligência própria. Ver os sentidos como paixões ou sabedorias é uma questão do estado de percepção da realidade. Na unidade, tudo que surge, seja sensação ou um objeto externo, é sabedoria universal atuante em cada partícula, que organiza e cria a todo o Universo. Na dualidade, esses sentidos são paixões e sofrimentos.

Quando a clara luz fica desvelada, a visão torna-se pura e a clara luz é que ressalta as sabedorias auto-surgidas. Baseados no *tantra* acima, podemos falar de duas claras luzes, mãe e filha: Suprema Fonte e Satvavajra. A clara luz filha é o estado em que o praticante

avançado Budista Tibetano irá entrar e sair muitas vezes em sua prática. A clara luz mãe refere-se a um estado que o praticante não alcança em vida, mas o seu conhecimento se dá no encontro da clara luz filha com a clara luz mãe no momento da morte (GYALTSO, 2006).

Para a *Ati yoga*, todas as visões são equânimes, e mesmo a visão impura, samsárica, é uma das diferentes possibilidades de expressão da unidade, reconhecida como a única realidade existente (NORBU, 1999). A base que as distingue é a noção do eu. Na visão impura, o eu é um ser independente; na visão pura, é interdependente e, ao mesmo tempo, é o que a tudo produz; e, na visão entre as duas, é um ser que possui relações que também o compõem e significam – seja com seres humanos ou não, pois as próprias práticas da *Anutara Yoga* e da *Ati Yoga* pressupõem, na sua cosmovisão, relacionamentos interdimensionais.

Na *Anutara yoga*, quando se acessa o nível mais sutil das atividades mentais, alcança-se a clara luz cognitiva e a sua energia sutil (BERZIN, 2002). Essa clara luz, na *Ati yoga*, é chamada de *rigpa*, como o nível mais profundo da consciência.

Quando a natureza da mente é percebida, vivencia-se a vacuidade, desdobra-se um novo nível de elaboração cognitiva, um nível não conceitual (BERZIN, 2002). A prática desenvolve um tipo de pensamento de diferentes vacuidades que abarca a compreensão de diversos fatores de maneira mais integrada, como na mandala.

1.5 Samsara

A ignorância pode ser dividida em ignorância fundamental, que é o estado dual, o não reconhecimento da natureza da mente dentro de si; e ignorância imaginária, o jogo da mente imaginativa com os objetos externos a ela. Cada vez que a mente foca um objeto, por exemplo, um quadro a sua frente, naturalmente a mente pode ativar memórias e/ou emoções. O mesmo ocorre com um cheiro, com as idéias que constituem um jogo imaginativo da mente, que é naturalmente infinita, enquanto produtora de elaborações e desejos (NORBU, 1999).

Há diversas classificações dos tipos de emoção, mas todas seguem um mesmo padrão, segundo o Budismo. O padrão é o contentamento seguido pelo tédio ou carência, e

a busca de um novo contentamento incessantemente (BERZIN, 1999). Esta é a aflição que os Budistas querem extinguir: ser um escravo dos incessantes desejos e sofrimentos.

A mente criadora é estimulada pelos cinco sentidos. Ao escutar uma música e ter a sabedoria de apreciar o som, há uma produção natural de sensações e elaborações imaginativas. Quanto mais desenvolvido o sentido, mais sábio o sentido se torna, melhor se apreciam os prazeres, assim como sua privação torna-se motivo de agonias e dores. Por isso a audição, o olfato, o paladar, o tato e a visão são o motivo das paixões e dos sofrimentos.

Das formas, dos sons, dos cheiros, dos sabores e dos objetos a mente elabora uma relação com uma idéia que condiciona todo o sentir. Por exemplo, em uma idéia de posse surgem os sentimentos: apego e ciúme. O Budismo diz que somos completamente condicionados pelos sentidos; os seres movem-se para satisfazer suas vontades sempre presentes.

A percepção da realidade está condicionada a uma emoção – apego, ciúme, raiva, orgulho, ignorância e carência –, e esta sempre está ligada a um fato ou uma elaboração, a partir de uma vontade ou uma falta de vontade do eu (NORBU, 2006).

Os seres regram-se, doutrinando o corpo, a energia e a mente. Elaboram uma dieta baseada em valores culturais, qualificando alguns costumes de certos e outros, de errados. A moral torna-se um valor religioso e os atos dividem-se entre causadores de bom carma e causadores de mau carma (NORBU, 1999).

O ser condicionado pela visão impura julga a realidade como separada entre divina e profana. Objetos, palavras e alguns movimentos tornam-se o momento sagrado, e o momento profano é representado por outros momentos de sua vida.

Para evoluir espiritualmente, realizam-se votos e mantém-se uma disciplina pura, seguem-se regras e vive-se uma vida com o sagrado e o profano. Há, nessa elaboração mental, um sentido de esforço e de obrigação. A mente produz atitudes egoístas em prol de um benefício próprio, como também atitudes de defesa desse si-mesmo, seja de suas idéias ou de seu próprio corpo. A preocupação com a existência de seu corpo é instintiva, é espontânea dentro das reações de seu corpo (NORBU, 2006).

Cada ser elabora, a partir de si, uma visão resultante de suas próprias experiências. Assim, existem tantas visões de mundo quantos seres no Universo. Essa complexidade é a natureza da confusão, sendo possível falar, assim, da dualidade, de *marigpa*.

Inúmeras preocupações, pequenas e grandes ansiedades em relação a si mesmo e aos outros são acumuladas, estimulando-se o orgulho, a inveja, o apego, a preguiça, a ganância e o ódio. Gera-se a capacidade de criar e matar. Existe uma autonomia de escolha, e cada uma gera diferentes manifestações espontâneas. Buda Sakiamuni diz, no *Dharmapada sutra*, que “aquele que é lento em realizar o bem, sua mente deleita-se no mal” (BUDDHARAKKITA, 2004, p. 47).

O Budismo diz que todas as emoções estão relacionadas à respiração. A mente, o corpo e a respiração são interconectados, e o estado de um afeta os outros dois. Quanto mais perturbada a mente e tenso o corpo, mais desregulada é a respiração. A percepção de uma realidade dual produz um movimento cognitivo muito acelerado para categorizar e compreender tudo. A respiração e o corpo acompanham os movimentos do pensar. Quando o pensar é muito exaustivo e os conceitos elaborados, muito fixos, o corpo sente-se pesado e denso; a respiração é curta (CORNU, 1995).

Explicado pela *Anutara yoga* da tradição *Gelupa*, há dois tipos de obscurecimento da natureza de *rigpa*: o cognitivo e o emocional. O obscurecimento cognitivo faz não ser possível o reconhecimento da aparência e da vacuidade simultaneamente. Assim, ou se enfoca o vazio da realidade ou as aparências da realidade. O obscurecimento emocional faz com que o ancoramento da realidade seja numa realidade externa, produzindo todo tipo de emoções e atitudes perturbadas (BERZIN, 2002). Algumas tradições não-budistas julgam a natureza da realidade como vazia, ou, por não encontrar nada, afirmam que nada existe.

Na tentativa de explicar coisas metafísicas, os seres duais desenvolvem discussões para explicar a existência, ou a não-existência, o interior e o exterior. Mas são discussões intermináveis nas quais sempre permanece a dúvida (NORBU, 1999).

1.6 O Samsara é o Nirvana

A tradição *Sakya* percebe a inseparabilidade de samsara e nirvana como vibrações energéticas de múltiplas dimensões, todas acontecendo simultaneamente. Em um nível

dimensional os seres parecem comuns, e em outro nível, como Budas. A mente que percebe enxergará no nível em que está (BERZIN, 2002).

Para os ensinamentos *Dzogchen*, da *Ati yoga*, e *Mahamudra*, da *Anutara yoga*, a pessoa só compreenderá o nirvana quando, com a prática, relaxar na natureza da mente. O olhar sobre a mente é consciente. Há a presença dessa mente não-dual simultaneamente. Há uma fusão e não se forma um terceiro estágio.

Os ensinamentos Budistas dizem que quando o praticante percebe esse estado, não é visto como novo, mas como algo sempre presente, só antes não notado (NORBU, 2006). Porém, se a pessoa não experimentar diretamente esse estado, toda essa descrição não passará de palavras; a descrição do estado em si não o torna de fácil compreensão; somente a experiência pode levar à elaboração cognitiva dessa compreensão. A experiência amplia o arquivo de referências sobre a realidade que a natural elaboração da mente pode compreender.

A *Anutara yoga* considera que a mente tem três níveis, coexistentes. O nível grosseiro, que envolve a consciência dos sentidos, é puramente não-cognitivo. O nível sutil, que é a consciência, é tanto cognitivo como não-cognitivo. E o nível mais sutil, a clara luz, uma atividade mental que produz, a cada momento, as percepções cognitivas e as aparências. Esse nível é não-cognitivo (BERZIN, 2002).

Denomina-se condição iluminada o ser que compreende pela vivência, que percebe tudo como esse estado iluminado e não diferencia sujeito de objetos. A vivência da natureza da mente proporciona uma compreensão além de unidade (absoluto) e dualidade (relativo). Alegria e sofrimento são um só. Seres iluminados e não-iluminados são um na natureza da mente, e os mundos animado e inanimado são um na percepção da unidade, assim como verdade e mentira. Na percepção da unidade, pela *Ati yoga*, tudo é manifestação de uma mesma fonte comum (NORBU, 1999).

Existem muitas descrições das qualidades dos seres iluminados; uma delas é que eles possuem amor, sabedoria, compaixão e equanimidade (HAHN, 2005).

No *Mahamudra*, o estado de Buda é possuir cinco corpos. Além dos trikayas, há mais um segundo *Dharmakaya*, o *jnana Dharmakaya*, a sabedoria onisciente, e há um corpo de natureza própria, *svabhavakaya* (GYALTSO; BERZIN, 1997).

No tantra *A Fonte Suprema* é dito que a iluminação existe quando a sabedoria torna-se espontânea. Não é algo que se deva buscar, pois está presente desde a origem; é o quanto é percebido. Por sua percepção ser espontânea, não há ação que possa levar a esse estado, e todas as práticas religiosas são como caminhos que levam à fonte, pois é a ação do praticante que o leva a compreender quando a iluminação se manifesta como sabedoria autodesperta (NORBU, 1999).

Os conceitos autodespertos, muito utilizados no *Dzogchen*, designam coisas, sabedoria ou presença, que espontaneamente se manifestam no praticante pela presença da clara luz. Não são características que possuam caminhos a serem percorridos, nem evolução a ser trilhada: quando se manifestam, são perfeitas e completas em si. Não existem causas nas ações do ser para as manifestações autodespertas; a condição é sempre presente, mesmo sem o seu reconhecimento.

O grande milagre não é difícil
A partir da compreensão sutil da autêntica condição
Todas as qualidades e potencialidades
Surgem imediatamente em si mesmo (CHE, 2001, p. 17).

A percepção do estado uno é uma experiência vívida interna, chamada no *Dzogchen* de presença instantânea, afixável e sempre presente, como um espaço amplo que não elabora sofrimento com a mente cognitiva. No *Mahamudra* é chamada de clara luz, a não-meditação. Não é possível descrever a qualidade da experiência, visto que em cada pessoa manifesta-se de uma forma. Porém, há alguns elementos comuns na percepção da realidade: o primeiro é a vivência da unidade; o segundo é uma facilidade para realizar qualquer ação; o terceiro é o amor em direção aos outros e a si mesmo.

Nesse estado, o ser naturalmente relaxa e não direciona o comportamento de seu corpo, de sua energia e de sua mente; tudo é deixado ao acaso (NORBU, 1999). Não há mais regras comportamentais e morais que deva seguir; não distingue o comportamento sagrado do profano. Para exemplificar, em uma história que vem do Tibete, havia um grande mestre *Dzogchen*, Zurchungpa, que vivia como um iogue em uma caverna. Diariamente ele recebia seus discípulos e dava ensinamentos. Um discípulo de outro

mestre observava de longe, curioso, e ia se dando conta de que esse mestre nunca falava de meditação, como o seu mestre. Foi então ter com o iogue:

- No Dzogchen, a meditação não é considerada a mais importante?
- Sobre o que há para se meditar a respeito? – respondeu o Zurchungpa.
- Bem, você nunca medita? O estudante perguntou
- O que é que existe que possa jamais me perturbar? Zurchungpa respondeu.
Já que não existe nada para meditar, não meditar em nada mesmo
Já que não existe nada pelo que ser perturbado, estável em obsequiosidade
Olhe de maneira desapegada para o estado da não meditação e não perturbação.
Autoconsciência, autoconhecer, auto-iluminar, brilha claramente:
Essa própria alvorada é chamada de a mente desperta (FREMANTLE, 2005, p. 271)

No *Dzogchen*, *rigpa* é descrita como possuidora de três características: é pura presença, é a presença que espontaneamente produz a aparência, e responde amorosamente ao mundo de maneira compassiva. No *Mahamudra*, esse mesmo estado de clara luz é descrito como o par unificado do vazio e da presença, como a fazedora das aparências e como o par unificado de compaixão e vacuidade (GYALTSO; BERZIN, 1997).

Na mente una, o ser obtém todos os seus desejos instantaneamente por não estar separado de nada ao seu redor (NORBU, 1999). Tudo o que ser deseja é, em si, também sua manifestação, desfazendo-se da necessidade de buscar ou de se esforçar para obter algo. A tudo possui. É a totalidade de todos os fenômenos.

Além da dualidade não há unidade. Além do próprio sujeito que experimenta a realidade não há realidade última. O próprio samsara é o Nirvana; os próprios pensamentos e emoções são a expressão da sabedoria (NORBU, 1999).

1.7 A Fonte

No Budismo não há noção de Deus, porém, encontramos no tantra *A Fonte Suprema* uma referência a um símbolo que é a razão da existência: “eu sou a raiz de todos os fenômenos, se você entender que eu sou a dimensão fundamental não nascida, perceberá todo o resto da mesma forma” (NORBU, 1999, p. 142).

“A Consciência é a natureza da condição autêntica. Mesmo que transcenda as formas, o êxtase da autêntica condição não-dual contém todas as formas em si” (NORBU, 1999, p. 141). A Fonte é consciente por si mesma, com a mesma naturalidade que somos conscientes de existir. A condição não-dual contém êxtase em todas as formas. Tudo é permeado de consciência e êxtase. Tornar-se consciente, para o Budismo, é estar na natureza da Fonte.

A *Anutara yoga* fala da prática de sustentar a alegria e a vacuidade conforme se avança, e isso produzirá uma iluminação deliciosa (BERZIN, 2002). O êxtase e outras sensações de profunda alegria são muito associados ao estado desperto. No momento em que não há mais causas de sofrimento se encontra a natureza da mente alegre, espontaneamente, sendo esta a sua condição.

A essência da Fonte é constituída de: espaço, ar, água, terra e fogo. Essa divisão em elementos caracteriza a multiplicidade de características da Fonte, e a faz ser tudo e a tudo manifestar. Não há nada que transcenda os cinco elementos. Lê-se no tantra *A Fonte Suprema*:

A sabedoria primordial da pura e total consciência se manifesta, como os mestres, na forma dos elementos terra, água, ar, fogo e espaço, e não ensina através de letras e palavras: manifesta a sua natureza diretamente. Sem julgar em termos duais de eu e outros, revela o estado não-discursivo da equanimidade. (NORBU, 1999, p. 178).

Através dos elementos, a Fonte comunica diretamente sua natureza, sem diferenciar-se em si mesma e nos outros; é a consciência e a ignorância da consciência.

Por tudo ser completo na Fonte, tudo permanece nela de forma equânime. Ela é onipresente. Não há distinção entre melhor ou pior; tudo é a Fonte. Não existe algo de uma dimensão superior; o sagrado e o profano são equânimes. Mesmo existindo muitos sistemas solares, a natureza de tudo é a Fonte. Não há nada que possa ser acrescentado à Fonte. É a mãe e o pai de todos os mestres e de todos os seres (NORBU, 1999).

O que aparece e existe no mundo animado e inanimado é o corpo da Fonte. Todos os sons dos cinco elementos e todos os sons produzidos por todos os seres são a voz da Fonte. Todos os seres e os elementos são equanimemente o estado não-discursivo, não-nascido, incessante, além do pensamento, da mente da Fonte (NORBU, 1999).

O elemento terra da Fonte é todo o Universo com todos os seres, e por existir desde o início, tudo é iluminado. Como tudo se unifica no estado não-dual, a Fonte é o elemento água. Como o calor é distribuído igualmente a todos os lados, a Fonte é o elemento fogo. Sem impedimentos materiais para a natureza do movimento, a Fonte é o elemento ar (NORBU, 1999). A Fonte significa a si mesma por sua Consciência. Comparada à magia, incessantemente cria e elabora a si. Movimenta a si, sente a si, expressa a si através dos elementos.

A Consciência que aprecia a própria natureza é a mente. A emanção da Consciência que beneficia os seres é o corpo. Assim, ao vivenciar a Fonte, o ser possui a sua consciência, e por si beneficia os outros seres ao seu redor, despertando neles essa ampliação de consciência. Do tantra *A Fonte Suprema*:

Agora que você se apoderou do tesouro secreto, você é o supremo leão da fala. Você é a Mente que compreende o grande segredo. Você é a fala que expressa o oceano de segredos. Você é o corpo dotado com todas as qualidades autoperfeitas. Você é o descendente dos Vitoriosos. Como eu, a Suprema Fonte, seja o antepassado para os Vitoriosos! Acabe com a escuridão de todos os lugares! Seja o professor de todos os iogues! (NORBU, 1999, p. 215).

A Fonte só possui um nível. Todos os níveis duais da existência, como os iniciantes, os avançados, os mestres, os iluminados, são o mesmo nível na condição da Fonte. Todas as sabedorias, mundanas e espirituais, são expressões da Fonte. Mesmo a ignorância e a sabedoria são equânimes na Fonte. Qualquer ensinamento que diferencie gradações e preferências ou não, qualquer expressão de qualquer natureza, são igualmente iluminados (NORBU, 1999).

A Fonte está em contato com tudo e beneficia a tudo; atribui a tudo a natureza do não-nascido, que extingue a noção de tempo, assim como a noção de ação correta e ação incorreta do carma. Sua ação benéfica é estar sempre disponível em todos os lugares.

Os sentidos são a sabedoria autodesperta da Fonte, presente em todas as suas emanções. Tudo no Universo está em equilíbrio, por operar dentro de uma sabedoria. Desde nosso DNA até a rotação dos planetas, tudo opera com uma sabedoria sobre-humana, identificada no tantra *A Fonte Suprema* como a sabedoria autodesperta da Fonte.

Afortunado é o iogue
Que reside nesse estado sublime:
Sem diferenciar entre si mesmo e os demais
Desfruta da autoperfeição como uma ilusão mágica. (CHE, 2001, p. 53).

O desfrutar é a característica dos iluminados. A iluminação é o estado natural, completo, total, do ser humano. Assim como o nosso corpo se desenvolve no útero e nosso sistema nervoso fica pronto aos sete anos, para o Budismo a mente iluminada é a real consciência humana. Iluminando-se, o ser humano está pronto para desfrutar o Universo e viver a realidade como uma grande expressão do Si-Mesmo.

O conceito de autoperfeição que aparece no tantra acima é o conceito da *Ati yoga* de que tudo já é perfeito desde o princípio: corpo, energia e mente. Do tantra *A Fonte Suprema*:

Graças ao ensinamento na perfeição do um, você pode entrar no estado da iluminação. Graças ao significado da perfeição da dualidade, você pode entender que tudo o que aparece é a manifestação perfeita da consciência. Graças ao significado da perfeição da totalidade, tudo pode se tornar perfeito. (NORBU, 1999, p. 101).

1.8 A impossibilidade de compreensão do conceito não-dual

Por sua complexidade, diz-se ser impossível compreender a unidade sem ter vivência de *rigpa*/clara luz – da sabedoria autodesperta – em forma de presença, que surge no praticante durante a contemplação. É algo que a cognição só alcança após a experiência, porque a compreensão provém de uma sabedoria inata que, por si mesma, se faz compreendida.

Não há como definir *rigpa*/clara luz em um conceito ou apontar para algum objeto. Para que haja compreensão, afirma-se então estar além das explicações (NORBU, 1999).

O caminho universal em harmonia com essa natureza
Se manifesta como a lua e seu reflexo
Como é a igualdade absoluta de todas as coisas,
Quem possui um ponto de vista parcial não compreende. (CHE, 2001, p. 33).

É impossível tentar encontrar a mente; nem uma procura incessante poderá elaborar algo com significado. Qualquer conceito não revelará a compreensão da realidade. Os *tantras Gelupas* falam que progressivamente se atinge um nível onde a vacuidade é utilizada para compreender a vacuidade, e outro, mais adiantado, que é um nível mais profundo de atividade mental, utilizado para compreender a vacuidade (BERZIN, 2002). É necessário esse nível de cognição para compreender o conceito de realidade no Budismo.

Para o Budismo, a raiz da existência está em si. Como é impossível ao sujeito tornar-se seu próprio objeto, não há outro lugar além de si mesmo onde a pessoa possa ser conhecida (NORBU, 2006a).

Nos textos e ensinamentos budistas não existe uma definição de como “é isso”. Juigmed Lingpa disse muito bem que até a língua de Buda é fraca para explicar isto (NORBU, 1999).

1.9 A prática da presença (*rigpa*/clara luz)

No *Dzogchen*, realizar *rigpa* faz o praticante vivenciar a unidade. Esse estado não se assemelha à meditação, embora algumas meditações levem até a presença, nome dado à prática de vivenciar *rigpa*.

Há uma seqüência de observações internas pelas quais o praticante passa, uma série de meditações e estados meditativos que o levam de um estado de percepção de realidade dual para um estado de percepção de realidade da unidade.

As práticas da *Anutara yoga* e da *Ati yoga* envolvem tanto meditações imóveis como em movimento, silêncio e cognição. Em linhas gerais, tais práticas⁴ são: fixação, mantra-visualização, *yoga*, dança, meditação, ensino e estudo do Dharma. Não descreveremos aqui as práticas propriamente ditas, mas trataremos da elaboração mental e dos estados em que a mente entra durante as práticas.

⁴ Essas práticas são denominadas práticas relativas, a prática da vivência da clara luz é denominada prática principal ou contemplação.

O praticante é aconselhado, primeiramente, a desenvolver um estado calmo, um estado pacífico mental, acalmando o turbilhão de pensamentos e emoções. Esse estado é conhecido por *nepa* (NORBU, 1989).

Após habituar-se ao estado de *nepa*, o praticante aprenderá a lidar com *gyuwa*, palavra do idioma tibetano que significa movimento. O praticante deve incorporar o movimento físico, mental e emocional na seguinte ordem: primeiramente, o movimento mental. É aconselhado a entrar em *nepa* e, aos poucos, permitir aos pensamentos a florescerem sem que isso o distraia, habituando-se a *gyuwa*. A intenção do praticante é encontrar uma presença entre os pensamentos (NORBU, 1989).

O praticante observa, assim, que a condição de *nepa* e de *gyuwa* é a mesma. Ao iniciar o seu condicionamento, a mente não-dual não mais julga distinto em sua mente o estado silencioso do estado cognitivo. Nesse momento, com o reconhecimento, o praticante é orientado a relaxar o corpo e a harmonizar a respiração, mantendo os pensamentos sem se perturbar (NORBU, 1989).

Nessas condições, o praticante pode perceber a presença de *rigpa*, uma presença auto-surgida, que vivencia no seu corpo. Diferente da atenção, a presença aguça todos os sentidos do praticante de uma maneira que estará presente onde estiver; todo o seu ser está ali e não há esforço para manter a presença (NORBU, 1989).

Presentes *nepa*, *gyuwa* e *rigpa*, o praticante deve iniciar o movimento corporal, sem perder a atenção desses elementos. O praticante tem certeza de que *rigpa* é *rigpa* através da transmissão, a parte central na tradição *Dzogchen* (FRAMENTLE, 2005).

Há três tipos de transmissão: oral, simbólica e direta. Na transmissão oral o mestre explica a natureza do estado não-dual e dá métodos para que o praticante entre nessa condição. A transmissão simbólica é realizada através de um objeto, como um espelho ou um cristal, para transmitir como funciona a sabedoria do estado não-dual. O mestre também utiliza histórias e fábulas. O espelho tem a característica de refletir qualquer imagem, boa ou ruim, o que demonstra a equanimidade da natureza não-dual. O cristal, com a incidência da luz, reflete raios coloridos, o que exemplifica como a fonte manifesta a diversidade dos diferentes fenômenos sendo uma só. O último tipo de transmissão é a direta. Nesta, a partir de seu estado não-dual, o mestre leva o praticante a ter a vivência de *rigpa*: da presença em si mesmo (NORBU, 2006a).

A transmissão é fundamental e sempre presente na *Ati yoga*, para o praticante reconhecer o estado em que deve permanecer, ou seja, o mesmo de seu mestre.

O praticante, ao permanecer no estado de presença, pode ter três tipos de experiências: prazer, clareza e ausência de pensamentos. A experiência de prazer ocorre no corpo. A experiência de clareza pode ser uma visão luminosa ou sensações energéticas. E a experiência de ausência de pensamentos inclui a mente em branco e um estado mental em que os pensamentos não incomodam (NORBU, 2006b).

Habitado à prática da presença, o praticante entra em um estado de contemplação, definido no idioma tibetano como *cog bzag*, “deixe como é”; *khregs chod*, “cortando as tensões”; e *rtsol bral*, “além do esforço” (NORBU, 2006b).

Todos esses direcionamentos servem para que o praticante incorpore a presença em sua vida cotidiana, permaneça relaxado, com os seus sentidos completamente despertos. Não é necessário isolar-se, pois a prática dá-se em qualquer situação – adversa ou benigna – que encontre a sua frente. Lê-se no sutra *Dharmapada*: “Calmo é o seu pensamento, calma é a sua fala, calmo é o seu comportamento; aquele que realmente sabe é completamente livre, perfeitamente tranquilo e sábio” (BUDDHARAKKITA, 2004, p. 39).

Desta forma, a mente do praticante inicia a integração, que é permanecer em presença e realizar os afazeres, ou seja, integrar o estado de presença às atividades (NORBU, 2006a).

Há dois níveis dessa prática: a contemplação ordinária, que envolve a concentração e a atenção do praticante na presença; e a grande contemplação, também conhecida como o estado natural, quando a presença acontece de forma espontânea, sem esforço (NORBU, 2006a).

É importante diferenciar contemplação de *nepa*. A contemplação abarca todos os estados mentais e emocionais que são potencializados pela presença espontânea, ao passo que, em *nepa*, o estado mental é sempre calmo, com ou sem pensamentos.

Na prática da presença, ou contemplação, surge o conceito de autoliberação: tudo que surge, seja um pensamento ou um objeto, é autolibinado, porque a mente não agarra nem rejeita o que surge, mas permanece equânime. É dito no tantra *A Fonte Suprema*:

Todos os fenômenos que aparecem e se tornam objetos de nossos conceitos são meramente nossos ornamentos; então, não devemos nem rejeitá-los nem abandoná-los. Sem julgá-los, nós os apreciamos. (NORBU, 1999, p. 164).

Essa equanimidade não significa anulação de vontade; pelo contrário, no estado de *rigpa*, o praticante sabe diferenciar o que é bom e o que é ruim para si e para os outros. A questão é que a mente não se perde em um estado cognitivo conceitual; a mente compreende a realidade e sabe decidir, por uma sabedoria auto-surgida, sem julgamentos mentais. O conceito autoliberado é utilizado porque, nesse estado, o praticante, ao deparar-se com um objeto de qualquer natureza, não elabora milhões de pensamentos, planos e desejos condicionados pelo objeto, apenas desfruta-o.

Ao conseguir essa equanimidade, vivencia-se a essência da Fonte, que é a vacuidade. Nada existe por si mesmo, como uma árvore que necessita de sol, chuva, e assim por diante. Tudo está interconectado. O praticante percebe como tudo surge e se desmancha no vazio, assim como os pensamentos, e compreende que a dualidade torna as coisas independentes e separadas (NORBU, 2006a).

A compaixão surge como uma consequência da prática do estado natural – a grande contemplação. Espontaneamente, surge amor aos outros seres.

Para desenvolver a prática, deve-se permanecer continuamente no estado natural, dando-se conta da inseparabilidade de todos os fenômenos. O praticante ascende à percepção do vazio, ficando sem conceitos. Sente uma abertura absoluta, na qual o estado discursivo está presente. Tem a experiência do não-apego, reconhecendo que não existe um objeto, não há espaço para sujeito (NORBU, 2006a).

A atitude do praticante é não se corrigir e relaxar cada vez mais o corpo e a respiração. A Princesa Barani, da linhagem *Dozgchen*, resumiu esse ponto da prática do seguinte modo:

Deleite prazeroso na ininterrupta visão dos objetos dos seis sentidos⁵!
O que quer que aprecie, a iluminação florescerá mais e mais
Quando a pessoa adquire o poder da presença instantânea e se torna familiar a ela,
Meditar significa deixar os seis sentidos livres e relaxados! (NORBU, 1999, p. 37).

⁵ Visão, paladar, olfato, tato, audição e consciência.

Reconhecendo a pureza de sua própria mente, o praticante deixa de meditar a partir de imagens com certos atributos, nem se preocupa com a posição dos planetas, constelações e combinações astrológicas específicas para ter condições favoráveis ou desfavoráveis (NORBU, 1999).

A sabedoria auto-surgida está presente no praticante, que permanece, por um determinado tempo, em estado natural. Esse tempo é indefinível, pois depende de seu próprio amadurecimento na condição natural. Aos poucos, o praticante percebe a sabedoria auto-surgida, que se manifesta como os cinco sentidos. A visão tem sabedoria em si mesma: através do olhar, o praticante sabe o que é melhor para si naquela condição específica, o mesmo ocorrendo com seu tato, olfato, paladar e sua audição. Os sons, para o praticante, não são mais sons ordinários, pois todos os sons são uma expressão da Fonte (FREMENTALE, 2005).

O praticante reconhece, então, todas as sabedorias – religiosas, espirituais, científicas e mundanas – como sabedorias da Fonte, e considera a sabedoria auto-surgida como a sabedoria suprema (NORBU, 1999).

Ele se reconhece como a Fonte, quando tem a experiência do reconhecimento de que não há nada a ser obtido pelo esforço. Reconhece os seus próprios pensamentos como expressão da Fonte. Nesse ponto, o praticante não se distrai mais. Não há atitude que tenha ou estado em que entre que não sejam permeados pela presença instantânea. A mente do praticante não tem esperança ou medo (NORBU, 2006b).

Com a prática da presença espontânea, todos os fenômenos materiais são vistos como sabedorias. O praticante reconhece uma sabedoria operante em qualquer fenômeno.

Outra experiência produzida por *rigpa* é a não-localidade, quando o praticante percebe que todos os lugares são um só. Buda Sakiamuni declara: “Deixe ir o passado, deixe ir o presente, e atravesse para a margem mais distante da existência. Com a mente completamente liberada, você não deve mais nascer e morrer” (BUDDHARAKKITA, 2004, p. 137).

Segundo o tantra *A Fonte Suprema*, o estado de alegria permanente é reflexo do estado natural. Todas as dúvidas são dissipadas. O praticante se torna sábio em diferentes tipos de fenômenos, espontaneamente (NORBU, 1999).

Pela medicina tibetana, o corpo humano é visto como um agregado de componentes orgânicos e humores. Os humores têm a capacidade de criar, manter e destruir. O praticante começa a adquirir domínio sobre os humores de seu corpo e reconhece seus componentes orgânicos como a Fonte manifesta nos cinco elementos (NORBU, 2006b).

Na prática, o praticante integra a energia da presença dentro de seu corpo com a energia do mundo material, e avança a sua prática ao adquirir familiaridade com a essência, a energia dos elementos, por sua luminosidade. Através das cores sutis, o praticante reconhece toda manifestação material como a reunião dos cinco elementos (NORBU, 2006b).

Independentemente da tradição, estes são os diferentes estágios mentais por que o praticante passa no processo de conhecimento da natureza da mente. A metodologia de ativação da mente se distingue de escola para escola.

A tradição *Gelupa* desenvolve, junto com a meditação profunda, os diferentes níveis de felicidade. O primeiro é por ter atingido uma mente quieta. Posteriormente, a alegria de poder concentrar a atenção por quanto tempo quiser, onde desejar, seguida da alegria de obter um estado mental realmente estável. As quatro alegrias são percebidas quando, agora, o praticante desenvolve o calor interno – *tumo* – e leva ao canal central sutil de seu corpo a energia, em quatro etapas, atingido na quarta a mente de clara luz, e as alegrias que acompanham cada nível. A prática segue na manipulação da energia no canal central, e após o praticante unificar a energia dos dois canais laterais ao canal central, dissolvem-se todas as suas preocupações, produzindo mais alegria. Quando o praticante aprofunda, então, sua prática na experiência de clara luz, adquire a alegria permanente (BERZIN, 1999).

Todas as tradições *tântricas* do Budismo Tibetano incluem oferecimento aos Budas, deidades e aos seres limitados⁶ (BERZIN, 2002). A visualização é de proporcionar aos seres todas as classes de oferendas, das mais grosseiras, como luzes, néctares e toda classe de alimento propício a cada ser, às mais sutis, como um estado puro de mente. Para criar na mente do praticante a idéia da interconexão de todas as coisas. As práticas podem envolver

⁶ Refere-se aos seres das seis classes: deuses, semideuses, humanos, animais, fantasmas famintos e seres infernais, que transmigram no samsara.

oferecimento de comida e bebida, como também de flores, água, som, perfume, fogo e fumaça. São os elementos encontrados nos altares Budistas Tibetanos.

A prática *Mahayana* se dá por meio da análise cognitiva, pelo questionamento meditativo sobre a natureza da realidade. O enfoque é que o praticante seja capaz de reconhecer duas verdades, a aparente e a profunda, de qualquer fenômeno – interno, externo, interno e externo, além de externo e interno a si mesmo. Para isso, há dois estágios: o de total absorção, no qual a própria vacuidade é a experiência, e o de realização subsequente, no qual a vacuidade é subjacente a todo o Universo. Desenvolve duas percepções, uma de uma inexistência da realidade e outra da aparência da real existência. A prática será ter os dois reconhecimentos simultaneamente e alcançar a mente de clara luz (BERZIN, 2002).

O método *tântrico* de todas as escolas envolve o reconhecimento da vacuidade de si mesmo. Então, em meditação, elabora-se mentalmente o surgimento de si mesmo como uma divindade. Utilizam-se *mantras* e *mudras* (gestos rituais). Por esse processo, o “eu” se identifica, com o tempo, com as características puras da divindade e reconhece em si essas mesmas características (BERZIN, 2002). Essas deidades possuem suas mandalas e, na visualização, o praticante põe a si e a todo o Universo nesse estado puro.

Entre as tradições no que se refere ao desenvolvimento da manipulação da energia dentro do corpo, o ponto principal é o *tumo*, sendo esta a energia que o praticante levará a todos os seus canais sutis e chácaras. Algumas escolas utilizam métodos de dissolução progressiva das energias, enquanto outras enfocam a construção de um corpo iluminado. Sempre se chega a *rigpa*/clara luz (GYALTSO; BERZIN, 1997).

O caminho dos Bodisatvas dos sutras do Mahayana é acumular duas coisas: a primeira é a profunda meditação, e a outra é a boa conduta, em direção ao benefício de todos. Isso é uma auto-observação na qual serão identificados os elementos destrutivos, e estes, removidos; somente o altruísmo é estimulado. A prática combinada de compaixão e vacuidade traz à tona a experiência de *rigpa*/clara luz (BERZIN, 2002).

No *tantra* visualiza-se o ambiente puro, proporcionado pela visão, como uma mandala, na qual sempre há um Buda central e mais outras figuras secundárias ao redor (BERZIN, 2002). São muitos seres interconectados pela mandala, incluindo todo o

Universo e todos os seres. A percepção é de um ambiente puro, todo ele conectado, existindo em interdependência.

A realização mais alta no *Dzogchen* é chamada de corpo de arco-íris, na qual, no processo de morte, o corpo do praticante transforma-se em um corpo de luz sustentado pelas cinco luminosidades dos elementos, visível apenas a praticantes muito avançados. Cria-se assim um corpo luminoso cuja função é beneficiar os seres (NORBU, 2006a).

Há dois tipos dessa manifestação: a superior, denominada grande transferência, na qual o praticante integra seu corpo na essência dos elementos e desaparece a visão dual; e a outra, que é a do corpo de arco-íris, na qual o praticante realiza o mesmo processo, só que no momento de sua morte, levando de cinco a sete dias depois de seu óbito para desaparecer, com a permanência de unhas e cabelos (NORBU, 2006a).

Essas manifestações não são lendas no Tibete, e no século XX há o registro de diversos mestres que alcançaram a realização do corpo de arco-íris (NORBU, 2006a). O mais próximo da linhagem de Namkhai Norbu foi um amigo de seu tio, que, com a invasão da China, ficou em liberdade vigiada numa casa isolada da família de um amigo seu que pertencia à guarda chinesa e o protegia. Um dia que os oficiais chineses em visita encontraram as portas fechadas, invadiram e encontraram o corpo do tibetano, que era um assíduo praticante *Dzogchen*, em formato pequeno, como descreve a prática que o corpo diminui no decorrer dos dias. Os oficiais retornaram após alguns dias e somente encontraram as roupas do iogue.⁷

1.10 O momento da descoberta de *rigpa*/clara luz

A experiência concreta de *rigpa*/clara luz acontece de uma maneira espontânea. O praticante vivencia *rigpa*/clara luz pela experiência do vazio ou do prazer, indo além da experiência e conhecendo a sua fonte. Quando ocorre pelo vazio, a compreensão é que o vazio é repleto de todas as manifestações (FREMENTLE, 2005).

A qualidade de *rigpa*/clara luz faz com que o praticante, mesmo não encontrando nada em sua mente, sempre perceba uma luminosidade não-concreta e a tudo integrada. Percebe uma unidade em todas as coisas. Como disse Then Rabnang, um mestre da

⁷ Contado em Ensinamentos Dzogchen, retiro ministrado por Namkhai Norbu em São Paulo, 2006.

linhagem *Dzogchen*: “Da grandeza do vazio na natureza da mente nascem todos os fenômenos animados e inanimados; mesmo assim, a mente nem cresce nem diminui” (NORBU, 1999, p. 39).

Os sentidos do praticante e os objetos animados e inanimados ao seu redor são percebidos como expressões dessa luminosidade não-concreta, não havendo, assim, dualidade. Não se diferencia dos objetos ao seu redor, ao mesmo tempo que não perde a noção de seu eu.

A iluminação acontece quando o praticante relaxa em estado natural e a descobre na sabedoria auto-espontânea. Quando o praticante compreende a iluminação – a contemplação suprema –, o estado natural faz-se presente (NORBU, 1999).

A percepção de unidade, em um estado mental equânime, leva o praticante a compreender o estado do não-tempo, da não-origem. Percebe a si mesmo como um desfrutador dos sentidos, e o corpo do praticante age espontaneamente e com sabedoria para beneficiar os seres. Há uma maior compreensão das pessoas e das coisas; e um entendimento de todo um fluxo de que ele é parte e age em harmonia com esse fluxo, que tem a qualidade da bondade. Buda Sakiamuni declara: “O monge que vive no Dharma⁸, medita no Dharma e sustenta bem o Dharma em sua mente, não cai do Sublime Dharma” (BUDDHARAKKITA, 2004, p. 143).

Segundo Norbu, o estado do praticante pode ser classificado com quatro características: “ausente”, por não ter substância material; “onipresente”, por possuir sabedoria ininterrupta; “único”, por ser o mesmo em toda parte; e “autoperfeito”, por possuir consciência (NORBU, 1999).

O praticante não se julga iluminado à parte do resto das pessoas não-iluminadas; percebe tudo e todos iluminados. Percebe a não-obstrução da luminosidade da unidade, identifica essa característica sempre presente ao não diferenciar. Do tantra *A Fonte Suprema*:

A essência do estado não discursivo não está escondida na mente de ninguém. Para aqueles que vivenciam a essência da iluminação além da ação, torna-se a iluminação presente em todas as circunstâncias. (NORBU, 1999, p. 161).

⁸ Lei universal da Fonte.

O caminho que o praticante percorre está além da busca, e seu estado é de alegria. Encontra-se, assim, no estado da Fonte. Ele transcende a necessidade da ação e do esforço, por autoliberar seus pensamentos e conhecer o estado de liberdade, que acontece quando a pessoa está em seus pensamentos e emoções em situações cotidianas, consciente de algo além desses elementos, e encontra a plenitude.

O praticante não julga sua condição como una ou dual, pois reconhece em si os dois estados, e a contradição, no estado não-dual, não é contraditória. Assim, habita a unidade e se expressa na dualidade. O tantra *Autoliberação através do ouvir* diz:

Consciência de todas as aparências como mente, sem apego,
Está desperta, embora ver e visto surjam.
Aparências não são equívocas, o erro vem através do apego:
Conhecendo o pensamento de apego como mente, ele é autoliberado
Não existe nenhuma aparência que não seja conhecida como originada da mente
Qualquer aparência que surja é a própria mente, desobstruída.
Embora ela surja, como água e as ondas do oceano,
Já que elas não são duais, isso é libertado na natureza da mente. (FREMANTLE, 2005, p. 272).

A prática de *rigpa*/clara luz é conhecida no Budismo Tibetano como o estado da não-meditação.

1.11 O praticante avançado

A característica de um praticante avançado é ter o reconhecimento de *rigpa*/clara luz e a habilidade em se manter no estado de presença.

A prática da presença durante o cotidiano leva o praticante a não se fixar em nenhum pensamento ou emoção; ele tem a vivência de cada coisa que surge permanecendo no estado não-dual. Essa abertura lhe permite mudar a perspectiva muito flexivelmente, para adaptar suas intenções à realidade; sem nada fixo, ele elabora com o que tem para realizar seus objetivos. Baseado na sabedoria auto-surgida, ele toma decisões, sem passar a se fixar nessas projeções usuais (NORBU, 2006a).

As *yogas* superiores dizem que as pessoas escutam os sons de ambientes e de seu corpo. Pessoas mais sensíveis, espiritualmente treinadas, podem ouvir o som dos elementos e das energias. As pessoas iluminadas escutam também o som provindo da experiência da presença instantânea (FRAMENTLE, 2005).

Por compreender a perfeição da dualidade, o praticante percebe tudo o que se manifesta como vindo da consciência. Ao entender o significado da perfeição da totalidade, o praticante percebe tudo como perfeito. Quando ele ajuda os outros, é fácil e sem esforço (NORBU, 1999).

Há uma metáfora que compara o praticante desse estágio a um filhote de águia recém-nascido. O pequeno pássaro, ao romper a casca do ovo, já se encontra pronto para voar. Da mesma forma, após descobrir *rigpa*, o praticante está pronto: a prática é o autodesenvolver do próprio estado natural (NORBU, 2006b). Assim, ao escutar os ensinamentos, compreende-os e saberá aplicá-los.

1.12 Descrição de *rigpa*/clara luz

Rigpa/clara luz é de natureza indestrutível e imortal, simbolizado pelo diamante na tradição tibetana. O diamante é o elemento mais duro encontrado na natureza e possui a característica de ser imaculável. Sua natureza clara também é valorizada ao descrever *rigpa*/clara luz, pois é luminosa e incessante. Como uma fonte de água que brota na terra, *rigpa*/clara luz surge no praticante.

Rigpa pode ser descrito como a luminosidade dos cinco elementos: espaço, cor azul, é o espaço absoluto de *rigpa*; água, cor branca, é a característica imaculada de *rigpa*; terra, cor amarela, é a equanimidade de *rigpa*; fogo, cor vermelha, é o discernimento e a compaixão de *rigpa*; e o ar, cor verde, é a criatividade de *rigpa* (NORBU, 1999).

Pelo tantra *A Fonte Suprema*, no estado de *rigpa*, o praticante tem a experiência de ser o que está vendo. Não distingue a si mesmo dos outros, o que não significa que não domine seu corpo pessoal e suas ações. O fato de reconhecer o seu eu no todo possibilita-lhe que compreenda a realidade, e a fusão não ausenta uma consciência individual vinculada ao corpo (NORBU, 1999).

O estado de alegria produzido por *rigpa* inclui tanto felicidade como sofrimento. As emoções continuam emoções, porém há um novo elemento, mais profundo, que emana de todos os estados emocionais. Como essa conexão está sempre presente, o que emana tem a natureza da alegria.

Apego e não-apego são só palavras

E o mesmo acontece com o caminho do meio⁹; tudo e como um eco.

A felicidade e o sofrimento têm a mesma causa:

Isto disse Vajrasatva¹⁰, senhor dos seres” (CHE, 2001, p. 25).

O estado de contemplação nunca muda (NORBU, 2001). É permanente. É um estado que engloba todas as emoções, pensamentos e sensações. O praticante reconhece a sua origem e nunca mais se desconecta dela.

O tantra *A Fonte Suprema* fala que as ações do praticante, graças à prática da presença, são o resultado que ele busca. Em qualquer situação, o praticante será influenciado por essa sabedoria espontânea e por esse estado de alegria. A própria vivência de *rigpa*/clara luz acontece em todo o cotidiano do praticante; o desenvolver das sabedorias auto-surgidas ocorre na ação do praticante, a cada momento. Tudo é sempre novo e espontâneo (NORBU, 1999).

A consciência é a condição da sabedoria auto-surgida. Assim como há consciência em quem lê estas palavras, surge a percepção da consciência da sabedoria. Ela simplesmente é notada e integrada. Está em toda parte; porém, no corpo humano essa luminosidade não-concreta é percebida pelo praticante com maior intensidade no coração e no cérebro, por haver um importante canal de fluxo de *rigpa*/clara luz que vai do coração aos olhos, produzindo a percepção da luminosidade (CORNU, 1995).

⁹ Caminho ensinado por Sidharta Gautama.

¹⁰ Representação da pureza absoluta no Budismo Tibetano.

2. A VISÃO DE C. G. JUNG

“A psique é o eixo do mundo, e não é só uma das grandes condições para a existência do mundo, em geral, mas constitui uma interferência na ordem natural existente, e ninguém saberia dizer com certeza onde esta interferência terminaria afinal.”

C. G. Jung (JUNG, 1984, p. 154)

2.1 O consciente e o inconsciente

Jung descreve a psique como um conjunto que inclui consciente (a percepção dos sentidos físicos, das emoções e da mente reflexiva) e inconsciente, dividido em pessoal (instintos e memórias de fatos registrados pelo consciente) e inconsciente impessoal, também conhecido como inconsciente coletivo, que pertence à humanidade e tem caráter mitológico.

A Consciência é algo semelhante à percepção e, como esta, também está sujeita a condições e limites. Podemos, por exemplo, estar conscientes a diversos níveis, em uma esfera mais ou menos ampla, mais superficial ou mais profunda. Estas diferenças do modo de ser dependem do desenvolvimento da personalidade em seu todo, isto é, da condição do sujeito. (JUNG, 1982, p. 70).

O desenvolvimento da personalidade é o amadurecimento da consciência. Conforme se absorvem os conteúdos do inconsciente, o consciente adquire uma nova maneira de perceber a realidade, de maneira mais profunda, que abarca o conhecimento apreendido do inconsciente. Jung apresenta o mundo do consciente como restrito e unilateral, e o do inconsciente como a totalidade dos fatores psíquicos. O consciente é uma percepção no tempo e no espaço, enquanto o inconsciente não é determinado pelo espaço e o tempo. As memórias do inconsciente se misturam e não seguem uma cronologia; o inconsciente absorve todas as épocas nesse mesmo instante.

A percepção da realidade se dá através da psique, porque

constitui um sistema definido, consistente de determinadas condições, que reage de maneira específica. Qualquer representação nova, seja ela uma apreensão ou uma idéia espontânea, desperta associações que derivam do tesouro da memória. Estas se projetam imediatamente na consciência e produzem uma imagem complexa de uma impressão, embora de fato já constitua, em si, uma espécie de interpretação. Designa a disposição inconsciente, do qual depende a qualidade da impressão, que designa de fator subjetivo. (JUNG, 1982, p. 12).

O fator subjetivo permite que o sujeito perceba a realidade, que é lida e compreendida da forma como ele a percebe. Quando o sujeito integra algum aspecto do

inconsciente ao consciente, altera o fator subjetivo, ou seja, como as coisas serão vistas e sentidas.

A comunicação entre o consciente com a realidade externa e o inconsciente é realizada através de símbolos. Para cada aspecto com um relacionamento haverá uma imagem e um posicionamento emocional. Desta forma, a realidade apreendida pelo ser humano, imaginativa ou real, é realizada de maneira psíquica.

A visão de mundo está diretamente relacionada com o bem-estar psíquico. Afinal, isso pode ser verificado pela influência verdadeiramente colossal que a maneira de ver as coisas, isto é, a filosofia de vida de uma pessoa, exerce sobre a vida e o estado de alma da pessoa. Tanto é assim, que quase se pode dizer que as coisas são muito menos como elas são, do que como nós as vemos. (JUNG, 1987, p. 95).

Para Jung, o equilíbrio entre o consciente e o inconsciente estabelece-se através de símbolos, seja por sonhos noturnos ou pensamentos e imagens que irrompem na consciência. A condição da psique, após a invasão do inconsciente, pode ser danosa ou frutífera, dependendo de como a pessoa elabora o conteúdo que irrompeu na consciência. Esses símbolos ou arquétipos formam a estrutura do inconsciente, e a sua observação levou Jung a identificar elementos simbólicos que transcendiam a possibilidade de uma origem consciente, pois o sujeito nunca entrara em contato com um determinado símbolo, por ser, sobretudo, uma estrutura fundamental, característica, sem conteúdo específico, e herdada desde os tempos primordiais (Jung, 1982, p. 44), apontando para o caráter atemporal e impessoal do inconsciente coletivo.

Pelo fator subjetivo, a auto-observação pode levar o sujeito a chegar às leis fundamentais da vida psíquica, e as dificuldades para tal existem nos fatores exteriores, não-psíquicos, que influenciam a visão. O sujeito, para se desenvolver, depende da colaboração do inconsciente, e este possui uma certa autonomia em relação à consciência, pois submerge símbolos com uma certa independência da vontade consciente, atuando de modo compensatório. Através da observação contínua, isto é, da maior concentração de atenção no inconsciente, este carrega-se de energia, resultando na comunicação com o consciente (JUNG, 1982, p. 22). Quando os símbolos são claros, podem contrariar idéias e visões conscientes, direcionando o sujeito a um novo padrão subjetivo.

Esse processo é chamado de função transcendente. Trata-se ao mesmo tempo de um processo e um método. A produção de compensação inconsciente é um processo espontâneo, ao passo que a realização consciente é um método. A função é chamada transcendente porque favorece a passagem de uma constituição psíquica para outra, mediante a mútua confrontação dos opostos. (JUNG, 1982, p. 15).

O inconsciente possui conteúdos próprios, independentes dos conteúdos conscientes sobre os quais foram calcados: são os arquétipos. A particularidade de cada ser humano é fruto da relação de seu ego com os arquétipos.

Existe um processo de individuação quando o relacionamento dos aspectos conscientes e inconscientes leva a uma nova percepção de si, por meio de símbolos. A trajetória da percepção estabelece-se sobre a noção de quem se é: o estado de percepção inicial é o ego, e o estado de percepção final, quando o sujeito vivencia a si mesmo como *Self*. Jung afirma que há uma sucessão de símbolos e de arquétipos que podem ser observados no processo de individuação.

O ego é a consciência do eu. O *Self* é a consciência de si mesmo como a esfera consciente e inconsciente, simultaneamente.

O ego está para o *Self* como o movimento está para o motor, ou como o objeto está para o sujeito. O *Self*, sendo também o inconsciente, é um *a priori* existente, o qual envolve o ego. É, por assim dizer, uma prefiguração inconsciente do ego. Não sou eu quem me crio a mim mesmo, antes aconteço para mim mesmo. (NICHOLS, 1995, p. 57).

A consciência é um produto do inconsciente, como uma ilha no mar da inconsciência, e “origina-se de uma psique inconsciente, mais antiga do que a primeira, que continua a funcionar juntamente com a consciência ou apesar dela” (JUNG, 2002, p. 274). Assim, o intelecto depende da psique individual, e é determinado por condições subjetivas e influências do meio externo (JUNG, 1982, p. 4).

A atemporalidade do inconsciente coletivo é a potência de todas as coisas. Contém os fatos passados, presentes e futuros, a história humana (JUNG, 1982, p. 29). Os pensamentos sobre a imortalidade são como uma influência da eternidade do inconsciente coletivo.

Pelo fato do inconsciente ser a matriz espiritual, ele traz consigo a marca indelével do criador. É o lugar onde se dá o nascimento das formas de pensamento, como o é também o espírito universal, do ponto de vista dos textos orientais. Como não podemos atribuir uma forma definida ao inconsciente, a afirmação oriental segundo a qual o espírito universal não tem forma, é arupaloka, mesmo sendo o lugar de origem de todas as formas, parece justificar-se sob o ponto de vista psicológico. Como as formas do inconsciente não estão ligadas a nenhuma época determinada e, por isso, parecem eternas, nos causam a impressão singular e única de intemporalidade, quando se realizam no plano da consciência. (JUNG, 1982, p.16).

Todas as percepções humanas são dignas de estudo, pois o processo de individuação abarca e dialoga com o modo do sujeito viver, suas crenças, espiritualidade e quem é. As experiências de âmbito religioso, a invasão do inconsciente no consciente como complexo de Deus podem ser de dois tipos: ritualístico (quando o sujeito segue o rito sagrado e entra em contato com a perpetuidade da vida através de símbolos de transformação e renovação) ou espontâneo (de caráter extático ou visionário) (JUNG, 2002, p. 122-23).

“Mal o inconsciente nos toca nos tornamos inconscientes de nós mesmos” (JUNG, 2002, p. 32). Essa é uma experiência na qual há o rebaixamento do nível mental, podendo ou não estar vinculado a experiências religiosas.

a Consciência pensa em geral sem preocupar-se com as condições prévias ancestrais e sem calcular a influência do fator a priori sobre a configuração do destino. Enquanto pensamos em períodos de anos, o inconsciente pensa e vive em períodos de milênios. (JUNG, 2002, p.273).

O inconsciente não possui uma ordem, como o consciente, pois todos os arquétipos coexistem simultaneamente. No consciente há um centro denominado ego, em torno do qual tudo se organiza, como os pensamentos reflexivos, enquanto a inspiração e os pensamentos intuitivos são obra do inconsciente. Jung considera o inconsciente ativo, com necessidade de se expressar ao consciente através dos arquétipos. Assim é determinada a vida psíquica: com o consciente, de natureza discursiva, e o inconsciente, de natureza simbólica.

Psicologicamente falando, é correto dizer que se alcança a união quando o indivíduo se retrai do mundo da consciência reflexa. Não há mais tormentas na estratosfera do inconsciente, porque aí nada se acha diferenciado a ponto de ser capaz de provocar tensões e conflitos. Estas tensões e conflitos fazem parte da superfície da nossa realidade (JUNG, 1982, p. 24).

Esse profundo relaxar das tensões traz uma percepção do inconsciente, onde tudo fica não-distinguível, como uma nebulosa, onde tampouco existe a distinção de indivíduos ou coisas particulares (JUNG, 1982, p. 30).

2.2 O processo de individuação e as religiões orientais

O impulso do ser humano para o significado transcendental é reconhecido por Jung como uma força *sui generis*, natural e espontânea, como uma predisposição inata, e semelhante a este na função de unir os opostos.

Para Jung, os iogues hindus são os mestres do domínio do inconsciente. O nome que os iogues hindus dão ao final do processo de realização espiritual é *samadhi*, um estado de êxtase. Pela visão oriental, esse estado é denominado Consciência Universal, o que Jung julga ser uma contradição, pois a consciência é limitada e o inconsciente é universal. Assim, o *samadhi* é uma ampliação da consciência ao inconsciente, tornando-se abrangente a ponto de perder os detalhes, e sujeito e objeto tornam-se praticamente idênticos (JUNG, 2002, p. 281).

O caminho da meditação oriental e do processo de individuação são diferentes. As meditações orientais são inteiras prescritas e auto-induzidas, enquanto a individuação ocorre de maneira natural, à medida que o sujeito incorpora os elementos trazidos pelo inconsciente. Para o inconsciente se manifestar nesse processo, é necessária uma intenção consciente que o estimule. Esse constante diálogo entre o ego e os arquétipos possibilita o amadurecimento de ambos (NICHOLS, 1995, p. 130).

A meditação do Budismo Tibetano, o último estágio do *mahamudra* e do *Dzogchen*, é a não-meditação, uma meditação sem esforço ou concentração. A respeito dessa meditação, Jung comenta:

... se tomarmos a expressão livre de concentração mental ao pé da letra, o seu único significado possível é que a meditação não está orientada para coisa alguma. Se não tem um centro, é mais uma dissolução da consciência e, portanto, uma aproximação do estado inconsciente. A consciência reflexa pressupõe sempre um certo grau de concentração sem o qual não existirá clareza alguma, nem consciência reflexa de qualquer espécie. Uma meditação sem concentração seria um estado de vigília, mas vazio, que toca os limites do entorpecimento. Como é

considerado como a mais excelente forma de meditação, não resta senão admitir que exista um tipo menos excelente de meditação que se caracteriza por um maior grau de concentração. Parece que a meditação mencionada é uma espécie de estrada real que conduz ao inconsciente. (JUNG, 1982, p. 34).

Um símbolo comum aos dois, ao processo unificado, é a união dos opostos. No hinduísmo, vemos casais de deuses, e no Budismo Tibetano, esse é o símbolo secreto do *mahamudra*, um casal de Budas abraçados. O feminino no colo do masculino é o próprio símbolo chamado *mahamudra*. *Maha* significa supremo, *mudra* é gesto. Em Psicologia Analítica, quando o sujeito traz esse símbolo, significa que está no processo de individuação, tornando-se o *Self*.

O significado de ser o *Self*, ou entrar em *samadhi*, é tornar-se a totalidade, pois

a descida à profundidade trará a cura. É o caminho para o encontro pleno, para o tesouro que a humanidade sempre buscou sofrendo, e que se esconde num lugar guardado por um perigo terrível. É o lugar da inconsciência primordial, e ao mesmo tempo de cura e redenção, pois contém a jóia da inteireza. É a caverna onde mora o dragão do caos, e também a cidade indestrutível, o círculo mágico ou temenos, o recinto sagrado onde todos os fragmentos separados da personalidade se encontram (JUNG, 1989, p. 114).

Jung considera os místicos como aqueles que têm um contato íntimo com o inconsciente, e as experiências místicas são expressões do inconsciente que tomam a consciência. Todas as práticas orientais de meditação têm essa finalidade. Quando o sujeito investiga o seu inconsciente pessoal, pode torná-lo praticamente consciente. O inconsciente coletivo, porém, sempre levará, segundo Jung, à unidade de todas as coisas, pois nesse lugar o sujeito perde a sua individualidade particular e mergulha na mente da humanidade.

Self é o verdadeiro centro do homem, o que Meister Eckhart chamou de “fundo da alma”; o “centro” de Taubr; o “âmago da alma” de Santa Teresa de Ávila; o “eu profundo” de Pascal (JUNG, 1989, p. XIV, XV). Também é comparável ao processo de *Satori*, a iluminação do Budismo Zen, que rompe a consciência limitada do eu e vivencia um não-eu na forma do *Self* (Jung, 1982, p. 66). Na visão hindu, o *Self* é o *atman*, a *purusha*, e o Buda místico, como a totalidade anímica que inclui o ego, mas é maior do que ele. É um círculo maior que contém um menor (JUNG, 2002, p. 145).

“O eu é apenas o ponto de referência da consciência, enquanto o *Self* inclui a totalidade da psique” (Jung, 2002 p. 378), e essa totalidade inclui os instintos, os fenômenos fisiológicos e semifisiológicos, enquanto alguns textos orientais apontam uma natureza puramente espiritual para esse *Self* (JUNG, 1982, p. 26).

Quando Jung traduz os termos do Budismo Tibetano para a linguagem psicológica, apresenta o *Dharmakaya* – a dimensão última budista – como o inconsciente; o *sambhogakaya* – o universo das formas budistas – como o inconsciente; e o *niramakaya* – as manifestações do mundo exterior – com raiz no inconsciente, assim como todos os estados de unidades descritos pelo Budismo Tibetano têm sua raiz no inconsciente (JUNG, 1982, p. 20).

Jung descreve o processo da iluminação oriental como uma irrupção do inconsciente quando a mente consciente foi treinada a ficar em um estado passivo, e o inconsciente irrompe numa atitude compensatória, com uma nova significação para todas as coisas. Assim, “não se trata de estar vendo outra coisa. É o indivíduo que vê de outro modo. É como se o ato espacial de ver fosse alterado por uma nova dimensão” (JUNG, 1982, p. 69).

A influência sofrida pelo ego não provém mais dos fatores externos do mundo, e o ego acha-se numa disposição vazia, como o objeto de uma outra consciência, que é o *Self* (JUNG, 1982, p. 69).

Jung considera o conhecimento religioso uma imagem ou imaginação, ou seja, é irrelevante, psicologicamente, se a iluminação é real ou imaginária. O sujeito da experiência alega ser iluminado e nada poderá mudar a sua opinião, demonstrando somente que está sob outras influências, que não as do mundo exterior (JUNG, 1982, p. 67).

A metafísica é vista como a expressão da alma, “em virtude de uma faculdade criadora divina e inata. É ela que estabelece as distinções das essências metafísicas. Não constitui apenas a condição do metafisicamente real, mas este mesmo real” (JUNG, 1982, p. 38).

Por isso, Jung considera o *Bardo Thodol*, o *Livro Tibetano dos Mortos*, como uma psicologia do mais alto grau e reconhece a descrição da psique, alertando o leitor a ler o livro de trás para a frente (JUNG, 1982, p. 38). O *Bardo Thodol* descreve o processo de morte da consciência, e todas as fases do próximo nascimento. Os bardos são os períodos em que se morre, se está morto e se renasce.

Jung não afirma a existência de vida após a morte, mas acredita em realidades psicológicas, pelo fato de serem elementos da consciência, dignos de estudo e compreensão.

Nos textos tibetanos, há o elemento da clara luz, ou *rigpa*, que “se refere ao espírito uno” (JUNG, 1982, p. 24). As experiências de submersão no inconsciente, que vão ao encontro das práticas orientais, são sentimentos de indeterminação, de intemporalidade e de unidade. E o sentimento de unidade é comum às experiências místicas, pela debilitação da consciência reflexiva (*abaissement du niveau mental*), quando os conteúdos do inconsciente tomam força. Como esses conteúdos do inconsciente são indeterminados, misturam-se facilmente.

Outro elemento encontrado nos textos orientais, como o *Kunjed Gyalpo Tantra*, é a sabedoria auto-surgida, à qual Jung se refere como sabedoria natural e a compara aos símbolos produzidos pelo inconsciente (JUNG, 1982, p. 31). Essa é a linguagem que leva o sujeito a entrar em contato consigo mesmo, para compreender e incorporar a consciência dos elementos provindos do inconsciente.

Há inúmeros símbolos trazidos à consciência para simbolizar o *Self*, como a integração dos opostos, com imagens humanas ou divinas. O simbolismo pode ter forma animal (dragão, serpente, elefante, urso, abelha, borboleta, caranguejo), vegetal (rosa, lótus) ou geométrica (círculos, esferas, quaternidades) (JUNG, 2002, p. 187-88).

Na *yoga* hindu, os chacras – os centros de energia do corpo – são representados por uma figura geométrica que contém sempre um lótus com um ou dois deuses nele, mais uma letra e um animal.

A partir do simbolismo da alquimia e do agnosticismo, Jung encontra convergência no que é chamado de o milagre da *cauda pavonis*, uma experiência do aparecimento de todas as cores no momento do desdobramento e conscientização do todo (JUNG, 2002, p. 272). Similarmente, a imagem que simboliza o todo no *Dzogchen* é o *tiglé*, uma esfera com cinco cores – amarelo, azul, vermelho, verde e branco –, que contém a letra A dentro, que é a representação da potencialidade primordial. É comum usar a cauda do pavão como referência ao *tiglé*. Assim,

A natureza incognoscível do espírito, isto é, do inconsciente, sempre se apresenta à consciência em forma de símbolos – o *Self* é um desses símbolos –, o símbolo funciona como instrumento

para atingir a outra margem, ou, dito em outras palavras, é um instrumento de transformação (JUNG, 1982, p. 28).

Essa metáfora da outra margem vem de um sutra budista chamado *Prajna paramita* – sutra do coração –, no qual Buda dá instruções de como reconhecer a natureza vazia de todos os fenômenos, para cessar a visão dual. O mantra que acompanha o sutra, recomendável para atingir esse conhecimento, é *gate gate paragate parasamgate bodi soha*, que significa “atravesse, atravesse a outra margem, a margem da iluminação”.

Todo o processo de individuação ou de iluminação consiste em trocar o centro de atenção do ego para o *Self*. É uma transformação psíquica do sujeito. No Oriente, isso significa trocar o eu por Shiva ou por Buda, “uma transposição muito significativa do centro psicológico do eu pessoal para o não-eu impessoal, que agora é experimentado como o verdadeiro fundo do ser da personalidade” (JUNG, 1989, p. 354).

Jung apresenta ao Ocidente a terapia analítica para transformar o inconsciente, tendo como objetivo final o processo de individuação. Compara a transformação às iniciações religiosas, mas de uma maneira que o processo seja natural, com os símbolos diferentes daqueles religiosos, nos quais tudo é previamente estabelecido (JUNG, 1982, p. 48). No processo de individuação, o sujeito reconhece em suas experiências pessoais a presença dos arquétipos e incorpora a consciência dessas estruturas (JUNG, 1982, p. 51). O acesso do sujeito às estruturas realiza-se de diversas maneiras:

O homem é o par de um Dioscuro, em que um é mortal e o outro, imortal, estão sempre juntos e apesar disso nunca se transformam inteiramente num só. Os processos de transformação pretendem aproximar ambos, a consciência porém resiste a isso, porque o outro lhe parece de início algo estranho e inquietante, e não podemos acostumar-nos à idéia de não sermos senhores absolutos na própria casa. Sempre preferimos ser eu e mais nada. Mas confrontamo-nos com o amigo ou inimigo interior, e de nós depende ele ser um ou outro. (JUNG, 2002, p. 135).

Durante o processo de individuação, no momento em que a consciência subjetiva encontra o centro, integra-se na totalidade, e ali encontra um espaço de calma, além de sofrimento (NICHOLS, 1995, p. 304-5). Na alquimia, esse final também é realizado no processo de fixação, o momento em que o espírito e os instintos fluem juntos, numa só realização, e a percepção abrange e inclui os dois (NICHOLS, 1995, p. 340).

É o símbolo de um novo nascimento. Qualquer símbolo de novo nascimento tem como base a função transcendente, que leva a um aumento do grau de consciência reflexiva, acarretando um maior grau de percepção, simbolizado por um maior grau de luz. Trata-se, portanto, de um estado iluminado em relação à relativa obscuridade anterior, que pode surgir sob formas de visões (JUNG, 1982, p. 34).

A idéia do não-eu oriental não é a referência do processo de individuação, pois todo o processo é experimentado a partir de um eu que tem os seus objetos na mente reflexiva. Toda a percepção sensorial, corporal ou psíquica existe no eu. E é apenas de forma mediana e indireta que o sujeito toma consciência de que existe no inconsciente. Em oposição ao processo oriental, que se baseia no não-eu como o caminho espiritual, que vê a existência estender-se além dos limites do eu, esse outro estado é superior ao do eu e subordinado ao não-eu. O processo da *yoga* tem como finalidade dominar esse eu e colocá-lo em um estado de dissolução no não-eu, atingindo assim o *samadhi*. Para Jung (1982, p. 11),

A consciência reflexa, no sentido empregado por nós é considerada como algo inferior, isto é, como um estado de avidya (ignorância), ao passo que aquilo a que denominamos pano de fundo obscuro da consciência reflexa é entendido no Oriente como consciência reflexa superior.

A percepção psicológica do eu inclui a realidade psíquica, a consciência e o campo imprevisível dos acontecimentos inconscientes (JUNG, 2002, p.270). Tudo que é produzido pelo homem, suas idéias mais abstratas ou concretas, existe na psique. É possível dizer que existem coisas destinadas a algumas pessoas e que, apesar das diferentes estruturas psíquicas, todos as possuem. Assim como a predisposição de tornar autônomo o inconsciente é algo observado nas pessoas, e não só nos doentes mentais (JUNG, 2002, p. 271-2).

Diante dessa constatação, o homem precisa tomar consciência de que está contido em sua própria psique, e reconhecer que a forma de manifestação de seu mundo ou de seus deuses depende, em grande parte, de sua própria constituição espiritual (Jung, 1982, p. 4). O que é percebido pelos sentidos é consciente, e aquilo que é desconhecido é inconsciente; porém, tudo se encerra na própria psique, assim como o espírito. No final, tem-se a mentalidade do indivíduo (JUNG, 1982, p. 5).

Quando se comparam a visão religiosa oriental e a ocidental, verifica-se que o ocidental busca a graça divina fora de si mesmo, enquanto o oriental acredita na auto-redenção e busca Deus dentro de sua psique (JUNG, 1982, p. 7). A mente oriental vê o mundo através da realidade psíquica, única realidade existente e, para Jung, essa percepção ocorre através de uma realidade psicológica e não filosófica, afinal, “o ser psíquico é a única categoria do ser da qual temos um conhecimento direto e imediato, e nenhuma coisa pode ser conhecida sem apresentar-se como imagem psíquica” (JUNG, 1982, p. 6).

Jung encontra o limite de sua compreensão dos textos orientais com os ensinamentos da existência coexistindo com a não-existência (JUNG, 1982, p. 31). A dúvida de Jung:

Por que o uno deverá aparecer distribuído em uma multiplicidade, se a realidade última é uma unidade universal? O que dá origem ao múltiplo ou à ilusão da multiplicidade? Se o uno se compraz em si próprio, por que deverá refletir-se em muitos? O que é mais real: o uno que se espelha, ou o espelho que é usado? Não se deve colocar tais questões, uma vez que não há resposta para elas. (JUNG, 1982, p. 24).

A herança que a cultura oriental pode deixar ao Ocidente é essa percepção subjetiva como o caminho para a descoberta de si mesmo. Jung percebe uma forte resistência do ocidental em se voltar para si, e essa perspectiva introvertida é o único método pelo qual se podem compreender as verdades orientais e também a autoliberação (JUNG, 1982, p. 9-10).

Jung difere a importância do pensamento no Ocidente e no Oriente. O que é ilusório no Oriente, como, por exemplo, os deuses do Budismo Tibetano, no Ocidente, para algo tornar-se verdadeiro, devem-se relacionar fatos a ele (JUNG, 1982, p. 6).

O inconsciente é psíquico e invisível, e nem mesmo os sentidos podem experimentá-lo, mas sua natureza é real. Muitas das percepções e idéias transcendentais, como renascimento e imortalidade, surgem nesse contexto e existem como imagens, e, por essa razão, influenciam o ser humano (JUNG, 2002, p. 122). O que interessa é saber como essas idéias contagiam a consciência e as ações humanas.

2.3 Sincronicidade

Sincronicidade é o nome dos acontecimentos que ultrapassam os conceitos usuais de espaço e tempo, definidos por dois fatores: o aspecto inconsciente, que pode aparecer em forma de imagem ou sonho na consciência, e a situação objetiva, que coincide com esse conteúdo (JUNG, 1990, p. 25).

O inconsciente tem uma espécie de conhecimento ou presença de acontecimentos, sem qualquer base causal (JUNG, 1990, p. 24), que permite uma sincronia entre o que o sujeito experimenta fora e dentro de si mesmo, e essa interdependência opera de maneira consciente. O principal exemplo de Jung é o Tao chinês, indescritível, como uma ordem universal que rege tudo e todas as coisas. Jung reconhece que não há maneira de prová-lo nem de demonstrá-lo, sendo, assim, um postulado metafísico.

Com o desenvolvimento da filosofia ocidental nos últimos séculos, houve uma ruptura com essa idéia de unidade primordial, como resultado do isolamento do espírito em sua própria esfera (JUNG, 1982, p. 1).

Os fenômenos sincrônicos são raros, experimentados de maneira espontânea e não-elaborada. Representam o mundo unitário transcendente no mundo da consciência além de qualquer causalidade, causando espanto e medo por reduzirem os pensamentos habituais. Jung identifica essa unidade de ser paradoxal como *unus mundus* (NICHOLS, 1995, p. 74).

O modo como ocorre o fenômeno sincrônico é pelo *rebaixamento do nível mental*, no qual o tempo e o espaço tornam-se relativos, ao mesmo tempo que se reduz a possibilidade de um processo causal, levando a uma espécie de criação a partir do nada, um ato de criação que não pode ser explicado casualmente (JUNG, 1990, p. 51). Esse é um dos modos pelos quais o inconsciente pode romper a consciência. Outros modos são os fenômenos telepáticos, a intuição e o sentimento de *déjà-vu*.

A sincronicidade está diretamente ligada ao inconsciente, e também aos arquétipos.

As potências ativas (numinosas) do inconsciente são os arquétipos. Na grande maioria dos fenômenos espontâneos da sincronicidade que eu tive ocasião de observar e analisar percebia-se facilmente que havia uma ligação direta com o arquétipo. Este, em si, é um fator psicóide irrepresentável do inconsciente coletivo. Este último não pode ser localizado, porque, em princípio, ou se acha todo inteiro em cada indivíduo ou é o mesmo em toda parte (JUNG, 1990, p. 51).

Jung amplia a noção do inconsciente não localizável lembrando o comportamento significativo ou inteligente de organismos sem cérebro (JUNG, 1990, p. 70). A localização da psique ainda não é provada. O fator atemporal e não-espacial é a vivência do inconsciente. Quanto mais se mergulha na natureza, exterior e interior, maior é a tendência à não-certeza e à relatividade do tempo e do espaço, como é o exemplo da não-localização das partículas da matéria apresentada pela Física moderna, que também cita a relativização do tempo e do espaço. Muita coisa que é experimentada hoje na Física, em laboratório ou em vivências interiores, convergem mas ainda não são explicadas completamente pela consciência humana.

2.4 A estrutura da mente junguiana e da mente Budista Tibetana

Jung estrutura a mente como o consciente e o inconsciente. Os dois unidos são o *Self*. Essa é a estrutura psíquica da pessoa. Todas as experiências registradas pelos sentidos são vividas no consciente ou no inconsciente.

No Budismo Tibetano, a mente possui nove consciências. As cinco primeiras estão relacionadas aos cinco sentidos: a consciência visual, a consciência auditiva, a consciência olfativa, a consciência gustativa, a consciência tátil; e as outras três são a consciência mental (*manas*), a consciência armazenadora (*alaya*) e a consciência fundamental (*amala*) (Kalu, 1986).

Manas, a consciência mental, é o ego, a consciência para Jung. Há uma diferenciação, porém. Para Jung, a consciência coordena, interpreta os sentidos, significando o percebido; e no Budismo Tibetano, os sentidos são consciências em si, interligadas às outras consciências.

Alaya é a consciência armazenadora, e é o inconsciente pessoal e coletivo de Jung:

... o inconsciente contém não só todo o material esquecido do passado individual, mas todos os traços funcionais herdados que constituem a estrutura do espírito humano e o inconsciente contém todas as combinações de fantasia que ainda não ultrapassam intensidade limiar e, com o correr do tempo e em circunstâncias favoráveis, entrarão no campo luminoso da consciência. (JUNG, 1984, p. 1).

Alaya e o inconsciente possuem todos os impulsos humanos em estado latente. Jung fala em arquétipos similarmente ao conceito de carma (as sementes). Os arquétipos são pré-estruturas com funções específicas que conduzem atividades e vontades.

O *Self* de Jung dá um sentido orientador ao ego, como também é a base da natureza da consciência e do inconsciente. *Amala* e *Self* são conceitos distintos, pois *Amala* é a nona consciência, é mais um elemento à mente, e o *Self* é algo que já existe nos elementos antes apresentados da mente, consciente e inconsciente, porém a vivência em direção a ele aumenta a liberdade individual:

Quanto mais ela (a pessoa) toma consciência de sua individualidade, tanto mais acentuada torna sua diferença em relação a outros indivíduos e tanto menos corresponderá ela à expectativa comum. Além disso, suas reações se tornam muito menos previsíveis. Isto se deve ao fato de que a consciência individual é sempre muito mais diferenciada e mais ampla. Mas, quanto mais ampla ela se torna, tanto mais ela perceberá as diferenças e tanto mais se emancipará também das normas coletivas, pois o grau de liberdade empírica será proporcional à extensão da consciência. (JUNG, 1984, p. 100).

O ponto comum entre *Self* e *Amala* é que ambos são os objetivos do caminho, do processo de individualização exposto por Jung e da iluminação budista, respectivamente. O Budismo crê que quando o praticante vivencia *Amala*, há uma transformação integral de sua personalidade e corpo, pois mais uma consciência está operando, tornando o ser humano “completo”, ou desperto, iluminado. Para Jung, a vivência do *Self* acontece por símbolos e é um processo gradual e sem fim. Ambos os caminhos falam do aumento da lucidez e de maior liberdade frente aos instintos, que se tornam subordinados à consciência e dependem do grau de autoconhecimento da consciência, podendo manifestar-se com mais liberdade em relação ao fator biológico, associados então a uma escolha mental (Jung, 1984).

Jung fala da alma de modo que pode ser comparada à consciência *Amala*:

A alma é o ponto de partida de todas as experiências humanas, e todos os conhecimentos que adquirimos acabam por levar a ela. A alma é o começo e o fim de qualquer conhecimento. Realmente, não é só o objeto de sua própria experiência mas também o sujeito. (JUNG, 1984, p. 61).

Tanto o Budismo como Jung percebem que a experiência da realidade e a idéia de mundo são criadas na mente, e conforme esta se forma, determinará as emoções, pensamentos, visão de mundo e atitudes conscientes. “O conceito que formamos a respeito do mundo é a imagem daquilo que chamamos mundo. E é por esta imagem que orientamos a adaptação de nós mesmos à realidade” (JUNG, 1984, p. 308).

3. PESQUISAS ACADÊMICAS RELATIVAS À MEDITAÇÃO EM SEUS ASPECTOS DE CURA E EDUCAÇÃO

“Os segredos da natureza só se revelarão através do contato íntimo
de mãos delicadas e de um coração compreensivo”

S. Nichols (NICHOLS, 1995, p. 316)

3.1 Emoções positivas, alteração de consciência e relatos médicos

Esta categoria ocupa-se das medidas fisiológicas dos efeitos neurais da meditação, das pesquisas que utilizaram a meditação como técnica experimental de cura e, ainda, de pesquisas e artigos que, de alguma forma, comprovaram, por experiência direta, os efeitos psicológicos da meditação.

Deikman (1966), em *Implications of experimentally induced contemplative meditation*, realiza um experimento para verificar a experiência mística. Sua idéia original era proporcionar 12 sessões de concentração, estendendo-se posteriormente a 70 ou mais sessões. Com a intenção de ter de 4 a 6 participantes, dois deles concluíram 78 sessões e 106 sessões, respectivamente. Com base nesses dois sujeitos, Deikman elaborou o seu trabalho. A sessão de concentração consistia em o sujeito sentar em uma cadeira e olhar para um vaso a sua frente por 30 minutos, após o que o cientista avisava o sujeito e este permanecia por quanto tempo mais desejasse ficar. Ao término, ele pedia a descrição da experiência e pôde observar, a partir dos relatos, alguns fatos como: alteração na percepção de movimento, força e luz; percepção de uma realidade não-familiar inexpressível em palavras; alteração no sentir.

Woolfolk (1975) desenvolveu uma pesquisa denominada “Psychophysiological Correlates of Meditation”, na qual coletou as experiências realizadas nas mudanças fisiológicas causadas pela meditação. As pesquisas focalizam três grupos predominantes: iogues e praticantes de *yoga* na Índia; adeptos de meditação transcendental (MT) nos EUA; e praticantes de Zen Budismo no Japão.

A medição foi realizada durante atividades eletrocorticais e eletrodérmicas, verificando-se a respiração e a reação cardiovascular. Os resultados foram diferentes meditações que levam a reações distintas. Os estudos no Zen Budismo e na MT mostram similaridades na redução do despertar induzido e uma diminuição na energia no metabolismo. Porém, alguns dos estudos de *yoga* mostram uma excitação eletrocortical e um aumento no consumo de oxigênio.

Davidson (1976), em seu artigo “The Physiology of meditation and mystical states on Consciousness”, relata as diversas pesquisas feitas nesse campo. Define meditação como um grupo de práticas que proporcionam crescimento individual e saúde mental, com o

ápice na iluminação, que apresenta as seguintes características: um profundo bom humor, ou êxtase, paz, amor; a experiência essencial da unidade; um sentimento de infalibilidade; um sentimento de realidade; experiência além do tempo e espaço; e a aceitação de problemas que normalmente parecem contraditórios.

As experiências místicas são eventos singulares e, mesmo para os meditadores, são uma experiência de curta duração e causam um desapego ao mundo. Estudos em praticantes de MT relatam uma significativa redução dos batimentos cardíacos, da velocidade respiratória, do consumo de oxigênio, a eliminação de carbono do sangue arterial e da ventilação, como também uma significativa redução da condição condutora da pele. Uma diminuição da velocidade da respiração também foi verificada em iogues e praticantes zen, porém a série rítmica *teta* só foi encontrada em praticantes zen considerados grandes mestres e praticantes há mais de 20 anos.

À guisa de conclusão, Davidson mostra como o hemisfério direito está associado à experiência mística e como, com os benefícios da meditação, são esperadas mudanças de personalidade, estilo de vida e saúde psicossomática.

Corby, Roth, Zacone e Kopell (1978) fizeram um experimento com três grupos de dez meditadores, o “Psychophysiological Correlates of the Practice of Tantric *Yoga* Meditation”. Um grupo de controle era composto por universitários que nunca haviam praticado meditação (22,9 anos de idade); um grupo de iniciantes (23,7 anos de idade) que praticavam há 2,1 anos, com uma média diária de 3,1 horas de meditação; e um grupo de expertos (25,8 anos de idade), que praticam meditação há 4,4 anos, com uma média diária de 3,4 horas.

Cada sujeito passou por três sessões de 20 minutos, durante as quais se mediam as frequências das ondas cerebrais e reações autônomas durante a meditação. A meditação aumentou a resistência da pele, assim como a frequência das ondas alfa e beta. Os expertos dormiram menos do que os meditadores iniciantes, e os resultados indicaram que os meditadores são ativados fisiologicamente, enquanto o grupo de controle relaxa. Além disso, os expertos tiveram um aumento significativo de emissão de ondas teta, mesmo em estados meditativo e não meditativo.

Wood (1993), em “Mood change and perceptions of vitality: a comparison of the effects of relaxation, visualization and *yoga*”, apresenta um estudo a partir de um

experimento feito com 71 voluntários divididos em três grupos, com idades entre 21 e 76 anos, que passaram por seis sessões de 25 a 30 minutos. Cada qual contou com *pranayamas* (respiração e alongamento), relaxamento e visualização. Como resultado, o *pranayama* produziu um aumento significativo da percepção da energia física e mental e maior sensação de alerta e entusiasmo em relação às outras duas práticas. O relaxamento tornou os sujeitos mais sonolentos e preguiçosos depois do *pranayama*. A visualização os deixou preguiçosos, mas menos contentes do que com o *pranayama* e mais preocupados do que com o relaxamento depois da segunda sessão. Conclui-se que o programa de 30 minutos de *yoga* (*pranayama*, relaxamento e visualização) tem revigorante efeito na energia física e mental e aumenta o bom humor.

O estudo de Craig (2000) foi com pacientes cardiovasculares (CVD). Ele os dividiu em um grupo de controle, que recebeu um treinamento em saúde educacional em CVD e a recomendação de que relaxassem 20 minutos por dia, e um grupo de intervenção, que praticou meditação transcendental durante 20 minutos, duas vezes por dia. Este estudo, “To be or not to be – Evidence is support of contemplative practices – part 1 and 2”, durou de 6 a 9 meses, durante os quais o grupo de meditadores reverteu a doença cardiovascular, diminuindo em média 0,1 mm do engrossamento das artérias carótidas em comparação à média de 0,05 mm do grupo de controle. Conclui-se que sentir-se mais autônomo (com maior autocontrole) parece ser um pré-requisito para se ter e manter uma vida saudável. A base foi um estudo de grupos de estudantes de medicina que se submeteram a um programa de meditação transcendental completo (atenção plena, mantras, visualização criativa), apresentando redução de ansiedade, de sofrimento e de depressão, e aumento da empatia, do autocontrole e das experiências espirituais.

Em sua tese de doutorado, Kozasa (2002) explorou os efeitos da meditação e da prática de *pranayama* (respiração iogue) com dois grupos. O primeiro grupo, com 14 participantes, queixava-se de ansiedade, e, após testes psicológicos de ansiedade e depressão, foram submetidos a um treino de *pranayama* e de meditação Siddha Samadhi Ioga. O segundo grupo, com 19 sujeitos, submeteu-se aos mesmos testes psicológicos e foram subdivididos em quatro subgrupos, cada qual com um treino específico. Primeiro subgrupo: os mesmos exercícios do primeiro experimento; segundo subgrupo: apenas o *pranayama* duas vezes por dia; terceiro subgrupo: apenas a meditação duas vezes ao dia;

quarto subgrupo de controle, sem passar por nenhum treino. As conclusões obtidas foram: as práticas do *pranayama* com a meditação podem reduzir os graus de ansiedade e depressão. O *pranayama* é o procedimento mais indicado para a redução da ansiedade. O *pranayama* e a meditação, juntos ou separados, induzem a uma melhora do processo de atenção e agilidade, e a meditação leva a um melhor resultado.

Witoochart e Bartlet (2002) realizaram um experimento para verificar os benefícios da meditação em jovens delinquentes (“The Use of a Meditative Programme for Institutionalized Juvenile Delinquents”). O estudo aplicou um programa de meditação intensiva em 101 adolescentes masculinos da prisão Upekkha Centre – Tailândia. Todos compareceram ao programa e responderam ao questionário, julgando benéfico o efeito da meditação. Houve os seguintes resultados: 70% descreveram sensações de contentamento e calma; 53% pediram para repetir o programa; 52% declararam compreender melhor a doutrina do carma; 44% sentiram um aumento da concentração e da consciência; 36% sentiram-se menos impulsivos; 22% tiveram *flashbacks* das cenas de seus crimes. Como conclusão, as autoras afirmam ser possível desenvolver um programa de meditação como um coadjuvante terapêutico para jovens delinquentes presos.

O artigo “Buddhism and psychiatry: confluence and conflict”, de Meadows (2003), mostra as afinidades e distâncias entre o pensamento budista e o pensamento ocidental quanto ao cuidado da saúde mental. Segundo o autor, o pensamento budista tem caráter psicológico; a doutrina budista ensina estados mentais positivos desprovidos de raiva, desespero e desejos negativos. Um grande número de pacientes com problemas mentais utiliza com sucesso as técnicas meditativas do Budismo. O autor examina as diferenças do conceito de vazio em distintas tradições budistas. O conceito de vazio para o Budismo é a natureza do ser. As características do *Self*, incluindo pensamentos, são vistas como “surgidas em dependência”, a partir do vazio, como produtos de causas e condições exteriores e interiores, desprovidas de uma existência intrínseca independente.

Hayes e Feldman (2004), em "Clarifying the Construct of Mindfulness in the Context of Emotional Regulation and the Process of Change in Therapy", afirmam que o treino em meditação *mindfulness*, do Budismo, promove uma forma de cultivar equilíbrio emocional e se distanciar das próprias emoções e julgamentos sem que com isso os evitem. Desenvolveram um programa para depressivos, no qual, nas oito primeiras semanas

ensinam meditação *mindfulness* como um jeito de resolver os problemas e a maneira saudável de viver, que envolve dieta, exercícios, bom sono e estratégias para melhorar o apoio social. Primeiramente, focalizam a respiração e os princípios de atenção para o despertar, o presente, a aceitação e o não-julgamento das experiências internas. A segunda parte do programa (sessões 9 a 18) ativa e desestabiliza a rede cognitiva, afetiva, comportamental e somática relacionada à depressão. Depois dessa etapa, há mais 3 a 5 sessões para ajudar o paciente a estabilizar as mudanças ocorridas. Concluem que a meditação *mindfulness* é uma ferramenta importante às fases de desestabilização e reestabilização.

Kristeller e Johnson (2005) realizaram uma pesquisa para verificar o papel das práticas meditativas em desenvolver compaixão, empatia e altruísmo. O primeiro estágio envolve desligamento das preocupações usuais com reações auto-reforçantes, autodesconstrutivas e auto-indulgentes. O segundo estágio envolve a capacidade humana universal de experiências altruístas, amorosas e compassivas. A meditação *mindfulness* permite um estado desperto que exclui pensamentos analíticos e de autojulgamento, levando ao bem-estar, ao regulamento comportamental, ao centramento do *Self* e a menos apego ao *Self*. Quando a meditação é guiada à abertura do coração e à atenção às necessidades do outro, os atos de compaixão emergem mais rápida e fortemente.

"Buddhist and Psychological Perspective on Emotions and Well-Beings" é um artigo de Ekman, Davidson, Ricard e Wallace (2005) a respeito da visão budista tibetana em relação à Psicologia ocidental quanto à alegria e às emoções aflitivas. Os budistas e psicólogos concordam que as emoções influenciam pensamento, palavras e ações das pessoas e, às vezes, ajudam as pessoas em sua busca por prazeres passageiros e satisfações. *Sukka*, para os budistas, significa alegria, porém uma alegria específica, que brota de um estado mental equilibrado e de *insights* sobre a natureza da realidade. Com a prática da atenção, balanço emocional e *mindfulness*, a pessoa aprende a distinguir como as coisas são e como parecem aos sentidos, e as concepções impostas e autoprojeadas.

O desafio da prática budista não é apenas reconhecer e categorizar os estados aflitivos, mas se ver livre deles. Os budistas reconhecem que esses estados aflitivos desdobram-se em três emoções: raiva, orgulho e ignorância, causados por não reconhecer a separação do eu e dos outros. Psicólogos não diferenciam emoções benéficas de emoções

prejudiciais; caracterizam-nas como emoções e não julgam, como no Budismo, que as emoções aflitivas são, em si, dignas de serem extintas. Um ponto em comum entre ambas as visões é que a hostilidade prejudica a saúde. Os budistas oferecem um método para *sukka*, enquanto os psicólogos trabalham com métodos para modificar endurecimentos emocionais e tratar especificamente uma patologia.

No artigo "Did Meditating make us human?", Rossano (2007) expõe a teoria de um desenvolvimento simbólico como causa de nossa memória. Sua idéia é que rituais alternadores de consciência, geralmente na forma xamânica, constituem um aspecto unicamente humano. Os rituais em torno de uma fogueira, nos primórdios da espécie, permitiram uma maior concentração, possibilitando ao ser humano a capacidade da memória. Nos rituais, por meio da repetição de movimentos e sons, a mente foi se concentrando e adquirindo a capacidade de refletir.

Fósseis provam o surgimento do ser humano há 200.000 anos, na África, a mesma data em que surge o comportamento humano simbólico. Recentes pesquisas em meditação mostram a ativação de uma parte do cérebro responsável pela memória e pela atenção focada. Rossano conclui que, de geração em geração, o ser humano ficou em torno do fogo cantando, e isso possibilitou o desenvolvimento da mente humana.

Uma pesquisa divulgada como "Meditation alters perceptual rivalry in Buddhist monks" foi realizada por Carter, Presti, Callistemon, Ungerer, Liu e Pettigrew, para estudar a mecânica neuronal do despertar da consciência. Com o suporte da Sua Santidade Dalai Lama, um total de 76 monges budistas tibetanos, com variação de 5 a 54 anos de prática de meditação, foram testados através de um não-intrusivo medidor perceptual em dois diferentes estados meditativos, o de meditação unidirecionada e o de compaixão. O resultado a que chegaram foi que indivíduos treinados em meditação podem alterar, de forma mensurável, as flutuações normais no estado de consciência induzido por rivalidade binocular e cegueira induzida.

3.2 Aplicação da meditação no tratamento psicoterapêutico

A seleção de pesquisas que segue mostra a funcionalidade da meditação no processo de cura dos pacientes e na desenvoltura do terapeuta.

Fisher (1976) apresenta, em “Transformations on Consciousness. A Cartography. II The Perception-Meditation Continuum”, um despertar trofotrópico a partir da experiência de diversos tipos de meditação. Ao recorrer a diversos tipos de experiências do Zazen japonês, de meditações iogues indianas *dharna*, *dhyana*, *savichar* e *nivichar-samadhi*, chegou à conclusão de que a realidade e a verdade são experiências envolventes e tangíveis. Fisher assinala que o *Self* é determinado a partir do que se vê, do que se sabe, e produz imagens, ao passo que o eu é aquilo que é visto, sabido e imaginado: o mundo. Com o aumento do despertar ergotrófico e trofotrópico, essa separação desaparece gradualmente, porque o estado alto do eu-*Self* de êxtase e *samadhi*, e as atividades corticais e subcorticais estão completamente integrados.

A unidade reflete-se na experiência de unidade com tudo, uma unidade com o Universo que é o si-mesmo. Uma outra variedade de interação eu-*Self* acontece durante processos criativos, psicóticos e de êxtase, enquanto estados de muita ou pouca excitação podem ser experimentados como possessões (de Deus ou do mal) e, no final, como a unidade. Assim, a comunicação só pode ser feita dentro do indivíduo entre diferentes estados, e a comunicação entre indivíduos é realizada somente no mesmo estado psíquico.

Edwards (1997) faz um estudo comparativo em “Being present: experiential connections between Zen Buddhist practices and the grieving process”. A metodologia utilizada foi a observação de seus pacientes no processo de morte, analisando cinco casos e a sua prática pessoal do zen. Destacou pontos como expressão da natureza da experiência, a importância do diálogo e o relacionamento entre cura e transformação, foco no processo, a importância de uma revisão da vida, o confronto com a ausência e o vazio, e estar presente no que é, sem querer uma mudança. Sua teoria é presente em cinco níveis de identidade: corporal, afetiva, egóica, existencial e espiritual. Concluiu que a prática do zen pode proporcionar *insights* criativos que levam a uma compreensão do processo mental subjetivo e à consciência das experiências nos contextos físico, emocional e mental.

No artigo “Zazen e Psychotherapeutic Presence”, Thompson (2000) mostra as vantagens da prática de zazen no trabalho terapêutico, como uma forma de se tornar consciente da distorção dos aspectos fundamentais encobertos nas experiências individuais humanas, produzindo-se o aumento da tolerância e da apreciação do mundo. Explica a prática do zazen como uma observação constante da mente, trazendo-a de volta toda vez

que foge com os pensamentos. Exemplifica com os mestres zen, que estimulavam seus discípulos a sentar entre os seus *Selves* psicológicos para irem além do conceito de *Self* e presenciar uma realidade não-dual. A partir desse momento, ele aplica à mente sua própria prática terapêutica, mostrando, por meio de casos, como o zazen prepara os psicoterapeutas para o desprendimento, a atenção individual e o acordar dos estados de devaneio.

Em “Training Psychoterapists in Atributtes of ‘mind’ from Zen and Psychoanalytic Perspective, part II: Attention, Here and Now, Nonattachment, and Compassion”, Twemlow (2001) apresenta os níveis de atenção com diferentes capacidades de absorção e escuta. Compara com o momento terapêutico e a capacidade do terapeuta de estar presente e ter a vontade espontânea de ajudar o paciente. Elabora uma tabela comparativa dos diferentes níveis de percepção, do pensamento lógico ao estado iluminado, e a qualidade terapêutica que pode ser oferecida. Conclui que a formação de um terapeuta não é completa para realmente ajudar seus pacientes, pois estes carecem de uma atenção que só a prática da meditação pode proporcionar.

Anderson (2005) argumenta que a meditação e a empatia terapêutica produzem uma empatia direta, que aumenta a interdependência, a integração e a coesão do *Self* (“Empaty, Psychotherapy Integration, and Meditation: A Buddhist Contribution to the Common Factors Movement”). Fez uma pesquisa nos trabalhos realizados que alinham meditação e práticas terapêuticas, convergindo na idéia de que uma qualidade de atenção de mente *mindfulness* constitui um fator de sucesso comum. Define empatia no campo terapêutico como uma compreensão não julgadora, e chega à idéia de duas mentes: a que observa, vive, e a que experimenta emoções e pensamentos. A integração delas leva à capacidade de uma comunicação e conexão interna, o que gera empatia. Conclui que a meditação ajuda no processo terapêutico e sugere que um curso eletivo de meditação deveria ser incluído no programa de pós-graduação em psicologia clínica.

3.3 Aplicação da meditação na educação

Apresentam-se aqui os artigos e pesquisas que tratam da aplicação prática da meditação em sala de aula, tanto nos moldes ocidentais quanto na visão da educação monástica budista oriental.

"The Development of Wisdom: An Analysis of Tibetan Buddhist Experience" é o resultado de uma pesquisa realizada por Levitt (1999), que entrevistou 13 monges, com idades variando de 22 a 40 anos, de um monastério do Budismo Tibetano localizado nas montanhas do Himalaia indiano. A entrevista focou o desenvolvimento da sabedoria, as condições favoráveis para tal, o processo de ensino, os métodos e as experiências pessoais. Os resultados indicam a necessidade de um mestre orientador para o desenvolvimento da sabedoria, a compreensão budista da percepção da realidade e a motivação para se tornar sábio. Além dos ensinamentos e do autoconhecimento, o treinamento envolve votos monásticos, debate, meditação e o desenvolvimento de um mestre interno. Quando está pronto, é considerado um iluminado. Os monges relatam que o despertar da sabedoria é um processo gradual.

Jagodzinski (2002) discute a questão da ética nas práticas educacionais ("The ethics of the 'real' in Levinas, Lacan, and Buddhism: pedagogical implications") com a idéia de que existe algo além do ego, ou dentro dele próprio, uma certa habilidade desconhecida que chama a ética do outro, porque aponta para uma dimensão que não pode ser ensinada. Levinas lembra que a estrutura do ego é antecipada por uma intersubjetividade que conecta ao outro. O ego conhecido tem a tendência de tornar tudo o mesmo. Para Lacan, o ego é distinguível do inconsciente eu, e é definido como uma (des)percepção, já que é formado no estágio do espelho como um ego ideal. O Budismo ensina que o ego é ilusório. As três posições rejeitam a posição ocidental moderna de ego e dão mais ênfase à percepção corporal diária baseada primeiramente na relação ética com o outro. O Budismo envolve um treino meditativo de auto-análise dos próprios desejos, para desenvolver uma atitude ética, aumentando a compaixão em relação aos outros. O que se transfere de professor a aluno é um fenômeno oblíquo, não direto, e essa intenção de atingir os alunos, suas emoções, necessidades e preocupações, é recebê-los eticamente.

Duerr, Zajonc e Dana (2003), em "Survey of Transformative and Spiritual Dimensions of Higher Education", desenvolveram uma pesquisa durante o inverno de 2003, para documentar programas e outras iniciativas em universidades norte-americanas que incorporavam elementos espirituais e transformadores. Os métodos de coleta de dados utilizados foram: questionário de múltipla escolha com perguntas abertas no final, longas e curtas entrevistas por telefone, 22 entrevistas com líderes acadêmicos no campo do

aprender transformador e espiritual, com 152 questionários respondidos. As perguntas giravam em torno da compreensão da disciplina, métodos utilizados e matérias ou departamentos.

Uma definição comum encontrada é que a educação que agrega elementos espirituais traz o senso de totalidade ao processo educacional; o ensino centrado no coração traz o desenvolvimento cognitivo e a auto-reflexão emocional e espiritual. Representantes de 32 instituições afirmaram contar com um programa ou um departamento destinado a elementos transformadores e espirituais, e a maioria (51,3%) existe há mais de 10 anos, e em apenas 31% essa educação tem menos de dois anos. Mais de 90% utilizam uma pedagogia experimental; 86,7% utilizam práticas contemplativas; 86,7% utilizam técnicas autobiográficas; 76,7% realizam trabalhos voluntários e 73,3% trabalham com experiências criativas e artísticas. Os autores mostram como é possível e necessária a criação de uma nova cadeira acadêmica, de um novo posicionamento universitário. Uma das dificuldades expressadas pelos pesquisados é a necessidade de um maior treinamento dos professores para desenvolver essa área em sala de aula.

Hart (2004) fez uma pesquisa, “Opening the Contemplative Mind in the Classroom”, para mostrar que o saber contemplativo é fundamental para a sabedoria e o conhecimento. O autor mostra o acionamento da mente contemplativa por meio de muitos assuntos, desde poesia até meditação, e seus efeitos: atenção mais profunda, concentração e *insights*. Como o desenvolvimento ocidental busca por eficiência, aceleração e produtividade, não há espaço para a contemplação. Hart defende a abertura de práticas contemplativas nas escolas como algo não religioso, mas epistemológico. O que norteia essas práticas é desenvolver uma melhor qualidade da atenção, e um professor que executa essas práticas está mais bem capacitado para ajudar seus alunos. A visão desenvolvida pela prática permite uma perspectiva mais abrangente e integral, que foge da limitação de apenas um lado de alguma questão. Em sua pesquisa, Hart prova que o coração contém uma energia informativa de memória e sabedoria e ensina alguns exercícios contemplativos realizados com crianças em sala de aula. Conclui que as práticas contemplativas abrem um portal a uma realidade interna que faz com que se use a mente sem as reações habituais dela, como a dispersão e o desinteresse.

O estudo “Tai Chi and Mindfulness-Based Stress Reduction in a Boston Public Middle School” foi realizado por Wall (2005), no qual observa os efeitos em 800 alunos do ensino fundamental da 7ª à 9ª série que passaram por um treino por cinco semanas. Os meninos e meninas que passaram pelo treino sentiram bem-estar, com autoconsciência, calma, relaxamento, melhora do sono, menor reação agressiva, aumento do autocuidado e um senso de interação e interconexão com a natureza. Em conclusão, o autor relata que este pode ser um modelo educacional complementar para o melhor desenvolvimento dos adolescentes.

Leoni (2006) fez uma pesquisa entre 1999 e 2005, na única escola secundária na cidade, para entender por que os meninos eram mais expulsos e suspensos do que as meninas. Um de cada três alunos tinha a família dirigida por um dos pais, geralmente a mãe. Ela somente teve acesso aos alunos que foram suspensos, e não com os expulsos. Durante o período da pesquisa, 95 alunos foram advertidos e entrevistados.

A pesquisa mostrou que os jovens tinham experiências anteriores de perda (ou ameaça de perda) de suas necessidades básicas de segurança, pertencimento ou identidade. A autora desenvolveu um grupo de meditação e de escuta atenciosa com os alunos, utilizou práticas de meditação para acalmar e conversar com os alunos em um estado mais relaxado, o que produziu uma melhor interação com os alunos. Um questionário aberto desenvolveu a confiança nos alunos para explorarem seus próprios sentimentos, e a autora observou que a construção da identidade masculina baseava-se em conflitos e competições que os levavam a um sentimento de isolamento atrás da máscara social.

O uso da meditação e da escuta atenciosa oferece aos alunos uma forma de lidar com as informações e demandas externas, guiando-os à reflexão dos próprios sentimentos, e os faz elaborar um real sentimento de *Self*, com menor necessidade de construir uma identidade agressiva, como era anteriormente, pois os meninos estudados demonstraram interesse em falar. Portanto, a meditação e a escuta atenciosa produzem um campo fértil para uma aprendizagem efetiva.

A pesquisa realizada por Vieten, Amorok e Schlitz (2006) parte do pressuposto de que a consciência humana pode ser transformada por experiências e práticas espirituais. As entrevistas foram realizadas com 47 professores e escolares de tradições religiosas e espirituais e movimentos transformativos modernos, para identificar os fatores comuns do

processo de transformação entre as tradições. Compaixão e altruísmo são identificados como os elementos universais de uma transformação positiva da consciência. Como resultado da análise, os autores sugerem que altruísmo e compaixão devem ser conseqüências naturais da experiência de interdependência e de unidade, que parecem causar uma mudança de perspectiva e na noção de *Self* e do *Self* em relação aos outros. A experiência traz a revelação, imediata ou gradual, de um verdadeiro *Self*, cuja natureza é amorosa, compassiva, divina, ou portadora das mais altas virtudes ou valores.

4. MÉTODO

Só quando o homem possui a capacidade de ser consciente é que se torna verdadeiramente homem.

Jung (1984, p. 147).

4.1 Objetivos

O objetivo desta dissertação é realizar uma análise analítica dos relatos de praticantes budistas a respeito de suas experiências meditativas, qualificadas como *rigpa*/clara luz.

Os objetivos específicos da análise são: observar como a vivência de *rigpa* altera a noção de realidade do sujeito; elaborar um quadro das transformações psíquicas conforme a profundidade da experiência de *rigpa*/clara luz; e propor, a partir dos relatos, uma resposta à questão apresentada por Jung sobre o existir co-existindo com o não-existir.

4.2 Sujeitos

Foram entrevistados trinta praticantes do budismo tibetano, de qualquer tradição, sexo ou idade, e localizados por meio de contato pessoal e indicados pelos praticantes.

4.3 Procedimentos

No primeiro contato, o praticante teve de informar se já vivenciou o estado de *rigpa*/clara luz. Em caso afirmativo, e desde que tenha uma familiaridade, de no mínimo uma vez por semana, foi convidado para participar da pesquisa.

4.4 Instrumentação

A pesquisa consta de uma entrevista semi-estruturada, realizada nos templos que praticam, ou em suas casas, no canto/quarto de meditação (destinado à espiritualidade), ou no meu templo, dependendo da disponibilidade de cada um.

Os sujeitos receberam um termo de consentimento do uso de seus depoimentos, com a garantia de preservar sua identidade.

As entrevistas gravadas e anotadas produziram o material transcrito.

5. RESULTADO DAS ENTREVISTAS

“A mente é desprovida de mente,
Pois a natureza da mente é clara luz”

Buda Sakiamuni (apud GYALTSO, 2006, p. 123)

5.1 Perguntas Abertas

No estado de *rigpa*/clara luz, qual a diferença que observa em suas emoções e em seu raciocínio?

Há uma divergência de opiniões nessa questão. Alguns praticantes dizem que têm dificuldade de raciocinar ou sentir uma emoção nesse estado de *rigpa* deles. Uns alegam que o estado de *rigpa* está além de qualquer elaboração psíquica ou emocional, e outros dizem que suas experiências de *rigpa* ainda não permitem tal coisa, embora acreditem que seja possível.

Dos que dizem experimentar a psique conjuntamente com *rigpa*, descrevem uma estabilidade emocional profunda, um sentimento de paz e calma; outros falam também de relaxamento, leveza e alegria; e outros, de menos ambições.

Uns poucos descrevem que *rigpa* lhes proporciona um ancoramento num espaço além do tempo, de onde sentem liberdade para vivenciar qualquer pensamento ou emoção, porém, sem distinguir alguém que sente ou pensa. Percebem o pensamento e a emoção associados a *rigpa*, não percebem duas coisas, mas uma inter-relação entre todas as coisas. Dizem conhecer a essência dos pensamentos e das emoções, que seria o próprio *rigpa*. Destes, alguns falam de uma transcendência que a tudo abarca.

Alguns praticantes ainda relatam que *rigpa* proporciona, em seus raciocínios e emoções, uma tremenda lucidez e clareza, facilitando a realização de escolhas.

O estado de *rigpa*/clara luz é uma vivência sensorial? Como poderia descrevê-lo?

Mais da metade dos praticantes (12 de 22) disseram que *rigpa* não é sensorial. Muitos alegaram que não poderiam descrevê-lo.

Os outros falam de *rigpa* como uma profunda experiência existencial que gera todas as outras experiências, como pensamentos, sentimentos e sensações. Falam de *rigpa* como a base de onde se projeta a vivência da experiência humana. Por ser de tanta profundidade,

alguns praticantes falam que é possível, a partir de qualquer experiência, se chegar em *rigpa*, ou ainda, perceber *rigpa* manifestando aquela experiência particular.

Pouquíssimos praticantes dizem que *rigpa* se comunica amorosa e sabiamente através dos próprios pensamentos, das suas emoções e do mundo exterior.

Alguns praticantes dizem que em *rigpa* não percebem separação de sujeito (eles próprios) e objetos (de suas mentes ou do mundo); e que há uma visão direta das coisas, sem elaborações conceituais.

Uns praticantes descrevem *rigpa* como a alteração da percepção de tempo e espaço.

Como alcança *rigpa*/clara luz, em detalhes?

Todos os praticantes falam de *rigpa* como a própria natureza, ou seja, como o estado mais profundo da existência, ao qual, de uma forma ou de outra, voltam, como algo que estivesse esquecido e fosse lembrado novamente. Dizem que é um estado em que muitas pessoas entram, mesmo sem serem budistas, mas não sabem reconhecer. Uma experiência apontada foi quando se recebe a notícia da morte de alguém próximo e se fica “suspenso” por instantes. Esse seria, segundo o praticante que exemplificou dessa forma, o estado de *rigpa*.

Assim, muitos dos praticantes descreveram a passagem para *rigpa* como uma lembrança. Falam de forma que reconhecem aquilo que já está presente. Uns dizem que só de lembrar entram no estado, outros relatam que a mente olha para a própria mente e então entram no estado de *rigpa*. Ainda na lembrança, uns dizem que relaxam recordando *rigpa* e entram em *rigpa*. Muitos praticantes, pela lembrança, entendem que devem estar presentes, aí *rigpa* se manifesta como uma presença. Ainda no caminho da lembrança, alguns praticantes induzem suas mentes a não pensar, a entrar em paz, e entram em *rigpa*.

Muitos praticantes falam que o contato leva a *rigpa*. Destes, a maioria relata o contato intelectual, a leitura de textos sagrados, como forma de alcançar *rigpa*. Alguns outros praticantes falam do contato com outras pessoas, contatos de natureza afetiva e/ou sexual.

A importância da dedicação à prática relativa, diariamente, é bastante acentuada por muitos praticantes. Descrevem que a prática pode não levar a *rigpa*, mas é importante para desenvolver um campo fértil na mente para *rigpa*. Não apontam uma prática relativa específica, mas sim a importância de dedicar-se muito a práticas de qualquer natureza, tranquilas ou não.

Ainda uns poucos praticantes falam da experiência profunda da compreensão de algum ensinamento como meio de alcançar *rigpa*. Também foi apontado o reconhecimento de *rigpa* pela realização da beleza.

Como *rigpa*/clara luz influencia o seu cotidiano?

Os praticantes relatam que a experiência de *rigpa* os influencia com uma maior integração entre todas as coisas, integração deles próprios com seus pensamentos e emoções, e integração deles no mundo em que estão inseridos.

Eles falam que *rigpa* é uma referência, uma âncora, na qual centram o ponto central da realidade. Isso produz neles um novo significado para a vida. Também os praticantes relatam que essa referência em *rigpa* os faz ter menos dúvidas e tomar com mais clareza as resoluções.

Alguns praticantes testemunham uma maior liberdade por desenvolverem espontaneamente uma observação mais apurada de suas mentes e do mundo cotidiano, levando-os a não reagir bruscamente, mas ponderar as próprias ações. Essa liberdade, falam alguns também, lhes permite encarar a vida destemidamente e vivenciar mais as próprias emoções.

Outros dizem que essa liberdade produz uma sensação de novidade a cada instante.

Muitos praticantes relatam que a experiência de *rigpa* melhorou sua saúde física e psíquica; acentuam também um maior equilíbrio emocional, bem como sensações de calma e bem-estar. Falam também de uma melhoria em seus relacionamentos pessoais.

Alguns praticantes falam de uma fusão do universo interno com o universo externo, dizendo que não há distinção entre um e outro; testemunham uma fusão psíquica com o mundo.

Todos os praticantes dizem que *rigpa* lhes proporciona sabedoria, compreensão, compaixão e conhecimento, sempre aplicados ao cotidiano.

Alguns poucos falam que já conheciam o estado de *rigpa* anteriormente ao Budismo.

Como sua vida mudou depois de vivenciar *rigpa*/clara luz?

Os praticantes testemunham que após a experiência de *rigpa* a vida mudou; alguns dizem que radical e bruscamente, e outros apontam uma graduação da mudança. Porém, mesmo os que dizem ser outros depois da experiência alegam que a mudança segue ocorrendo; não é algo fechado e de um só momento.

Todos apontam uma transformação na vida cotidiana, uma maior lucidez e consciência para lidar com as experiências internas e externas. Essa compreensão de maior atenção vem acompanhada de um relaxamento corporal.

Alguns praticantes apontam uma transformação radical quando dizem que se sentem uma nova pessoa. Dizem que a experiência de *rigpa* é algo mais profundo que o ego, e que, depois da experiência de *rigpa*, reconhecem a si mesmos como *rigpa*, não mais como ego. Isso os leva, como relatam, a perceber o mundo de uma nova maneira, onde se relacionam com a realidade de maneira menos complicada, mais objetiva e mais compassiva. Também alguns, dentro dessa perspectiva, dizem que se reconhecem num caminho.

Também alguns praticantes testemunham uma nova percepção do tempo, que adquire um caráter diferente. Uns dizem transitar no passado e no futuro, e outros falam de uma atemporalidade dentro da linearidade do tempo.

Há também alguns que falam de experiências místicas recorrentes, como visões, experiências energéticas, experiências de vazio e previsões do futuro. E um crescimento e estabilidade da alegria e da paz.

5.2 Perguntas Fechadas

Tab. 1 Amostragem dos praticantes de Budismo Tibetano

Gênero	Idade	Anos de prática
F	33	1
F	34	10
F	36	12
F	44	5
F	52	9
F	54	36
F	54	20
F	55	15
F	56	26
M	23	4
M	27	3
M	31	7
M	33	21
M	34	20
M	35	9
M	36	4
M	42	8
M	50	20
M	55	2
M	57	30
M	64	18
M	71	28

Foram entrevistados 22 praticantes, sendo 9 mulheres e 13 homens. Na amostragem, a idade dos praticantes varia de 23 a 71 anos, sendo que, entre as mulheres, a variação vai de 33 a 56 anos. Os praticantes entrevistados consideram-se vinculados ao Budismo Tibetano como opção religiosa num período que varia entre um e 36 anos.

Tab. 2 Gênero e influência de *rigpa* nas emoções e pensamentos, a sensoriedade de *rigpa* e os meios de alcançar *rigpa*

Gênero	<i>rigpa</i>		Como alcançar <i>rigpa</i>							
	altera a emoção e o pensar	é sensorial	prática pessoal	espontâneo	contato mestre	práticas coletivas	contato mundano	natureza	estudos	outros
F (9 sujeitos)	7 (78%)	2 (22%)	8 (86%)	9 (100%)	7 (78%)	8 (89%)	7 (78%)	9 (100%)	7 (78%)	3 (17%)
M (13 sujeitos)	11 (85%)	8 (66%)	12 (92%)	9 (69%)	10 (77%)	8 (61%)	7 (54%)	8 (61%)	8 (69%)	3 (23%)
Total	18 (81%)	10 (45%)	20 (91%)	18 (82%)	17 (77%)	16 (73%)	14 (64%)	17 (77%)	15 (68%)	6 (27%)

A maioria dos praticantes assinala que *rigpa* altera a emoção e o pensar. A percepção sensorial de *rigpa* é mais comum entre os homens do que entre as mulheres, sendo que um pouco menos da metade dos praticantes julga ser *rigpa* sensorial. Observa-se que é por prática pessoal que a maioria dos praticantes entra em *rigpa*, sendo o contato mundano o meio que menos os leva a *rigpa*. A maioria das mulheres entra em *rigpa* espontaneamente e em contato com a natureza. A maioria dos homens entra em *rigpa* por prática pessoal e por meio do contato com o mestre. “Outros” na tabela refere-se a outras maneiras de entrar em *rigpa* citadas pelos sujeitos; são elas: a lembrança de *rigpa*, sexo, comida, cheiro e emoções.

Tab. 3 Gênero e tempo de permanência em *rigpa*, frequência e tempo de práticas relativas

Gênero	Tempo em <i>rigpa</i>				Frequência em <i>rigpa</i>				Tempo de práticas relativas				
	1 - 60 s	2-60 min	1-23 h	2-3 dias	1 vez por semana	1 vez ao dia	5 vezes ao dia	inúmeras vezes ao dia	18 a 24h	+ 3h	1 - 3h	- 1h	3-6 dias por semana
F	1 (11%)	5 (56%)	1 (11%)	2 (22%)	1 (11%)	3 (33%)	-	5 (56%)	1 (11%)	3 (33%)	5 (56%)	-	-
M	2 (15%)	9 (69%)	2 (15%)	-	-	3 (23%)	2 (15%)	8 (36%)	1 (8%)	6 (46%)	3 (23%)	2 (5%)	1 (8%)
Total	3 (17%)	14 (64%)	3 (17%)	2 (9%)	1 (4%)	6 (27%)	2 (9%)	13 (59%)	2 (9%)	9 (41%)	8 (36%)	2 (9%)	1 (4%)

A maioria dos praticantes permanece minutos em *rigpa*, entra em *rigpa* inúmeras vezes ao dia e pratica de uma a 18 horas por dia.

Apenas duas mulheres declaram permanecer dias em *rigpa*.

Tab. 4 Gênero, localização de *rigpa* e qualidade de conexão com a linhagem

Gênero	<i>Rigpa</i> localiza-se						Conexão com a linhagem				
	não	coração	corpo	mente	energia	além do corpo	sensorial	extra-sensorial	emocional	racional	devocional
F	4 (44%)	2 (22%)	1 (11%)	-	1 (11%)	2 (22%)	6 (66%)	9 (100%)	4 (44%)	4 (44%)	1 (11%)
M	6 (46%)	2 (15%)	3 (23%)	4 (31%)	2 (15%)	4 (31%)	2 (15%)	9 (69%)	6 (46%)	4 (31%)	4 (31%)
Total	10 (45%)	4 (18%)	4 (18%)	4 (18%)	3 (17%)	6 (27%)	8 (36%)	18 (81%)	10 (45%)	8 (36%)	5 (23%)

A maioria dos sujeitos que apontaram a localização de *rigpa* citaram perceber *rigpa* no coração, na mente e além do corpo, sendo que somente os homens o localizaram na mente. A maioria dos sujeitos sente a conexão com a linhagem de maneira extra-sensorial. Nas mulheres, além da extra-sensorial, a conexão sensorial é alta.

Tab. 5 Idade e influência de *rigpa* nas emoções e nos pensamentos, a sensoriedade de *rigpa* e os meios de alcançar *rigpa*

Idade	<i>rigpa</i>		Como alcançar <i>rigpa</i>							
	altera a emoção e o pensar	é sensorial	prática pessoal	espontâneo	contato mestre	práticas coletivas	contato mundano	natureza	estudos	outros
23 a 44 (12 sujeitos)	11 (92%)	6 (50%)	11 (92%)	10 (83%)	9 (75%)	8 (72%)	10 (83%)	8 (72%)	8 (72%)	4 (33%)
50 a 71 (10 sujeitos)	7 (70%)	4 (40%)	9 (90%)	8 (80%)	8 (80%)	8 (80%)	4 (40%)	9 (90%)	7 (70%)	2 (20%)

Os praticantes mais jovens apontam mais a alteração das emoções e dos pensamentos por *rigpa*, como também constituem um grupo levemente superior em perceber a sensoriedade de *rigpa*. Não se observa uma diferença significativa entre a idade e as formas de alcançar *rigpa*, a não ser a predominância dos jovens em alcançar *rigpa* por contato mundano.

Tab. 6 Idade, localização de *rigpa* e qualidade de conexão com a linhagem

Idade	<i>Rigpa</i> localiza-se						Conexão com a linhagem				
	não	coração	corpo	mente	energia	além do corpo	sensorial	extra-sensorial	emocional	racional	devocional
23 a 44 (12 sujeitos)	3 (25%)	4 (33%)	2 (17%)	3 (25%)	2 (17%)	4 (33%)	4 (33%)	10 (83%)	5 (42%)	2 (17%)	3 (25%)
50 a 71 (10 sujeitos)	7 (70%)	-	2 (20%)	1 (10%)	1 (10%)	2 (20%)	2 (20%)	8 (80%)	5 (50%)	6 (60%)	3 (30%)

Os praticantes mais jovens percebem mais a localização de *rigpa* do que os mais velhos, sendo *rigpa* localizado no coração apenas descrito pelos mais jovens. Em comparação com os mais jovens, os praticantes mais velhos apontam mais a conexão com a linhagem de maneira racional.

Tab. 7 Idade e relacionamentos estabelecidos na vida

Idade	Relacionamentos							
	consigo	mundo humano	animais	plantas	seres de “outras dimensões”	planeta Terra	Universo	outros
23 a 44 (12 sujeitos)	11 (92%)	12 (100%)	12 (100%)	10 (83%)	9 (75%)	10 (83%)	9 (75%)	-
50 a 71 (10 sujeitos)	9 (90%)	9 (90%)	5 (50%)	7 (70%)	3 (30%)	7 (70%)	7 (70%)	2 (20%)
Total (22 sujeitos)	20 (91%)	21 (95%)	17 (77%)	17 (77%)	12 (54%)	17 (77%)	17 (77%)	2 (9%)

A maioria dos praticantes relaciona-se amplamente com todos os elementos citados, sendo que quase a totalidade dos pesquisados relaciona-se com o mundo humano e consigo mesmo. A menor incidência de relacionamentos é com seres de “outras dimensões” – pouco mais da metade dos praticantes, predominantemente os jovens. Estes também estabelecem mais relações com animais. “Outros” na tabela refere-se a avião e ao *prana* dos elementos.

Tab. 8 Anos de Budismo Tibetano, influência de *rigpa* nas emoções e pensamentos e os meios de alcançar *rigpa*

Anos no Budismo	<i>Rigpa</i>	Como alcançar <i>rigpa</i>							
	altera a emoção e o pensar	prática pessoal	espontâneo	contato mestre	práticas coletivas	contato mundano	natureza	estudos	outros
1 – 7 (7 sujeitos)	7 (100%)	7 (100%)	4 (57%)	7 (100%)	5 (71%)	5 (71%)	5 (71%)	3 (43%)	2 (29%)
8 – 18 (7 sujeitos)	5 (71%)	5 (71%)	7 (100%)	4 (57%)	5 (71%)	4 (57%)	6 (86%)	5 (71%)	2 (29%)
20 – 36 (8 sujeitos)	6 (75%)	8 (100%)	7 (87%)	6 (75%)	6 (75%)	5 (62%)	6 (75%)	7 (87%)	2 (25%)

Os praticantes há menos tempo no Budismo têm uma tendência a perceber mais que *rigpa* altera as emoções e os pensamentos. Quanto mais tempo o praticante está no Budismo, mais facilmente alcança *rigpa* espontaneamente e pelos estudos. Os praticantes há menos

tempo no Budismo apontam mais do que os outros o favorecimento do mestre para alcançar *rigpa*. “Outros” na tabela refere-se a outras maneiras citadas pelos sujeitos de entrar em *rigpa*; são elas: a lembrança de *rigpa*, sexo, comida, cheiro e emoções.

Tab. 9 Anos de Budismo Tibetano e a frequência em *rigpa*

Anos no Budismo	Frequência em <i>rigpa</i>			
	1 vez por semana	1 vez ao dia	5 vezes ao dia	inúmeras vezes ao dia
1 – 7 (7 sujeitos)	-	3 (43%)	1 (14%)	3 (43%)
8 – 18 (7 sujeitos)	-	2 (29%)	1 (14%)	4 (57%)
20 – 36 (8 sujeitos)	1 (12%)	1 (12%)	-	6 (75%)

Quanto maior o tempo no Budismo, maior a frequência em *rigpa*.

Tab. 10 Anos de Budismo Tibetano e a localização de *rigpa*

Anos no Budismo	<i>Rigpa</i> localiza-se					
	não	coração	corpo	mente	energia	além do corpo
1 – 7 (7 sujeitos)	2 (29%)	2 (29%)	1 (14%)	1 (14%)	2 (28%)	3 (43%)
8 – 18 (7 sujeitos)	4 (57%)	1 (14%)	1 (14%)	-	-	2 (28%)
20 – 36 (8 sujeitos)	4 (50%)	1 (12%)	2 (25%)	3 (37%)	1 (12%)	1 (12%)

Os sujeitos há mais tempo no Budismo localizam menos *rigpa* do que aqueles que estão há menos tempo. Os sujeitos há mais tempo no Budismo localizam mais *rigpa* na mente do que os outros.

Tab. 11 Frequência em *rigpa* e influência de *rigpa* nas emoções e pensamentos, a sensoriedade de *rigpa* e os meios de alcançar

Frequência em <i>rigpa</i>	<i>Rigpa</i>		Como alcançar <i>rigpa</i>							
	altera a emoção e o pensar	sensorial	prática pessoal	espontâneo	contato mestre	práticas coletivas	contato mundano	natureza	estudos	outros
1 vez por semana (1 sujeito)	-	-	1 (100%)	1 (100%)	1 (100%)	1 (100%)	1 (100%)	1 (100%)	1 (100%)	1 (100%)
1 vez por dia (6 sujeitos)	4 (67%)	2 (33%)	5 (83%)	5 (83%)	4 (67%)	6 (100%)	3 (50%)	4 (67%)	2 (33%)	1 (17%)
5 vezes por dia (2 sujeitos)	2 (100%)	2 (100%)	2 (100%)	1 (50%)	1 (50%)	2 (100%)	-	1 (50%)	2 (100%)	-
Inúmeras vezes por dia (13 sujeitos)	12 (92%)	6 (46%)	12 (92%)	11 (85%)	11 (85%)	7 (54%)	11 (85%)	11 (85%)	10 (77%)	4 (31%)

Quanto maior a frequência em *rigpa*, maior é a percepção da alteração dos pensamentos e das emoções, como também da percepção da sensoriedade de *rigpa*. Os praticantes que entram em *rigpa* inúmeras vezes ao dia entram menos em *rigpa* de várias formas sendo que por intermédio de práticas coletivas é a menor incidência. “Outros” na tabela refere-se a outras maneiras citadas pelos sujeitos de entrar em *rigpa*; são elas: a lembrança de *rigpa*, sexo, comida, cheiro e emoções.

Tab. 12 Frequência em *rigpa* em relação à localização de *rigpa*

Frequência em <i>rigpa</i>	<i>Rigpa</i> localiza-se					
	não	coração	corpo	mente	energia	além do corpo
1 vez por semana (1 sujeito)	-	-	-	-	-	1 (100%)
1 vez por dia (6 sujeitos)	3 (50%)	2 (33%)	1 (17%)	1 (17%)	1 (17%)	2 (33%)
5 vezes por dia (2 sujeitos)	1 (50%)	-	-	-	-	1 (50%)
Inúmeras vezes por dia (13 sujeitos)	6 (46%)	2 (15%)	3 (23%)	3 (23%)	2 (15%)	2 (15%)

Os sujeitos que entram em *rigpa* inúmeras vezes ao dia percebem mais prontamente a localização de *rigpa* em diferentes partes.

Tab. 13 Frequência em *rigpa* e práticas relativas

Frequência em <i>rigpa</i>	Práticas relativas							
	mantra	yoga	fixação	meditação	dança	estudo do Dharma	ensino do Dharma	outros
1 vez por semana (1 sujeito)	1 (100%)	1 (100%)	-	1 (100%)	1 (100%)	1 (100%)	-	-
1 vez por dia (6 sujeitos)	5 (83%)	5 (83%)	4 (67%)	4 (67%)	4 (67%)	4 (67%)	2 (33%)	2 (33%)
5 vezes por dia (2 sujeitos)	1 (50%)	1 (50%)	1 (50%)	2 (100%)	1 (50%)	1 (50%)	1 (50%)	2 (100%)
Inúmeras vezes por dia (13 sujeitos)	9 (69%)	10 (77%)	9 (69%)	13 (100%)	2 (15%)	13 (100%)	10 (77%)	6 (46%)
Total (22 sujeitos)	16 (73%)	17 (77%)	14 (64%)	19 (86%)	8 (36%)	18 (82%)	12 (54%)	10 (45%)

A maioria dos praticantes tem como prática relativa a meditação e o estudo do Dharma, seguidos pela *yoga* e pela recitação de mantras. A prática menos citada foi a dança. Quanto mais os praticantes entram em *rigpa*, mais ensinam o Dharma. “Outros” na tabela

refere-se a outras praticas apresentadas pelos sujeitos; são elas: daime, trabalho na comunidade budista, arte sagrada, música, reza e viver o Dharma.

Tab. 14 Tempo de prática e influência de *rigpa* nas emoções e pensamentos, a sensoriedade de *rigpa* e os meios de alcançar

Tempo de prática	<i>Rigpa</i>		Como alcançar <i>rigpa</i>							
	altera a emoção e o pensar	sensorial	prática pessoal	espontâneo	contato mestre	práticas coletivas	contato mundano	natureza	estudos	outros
3 – 6 dias por semana (1 sujeito)	-	1 (100%)	1 (100%)	1 (100%)	1 (100%)	1 (100%)	-	1 (100%)	-	-
menos de 1 h por dia (2 sujeitos)	2 (100%)	2 (100%)	2 (100%)	2 (100%)	2 (100%)	1 (50%)	-	2 (100%)	2 (100%)	1 (50%)
1 – 3 h por dia (8 sujeitos)	5 (62%)	3 (37%)	6 (75%)	7 (87%)	5 (62%)	6 (75%)	5 (62%)	6 (75%)	5 (62%)	3 (37%)
mais de 3 h por dia (9 sujeitos)	9 (100%)	4 (44%)	9 (100%)	8 (89%)	8 (89%)	6 (67%)	7 (78%)	7 (78%)	6 (67%)	2 (22%)
18 – 24 h por dia (2 sujeitos)	2 (100%)	1 (50%)	2 (100%)	2 (100%)	1 (50%)	2 (100%)	2 (100%)	1 (50%)	2 (100%)	-

O tempo de prática melhora a percepção da alteração por *rigpa* das emoções e dos pensamentos, como também a percepção sensorial de *rigpa*. O tempo de prática relativa facilita aos praticantes entrarem em *rigpa* por contato mundano. “Outros” na tabela refere-se a outras maneiras citadas pelos sujeitos de entrar em *rigpa*; são elas: a lembrança de *rigpa*, sexo, comida, cheiro e emoções.

Tab. 15 Tempo de prática, tempo em *rigpa* e a frequência em *rigpa*

Tempo de prática	Tempo em <i>rigpa</i>				Frequência em <i>rigpa</i>			
	1- 60''	2-60`	1-23h	2-3 dias	1 vez por semana	1 vez ao dia	5 vezes ao dia	inúmeras vezes ao dia
3 – 6 dias por semana (1 sujeito)	1 (100%)	-	-	-	-	1 (100%)	-	-
menos de 1 h por dia (2 sujeitos)	-	2 (100%)	-	-	-	-	1 (50%)	1 (50%)
1 – 3 h por dia (8 sujeitos)	1 (12%)	6 (75%)	-	1 (12%)	1 (12%)	4 (50%)	-	3 (37%)
mais de 3 h por dia (9 sujeitos)	1 (11%)	6 (67%)	2 (22%)	-	-	1 (11%)	1 (11%)	7 (78%)
18 – 24 h por dia (2 sujeitos)	-	-	1 (50%)	1 (50%)	-	-	-	2 (100%)

Quanto maior o tempo de prática relativa, mais vezes o praticante entra em *rigpa*. O tempo de prática não influencia radicalmente o tempo de permanência em *rigpa*, embora haja uma tendência observável de quanto maior o tempo de prática relativa, maior o tempo de permanência em *rigpa*.

Tab. 16 Tempo de prática, localização de *rigpa* e qualidade de conexão com a linhagem

Tempo de prática	<i>Rigpa</i> localiza-se						Conexão com a linhagem				
	não	coração	corpo	mente	energia	além do corpo	sensorial	extra sensorial	emocional	racional	devocional
3 – 6 dias por semana (1 sujeito)	1 (100%)	-	-	-	-	-	-	1 (100%)	-	-	-
menos de 1 h por dia (2 sujeitos)	1 (50%)	-	1 (50%)	1 (50%)	1 (50%)	-	-	1 (50%)	1 (50%)	1 (50%)	-
1 – 3 h por dia (8 sujeitos)	4 (50%)	2 (25%)	1 (12%)	1 (12%)	1 (12%)	3 (37%)	4 (50%)	7 (87%)	4 (50%)	2 (25%)	1 (12%)
mais de 3 h por dia (9 sujeitos)	4 (44%)	1 (11%)	1 (11%)	1 (11%)	1 (11%)	2 (22%)	3 (33%)	8 (89%)	4 (44%)	3 (33%)	3 (33%)
18 – 24 h por dia (2 sujeitos)	-	1 (50%)	1 (50%)	1 (50%)	-	1 (50%)	1 (50%)	1 (50%)	1 (50%)	1 (50%)	2 (100%)

Quanto menor o tempo de prática, mais se percebe que *rigpa* é localizável, mas esse lugar é variável. Não se observa relação direta entre o tempo de prática e a qualidade de conexão com a linhagem, com exceção da maneira devocional, que é desenvolvida à medida que o praticante dedica mais tempo às práticas relativas.

Tab. 17 Tempo de prática e relacionamentos estabelecidos na vida

Tempo de prática	relacionamentos							
	consigo	mundo humano	animais	plantas	seres de outras dimensões	planeta Terra	Universo	outros
3 – 6 dias por semana (1 sujeito)	1 (100%)	1 (100%)	-	1 (100%)	-	-	-	-
menos de 1 h por dia (2 sujeitos)	2 (100%)	2 (100%)	1 (50%)	1 (50%)	-	1 (50%)	1 (50%)	-
1 – 3 h por dia (8 sujeitos)	8 (100%)	8 (100%)	5 (62%)	7 (87%)	5 (62%)	7 (87%)	7 (87%)	-
mais de 3 h por dia (9 sujeitos)	9 (100%)	9 (100%)	9 (100%)	8 (89%)	6 (67%)	8 (89%)	8 (89%)	1 (11%)
18 – 24 h por dia (2 sujeitos)	-	1 (50%)	1 (50%)	-	1 (50%)	1 (50%)	1 (50%)	1 (50%)

Os sujeitos que praticam de 18 a 24 horas por dia relatam não se relacionarem consigo mesmos. Alguns dos sujeitos que praticam mais de uma hora por dia se relacionam com seres de outras dimensões. “Outros” na tabela refere-se a avião e ao *prana* dos elementos.

Tab. 18 Tempo de prática e tipo de práticas relativas

Tempo de prática	Práticas relativas							
	mantra	yoga	fixação	meditação	dança	estudo do Dharma	ensino do Dharma	outros
3 – 6 dias por semana (1 sujeito)	1 (100%)	1 (100%)	1 (100%)	1 (100%)	1 (100%)	1 (100%)	-	-
menos de 1 h por dia (2 sujeitos)	1 (50%)	-	1 (50%)	2 (100%)	-	1 (50%)	-	1 (50%)
1 – 3 h por dia (8 sujeitos)	7 (87%)	6 (75%)	5 (62%)	6 (75%)	2 (25%)	6 (75%)	2 (25%)	1 (12%)
mais de 3 h por dia (9 sujeitos)	6 (67%)	9 (100%)	6 (67%)	9 (100%)	3 (33%)	9 (100%)	8 (89%)	5 (55%)
18 – 24 h por dia (2 sujeitos)	1 (50%)	1 (50%)	1 (50%)	2 (100%)	1 (50%)	2 (100%)	2 (100%)	2 (100%)

Os resultados mostram que os sujeitos que praticam mais, ensinam mais o Dharma. “Outros” na tabela refere-se a outras práticas apresentadas pelos sujeitos; são elas: daime, trabalho na comunidade budista, arte sagrada, música, reza e viver o Dharma.

CONCLUSÕES

Existem fenômenos psíquicos (conteúdos do inconsciente coletivo) dessa espécie, e se nos parecem absurdos, isto prova unicamente que não os entendemos. Uma vez reconhecida sua existência, torna-nos impossível bani-los de nossa visão do mundo, mesmo quando a concepção de mundo, predominantemente no plano consciente, se mostre incapaz de compreender os fenômenos em questão.

Jung (1984, p. 155)

Os resultados nos permitem concluir que, na mostra estudada, os praticantes relatam que a vivência de *rigpa* é uma experiência existencial profunda que vai além da experiência da consciência do si-mesmo. Segundo uma praticante, “é existencial, não existe um alguém que sente algo, ela é uma forma de ser, nem sequer um estado, você não está em *rigpa*, você é *rigpa*, é uma forma de existência, assim que eu definiria”.

A experiência de *rigpa* não está associada a uma crença budista especificamente, mas a um estado de consciência. Muitos dos praticantes vivenciaram esse estado antes de entrar no Budismo Tibetano, como um praticante que disse: “as primeiras vezes foram as mais fortes talvez porque eu não fazia a menor idéia que existia”. As práticas budistas permitiram repetir a experiência e nomeá-la de *rigpa* ou clara luz.

O que pode ser observado é que há uma graduação na experiência de *rigpa*. Existem algumas diferenças básicas nos relatos. Há praticantes que dizem que durante a experiência de *rigpa* tudo desaparece, apenas há esse estado de clara luz, não há corpo ou percepção cognitiva, e geralmente percebem que tiveram a experiência após sair dela. Outros praticantes compreendem *rigpa* como algo que abarca tudo sem cancelar os sentidos. Estes são praticantes mais antigos e com maior tempo de permanência de *rigpa*. Uma praticante relata que “a vibração que emana reverbera em tudo”.

Os resultados mostram que, em geral, aqueles que permanecem por pouco tempo em *rigpa* ficam totalmente absorvidos pela experiência. Aqueles que permanecem mais tempo na experiência de *rigpa* e a têm com maior frequência conseguem desenvolver a consciência dessa experiência conjuntamente com a consciência dos sentidos sensoriais, da cognição e das emoções.

Para a maioria dos praticantes nessa amostragem é mais fácil de manter *rigpa* quando há confusões mentais do que quando há confusões emocionais. As emoções parecem distrair mais do que os pensamentos, conduzindo-os para fora do estado de clara luz. Apenas os praticantes mais habilidosos em permanência em *rigpa* relatam senti-la de forma equânime nas emoções e nos pensamentos.

A grande maioria dos entrevistados diz receber influências de *rigpa* nas emoções e nos pensamentos. Para alguns, essa influência manifesta-se no dissolvimento das emoções, como relata uma praticante: “... então você sente aquela explosão, aquela coisa que vem com muita força, sem reter aquele ódio, e depois passou, entrei em *rigpa*, entrei em

meditação e acabou”. Outros relatam que, por influência de *rigpa*, conseguem não se identificar com a emoção: “... é possível observar o que está surgindo e optar, você observa aquela emoção, aquela forma de raciocínio”; e mais um que testemunha: “... muita esquisitice minha e do mundo, passo não levar a sério (sic)”. Os mais íntimos e habituados a *rigpa* dizem que reconhecem na emoção a natureza de *rigpa* e, por esse motivo, sentem de maneira mais intensa as emoções. Um dos praticantes relata:

...também agora, praticando mais, eu tenho muita proximidade com ela (*rigpa*), assim, pode vir o que vier, *everything goes*, antes eu não tinha, emoção é emoção mesmo, só checo as circunstâncias, antes eu reprimia muito, raiva, agora não, eu só checo as circunstâncias e vamos embora, tá errado isso e isso, o que dá pra falar, eu ajo sem raiva também, isso é muito recente.

Portanto, há uma maior objetivação nas emoções dos praticantes nesses três tipos de relatos, e não se podem identificar pontos exclusivos de cada grupo, a não ser os praticantes que relatam as próprias emoções como sendo *rigpa*, os quais identificam com maior frequência a sensoriedade de *rigpa*.

Essa suposta base existencial abarca todos os estados anímicos, de um extremo ao outro. De um lado, o sujeito fica absolutamente absorvido a *rigpa* e ausenta-se do mundo sensorial; do outro, o sujeito vivencia a si mesmo e a todo o Universo como tendo a natureza de *rigpa*. Outros sujeitos têm experiências que se qualificam entre essas, sentem a influência de *rigpa* podendo ou não identificá-la sensorialmente, ou mesmo localizá-la em um ou mais lugares. Essa graduação da percepção de *rigpa* é determinada pelo tempo despendido em práticas relativas e pelo tempo de permanência em *rigpa*.

De maneira geral, os jovens falam mais sobre a percepção da localização de *rigpa*, bem como relatam com mais frequência que os mais velhos que alcançam *rigpa* por contato mundano. A idade juvenil é mais propensa a experiências sensoriais e à descoberta do mundo. Essa curiosidade revela-se nos praticantes como experiências de *rigpa* nesse contexto.

Na amostragem, os homens desenvolvem mais a percepção da sensoriedade de *rigpa* do que as mulheres, como também são os únicos a perceber *rigpa* na mente.

A experiência de *rigpa* não está diretamente associada a nenhuma prática específica, embora, quanto maior o tempo despendido nelas, maior a vivência de *rigpa*. Sendo *rigpa*, segundo os praticantes, um estado humano natural de transcendência, as práticas permitem

que o praticante se perceba de um modo que *rigpa* acontece espontaneamente. Um praticante fala dessa transcendência natural como

A plenitude, quando há experiência da clara luz, você se torna pleno da experiência profunda, realmente do Dharma, do ensinamento, de sua própria mente. Nada é externo, Buda, não sei; a terra pura lá, não sei aonde, distante, nada disso. Você tem a experiência profunda dos ensinamentos, da sua mente, realmente sem mais obstáculos, sem mais ilusão, naquele momento.

A grande maioria alcança *rigpa* por prática pessoal, entre outras formas individuais específicas. Os sujeitos que têm reconhecimento de *rigpa* em um contato mundano praticam mais, assim como praticam mais e têm mais estabilidade em *rigpa* os que ensinam o Dharma.

Quando o praticante está em *rigpa*, sente uma integração interna e externa por meio do reconhecimento de algo subjacente a toda a realidade comum, o que produz a dissolução da separação entre o si-mesmo e os objetos: pensamentos, emoções e objetos externos experimentados pelos sentidos sensoriais. A experiência de *rigpa* está além daquilo que é manifesto; abarca equanimemente tudo que é experimentado na vivência dual. Uma praticante diz:

... olha o que surge com luminosidade, não está separado de sua mente. Então é assim, não tem uma coisa externa à qual você tem que resistir, a qual você tem que conquistar. Diminui minha visão do mundo como algo externo; sinto, a maior parte do tempo, como algo interno, tenho mais liberdade pra lidar com isso.

Há uma compreensão de uma interconexão, causada por *rigpa*, do universo interno com o externo. Como uma base existencial, *rigpa* não está apenas conectada à experiência corporal, mas também é vivenciada pelos entrevistados além do corpo e da psique, como atestam os que sentem *rigpa* em diferentes lugares do corpo e além do corpo. Reconhecem a experiência existencial não apenas pertencente à experiência humana, mas a algo comum a tudo que existe. Esses praticantes mantêm relacionamentos com pessoas, plantas e animais, e a maioria também se relaciona com o planeta e o Universo. Um pouco mais da metade dos praticantes fala que se relaciona com seres de outras dimensões – todos eles praticam mais de uma hora por dia e a grande maioria é jovem. De maneira geral, os jovens dessa amostragem de praticantes do Budismo Tibetano se relacionam com mais formas se comparados aos seniores.

Há dois casos excepcionais de praticantes que dizem não se relacionam consigo mesmos. Eles também são os únicos que praticam de 18 a 24 horas por dia. Ambos, um homem e uma mulher, ensinam o Dharma e têm 33 e 52 anos de idade, respectivamente. Ela permanece dias em *rigpa* e ele, por horas. Quando a estabilidade em *rigpa* é assim tão elevada, pode acontecer a dissolução completa de preferências e rejeições; a mente percebe tudo exatamente como é, sem desejar a continuidade ou o fim do que ocorre. A Consciência está sediada nessa própria experiência toda abarcante, não há um eu, pois se é tudo. Assim, os movimentos de pensamentos e emoções se dão a partir da função que o corpo realizará, desprovido da idéia de uma identidade egóica determinante da vontade. Quem opera é o não-eu, *rigpa*, que se referencia em um ponto-corpo interconectado a todo o Universo. Dessa forma, não há relacionamento consigo mesmo.

A praticante fala que a tudo vivencia a partir dos cinco elementos:

... você vê assim, que tem uma energia no lugar, no quarto, energia, que é de tudo, das plantas, que é da terra, que é do céu, dos elementos. Então, os cinco elementos é a minha conexão, eu sempre 'tô conectando com os cinco elementos, entendeu? Todos esses aqui vai estar pelo cinco elementos: a pessoa, o que eu vejo, o que falo, eu mesmo, tudo dos cinco elementos, neurose dos cinco elementos (risos). Mas é muito isso assim, muito os cinco elementos, a água que eu bebo, coisa simples mesmo, suquinho, pessoa, qualquer coisa, palavra, sentimento, seja entre aspas, se querem achar bom ou ruim. Tudo elementos preciosos, que vêm do espaço, de onde tudo veio e onde tudo se manifesta. Então, tudo na minha vida é mais por esses elementos (sic).

O outro praticante que diz não se relaciona consigo não apontou a natureza dos cinco elementos.

No Budismo Tibetano, a linhagem é algo muito importante, pois é rigidamente dentro dela que o praticante recebe ensinamentos profundos. Na amostragem estudada, a característica predominante é a conexão extra-sensorial, conjuntamente ou não com outras menos citadas no estudo. Leva-se em consideração, para tal conexão, a alta quantidade de sonhos que os sujeitos têm e a sua crença em reencarnação. A idéia do extra-sensorial induz a uma conexão além desta vida, deste tempo e espaço. Outro fator relevante é a devoção que aumenta naturalmente à medida que o sujeito pratica mais. À medida que a experiência se torna mais concreta, a gratidão do praticante cresce, provocando a devoção.

A vivência de *rigpa* altera a percepção de realidade de maneira permanente. A mente fica submersa em um estado presencial de clareza, o que leva o praticante a ter a sensação de uma nova vida, uma nova realidade, que pressupõe uma dimensão mais

profunda. *Rigpa* é, segundo um praticante, “uma âncora de referência”. A mente dos praticantes não é descontrolada no sentido de os pensamentos e as emoções surgirem deliberadamente e dominarem a vontade do ego. Eles sentem, por essa presença de *rigpa*, uma liberdade para optar sobre aquilo que surge dentro ou fora deles. Há também a idéia de *rigpa* ordenar as percepções e produzir *insights*. Um exemplo lúdico dado por um jovem praticante: “É como se estivesse um emaranhado de cabelo, né, tudo enrolado e quando você entra naquilo é como se desfizesse. Aí é essa a experiência que eu tenho”.

Sob a influência de *rigpa*, os pensamentos e as emoções tornam-se claros e precisos, e desenvolve-se a noção de certeza. O sujeito pode não se identificar com suas emoções e seus pensamentos, e também pode ter a vivência de não os rejeitar; pode ter uma aceitação do que é como é, seja interna ou externamente. No estado de *rigpa*, o sujeito pode ter a vivência de ser parte de um todo que funciona em conjunto. A resistência a situações e emoções desagradáveis pode desaparecer para dar lugar à aceitação e a um sentimento de calma, relaxamento, sabedoria e liberdade para lidar com a situação. Nas palavras de uma praticante:

Eu posso dizer que fica tudo leve, fica tudo mais prático. Quando você está num estado de lucidez e de clareza, você fica muito prática, então você não se apega, não fica presa no tempo, então você consegue objetivar as coisas. Você também não fica apegada às coisas, existe apego, mas não é – Ah! eu vou morrer se não tiver a minha bolsa Prada, ou o meu namorado, ou sobre o cliente que entra no salão hoje. Sabe, as coisas do cotidiano. Eu tenho um problema que muitas pessoas não vivem, que é a temática do preconceito¹¹. Então, onde eu vou, eu encontro preconceito, então as pessoas são muito curiosas, né? As pessoas olham, as pessoas comentam, as pessoas agridem, então é uma forma muito leve de lidar com isso, então, com auxílio da sabedoria. Não posso dizer que atingi a sabedoria cem por cento, mas você consegue agir de uma forma, o caminho da forma irada; de tomar algumas resoluções na sua vida, no seu cotidiano, até mesmo com você mesmo, pra parar um pouquinho o ego (...)

Rigpa é o espaço presencial onde a psique acontece. Durante a vivência, o sujeito identifica-se com *rigpa*, e não com a psique. Quando o praticante está em *rigpa*, percebe os pensamentos e as emoções como o próprio *rigpa* manifesto. Se ele não perder a vivência de *rigpa* ao movimentar o seu corpo, pode reconhecer tudo como manifestação *rigpa*.

Em *rigpa*, há a percepção de que não há tempo nem espaço. Não pode ser quantificado nem medido, apenas vivenciado. Os praticantes mais experientes em *rigpa* reconhecem-no como a base da criação e a natureza de todas as coisas. É uma percepção além das descrições, porém seus efeitos na psique são: tranquilidade, aceitação e alegria.

¹¹ O sujeito quando fala de preconceito refere-se a sua transexualidade.

Pode-se afirmar que as vivências descritas pelos sujeitos estão de acordo com os textos da religião Budista Tibetana, principalmente aqueles dos ensinamentos associados à *Ati yoga* e aos últimos pontos do *Mahamudra*, da *Anutara yoga*.

Há dois pontos em comum com a teoria junguiana: o *Self* e a sincronicidade. A vivência de *rigpa* pode ser comparada à vivência do *Self* por ser algo que traz orientação e sentido de vida, como também de ser o que tudo abarca. Ambas as vivências dizem trazer clareza e certeza e são vistas como o centro a partir de onde tudo se inicia.

Quando o praticante vivencia *rigpa*, sente que não há barreira entre os universos interno e externo, tal qual o conceito de sincronicidade. Nas palavras de um praticante:

Eu gosto de televisão porque é um oráculo, eu não escuto televisão, não presto atenção em televisão. Então, de repente, é assim, eu tenho algumas coisas pra decidir, então eu 'tô lá nos meus estudos e 'tá lá alguém, um programa, não sei. E aí, eu precisava viajar, era hora de viajar, de fazer algumas visitas, não sei o quê, mas eu 'tô meio reticente, não quero ir fazer vista, não quero nada, não quero pensar em coisa nenhuma, não quero sair daqui etc. Então alguém lá do contexto da televisão fala, diz assim, dentro do contexto da televisão, não é pra mim, não que é uma frase especial pra mim, mas no contexto. Diz assim: não, agora é um bom tempo pra viajar, a viagem é boa, então eu falo assim, agora é eu vou mesmo, então era pra mim mesmo. O cotidiano é extraordinariamente rico pra quem está nesse estado de pensar em clara luz. Se você tem a experiência e tem a mente treinada pra isso, claro, então é uma beleza. Um dia desses, eu 'tava pensando: hummm, fulano. Daí, era o Zorro, 'tava passando o Zorro na televisão e ela gritou: ele já morreu, e tinha morrido mesmo alguma coisa lá dentro do programa, já morreu. Ah, morreu? 'Tá, 'tá, e eu disse: será que ele morreu? É, morreu, então. E quando eu vi, ele tinha morrido mesmo. Então é uma beleza; então eu adoro tudo o que é ordinário porque, na verdade, o senso comum tem o campo sagrado, os seres sagrados, os Budas, *tataghatas*, *dakas* e *dakinis* como seu campo de refúgio, e os seres sagrados têm todos os seres ordinários como campo de refúgio. Então, não existe nada ordinário; então, é isso.

Em resposta à questão de Jung sobre a complexidade entre os “múltiplos” e o “uno”, a *Ati yoga* diz que a natureza da matéria é una, *rigpa*, e se desdobra em múltiplos aspectos sem perder a sua unicidade. A dualidade não anula a unidade. Quando percebida a partir da dualidade, dos reflexos, não se compreende a unidade, pois a própria dualidade impossibilita a vivência una. A partir do ponto de vista da unidade, a dualidade é apenas uma das suas expressões, embora seja ela mesma. A origem de todas as coisas é *rigpa*, inclusive a ilusão da dualidade, dos reflexos. O fato de o uno ser completo em si mesmo não o impede de se refletir em muitos, pois nunca sai de si mesmo. Os reflexos são o uno, assim como o espelho também o é. Não se pode julgar o que é mais real quando se trata da mesma coisa, porém o uno é permanente, enquanto os reflexos são temporários. Portanto, o

uno é mais real. Essas questões têm uma elaboração cognitiva, uma apresentação de uma experiência que torna possível compreender o uno e seus reflexos.

Rigpa assemelha-se a um estado final meditativo de outras práticas de meditação por ser um estado contemplativo. Portanto, as práticas podem ser usadas com finalidades terapêuticas, uma vez que *rigpa*, o efeito, traz sentido de vida e alegria espontânea. Da mesma forma, se direcionado à educação, pode ajudar a estabelecer na mente um amplo espaço onde o pensamento é claro e concentrado. Finalmente, as práticas podem ser usadas para o desenvolvimento de emoções positivas.

Esta pesquisa não aponta a relação com doenças, por não ser o seu objetivo; mas, levando-se em conta a psicossomática, pode-se afirmar que alcançar *rigpa* proporciona a tranqüilidade e a compreensão de si mesmo. Seria de grande valia a realização de pesquisas médicas que abordassem a relação do estado de *rigpa* com a cura, principalmente do estresse.

A experiência de *rigpa* permite conceber a existência humana de maneira mais profunda e sediar a Consciência em um lugar mais profundo que o eu, o que leva a uma vivência existencial unida a todo o Universo, a um sentimento espontâneo de alegria, liberdade e leveza; a um relaxamento corporal e a uma sensação de abertura mental, com o surgimento espontâneo de uma sabedoria natural.

BIBLIOGRAFIA

ALLEN, Nicolas e Grupo de pesquisa. “Mindfulness-based psychotherapies: a review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations” in *Australian and New Zeland Journal of Psychiatry*. Vol. 40, p. 285-294, 2006.

ANDERSON, David. “Empaty, Psychotherapy Intengration, and Meditation: A Buddhist Contribution to the Common Factors Movement” in *Journal of Humanistic Psychology*, Vol 45, p.483 – 502, 2005.

BERZIN, Alexandre. *Making sense of tantra*. 2002. http://www.berzinarchives.com/web/en/archives/e-books/unpublished_manuscripts/making_sense_tantra/pt1/making_sense_tantra_01.html. acessado em 27/09/07

_____. *Brief history of dzogchen*. 2000. http://www.berzinarchives.com/web/en/archives/advanced/dzogchen/basic_points/brief_history_dzogchen.html acessado em 27/09/07

_____. *Relationships between two objects in anuttarayoga Tantra*. 2002b. http://www.berzinarchives.com/web/en/archives/advanced/tantra/level4_advanced_points/relationship_2_obj_anuttarayoga.html acessado em 27/09/07

_____. *Happiness: An in-depth analysis of its role in sutra and Tantra*. Cidade do México, outubro 1999. http://www.berzinarchives.com/web/en/archives/advanced/tantra/level3_intermediate_theory/happiness_depth_analysis/session_two.html acessado em 27/09/07.

BUDDHARAKKHITA, Acharya. Dhammapada. *A practical guide to righth living*. Taiwan: The corporate body of the buddha educational foundation, 2004.

CARTER, PRESTI, CALLISTEMON, UNGERER, LIU e PETTIGREW. “Meditation alters perceptual rivalry in Buddhist monks” in *Current Biology*. Vol 15, nº 11, p. 412-413.

CHE, Dorje Sempa Namkha. *El Espacio Total de Vajrasattva*. Cordoba: Shang Shung, 2001.

CORBY, James; ROTH, Walton; ZARCONE, Vicent; KOPELL, Bert. Psychophysiological Correlates of the Practice of Tantric Yoga Meditation. *Arch Gen Psychiatry*. Stanford. Vol. 35, p. 571 – 577, maio 1978.

CORNU, Philippe. *Le miroir du coeur, tantra du Dzogchen*. Paris: Éd. du Seuil, 1995.

DAVIDSON, Julian. The physiology and mystical states of consciousness. *Perspectives in Biology and Medicine*. Stanford. Spring, 1976.

DEIKMAN, Arthur. Implications of experimentally induced contemplative meditation. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. Stockbridge. Vol. 142, nº 2, p. 101 – 116, fevereiro, 1966.

DORJEY, Rangjung. *An aspiration prayer for the definitive Meaning of Mahamudra*. Tibete, Janeiro, 1978. Tradução Alexandre Berzin. http://www.berzinarchives.com/web/en/archives/advanced/mahamudra/karma_kagyu_mm/aspiration_prayer_definitive_meaning_mm.html acessado em 27/09/07.

DUER, Maia; ZAJONC, Arthur; DANA, Diana. "Survey of Transformative and Spiritual Dimensions of Higher Education" in *Journal of Humanistic Psychology*. Sage Publication, Vol. 1, nº 3, p.177-211, julho, 2003.

EDWARDS, Mark. Being present: experimental connections between Zen Buddhist practices and grieving process. *Disability and Rehabilitation*. Western Australia. Vol. 19, nº 10, p. 442 – 451, 1997.

EKMAN, Paul; DAVIDSON, Richard; RICARD, Matthieu; WALLACE, Allan. "Buddhist and Psychological Perspective on Emotions and Well-Beings" in *Current Directions in Psychological Science*. Vol. 14, nº 2, p. 59-63, 2005.

FISCHER, Roland. Transformation of Consciousness. A Catography. *Confinia psychiat.* Baltimore. Vol. 19 p. 1 – 23, 1976.

FREMANTLE, Francesca. *Vazio Luminoso*. Rio de Janeiro: Nova Era, 2005.

IGARASHI, Ryotan Tokuda. *Psicologia Budista*. Rio de Janeiro: Gryphus, 2002.

GONÇALVES, Ryokan. *Textos Budistas e Zen-Budistas*. São Paulo: Cultrix, s/d.

GYALTSO, Tenzin (Dalai Lama); BERZIN, Alexandre. *The Gelug-Kagyü tradition of mahamudra*. Uthaca, Snow Lion, 1997.

GYALSTO, Tenzin (Dalai Lama). *Dzogchen, A essência do coração da grande perfeição*. São Paulo: Gaia, 2006.

HANH, Thich Nhat. *Ensinamentos sobre o amor*. Rio de Janeiro: Sextante, 2005.

HART, Tobin. "Opening the Contemplative Mind in the Classroom" in *Journal of Transformative Education*, Vol 2, p. 28-46, Janeiro, 2004.

HASSED, Craig. To be or not to be. The practical aspects of contemplative practices – part 1. *Australian Family Physician*. Victoria. Vol. 29, nº 9, p. 883 – 884, setembro, 2000./ part 2. p. 985 – 987.

HAYES, Adele; FELDMAN, Greg. "Clarifying the construct of Mindfulness in the Context of Emotional Regulation and the Process of Change in Therapy" in *Clinical Psychology: Science and Practice*. Vol. 11, nº 3, p.255-262, outono, 2004.

JAGODZINSKI, Jan. "The ethics of the 'real' in Levinas, Lacan, and Buddhism: pedagogical implications" in *Educational Theory*. Board of Trustees, Illions, Vol. 52, nº 1, inverno, 2002.

JUNG, Carl Gustav. *A natureza da psique*. Petrópoles: Vozes, 1984.

_____ . *A prática da psicoterapia*. Petrópoles: Vozes, 1987.

_____ . *Fundamentos da psicologia analítica*. Petrópoles: Vozes, 1989.

_____ . *Os arquétipos e o inconsciente coletivo*. Petrópoles: Vozes, 2002.

_____ . *Psicologia e religião oriental*. Petrópoles: Vozes, 1982.

_____ . *Sincronicidade*. Petrópoles: Vozes, 1990.

KALU, Rinpoche. *Ensinamentos Fundamentais do Budismo Tibetano: Budismo Vivo, Budismo Profundo, Budismo Esotérico*. Brasília: Shisil, 1999.

KOZASA, Elisa. *Efeitos de exercícios respiratórios e de um procedimento de meditação combinados (siddha samadhi yoga – SSY) em voluntários com queixa de ansiedade* . Tese (Doutorado) - UNIFESP. São Paulo, 2002.

KRISTELLER, Jean; JOHNSON, Thomas. “Science Looks at Spirituality, cultivating loving kindness: a two-stage model of the effects of meditation on empathy, and altruism” in *Zygon*. Vol. 40, nº 2, p. 391-407, junho 2005.

LEONI, Julie. “Communicating Quietly: Supporting Personal Growth with Meditation and Listening in Schools” in *Support for Learning*. Vol. 23, nº 3, p. 121-128, 2006.

LEVITT, Heide. "The Development of Wisdom: An Analysis of Tibetan Buddhist Experience" in "Are psychedelics useful in the practice of Buddhism?" in *Journal of Humanistic Psychology*. Sage Publication, Vol. 39, nº 2, p. 86-105, 1999.

MEADOWS, Graham. “Buddhism and psychiatry: confluence and conflict” in *Australian Psychiatry*. Vol. 11, nº 1, p. 16-20. março, 2003.

MOACANIN, Radmila. *A Psicologia de Jung e o Budismo Tibetano*. São Paulo: Cultrix/Pensamento, 1986.

NICHLOS, Sallie. *Jung e o Tarô Uma jornada arquetípica*. São Paulo: Cultrix, 1995.

NORBU, Chogyal Namkhai. *Dzogchen the self perfected state*. New York: Snow Lion Publications, 1989.

_____. *Dzogchen Teachings*. New York: Snow Lion Publications, 2006.

_____. *On Birth, Life and Death*. Arcidosso: Shang Shung Edizioni, 2006b.

_____. *The Crystal and the Way of Light: Sutra, Tantra and Dzogchen*. New York: Snow Lion Publications, 1997.

_____. *The Supreme Source. The fundamental tantra of Dzogchen Semde Kunjed Gyalpo*. New York: Snow Lion Publications, 1999.

NYANATILOKA. *Buddhist Dictionary*. Taiwan: The corporate body of the buddha educational foundation, 1991.

RAPGAY, Lobsang; RINPOCHE, Lati; JESSUM, Rhonda. Exploring the nature and functions of the mind: a Tibetan Buddhist meditative perspective. *Progress in Brain Research*. Los Angeles. Vol. 122, p. 507 – 515, 2000.

ROSSANO, Matt. "Did meditating make us human?" in *Cambridge Archeological Journal*. Reino Unido, Vol. 17 n° 1, p. 47-58, 2007.

SAMTEN, Padma. *Meditando a vida*. São Paulo: Peirópolis, 2001.

SATI, Tarananda. *Kaula Tantra*. São Paulo: Masdras, 2006.

SOGYAL, Rinpoche. *O livro tibetano do viver e do morrer*. São Paulo: Palas Athena, 1999.

THOMPSON, Roger. Zazen and Psychotherapeutic Presence. *American Journal of Psychotherapy*. Chicago. Vol. 54, n° 4, fall, 2000.

TWEMLOW, Stuart. Training Psychotherapists in Attributes of “Mind” from Zen and Psychoanalytic Perspective, part II: Attention, Here and Now, Nonattachment, and Compassion. *American Journal of Psychotherapy*. Stockbridge. Vol. 55, n° 1, 2001.

VIETEN, Cassandra; AMOROK, Tina; SCHILITZ, Marilyn Mandala. "I to we: the role of consciousness transformation in compassion and altruism" in *Zygon*. Vol. 41, n° 4, p.915-931, dezembro, 2006.

WALL, Robert. Tai Chi and Mindfulness-Based Stress Reduction in a Boston Public Middle School. *Journal of Pediatric Health Care*. Salem. Vol. 19, n° 4, p. 230 – 237, 2005.

WITOONCHART, Chatree; BARLET, Leslie. The Use of a Meditation Programme for Institutionalized Juvenile Delinquents. *J med Assoc. Bangkok*. Vol. 85, p. S790 – S793, 2002.

WOOD. Mood change and perceptions of vitality: a comparison of effects of relaxation, visualization and yoga. *Journal of Royal Society of Medicine*. Oxford. Vol. 86, p 254 – 258, 1993.

WOOLFOLK, Robert. Psychophysiological Correlates of Meditation. *Arch Gen Psychiatry*. New Brunswick. Vol. 32, outubro, 1975.

ANEXO I :

MEDITAÇÃO COMO SUPORTE DE SABEDORIA

A utilidade que encontrei em utilizar a meditação para o desenvolvimento intelectual acadêmico no decorrer de meu mestrado.

Como rotina diária meditei duas vezes ao dia, ao acordar e ao deitar. A técnica não é o mais importante mas o reconhecimento de um estado amplo interno. Procurei manter esse estado no decorrer das aulas, dos estudos e da redação da dissertação e dos textos das aulas.

Encontrei muita facilidade em manter a concentração durante as aulas, as leituras e as redações. Também achei muito simples compreender conceitos novos e pontos de vistas opostos as minhas crenças.

O que me surpreendeu foi a tranquilidade em que realizei as atividades propostas e o estado de alegria excepcional que senti durante as aulas e as redações. Minha mente se manteve sempre clara e focada no tema que estudava.

Para a redação da dissertação percebi que os *insights* foram constantes assim que me punha nesse estado amplo. Constatei que este estado amplo mental facilita enormemente a junção dos dados e a elaboração cognitiva.

Como resultados obtive excelentes notas nas matérias e a conclusão da dissertação num tempo menor do que esperado, quando isto nunca fora a minha intenção.

ANEXO II:
QUESTIONÁRIO

Sexo ()F ()M

Data de nascimento ____ / ____ / _____

Pratica o budismo tibetano há quanto tempo: _____

1. Usualmente quanto tempo fica no estado de *rigpa*/clara luz?

() segundos () minutos () horas () dias () permanência

2. Com que frequência entra no estado de *rigpa*/clara luz?

() x por dia () a cada 5 h () diariamente () semanalmente

3. O estado de *rigpa*/clara luz altera a produção espontânea de emoções/pensamentos?

() sim () não

4. No estado de *rigpa*/clara luz, qual é a diferença que observa em suas emoções e em seu raciocínio?

5. O estado de *rigpa*/clara luz é uma vivência sensorial? Como poderia descrevê-lo?

() sim () não

6. O identifica em algum lugar?

() coração

() mente

() chácara secreto

() todo corpo

() além do corpo

() _____

7. O estado de *rigpa*/clara luz é induzido:

- por prática pessoal
- pelo mestre
- por práticas coletivas
- por um contato cotidiano mundano
- por contato com a natureza
- por estudos
- espontâneo
- _____

Descreva com detalhes como alcança *rigpa*/clara luz.

8. Que tipo de relacionamentos mais freqüentes e com mais troca estabelece em sua vida?

- com o mundo humano
- com animais
- com plantas
- com o planeta Terra
- com o Universo
- com seres de outras dimensões
- comigo
- _____

9. Como sente a conexão com a sua linhagem?

- sensorial
- racional
- emocional
- extra-sensorial
- _____

10. Práticas relativas mais corriqueiras

- fixação
- mantra/ visualização
- ioga

- dança
- meditação
- estudo do Dharma
- ensino do Dharma
- _____

11. Com qual frequência pratica?

- mais de três horas por dia
- de uma a três horas por dia
- menos de uma hora por dia
- de três a seis dias por semana
- semanalmente
- quinzenalmente
- mensalmente
- anualmente
- nunca
- _____

12. Como *rigpa*/clara luz influencia o seu cotidiano?

13. Como sua vida mudou depois de vivenciar *rigpa*/clara luz?

ANEXO III:
TERMO DE CONSENTIMENTO

Eu, _____, autorizo a pesquisadora, mestranda em Ciências da Religião pela PUC-SP, Júlia Signer e Cruz, RG 30305772 – 5, a efetuar uma entrevista gravada em áudio, de modo que as informações coletadas sejam utilizadas eticamente para fins de pesquisa sendo, portanto, garantido o sigilo e a preservação da minha identidade em publicações ou eventos científicos.

Fica aqui estabelecido que a partir do momento em que eu comunicar à pesquisadora que não me interesso mais em participar da pesquisa, esta autorização será anulada.

São Paulo, de _____ 2008.

_____ (declarante)

RG _____

Júlia Signer e Cruz

ANEXO IV:

ENTREVISTAS TRANSCRITAS

Feminino

11.03.75

1 ano

1. Minutos.

2. Às vezes acontece todo dia, mas não tem essa regularidade.

3. Sim.

4. Fica muito mais fácil pra fazer as escolhas, não fico tão à mercê das opiniões, das situações, fico com muita tranquilidade pra sentindo pra 'tá atuando na vida

5. Eu não sei se posso clarificar como sensorial, se eu penso em *rigpa* justamente é ele que está movendo a minha ação no mundo, eu 'tô percebendo, eu 'tô com os sentidos atentos, mas eles não, não é através deles que eu não, que eu 'tô escolhendo o que vou dizer, o que eu vou sentir, que tipo de manifestação eu vou ter, tanto da emoção quanto do pensamento, mas ele pois é ele defini como a minha relação de maneira sensorial com o mundo acontece. É um momento de tranquilidade, de clareza de pensamento que não tem dúvidas, que as decisões têm coerência com o meu pensamento.

6. *rigpa* 'tá no coração.

7. a) sim.

b) sim.

c) sim.

d) sim.

e) sim.

f) sim.

g) sim.

A passagem é um momento de realização, de beleza assim, com todos os seres, com a natureza, posso estar em qualquer lugar assim, na cidade, um lugar que geralmente me incomoda, daí no momento não me incomoda, né? Eu consigo ver a beleza em todas as pessoas mesmo, sejam pobres ou sejam ricas, sejam bonitas ou feias; deixam de te

incomodar, por exemplo, os barulhos, me incomodam muito barulhos e cheiros, barulhos na cidade eu tenho dificuldade. Quando eu 'tô na cidade, por exemplo, com um contato de entrar em *rigpa*, numa experiência, mundano, então o contato com o mundo mundano, quando eu 'tô dentro de um ônibus e não me incomoda, eu percebo que eu fico assim num estado de felicidade mesmo, assim né, quando eu consigo olhar pras pessoas e não me incomodar né? Se 'tá assim esbarrando a bolsa em mim e tem o barulho dos carros, é porque eu 'tô, né? É uma coisa assim de reconhecimento, reconhecimento muito bonito, ele acontece.

8. O que eu mais tenho troca é com o Universo. Curioso começar a pensar nisso, os seres de outras dimensões, Planeta Terra, o mundo humano é o último, com os seres plantas, então eu mesma seria o segundo, com os animais.

9. É racional, tem o estudo, é emocional, é extra-sensorial, e é sensorial.

10. Fixação sim, mantra visualização não, *yoga* faço, dança sim, meditação sim, estudo do Dharma, uhum; ensino do Dharma sim, eu faço sim.

11. Porque eu estudo o Dharma como uma coisa constante, né, porque o estudo formal de um texto num grupo, aquilo tem uma reverberação na minha vida, então eu considero isso um estudo e o ensino, também. Quando eu me relaciono com as pessoas, 'tô dando aula, ou quando eu 'tô atendendo, né? Como eu chamo é educação corporal, então eu vejo que é um tipo de ensino, e dependendo no que for estudar no estudo formal, do Dharma, isso influencia muito a maneira, o tipo de palavra que eu uso, o tipo de orientação que eu dou pras pessoas. Então se for pensar nessa maneira, é uma frequência grande, né?

12. A todo momento, porque depois de vivenciar um estado desse, quando ele não 'tá acontecendo, ele está presente, porque vira uma referência. As atitudes não ficam acontecendo à toa, nada é à toa, cada palavra, cada gesto, começa a ter um significado diferente, né? Tanto o movimento do corpo das pessoas, o movimento da natureza, do dia, da noite, de tudo, eu vejo assim. Eu tenho prestado muita atenção no canto dos pássaros agora, coisa que nunca tinha me chamado tanto. Nas horas do dia como fica tudo muito, muito, conectado, o nascer do sol, né? Quando ele está se pondo, o movimento da natureza, e quando *rigpa* não 'tá acontecendo, ela 'tá presente nisso – a natureza fica lembrando o tempo todo que existe esse estado, que é possível dele estar cada vez mais presente, né, cada vez mais atuante.

13. É mais fácil de ter uma compreensão das minhas falhas, dos meus erros e também dos erros dos outros. Isso fica muito mais claro, o que incomoda, o que não 'tá perfeito na manifestação das pessoas e no mundo. E eu vejo que é uma escolha: negando isso, 'tá reconhecendo isso e lidando com isso nas pessoas, né? Em mim também fica tudo explícito, perceber sem essa coisa assim do véu, fica tudo explícito. Muito claro, mais objetivo, como a maneira que eu estou respondendo essa pergunta aqui (risos).

Feminino

23.12.1974

10 anos

1. Minutos.

2. Olha, várias vezes eu entro e saio rapidamente.

3. Altera.

4. Eu observo que não há muito raciocínio e há uma ausência de emoções. Não chega a ser uma ausência, há uma calma, uma estabilidade, uma grande estabilidade, a emoção não te domina, não é dominante. Você observa, eu consigo ver a emoção, sentir, e de repente, até em algumas experiências, durante esse estado, de cortá-las. Comecei a sentir alguma coisa, entro em *rigpa*; observei, já foi; eu não estou vivendo aquilo com *rigpa*.

5. Olha, sim. Ela é uma experiência sensorial considerando-se os outros sentidos, os sentidos sutis, não os nossos cinco sentidos. A verdade é que ela se manifesta nesses sentidos porque, ao manifestar-se no plano superior, há uma reverberação em todos os corpos, na mente, na fala e no corpo. Ela tem um sentido, sim, no corpo, mas não que ele provenha, seja do corpo. A vibração que emana reverbera por tudo.

6. Coração.

7.a) Sim.

b) Também.

c) Sim.

d) Difícil.

e) Sim.

f) Também.

g) Sim.

Também tem outra alternativa: o contato sexual, no momento do orgasmo.

Geralmente, se eu estiver lendo, eu me conecto direto, lendo alguma coisa de práticas Dzogchen, eu já sinto uma mudança, minha mente fica mais clara e o raciocínio fica muito mais ágil, consigo observar melhor. Em práticas, dependendo da prática e dependendo da minha intenção na prática. Por exemplo, se eu estiver fazendo uma prática de vajra yoguini, aprofundando em kundalini *yoga*, eu sinto a energia da kundalini e a energia da kundalini tem como despertar o estado de *rigpa*. Mas no momento, pra mim ainda não chegou essa etapa, então eu sinto a energia de kundalini na prática de sinhamuka, de vajra yoguini. Tem práticas de magia sexual que no momento da explosão você visualiza ali no chacra, no anahata ou no ajna. Então, após a conjunção da energia, onde há o momento de calma, onde jogo tudo p'ro subconsciente algum desejo, alguma coisa que eu preciso naquele momento, eu sinto, sim, em estado de calma total, de estar entrando em *rigpa*, posso dizer, chega até a dar um grande vazio. Como existem muitas categorias de vazio, não posso dizer qual vazio eu entrei. Há muitos graus de vazio, só o madyamika dá 18 e muitas mais que eu não conheço. Os tratados tibetanos tântricos chegaram até lá e muitas experiências que não nos chegam.

Normalmente entro em *rigpa* de maneira espontânea, de repente. Estou no ônibus, lendo alguma coisa, ou vendo alguma coisa. Normalmente essa sensação começa quando estou no ônibus, olhando p'ro nada. Daí, o não pensar em nada, me vem aquela sensação de clareza, nitidez, uma paz e aí eu começo a alterar a consciência e estar naquele estado. Sempre busca alguma coisa, de repente, todo o vazio é um A, sou um A inteiro e fico naquele estado. Às vezes, eu canto o canto do vajra quando eu estou neste estado, eu dedico pra alguém, ou trabalho as pessoas, nada em particular, eu faço assim,

8. Eu acho que o reino humano é a primeira alternativa, porque eu estou no reino humano, eu me vejo integrada no reino humano. O reino animal eu classificaria com uma terceira, o segundo, acho que seria o Universo, porque eu faço muita prática, dou uma dissolvida daí me identifico com o cosmo. Acho que o quinto seria o mundo vegetal, o quarto, seres de outras dimensões, acho que eu mesma como quinto, o quarto o planeta, mas assim, no reino humano eu vejo tudo integrado. Daí, seres de outra dimensão, as plantas eu tenho um pouco, um pouco de relação.

9. Acho que extra-sensorial e sensorial assim.

10. Fixação também, sim; mantra-visualização, também, sim; *yoga*, difícil; dança, não; meditação, muito; estudo do Dharma, sim; ensino do Dharma, eu não tenho me conectado a nenhum grupo.

11. Uma hora, uma hora e meia.

12. Olha, eu tenho uma experiência, muito, ...deixa ver que termos vou colocar. Eu posso dizer que fica tudo leve, fica tudo mais prático. Quando você está num estado de lucidez e de clareza, você fica muito prática, então você não se apega, não fica presa no tempo, então você consegue objetivar as coisas. Você também não fica apegada às coisas, existe apego, mas não é – Ah! eu vou morrer se não tiver a minha bolsa Prada, ou o meu namorado, ou sobre o cliente que entra no salão hoje. Sabe, as coisas do cotidiano. Eu tenho um problema que muitas pessoas não vivem, que é a temática do preconceito. Então, onde eu vou, eu encontro preconceito, então as pessoas são muito curiosas, né? As pessoas olham, as pessoas comentam, as pessoas agridem, então é uma forma muito leve de lidar com isso, então, com auxílio da sabedoria. Não posso dizer que atingi a sabedoria cem por cento, mas você consegue agir de uma forma, o caminho da forma irada; de tomar algumas resoluções na sua vida, no seu cotidiano, até mesmo com você mesmo, pra parar um pouquinho o ego, de uma forma irada, sentir aquele ódio, então você sente aquela explosão, aquela coisa que vêm com muita força, sem reter aquele ódio e depois passou entrei em *rigpa*, entrei em meditação e acabou. Então, essa influência pela integração é mais fácil quando você começa a integrar as coisas, nem aceitar, nem rejeitar, de você olhar pras coisas e você faz parte daquilo tudo, não tem como você fugir, tem como trabalhar pra dar uma melhorada, mas fugir não.

13. Mudou bastante. Olha, eu me sinto uma nova pessoa, um renascimento total e absoluto depois que eu recebi a introdução direta. Eu recebi a introdução através do webcast. Daquele momento em diante já me senti uma outra pessoa, uma grande energia, um fluxo muito poderoso, comecei a fazer as práticas de guru dragpu. Então, pra mim foi hiper renovador em tudo. Eu já tinha uma bagagem de ensinamentos tântricos, então eu não descartei os ensinamentos que eu recebi de Chagdu Tulku Rinpoche, Tartan Tulku, mas eu olhei com o olhar da renovação, sob outro prisma, outros aspectos. Então aquilo amplia mais, então, assim, totalmente nova, como renascer, como recomeçar.

Feminino

16.05.71

12 anos

1. Segundos.

2. Algumas vezes ao longo do dia.

3. Não.

4. Eu sinto que apazigua a conexão com as emoções, com a linha de raciocínio, mais liberdade, é possível observar o que se está surgindo e optar. Você observa aquela emoção, aquela forma de raciocínio, surge mais liberdade pra conduzir a vida, o momento, as atividades.

5. Acho que não. O estado de *rigpa* não é uma vivência sensorial porque não é uma maneira de ver as coisas que muda. É o seu estado, é um estado interno de descanso, repouso.

6. Eu não sinto ele conectado a alguma parte do corpo, não.

7.a) Prática pessoal ajuda; é o treinamento.

b) Não. Eu sinto que quando eu 'tô envolvida nas minhas atividades, seja onde for, tem alguma coisa que ocorre. Tem uma lembrança, ali a gente estabelece o estado, mas tem alguma coisa que ocorre espontâneo. Mas aí depende de nós sustentar aquele momento, aquele estado, por um momento que você pára as atividades é uma opção sustentar ou não dar muita vazão.

c) Acho que sim, com o mestre é.

d) Daí acho que sim.

e) Isso pode acontecer.

f) Sim.

g) Acontece, sim. Daí você pode colocar aí n alternativas, qualquer uma delas.

Hoje eu sinto assim: os ensinamentos, a prática pessoal, o esforço pessoal, tudo isso constrói, ajuda a diminuir o que Rinpoche fala da visão dualista. Você não está o tempo todo sustentando a visão a partir dessa visão dualista, mas eu não percebo assim no dia a dia que eu tenha que fazer uma construção pra trazer *rigpa*. Eu vejo que todos esses esforços anteriores, manter a prática durante o dia, ajudam surgir essa lembrança ao longo

do dia, de *rigpa*, sair da visão dualista e fazer esse repouso, em nossa verdadeira natureza. Mas eu não faço um esforço gigante ao longo do dia, eu vejo que os esforços formais durante a prática, durante os ensinamentos, ajudam a gente a ter esses momentos de *insight* ao longo do dia, mas, aí, meio que acontece natural, não preciso fazer um esforço muito grande, fora que eu não consigo sustentar por muito tempo.

8. Dá ordem do grosseiro p'ro sutil.

9. Acho que é mais isso, uma conexão que ultrapassa, como de uma vida para a outra. Não passa por esse corpo, passa por uma marca mais sutil. Sabe que eu já senti uma vez no corpo? Quando eu fiz uma viagem pra Índia e eu encontrei um mestre. Depois eu senti isso com outros mestres, mas com ele foi incrível, o coração disparou, eu não fiquei assim mentalmente, uau! E daí bateu. Não, eu estava muito tranqüila e tive taquicardia, aquilo assim foi muito forte, eu senti no corpo, né? O coração batendo muito forte, a toda, sensação de calor. Eu não sinto sempre isso mas passa também pelo corpo.

10. Faço fixação, mantra-visualização, eu faço menos; *yoga*, uhum; dança, não; meditação, sim; estudo do Dharma, sim; e ensino do Dharma, sim, no paramita.

11. Numa média, de uma hora a três.

12. Como te falei, hoje eu sinto muito mais liberdade diante do carma, daquilo que brota, como Rinpoche estava falando: olha o que surge com luminosidade, não está separado de sua mente. Então é assim, não tem uma coisa externa à qual você tem que resistir, a qual você tem que conquistar. Diminui minha visão do mundo como algo externo; sinto, a maior parte do tempo, como algo interno, tenho mais liberdade pra lidar com isso. Às vezes, eu tenho a sensação que não tenho que lidar com isso, é só eu respirar “facinho” (sic). É como Rinpoche falou: - o pássaro voa no céu e não deixa marcas, então vai diminuindo essa impulsividade de reagir com as coisas. Daí dá tempo de decidir, se permanece, se dissolve, eu sinto mais tranqüilidade, mais livre.

13. Essa dimensão interna, eu percebi que nós não somos seres humanos dentro do mundo material, que nossa dimensão é muito mais livre, leve. Acho que eu chamaria isso de liberdade, sabe, muito mais alegria. Eu acho que quando eu entrei no caminho, era muito triste, depressiva, as coisas eram pesadas, a vida era pesada, e hoje, mesmo que surjam essas nuvens de depressão, de tristeza, eu não me sinto mais arrastada por essas coisas. Eu sinto como manifestações, eu não me sinto arrastada p'rum lado e p'ro outro porque eu percebo que são manifestações que vieram de outras vidas, ou mesmo dessa, de algum momento. Mas, eu já não consigo seguir e eu percebo que não sou isso, não sou essas coisas que estão se manifestam; elas se manifestam, eu não preciso me identificar. Então, acho que é essa liberdade, perceber que a nossa natureza é outra.

Feminino

30. 09. 1964

O tibetano? O tibetano, 4, 5 anos, 5 anos.

1. Que pergunta (risos) depende, põe horas.

2. Todo tempo.

3. Inibi, desaparece, né?

4. É, claridade. Não tem emoções, emoções não existem, e, a nível de raciocínio, o raciocínio é claro, ou seja, não tem o discurso irreflexivo habitual, existe claridade na mente, existe sabedoria clara. E não existe emoção, emoção faz parte da ignorância.

5. Não.

É existencial, não existe um alguém que sente um algo, ela é uma forma de ser, nem sequer é um estado. Você não está em *rigpa*, você é *rigpa*. É uma forma de existência, assim como eu definiria.

6. Não.

É partículas, partículas. Posso identificar que é o aspecto mais minúsculo da matéria, todos esses aspectos mais minúsculos da matéria; é uma experiência, assim, hologramica, hologramica, luminosa, e como que para expressar na matéria, partículas. Como se todas as partículas, ao mesmo tempo, tivessem uma vivência de movimento. Não é algo paralisado, é um dinamismo luminoso completamente em um movimento contínuo de todas as

partículas ao mesmo tempo, mas em completa harmonia e assim é como a sabedoria se manifesta, nessa harmonia luminosa, de todas essas partículas.

7. a) Sim.

b) Sim.

c) Sim.

d) Sim.

e) Sim.

f) Não, quer dizer sim, tudo é a natureza.

g) Sim.

h) Não, estudo não, o intelecto não te dá *rigpa*.

Depende da “madurez” (sic) espiritual. Não é um estado que se alcança por algo, por livre arbítrio, não é um estado alcançado por algo. É fruto da própria “madurez” (sic) espiritual, é uma expressão da “madurez” (sic) espiritual. Como se madura espiritualmente? Isso depende de muitas causas e condições, uma compreensão correta, um mestre qualificado, umas práticas autênticas. Ou seja, um conjunto de causas e condições vão provocando de uma forma progressiva um amadurecimento espiritual, um despertar interior. O fruto deste despertar interior é o reconhecimento da essência que é a clara luz. Reconhece essa essência no outro também, então reconhece em toda a manifestação, reconhece que está. O estado de *rigpa* é um estado contínuo, natural e espontâneo, é um estado de ser, um estado de ser não condicionado, um estado de ser liberado. Então, não foi produzido por algo, mas devido a causas e condições se produz uma “madurez” espiritual onde a manifestação é o estado de *rigpa*. Mas também pode ser pontualmente, reunindo causas e condições onde a pessoa pode ter uma experiência de *rigpa* pontual, um encontro afetivo, um encontro de grupo, um contato com o mestre, um *insight* através de um texto sagrado, de um livro, ter uma compreensão correta. Você pode ter uma experiência pontual de *rigpa* por várias causas e condições, mas o estado de reconhecimento e de permanência já é causada pela “madurez”.

8. Eu trabalho muito com todos os seres, com o universal. Põe seres de outras dimensões como um, com o Universo como dois, Planeta Terra – três; depois entramos com os animais, as plantas e eu, por último.

9. Extra-sensorial

10. Mantra-visualização, fixação, *yoga*, muita meditação, muito estudo do Dharma, bastante ensino do Dharma.

11. Mais de três horas por dia. Claro, (risos) tem dia que eu pratico o dia inteiro e vou assim, sabe.

12. Transforma todo o cotidiano, transforma as aparências sólidas em fenômenos energéticos, ou seja, eu me relaciono com os fenômenos, com as coisas, mesa, porta, carro, como se fosse um sonho, como se fosse uma projeção. Tenho muita clara a percepção não consistente e que tudo é uma projeção. Tenho muito claro que tudo é uma projeção, um pouco desencarnada.

13. Completamente, porque tira a ansiedade, por exemplo, te tira toda a realidade que você dá, as emoções, os fenômenos se desmancham completamente, ficam mais molinho, mais relaxado, mais flexível. Não tem pressa, não tem medo, e uma experiência muito mais plena, a experiência de *rigpa*. Por isso eu pratico *rigpa*, para que essa experiência seja a forma de ser, seja permanente, que não exista não-*rigpa*. Porque eu tenha que estar continuamente me lembrando, então, o estado de *rigpa* aparece, mas eu também entro na dualidade. Então, tenho que me lembrar, tenho que fazer um contínuo esforço pra recordação contínua, pra manter em *rigpa*. Às vezes se dá espontâneo, daí, eu posso permanecer períodos, horas, momentos, depende da sensibilidade que está a minha mente. Dá prática, eu tenho muita prática, tenho muitas horas que estou em *rigpa*, muita prática de meditação. Toda manhã meditando, fico duas horas em *rigpa*, então, a meditação vai tendo uma solidez interior. É uma experiência clara, faz parte da minha vida. Sou monja, você não pode comparar, eu fico pouco tempo fora do estado de *rigpa* porque eu construí uma realidade que me obriga estar em *rigpa*. Ou seja, eu levanto e tenho que ficar pelo menos duas horas meditando. Depois me ponho em aula e fico três horas dando aula de meditação e, depois, tem que preparar texto, fazer tradução, tudo, tem que preparar material. Então, são poucos os momentos que estou fora de *rigpa*. São os momentos que posso dirigir o carro, mas faço mantras enquanto estou dirigindo o carro ou ouvindo ensinamentos. Então, os momentos que estou fora de *rigpa*, entre sessões, no movimento corporal, estou atenta a ignorância pra transformar aquele momento. Então, tira o peso da ignorância, que pode ser preguiça, às vezes, pode ser cansaço, mas são poucos porque eu criei uma forma de viver que me obriga estar em *rigpa* todo o tempo. Então, é mais entre sessões que escorrega, daí

eu noto mais a dualidade, o que são os demônios interiores, que é o trabalho da purificação do que se está fazendo, ou seja, não é uma experiência espontânea, natural e permanente. Ainda é uma experiência provocada por uma série de circunstâncias que eu mesmo me criei para manter-me nesse estado. Eu pratico muito, eu necessito da prática para que a experiência de *rigpa* se manifeste. Ainda não existe a “madurez” necessária para que seja permanente, ainda está madurando um pouco.

Feminino

30.07.1953

Desde 1999, nove anos.

1. Dias, permanência, acho difícil de colocar dias, de colocar horas pra isso, e até mesmo de permanência. São muitos momentos, nunca pensei em contar esses momentos, nem sei. Muitas vezes estáveis, muitas vezes muito difícil de dizer permanência. Alguns dias talvez, dias não sei, não acho muito de falar disso. Seria dizer: dia, hoje, hoje, começou o dia, acabou, entendeu? Acho que nessas experiências não tem muito essa coisa de hora, de tempo e de dia que começa e dia que termina para mim, né? Eu posso dizer para mim. Não existe pra mim, então eu poderia dizer que são momentos e que podem muito bem, vir pela noite, vir pelo sonho, pelo amanhecer, por um dia inteiro ou não, mas não que... Não é isso o importante para mim, 'tá, então dias.

2. Vários momentos, vários momentos.

3. Se altera? Ah, altera.

4. Lucidez, eu observo lucidez, observo como se fosse até brincadeira, mas, ao mesmo tempo que posso ficar muito leve, posso ficar muito triste; são aspectos, nem por isso muito importantes. A maior parte do tempo, a maior parte interessante porque eu nunca parei pra pensar. Essas coisas simplesmente vão acontecendo. Por exemplo, hoje eu 'tava no Detran e muita gente, cansados e o sistema caído, eu sentia a energia do incômodo das pessoas, né? Incômodo do lugar, e de repente eu 'tava bem ali, não bem porque eu tinha que estar bem ou mal, mas senti essa coisa muito linda que é estar junto daquelas pessoas, aquele lugar e até a energia toda daquele lugar, naquela cadeira que eu 'tava sentada onde muita gente senta, a cadeira 'tá ali e aquelas paredes, aquela janelas, o ódio que aparece das pessoas, e

ao mesmo tempo, o carinho delas e a vontade delas de, e afinal de contas só estão esperando um pouco, não tem nada demais, você espera horas pra outra coisa, né? Então foi me dando aquela coisa muito bonita e quando eu vi Carina, você sabe, ela gosta de rezar aquelas coisas dela. Então, você vê 'tava ela ali, do lado, tcha tcha tcha e dá-lhe rezas pra Santa Rita dela porque ela não tinha rezado. O moço do meu lado, um senhor mais escurinho, com a mão pequena, numa das mão tinha defeito. Ele também começou a conversar comigo uma coisa e eu fui sentindo aquela coisa boa ali, sabe? Com as pessoas, com o carinho das pessoas num momento de sistema caído. Vamos embora, não vamos embora. Ah, vamos esperar um pouco. E ali, aquela coisa ali abriu e quando abre assim, não tem muito isso, é um sistema, é alguém rezando, sou eu, é a visão aberta, a visão aberta e tudo fica muito lindo e talvez a gente possa chamar de amor isso. Então, o Detran, calor e lindo, né? Aí ele começou a conversar comigo as coisinhas dele, tudo mais daí veio. Porque que você não vai lá em cima? Daí eu fui, sabe Carina, eu vou indo, acho que vou conversar com a moça, deixar meus papeis da carteira de habilitação. Então, 'tá. E fui. Se não desse, não tinha problema. Como eu vi que não tinha problema nenhum ter identidade ou não ter porque eu já não uso há muitos anos, e a minha não vale mais. Então, não tinha problema. Então que a minha habilitação também não ia ter problema, eu tinha certeza disso. Assim, não é porque é mais ou menos alguma coisa e alguém ia se incomodar que eu não tivesse habilitação. Ah, ao mesmo tempo eu tinha que fazer isso pra ficar igual a todos, por respeito. Então, eu fui, cheguei lá, afinal foi lá bater em mim: olha, já tem, o sistema já voltou; depois você passa lá de volta. Todo esse carinho, sabe, não tem nada demais, depois da moça que tirou a foto, uma pessoa e outra, e ela ajeita ali, muda pra cá, pessoa irritada, né? Então eu disse, poxa, fica aí o dia inteiro e ela disse assim, é preciso trabalhar. Eu disse: ué, daí? Quando eu fui embora, dei um beijo nela; ela ainda disse: obrigada. Sabe, e é o Detran, o Detran. Então, são essas coisas assim. Carina, também com uma expressão ótima, ela falou: mãe, que bom! Ah! Isso assim, vêm as coisa do lugar, e aí, nesse lugar, encontrei duas pessoas que antes estavam muito mal que era o seu Carlos que eu cuidava, lembra do seu Carlos? E Aurélio, que tava mal, né? O marido dele é amigo da minha amiga Teresa que faleceu. Eu encontrei-o com ele e ele disse: 'tô bem, 'tô indo pra Holanda. E eu disse: que ótimo! E encontro o Carlos que disse: olha, estou tão bem. Que bom andando no Detran, foi bom aquele calorão mas não era porque não foi bom. As respostas, aquilo tudo

pulsava de vida e eu sabia que estava tudo presente. Aquelas paredes não eram paredes sólidas, aquelas pessoas. E eu vi isso, vi isso quando a gente veio embora, a gente com os dedos tudo preto. Aí o moço disse: eu vou ajudar a senhora. Botou a minha bolsa. Ele não faz isso com ninguém, eu acho. Daí ele disse: a senhora vai ali, passa isso aqui, passou e eu vim me embora. Carina 'tava tão bem então que disse: tchau gente (risos). Então, sabe, é um estado que transcende as coisas e acho que relembrar às pessoas que elas são especiais também, as coisas – não, só pessoas. Mas máquina mesmo, sabe, máquina, qualquer coisa. Então, eu acho que é o evento de hoje, de repente, você também com essa coisa toda da entrevista e tudo, 'tô vendo de uma outra forma.

5. Acho que mais do que isso, descrever não dá mais. Seria tudo assim, tudo não, tendo as coisas muito próximas, tudo muito próximo. Porque no estado de *rigpa*, uma mesa é fluidez pura, uma mesa, uma respiração, uma bananeira. Então, não é muito só sensorial, mas também, também, mas amor, eu acho, porque é amor, ele fala com você, sempre tem uma mensagem, a natureza brota de tudo, eu sinto assim, não sei...

6. A sensação, é? Acho que no corpo, é em todo corpo, mais além do corpo, além do corpo. Porque essas respostas que são da sua própria natureza, como a natureza de tudo, nesse encontro em tudo, eu sinto assim, esse encontro em tudo, tem respostas, vem respostas, estão ali e você enxerga, não tão ali não é diferente de você, nem de nada, você não acha? Só sensorial eu acho muito pouco só no corpo eu acho muito pouco, e num chacra, né?

7. a) Acho que ajuda muito.

b) Eu acho que é espontâneo. Espontâneo ou está além disso, porque acho que você percebe, né? Acho que você percebe; não é que surge nesse estado, ele já está ali, você percebe. É igual a nossa respiração, a gente não pensa muito nela mas está respirando. Aí, de repente, você ah, estou respirando.

c) É o mestre que está em tudo pode ser, mestre físico? Acho que o mestre físico pode ajudar sim.

d) As práticas coletivas, acho que elas demandam muito isso; também podem ajudar.

e) Acho que também pode ajudar; acho que tudo pode ajudar.

f) A natureza, ah, sim. Acho que ver é o que mais ajuda, porque ela não julga.

g) Estudos também, eu acho que pode ajudar.

Eu acho, Júlia, que não é nem uma passagem em si. Acho que é um reconhecer, um reconhecer a sua simplicidade, a simplicidade das coisas, a beleza das coisas, a luminosidade das coisas, né? A inteligência infinita das coisas, de tudo. Não sei muito se pode se dizer passagem. Acho que pode dizer passagem, se a gente não percebe e depois percebe, mas essa passagem não tem. Eu não vejo que tem passagem, acho que já presente.

8. E você foi separando eles? É que eu não consigo separar, por exemplo, assim, plantas, porque amo as plantas, as plantas são fantásticas.

Com o prana, o prana traz tudo, prana, hum, como vai falar isso? Como eu vou falara dessa presença de tudo assim que eu sinto como mestre? É, por exemplo, que você vê assim, que tem uma energia no lugar, no quarto, energia, que é de tudo, das plantas, que é da terra, que é do céu, dos elementos. Então, os cinco elementos é a minha conexão, eu sempre 'tô conectando com os cinco elementos, entendeu? Todos esses aqui vai estar pelo cinco elementos: a pessoa, o que eu vejo, o que falo, eu mesmo, tudo dos cinco elementos, neurose dos cinco elementos (risos). Mas é muito isso assim, muito os cinco elementos, a água que eu bebo, coisa simples mesmo, suquinho, pessoa, qualquer coisa, palavra, sentimento, seja entre aspas, se querem achar bom ou ruim. Tudo elementos preciosos, que vêm do espaço, de onde tudo veio e onde tudo se manifesta. Então, tudo na minha vida é mais por esses elementos. Por exemplo, aqui eu sei que estão os elementos se, não tem como dizer isso, aquela coisa mais clara, quente, ou uma unidade, eu sei que tem seres mas não são seres, entendeu? Eu sei que tem uma inteligência, como eu vou dizer? Acho que é isso, então, que me faz reverenciar o chão, tudo. A bananeira como eu falei. Quer coisa mais linda de uma bananeira que dá banana, Júlia? E então pronto, aí já iluminou tudo.

9. A linhagem dzogchen? A linhagem dos elementos? Os mestres? Eu tenho uma conexão muito forte com o ensinamento Dzogchen. Por que? Porque ele inclui tudo, né? O ensinamento do elemento espaço que inclui, simplesmente tudo que existe, então, esse que é forte pra mim. Todos eles é muita gratidão porque eu aprendi de vários lugares e aprendo a cada dia de vários lugares. Logicamente tem mestres seres humanos, mas tem mestres também como eu falei. Não sei como falar deles, por exemplo, quando você fala Ekajati não sei o quê, pe, pe, pe, Buda lá, Buda cá, falam de Buda aqui e ali. Tudo bem, acho muito bom, mas não sinto assim. Bom, é muito difícil, que é uma forma que as pessoas deram pra

essas energias, não quer dizer que seja assim. Para mim, de repente, vi essa planta ali, é uma forma. Então, difícil dizer: isso não tem seres, então, são todos esses.

10. Fixação, não; mantras, faço, né? No normal, mas uma prática minha, minha não, minha é mais de presença; *yoga*, faço, sim, sempre; dança também; meditação. Sempre, né? Estudo do Dharma, também sempre; ensino do Dharma, também. Acho que eu vivo o Dharma.

11. Acho que sempre, Júlia, eu pratico, porque tudo é junto. Não que eu sempre tenha sucesso, mas ponho em prática, caminho.

12. Acho que o cotidiano é uma expressão de *rigpa*. Eu acho o cotidiano, cotidiano nem pra mim existe porque ele é sempre novo, ao mesmo tempo como falei, muito velho, muito velho, igual esse ano parece que é novo, ele é muito velho. O que *rigpa* influencia é que é novo e é muito velho, tudo pode acontecer e me ensina a receber que surge com naturalidade, tem que parar e agradecer. Talvez assim eu abra muito os meus dias, quando acordo, o que vai acontecer hoje? Que será que vai acontecer, aí vamos ver.

13. Não sei se mudou muito, não sei se mudou muito, assim, não sei se mudou. Talvez eu tenha mais consciência, tenha consciência do que acontece. Mas é isso consciência, consciência do que acontece. Antes eu não tinha muita, mas também não é que tenha mudado muito. A vida continua a mesma coisa, só que tenho consciência, bastante.

Feminino

23/09/54

Olha o budismo, de praticar mesmo, tem pouco tempo, mas eu fazia umas meditações aqui e acolá desde 1972. A gente cheirava pó e ficava lendo livro de Budismo, tomava ácido e ficava fazendo essas coisas, lia Timoty Leroy e ficava mais empolgado, e assim por diante... Eu tinha uma amiga, em Londres, que se chamava, ela era filha de inglês e um tailandês, chamava-se Jimy. A gente escutava aquelas músicas junto, de um amigo meu, daí falávamos: vamos ao I Ching. Mas eu tenho um I Ching, aqui, muito leal, primeira tradução no Brasil, que é muito bom, mas é meu pai (risos). Ela era filha do Jonh Walcace, ele, então, a mãe, a filha e filho dele estavam morando em Londres e ele já estava num mosteiro na Tailândia, entendeu... Morreu no mosteiro há uns 10 anos atrás o pai dele. Mas eu dizia

pra ele: você conta p'ro seu pai que a gente fica fazendo essas coisas? Ah, eu digo que a gente fica tomando *dopping* e fazendo meditação, fazendo as práticas, e ele morre de rir.

1. Depende do dia, da hora e da coisa. Eu, usualmente, uns 15 minutos mais ou menos, numa prática normal, assim, quando estou fazendo guru *yoga*. Então, dá de 7 a 15 minutos.

2. Algumas vezes na semana. Eu não tenho obrigação a nada porque depende. Assim como Rinpoche fala depois das práticas: isso você faz de acordo com a sua capacidade, de acordo com o tempo que você tem pra fazer. O Dzogchen é muito isso, você tem que botar no seu dia a dia, então você, eu não me forço a nada.

3. Não, de jeito nenhum.

4. Diferença, como assim? Porque é uma coisa tão gradual, eu fui modificando tão gradualmente, que hoje em dia eu não fico diferente eu fico, parece que tranqüila. As coisas não me afetam muito, assim mesmo, quando acontece aquela demora, a pessoa não vem, hoje em dia eu falo, ah, não veio, entendeu?

5. Ai, não posso explicar, não tenho a menor idéia. Acho que não, é um estado, é um momento que você, é uma coisa que você vai praticado, vai alcançando, você chega lá.

6. Além do corpo.

7. a) Sim.

b) É espontâneo.

c) Causado pelo mestre.

d) Principalmente causado por práticas coletivas; é muito mais fácil.

e) Não.

f) Também, muito.

g) Isso também. Quando eu caminho, saio pra caminhar, caminho a praia inteira. Aí eu olho e shum, aí vai, aí não é 7 minutos, aí é 45, eu vou e volto, eu passo da minha casa. Quando eu vejo, estou na pedra; aí eu falo: casa, casa, e volto pra minha casa.

h) Também.

A gente falou: prática todo dia, perseverança.

Em detalhes? Como eu aprendi com os mestres, eu preciso da prática. Aí você faz exatamente o que o mestre mandou e daí, de repente, eu não lembro mais. Olha a montanha, o céu, o mar ou então eu inspiro o ar, diziam, aí viu, ou em casa é mais rápido. Você vai fazer aquilo porque é gostoso de fazer, você tem que fazer aquilo todo dia, porque

daí eu vou crescer, eu vou me sentir bem, eu vou aprender mais. Às vezes eu faço a prática e não dá nada, mas eu continuo fazendo todo dia. Por exemplo, eu ponho no meu mp3 a prática de Mandarava, ou de Jnana dakini, daí eu faço quando 'tô andando, daí eu faço tudo. Às vezes eu entro no estado, às vezes não; eu 'tô só aprendendo, mas eu acho bom, porque daí no dia que estou mais concentrada, que estou entrando, aí eu não 'tô mais prestando atenção no que eu estou lendo, eu estou indo.

8. 'Tá Planeta Terra, com o Universo. Primeiro era o Universo, com todas essas experiências de ácido, Timoty Leroy, agora é o Planeta. Animais, não sou muito de animal. Como reino humano? Sim pode ser esse e esse, sim, pode ser os dois, eu e o reino humano porque assim. Eu, quando vejo pessoas legais, eu sou mais legal, os outros não... Que mais? Eu gosto das plantas mas eu só cuido delas.

9. Com a minha linhagem? Sensorial, racional, emocional, ah! Tudo. Outra, deixa eu pensar agora, *devotion*, devoção. *Devotion, love and devotion*, esse é o primeiro.

10. Tudo. É assim: fixação, eu não. Por exemplo, seria olhar p'ro A e ficar fixo? Não. Visualização, 'tá; *yoga*, yantra *yoga*; eu faço *yoga* comum e depois faço yantra *yoga*; dança, sim; todas são meditação; a *yoga* é meditação, a dança é meditação; estudo do Dharma, ensino do Dharma, posso ensinar, alguém está querendo aula do Dharma? Eu posso ensinar, posso ensinar um pouco.

11. Nos dias que eu ando é mais de uma hora, depende. Não sou um monge, porque um monge tem a obrigação. Eu falo nos dias que tem sol ou não tem sol ou só uma chuvinha, eu ando lá em baixo; daí vai mais de duas horas.

12. *Knowlege*, conhecimento, escolhas. Tudo isso, tudo o que eu tenho que fazer, vou fazer uma coisa daí 'tá, vou falar, aí eu olho as pessoas, tudo, tudo, tudo, aí às vezes eu faço sem, fico parada, penso pra arrumar, eu fico tranqüila pra fazer as minhas coisas pessoais. Aí eu penso, não vai dar certo, não vai acontecer, vai me dar o cano, aí não acontece. Eu chego e falam: você tinha hora marcada, ah, com a fulana, e ela não veio. Outro dia, era 4 horas, daí ela disse: ela marcou com você? Sim, faz muito tempo. E assim vai, eu já sei, sei que não vai, e tudo eu já sei antes. Agora, tem uma coisa meia chata, eu já sei as coisas com antecedência, antigamente tinha o fator surpresa na minha vida, hoje não tem mais, hoje não tem mais, você 'tá ligada em tudo então fica sabendo.

13. Mudou. Eu era uma pessoa completamente histérica, mudou tudo, eu era uma pessoa, tinha o pó, cheirava muito pó, aí fiquei sabendo, adquiri o conhecimento que aquilo não era legal, que aquilo... Na verdade, eu parei de cheirar pó porque estava me tirando do caminho. Eu não parei de cheirar porque é mau, é uma droga, não é muito bom. Mas eu cansei de ficar falando besteira, eu cansei de ficar escutando besteira, sabe? Eu saí pra ir p'ro *rigpa*. Cansei de ser viciada, agora eu quero ser budista. Qual budismo? Peguei todos os livros que eu tinha, que eu já tinha lido, daí eu cheguei e falei assim: Budismo Tibetano. Aí vem a minha irmã e me traz um livro de Shogyal Rinpoche. Aí eu fiquei procurando e lia no livro do Shogyal sobre o dzogchen e eu queria que um livro me contasse do dzogchen. Daí eu saía e comprava um outro livro e lia e lia; era um mestre que eu precisava. Aí veio Rinpoche e as coisas. Sabe o Santi maha Sangha? Tudo aquilo, a maioria, eu já tinha lido e ali eu fui vendo.

Foi muito devagar, primeiro fazendo um tipo de meditação, depois fazendo meditação de vajrasatva. Fui fazer um retiro com uma mestra, uma monja, legal ela, fazendo meditação e ela ensinava sobre vajrasatva. E as pessoas perguntavam, qual o tamanho dela? Daí ela falava: a minha tem um metro, e ia respondendo tudo. Daí ela disse: hoje nós vamos fazer meditação. Enquanto a gente fazia, chovia, chovia; primeiro entrava na cor dela, daí o tamanho dela, aí entra na pele, no final eu vou na pele. Na hora que eu cheguei na pele dela, deu uma, eu tremi toda, a luz, o sol saiu se uma nuvem e a luz entrou na sala. Daí, em menos de um segundo eu abri o olho vi o sol, mas compreendi que era isso que eu tinha que fazer. Aí, isso acontece agora porque eu peguei isso como um *gap*, esse é o que eu faço na hora, comecei sentir ali, agora é fácil porque eu só vejo... Daí, quando acabou, eu fui contar pra alguém e eu ri, ri, só ria. Aí, fui contar, aí, ninguém riu, ninguém achou graça. Daí, fui contar pra mestra. Ah, você não sabe o que aconteceu... Daí, eu e ela ficamos rindo; ela disse: é isso, isso, usa isso como um *gap*, e eu disse: *gap, gap, that's what I'm going to do.*

Female

16 January, 1954

About 20 years

1. Without interruption? I would say minutes.

2. Lots of times a day.

3. Voluntary. I would say beyond the action. I would consider because is beyond the action, when you are, so I would say spontaneously, because when you are – is *rigpa*. I would say you have more wisdom.

4. Maybe more peaceful, integrating everything in this condition. You can integrate everything, good, bad, sad, happy, all emotions and the thoughts; is like you are in front of a mirror, as Rinpoche said, so you can receive, you can see, but you don't enter in this projection, you just watch what's going on, see what's manifesting without entering in the dualism of subject and object; you just remain knowing what's going on and you are beyond object, ok? You don't enter in the problem.

5. Is beyond the sensorial. When you get in *rigpa* you can have sensations, but also you can have different emotions different thoughts, but is all integrating, it is all emotions that we can have with our senses. We integrate this in our state of *rigpa*, not sensations that are influences our self, do you understand?

6. No.

7. With the direct introduction, that is the aspect.

a) Yes, off course it can happen when I'm not distracted, I'm in *guru yoga*.

b) Yes.

c) Yes.

d) Yes, and also when you are doing practice with the teacher, you also try to be in *rigpa*.

e) Also it can be, because you can integrate everything in that, not only practices but also what you do what you see.

f) Yes.

g) Also because you can study and be in the state of *rigpa*.

If you observe your self you can see in the moment that you are distracted, because when you are in the state of *rigpa* you are not distract, you are in instant present, you are seeing everything without entering in the duality. When I'm distracted, I can see I'm distracted, because I'm falling the thoughts, and have lots of judgment, good and bad, reject, accept, reject, accept. This is and you can see, you can see you are entering in this duality, when you notice you try to come back to instant present, with *guru yoga*, I do A and then come back in this state of Dzogchen, contemplation.

8. I think the first is with the human world because we are, and second I would say animals because we are near, maybe the first with myself because if I'm distracted, I can see myself got distracted, then I would say the planet, the universe; the plants, I enjoy, but I wouldn't say relationship.

9. You can say that is beyond the time and the place, because the state of *rigpa* is doing guru *yoga*, and you are manifesting the teacher state beyond space, so I would say beyond time and space.

10. Fixation yes, yes; mantra visualization I do the gurudrapu practice so I would say yes; *yoga* I don't do frequent enough; dance, yes I do; meditation is more contemplation so I do yes, so; Dharma studying, yes, yes; Dharma teaching, yes.

I do collective practices always that I can, with the community members, because that is important, Rinpoche said that increase clarity. And I can make some mistake in the song of vajra or in some mantra, I'm not in the right tone, or I'm not pronouncing the word correctly, if I'm doing with someone else, she knows better she can correct me; or me, I can know a little bit better than this person, so I can correct, to maintain the teaching pure and clean, the same way, the same tone, the same words we repeat.

11. I would say yes, more than three hours a day.

12. It influences all, there is more, it's hard to say, it's, even the word influence is beyond that, is boundary, because if you say influence that means that is an action of the state of *rigpa*, the practice of *rigpa* is without an object and a subject is beyond duality. So when you are in the state of *rigpa* you are beyond influence, in this state of contemplation, there is no contraction, there is no influence, so you are contemplating, contemplating everything, not entering in the dualism of subject and object.

13. All is changed completely after this experience because everything becomes more easy, because there is no more problems, because if you are in the state of *rigpa*, all things that manifested in samsara, you integrate, even if you are sick or whatever. If you contemplate you know that is part of samsara, because we are in the human world, we have human body, we live in society, so all these things that are normal life, is normal condition; you give good and bad, create problems or give happiness. If you are in the state of *rigpa*, in the state of contemplation, you are beyond this all, you can integrate: the good and bad, the sad and the pain; you try to integrate and then life is much more, much more easy.

Feminino

02/07/53

Desde 1993

1. Dias.
2. Diariamente.
3. Sim.
4. Mais clareza, mais tranqüilidade, um estado de relaxamento só.
5. Não.
6. O estado de *rigpa* é uma vivência eminentemente mental, é um fenômeno mental.
- 7.a) Não.
- b) Sim.
- c) Não.
- d) Sim.
- e) Não.
- f) Sim.
- g) Não.

Nenhuma.

O estado de *rigpa* é alcançado, na minha opinião, através da prática diária e constante, quando você recebe a transmissão de seu mestre. Após a transmissão, a prática diária é fundamental a que você se acostume a esse estado, naturalmente, tranqüilamente, sem esforço. Uma vez alcançado esse estado, é como o açúcar você só conhece, conhecendo o sabor. Não adianta eu descrever porque ninguém vai entender.

8. Um, com si mesmo; dois, com os humanos; três, com o Planeta Terra; quatro, com os animais; cinco, com o Universo; plantas, seis; e sete, seres de outras dimensões.
9. Extra-sensorial.
10. Mantra-visualização. *Yoga*, pode pôr também.
11. Diariamente, de uma a três horas por dia.
12. Não percebo nenhuma influência, não percebo.

13. Radicalmente. A percepção muda, a transformação é completamente interna, você adquire uma consciência mais expandida, ela vai se expandindo cada vez mais, vai se expandindo cada vez mais que você vivencia e se acostuma ao estado de *rigpa*. Cada vez ela se expande mais, com a expansão de consciência, você toma atenção às coisas que te rodeiam, você observa as circunstâncias e pode interagir com ela através da sua consciência; o princípio é a consciência. Isso que eu falei resume bem, a consciência não está localizada em nenhuma parte, ela é desenvolvida através de *rigpa*, ela é ampliada, ela é trabalhada através de *rigpa*, e você cada vez mais vai se tornando consciente do mundo que te rodeiam, das coisas que estão acontecendo, das circunstâncias em que você está envolvida, como você manejar essas circunstâncias ou não. Enfim, talvez o melhor exemplo seria o exemplo do tiglé: como se você estivesse dentro de um tiglé, navegando num espaço. O tiglé é muito difícil de explicar mas normalmente o visualizo como uma bolha de sabão refletindo a fruta cor, a furta cor, refletindo as cores dos elementos e aí um A dentro do tiglé, dentro dessa bolha de sabão.

Female

24.01.1954

Since 1983

1. Seconds, minutes, minutes.

2. Daily.

3. No.

4. *Rigpa* is beyond time, so you, it's a transcendence that's beyond emotions and thoughts. So if you have emotion or a empty state of mind *rigpa* doesn't change because it is beyond time and beyond feelings and it's production. Not necessarily changes the experience, but you can have an experience of emptiness or clarity or emotion, feelings and sensation, and feel that you are caught by the emotion, that you lose your self in the emotion, you can see what happened, you can feel what you are feeling, experiencing what is your experience but you are liking having you safe, inside the situation because you can be feeling that feelings, knowing that they are happening inside time when you are in a situation that is not on time. Ok, is like that.

5. No, is not an experience. It's impossible to describe, it's beyond words, it's beyond any concept, something you can't reduce, you can't describe because you cannot make *rigpa* the object of your studies, even you are doing this post graduate kind of studies, as soon as you try to put *rigpa* as an object of your conceptual mind it disappears because it is not grabbed by your mind.

6. No, it's not possible, it's beyond time and space.

7.a) It's not induced, it's not produced, it's not helped by personal practices but you can do personal practices and reach a situation where *rigpa* can manifest.

b) You cannot produce *rigpa*, so what you can do voluntarily is put yourself in a situation that you can experience *rigpa*, but anyways *rigpa* can manifest without any kind of condition, spontaneously. Something that is self manifest, self manifest.

c) No it can not. The master can introduce you the knowledge, he can introduce.

d) Yeah.

e) Yeah, off course.

f) Yeah, it can happen.

g) Yeah, also with the conceptual mind.

Well, it's difficult to describe when you are in *rigpa* because as soon as you say, oh yeah I'm in *rigpa*, this is not *rigpa* and can disappear. Because it is not a knowledge of your conceptual mind. So it's a knowledge that you start to discover doing practices, because helps you, these profound methods that you can use to create a situation where *rigpa* can manifest. Like *ribshe* and specific methods of Dzogchen teachings, also you can do with the mind reading a sutra or a tantra, you have to have the transmission of Dzogchen, then you be able to discover. When you use the method and at some point you can discover which is this space, you have the three statements of Garab Dorje. First, direct introduction, then you don't remain in doubts; that means you create many situations with many different experiences, emptiness, clarity, sensation, so you can be familiar with the experience, then you can recognize, like you recognize your mother and your father. I don't know, is something you know: that's my mother, that's my father. You don't have to think, oh, they have blue eyes etc, once you got more and more familiar, you recognize: oh. That's the way in Dzogchen.

8. The first one, with myself; and then with the human world, sometimes beings from another dimension, in my dream or in visualization, is not a human being; so, then be some beings that are related with you, maybe plants first, than the animals, the Terra planet and then the universe because there is more attraction.

9. The connection with my lineage, the master, the lineage. It is sensorial and it can be rational.

10. My main practice is dance and then *yoga*, and then would be mantra/visualization, meditation. What you mean? Contemplation? Yes, I do. Dharma studies, yes, and no Dharma teaching, oh, dance, yes.

11. If I'm in retreats is more than three hours; in ordinary, is less than one hour a day.

12. How *rigpa* influences my daily life? It changes completely my point of view, so change the way I experience life. In general, meeting the teaching, for me is a very crucial point. You can say it was like before and after. I think it changed completely my point of view, because without *rigpa* you are completely lost in *samsara*, without hope; then you know you have *ahora*, you have the direct transmission and you know everything you are experiencing is like an idea. Then you know the state and integrate everything in this state. That are moments that you are not in *rigpa* and then you know because you are giving too much importance, solid, like when you are a being lost in *samsara*; but when you are like that you can change.

13. You know how to live your ordinary life, you know how to give, then you create situations where helps you to integrate them, so you have to be responsible. You have to be responsible because you start to be more conscious, your consciousness grow somehow and you can also be more open for others beings, and you can feel you want to do a sandwich, to collaborate, I think. In that way, I think I grew up, more mature person, more mature human being.

Masculino

23 de janeiro de 1985

4 anos

1. De minutos pra horas, minutos vai.

2. Várias vezes.

3. Altera, é diferente, sim.

4. Ah! É como se tivesse um emaranhado de cabelo, né? Tudo enrolado; e quando você entra naquilo é como se desfizesse. Aí, é essa a experiência que eu tenho, que eu posso dizer. Eu tinha o problema de ser muito ar, tanto o que me levou ao Budismo foi ter essa noção de ver tudo na mente. Assim, e, dentro do estado de *rigpa*, isso não acontece simplesmente, não tem muito, existe um descomplicação, é o que eu poderia dizer, uma descomplicação quando eu faço guru *yoga*. Cada vez mais eu tento residir nesse relaxamento. E também, agora, praticando mais, eu tenho muita proximidade com ela, assim, pode vir, o que vier, *everything goes*. Antes eu não tinha emoção, é emoção mesmo. Eu só checo a circunstância, antes eu reprimia muito, raiva, agora não, eu só checo a circunstância, e vamos embora. 'Tá errado isso, isso e isso, o que dá pra falar, eu ajo sem raiva também; isso é muito recente.

5. Do jeito que sinto, não, não posso dizer que é sensorial. Do jeito que eu entro em *rigpa*, não é sensorial, é mais presencial do que sensorial porque eu já 'tô chegando a uma compreensão de existência que é além de corpo; eu me entendo como nesse lugar, nesse Universo, nessa manifestação, nessa possibilidade; 'tô dentro dessa manifestação, dessa possibilidade de tudo; é mais presencial, já não estou mais tão apegado à noção de 'eu existo como corpo'. Ainda não consegui fazer isso completamente, espontaneamente acontecer, mas está configurando dessa forma, cada vez menos vou tendo a noção de corpo, de eu, principalmente porque estou me interessando muito pelas práticas da noite. Então tem acontecido muito disso, de estar em estados de sonho e estar acordado, uma situação de, eu não sei se 'tô ou não 'tô, mas está acontecendo.

6. Não, a única coisa que me acabou acontecendo depois que eu conheci Namkhai Norbu e eu não sei se devo apontar *rigpa*, eu vejo luzes e visões. Quando eu fecho o olho assim, vejo um monastério, às vezes acho que tem um ser por ali e muito um sol, um círculo, eu falo sol porque já escutei sol, mas isso eu nem sei nem como referencia, porque eu já perguntei e me cortam, não queira saber o que é isso. É além do corpo e em nível de manifestação.

7.a) Sim.

b) Ainda não.

- c) Acredito que sim.
- d) Não tenho muita experiência nisso.
- e) Sim.
- f) Não tive oportunidade ainda, sim, sim, às vezes que eu viajei.
- g) Às vezes.

Por emoção também, raiva, bastante raiva.

Eu parto da noção, desde pequeno, que o Universo seria sempre a mesma coisa, e que se eu quisesse ter uma boa explicação a respeito do Universo, eu poderia dar ela de qualquer ponto. Desde muito novo, eu sempre tive a noção que a verdade eu poderia perceber de qualquer lugar e que não necessariamente ela teria que ser, que teria que ver com alguma coisa fechada, algo fixo. Então a minha prática eu faço mais a partir do reconhecimento, eu já sou alguma coisa e por alguma razão eu não sei disso ainda; e minha prática, eu nunca tinha posto nessas palavras mas é o que acaba acontecendo, eu vou reconhecendo, é mais reconhecimento do que descobrimento. Assim, não vou construir, é mais reconhecimento, tomando posse daquilo que já é meu, expandindo as minhas possibilidades, somando, elevando ao máximo aquela noção de liberdade, de viver o momento presente, o que parece que está se configurando, é desta forma e cada vez mais. No começo, tive alguns problemas com dúvida assim, mas chegou um ponto que eu já estou indo além, a sensação que eu tenho é despencar de algum lugar e não ficar com medo de cair, mais ou menos isso. Eu já faço a coisa sem entender o quê é aquilo porque tentar entender já é um obstáculo. Uma vez eu tive um sonho, quando eu fiquei doente, tive uma crise de tosse e tal. Eu tive um sonho que eu estava correndo, correndo, correndo, daí eu me joguei acho que num penhasco, assim, daí eu não caía, mas meu corpo se desintegrava e virava luz ou alguma coisa fluida, uma espécie de uma fumaça. Aí, é essa sensação que eu tenho de pular de um prédio e não ter medo. Vou pautando a minha prática por essa simbologia com muita fé que já não tem muita mais o que buscar em livro. O Dzogchen é legal, mas quanto mais eu leio, quanto mais eu escuto as mesmas coisas, eu vou chegando à noção que o que eu preciso é prática não é mais entender, e prática, prática, prática, prática e dedicar os próximos anos da minha vida em focar, porque 'tá muito fácil pra mim já; porque se o negócio fosse ler livro, tinham muitos mais Budas por aí já do que eruditos, então: prática, prática, prática, prática, prática.

8. Por enquanto mais com o mundo humano; daí, o dos animal; três, planta; putz, mas consigo mesmo viria antes dos humanos até, ainda 'tô nesse nível; daí, depois, cinco, seria seres de outras dimensões porque é uma coisa mais de fé assim. Não consigo pensar em termos de Planeta, de Universo, é uma idéia muito ineficiente.

9. Extra-sensorial e sorte. Eu não entendo nada, não sei explicar isso aí.

10. Fixação, não; mantra-visualização, sim; *yoga*, 'tô querendo começar a fazer mas eu não faço, mas eu faço uns movimentos, acho que conta como *yoga*; dança, não; meditação, sim; estudo do Dharma, sim; ensino do Dharma, eu acabo fazendo sem querer, falando com a minha namorada, ou quase tudo que eu falo é pra difundir o Dharma.

11. Se contar, guru *yoga* é muita mais de três horas por dia.

12. Olha, faz muito tempo que não pego uma gripe, uma dor de cabeça, que eu não entro em estado de mania, de querer ser, acontecer. Essas coisas têm diminuído bastante; e eu sofria muito com isso e tem diminuído bastante; e influencia bastante porque tenho estado totalmente compreensivo e quase sempre a opção é não agir, não interferir, quando eu sei que não tem muito o que fazer. A ação vem diminuindo, ficando cada vez mais essencial, eu só vou começar a trabalhar na hora que precisar, estudar na hora que precisar. Mas por outro lado, tudo o que precisa ser feito é feito muito melhor, muito melhor; meu rendimento em um ano, assim, foi o melhor da faculdade, disparado, muito fácil, muito fácil; as pessoas ficam se debatendo e eu vendo, ali. Meu relacionamento com as pessoas, eu não tive problemas, ficaram cada vez mais espontâneos, só o lance da raiva que 'tá começando a pintar e eu a lidar com isso, tipo você 'tá errado mesmo e a gente tem que ver o que é o certo.

13. Primeiro eu fiquei com bastante dúvidas: será que é, será que não é? Daí, teve uma hora que eu falei: num vou ficar nisso daqui, vou praticar. Daí que eu comecei a lembrar, claro que estou tendo resultados de práticas, estou tendo sonhos lúcidos, toda noite sonhei que o avião ia cair, sonhei que bibibi e sonho que vou num lugar e vou; e sonho com Rinpoche. Toda noite sonho com algum mestre, com alguma coisa, o sonho já estava me mostrando, ô pratica o *powa*, recita tal coisa, faz tal coisa, falava algo que eu nunca tinha escutado e depois eu ia atrás e fazia muito sentindo; ou então, antes, tinha dicas. Uma vez tive um sonho com Chagdu Rinpoche que ele falou assim: o que você precisa agora é falar que você está certo, você precisa manter pra você. E eu entendi que estava fazendo prática até no

sonho. Eu nunca li, eu tive que bolar aquilo bem bolado pra entender que era uma manifestação de claridade; e depois, 'tô vendo luz e arco-íris. Pô, se eu 'tô vendo, não tem mais isso de sentir que não estou bem. Pô, 'tô vendo aqui a parada, vejo olhos me olhando e luz e cores, é o máximo, o máximo. Daí vem minha namorada e diz: você parece que não é deste mundo. Acho que isso se passa porque falo muito isso pra ela. Eu me sinto desse mundo mas tenho plena noção que esse tipo paz não é deste mundo, que consecutivamente eu acabo não sendo desse mundo se eu não quiser participar dele. Porque são escolhas, porque eu já estou além do beabá de estudar, trabalhar, casar ter filhos – não está na minha agenda. Eventualmente vai acontecer e eu quero que aconteça. Fica até difícil falar, ah, a pessoa trabalha, se enche, e às vezes, eu acho que não sou desse mundo mesmo. Fico falando pra minha namorada largar o trabalho que ela ganha bem pra caralho. Mas eu vejo com muita flexibilidade e chego até a considerar que não sou desse mundo, mas esse Universo é muito meu, eu conto pra uma pessoa, pra minha namorada, mas isso tudo, talvez você seja a única pessoa que esteja escutando. Desde sempre isso, nem com Rinpoche eu consigo falar, às vezes tento falar com minha mãe quando sinto uma abertura, mas quando começa muito, eu paro, se não, parece papo de louco isso, né? Tô vendo arco-íris, sonhei com tal pessoa, fui pra tal lugar, Rinpoche falou comigo, é de outro mundo. Então, isso pra mim é precioso, o meu contato com o Dzogchen nessa vida é de um ano. Então, tudo que esteja subentendido que isso já estava muito latente, porque contato formal faz um ano, um mês e uma semana.

Masculino

21 de abril de 1981

Desde 2004, então são três anos.

1. Segundos a minutos, vai.
2. Sempre que eu, sempre, quase sempre faço guru *yoga*, em geral eu faço uma vez.
3. É, sim.
4. Eu não vejo a diferença entre elas, as emoções e os pensamentos, pra onde a coisa foi, fora e dentro, não existe isso, uma inter-relação total, assim.

5. É, acho que tem a ver com os sentidos. É difícil pôr em palavras, né? É como se a interação entre eu e o outro, eu e as coisas, não existe diferença, é um estado mais ou menos assim: você sente cada sílaba, do canto do *vajra* e acho que é isso. É difícil de descrever.

6. Acho que além do corpo.

7. a) Sim.

b) Não.

c) Sim.

d) Pra mim, ainda não aconteceu ainda.

e) Não.

f) Não.

g) Pra mim, não.

Em geral, é mesmo com guru *yoga*, com a A, com o canto do *vajra*, pela introdução direta quando ele 'tá aqui.

8. Com os animais, depois com o mundo humano, depois com o planeta. Mas eu não sei, eu tive muitos sonhos de sair do Planeta Terra, não sei se isso é relacionamento, mas de sair. Então o planeta, eu tinha muito de falar com plantas, antigamente; faz tempo que eu não tenho; outras dimensões, acho que seria cinco porque tem sonhado com um mundo que acho na pedra; depois posso pôr eu mesmo.

9. Eu diria extra-sensorial e emocional.

10. Fixação eu faço algumas vezes; mantra-visualização, com frequência; *yoga*, não; dança, não; meditação, sim; estudo do Dharma, sim; ensino do Dharma, não.

11. De uma a três, sim.

12. Alegria, aumenta a claridade, assim, acho que é mais por aí.

13. Eu não sinto o mundo tão assim mais puxado, quando algo vai contra, não faz mal assim.

Masculino

31.10.1977

7 anos

1. Minutos.

2. Várias vezes ao dia.

3. Sim.

4. Ah! Por exemplo, é mais fácil de explicar com um pensamento, se você tem um pensamento, como Rinpoche explicou, hoje de manhã, e você observa o pensamento nesse estado, simplesmente não tem diferença entre você e o pensamento, é como se você. É engraçado, por exemplo, se você está pensando distraído você se identifica, você percebe o pensamento. Mas você não pára pra pensar o que é o pensamento. De repente, quando você está nesse estado, não tem essa intimidade com o pensamento, de vir um pensamento e outro pensamento e outro pensamento, simplesmente você está presente e eles não te incomodam de nenhuma maneira; você não é obrigado a pensar aquele pensamento, é como se ele fosse um objeto, de certa forma, pelo menos minha experiência é essa. Por exemplo, se eu tiver fazendo meditação, *guru yoga* ou depois do *guru yoga*, posso ficar praticamente sem pensamento. Aí, de repente, surge um pensamento, só que eu não me distraio se eu estiver atento; praticamente ele surge e, na hora, ele se desfaz. Então, essa é a diferença. Porque, geralmente, você fica pensando, pensando, pensando. Por exemplo, eu 'tô em algum lugar pensando alguma coisa, eu tenho sempre uma interrupção desse fluxo. Aí, eu percebo: nossa, eu 'tava totalmente distraído. Aí, nessa hora, é bem diferente: primeiro porque não tem uma continuidade na minha experiência; pode ter se você quiser, mas não tem. Aí, o tipo de pensamento que surge é: nossa, ou o que é um pensamento? Você não consegue ver absolutamente nada, você olha e ele se desfaz. Eu acho que é possível o raciocínio, mas eu não consigo raciocinar e fazer um monte de coisa ao mesmo tempo, nesse estado; eu não consigo. As emoções ficam totalmente tranquilas, nesse estado; isso são mais sensações, qualquer emoção mais perturbadora você não tem muito. Pelo menos, se você tem, você 'tá distraído, eu acho; pelo menos no meu caso. Por exemplo, se eu estiver sentindo alguma coisa, sei lá, você observa, não tem uma consistência na emoção, nenhuma. Ela não permanece, uma espécie de, sei lá, eu não sei explicar a respeito da emoção. Mas uma espécie de emoção, que não está relacionado a um objeto, uma sensação positiva emocional, isso pode 'tá ao mesmo tempo, eu acho, porque surge. Nossa, é como se você estivesse, mas não uma emoção mais grosseira, tipo. Também, se eu estiver nesse estado, dificilmente eu vou conseguir entrar num estado de presença instantânea. Se eu

estiver completamente irritado, ou totalmente, daí você pode entrar e falar porque eu estou irritado? Sua mente inteira se manifesta, não existe separação entre o que você está pensando e está vendo. Qualquer separação é puramente arbitrária, é puramente conceitual. Então, por exemplo, o que eu estou vendo, ouvindo, bebendo, pensando, sentindo, seja físico, emocional etc, é uma coisa só, como se fosse uma tela enorme de cinema, tridimensional. Se você olha direto pra essa tela, não existe uma tela também; então, não existe nenhuma dualidade, não tem uma emoção que possa te perturbar, se você estiver sentindo, por exemplo, pelo *tantra*. Você transforma uma raiva comum em uma raiva; eu não tenho essa experiência, sinceramente. Na minha experiência, se eu estiver sentindo raiva e entrar nesse estado, não tem mais a raiva. Então, não existe uma raiva sem objeto, nunca senti isso. Pra mim, se eu tiver ou tenho raiva ou medo, que é uma coisa mais concreta, ou um outro estado que não tenha esses dois, aliás, justamente a sensação que te dá, é que não tem nada que possa te machucar ou como vai te ferir alguma coisa que não existe? Nesse momento, você não está identificado com a coisa. O que já me aconteceu, de estar andando distraído, normal, e de bater o braço numa porta e sentir uma dor absurda e, nessa hora, em vez de sentir dor e gritar, eu entro nesse estado e observo a dor, e a dor é completamente diferente. Então, eu acho que é mais fácil fazer em situações difíceis do que com a emoção. Eu acho que a emoção distrai mais, mas acho que no fundo é a mesma coisa.

5. Não, quer dizer sim e não, porque, nesse momento, relaxa esse tipo de divisão. Por exemplo, não é um estado que você deixe de ver ou deixe de ouvir nada. Simplesmente, o que você ouve ou vê ou pensa ou sente, tudo é parte de seu mesmo, estão e não de uma coisa que está longe. Então, por exemplo, é o que eu falei uma tela onde tudo aparece nisso, só que não é de verdade. Eu acho que não é sensorial nem deixa de ser; porque todos os sentidos estão presentes normalmente e integrados com esse estado. Não dá pra falar esse estado e os sentidos. Não existe o estado, não é como uma campainha que você começa a ouvir uuuuu, não é nada disso. É uma coisa que está sempre presente e a gente não percebe, essa é a diferença. Não é uma coisa, assim, que você entra num estado de transe, por exemplo. Você simplesmente está num estado de total presença, por isso chama presença. Você está presente em todo o som, em todas as coisas. Pra mim, eu acho mais fácil entrar nesse estado de olho aberto, vendo alguma coisa ou nada, a parede, sei lá, olhando p'ro

espaço e especialmente com o ouvido aberto; mais do que de olho fechado, pra mim, é mais fácil, de olho aberto, eu acho.

6. Não, acho que não.

7. a) Às vezes, não sempre.

b) Sim.

c) Sim.

d) Não muito.

e) Pode acontecer.

f) Sim.

g) Não.

É simplesmente perceber. Acho que perceber, pra mim, geralmente, assim, tem dois momentos: ou é um momento em que estou fazendo uma prática, então, eu faço guru *yoga* e relaxo nesse estado e entro nesse estado; ou canto a canção do *vajra*, então, não tem a transmissão porque a transmissão é a própria prática. Mas tem momentos que eu percebo o estar distraído, aí, automaticamente é como se, não dá pra falar. Porque maneira que eu estou falando, parece que alguém 'tá olhando a mente; não tem a mente olhando ninguém, não tem mente, não tem nada. Mas é como se a mente se olhasse mas ela desaparecesse ao mesmo tempo. Então, nesse momento é que surge sozinho, não pode forçar, é simplesmente tirar o que impede: a distração, no geral. Porque a distração, na minha percepção, a distração é algo ativo e *rigpa* é algo espontâneo. A gente está ativamente se distraindo, mesmo que inconscientemente, porque é uma força, é um esforço, o pensar aqui e ali, como se você estivesse com o músculo completamente tenso, no estado de distraído. Aí, de repente, porque você nem percebe que estava distraído, que você estava com esse músculo tensionado, aí na hora que soltou, que você percebeu mas soltou sozinho, se você falar relaxa, alguém te falar relaxa, você não consegue relaxar, deliberadamente. Pra você relaxar, você tem que deixar de fazer alguma coisa e não, fazer alguma coisa.

8.

9. É mais emocional, talvez.

10. Fixação, faço; mantra-visualização, faço; yoga, faço; dança, não; meditação, sim; estudo do Dharma, sim; ensino do Dharma, sim; contemplação, talvez.

11. Daí depende, pode colocar: os dois, mais de três horas por dia, e de uma a três horas por dia.

12. Influencia, porque a primeira vez que eu descobri isso, foi uma coisa muito estranha, é como se, de repente, tivesse surgido, assim, toda a minha vida. Foi surreal. As primeiras vezes talvez foram as mais fortes, talvez porque eu não fazia a menor idéia que existia. Esse tipo de coisa me levou a considerar a prática espiritual, a coisa mais importante, porque você vive isso; também o quanto isso é incrível e o quanto a gente raramente está consciente que é possível. Quantas pessoas passam a vida, ou os animais, e nunca vão ter essa experiência, ou a gente mesmo – quanto tempo 'tá na experiência, quanto tempo não, não é muito mais. E por outro lado, você sabe que é o estado de iluminação, e que 'tá todo mundo cheio de problemas e você, nesse momento, não tem tantos problemas. Por exemplo, o pensamento, vamos pegar uma coisa mais prática. Geralmente, você está pensando um monte de coisas e não sei o quê. De repente, só de você perceber que estava fazendo isso, você não precisa fazer mais nada disso. E é um momento de total liberdade que você não tinha até conhecer, até ter essa experiência. É difícil explicar, acho que é a coisa mais importante que existe, influencia totalmente, mas é difícil enumerar como. Influencia, por exemplo, quando eu estou dirigindo, geralmente eu tento estar nesse estado. Quando estou sozinho no carro, geralmente fico cantando a canção do *vajra* ou então, em vários momentos, quando eu vou fazer xixi, por exemplo, sempre me recordo. São momentos fáceis de lembrar porque você sempre está fazendo aquilo. Influencia porque eu tenho que estar presente nisso; ao mesmo tempo, eu aprendi que não é muito forçando. Por exemplo, tem dia que você fala: então, hoje vou tentar estar 50 vezes nesse estado. Daí, é uma coisa que não é muito boa, começa a ficar artificial a prática. Então, é uma coisa que vai mais ou menos entrando, uns dias faz um pouco mais, outros um pouco menos. Comigo, como eu pratico, todo dia tem alguma fase, algum momento que tem; eu estou muito mais presente e não é, assim, você está mais presente. Tem momentos que estou super presente, outros, que estou menos presente, oscilo.

13. Mudou. Porque eu acabei descobrindo isso com uma experiência espontânea, antes de conhecer o budismo. Então eu não tinha nenhuma referência, pra poder falar. Só que a primeira vez que aconteceu, eu achei uma coisa assim, uma experiência inacreditável e pra poder colocar em palavras. Aconteceu assim: um dia, eu tive um dia completamente normal

e aí fui dormir e, ao invés de dormir, eu entrei nesse estado. Aí, eu comecei a perceber a minha vida inteira como se fosse um sonho, mas não um sonho comum, não um sonho onde eu fosse qualificar a vida, mas cada sonho tem símbolos, certo? É como se tudo fosse sagrado. Se eu tentasse colocar isso em palavras, aí, cada dia, eu ia tendo isso espontaneamente, sozinho, geralmente, na hora de dormir. Aí, eu comecei a ficar muito chocado porque é como se estivesse perdendo a identidade, o 'eu sou', você vê que não é aquilo mais. Então, chega a ser uma coisa muito, muito; nunca chega a ser assustadora porque, ao mesmo, você sente uma coisa de maravilhamento. Aí, essa experiência foi ficando cada vez mais forte; aí, um dia, tipo de uma viagem que eu fiz, eu 'tava me sentindo mal, deitei numa cama pra dormir. Aí, eu acordei no meio do sonho e era tudo muito claro: eu 'tava deitado um lugar escuro, tipo de umas pedras, assim; aí vieram vários leões e comeram o meu corpo inteiro e desapareceu e não ficou nada, só ficou uma luz, uma luz vazia, assim, no fundo. Aí, foi a experiência mais forte que eu tive. Daí, todo o dia eu tinha, tinha, tinha. Aí, depois, foi amenizando; eu tinha acabado de fazer 21. Na verdade, começou no fim do ano, tanto que no ano novo aconteceu e, daí, foi ficando mais forte: janeiro, fevereiro, março. Mas depois, ao longo do ano, eu sempre fui tendo a experiência. Daí, a primeira vez que vi Rinpoche, a primeira vez que cantei a canção do *vajra*, no final da canção do *vajra*, aconteceu a mesma coisa, assim. Ficou completamente paralisado o tempo, você sabe, então é isso, assim, e era a mesma experiência, no fundo. Então, mudou muito a minha vida, mudou radicalmente a minha forma de ver o mundo, forma de pensar ou o que eu valorizo. Na verdade, antes de isso ter acontecido, eu já fazia práticas espirituais há seis anos, mas não tinha tido essa experiência e foi completamente espontâneo, um dia normal, não tinha feito nada de diferente e mudou completamente a minha vida. Tanto é, que o tempo e o esforço que eu dedico pra isso é muito grande; por isso que eu gosto, se você perguntar o que eu mais gosto, qual é o tema que eu mais me interessa, de tudo, com certeza é isso. Então, acho que mudou bastante, influencia muito a minha vida.

Masculino

25 de março de 75

Desde os 12 (20 anos)

1. De forma direta, a gente ainda tem que esclarecer a clara luz, do ponto de vista, mas, por exemplo, eu tenho experiência que quando eu durmo, eu não perco a experiência, nunca perco a consciência; e isso é clara luz branca, né? A visão branca. Então, quando eu durmo, quando eu medito, isso procede, em especial, nos *lamaschopas*, isso sempre. Várias partes do dia, quando eu gero *yidam*, quando eu faço os protetores, quando eu faço os *pujas* de remoção de obstáculos, então, os *pujas* de fogo, então, é constante, não é *full time*, mas é uma constância na minha vida, horas diárias.

2. Várias vezes no dia.

3. Sim, pronto (risos).

4. Como a clara luz primordial é a mais profunda, a clara luz é ausência de enganos. A questão não é a emoção, a questão é o engano que a clara luz te traz. Então, a experiência de clara luz, como eu soube que tinha clara luz? Por causa da descrição dos meus gurus. A clara luz, quando você tem referência na vida, as coisas são assim, elas não são como as pessoas percebem, elas são a visão do carma, a visão de si, a visão dos fenômenos. Você vê os fenômenos como eles são, não como a gente interpreta, como a gente interage com as emoções, com os fenômenos. Então, com a clara luz você, você, isso é assim, por exemplo, seja amargo, seja doce, ou seja neutro, é assim, pronto acabou! Agora você sabe o que fazer com aquilo, com tudo, você olha água, é água; pode ser suja, pode ser branca, pode ser, mas é água. Então tudo fica absolutamente exato na mente, então, não há mais confusão.

5. Olha, tem muito tipo de experiência, né? Quando é sensorial, ainda não é apropriadamente a clara luz, é algum *insight*. Não, não é sensorial, é uma vivência profunda na mente.

Isso é muito difícil, isso não é difícil, é como descrever o orgasmo, né? (risos). Olha, a gente pode recorrer prum monte de coisa filosófica, mas eu não saberia descrevê-lo.

6. Na mente mesmo, é na mente. O que mora na mente mora no coração, mas a clara luz é mais profundo do que todas as práticas do coração, na mente que revive, ela é realmente profunda. Quando, no meu caso, em especial, se a gente for pensar, vai falar *eshe gyaltso*, que é quando você é um estado da mente, onde todas as divindades iradas têm os olhos grandes, e esses olhos grandes é de *eshe gyaltso*, que é o mar de sabedoria, um oceano de sabedoria. Então, isso é uma fase da mente, uma camada da mente e acontece lá de uma

forma ampla; então, o que acontece em mim é que se eu tenho uma atividade pacífica, eu fico muito mais amplo na atividade pacífica, e se eu estou na atividade irada, eu fico com muito mais prazer na atividade irada, e absolutamente tranquilo; porque a atividade irada nunca é irada interna, ela é de um amor profundo. Então, não existe ira, ela é irada pra que seja pontual e manifeste daquele jeito porque não tem pacífico e não tem irado, mas quando, só pra descrever um pouco mais. Quando eu 'tô nesse estado, ou quando eu permaneço nele, então, quando é atividade pacífica aquilo me traz mais, como vou dizer, uma grande compaixão. E uma grande compaixão, então eu consigo ver as coisas de uma forma muito mais ampla; e quando é atividade irada, eu vejo com a mesma compaixão, mas com um amor, um amor de certezas. Então, é por aqui mesmo, então, é mais poder, então, é essa a minha experiência.

7. a) Sempre.

b) Às vezes, também espontâneo.

c) Olha, vou te dizer uma coisa. Eu nunca tive mestre que causa clara luz em ninguém. Eles têm clara luz, eu tenho porque, ao mesmo tempo, são Budas, todo mundo tem clara luz, tem iluminação, tem tudo. Clara luz é a luz primordial, mas quando eu estou com os meus gurus, é ao meu favor, mas não é ao meu favor, eu não tenho carma com os meus gurus de ofendê-los, então quando eu encontro eles, que são raros, eu sinto uma grande felicidade. Então eles olham pra mim e eu olho pra eles e nós rimos; e os meus mestres são tidos como tradicionais e altamente, vamos dizer, assim, reservados, e eles se deleitam na risada comigo e eu não falo nada. Não que eu sou engraçado, mas todos me acham engraçado, todos; então isso é além da clara luz, mas quando eu lembro disso eu entro na clara luz. Não que eu entro da clara luz e saio, eu percebo esse estado da minha mente, é a lembrança de uma experiência mais profunda que a clara luz.

d) Também, também, isso aí a motivação vai corrigindo, aí pronto.

e) Também. Você sabe que às vezes, uma vez, eu sempre 'tô atento com tudo, porque isso é um dos aspectos daquele que tem a experiência da clara luz, um dos aspectos. Eu gosto de televisão porque é um oráculo, eu não escuto televisão, não presto atenção em televisão. Então, de repente, é assim, eu tenho algumas coisas pra decidir, então eu 'tô lá nos meus estudos e 'tá lá alguém, um programa, não sei. E aí, eu precisava viajar, era hora de viajar, de fazer algumas visitas, não sei o quê, mas eu 'tô meio reticente, não quero ir fazer vista,

não quero nada, não quero pensar em coisa nenhuma, não quero sair daqui etc. Então alguém lá do contexto da televisão fala, diz assim, dentro do contexto da televisão, não é pra mim, não que é uma frase especial pra mim, mas no contexto. Diz assim: não, agora é um bom tempo pra viajar, a viagem é boa, então eu falo assim, agora é eu vou mesmo, então era pra mim mesmo. O cotidiano é extraordinariamente rico pra quem está nesse estado de pensar em clara luz. Se você tem a experiência e tem a mente treinada pra isso, claro, então é uma beleza. Um dia desses, eu 'tava pensando: hummm, fulano. Daí, era o Zorro, 'tava passando o Zorro na televisão e ela gritou: ele já morreu, e tinha morrido mesmo alguma coisa lá dentro do programa, já morreu. Ah, morreu? 'Tá, 'tá, e eu disse: será que ele morreu? É, morreu, então. E quando eu vi, ele tinha morrido mesmo. Então é uma beleza; então eu adoro tudo o que é ordinário porque, na verdade, o senso comum tem o campo sagrado, os seres sagrados, os Budas, *tataghatas*, *dakas* e *dakinis* como seu campo de refúgio, e os seres sagrados têm todos os seres ordinários como campo de refúgio. Então, não existe nada ordinário; então, é isso.

f) Uma samambaia? Bah! A samambaia ahhhhh, ahhhhhhh. Eu gosto das minhas plantas, elas me obedecem. Eu falo: ô, 'tô adubando você e rego todo dia e nada? Vamos resolver isso, e ela floresce fora da época. Então, meu jardineiro que é a outra da frente também, não sei se você viu que está com um cacho, chinês, que 'tá com um cacho bonito, ah eu adubo, rego todo dia, - vocês têm que trabalhar. Aí, o meu jardineiro, ele é pastor evangélico, é uma beleza, mas é um homem, um homem incrivelmente de Deus, assim mesmo, no sentido o homem espiritual, e ele adora a gente. E ele disse: olha, eu sou jardineiro há 40 anos, as plantas aqui florescem a hora que elas querem, o tempo todo, porque Deus mora aqui. Eu disse: espero que sim. Então, minha experiência com elas, me obedecem, eu rego elas, ponho água, rezo por elas e aí elas, olha, estão cheias de flor e bem perfumadas. A outra também, lá da frente, as azaléias, todo mundo me obedece, aí eu fico contente, mas não tem clara luz, não.

g) Ah! Estudos é uma beleza. Quando eu vou estudar, eu tenho uma grande alegria, um grande êxtase quando toco nos livros, é, tenho sim. Às vezes eu paro numa história ou pára em um ensinamento e aquela... Eu tenho a experiência profunda daquele ensinamento, isso não é clara luz, mas ele vem da clara luz.

Como eu vou falar isso, pô? A plenitude, quando há experiência da clara luz, você se torna pleno da experiência profunda, realmente do Dharma, do ensinamento, de sua própria mente. Nada é externo, Buda, não sei; a terra pura lá, não sei aonde, distante, nada disso. Você tem a experiência profunda dos ensinamentos, da sua mente, realmente sem mais obstáculos, sem mais ilusão, naquele momento. Então, quando você sabe que entrou em clara luz, que saiu da clara luz, porque existe como acabamos de falar várias, vários aspectos de quem tem a experiência da clara luz. Mas a clara luz, como vou te explicar detalhadamente como ela acende, como ela apaga, eu não sei, mas como eu sei que estou em clara luz? A plenitude de todas as certezas e na verdade a experiência profunda de minha própria natureza, então é isso. 'Tá difícil essa entrevista, heim? (risos)

8. De verdade, você não vai gostar muita da resposta. Como protetor e como meu guru, um Dorje Shuden já foi, está lá nas terras puras, e o meu guru 'tá em paranirvana, não voltou ainda. Planeta Terra? Acho isso tão bicho grilo. Seres humanos em segundo, sem dúvidas; os animais, e já 'tá bom. O Universo está dentro de você, como pode ser uma relação? Ah sim, pode colocar o Universo, Planeta Terra, tudo bem.

9. Pondo nesses termos, fica um pouco barato, fica um pouco pobre, mas tudo bem, eu sei como que é, sabe como eu me sinto? Em relação à linhagem? Eu me sinto um operário feliz que recebe bastante. É isso, um operário que sabe o seu lugar, só isso; os discípulos são as pedras que eu carrego.

10. Fixação, sim; mantra-visualização, sim; *yoga*, deus me livre, nunca. No dia que você me ver fazendo exercício é porque eu bebi. Dança, sim; estudo do Dharma, sim; ensino do Dharma, sim. Eu construo prédio, eu construo *lasa*, eu faço *tsasa*, na verdade, eu sou bom nas artes tibetanas, arte sagrada, né?

11. Eu pratico, vamos dizer assim, umas 18 horas por dia, 'tá bom? O resto eu 'to fazendo cocô, tomando banho, comendo.

12. Eu sou uma pessoa mais compassiva ou irado também, mas mais compassivo, porque o irado é mais compassivo, mas essa é minha visão, mais plena. Eu não tenho dúvidas, é um mundo sem dúvidas, porque a relação do mundo hoje é uma relação de dúvidas, então não tenho dúvida de nada.

13. Sou uma pessoa mais feliz e mais íntegra; integridade de não ser separado, não integridade que eu não era isso, integridade no sentido de eu ser mais inteiro, isso que é

integridade, mais inteiro com tudo. Meus pensamentos estão todos nos mesmos lugares, não é um em outro lugar, uma vontade pra isso: eu 'tô aqui, eu 'tô aqui. Depois, é outra coisa se eu almocei, se eu não almocei, se eu cansei, não cansei; isso é outra coisa, não importa. 'Tô aqui agora, então sou inteiro; isso que é integridade, nesse sentido.

Masculino

21.02.1974

Desde 86, 87, 20 anos

1. Creio que horas, tenho que contar como hora; é diário, tem dias que tem a experiência de minutos, tem dia que é de horas.
2. Muito esporadicamente; tem semanas que é muito freqüente, tem semanas que é muito freqüente, e em outras, é menos freqüente; tem semanas que entra o dia inteiro, hora atrás de hora, e tem semanas que tem pouca experiência.
3. Provavelmente, sim.
4. É uma pergunta muito complicada. Os pensamentos ficam mais claros, isso é evidente, você centra, fica mais centrado. Quando eu estou fora do estado de clara luz, eu sou agitado, e ao mesmo tempo que eu tenho essa percepção de clara luz e tudo mais contido, ao mesmo tempo que você fica mais contido, mais centrado, tem a sensação das emoções plena, né? É como sentir liberdade, as coisas externamente.
5. Sem dúvida. Acho que a pergunta mais complicada da sua entrevista é a descrição de clara luz. Você tem de estar presente no estado de clara luz, descrever clara luz acho muito difícil, muito complicado; poderia ficar falando horas sobre experiências de clara luz, diferente experiências, diferença de tempo e espaço, principalmente a experiência da clara luz, aquela luz branca, o estado de som. Mas descrever a sensação da clara luz, acho difícil, se nem o lama consegue descrever acho ousadia de querer dar uma descrição pontual, final disso.
6. Eu tenho uma percepção na mente mas sensorialmente. Na minha experiência, eventualmente eu tenho algumas sensações corporal, às vezes estar presente em mais de um local, simultaneamente. Não que isso seja experiência de clara luz, mas isso vem

acompanhado da experiência como um fator, como o seu reflexo. Já discuti isso com alguns lamas, especialmente com o lama Kalden, e isso é natural, de sair do corpo e perceber.

7.a) Sim.

b) Muito.

c) Alguns estados, algumas experiências de clara luz eu já tive, não causado pelo mestre, mas na presença, de ver o mestre, de ter uma empatia com o mestre, uma conversa, um encontro e sim, sim, por causa da presença iluminada dele. Usualmente nos momentos que recordo de ter uma introdução direta, uma introdução pessoal, conversando pessoalmente; evento público, raramente acontece, mas uma conversa muito próxima com um lama em que ele estava completamente desperto no momento, com a intenção inclusive, talvez de provocar isso ou de reação em mim, que eu tivesse.

d) Algumas vezes.

e) Constantemente.

f) Pra mim, é muito fácil entrar em meditação quando estou no topo de uma montanha. Especificamente pra mim, montanha é muito propício; só de subir numa montanha, pra mim, já o contato com o topo da montanha, pra mim, me induz a esse estado de meditação muito rápido.

g) Sempre.

A passagem é quase imperceptível, depende bem da experiência. Algumas experiências de sonho, por exemplo, no momento da passagem eu não percebo, como vários mestres que ficam no momento constantes, com toda uma *yoga* preparatória, eu, ainda não. Numa guru *yoga*, numa *yoga* dos sonhos, pra mim é espontâneo. Geralmente, esta passagem se dá na observação dos fenômenos, observando se está observando, observando, observando mas não se está consciente, tomar consciência da presença, presente no local, presente no momento, aquela presença espontânea; mas é muito difícil de descrever o momento de uma forma pra outra, o que que faz o momento. Sair é fácil de perceber, pois você já está viajando, no mundano, não está mais presente naquele momento, naquela experiência. Daí você percebe, eu percebo, consigo perceber que sai do estado, mas quando eu vou entrar, eu não tenho percepção, geralmente é muito espontâneo ou eu vou fazer uma prática. Daí começa a corrigir a motivação, corrige tudo, aí é natural vir esse estado.

8. Acho que com o humano, no meu caso; depois, com o mundo etéreo, seres de outra dimensão; daí, depois seria p'ros animais, com as plantas, o que eu possuo mesmo; muito complicada essa história consigo própria, de ouvir o mestre interior, de ouvir mestre, acho que entra nessa categoria de si mesmo. Por último, o Planeta Terra.

9. Acho que um conjunto dessas todas, minha relação com a linhagem, com alguma linhagem; porque como eu venho de outras linhagens, a experiência que eu tenho é uma experiência completa. Eu tenho reações emocionais como eu tenho reações racionais, de estudo e tudo mais; sensorial também, extra-sensorial, excepcionalmente; por visões por contato; eu tenho uma visão que não é mundana com a linhagem. Acho que cabe um comentário. Eu não tenho opção de linhagem, embora eu me sinta dentro do contexto, como transmissão pura dos ensinamentos, como um canal pra obter o Dharma, acho excepcional. Mas a não-linhagem seria *rimeh*, não a linhagem, mas eu não sou *rimeh*, eu sinto uma relação de linhagem com aqueles que têm o Dharma puro no coração. Essa é a relação que eu tenho; tenho uma relação com o meu guru, dentro de um contexto de busca do momento, mas se ele falar que eu sou agora, que eu tomei refúgio e mudei de linhagem, pra mim não faz diferença, ou seja, é uma relação sem apego mas ligada à essência do Dharma mesmo.

10. Fixação, sim; mantra-visualização, sim; *yoga*, sim; dança, não; meditação, sim; estudo do Dharma, sim; ensino do Dharma, não mais.

11. Mais de três horas por dia, sim; nem sempre eu pratico, mas quando eu pratico, geralmente são três horas, ou mais.

12. Ela permeia o meu cotidiano. Na verdade, eu nunca soube que essa era a experiência de *rigpa*, clara luz, embora eu tinha ela antes do budismo, pela descrição dos gurus. Pela experiência, você vai sabendo que tem a experiência de clara luz. Antes de ter esse conhecimento, eu ficava confuso, não sabia o que estava tendo, se era normal, se não era normal, a minha realidade parecia distorcida, mas, na verdade, era o contrário. É difícil conceber que a realidade não é o que nós percebemos o tempo inteiro; é justamente o contrário: a realidade é a luz primordial. Luz primordial passar pra natureza, pra a realidade, me deixava muito preocupado. Hoje, acho ajuda em equilibrar a minha vida, eu tenho muito mais tranquilidade nas emoções, não consigo entrar em nenhum estado depressivo; raiva, ódio são sentimentos que praticamente desapareceram de mim porque eu

não tenho porque ficar com raiva de alguma coisa. Perceber a natureza das coisas, você começa a transformar, transformar o comportamento. Acho que a percepção da clara luz permite você ficar mais livre, não tem a obrigação de carregar uma missão, algum objetivo maior que você. Na verdade, fica mais tranqüilo, mais estável consigo mesmo, essa é a minha definição.

13. Dessa forma que acabei de citar, fiquei bem mais tranqüilo, mais ponderado, mais centrado, mais calmo. Acho que é isso, saí do estado de confusão p'ro estado de clareza. O tempo é cíclico, uma sensação que o tempo não existe, o tempo, como a gente conhece, de uma percepção linear, contínua, não acontece dessa forma. Minha mente já ficou em clarividência com algumas experiências, de modo muito claro, onde eu poderia navegar tanto p'ro passado como p'ro futuro; p'ro futuro, próxima inclusive, onde eu pude constatar que aquilo que eu 'tava vendo, acontecia, inclusive minutos antes o fenômeno acontecer; como se eu estivesse tendo um *dejavú* mas simplesmente lembrando de uma coisa que já aconteceu. Isso causou muita, muita confusão: ou eu 'tava louco ou um contexto muito estranho. Porque, como é que alguém vai ver o que vai acontecer na frente, como vai lembrar de algo que não aconteceu? Essa é a sensação de lembrar de algo, com todos os detalhes e cores, mas ainda não aconteceu. E eu comentar com o lama Kalden e ele dizer: isso é uma experiência de clara luz, recomendando-me não me apegar, pois não é a iluminação, que é o objetivo final. Mas essa é a experiência que me perturbou e me perturba ainda um pouco, porque não é simples e não é fácil você estar nessa praia da experiência .

Masculino

23 março de 63

9 anos

1. Pensando bem, pensando bem, minutos.
2. Várias vezes ao dia.
- 3.
4. Diferença é um estado completamente espontâneo, não há diferença nela, que a emoção seja diferente, só estar presente, nela. Você percebe do que ela é feita. Você percebe que ela

surge, ela some, e que ela não é feita de nada, nem que ela não seja de nada, nem produz pra ninguém, nem vai embora, ela 'tá ali. É a mesma coisa, é feita da mesma coisa o raciocínio.

5. Não.

Tudo o que aparece, em *rigpa*, tudo que todas as outras coisas eu posso chamar de diferença, mas isso que 'tá, tudo isso que 'tá surgindo, tudo isso que está presenciando essa coisa, ela não é essa, ela não, ela é uma presença, não tem palavra, não é uma meditação, não é.

6. Não.

7. a)

b) Espontâneo.

c) Não.

d) Não.

e) Pode porque eu 'tô nela; se eu me perco e me distraio, o contado pode me trazer a ela.

f) Ele pode ser um lembrete, qualquer coisa pode ser um lembrete.

g) Pode sim, lendo.

Comigo, lembrança.

O estado de *rigpa* é uma emoção, depende, de um lugar que não é mais você, é ao mesmo tempo. Toda vez que eu tenho consciência que eu ficasse por um tempo, é como se eu voltasse, que eu tenho ter consciência, que eu percebo, é como se eu voltasse pruma coisa, de como eu não percebe, que não estava ali, eu nunca sei, é como se eu voltasse pruma coisa que sempre esteve presente, que estava ali. Toda vez que eu perco, eu percebo que eu nunca perdi porque eu estava distraído, mas no fundo quem estava distraído? Se tu volta e percebe que não tinha nada ali pra distrair, você não estava distraído, mas pode ser qualquer coisa, colocar isso em prática. Usualmente dispersão eles são, dispersão, você não entra na experiência de meditação não é que você entra em *rigpa* você está em *rigpa*, você não sai dela, você volta dela, você não está criando coisas de meditação. Se por acaso distrair, daí você entra, daí você volta, sem distrair, mil vezes por dia, né? E esses espaços, com o tempo, vão ficando maiores.

8. Em si mesmo, mas esse si mesmo (risos), esse outro seria o ambiente em que eu estou. Em geral, pode ser qualquer ambiente, independente das pessoas que estejam. Daí a

natureza num precisa ser uma planta, 'tá ali, não 'tá fazendo nada, só 'tá ali, me inspira três; o mundo humano, quatro; plantas, cinco; animais, seis; sete, Terra.

9. Com a linhagem é mais emocional.

10. Fixação, faço; mantra-visualização, faço; faço dança, não. Contemplação é meditação, né?

11. De uma a três.

12. Meu cotidiano, depois dessa descoberta, ele se tornou prática, deixo de ver toda a importância do trabalho, do estudo, ou das relações, e se tornou uma descoberta. O tempo todo espontâneo, cada milésimo de segundo, está tudo espontaneamente aparecendo, está tudo. E você vai descobrindo e percebendo que fundo, que partes eu ainda 'tô, ele é uma grande e imensa prática, então ela só me deixa de certa forma mais aberto, pra experimentá-lo, pra experimentá-lo. Foca muito no cotidiano, fazer tudo que precisa ser feito, porque precisa ser feito, ele é uma grande, tem se tornado uma grande presença pra mim, uma infinita, o mundo desaparece, você só pratica nele, não controla.

13. Não posso dizer que ela mudou a ponto de eu ter me tornado outra pessoa ou outra coisa, mas é como acordar de um sonho, de uma brincadeira, olhar pras coisas com muito ais, olhar pra elas de verdade, a maioria das coisas. Enquanto você complica, enquanto dá valor, você dá valor e peso pra todas as coisas, todas, e essa coisa não existe. Então quando você é como se fosse uma grande leveza; afinal, quando você vê a leveza, sente a leveza, é como se o mundo de antes não fosse verdade, mas ela não te traz isso. Se olha ela sem defesa nenhuma atrás, é como se estivesse acordando de um sonho mesmo, quando você acorda de um sonho fica “leviano”, mas você era sonho, mas então nada é pesado realmente, acho que agora ficou leve porque você só acorda, é mais divertido (risos).

Masculino

22/outubro/1974

4 anos

1. Usualmente acho que minutos, né?

2. Diariamente.

3. Altera.

4. Uma percepção de clareza mesmo, né? Os pensamentos somem por causa da presença mesmo, tanto emocionalmente quanto sensorialmente: a emoção, como o pensamento, é varrida do cenário; é isso, basicamente isso.

5. A sensação de tocar e sentir as coisas com sabedoria, e que é muito mais. Não se pode falar sobre isso, você sabe? A sensação de que entre eu e a coisa que eu toco, entre eu e a coisa que experimento, não tem conceito mesmo, não tem uma idéia, não tem uma coisa entre eu e a coisa, essa é a sensação, entendeu? É isso assim.

6. O primeiro lugar que eu identifico é na mente mesmo que eu não identifico nada, daí o resto é consequência: mente e coração, em todo o corpo e além do corpo.

7.a) Induzido por prática pessoal.

b) Espontâneo?

c) Com certeza.

d) Com certeza.

e) Tinha que ter um mais ou menos, né? Às vezes sim, com certeza.

f) Yep.

g) Estudo? Não.

Ô loco, velho, como que é isso? Em detalhes? Complexo! Primeiro de tudo acho que é a intenção, precisa ter a intenção de praticar e acreditar naquilo que você está praticando. Então, primeiro de tudo é a minha intenção pessoal de praticar, de fazer a prática, tanto individualmente quanto coletivamente; a minha intenção pessoal de ir e acreditar e realmente a memória daquilo que o mestre induziu e fez todo o sentido; realmente ir e recuperar aquilo. Então, a partir daí, na minha vida pessoal eu acredito que é realmente fazer práticas mesmo, fazer as práticas Dzogchen, isso realmente me conduz a entrar nesse estado por estes períodos que variam; basicamente são as práticas, eu não sei como explicar as práticas, mas eu acho que é isso.

8. Si mesmo, animais...

9. Extra-sensorial.

10. Mantra visualização, é; *yoga*, sim; dança, é; meditação, hum; estudo do Dharma, uhum.

11. É.

12. Completamente, completamente, completamente, quando eu não 'tô nele, que não é tão freqüente, mas quando não 'tô, a própria lembrança daquele estado influencia toda e

qualquer relação que estou tendo. Eu trago na memória o que é aquilo quando não 'tô naquilo, e quando 'tô naquilo, me influencia completamente, completamente. Porque muita esquisitice minha e do mundo, passo não levar a sério mesmo, passo a eliminar tudo o que é *bulshit* que aparece pela frente, me influencia completamente.

13. Mudou sim, *it changed a lot*, olha mudou porque parece que você acessa uma realidade, uma coisa mais concreta dentro de você, uma coisa mais conectada, usando outra linguagem. É como se você ficasse mais conectado entre o seu e a terra, muito mais acessível pruma coisa que parece mais real mesmo, menos condicionada. Mudou porque muitos condicionamentos foram embora, embora mesmo, vários condicionamentos, não faz mais sentido, nem aparece mais. O estado de *rigpa* vai mudando eles aos poucos: então muda, muda tudo, muda automaticamente. Não é uma coisa conceitual, não é um conceito, uma idéia, não. Isso é um condicionamento, não é nada disso. Entrar no estado de *rigpa* é uma coisa que você passa a sentir, passa a sentir mesmo aquela informação que era mera fantasia, fantasia do seu carma, sei lá o que você chama isso. Muita coisa é eliminada, não sei se fica claro isso que estou falando.

Male

April 1966

8 years

1. Seconds.
2. Each five hours.
3. Yes.
4. Calm, relax, peaceful.
5. Yes. It's a feeling of space, a feeling, yeah! A feeling of space is quite that.
6. Beyond the body.
- 7.a) Uhu.
- b) Can be, but most of the time is not spontaneously, but most of the time is something I enter, sometimes comes to me in a free way.
- c) I don't think so.
- d) Can be.

e) No.

f) No, it can be anything so if it is, but I would say no for that.

g) Can be, if you mean intellectual thought, it can be.

I think is the state of relaxation, I need to be relax, and I need to be connect, you need to be whole, you need to be connected with that thing than you get in *rigpa*.

8. The way I experience life, well, the first one is with myself, then the universe, the human world, plants, animals.

9. Sensorial, it's something that comes out of myself, so I can explain.

10. Fixation, no; mantra visualization, no; *yoga*, sometimes, not very often; dance, a little bit, but not very often; contemplation, not meditation; Dharma studies, uhu; Dharma teaching, uhu. Also sleeping, dream practice.

11. If contemplation is practice then more than three hours a day.

12. Make me calm, is that.

13. Is the feeling of life that changed, I feel I'm in some path, I'm following a path, the way, some direction.

Male

Eighteen, April, 1958

About twenty years.

1. Almost minutes so.

2. I try to do it several times a day.

3. Yeah, that happens.

4. Ok, I say tensions simply vanish, or if I have sorrow or I'm afraid of something, then normally changes to positive emotions; yeah, and if I'm doing well is joy and relax... and thoughts. Ok, that is, an... yeah, there are phases with less thoughts and phases with more thoughts, that's hard to practice, but thoughts or no thought is not the point, the question is that you can stay present within the thoughts.

5. Yeah, I feel it, yes. Normally I can relax and this relaxation produces a lot of positive emotions.

Oh that's all the mystic, ok, it's a feeling of clarity, and an and an... well being and joy.

6. No, I mean the body is not really related, the present is normally in the mind, but you know, the feelings of relaxations and joy and other emotions they are in the body so they are related. And mind, somehow it takes all the three levels, mind level you have clarity and call mind, emotionally you are relax, positive emotions, some joy, and the body also doesn't have any tensions.

7. a) Yeah.

b) I have to initiated normally.

c) Yeah, usually happens.

d) An... there I have more problems, that way I don't like collective practices.

e) Un... that's.

f) An maybe yes.

g) Sometimes.

Spontaneously you mean... an... let's say... Yeah, normally I have somehow to initiate, somehow I have to comeback; ok, that's almost automatic, is how I train. I just train myself to come back to present if I don't have nothing to do. So, if I remember, I mean remembering if I remember, is quite easy to get in the state of present. I just have to remember, ah yeah, I have to be actually in this state, depends, off course, if I have many tensions, it can take sometime, but yeah...

8. If you asked me this way, I'll probably answer: myself, I'm a bit lonely so myself...

9. In first priority is rational, and then emotional.

10. Ok, then meditation and Dharma studies; fixation is almost a primarily practice for meditation so...

11. Let's say less than one hour.

12. Let's say I have some difficult times in my life, oppressions and really nervous; took me 15 years, and *rigpa* helps me to do theses practices, changed my main structure, my life; more to go in difficult situations without getting upset.

13. I can say is a gradual change, because, I can't say that was *rigpa* alone. I did some very strong kind of therapy; I did after having physical pain; I did some cycle circular breathings practices, or what is the other name? Holotropic breathing, you know, and that helps me very, very much, because that was after doing lots of years of practices. So I had studied and had to do this psychic breathing, and then *rigpa* case several years. I go and I think, got

much more in the path, saying the way *rigpa* changes. I'm more present, easier to relax, suddenly brought life, you have a better contact with yourself; and my holidays, usually Sundays I reach the mountain and then just sit and meditate.

Masculino

13/05/53

Uma prática corrente; agora, dois anos.

1. É, minutos.
2. Algumas vezes no dia ou várias vezes no dia; não dá mais do que cinco vezes ao dia.
3. Sim.
4. É a possibilidade de sair deles, né? É mais profundo, sem o menor envolvimento, uma coisa mais universal. Eu consigo enxergar de mais de um ângulo, de mais de uma forma. Eu consigo participar e me distanciar um pouco, colocar como se fosse no alto – observar do alto, uma distância. Então, eu consigo observar o que eu estou fazendo, como se tivesse uma segunda personagem participando da história. Com o raciocínio, a mesma coisa: mais domínio, mais possibilidade de trabalhar, de desenvolver, de não se apegar ao raciocínio.
5. Sim, eu acho que o ambiente se apresenta de outra forma; onde eu estou passando ele ganha um outro contexto, uma outra textura, a sonoridade, muda o ambiente, a qualidade do ambiente.
6. Eu não consigo.
7. a) Sim.
b) Não.
c) Sim.
d) Sim.
e) Não necessariamente.
f) Mais fácil.
g) Sim.

Essa analogia do ambiente e como o ambiente te muda. Então, se eu sentia várias arestas e cantos e de repente você não já tem mais cantos, uma coisa redonda, as coisas são integradas, não tem uma coisa separada da outra.

8. Com o ser humano, acho que com o Universo, comigo mesmo, com animais, plantas, Planeta Terra.

9. Extra-sensorial.

10. Fixação, sim; mantra-visualização, sim; *yoga*, não; dança, não posso falar que sim; meditação, sim; estudo do Dharma, não; ensino do Dharma, não.

Estudo musical, com música; eventualmente com o daime, só.

11. Menos de uma hora por dia.

12. Como uma âncora de referência; é essa certeza de que estou caminhando por uma ilusão e que existe uma coisa além do que eu estou vendo. Posso ver qualquer coisa, que eu consigo me segurar, estou contextualizado, mesmo que não aparentemente. Nesse momento, numa situação de sintonia boa, eu sei que vou chegar nela.

13. Ah, mudou muito; acho que deu uma tranquilidade mesmo pra experimentar novidades, pra sair do lugar comum, pra questionar coisas como são, como sempre foram. Fica tudo muito mais relativo, tudo muito mais observável e cambiável.

Male

04.10.51

30 years

1. I actually don't pay attention, is really, really difficult to answer this question, I don't know. You put minutes.

2. I don't know really because I'm not thinking very much about it: now I try to be in the *rigpa*, now I'm not in the *rigpa*. I don't know. Put every day and the intention is lots of time a day.

3. No, I mean, they change off course, both, because they change in the way they don't have the same strength that they would have if they would not be in *rigpa*; is not that they are not there. So I don't know what to answer, they do both.

4. The emotions they become less ambition, less ambition, and the thoughts, the same.

5. No.

Is beyond the experience.

6. No.

7.a) Trying to be in the *rigpa* is the practice.

b) Both spontaneously and voluntarily, you can decide to be in present but the action of be present is not deciding.

c) In the beginning the master gives you the transmission in order to be in *rigpa*.

d) Not necessarily.

e) Is related with everything, with any experience, so you can not relate with one or with the other. Induced, the word induced that's not really. I could say it can be induced in the beginning where there is the transmission of the teacher, then, off course, but exactly when you get in *rigpa* is not induced, *rigpa* is there, can be induced by anything. In the Dzogchen view it can not be induced, it can be experienced. The *rigpa* is a state that you can integrate with any kind of experience so to get in *rigpa* awareness.

8. Airplanes, with myself, what you mean? I'm always with myself, human beings, ok then after the human world I would put the universe and animals, plants, Terra planet, dimension others.

9. Everything and spiritual.

10. Fixation, personally I do my best in the planes; the more frequent is transformation; *yoga*, yes, a little bit. I always try to be in the state of meditation so that would be the first one; dance, no; Dharma studying, a bit; Dharma teaching, yes, off course.

11. Altogether, off course more than three hours a day, I hope so.

12. Depends if it is directly or indirectly in the sense of: first I try to be aware, present, and so be in the state of *rigpa*, ham... So when you are in that state, no more try to be in that state, so, directly or indirectly, if you are not in *rigpa*, you are aware and you try to be present; and then you are present, you are present, so you know you are present because you are more aware, you have more clarity and everything. So if not, you are trying using relative practices, por exemplo, kartankur and practices like this and this, then is another thing; so is influencing both ways, so it means always.

13. Is not the life changes, is the way we live life because when you are able to be in the state of *rigpa* you develop more awareness, more compassion, you develop more clarity. It simply happens, so your life changes according with this new insights that you have.

Masculino

30 de outubro 1944

Conheceu Rinpoche em 1989.

1. Resposta muito difícil, segundos.
 2. Diariamente.
 3. Altera não, não é que altera, a visão é diferente.
 4. As emoções são parecidas, principalmente o que muda é a minha atitude: eu observo. Então é isso, não é que o estado de *rigpa* altera a minha emoção, tampouco, tampouco porque é como observar algo de fora. Bom, é isso.
 5. Não. Não tenho palavras pra descrever, não sei.
 6. Não.
 7. a) Também.
b) Uhu!
c) Também.
d) Pode.
e) Não.
f) Sim.
g) Não.
- Não sei como descrever, acontece.
8. Primeiro seres humanos; segunda alternativa, as plantas; com mim mesmo.
 9. Pra começar, para mim é muito forte, mais para como uma presença. Quando eu vivia num lugar, em Austrália, um amigo fez uma foto de Rinpoche que te olha com os olhos. É uma foto em branco e preto; quando eu faço por um minuto ou dois minutos, tenho uma comunicação extra-sensorial, eu não sei.
 10. Fixação, sim; mantra-visualização, sim; *yoga*, é *yantra yoga* quando, sim, sim; dança seria o primeiro; meditação no sentido Dzogchen; contemplação, sim; eu estudo o Santi maha Sangha; ensino do Dharma, não.
 11. De três a seis dias por semana.
 12. No sentido de, quando eu consigo ver as coisas dessa maneira, eu consigo deixar tudo como está. O problema nosso sempre é: eu gosto, quero, eu não gosto, não quero. Quando estou nessa coisa, está tudo bem, qualquer coisa. É isso.

13. Tu sabe, é algo que acontece, pode passar uma semana, um mês que não acontece. Então, o que eu poderia dizer é que depende da integração da prática na minha vida. Se eu consigo integrar o ensinamento, a presença do mestre na minha vida pode acontecer, mas quando estou distraído, não acontece. O que muda é a aceitação do que acontece.

Masculino

17 /10 de 1937

Cerca de 28 anos.

1. Alguns momentos, quando você está assim, acima da linha do tempo, vamos dizer que varia, né? Às vezes, é rápido, às vezes você fica mais tempo, quando acorda, por exemplo, segundos ou minutos.

2. Algumas vezes, durante o dia.

3. Altera.

4. Quando eu 'tô nesse estado, você não percebe nada, porque some tudo, entende, simplesmente some. O que interrompe é justamente o surgimento de um novo pensamento, de uma nova emoção ou alguma coisa que quebre e faça você voltar ao conceitual, ao pensamento comum, voltar, entendeu? Então, realmente não há observar nada porque quando você observa, já é uma mente que discrimina e que observa, que você 'ta tendo uma emoção, né? Uma mente mais discriminativa, é assim que eu sinto, né? Agora também existe uma mente mais discriminativa, mais próxima desse estado, que, quando surge, você pode observar com mais clareza qual emoção que você está tendo, mas eu acho que é mais uma coisa da mente comum, né? Mas uma mente comum que está pensando sobre os ensinamentos, é a prática, uma mente que está praticando. Então, nesse momento, tem sujeito e tem objeto, há algo que examina outra coisa que examina a emoção que examina o pensamento, que sente que você está com raiva. Mas esse outro estado que você falou, citou aí como clara luz ou *rigpa*, você não tem essa discriminação e não tem essa questão de sujeito e objeto, você simplesmente 'tá, 'tá ali.

5. Ele pode ocorrer numa vivência sensorial, quando você tem contato com uma flor ou com a areia da praia, simplesmente vendo completamente a coisa. Mas você não 'tá conceituando a flor – bonitinha, areia – muito brilhante, não há isso; apenas você vivencia

aquilo e mas nada. Descrever? Puxa, como eu vou conceituar uma coisa que 'tá fora, um estado de presença, né? Um estado de ser, só.

6. Não, não.

7. a) Pode ser.

b) Também.

c) Eu não tive mestre, assim, sabe como é que é? Até um mestre dando uma palestra, pode acontecer, ou alguém mesmo, algum amigo, uma conversa, né? Pode acorrer um estado assim, um estado, um papo mais alto.

d) Também pode.

e) Também pode. Qualquer ocorrência pode despertar esse estado.

f) Também.

g) Também.

A impressão que você tem depois que você olha pra coisa é que houve uma cessação da mente ordinária, uma sensação da mente conceitual. Mas isso você examina depois, você volta pra mente conceitual. A mente conceitual percebe que houve uma coisa diferente, que ela saiu um pouco de funcionamento e que houve uma, uma... Você apenas ficou presente, você apenas naquele momento, diante da coisa ou não, diante daquele objeto, diante de uma emoção ou não. Ela ficou tranqüila, também nesse momento ela está numa tranqüilidade, numa calma, uma tranqüilidade muito grande, simplesmente fica ali. Pra experimentar, eu já tive uma experiência de susto com nossa amiga. Naquele momento, você ter aquele espanto, né? E não é só através de uma prática tranqüila que você atinge esse estado, qualquer coisa pode despertar isso, e mesmo antes, antes de fazer qualquer prática eu observo que já tinha entrado nesse estado quando menino, sem ter discriminado ele. Então você vê: antes você já entrava neste estado, só que você não sabia; quando você recebe a notícia da morte de uma pessoa, aquele choque, aquela coisa que você fica parado um tempo.

8. Acho que é comigo mesmo, comigo mesmo; não se trata de um egocentrismo, mesmo. É muito difícil, agora que vejo que é muito difícil; precisaria fazer uma meditação pra isso. É claro que com os seres de outra dimensão você pode pôr em último, porque eu não tenho; com o Universo, com o Universo é tudo quando eu digo comigo mesmo: eu 'tô dentro do Universo; então, acho que como segundo, é com o Universo porque qualquer coisa também

é o Universo; com o mundo humano; com o planeta Terra porque é o Universo também; Planeta Terra faz parte do Universo, tudo é o Universo; com seres plantas e com os seres animais.

9. Eu não tenho, minha linhagem? Com o budismo, acho que seria racional.

10. Fixação, faço, não é uma coisa assim; mantra-visualização, não; *yoga*, sim; dança, agora não; meditação, sim; estudo do Dharma, sim; ensino do Dharma é aqui. Faço contemplação, né?

11. Às vezes, é mais de uma hora, às vezes, menos: no mínimo, meia hora; no máximo, uma hora, prática formal. Mas se incluir estudos, eu fico no computador muito tempo arrumando texto, escrevendo texto.

12. Traz mais consciência de você mesmo e mais tranqüilidade.

13. Acho que as coisas deixaram de ser tão concretas, tão importante; aquela importância que você dava às coisas, diminuiu bastante. Isso também tem um pouco a ver com a vacuidade, essa experiência de *rigpa*; ela também tem uma associação com a experiência da vacuidade. Então, realmente as coisas não são tão mais concretas, a verdade é essa.

ANEXO V :

TEXTOS NO ORIGINAL QUE FORAM TRADUZIDOS

“The state of the single sphere is beyond the three times and the duality of union and separation, the state of single self-liberation is beyond treading a gradual path, the ultimate nature is not the object of experience and cannot be bound within the limits of words. When one understands “limitlessness” one transcends the object of meditation” (NORBU, 1999, p. 39-40).

“Self-conquest is far better than conquest of others. Not even a god, an angel, Mara or Brahma can turn into defeat the victory of such person who is self-subdued and ever restrained in conduct.” (BUDDHARAKITA 2004, p.41).

“Who can blame such a one, as worthy as a coin of refined gold? Even the gods praise him; by Brahma, too, is he praised.” (BUDDHARAKITA 2004, p.91).

“Listen, great being! Do not turn what is one into two! Happiness and suffering are one in the state of enlightenment. Buddhas and sentient beings are one in [the nature] of mind. All that exists in the animate and inanimate world is one in the fundamental nature. Do not accept happiness, do not reject suffering! Remain in the natural condition and you will obtain everything.” (NORBU, 1999, p. 196).

“Impermanency of things is the rising, passing and changing of things, or the disappearance of things that have become or arisen. The meaning is that these things never persist in the same way, but that they are vanishing and dissolving from moment to moment.” (NYANATILOKA, 1991, p.14).

“The Anatta doctrine teaches that neither within the bodily and mental phenomena of existence, nor outside of them, can be found anything that in the ultimate sense could be regarded as a self-existing real Ego-entity, soul or any other abiding substance.” (NYANATILOKA, 1991, p.12).

“According to the commentaries: ‘freedom from desire’ (nir + vana). Nibbana constitutes the highest and ultimate goal of all Buddhist aspirations, i.e., absolute extinction of that life-affirming will manifested as greed, hate and delusion, and convulsively clinging to existence, and therewith also the ultimate and absolute deliverance from all future rebirth, old age, disease and death, from all the suffering and misery.”(NYANATILOKA, 1991, p.105).

“Eye....mind, visual objects....mind objects, visual consciousness....mind consciousness, corporeality.....consciousness, etc., are void of self and anything belonging to a self; void of permanency and anything lasting, eternal or immutable....They are coreless: with out a core of happiness or core of self.” (NYANATILOKA, 1991, p.175).

“Del mismo modo em que todo el mundo animado e inanimado se origina a partir de los cinco elementos.” (CHE, 2001, p.58).

“El pensamiento del espacio es no nacido, ese pensamiento mismo es como el espacio. Sin apego, sin intención como el espacio, la propia realización se manifiesta como el espacio.” (CHE, 2001, p.27).

“He who has gone for refuge to the Buddha, his Teaching and his Order, penetrates with transcendental wisdom the Four Noble Truths – suffering, the cause of suffering, the cessation of suffering, and the suffering, and the Noble Eightfold Path leading to the cessation of suffering.” (BUDDHARAKKITA, 2004, p.75).

“Existence is only a name and is caused by an erroneous view; In this manner one remains separate from the equality of contemplation. Being unperturbed, it is the symbol of the Body. Being immoveable, it is wisdom. Not grasping anything, it is free of I. Not rejecting anything, it is equality that transcends words. In any possible circumstance all beings that transmigrate and enjoy arise solely from this state. The king of equality has never spoken of male and female.” (NORBU, 1999, p. 171).

“He who having been heedless id heedless no more, illuminates this world like the moon freed from clouds.” (BUDDHARAKKITA, 2004, p.67).

“Teacher of teacher, supreme source, I too am among your disciples, but what is the meaning of my manifestation? Why am I here? I beseech you, please explain this to me! Then, the supreme source, pure and total consciousness, explained that all phenomena arise from his essence, nature and energy. From s single, total, self arising wisdom manifest the five great wisdoms: the self-arising wisdom of anger, the self-arising wisdom of attachment, the self-arising wisdom of ignorance, the self-arising wisdom of jealousy, and the self-arising wisdom of pride. These five natural wisdom give birth to the ornamental causes of the five great [elements] and this gives birth o the three worlds subject of destruction.”(NORBU, 1999 p.136).

“He who is slow in doing good, his mind delights in evil” (BUDDHARAKKITA, 2004, p.47).

“El gran milagro no es difícil: A partir de la comprensión sutil de la condición auténtica, todas las cualidades y capacidades surgen inmediatamente en uno mismo” [CHE, 2001, p. 17]

“Consciousness is the nature of the authentic condition. Although it transcends form, the bliss of the authentic condition contains all forms in itself.” (NORBU, 1999, p. 141).

“Now that you have taken possession of the secret treasure, you are the supreme lion of speech. You are the Mind of that understands the great secret. You are the Voice that express the ocean of secrets. You are the Body endowed with all the self-perfect qualities. You are the scion of the Victorious Ones. Like me, the supreme source, be the forbear of all Victorious Ones! Dispel darkness everywhere! Be the teacher of all yogins! (NORBU 1999, p. 215).

“Afortunado es el yogui que reside en este estado sublime: Sin discriminar entre sí mismo y los demás. Disfruta de la auto-perfección como una ilusión mágica.” (CHE, 2001, p.53).

“El sendero universal en armonía con esta (naturaleza) se manifiesta como la luna y el sostén (de su reflejo). Como es la absoluta igualdad de todas las cosas, quienes tienen de él un punto de vista parcial no lo realizan.” (CHE, 2001, P. 33).

“Calm is his thought, calm is his speech and calm his deed, who, truly knowing, is wholly freed, perfectly tranquil and wise.” (BUDDHARAKKITA, 2004, p. 39).

“All phenomena that appear and become the object of our concepts are merely our ornament, so we must neither reject nor relinquish them. Without judging, we can enjoy them!” (NORBU, 1999, p. 164).

“Joyfully delight in the uninterrupted vision of the objects of the six senses! Whatever you enjoy, bodhi will blaze more and more. When one has obtained the power of supreme presence and became familiar with it, meditating means leaving the six sense consciousnesses free and relaxed!” (NORBU, 1999, p. 37).

“Let go of the past, let go of the future, let go of the present, and cross over to the farther shore of existence. With mind wholly liberated, you shall come no more to birth and death.” (BUDDHARAKKITA, 2004, p. 137).

“From the great emptiness of the nature of the mind arise all animate and inanimate phenomena, never less mind does not increase nor diminish.” (NORBU, 1999, p. 39).

“The monk who abides in the Dhamma, delights in the Dhamma, meditates on the Dhamma and bears the Dhamma well in mind, he does not fall away from the sublime Dhamma.” (BUDDHARAKKITA, 2004, p. 143).

“This essence of the non-discursive state is not hidden in anybody’s mind. For those who experience the essence of enlightenment beyond action, it becomes naturally present in all circumstances.” (NORBU, 1999, p. 161).

“Apego y no-apego son sólo palabras, Y lo mismo con el (camino) medio, todo es como un eco. La felicidad y el sufrimiento tienen la misma causa: Esto lo dijo Vajrasattva, Señor de los seres.” (CHE, 2001, p. 25).