

## **Crentes, Contemplativos e o Futuro da Civilização Humana - Parte 7**

### **O Cultivo da Inteligência Espiritual**

25 de novembro de 2024

B. Alan Wallace

#### **Instruções Práticas Essenciais e Sintetizadas sobre União Coemergente: O Mahāmudrā concedido pelo Nobre Senhor a Gönpawa por Atisha**

Namo Deva Guru

[876] O Mestre comentou que as instruções práticas sobre a união coemergente que o Senhor [Atiśa] deu a Gönpawa são muito profundas. A natureza verdadeira e coemergente da mente é o dharmakāya, e as aparências coemergentes são a luz do dharmakāya. Ele disse que esses dois são como o sol e seus raios ou como o sândalo e sua fragrância.

Quando chega a hora de praticar, as instruções práticas do guru são sobre a natureza essencial, a natureza manifesta e as características definidoras da mente. A natureza essencial da mente é sua ausência de origem, cessação e localização. Como analogia, ao longo das estações - durante o verão, quando as nuvens e a névoa desaparecem, no inverno, quando não surgem tempestades, e no outono, quando o céu está cristalino - se você olhar [para o céu], surgirá uma vivacidade clara, luminosa e indescritível. Ele disse que, da mesma forma, com relação aos pensamentos de sua mente, quando os anteriores cessaram, os posteriores ainda não surgiram e, nesse ínterim, eles não estão localizados em lugar algum, há uma clareza vívida que é luminosa, embora seja desprovida de qualquer natureza inerente. A natureza manifesta da mente surge de várias maneiras, mas essa natureza é desprovida de origem, cessação e localização. As características definidoras da mente aparecem e são conceitualizadas como várias alegrias e tristezas, branco e vermelho, gostos e não-gostos. Essas três coisas - a natureza essencial, a natureza manifesta e as características definidoras - não existem como três coisas diferentes, pois a própria mente coemergente, livre de elaborações conceituais, manifesta-se em tais modos de aparência. A base não é modificada, o caminho é livre de distrações e desimpedido e a fruição é livre de esperança e medo, assim, isso deve ser praticado.

No momento da prática, sente-se em uma almofada confortável na postura de Vairocana com suas sete qualidades, incluindo o vajra-āsana, e cultive as quatro incomensuráveis para o bem de todos os seres sencientes. Então, todos os fenômenos dos mundos aparentes de saṃsāra e nirvāṇa são a sua própria mente. Elimine todas as falsas suposições sobre o fato de a mente ser desprovida de origem, cessação e localização. Não modifique, não bloqueie, não pense e não realize. Não reflita sobre pensamentos anteriores, não antecipe pensamentos posteriores e não se concentre em nada no presente. Simplesmente descanse em um estado claro e não conceitual, imaculadamente puro e relaxado. Fique à vontade. Dessa forma, descanse, totalmente relaxado na natureza luminosa, vazia e essencial da consciência. Como resultado do repouso dessa maneira, se ocorrerem pensamentos aleatórios e indisciplinados, sempre que um [877] pensamento repentino surgir pela primeira vez, ele será proveniente da natureza coemergente e real da própria mente. Mesmo que se prolongue por um tempo, ele permanece

na natureza coemergente e real da mente e, mesmo quando finalmente se dissolve, ele desaparece de volta ao coemergente e é liberado, clara e vividamente, no domínio do dharmakāya. Isso é como as nuvens que surgem repentinamente em um céu claro: quando elas surgem pela primeira vez, é do próprio céu. Enquanto durarem, elas permanecem no céu e, quando finalmente se dissolvem, desaparecem de volta no céu. Dessa forma, saiba que não há nada além do coemergente.

Como resultado da meditação, os quatro tipos de yoga surgirão gradualmente. Permanecer vividamente, sem dispersão, na natureza luminosa e essencial da mente, que não tem natureza inerente, é chamado de *yoga da unidirecionalidade*. Quando isso surge em seu fluxo mental, há uma sensação de que a reificação das aparências mundanas está diminuindo, e você acha que, às vezes, sua meditação está indo bem, mas, às vezes, acha que sua consciência está separada da unidade da verdadeira natureza da realidade. Dessa forma, há muitos altos e baixos. Sustentando-se com as instruções práticas, repouse repetidamente de forma inabalável no equilíbrio meditativo e ganhe familiaridade com ele. Quando você realiza a natureza luminosa, não conceitual e essencial da consciência como o dharmakāya, livre de todos os extremos da elaboração conceitual, incluindo existência e não existência, permanência e aniquilação, ir e vir, e assim por diante, isso é chamado de *yoga livre de elaboração*. Quando isso surge em seu fluxo mental, todos os fenômenos anteriores são eliminados e as elaborações convencionais são cortadas, e isso é como uma pessoa empobrecida que encontra um tesouro.

Por meio da familiarização, você reconhece que tudo o que aparece como o ambiente inanimado e seus habitantes sencientes é sua própria mente e que a natureza de sua mente não tem origem. Isso é chamado de *yoga do sabor único da multiplicidade*. Quando isso surge em seu fluxo mental, embora os pensamentos de apego dualista apareçam de várias maneiras, ao perceber que a natureza verdadeira e coemergente de sua mente é o dharmakāya, eles são naturalmente purificados e se dissipam exatamente onde estão.

Ao ganhar familiaridade dessa maneira, sua consciência se liberta de ser o objeto da meditação ou aquilo que está meditando e, sem qualquer divisão entre o equilíbrio meditativo e o estado pós-meditativo, você realiza o sujeito e o objeto como não-dual. Isso é chamado de *yoga da não-meditação*. Ele disse que quando isso surge em seu fluxo mental, uma vez que sua própria mente é realizada como sendo o dharmakāya, as chamadas das aflições mentais são apagadas e todas as qualidades virtuosas surgem pela força [dessa realização].

A natureza essencial da mente é luminosa e não conceitual; sua natureza manifesta é livre de originação, cessação e localização; suas características definidoras consistem em saṃsāra, nirvāṇa e assim por diante, surgindo como conceitos; e durante o período de unidirecionalidade, sua natureza essencial é realizada.

Como resultado do cultivo gradual das quatro yogas, mesmo que sua própria mente tenha realizado como sendo o dharmakāya não originado, quando coisas como doença e sofrimento surgem, isso se deve ao fato de ela estar encerrada no invólucro do corpo comum. Como analogia, quando o rei dos animais está no ventre de sua mãe, mesmo que suas três forças estejam completas, elas estão encerradas no corpo de sua mãe. Ou, mesmo que as asas de um garuḍa dentro de sua casca estejam totalmente desenvolvidas, elas estão fechadas pelo

invólucro da casca. Embora você realize internamente que sua mente é o dharmakāya, você não está livre do invólucro do corpo criado pelo carma passado, portanto, não há contradição em que alegrias, tristezas e assim por diante continuem a surgir.

Como resultado de praticar dessa maneira, [878] no momento da morte, a terra se dissolve em água, a água se dissolve em fogo, o fogo se dissolve em ar e o ar se dissolve em consciência. Quando a energia vital e a mente entram no avadhūti, elas passam a cavalgar a consciência primordial naturalmente presente e coemergente - a verdadeira natureza da realidade. Por ter meditado dessa forma no passado, você a reconhecerá como se estivesse encontrando um velho conhecido, e a clara luz natural e a clara luz cultivada na meditação se encontrarão, de modo que você alcançará o siddhi do Mahāmudrā. Então, da esfera da clara luz e da vacuidade, você surge como uma corporificação divina da união das duas, que se manifesta como corporificações iluminadas para servir a cada ser senciente de acordo com a maneira como cada um deve ser treinado. Ao assumir corpos ilusórios, cuja natureza é a mente e que provêm de carma imaculado, você atende às necessidades dos outros.

Se não tiverem meditado dessa forma, não reconhecerão a clara luz natural [da morte] e, mesmo que a reconheçam, pela força da natureza de reificá-la e de se apegar a sinais, ficarão assustados e aterrorizados com ela. Ao cruzar a fronteira da vida e da morte com as causas do desejo e da apropriação, você renascerá. Ao girar continuamente no ciclo do saṃsāra dessa forma, devido ao carma e assim por diante, você precisará enfrentar um sofrimento incomensurável.

Portanto, essa instrução prática sobre união coemergente, que é o remédio para isso, foi recebida da fala do sublime guru. Meditem sobre ela sem distração. Para aumentar suas realizações, entre as sessões, dedique-se com entusiasmo ilimitado a oferecer a maṇḍala e assim por diante, fazendo preces de súplica ao seu guru e às Três Joias, criando imagens de tsatsa, realizando circunmambulações, oferecendo prostrações ao divino, recitando liturgias e mantras, engajando-se em atos de generosidade e assim por diante. Praticando dessa forma, ao longo dos dias, meses e anos, o progresso virá. Ele disse que, com sua consciência pós-meditativa, em todas as circunstâncias, você deve reconhecer que tudo é como uma ilusão.

Estas Instruções Práticas Essenciais e Sintetizadas sobre a União Coemergente foram escritas pelo Śākya Bhikṣu Kumara. A linhagem prossegue de Vajradhara para Tilopa (988-1069), Nāropa (1016-1100), Dombhi Heruka, Senhor Atiśa (982-1054), Gönpawa Wangchuk Gyaltzen (1016-1082), Dromtönpa (1005-1064), Potowa (1027-1105), Sharwana e Tabkhawa para Khenchen Jamnyak, Lama Drakgyal, e este me ensinou.

Traduzido por B. Alan Wallace