

NON-DUALITY AT BREAKFAST
108 Preserves

AO PEQUENO-ALMOÇO COM A NÃO-DUALIDADE
108 compotas

Seleção e Notas de / *Selection and Notes by* Vítor Pomar



Selection and Notes by Vítor Pomar
The Portuguese version of the aphorisms is a spontaneous contribution by Pedro Proença

Seleção e Notas de Vítor Pomar
A versão portuguesa dos aforismos é uma contribuição espontânea de Pedro Proença

UMA PALAVRA

de gratidão para com os autarcas da Cidade da GUARDA
pelo acolhimento que souberam dar ao meu trabalho
e em particular à publicação que agora se conclui.

A arte

é antes de mais uma oferenda
e um sinal de vida.

Sabemos que a vida é, nem mais nem menos,
uma oferenda e uma celebração.

Este é o espírito que me guiou
ao reunir estas notas

que me permito hoje de partilhar,
sabendo que podem igualmente ser úteis
a quem sentir necessidade de
aprofundar a sua compreensão
da realidade e da existência.

VP, 14 / 12 / 2017

A WORD

*of gratefulness to the councillors of the City of GUARDA
for their welcoming of my work
and particularly of the publishing project that now comes to fruition.*

Art

*is, before anything else, an offering
and a sign of life.*

*We know that life is no more and no less
than an offering and a celebration.*

*Such is the spirit that led me
to gather these notes*

*I wish to share today,
aware that they can also be useful
to whoever feels the need to
deepen their understanding
of reality and existence.*

VP, 14 / 12 / 2017

MANIFESTO em guisa de PREFÁCIO

1.

A geração (e grupo sociocultural) a que pertencemos define-se pelo horror à rotina do quotidiano, em que o desejo é o motor da vida e a transgressão, o motor do desejo. Hoje, estes valores são reconhecidamente inoperantes, sem que quaisquer outros os tenham vindo destronar.

2.

O país a que chamamos nosso: maioritariamente constituído por “católicos não praticantes”, iludido por uma insuspeita epopeia marítima assente no duplo terror da cruz e da espada, exímia no domínio e exploração das populações autóctones e ainda capaz de amordaçar os próprios lusíadas

3.

O mundo pré-apocalíptico e vertiginoso em que vivemos: onde os mitos do estado de direito e da democracia se tornaram obsoletos, com uma tecnologia desenfreada e acéfala que te de a exercer um controle sobre tudo e todos.

4.

Diante de um tal panorama, só uma investigação fundamental, em profunda articulação com uma lúcida razão, tão introspectiva quanto analítica e lógica (cuja validade tem sido até agora rejeitada pela cultura ocidental), poderá oferecer alguma referência capaz de nos levar ao bom porto duma sobrevivência minimamente saudável.

5.

São estas as ferramentas que nos poderão servir, não para lutar contra quaisquer fantasmas, terrores ou poderes instituídos, e muito menos para alimentar as actuais paranóias securitárias, situem-se elas ao nível pessoal e psicológico ou mesmo ao nível militar e de estado, mas sim para encontrar um território cuja dimensão escapa à turbulência da História.

6.

Tendo chegado a uma idade que nunca sonhei atingir (até porque o espírito não é coisa que envelheça), cabe-me a obrigação de contribuir com este quadro de referência, qual cábula atabalhoada e abusivamente reunida, na esperança de que possa servir para pacificar a inquietação generalizada, tanto individual como colectiva.

7.

Vivemos paredes meias com a felicidade e a alegria que obsessivamente buscamos em terras distantes e etéreos céus. Quais serão as ferramentas ou veículos que nos levam àquilo que somos e que nunca perderemos?

8.

É esta a aposta que aqui se joga.

9.

Em lugar de pretender mais uma vez inventar a roda, podemos escutar aqueles que souberam encontrar-se, reconhecer-se como espaço luminoso e dinâmico e que generosamente vieram indicar-nos a via de acesso a uma realização tão última quanto actual e próxima.

MANIFESTO by way of PREFACE

1.

The generation (and sociocultural group) to which I belong: defines itself by its horror of everyday routine, with desire as the driving force of life and transgression as the driving force of desire. Today, these values are admittedly inoperative, while no others have come to take their place.

2.

The country we call our own: predominantly made up of "lapsed Catholics", deluded by a dependable maritime epopee founded on the double terror of the cross and the sword, skilled in the domination and exploitation of indigenous peoples and furthermore able to silence the Lusitanians themselves.

3.

The pre-apocalyptic and dizzying world in which we live: where such myths as the rule of law and democracy have become obsolete, and an unbridled, acephalous technology threatens to control all and sundry.

4.

Before such a prospect, only a fundamental and introspective research (whose validity has so far been rejected by western culture), profoundly linked with lucid reason, both analytical and logical, will be able to offer up some reference that may guide us to the successful outcome of a reasonably healthy survival.

5.

These are the tools that will help us, not to fight any ghosts, terrors or powers-that-be, and even less to feed the present security-focused paranoias, be they on a personal and psychological level, or even on a military and governmental one, but to find a territory whose dimension transcends the turbulence of History.

6.

Having reached an age I had never dreamed of attaining (not least because the spirit does not age), I find myself duty-bound to make my contribution with this roadmap, a kind of slapdash, improperly assembled cheat sheet, in the hope that it may be of use to appease the generalized anxiety, in both individual and collective terms.

7.

We live side by side with the happiness and joy we obsessively search in distant lands and ethereal heavens. Which tools or vehicles will lead us to that which we are and will never lose?

8.

It is this that is at stake here.

9.

Instead of attempting to invent the wheel one more time, we may try to listen to those who learned to find themselves, acknowledged themselves as a luminous and dynamic space, and generously showed us the way to attain a fulfillment that is ultimate, present and near.

Nota 0

O significado de 108 contas no rosário por Swami Jnaneshvara Bharati.

108 parece ser algo como um itinerário da realidade em geral e da realidade humana em particular.

Para além do significado de 108, é importante que se um rosário é utilizado para contar mantras, este deve ser lembrado com sinceridade, devoção, sensibilidade e atenção plena.

108 é um número Harshad, divisível pela soma dos seus dígitos (do Sânscrito: Harshad significa “grande alegria”).

Chakra do Coração: Os chakras são intersecções de linhas de energia, e diz-se que existem 108 linhas de energia convergindo para formar o chakra do coração. Um deles, sushumna, dirige-se ao chakra da coroa, e é tido como o caminho da auto-realização.

Meaning of 108 beads on a mala by Swami Jnaneshvara Bharati.

108 appears to be somewhat like a road map of reality in general, and the human reality in particular.

Regardless of the meaning of 108, it is important that if a mala is used to count mantras, the mantra is remembered with sincerity, devotion, feeling, and full attention.

108 is a Harshad number, which is an integer divisible by the sum of its digits (Harshad is from Sanskrit, and means “great joy”).

Heart Chakra: The chakras are the intersections of energy lines, and there are said to be a total of 108 energy lines converging to form the heart chakra. One of them, sushumna, leads to the crown chakra, and is said to be the path to self-realisation.

<http://www.swamij.com/108.htm>

May all sentient beings of the triple world attain awareness of the ineffable ground of being.

que todas as criaturas se auto-libertem espontaneamente

Nota 1 - Motivação / *Motivation*

“Possam todos os seres sensíveis dos três mundos alcançar a consciência do inefável fundamento do ser.”

“Possam todos os seres libertar-se do samsara e do nirvana;

Possam todos os seres libertar-se do pensamento discursivo”

Motivação e/ou dedicatória de algum mérito que possa ter sido produzido pela prática do dharma.

“May all beings be liberated from samsara and nirvana;

may all beings be liberated from discursive thought”.

Motivation of the dharma practice and/or dedication of whatever merit that may have been produced by a specific practice.

Rest in naked awareness, leave appearances alone.

mantém-te na empatia, deixa as aparências fluir

Nota 2 - “Percepção Directa da Realidade”; A Verdadeira Liberdade

[Reconhece] o inefável campo primordial do ser, como espaço luminoso não dual da natureza da mente.

NB - A consciência, desnudada de conceitos, também pode ser entendida como “percepção directa da realidade”, nirvana ou iluminação e certamente é alheia a valores, críticas e opiniões, não reflectindo isto qualquer espécie de perda mas bem pelo contrário dá um sentido primordial ao sentimento de libertação.

Diz-se: “A liberdade que depende de condições não é a verdadeira liberdade”.

Direct Perception of the Reality; The True Freedom

[Recognise] the ineffable primordial ground of being, as the non-dual luminous space of the nature of mind.

<http://www.wisdompubs.org/sites/default/files/preview/Original-Perfection-Book-Preview.pdf>

A single lamp dispels the darkness of a thousand aeons;
Likewise, a single flash of the mind's clear light
Erases aeons of karmic conditioning and spiritual blindness.

a oportunidade permanente fulminará com a sua luz todos os constrangimentos cármicos

Nota 3 - Acumulação De Mérito

Tilopa's Mahamudra Instruction to Naropa in Twenty-Eight Verses <http://keithdowman.net/mahamudra/tilopa.htm>

NB - A acumulação de mérito praticada ao longo de inúmeras vidas pode ser instantaneamente obliterada por um momento de raiva, enquanto um instante de realização é infinitamente mais vasto do que toda e qualquer possível acumulação de mérito.

The mind's original nature is like space;
It pervades and embraces all things under the sun.
Be still and stay relaxed in genuine ease,
Be quiet and let sound reverberate as an echo,
Keep your mind silent and watch the ending of all worlds.

*a inoriginante força que gera toda a natureza é inseparável da natureza (da artephysis) — sossega-te que
nem ela te escapa nem tu lhe escapas — deixa que as sensações se apoderem de ti e te façam vibrar
docemente — deixa fluir os teus pensamentos e observa os mundos incessantes e os falsos apocalipses*

Nota 4

Ver / See : “Spaciousness, a Radical Dzogchen of the Vara-Heart, Longchenpa’s Precious Treasury of the Dharmadhatu”, Translation and Commentary by Keith Dowman, Vajra Publications, Kathmandu, Nepal.

Gazing intently into the empty sky, vision ceases;
Likewise, when mind gazes into mind itself,
The train of discursive and conceptual thought ends
And supreme enlightenment is gained.

*observando o céu vazio, o olhar mergulha-nos em serenidade — quando o pensamento se observa no
surgir e sumir dos pensamentos, as teorias e intenções desvanecem-se — eis a clarividência*

Nota 5 – Olhar no Céu / † Nos “28 VERSOS”, Tilopa instrui Naropa acerca da prática da meditação “Olhar o Céu”, do ensinamento Dzogchen.

Tilopa’s Mahamudra Instruction to Naropa in Twenty-Eight Verses
“Sky Gazing”, a standard meditation practice of the Dzogchen teaching.

Ver / See: <https://sites.google.com/site/psychospiritualtools/Home/meditation-practices/sky-gazing>

Will you ever understand how near God is to you?

ainda não te apercebeste que todos os deuses e budas estão em ti?

Nota 6 - Lalla

A rare poet and mystic from the Kashmir province of India, 14th Century C. E.

Ver: <http://www.poetseers.org/spiritual-and-devotional-poets/su-poets/lalla/>

O universo (yoniverso) pode assim ser entendido como presença divina.

Here and now compassion is all.
There is no fall from grace, and there never has been a fall, and
in the realisation of that reality where the golden age lies just beneath a substantial,
fragile surface of dualistic believe,
any moral dualism becomes a problem rather than a solution.

***aqui e agora — tudo o que há é empatia, mesmo na antipatia — logo, é impossível escapares à graça —
nunca houve queda nenhuma — e na experimentação dessa realidade onde a idade de
ouro se encontra logo abaixo da insubstancial e frágil superfície das convicções dualistas,
qualquer dualismo moral se torna mais um problema do que solução***

Nota 7 - A Compaixão

É o alfa e o ómega da realização: uma vez libertados da visão egocêntrica, resta-nos atender aos seres encadeados pela ignorância (da natureza dos fenómenos).

Ver: Old Man Basking in the Sun (Excerpts) - Keith Dowman http://www.keithdowman.net/dzogchen/old_man_basking_in_the_sun.htm

Download / Read - promienie PDF:

http://promienie.net/images/dharma/books/longchenpa_old-man-basking-in-the-sun.pdf

'God' has no kind of existence or definable attributes whatsoever
and can only be spoken of - if at all - in terms of
gnosis, luminosity, emptiness and non-duality.

o divino livra-se de atributos e essências — é uma abertura — para saber, escutar, espairecer, brilhar

Nota 8 - A. Jodorowsky

Define Deus como um orgasmo infinito e a morte como uma gota luminosa que com ele se funde.

Ver: Alejandro Jodorowsky, "Psicomagia y Psicogenealogía"

https://www.youtube.com/watch?v=0PX_vIFQ7HA

By not promoting any agenda, reality appears.
The initiatic experience is present in this precise moment and
nothing can be done to facilitate its event.
...the pure pleasure of the intemporal movement and without thought.

cada momento dado é uma inalienável recompensa — ou — cada dia é um dia maravilhoso ~

Nota 9 - *Reality Is Unity*

O momento unitário é a sua própria justificação.

The unitary moment is its own reward.

“Old Man Basking in the Sun, Longchen Rabjampa’s Treasury of Natural Perfection”

Translation & commentary by Keith Dowman. http://keithdowman.net/dzogchen/old_man_basking_in_the_sun.htm

‘Trekcho’

... first is the mind’s spontaneous function of disengagement from sensory and mental objects of attachment and simultaneous self-identity with the light of which they are made. This is called Breaking Through, or Cutting Through into the original purity or alpha-purity where natural perfection lies.

de início a espontaneidade do pensamento abre o caminho pela despossessividade das sensações e das coisas aderindo à luz que as produz — onde a perfeição natural habita

Nota 10 - ‘Trekcho’

“Old Man Basking in the Sun, Longchen Rabjampa’s Treasury of Natural Perfection”

Translation & commentary by Keith Dowman. http://keithdowman.net/dzogchen/old_man_basking_in_the_sun.htm

'Togal'

In the spacious luminosity of alpha-purity there may still be a gap between the mind of the hyper-yogin with its all-suffusing light and this last vestige of self-consciousness, and this is eliminated by the natural flow of nonmeditation upon the brilliance of the light through its apparent nuclear components known as 'holistic nuclei' which may be compared to the pixels of light in a hologram.

This phase of hyper-yoga is called Jumping Through ('togal') and implies entry into the state of spontaneity that belies causality.

na espacialidade dessa luminosidade ainda há um intervalo entre os pensamentos do hiperyogui e a luz transbordante — este intervalo é eliminado pelo fluxo natural da não-meditação — é aí que se dá o salto que implica a entrada num estado de espontaneidade, deslargo das causalidades das sensações e das coisas aderindo à luz que as produz — onde a perfeição natural habita

Nota 11 - 'Togal'

Para uma descrição aprofundada da prática de 'Trekcho' (Breakthrough Nonmeditation) e 'Togal' (Leapover Methods), ver: "The Yeshe Lama, Jigme Lingpa's Dzogchen Atiyoga Manual" a Radical Dzogchen Translation by Keith Dowman

For a in-depth description of the practice of Trekcho (Breakthrough Nonmeditation) and Togal (Leapover Methods), see: "The Yeshe Lama, Jigme Lingpa's Dzogchen Atiyoga Manual" a Radical Dzogchen Translation by Keith Dowman.

‘Yab-Yum’

(...) united in the yab-yum position, both the male consort (yab) and the female consort (yum)
merge their two secret places (Tib., mekha'gsang gnyis)
on the path of interdependency (Tib., 'khor ba' i lam)
in order to achieve liberation from the dualistic fixation (Tib., gnyis 'dzin)
in which perceiver and perceived seem different entities.

*unidos na posição de yab-yum, homem e mulher misturam as respectivas intimidades no passeio
da interdependência para se livrarem da obsessão dualista onde o que olha e o que é visto parecem
coisas distintas que*

Nota 12 - ‘Yab-Yum’

Os meios hábeis e a sabedoria são as duas asas da ‘iluminação’ e representam a união dos elementos masculino e feminino respectivamente.

In “ The Encyclopedia of Sacred Sexuality, From Aphrodisiacs and Ecstasy to Yoni Worship and Zap-lam Yoga”, by Rufus C. Camphausen, Rochester, Vermont, 1999.

HYPERLINK: “ HYPERLINK “<http://www.innertraditions.com/>”<http://www.innertraditions.com/>”

‘Zap-Lam’

(Tib. “Profound Path”, “Path Of Skillful Means)

(...) “the yoga of coincident emptiness and pleasure on the profound path”.

Here, sexual energy is used as motivation for,

and desire as the object of meditation,

thus becoming transformed into awareness and pure pleasure.

*zap-lam — o yoga da coincidente vacuidade e prazer na via profunda — aqui a energia sexual
usa-se como motivação dirigida e o desejo como objecto de meditação, sendo transmutado
em hiper-sensibilização e puro prazer*

Nota 13 - ‘Zap-Lam’

Do mesmo modo, aquilo que hoje é commumente aceite como ‘meditação’, pode ser visto como o alfa e o ómega da sexualidade, tanto na sua fase preliminar como na efectiva união.

In “ The Encyclopedia of Sacred Sexuality, From Aphrodisiacs and Ecstasy to Yoni Worship and Zap-lam Yoga”, by Rufus C. Camphausen, Rochester, Vermont, 1999

HYPERLINK: “<http://www.innertraditions.com>”

‘Karma Mudra’

A Sanscrit/Tantric term indicating a gathering of men and women in “mutually rewarding activities” that is, becoming intimate with each other.

zkarma-mudra — termo que indica a união de homens e mulheres em actividades de mútuo desfrute, isto é, tornando ambos íntimos

Nota 14 - ‘Karma Mudra’

Mudras são posições do corpo que têm alguma influência sobre as energias do corpo ou sobre o humor. Sobretudo as mãos e os dedos assumem certas posições, mas todo o corpo pode igualmente fazer parte do mudra. Os mudras mais conhecidos são provavelmente os que se fazem durante a meditação.

Diz-se: não há mahamudra sem karmamudra (v. nota 37). Esta é mais uma declaração emblemática que deve ser considerada atentamente e objecto de extensos comentários.

*Mudras are positions of the body that have some kind of influence on the energies of the body, or your mood. Mostly the hands and fingers are held in some position, but the whole body may be part of the mudra as well. The most well-known mudras are probably the ones performed while meditating. www.eclecticenergies.com/mudras/introduction.php It is said: “No mahamudra without karmamudra”. (See Note 37) This is yet another emblematic statement that demands attentive consideration and extensive commentaries. In “ The Encyclopedia of Sacred Sexuality, From Aphrodisiacs and Ecstasy to Yoni Worship and Zap-lam Yoga”, by Rufus C. Camphausen, Rochester, Vermont, 1999
HYPERLINK: <http://www.innertraditions.com>*

The nature of multiplicity is nondual and things in themselves are pure and simple. Being here and now is construct free and it shines out in all forms, always all good; it is already perfect, so exertion is redundant and spontaneity is ever-immanent.

a natureza da multiplicidade é não-dual, e as coisas por si mesmas são puras e simples — estar aqui e agora é livremente constituído e é radiante em todas as formas — numa boa — acontece já perfeito — qualquer empenho é redundante e a espontaneidade é sempre imanente

Nota 15 - *The Cuckoo's Song Of Gnosis*

<http://www.keithdowman.net/dzogchen/eyeofthestorm.htm>

Para uma introdução à prática e fundamentos da Grande Perfeição Natural (Dzogchen), ver:

For an introduction to the practice and foundations of the Great Natural Perfection (Dzogchen), see:

“The Great Secret of Mind: Special Instructions on the Nonduality of Dzogchen.”

Look inside: HYPERLINK “<http://www.amazon.com/The-Great-Secret-Mind-Instructions-ebook/dp/B00BIO54EE>”<http://www.amazon.com/The-Great-Secret-Mind-Instructions-ebook/dp/B00BIO54EE>

Ho!
(is the expression for spontaneity)

eis os naturais samayas — a fantástica espontaneidade, a ausência, a unidade, e a abertura ~ #!!

Nota 16 - EMAHO!

A espontaneidade nasce da simplicidade que está para além dos conceitos.
(A melhor agenda é a não-agenda)

*Spontaneity is born out of the simplicity that is beyond concepts.
(No agenda is the best agenda)*

See / Ver: <http://www.keithdowman.net/books/fg.htm>

“Decide on one point.”

The empty essence is dharmakaya while the cognisant nature is sambhogakaya.

The unity of this, the all-pervasive or unconfined capacity, is nirmanakaya.

***decide-te num ponto — a natureza vazia é dharmakaya, enquanto a natureza conhecente é sambhogakaya
— a unidade disto, a total inter-penetração ou ilimitada capacidade, é nirmanakaya r***

Notas 17-19 - *The Three Incisive Precepts Of Garab Dorje*

Ver / See: http://www.keithdowman.net/dzogchen/incisive_precepts.htm

Los Tres Preceptos Incisivos de Garab Dorje http://www.keithdowman.net/dzogchen_espanol/tres_preceptos.htm

NB - É geralmente aceite a relação entre estes conceitos do corpo absoluto de Buda e o mistério da Santíssima Trindade.

Assim, ao nível do Theravada o praticante toma refúgio nas Três Jóias (Buddha, Dharma e Sangha), no Grande Veículo são as três raízes que o acolhem (Guru, Idam e Dakini), enquanto o refúgio último é representado pelo Trikaya.

A fruição da prática budista é a realização dos três kayas - Dharmakaya, Sambhogakaya e Nirmanakaya.

Estes são os três corpos búdicos ou iluminação. Dharmakaya corresponde à mente, Sambhogakaya à energia

e Nirmanakaya ao corpo. Dharmakaya é o corpo sem forma. É um estado indiferenciado do ser acerca do

qual não podemos falar em termos tanto de confusão como de iluminação.

THE FRUITION OF BUDDHIST PRACTICE is the realization of the three kayas--Dharmakaya, Sambhogakaya, and Nirmanakaya. These are the three bodies of Buddha's being or enlightenment. Dharmakaya corresponds with one's mind, Sambhogakaya with one's speech, and Nirmanakaya with one's body. Dharmakaya is the formless body.

It is an undifferentiated state of being which we cannot talk about in terms of either confusion or enlightenment.

<https://www.kagyu.org/kagyulineage/buddhism/cul/cul02.php>

“Recognise your own nature.”

It is empty in essence and cognisant by nature, and its capacity is
‘suffused with self-existing awareness’.

It is wide open and indefinable, like space.

At the same time, vivid perception takes place, that which perceives is totally empty. .

reconhece a tua própria natureza — é vazia de essência e por natureza conhecente, e a sua capacidade está impregnada de auto-gerada atenção — é largamente aberta e indefinível, como o espaço, e ao mesmo tempo a vívida percepção habita-a — o que observa está completamente vazio

Nota 18 - Garab Dorje 2 – O Espaço Entre Pensamentos

Segundo a tradição das instruções profundas, a realização última, a excelsa realização de Samantabhadra, pode ser apontada de imediato no intervalo de dois pensamentos

According to the tradition of pith instructions, the ultimate attainment, the unexcelled realization of Samantabhadra, can be pointed out right now in the gap between two thoughts.

Rainbow Painting: A Collection of Miscellaneous Aspects of Development and Completion by Tulku Ugyen Rinpoche

PDF: <http://www.holybooks.com/wp-content/uploads/Rainbow-Painting.pdf>

“Gain confidence in liberation.”
Know how to liberate your deluded thinking:
meeting someone you already know,
a knot tied in a snake,
a thief entering an empty house.

*ganha confiança na libertação — sabe como livrar-te do pensar iludido — ao encontrarem
alguém que já conheces — o aparente nó numa cobra — um ladrão a entrar numa casa vazia*

Nota 19 - Garab Dorje 3

O ilusório sujeito da acção e da experiência.

Ao entrar numa casa vazia, o ladrão nada encontra de que possa apoderar-se.

Assim, nenhuma entidade habita o ser, apesar das suas múltiplas experiências parecerem indicá-lo.

Los Tres Preceptos Incisivos de Garab Dorje

“Three Words That Strike the Vital Point” Mind Beyond Death – Page 107, Dzogchen Ponlop

Outside and inside, and the material and spiritual dimensions,
Are ornaments of spaciousness arising as the wheel of sublime form;
All sounds and speech, everything that vibrates,
Are ornaments of spaciousness arising in essence as sublime vibration;
All movement of thought, and all inconceivable nought,
Are ornaments of spaciousness arising as the wheel of sublime mind.

interior e exterior, tal como as dimensões materiais e espirituais, são ornamentos da espacialidade brotando como uxo do pensar sublime alguém que já conheces.

Nota 20 - Espacialidade / *Spaciousness 1*

A natureza da mente enquanto espaço luminoso não-dual.

Quando o próprio instrumento da percepção é ignorado, como podemos afirmar a existência duma realidade objectiva e exterior? in “Spaciousness, the Radical Dzogchen of the Vajra-Heart, Longchenpa’s Precious Treasury of the Dharmadhatu”, Translation and Commentary by Keith Dowman, Vajra Publications, Kathmandu, Nepal. Canto 1, pag. 5

VER / See: Jeremy Narby - Televisão Biosférica (leg. pt) O antropólogo Jeremy Narby (autor dos livros “A Serpente Cósmica: DNA e as Origens do Conhecimento” e “A Inteligência na Natureza”) fala sobre a possibilidade do insight bio-molecular na experiência psicadélica a partir da emissão e recepção de fotões das moléculas do ADN.

https://www.youtube.com/watch?v=WrfWp_jTS0

All compounded things are impermanent.
All emotions are pain.
All things have no inherent existence.
Nirvana is beyond concepts..

***todas as coisas compostas são impermanentes — todas as emoções são dor —
as coisas são destituídas de inerente existência — o nirvana não tem nada a ver com conceitos***

Nota 21 - Os Quatro Selos do Dharma / *The Four Seals of Dharma*

“No Ocidente, o budismo parece ter caído no departamento religioso, ou mesmo no departamento da auto-ajuda ou auto-desenvolvimento, e claramente no departamento em voga da meditação. Gostaria de desafiar a noção de meditação budista.”

“Unfortunately, in the West, Buddhism seems to have landed in the religious department, even in the self-help or self-improvement department, and clearly it’s in the trendy meditation department.

I would like to challenge the popular definition of Buddhist meditation.”

Buddhism in a Nutshell: e Four Seals of Dharma by Dzongsar Khyentse Rinpoche <http://www.lionsroar.com/buddhism-nutshell-four-seals-dharma/>

What is inevitable for every being?
Happiness!

*O que é inevitável para cada um de nós?
A felicidade!*

Nota 22 - As Perguntas do Lago

“Mahabharata”, cerca do séc. III AEC, é um extenso texto épico- mitológico da Índia.

Não será por acaso que as perguntas do lago têm uma posição central no filme de Peter .

Ver / See: <https://www.youtube.com/watch?v=uiMpioL5Yws>

2:39, From the Peter Brook's adaptation of The Mahabharata

E aqui (versão indiana / Indian version) https://www.youtube.com/watch?v=dcOj_zQAFyQ

O que é mais rápido do que o vento? — O pensamento. / — O que pode cobrir toda a terra? — A escuridão. / — Quais são mais numerosos, os vivos ou os mortos? — Os vivos, pois os mortos não são mais. / — Dá- me um exemplo de espaço. — Minhas duas mãos juntas. / — Um exemplo de tristeza. — A ignorância. / — De veneno. — O desejo. / — Um exemplo de derrota. — A vitória. / — Qual é o animal mais astucioso? — Aquele que o homem ainda não conseguiu encontrar. / — O que apareceu primeiro: o dia ou a noite? — O dia, mas ele precedeu a noite apenas por um dia. / — Qual é a causa do mundo? — É o amor. / — Qual é o teu contrário? — Eumesmo. / — O que é a loucura? — Um caminho esquecido. / — E a revolta? Porque os homens se revoltam? — Para encontrar a beleza, tanto na vida como na morte. / — O que é inevitável para cada um de nós? — A felicidade. / — Qual é a coisa mais estranha que há no mundo? — Todos os dias, a morte desfere golpes à nossa volta e nós vivemos como seres eternos. É esta a coisa mais estranha de todas. NB — Uma outra versão prefere ‘a grande maravilha’ em vez de ‘a coisa mais estranha’.

<https://www.youtube.com/watch?v=F3kd0mxzetz>

The Mahabharata (completo con subtítulos en español), 5:19:40

El Mahabharata es una versión 1989 de la película de la épica

hindú, el Mahabharata, dirigida por Peter Brook.

“In the Tibetan Buddhist literature, it is said that one experiences a glimpse of clear light on various occasions, including sneezing, fainting, dying, sexual intercourse, and sleep.

Normally, our sense of self, or ego, is quite strong and we tend to relate to the world with that subjectivity. But on these particular occasions, this strong sense of self is slightly relaxed.”

o que é que o espirrar, o orgasmo e a morte têm em comum? A felicidade!

Nota 23 - O Espirro do Dalai Lama
in “Sleeping, Dreaming and Dying - An Exploration of Consciousness with the Dalai Lama”, Edited and narrated by Francisco J. Varela, PhD.

After centuries of tragic repression,
women must now become empowered and
take the leadership towards the definition of new and different roles,
which will eventually allow the birth of an equivalent and much needed liberation for man.

depois de séculos de repressão trágica, a mulher tem que agora ser dona do seu poder e assumir a liderança em vista da definição de novos e diferentes papéis, que eventualmente permitirão uma equivalente e imprescindível libertação do homem

Nota 24 - *Black Magic Woman (BMW)*

See “Burning Woman, e European Witch Hunts, Enclosure, and the Rise of Capitalism” <http://www.alphabettthreat.co.uk/pasttense/pdf/burningwomen.pdf>

Everything is a naturally occurring realm of bliss—
the very context of sublime enlightenment, a state of spontaneous equalness.

*tudo ocorre naturalmente no reino da graça — esse é o exacto contexto da sublime iluminação
— um estado de espontânea equanimidade*

Nota 25 - O Chö Ying Dzöd

É considerado um objecto sagrado, capaz de trazer imensas bênçãos a todos quantos com ele estabeleçam uma conexão. Este texto, intitulado “O Precioso Tesouro do Espaço Básico Dos Fenómenos”, foi composto nos contrafortes de Gangri Tokar por um iogui da mais sublime realização espiritual, Longchen Rabjam.

The Chö Ying Dzöd (The Precious Treasury of the Basic Space of Phenomena)

Is itself considered a sacred object, capable of bringing immense blessings to those who make a connection with it.

This text, entitled “The Precious Treasury of the Basic Space of Phenomena”, was composed on the slopes of the Gangri Tokar by a yogin of the most sublime spiritual approach, Longchen Rabjam <http://www.freesangha.com/forums/dzogchen/the-precious-treasury-of-the-basic-space-of-phenomena/>

The nature of awakened mind is pure like space, and is without birth or death, pleasure or pain.

a natureza da mente desperta é pura como o espaço — sem nascimento ou morte, prazer ou dor

Nota 26 – *The Message Of Dzogchen*

“Só o reconhecimento da unidade de todas as coisas num universo não-dual de plena consciência, de harmonia e compaixão, pode levar-nos a resolver alguns dos problemas cruciais da vida, a saber: como providenciar uma aproximação funcional das maleitas da idade, uma aproximação redentora da sexualidade e uma vida positiva e de plena felicidade do processo da morte.

Tangentially, the message of Dzogchen provides a functional approach to the medical ills of old age, a redemptive approach to sexuality and a positive, joyful vision of death and dying. These popular effects of Dzogchen, however, should not obscure its fundamental purpose - to recognize the unity of all things in a nondual universe of full awareness, harmony and compassion. (p. xiii). in “Old Man Basking in the Sun, Longchen Rabjampa’s Treasure of Natural Perfection”

Tradução do tibetano e comentário por Keith Dowman. Vajra Publications, Kathmandu, Nepal. http://www.keithdowman.net/dzogchen/old_man_basking_in_the_sun.htm

Mind itself has no substance to delimit it and
 is free of the phenomena of samsara and nirvana.
 It cannot be characterised as some “thing”, and
 being an infinite spacious expanse,
 it is unchanging, without transition,
 spontaneously present, and uncompounded.

o próprio pensar não tem substância que o delimite e está livre de todos os fenómenos do samsara e do nirvana — não se caracteriza como uma “coisa”, e sendo uma extensão de espacialidade sem limites é sem mudança, sem transição, espontaneamente presente e não-composto

Nota 27– *The vision of Dzogchen*

Por mais surpreendente que possa parecer, esta é uma visão inata em qualquer cultura soteriológica ou mesmo em qualquer sociedade humana. Será que existe um estado intrínseco e inelutável, inerente a todos os seres, de uma perfeita não-dualidade, tal como sugere Longchenpa (AD 1308-63), o autor de “e Treasury of Natural Perfection”? Nesse caso podemos esperar encontrar sinais dessa ideia em qualquer cultura do mundo, particularmente nos campos da poesia e da literatura histórica e religiosa. Ver tb. A nota 26.

The vision of Dzogchen is innate in any soteriological culture, or indeed in any human society.

If a perfect nondual state of being is indeed the inescapable intrinsic state of all our being, as Longchenpa, the author of the Treasury of Natural Perfection, intimates, then we should expect to see traces of the idea around the world in poetry and historical religious literature, which surely is the case. (p. xv)

Pessoa possessed what master Dogen referred to as 'ordinary beginners-mind'.

Fernando Pessoa possuía o que o mestre Dogen chamava uma “básica mente de iniciante”

Nota 28 - Pessoa & Zen – 1

Ver: ZEN NA POESIA DE FERNANDO PESSOA http://armandomartinsjaneira.net/downloads/Armando_Martins_Janeira-Zen_na_poesia_de_Fernando_Pessoa.pdf Alberto Caeiro as Zen Heteronym Ver páginas 101-109
PERRONE-MOISÉS, Leyla. Caeiro zen in Fernando Pessoa Aquém do Eu, Além do Outro.pdf
http://minhateca.com.br/atilamunizpa/Documentos/PERRONE-MOIS*c3*89S*2c+Leyla.+Caeiro+zen+in+Fernando+Pessoa+Aqu*c3*a9m+do+eu*2c+al*c3*a9m+do+outro,2859757.pdf

If Pessoa had a zen understanding as expressed by many of his poems,
and thereby we could safely regard him as an enlightened person,
he did not exhibit a mind resting at blissful peace.

*se Pessoa tinha um entendimento zen expresso em muitos dos seus poemas, e assim sendo o podemos
sem hesitação achar uma pessoa iluminada, ele não mostrava uma mente repousando numa graciosa quietude*

Nota 29 - Pessoa & Zen – 2

No silêncio do coração se dissolve a perplexidade da criação artística.

The reality of life cannot be grasped by words,
it is wondrous and imperceptible.

a realidade da vida não se agarra por palavras — é maravilhosa e imperceptível neste mundo

Nota 30 - *Introducing Zen Precepts - 1*

http://villagezendo.org/wordpress/wp-content/pdfs/precpts_bodhi_dogen_zpo.pdf

Ver tb. O meu vídeo / See also my vídeo “Zen Sermon” de 1984, here: <https://vimeo.com/62505317>

Within this world, in whatever situation, everything is the reality of life.

qualquer que seja a situação, tudo é a realidade da vida

Nota 31 - *Introducing Zen Precepts - 2*

A 'não meditação', tal como é aqui considerada, é uma continuidade não contingente e espontânea, uma consciência extemporânea e sincrónica (*a timeless synchronicous awareness*).

Ver tb. / See also: nota 26.

Observing the precepts is not simply a matter of social morality or something we should do or shouldn't do.

*praticar os preceitos não se trata de um assunto de moral social
ou algo que devamos ou não devamos fazer*

Nota 32 - Introdução aos Preceitos Zen / *Introducing Zen Precepts* - 3

Todas as religiões conhecem diversos níveis de entendimento.

O budismo não é exceção, sem que no entanto se considerem como antagónicos.

Pelo contrário, há entre eles uma saudável harmonia, tal como podemos reconhecer, apresentando os níveis mais sofisticados um carácter auto-secreto.

Cognitive Dissonance

How and why reality overcomes fiction and smashes our capacity of understanding:
'if it is true, I don't want to know.'

***dissonância cognitiva — quando a realidade supera a ficção e esmaga
a nossa capacidade de entender — se é verdade, estou-me nas tintas!***

Nota 33 - Dissonância Cognitiva / *Cognitive Dissonance*

É a qualidade da mente que tende a rejeitar e ignorar acontecimentos potencialmente traumáticos (exemplo: o “11 de Setembro” e suas causas extra-oficiais, o também chamado ‘inside job’).

Ver / See: 9/11 Cognitive Dissonance: Why People Are Afraid of 9/11 Truth <https://www.youtube.com/watch?v=8zP0FU46PcE>

Cutting of hair is a contributing factor to
unawareness of environmental distress in local ecosystems.

It is also a contributing factor to
insensitivity in relationships of all kinds.

It contributes to sexual frustration.

Cortar o cabelo é um factor que ajuda a desviar a atenção do desregramento ambiental nos ecossistemas locais. É também um factor que contribui para a insensibilidade em todo o tipo de relações. Também contribui para a frustração sexual.

Nota 34 – Cabelo / *Hair*

Tal como demonstra a experiência dos nativos americanos incorporados no exército durante a Segunda Guerra Mundial e mantido secreto até há pouco.

*As experienced by native americans once incorporated in the army during second World War and kept secret until recently.
The Truth About Hair and Why Indians Would Keep Their Hair Long*

[http://www.sott.net/article/234783- e-Truth-About-Hair-and-Why-Indians-Would-Keep- eir-Hair-Long](http://www.sott.net/article/234783-e-Truth-About-Hair-and-Why-Indians-Would-Keep-eir-Hair-Long)

Europe has much to teach the world,
but now on a far more levelled and democratic playing field,
where philosophy is European philosophy, not “Philosophy”,
where music is European music, not “Music”.

A Europa tem muito que ensinar ao mundo. Mas agora numa maneira mais nivelada e num ambiente de jogo democrático, onde a filosofia é a filosofia europeia, e não a “filosofia”, onde há música europeia e não a “música”

Nota 35 – O Fim Do Eurocentrismo / *The End Of Eurocentrism*

Podem os não-europeus pensar? O que acontece aos pensadores que operam fora do ‘pedigree’ filosófico europeu?

Can non-Europeans think? What happens with thinkers who operate outside the European philosophical ‘pedigree’?
<http://www.aljazeera.com/indepth/opinion/2013/01/2013114142638797542.html>

Martyrdom is a Western tradition in which its best sons and daughters are erased.

o martírio é uma tradição europeia onde os seus melhores filhos e filhas são eliminados

Nota 36 – Martírio & Realização: O Transe

Para citar alguns casos recentes: Julien Assange, Edward Snowden, inúmeros jornalistas, investigadores e activistas do ambiente e da saúde. Enquanto os nossos santos são representados sustentando o símbolo ou instrumento do seu martírio, no oriente, a realização espiritual tende a ser reconhecida e transmitida em linhagens ininterruptas de mestre a discípulo, sendo estes identificados pelo símbolo particular da sua realização.

What is it that is
Too close so that we cannot recognise it?
Too profound to be caught?
Too simple to be credited?
Too wonderful to be understood by the intelligence?

qual é coisa qual é ela? — demasiado próxima para que a reconhecamos? / demasiado profunda para ser apanhada? / demasiado simples para ser acreditada? / demasiado maravilhosa para ser compreendida pela inteligência?

Nota 37 – Mahamudra: Os Quatro Obstáculos / *The Four Obstacles*

Ver transcrição do texto do meu filme “Mahakaruna” em que entrevisto o autor aquando da sua visita a Portugal, 2004, pag. 16-17, aqui:.

See the transcription of the text of my film Mahakaruna”, where i interview the author, at the time of his visit to Portugal, 2004, here:
<https://docs.google.com/le/d/0B76WZuZoUa80cXM1TkNuWll0aXM/edit>

“Strip the (tantric) yoga of its arcane terminology and there is a simple meditation technique: stimulate the desire and then use it as the object of meditation and it becomes awareness—a field of Emptiness and pure Presence.”

A Taoist would agree, only he might phrase it differently:

“Within every moment there is only the emptiness of yin receiving the fullness of yang.”
This is the eternal marriage of man and woman, of spirit and matter, of Heaven and Earth.

despe o yoga tântrico da sua terminologia esotérica e encontrarás uma simples regra meditativa — estimula o desejo e usa-o como objecto da meditação e isso torna-se concentração — um campo de vacuidade e pura presença. Um taoísta concordaria, só que o diria de outro modo: no seio de cada momento apenas se dá a vacuidade do yin recebendo a plenitude do yang — estas são as perpétuas núpcias do homem e da mulher, do espírito e da matéria, do céu e da terra.)

And some poets are artists
And work on their verses
Like a carpenter works on wood!
How sad it is when a person cannot blossom!
And has to lay verse upon verse, like building a wall
And look to see if all is well, and take it away if it is not!....
When art's only home is the whole world
Which varies, and is always well and always the same.

E há poetas que são artistas /E trabalham nos seus versos /Como um carpinteiro nas tábuas! ... /Que triste não saber florir! / Ter que pôr verso sobre verso, como quem constrói um muro / E ver se está bem, e tirar se não está! ... / Quando a única casa artística é a Terra toda / Que varia e está sempre bem e é sempre a mesma.

Nota 39 – Pessoa – 3

O que diz Pessoa acerca da 'poesia poética'!

English version by Bettina Meyers

“Innate ignorance” (accompanying each moment of perception)
implies unmindful, distracted cognition,
and “conceptual ignorance” (selecting, structuring and labelling)
implies dualistic cognition.

This twofold ignorance, innate and conceptual,
forms the basis of all beings’ delusion

a “ignorância inata” (acompanhando cada momento de percepção) implica um conhecimento distraído e negligente, assim como uma “ignorância conceptual” (selecionando, estruturando e rotulando), o que implica um conhecimento dualista. Esta dupla ignorância, inata e conceptual, forma a base da decepção de todas as criaturas.

Nota 40 - 43 – Kuntuzangpo – 1: *Two Fold Ignorance / A Dupla Ignorância*
Wish-Granting Prayer of Kuntuzangpo
<http://www.keithdownman.net/books/fg.htm>

Ver também os meus vídeos / See also my videos:
“I am Kuntuzangpo” <https://vimeo.com/62505317> e
“Eu sou Kuntuzangpo” <https://vimeo.com/19385103>

Through this, the Buddha's wish-granting prayer,
may the radiance of mindful clarity dawn
in the gloom of sloth and depression
to bring awareness of a silent mind

*através desta oração-intenção do buda, que o brilho da cuidadosa claridade desponte
nas trevas da preguiça e depressão trazendo concentração à mente silêncio*

Nota 41 – Kuntuzangpo 2 – Depressão / *Depression*

Consciência desnudada de conceitos, percepção directa da realidade, são sinónimos da realização da natureza da mente ou iluminação.

Confronted by the appearance of external objects
a tremulous vibration of fear arises
that crystallizes as a tendency to aversion
wherein enmity breeds aggression and killing.

*confrontada pela aparência de objectos exteriores uma vibração trémula de medo surge
cristalizando-se como tendência para a aversão, onde a inimizade gera agressão e crime*

Nota 42 – Kuntuzangpo 3 – Aversão / *Aversion*

A visão dualista como raiz do sofrimento que impregna e define o samsara e a existência cíclica.

Through this, the Buddha's wish-granting prayer,
In all of samsara's sentient beings –
The gloom of their fogged, distracted minds dissolving,
Dualistic perception unified in pellucid clarity –
Let there be spontaneous recognition of Awareness.

*através desta oração-intenção do buda, que todas as criaturas no samsara,
nas trevas do seu obscurecimento, desconcentradas, que as mentes com a percepção
dualista unificada em cristalina luminosidade reconheçam a face original do saber*

Nota 43 – Kuntuzangpo 4 – Percepção Dualista / *Dualist perception*

Só o estado não ordinário da mente, designado por gnóstico, místico ou experiência de ponta (peak experience), é capaz de abolir a ignorante dualidade.

Stop talking and thinking and
there is nothing you will not be able to know.

pára de falar e pensar, e não haverá nada que não consigas saber

Nota 44 / 65 - HSIN HSIN MING -Fé Na Mente / *Faith In Mind*

Versos acerca da Fé Na Mente por Chien-chih Seng-ts'an, terceiro Patriarca do Zen (606AD) na tradução de Richard B. Clarke.

Verses on the Faith In Mind by Chien-chih Seng-ts'an ird Zen Patriarch (606AD) translated by Richard B. Clarke
https://www.inders.edu.au/oasis-les/chaplains/thay_papers/TsengTsanFaithInMind.pdf

At the moment of inner enlightenment,
there is a going beyond appearance and emptiness.

no momento da iluminação interior existe um ir além da aparência e vacuidade.

Nota 45 - 47 – Aparência e vacuidade / *Appearance & Emptiness*

A definição budista da consciência fundamental é clareza cognitiva. Esta natureza primordial é um campo unificado de clareza, ou vacuidade, distinta de vazio mas que pode ser concebida como um campo potencial de experiência, que possui a função central de percepção ou cognição. Devido a esta natureza fundamental há uma tensão interior no coração da realidade.

https://www.academia.edu/783141/Bohms_Implicate_Order_Wheelers_Participatory_Universe_Stapps_Mindful_Universe_Zureks_Quantum_Darwinism_and_the_Buddhist_Mind-Only_Ground_Consciousness

The fundamental Buddhist definition of consciousness is 'clarity that cognizes.'

This primordial nature is an essentially unified field of clarity, or emptiness, which is not the same as nothingness but rather can be conceived of as a field of potential experience, which has the core function of perception or cognition.

Because of this fundamental nature there is an inner tension at the heart of reality.

Do not search for the truth;
only cease to cherish opinions.

não procure a verdade — deixa apenas de nutrir opiniões

Nota 46- Opiniões / *Opinions*

A natureza fundamental da consciência conhecedora é indivisa (jnana) mas a sua função é o conhecimento, e o conhecimento é um processo que envolve dualidade. É por isso que a consciência-sabedoria não-dual (jnana) se divide espontaneamente em aparências dualistas no ilusoriamente dividido reino da consciência dualista (vijñana). O prefixo 'vi' indica um corte ou divisão; para que a cognição tenha lugar é necessária uma fissura, uma divisão, na natureza básica da consciência fundamental (jnana).

The fundamental nature of awareness-consciousness is undivided (jnana) but its function is cognition, and cognition is a process which involves duality.

This is why non-dual awareness-wisdom (jnana) spontaneously divides itself into dualistic appearances in the illusory divided realm of dualistic consciousness (vijñana).

The prefix 'vi' indicates a cut or division; cognition cannot take place without a rift, a division, in the basic nature of the fundamental awareness (jnana).

If there is even a trace of this and that, of right and wrong,
the Mind-essence will be lost in confusion.

se ainda subsistir um resto de isto e aquilo, de certo e errado, a essência da mente perder-se-á em confusão

Nota 47 - *This & That*

Nesta natureza paradoxal do campo auto-perceptivo da realidade se situa a solução do mistério da existência. E dentro do mecanismo do 'carma quântico' se situa a compreensão do processo existencial da aparente realidade dualista que de facto é apenas um ciclo de interminável percepção, dando origem à manifestação, guiada pela procura universal de conhecer a sua própria natureza.

Within this paradoxical nature of the self-perceiving ground of reality lies the solution to the riddle of existence. And within the mechanism of 'quantum karma' lies the understanding of the process of experiential dualistic seeming reality which really is just a cycle of endless perception, giving rise to manifestation, driven by the universe's 'craving' to perceive its own nature

Just let things be in their own way and
there will be neither coming nor going.

deixa as coisas fazerem o seu caminho e não haverá vindo nem indo

Nota 48 - Nem Idas Nem Vindas / *Neither Coming Nor Going*

Comentário do Dalai Lama: “Qualquer que seja o estado da consciência, está sempre impregnado pela luz clara da consciência primordial. Por mais sólido que o gelo possa ser, nunca perde a sua natureza própria que é a água. Do mesmo modo, até os mais óbvios conceitos encontram o seu ‘lugar’ final de descanso sem sair da expansão primordial da consciência. Surgem na expansão primordial da consciência e é aí que se dissolvem.

Dalai Lama comments: “Any given state of consciousness is permeated by the clear light of primordial awareness.

However solid ice may be, it never loses its true nature, which is water.

In the same way, even very obvious concepts are such that their ‘place,’ as it were, their final resting place, does not fall outside the expanse of primordial awareness.

They arise within the expanse of primordial awareness and that is where they dissolve.”

To seek Mind with the discriminating mind is the greatest of all mistakes.

buscar a mente com pensamentos discriminantes é o maior dos erros

Nota 49 – A Mente / *Mind*

Brilhante energia da consciência, auto-consciente; os três kayas brilham no caminho. Não há necessidade de aguardar um amadurecimento resultante. Assim se liberta aqui-agora. O que não quer dizer que atingimos a iluminação instantaneamente. Apenas nos liberta dos pensamentos presentes da dualidade.

Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, Seattle, November 18, 2003

[http://clearlightdance.homestead. Com/teachings/ThogyalKenpo.html](http://clearlightdance.homestead.Com/teachings/ThogyalKenpo.html)

Awareness bright energy, self-aware; three kayas shine on the path.

There is no need to wait for the result to ripen later.

This liberates here and now.

This doesn't mean that one gains enlightenment instantly.

It frees oneself of present thoughts of duality.

To live in this faith is the road to non-duality,
because the non-dual is one with trusting mind.

***viver nesta convicção é o caminho para a não-dualidade,
uma vez que o não-dual é um só com mente confiante***

Nota 50 - Consciência / Awareness

Em geral, quando os conceitos surgem, têm já a pura natureza alfa, pelo que os pensamentos já estão libertos. Mas se não reconhecemos a natureza da consciência, eles parecem ser projecções confusas. Se reconhecemos a consciência dos pensamentos, eles tornam-se no método para realizar espontaneidade e auto-libertação.

*Generally, concepts arise being nature of alpha purity already, so as a result one's thoughts are already liberated.
But if one doesn't recognize awareness being the nature, they seem to be confused projections.
If you recognize awareness of the thoughts they become the method for achieving self-arising and self-liberation.*

If the mind makes no discriminations,
the ten thousand things are as they are,
of single essence.

*se o pensamento não fizer discriminações a miríade de coisas será como é,
de uma só substancia uma vez que o não-dual é um só com mente confiante*

Nota 51- Trecho & Thogyal

Uma vez feitas as práticas de Trecho, sem abandonar o repouso na pureza alfa, praticamos Thogyal. Repousando na vacuidade consciente, quando se manifestam as aparências exteriores das formas, não procuramos impedi-las. Apenas deixamos acontecer e relaxamos.

You have done the practices of the Trecho.

Now, not leaving that resting in the nature of alpha purity, one practices Thogyal.

While resting in awareness emptiness, when the outer appearances of forms manifest, you don't try to stop them.

You simply let go and relax.

When you try
to stop activity to achieve passivity
your very effort fills you with activity.

*quando tentas parar a actividade para conseguir a passividade,
os teus próprios esforços enchem-se da tua actividade*

Nota 52 - Dharmakaya

Em que consiste o Dharmakaya? Tem três qualidades: Consciência - sem objecto nem sujeito; para além da dualidade. Luminosidade - para além de iluminar algo e de alguém que ilumine. Gozo - sem distinção entre gozo e vacuidade. Todos três são apenas uma coisa; uma única realidade.

What is Dharmakaya like? It has Three Qualities:

Awareness - without an object or subject; beyond duality.

Luminosity - beyond anything to illuminate and anyone to do the illuminating.

Bliss - no distinction between bliss and emptiness.

All three are one thing; one reality.

Be serene in the oneness of things and
such erroneous views will disappear by themselves.

sê sereno na unicidade das coisas e as concepções erradas desaparecerão por si próprias

Nota 53 - Dharmakaya

A essência dos pensamentos é dharmakaya; consciência luminosa e prazenteira. Sem forçar, deixar cair e relaxar.

Thoughts essence is dharmakaya; awareness luminous and blissful.

Without contrivances, let go and relax.

Live neither in the entanglements of outer things
nor in inner feelings of emptiness.

vive quer fora do emaranhamento das coisas exteriores quer dos sentimentos internos de vacuidade

Nota 54 - Livre de fixação / *Free Of Fixation*

A forma vazia que surge não é cultivada pela meditação. Fazer isto seria uma prática do estágio de geração [tantra]. Quando surgem não os alteramos. Permanecemos livres de fixação.

The empty form that appears is not cultivated in meditation.

If you did this would be a generation stage practice.

When they appear you don't make them different from what they are.

You rest free of fixation.

Indeed, it is due to our choosing to accept or reject
that we do not see the true nature of things.

***em suma, é devido ao facto das nossas escolhas de aceitação ou
rejeição que não vemos a verdadeira natureza das coisa***

Nota 55 – Aceitar Ou Rejeitar / *To Accept Or Reject*

O desejo é auto-liberto porque a sua natureza é gozo e vacuidade. Quando aparece surge espontaneamente, auto-liberto. Os pensamentos do desejo, quando surgem, têm a natureza de gozo e vacuidade. De nada precisam para serem libertos. Nada há a reparar.

Desire is self-liberated because it is the nature of bliss and emptiness. When it appears it is self-arisen, self-liberated.

The thoughts of desire, as they arise, are of the nature of bliss and emptiness.

They don't need anything to be liberated. There's nothing to fix.

The Way is perfect like vast space where nothing is lacking and nothing is in excess.

o caminho é perfeito como o vasto espaço onde nada falta e nada existe em excesso

Nota 56 - Cinco venenos / *Five Poisons*

Quando os cinco venenos não são auto-libertos, é como um sonho que se desconhece como tal. Quando os cinco venenos são auto-libertos, é como um sonho que sabemos estar sonhando.

When the five poisons are not self-liberated, it's like a dream where you don't know you're dreaming.

When the five poisons are self-liberated it's like a dream where you know you're dreaming.

When the deep meaning of things is not understood
the mind's essential peace is disturbed to no avail.

*quando o sentido profundo das coisas não é compreendido
a paz essencial da mente é perturbada sem nenhum proveito*

Nota 57 – Desejo / Desire

Apego (desejo), ódio, ciúme, orgulho, estupidez são todos idênticos ao desejo. Esta é a descrição da prática dos cinco venenos auto-libertos. Desejo é quando encontramos um objecto agradável e dele gostamos. A fé está incluída. Temos fé na forma iluminada dos lamas e por isso nos agrada. A auto-libertação é isso. O amor agrada-nos. Também é auto-liberto. Está incluído no desejo e é igualmente auto-liberto. Tal como a fé, o amor e a compaixão se auto-libertam, assim o desejo.

Attachment (desire), anger, jealousy, pride, stupidity are all the same as desire. This is described as the practice of the five poisons self-liberated. Desire is when you encounter a pleasing object and you like it.

Faith is included in that. You have faith in the lamas enlightened form, therefore, it is pleasing to you.

That's self-liberated. Love is pleasing. It is also self-liberated. It's included in desire and it's also self-liberated. Just as faith, love, and compassion are self-liberated, so too is desire.

To set up what you like against what you dislike is the disease of the mind.

encenar o que tu gostas contra o que não gostas é a doença da mente

Nota 58 - Pensamentos / *Thoughts*

Assim é a natureza dos pensamentos que ouvem um som e concebem algo. Os pensamentos são igualmente pensamento e vacuidade. O terceiro verso é acerca da auto-libertação dos pensamentos. São eles que produzem os cinco venenos e aflições.

So is the nature of the thoughts that hear a sound and conceive something. Thoughts are also thought and emptiness. The third verse is about the self-liberation of thoughts. They make the five poisons and afflictions.

If you wish to see the truth then hold no opinions for or against anything.

se queres ver a verdade não sustentas opiniões a favor ou contra o que quer que seja

Nota 59 - Presença de Espírito / Awareness

Deixar descansar a mente pensante sem constrangimento. Não tentar agarrar, mudar, parar ou fazer algo acontecer. Não rever o passado nem adivinhar o futuro. Deixar os pensamentos repousar no seu próprio lugar, tal como são. Assim se liberta qualquer movimento mental na consciência auto-liberta.

Leave thinking mind to rest without contrivances. Don't try to fix, change, stop or make anything happen. Free of all of that – relax within awareness emptiness. Don't review the past or guess the future.

Let thoughts rest in their own place, just as they are.

This liberates all movement of the mind into awareness self-liberated.

Make the smallest distinction, however, and
heaven and earth are set infinitely apart.

ao introduzires distinções, o céu e a terra separam-se infinitamente

Nota 60 - “Permanecer na Evidência” / “Dwell in Suchness”

Como meditar? Estar sem constrangimento algum, sem nada procurar agarrar nem interferir. Manter o equilíbrio. Ou então: render-se à evidência!

*Then How to Meditate? Rest without contrivance; without trying to fix anything or change anything.
Rest in this equipoise. Or else: “Dwell in suchness”!*

When love and hate are both absent
everything becomes clear and undisguised.

quando o amor e o ódio ambos se ausentam tudo se torna claro e não dissimulado

Nota 61 - Amor e Ódio / *Love and Hate*

“No último verso da súplica, oramos para que todos os nossos objectos da percepção que parecem exteriores sejam purificados. Essa mente que percebe o exterior é auto-liberta e reconhece-se na luminosa claridade. Oramos a todos os budas realizados para que o possamos realizar.

In the last verse of the supplication, we pray that all our perceptions objects that seem to be outside are purified.

That perceiving mind on the inside is self-liberated.

That in-between luminous clarity recognizes itself.

We pray to all the enlightened Buddhas that we may be able to realize this.

The Great Way is not difficult for those who have no preferences.

o caminho grande não é difícil para aqueles que não têm preferências

Nota 62 - Sem Preferências / *No Preferences*

“Por mais dualistas e emocionais que pareçam, não te esqueças de continuar a observar os teus pensamentos. Continua a olhar. O olhar desnudo. Repousa com naturalidade. Não procures nenhum outro lugar de repouso. Completo abandono. Ao fazer isto com cada pensamento e cada emoção, assim se libertarão de imediato.”

“No matter how dualistic and emotional it may seem to be, don’t forget to continue to look at your thoughts. Keep looking. Look nakedly.

Rest naturally.

Don’t search for any other place to rest. Full of letting go.

Do this with every thought and every emotion then they’ll become liberated at some point.”

Here
thought, feeling, knowledge, and imagination are of no value.

aqui — pensamento, sentimento, saber e imaginação não servem para nada

Nota 63 - Sem Valor / No Value

“Pensar que sou um humano. Quais são as características dum ser humano? Quem te deu o nome? Foram demónios, deuses, animais? Pensa que pouco importa, caso haja uma boa razão. Olha para aquilo que faz de ti um ser humano. Quais são os agregados? Lutar para alcançar resultados – Oh, mas que cansa.”

*“Think I am a human. What are the characteristics of being a human?
Who gave you the name anyway? Was it demons, gods, animals?
Think it doesn’t matter if there is a good reason.
Look at what makes up you as a human being.
What are the aggregates? Striving to attain goals – Oh what a tiring thing to do.”*

In this world of suchness, there is neither self nor other-than-self.

nesta “tal-qualidade” do mundo não há si nem não-si

Nota 64 - “Evidência”, “Suchness”, “Ainsité”, “What Now”.

“Corpo e mente são não duais. Pensem num sonho. Não há diferença.

Expansão aberta e sem fundamento. É aflitivo agarrarmo-nos às noções de eu e outro, bom e mau, como duas coisas diferentes: é algo de neurótico e louco.

Corta todas as contradições para encontrar a libertação da igualdade.

Canta e dança.”

“Body and mind are non-dual. Think of a dream. There’s no difference.

Spacious relaxed, groundless, openness. To cling to self and other, good or bad as two different things is a neurotic crazy afflicted thing to do.

Cut all contradictions into the liberation of equality.

Sing and dance.”

The Way is beyond language, for in it there is no yesterday, no tomorrow, no today.

*o caminho é para lá da linguagem — nele nenhum ontem, nenhum amanhã, nenhum hoje
encenar o que tu gostas contra o que não gostas é a doença da mente se queres ver a verdade
não sustentas opiniões a favor ou contra o que quer que seja*

Nota 65 - Risada / *Burst Into Laughter*

“Uma vez que tudo não passa duma aparição, perfeita no seu modo de ser, sem ter nada ver com aceitação ou rejeição, bom ou mau, podemos bem partir-nos a rir.”

“Since everything is but an apparition, perfect in being what it is, having nothing to do with acceptance or rejection, good or bad, one may well burst into laughter.”

—Longchenpa, *From The Natural Freedom of Mind*

“What you are, I am!
And you, you are what I am!
I am the Sky, you are the Earth!
You are the strophe, I am the melody!

“o que tu és, sou eu — e tu, também me és! — eu sou o céu e tu a terra! tu és a letra, eu a melodia!”

Nota 66 - Casamento / *Mariage*

Ritual de casamento Hindu.

Curiosamente, o budismo não propõe qualquer cerimónia de casamento. Apenas vale invocar a impermanência como valor, e aponta para a qualidade única do momento presente, luminoso e auto-liberto espontaneamente.

Honoring my life as an instrument of peacemaking.
This is the precept of Not Thinking Ill of the Three Treasures.

vou celebrando a minha vida como um utensílio de pacificação — eis o preceito de não pensar mal dos três tesos

Nota 67 - Preceito 1

(8) Al confrontarse con las apariencias de los objetos externos / Hay una vibración trémula de miedo en la cognición. / Cuando la tendencia a la aversión se cristaliza como odio, / La enemistad alimenta la agresión violenta que lleva a matar. / Cuando el fruto del odio madura, / Ah, la agonía de quemarse y hervir en el infierno!

Por medio de esta, la plegaria del Buda que concede todos los deseos, / Cuando el odio agresivo hace erupción / Ni inhibiéndolo ni dejándolo dominar / Pero relajando y liberando el estrés, / Que el Conocimiento reasuma su natural primacía. / Que todos los seis tipos de existencia / Obtengan la Conciencia de la Claridad Radiante.

Confronted by appearances of external objects / There is a tremulous vibration of fear in cognition. / When the tendency to aversion crystallizes as hatred, / Enmity breeds violent aggression leading to killing. / When the fruit of hatred ripens, / Ah, the agony of burning and boiling in hell! Through this, the Buddha's wish-granting prayer, / When aggressive hatred erupts / Neither inhibiting nor indulging it / But relaxing and releasing the stress, / May Awareness resume its natural primacy. / May all the six types of beings / Attain the Awareness of Radiant Clarity.

http://www.keithdowman.net/dzogchen_espanol/kuntuzangpo_plegaria.htm

Transforming suffering into wisdom.
This is the precept of
Not Being Angry.

transformar o sofrimento em sabedoria — eis o preceito de não se zangar

Nota 68 - Preceito 2

“A natureza da multiplicidade é não-dual e todas as coisas são puras e simples; o aqui-agora é livre de pensamento e brilha em todas as formas, sempre tudo bom; é já perfeito, pelo que a doença do esforço é evitada e a espontaneidade está sempre presente.”

“The nature of multiplicity is nondual and things in themselves are pure and simple; being here and now is thought-free and it shines out in all forms, always all good; it is already perfect, so the striving sickness is avoided and spontaneity is constantly present.”

The Cuckoo's Song of Total Presence

http://www.keithdowman.net/dzogchen/cuckoos_song.htm

Using all of the ingredients of my life.
This is the precept of
Not Being Stingy

usar todos os ingredientes da minha vida — eis o preceito de não ser mesquinho

Nota 69 - Preceito 3

O exercício dos dons e qualidades que possuímos é uma prática de generosidade.

O maior destes dons é sem dúvida o potencial de iluminação..

Deste modo garantimos que a minha liberdade prolonga (não limita) a tua.

Deste modo garantimos as verdadeiras fundações do humanismo.

Speaking what I perceive to be the truth without guilt or blame.
This is the precept of
Not Elevating Oneself And Blaming Others.

falar o que entendo ser a verdade sem culpa ou calúnia — eis o preceito de não se armar em bom e culpar os outros

Nota 70 - Precept 4

Dalai Lama comenta: / comments:

“Todo e qualquer estado de consciência está impregnado pela luz clara da sabedoria primordial. Por mais sólido que o gelo possa ser, nunca perde a sua própria natureza, que é a água. Do mesmo modo, mesmo os conceitos mais óbvios encontram o seu lugar na expansão primordial da consciência. Surgem na própria expansão primordial da consciência, onde igualmente se dissolvem.”

“Any given state of consciousness is permeated by the clear light of primordial awareness. However solid ice may be, it never loses its true nature, which is water. In the same way, even very obvious concepts are such that their ‘place,’ as it were, their final resting place, does not fall outside the expanse of primordial awareness. They arise within the expanse of primordial awareness and that is where they dissolve.”

Unconditionally accepting what each moment has to offer.
 This is the precept of
 Not Talking About Others Errors And Faults.

***aceitar incondicionalmente o que cada momento tem para oferecer —
 eis o preceito de não falar dos erros e faltas alheios***

Nota 71 - Preceito 5 - Kuntuzangpo

En primer lugar, los seres sintientes confundidos / Carecían de atención y estaban consternados / Porque el Conocimiento no surgió en el fundamento: / Esta es la causa primaria de la ignorancia y de la confusión. / Siguió un repentino desvanecimiento / Causando sentimientos de temor y de vacilación neurótica; / “ El Yo” fue enajenado por un “otro” hostil, “el enemigo”, / Y la mente progresivamente condicionada por esta tendencia / Estableció el Samsara como una forma de vida. / Los cinco venenos incrementando, resultaron en nociones perturbadas / Y el karma, cinco veces envenenado, se convirtió en un ujo interminable. / Ya que la causa de la confusión de los seres sintientes / Es la falta de conciencia y la ausencia de Conocimiento, / Por medio de esta, mi plegaria que satisface todos los deseos, / La aspiración del Buda, / Que todos reconozcan el Conocimiento espontáneamente.

In the first place, deluded sentient beings / Lacked attentiveness and were bewildered / Because Awareness did not arise in the ground: / This is the primary cause of ignorance and delusion. / There followed a sudden fainting away / Causing feelings of dread and neurotic vacillation; / “I” was alienated from a hostile “other”, “the enemy”, / And the mind progressively conditioned by this tendency / Samsara was established as a way of life. The five poisons increasing, defilement resulted / And karma, five times poisoned, became an interminable stream. / Since the cause of sentient beings’ delusion / Is unmindfulness and absence of Awareness, / Through this, my wish-granting prayer, the Buddha’s aspiration, / May everyone recognize Awareness spontaneously. Kuntuzangpo Aspiration Prayer - verse (5)

http://www.keithdowman.net/dzogchen_espanol/kuntuzangpo_plegaria.htm

Self-nature is subtle and mysterious.
In the realm of the intrinsically pure Dharma,
not giving rise to delusions is called the precept of
Not Giving or Taking Drugs.

*a natureza do si é subtil e misteriosa — no âmbito do dharma intrinsecamente
puro não dar azo a delírios — eis o preceito de não oferecer nem tomar drogas*

Nota 72 – Preceitos 6

Não se intoxicar na dualidade através da inebriação da racionalidade dualista.
Procurar a embriaguez da sabedoria primordial.

Listening and speaking from the heart.
This is the precept of Non-Lying.

escutar e falar com o coração — eis o preceito da não-mentira

Nota 73 - Preceitos: não mentir / *Non-Lying 7*

Não tomar refúgio na falsidade da dualidade racional, nem na expressão da falsidade do dualismo.

Self-nature is subtle and mysterious.
In the realm of the unguilded Dharma,
not creating a veneer of attachment is called
the precept of Not Misusing Sex.

*a natureza de si é subtil e misteriosa — no cerne do obscuro Dharma,
não dar azo a ornamentos de apego é o preceito de não fazer um uso errado do sexo*

Nota 74 - Preceitos: uso errado do sexo / *Not Misusing Sex 8*

Permanecer sem interrupção no abraço extático com o/a consorte.

Nós não somos o nosso corpo, nem os pensamentos, nem as emoções, nem as sensações, nem as consciências (de cada um dos diversos sentidos e da mente).

Daí a importância do reconhecimento do apego tanto ao próprio corpo, etc, como aos relacionamentos electivos.

Being satisfied with what I have.
This is the precept of Non-Stealing

Satisfazer-se com o que se tem — eis o preceito do não-roubar

Nota 75 - Preceitos: não roubar / *Non-Stealing 9*

Não roubar oportunidades de realização nem desperdiçar esses bens na criação de dualidades menos óbvias.

Recognising that I am not separate from all that is. This is the precept of Non-Killing.

reconhecer que sou inseparável de tudo isto — eis o preceito de não-matar

Nota 76 - Preceitos: não matar / *Non-Killing 10*

Não matar a eflorescência de rigpa (conhecimento-consciência que está para além da razão e do intelecto) tal como surge na trama da dualidade.

The concepts of unity and multiplicity do not bring integration;
Only through awareness do sentient beings reach freedom.
Cognition of radiance is strong meditation;
Abide in a calm, quiescent mind.

as ideias de unidade e multiplicidade não trazem comunhão — só através da hipersensibilidade é que as criaturas se libertam — conhecer o esplendor é meditação intensa — permanece calma, ó mente sossegada!

Nota 77 - 83 - *Royal Song Saraha (8th-9th century?)*

Aqui / Here: <http://www.keithdownman.net/mahamudra/saraha.htm>

Para conhecer a história da fabulosa vida de Saraha. Google: / *For Saraha's fabulous life story Google this: "The great brahmin Saraha was the youngest of five sons".*

...a mythical bird, the garuda, which is born fully grown.
This image symbolises our primordial nature,
which is already completely perfect

*...um pássaro mítico, o garuda, que nasceu já crescido — esta imagem é
o símbolo da nossa natureza original, que vem totalmente perfeita*

Nota 78 – Da beleza

in “The Tibetan Book of Living and Dying” by Sogyal Rinpoche.

Do mesmo modo se pode entender o conceito de BELEZA tal como se encontra expresso por Matthieu Ricard in “O Infinito na Palma da Mão”, (pag. 320, Editorial Notícias): “Longe de pertencerem ao objecto, as características da beleza relativa estão intimamente ligadas ao observador. (...) Um matemático maravilha-se com a beleza de uma equação bem concebida e um engenheiro com a beleza de uma máquina. Aquele que deseja a calma escuta deliciado um prelúdio de Bach. O ermita que contempla a transparência última do espírito não experimenta uma tal necessidade; a sua harmonia com a natureza do espírito e dos fenómenos situa-se num outro plano; para ele, todas as formas são compreendidas como a manifestação da pureza primordial, todos os sons como o eco da vacuidade e todos os pensamentos como o jogo do conhecimento. Não faz distinção entre o harmonioso e o discordante, o belo e o feio. A beleza tornou-se omnipresente e a plenitude imutável.

Alguém diz: “Em vão procuraríamos pedras da rua numa ilha de ouro.”

Mind immaculate by nature is untouched
By samsara and nirvana's mud;
But just like a jewel lost in a swamp,
Though it retains its lustre, it does not shine.

o pensar, por natureza translúcido, é intocável pela lama do samsara e do nirvana — tal como uma jóia perdida num pântano, o pensamento retém o seu lustro, embora perdendo o seu brilho

Nota 79 - A jóia / Jewel

Se, no momento em que a sensação nos assalta, nos permitirmos evitar a projecção e significados que constituem a percepção de valores, então conheceremos a percepção directa da realidade, livre de conceitos. in Sarah's Dohakosa: The Royal Song - <http://www.keithdowman.net/mahamudra/saraha.htm>

Obsessed with the joys of sexual embrace
The fool believes he knows ultimate truth;
He is like someone who stands at his door
And, flirting, talks about sex.

*obcecado com o gozo do envolvimento sexual, o tolo acha que isso é a última verdade
— ele é como alguém que fica à porta, e, no engate, só fala de sexo*

Nota 80 - The Royal Song

Saraha's Dohakosa: The Royal Song - <http://www.keithdowman.net/mahamudra/saraha.htm>

A MONTANTE E A JUSANTE DO 'AMOR INCONDICIONAL. Aquilo que se designa por “amor” deve ser entendido como não-dualidade-não-conceptual que caracteriza a realidade primordial e manifesta-se na união e encontro dos géneros (tanto externamente como internamente, enquanto pessoas e/ou energias). Ao passarmos ao lado desta realização, ficamos sujeitos a toda a espécie de enganos, ilusões, reificações. Do mesmo modo, toda e qualquer mulher ou energia feminina, pode ser vista como uma manifestação do arquétipo da deusa (Om Namó Maha Deva), donde também decorrem inúmeras ilações. Este jogo da não-dualidade, este reconhecimento da natureza não-dual do universo (yoniverso) e da mente, manifesta-se igualmente no processo criativo, tanto na prática das artes como em qualquer outra acção. De facto é universal e permanente: é tudo ou nada! Não temos que inventar a roda nem mesmo pensar pela própria cabeça, mas apenas verificar por si próprio o valor e sentido do que podem ser as linhas mestras estabelecidas por seres particularmente dotados que puderam transmitir-nos instruções, não dogmas, que somos convidados a conhecer e integrar. Sabemos que a leitura do menu do restaurante não mata a fome a ninguém, assim como o consumo de material pornográfico, por si só, não gera novos seres. Apenas a experiência pessoal pode expandir os limites da nossa mente ordinária. Do mesmo modo podemos assumir que toda a violência (doméstica ou de estado, guerras e terrorismos vários) não é mais do que uma derrapagem amorosa, um acto falhado amoroso. Leitura certamente polémica que haverá que procurar corroborar e desenvolver

The bee knows from birth that flowers are the source of honey;
How can the fool know that samsara and nirvana are on

*a abelha sabe desde que nasceu que as ores são a fonte do mel
— como pode o tolo saber que o samsara e o nirvana são um só?*

Nota 81 - Royal Song 2

in Saraha's Dohakosa: Thee Royal Song - <http://www.keithdowman.net/mahamudra/saraha.htm>

O ensinamento budista é comparado a uma jangada que serve para atravessar o mar do sofrimento e assim alcançar a outra margem (que de facto não é outra senão esta mesma margem, a realidade em que nos encontramos).

The nature of beginning and end is here and now,
And the first does not exist without the last;
The rational fool conceptualising the inconceivable
Separates emptiness from compassion.

a natureza do começar e acabar estão aqui e agora — o início é concomitante do fim — o tolo racionalizando o inconcebível separa a vacuidade da compaixão.

Nota 82 - The Royal Song 3

in Saraha's Dohakosa: The Royal Song - <http://www.keithdowman.net/mahamudra/saraha.htm>

Quando abordamos a espiritualidade, facilmente procuramos “meter o rossio na betesga” a fim de evitar o colapso dos hábitos mentais e conceitos cuja construção alimentámos desde a mais tenra idade.

A realização da impermanência e da interdependência permitem o reconhecimento da vacuidade que por sua vez é indissociável da compaixão.

Forsaking bliss the fool roams abroad,
Hoping for mundane pleasure;
Your mouth is full of honey now,
Swallow it while you may!

*buscando a graça o tolo deambula fora — anseia prazeres vulgares —
a tua boca está repleta de mel agora — engole-o enquanto podes!*

Nota 83 – Royal Song 4 -Três Venenos / *Three Poisons*

in Saraha's Dohakosa: The Royal Song - <http://www.keithdowman.net/mahamudra/saraha.htm>

A ignorância (da natureza dos fenómenos e da existência), o apego (àquilo que nos atrai, desejamos, etc.) e a rejeição (daquilo que entendemos ser desagradável) são os três venenos que comandam a vida cíclica e são tradicionalmente representados no centro da “Roda da Vida” como um porco, uma serpente e um galo. Para uma explicação detalhada, que inclui os seis reinos da existência cíclica e os doze laços de origem inter-dependente ver: http://www.rigpawiki.org/index.php?title=Wheel_of_Life

We are only travellers, taking temporary refuge in this life and this body.

somos meros viajantes temporariamente refugiados nesta vida e neste corpo

Nota 84 - “Saudade Da Morte” / *Longing for the Death*

Sogyal Rinpoche, “The Tibetan Book of Living and Dying”.

Esta é uma muito abordável introdução ao mundo do budismo tibetano em estilo auto-biográfico (Atenção: a tradução portuguesa é pouco fiável; preferir a versão espanhola ou outra)

A very readable text as an introduction to the world of Tibetan Buddhism, in an auto-biographical style. (warning: Portuguese version NOT reliable).

<http://aromansse.com/gateway/PDF/e-Tibetan-Book-of-Living-and-Dying.pdf>

Reconhecer o corpo como descartável: eu não sou o meu corpo, nem os meus pensamentos, sensações ou percepções. Talvez por isso os santos têm “saudade da morte”!

If everything is you
then everything is teaching you
to awaken to mindfulness
beyond duality
NOW!

se tudo te é, tudo te ensina a despertar para a hipersensibilidade para lá da dualidade

Nota 85 – Samsara

Dos ensinamentos de / *From the teachings of* / Tich Nhat Hanh:

<http://www.amazon.com/ich-Nhat-Hanh-Essential-Spiritual/dp/1570753709>

Se o nirvana se define como extinção do desejo (e consequente libertação, não perda), então o samsara não é senão o nirvana castigado com rótulos e seu cortejo de julgamentos e opiniões.

...it all comes down to the practice of
mindfulness or present awareness
which is manifest in every single action,
from eating to loving, to dying

*...tudo se resume à prática da hipersensibilidade, na atenção ao presente
que se manifesta em cada uma das acções, desde comer a amar ou morrer*

Nota 86 – Comer, Amar, Morrer / *To eat, to Love, to Die*

A presença de espírito ignora tanto os hábitos como a distração.

“Mente Zen, Mente de Principiante” é o título de um dos mais famosos textos acerca do zen.

Aqui, Shunryu Suzuki Roshí explica a diferença entre ‘som’ e ‘barulho’:

<https://www.youtube.com/watch?v=pHNyCAJXUXE>

Do mesmo mestre:

A meditação é intimidade consigo mesmo.

A iluminação é intimidade com todas as coisas.

Stripped of a physical body,
the mind stands naked,
revealed startlingly for what it has always been:
the architect of our reality.

*despojado do corpo físico, o pensamento permanece nu, revelando
assombrosamente o que sempre foi — a arquitetura da nossa realidade*

Nota 87 - “Um Saco De Pele Mal Cheiroso” / “*A stinking bag of skin*”

Sogyal Rinpoche: a realidade como construção mental.

<http://stivaletta.com/inspiration.html>

O ser humano pode ser descrito como sendo “um saco de pele mal cheiroso” com hipertrofia do sistema nervoso central, a um passo de realizar a natureza da mente como espaço luminoso não-conceptual.

We may idealize freedom, but when it comes to our habits, we are completely enslaved.

*podemos idealizar a liberdade —
mas no que diz respeito aos nossos hábitos,
estamos completamente escravizados*

Nota 88 - Hábitos versus liberdade / *Habits versus freedom*

Sogyal Rinpoche. <http://stivaletta.com/inspiration.html>

Os hábitos, mentais e outros, levam a uma diminuição das sinapses e são em parte responsáveis pelo envelhecimento cerebral e senilidade.

Pelo contrário, a abertura ao desconhecido, à curiosidade, à escuta, promovem a saúde mental.

O próprio OLHAR pode ser vivido como receptivo e aberto e não apenas como instrumento capaz de tratar informação.

“A liberdade que depende de condições não é a verdadeira liberdade.”

Assim, a minha liberdade expande e prolonga a tua liberdade!

“Freedom that depends on conditions is not the real freedom.”

Here, my freedom expands and prolongs your freedom!

LISTEN and SILENT
are anagrams of each other

LISTEN (escutar) e SILENT (silencioso) são anagramas um do outro

Nota 89 – O Sagrado e o Horror / *SACRED and SCARED*

Pascal Quignard: HYPERLINK “<http://www.gallimard.fr/catalog/entretiens/01025213.htm>”<http://www.gallimard.fr/catalog/entretiens/01025213.htm>

...whatever happens is auspicious...
(how to deal with it, that is the question!)

...o que quer que aconteça é auspicioso... — como encará-lo, eis a questão!

Nota 90 - Sarwa Mangalam

Possa tudo ser auspicioso. / May All Be Auspicious.

Aqui, um delicioso momento com o guru indiano / A delicious short clip by Indian guru Paramahansa Nithyananda here:

<https://www.youtube.com/watch?v=UCdwahM0MtE>

“Meditation consists of being attentive to such a state of Rigpa,
free from all mental constructions, whilst remaining fully relaxed,
without any distraction or grasping.
For it is said that ‘meditation’ is not striving,
but naturally becoming assimilated into it.”

*a meditação consiste em estar atento ao tal estado de Rigpa, livre de qualquer construção mental,
enquanto se permanece totalmente relaxado, sem nenhuma distração ou ansiedade — porque foi dito
que a “meditação” não é um esforçar-se, mas de modo natural um tornar-se assimilado no Rigpa*

Nota 91 - “Nada para Fazer nem Sítio aonde Ir” / “*Nothing to Do, Nowhere to Go*”

Exprime o estado de espírito apropriado à prática contemplativa.

Só esta prática, associada à racionalidade e à lógica, permite criar uma sinergia estruturante duma possível investigação fundamental.

Dudjom Rinpoche: <http://viewonbuddhism.org/dharma-quotes-quotations-buddhist/dzogchen.htm>

Both hope and fear are enemies of your peace of mind;
hopes deceive you, and leave you empty and disappointed,
and fears paralyse you in the narrow cell of your false identity.

*quer a esperança quer o medo são inimigos da paz mental — a esperança engana-te,
e deixa-te vazio e desapontado, e o medo paralisa-te na estreita cela da tua falsa identidade*

Nota 92 – A Esperança e o Medo / *Hope & Fear*

Sogyal Rinpoche: <https://www.facebook.com/JustDharmaQuotes/posts/367894089978542>

Since everything is but an apparition
Perfect in being what it is,
Having nothing to do with good or bad,
Acceptance or rejection,
You might as well burst out laughing!

..uma vez que tudo não é mais do que aparência, perfeito em ser o que é, não tendo nada a ver com o bom ou mau, aceitação ou rejeição, tu podes desatar-te a rir!

Nota 93 – Qual Arco-Íris / *Like a Rainbow*

O omnisciente Gyalwa Longchen Rabjam (1308-1363) é amplamente reconhecido como sendo o maior expoente do Dzogpachenpo, ou Grande Perfeição, na história do Tibete.

The omniscient Gyalwa Longchen Rabjam (1308-1363) is widely acknowledged as the greatest exponent of Dzogpachenpo, or the Great Perfection, in Tibetan history.

A slightly different translation here: https://www.goodreads.com/author/quotes/625433.Longchen_Rabjam

The reality of life cannot be grasped by words,
it is wondrous and imperceptible.
Within this world, in whatever situation,
everything is the reality of life.

*a realidade da vida não pode ser apreendida por palavras — é maravilhosa e imperceptível —
dentro deste mundo, em qualquer situação, tudo é a realidade da vida*

Nota 94 - Shikantaza, Apenas Sentar / *Just Sitting*

Um antigo mestre disse: “Quando os ilusórios pensamentos cessam, surge a tranquilidade e aparece a sabedoria; quando a sabedoria aparece, a Realidade revela-se.”

An ancient master said, “When delusive thoughts cease, tranquillity arises; when tranquillity arises, wisdom appears; when wisdom appears, Reality reveals itself.”

<http://www.abuddhistlibrary.com> - Selections from Shikantaza-1.rtf

Ver o mundo num grão de areia / E um paraíso numa flor selvagem, / O infinito na palma da mão / E a eternidade numa hora.
To See a World in a Grain of Sand / And a Heaven in a Wild Flower, / Hold Infinity in the palm of your hand / And Eternity in an hour.

William Blake

“Tout est bien qui finit bien”
quando não é o caso
é porque ainda não acabou!

.tudo fica na boa quando acaba bem — e quando não é o caso, é porque não acabou ainda

Nota 95 – Começo e Fim, Isto e Aquilo, Samsara e Nirvana São Indistintos

Tout est bien qui finit bien (*All's Well that Ends Well*)

William Shakespeare

http://fr.wikipedia.org/wiki/Tout_est_bien_qui_finit_bien

magic by nature!

por natureza mágico

Nota 96 – A realidade que o pensamento fabrica / *Reality Made up by Thought*

“A separate self is merely conventional reality, in the same sense as lines of latitude and longitude and the measurements of the clock; which is why one of the means of maya, illusion, is measurement. Things are measurements; they are units of thought, like inches are measurements. There are no things in physical nature. How many things is a thing? However many you want. A “thing” is a “think”, a unit of thought; it is as much reality as you can catch hold of in one idea”. Alan Watts

Thought, the disease of the mind that doesn't realize its nature.

SAVE GAYA...

SALVEM GAYA

Nota 97 – Nós Somos Gaya

De facto trata-se sobretudo da sobrevivência da humanidade em particular e da vida em geral à superfície do nosso planeta que está em risco de desaparecer tal como a conhecemos.

Nós somos o ambiente em que nos inserimos.

Ao destruí-lo temos criadas as condições da própria aniquilação da humanidade que poderá ser um facto consumado dentro de apenas um século.

A atitude recomendada para nos confrontarmos com esta realidade não é outra senão a prática constante da presença de espírito, segundo o ensinamento de Thich Nhat Hanh.

Ver: https://www.goodreads.com/author/quotes/9074_ich_Nhat_Hanh

Preocupação esta igualmente partilhada pelo Professor José Mattoso na sua publicação “Levantar O Céu”.

Impermanence and interdependency always go hand in hand.

... a impermanência de mão dada com a interdependência!

Nota 98 - Vazio de Existência Própria em Si e por Si

“Twofold emptiness (...) how we view and experience our world.

The realisation of the emptiness of our self-constructed identity and world is the gateway to real freedom from all self-imposed suffering, and the ability to see what has been here all along but not noticed: intrinsic joy and an unbounded freedom.

“Twofold Emptiness refers to these two aspects of experience: subjects and objects and our seeing the empty nature of our beliefs regarding them. By “empty” we don’t mean that the subjects and objects don’t exist, but that our concepts and beliefs that we overlay and apply to our sensory contacts are no more than mentally conceived names, labels and imputations.”

Jackson Peterson, Professor de Dzogchen e autor de “The Natural Bliss Of Being”

There is a whole world waiting for you
beyond thought!

há todo um mundo à tua espera — para lá do pensament

Para além do pensamento / *Beyond Thought*

Ver o meu vídeo “Zen Sermon”, 1984, 25:23 min., <https://vimeo.com/62505317>

Texto: Manzan (1635-1714, Soto Zen)

Brother David Interview 12:43, Amesterdão, 1985, <https://vimeo.com/201295840>

The yoniverse IS dance!

o yoniverso é dança

Nota 100 – A Deusa / *The Goddess*

“Ela é a realidade primária “yoniversal” origem de tudo. Ela encontra-se portanto em todo o lado.” pág.44

“She is the yoniversal primal reality from which all is birthed. Thus, She is everywhere.” p.44

Ver / See: “She Is Everywhere!: An Anthology of Writings in Womanist/Feminist Spirituality” by Mary Saracino, Mary Beth Moser.

<https://www.amazon.com/She-Is-Everywhere-anthology-spirituality/dp/0595340342>

Jesus said to them: “When you make the two into one, and when you make the inner like the outer and the outer like the inner, and the upper like the lower, and when you make male and female into a single one, so that the male will not be male nor the female be female, when you make eyes in place of an eye, a hand in place of a hand, a foot in place of a foot, an image in place of an image, then you will enter [the (Father’s) domain].”

Jesus disse-lhes: quando tornarem o dois em um, e quando fizerem o interior como o exterior e o exterior como o interior, e o alto como o baixo, e quando fizerem o homem e a mulher num só, de maneira a que o homem não seja homem e a mulher não seja mulher, quando fizerem olhos no lugar dos olhos, uma mão no lugar de uma mão, um pé no lugar do pé, uma imagem no lugar de uma imagem, então entrarão no reino

Nota 101 – Não-dualidade à Distância de um Clic / *Non duality at the distance of a clic*
Evangelho de Tomé, 22. <http://www.saindodamatrix.com.br/archives/evangelhotome.html>
<http://www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/religion/maps/primary/gthomas.html>

Self-arising wisdom is the base.
The five negative emotions are manifest energy.
Seeing emotions as mistaken is an error.
Letting them be in their nature is the method
to the non-dual state of Liberation.
Overcoming hope and is the result

*a sabedoria que auto-desponta é a base — as cinco emoções negativas são energia manifesta —
ver as emoções como erradas é um disparate — deixá-las ser na sua natureza é o método para
achar o espaço não-dual de libertação*

Nota 102 – A Esperança & o Medo / *Hope & Fear*

As emoções, vistas por / “EMOTIONS”, *as seen by* / Tenzin Wangyal Rinpoche.

Ver / see: <https://theconsciousprocess.wordpress.com/2014/04/25/emotions-2/>

Slow down, zoom in

relaxa—aproxima

Nota 103 – Sabedoria / *Wisdom*

Encontrar a sabedoria tal como uma criança encontra o colo da mãe.

Homero tinha razão: “Feliz quem como Ulisses fez uma grande viagem”
(para encontrar à soleira da porta o almejado tesouro!)

Finding wisdom like a baby in the mother’s lap.

Homère a raison: “Heureux qui comme Ulisses a fait un beau voyage.”

Joachim DU BELLAY (1522-1560)

Even in the greatest yogi, sorrow and joy still arise just as before.
The difference between an ordinary person and the yogi is
how they view their emotions and react to them.

*mesmo num yogui consumado a tristeza e alegria continuam a brotar como antes — a diferença
entre uma pessoa vulgar e um yogui é como vêm as suas emoções e como reagem a elas*

Nota 104 – Uma Criança No Campo De Batalha / *A Child In A Battlefield*

Sogyal Rinpoche, “*Tibetan Book of Living and Dying*” <http://dancingdakini.tumblr.com/post/30185019884/even-in-the-greatest-yogi-sorrow-and-joy-still>

Dudjom Rinpoche:

“Podes ter realizado a natureza da mente mas enquanto rigpa não estiver estabilizado, és igual uma criança num campo de batalha”
/ “*You may have realized the nature of mind but as far as you don’t stabilize in rigpa, you are as a child in a battlefield.*”

Know all things to be like this:
A mirage, a castle,
A dream, an apparition,
Without essence, but with qualities that can be seen.

*conhece todas as coisas deste modo — uma miragem, um castelo — um sonho,
uma aparição — sem essência, mas com qualidades que se podem ver*

Nota 105 - O Arco-Íris / *The rain bow*

Não tendo existência própria, o arco-íris depende da conjugação de factores.

Pode por isso ser tomado como símbolo da natureza de todos os fenómenos que constituem a realidade convencional ou relativa.

Know all things to be like this:
As the moon in a bright sky
In some clear lake reflected,
Though to that lake the moon has never moved.

*conhece todas as coisas deste modo — tal como a lua no céu brilhante
se reflecte num claro lago — porém para tal lago nunca a lua se mexeu*

Nota 106 – Sabedoria & Ignorância / *Wisdom & Ignorance*

O Buda ensina a natureza da realidade, a sabedoria de conhecer as coisas tal como são em contraste com a ignorância da mente ordinária.

*The Buddha explains the nature of reality, the wisdom of knowing things as they are as opposed to the ignorance of the ordinary mind.
Buddha by Sogyal Rinpoche*

<https://www.facebook.com/sogyal.rinpoche/photos/a.485061908344.252790.30766398344/10153072997473345/>

Somehow, somewhere, wisdom and ignorance (rigpa, marig) are not different: this might as well be an enlightening understanding of the nature of the mind.

Know all things to be like this:
As an echo that derives
From music, sounds, and weeping,
Yet in that echo is no melody.

*conhece todas as coisas deste modo — como um eco que deriva da música,
sons e choros — porém nesse eco não há melodia*

Nota 107 – *Lama Of The Gobi*

“Um acto nunca fica completo numa única vida.”

“An act is never complete in just one lifetime.”

From yet another magic book, “Lama of the Gobi, The Life and Times of Danzan Rabjaa, Mongolia’s Greatest Mystical Poet” <https://www.goodreads.com/book/show/8047587-lama-of-the-gobi>

Know all things to be like this:
 As a magician makes illusions
 Of horses, oxen, carts and other things,
 Nothing is as it appears.

*conhece todas as coisas deste modo—tal como um mágico provoca
 ilusões de cavalos, bois, carros e outras coisas, nada é como parece*

Nota 108 – As quatro Confianças / *Four Reliances*

Uma vez abandonada a doença da busca

Diz-se que há quatro confianças:

Confiança no ensinamento, mais do que na personalidade do professor.

Confiança no significado, mais do que nas palavras do ensinamento.

Confiança no significado definitivo, mais do que no significado provisional.

Confiança na verdadeira Gnose (janta), mais do que na consciência (vijnana).

Already Having Abandoned the Disease Of Striving

There are said to be four reliances:

Reliance on the teaching, rather than the personality of the teacher.

Reliance on the meaning, rather than the words of the teaching.

Reliance of the definite meaning, rather than the provisional meaning.

Reliance on the true Gnosis (jnana), rather than the consciousness (vijnana)

NOTA FINAL - “Uma Pátria Assim...”/ Such a Homeland..”

Permito-me completar esta apresentação com um link para a longa entrevista intitulada “Uma Pátria Assim...”/ Such a Homeland..”, presente na minha exposição que teve lugar no Museu da Electricidade da EDP, Lisboa 2012: <https://vimeo.com/50033755>

FINAL NOTE I would like to complete this presentation with a link to my hour-long interview called “Uma Pátria Assim...”/ Such a Homeland..” (in French with Portuguese subtitles), shown during my exhibition with the same name, held at the EDP Electricity Museum in Lisbon in 2012: <https://vimeo.com/50033755>

AGRADECIMENTOS

Agradeço à vida que me tem favorecido com tantas e tão insondáveis descobertas, indício de que muitas mais ficaram por desbravar.

Aos mestres de que tive a bênção de me aproximar e que dedicaram as suas vidas ao aprofundar duma realização generosamente partilhada com todos quantos a ela se permitiram abrir-se.

Aos herdeiros das tradições nativas, não escritas, cuja sabedoria veio trazer uma luz não menos radiante e verdadeira.

À minha mãe, incansável exemplo de alegria, inteligência e integridade.

Ao meu pai, que nunca deixou de ser uma referência com que aprendi a lidar.

Às companheiras e companheiros que polvilham este percurso e lhe dão um sentido que não me canso de escrutinar.

I AM DEEPLY GRATEFUL TO

My life, which has favoured me with so many profound discoveries and signs and many more still to come.

The Eastern and Western masters I have been blessed to meet and who have dedicated their lives to deepening realizations generously shared with all of those open to them.

The heirs to the unwritten native traditions, whose wisdom has brought a light which is just as radiant and true.

My mother, an untiring example of joyfulness, intelligence and integrity.

My father, who has always been a point of reference I have learned to appreciate.

My companions along the way who have lent my life a meaning that I never tire of studying.

“AO PEQUENO-ALMOÇO COM A NÃO-DUALIDADE - 108 Compotas”

Esta compilação de aforismos e citações, com adaptação livre e espontânea para português de Pedro Proença, foi concluída por altura da exposição EST-RUPTURA 2 que teve lugar entre os dias 11 a 13 de Junho de 2015 nos “SILOS Contentor Criativo” nas Caldas da Rainha, curadoria de Rodrigo Ezequiel, e teve a incansável colaboração técnica de MAXR, meu amigo de sempre.

“NON-DUALITY AT BREAKFAST 108 Preserves” is a compilation of aphorisms and quotes, freely and spontaneously adapted to Portuguese by Pedro Proença, and was completed for the “EST-RUPTURA 2” exhibition held from 11th to 13th June 2015 at the “SILOS Contentor Criativo” in Caldas da Rainha, curated by Rodrigo Ezequiel and with the untiring technical cooperation of my good friend MAXR.

www.vitorpomar.com email: allgood.vitor@gmail.com

Fotografia: “Uma Dissolução Total e Gloriosa / A Totally Joyful Dissolution”, 2004

EPÍLOGO

Esta antologia de aforismos e citações, completada por inúmeras referências e notas, é um trabalho aberto, passível de ser desenvolvido indefinidamente assim como investigado pelo leitor.

Resultado da minha actividade de permanente questionamento, este trabalho começou a tomar uma forma definitiva por altura da minha participação no “Congresso Arte & Género?” que teve lugar nas Fundações Calouste Gulbenkian e Arpad Szenes-Vieira da Silva, Lisboa 22-24 Outubro 2014, com o título original de “JE T’AIME JE TE MANGE JE TE TUE”.

O tema escolhido não é outro senão o alfa e o omega do estado primordial, fundamento de todos os fenómenos, a saber, a “Não-Dualidade”.

Como a linguagem é intrinsecamente dualista, teremos de recorrer a metáforas e imagens a fim de indicar a própria natureza não dual da realidade.

Só indirectamente nos é possível aproximar deste tema, através de ilações que decorrem daquele conceito.

Sendo o espaço e o tempo construções mentais, então, cada instante, todo o passado e todo o futuro estão presentes!

Do mesmo modo, o tão falado ‘amor incondicional’ é a qualidade que impregna tanto a mente como todos os fenómenos, sabendo que a nossa experiência do amor e da intimidade não são mais do que um mero reflexo daquele atributo.

O sujeito, a acção e o objecto da acção, em última instância, não são separados.

Também a Visão, o Caminho e o Fruto são unos.

Para finalizar, sugeri a participação da audiência num jogo que consiste em escolher um número entre zero e 108, relacionado com esta colecção de aforismos e citações, material que tenho vindo a recolher e que fundamenta o meu pensamento.

O aforismo correspondente ao número escolhido é então lido e objecto de um comentário.

O público pareceu atento e receptivo, embora eu receia a possibilidade de algum mal-entendido. Uma vez que certos textos são “auto-secretos”, donde a minha vontade de publicar esta colecção de 108 citações, enriquecida com inúmeras referências e notas para um posterior aprofundamento da reflexão.

Aforismos e textos são aqui oferecidos de modo a facilitar uma aproximação directa, e despertar uma consonância espontânea com o seu sentido profundo, deixando as referências para um segundo momento.

Vítor Pomar 2015

EPILOGUE

This anthology includes numerous references.

The work is open and may be completed with more references or further researched by the reader.

It is the result of my permanent questioning and began to take shape when I took part in the “Art and Gender Congress?” which took place at the Calouste Gulbenkian and Arpad Szenes Vieira da Silva Foundations in Lisbon on 22-24 October 2014, and had the original title of “JE T’AIME JE TE MANGE JE TE TUE”.

The subject I have chosen is no other than “NON-DUALITY”, which is the alpha and omega of the primordial state or ground of all phenomena.

As language is intrinsically dualistic, we have to use metaphors and images to show the very non-dual nature of reality.

Once the subject, the action and the object of the action are not separate, then, the View, the Path and the Fruit are also ONE.

I have suggested that space and time are mental constructions which means that all of the past and all of the future are present at each instant!

In the same way, the much discussed “unconditional love” is the quality that impregnates all phenomena and mind, knowing that our experience of love and intimacy are but a tiny reflection of it.

Finally, I invited the audience to play a game with me:

One person was asked to choose a number between 0 and 108, which relates to the set of aphorisms and quotations taken from the material used to prepare my paper, and constitute the very foundation of my thought.

The aphorism that corresponded to the chosen number was then read out and commented upon.

The public seemed attentive and receptive, but I am afraid that there may be some misunderstandings, which is why I want to publish this collection of 108 quotes enriched with numerous references and notes for further and deeper reflection.

These aphorisms and texts are presented here to facilitate a direct approach and to awaken a clear and spontaneous resonance with the deep meaning expressed, leaving any further references for a later time.

Vitor Pomar 2015

Uma Palavra de Gratidão / A Word of Gratefulness

Manifesto

0. 108

1. Motivação / Motivation

2. Naked awareness1 / Consciência Desnuda: “Percepção Direta da Realidade”; A Verdadeira Liberdade /

Direct Perception of the Reality; The True Freedom

3. Darkness / Escuridão: Acumulação de Mérito / Accumulation of Merit

4. Espacialidade: A Natureza Da Mente / Spaciousness: The Nature Of The Mind

5. A Contemplação do Espaço / Sky Gazing

6. Lalla

7. A Compaixão / Compassion

8. ‘Deus’ / God: Alexandre Jodorowsky

9. A Realidade É Una / Reality Is Unity

10. Trekcho

11. Togal

12. YAB-YUM

13. ZAP-LAM

14. KARMA MUDRA

15. A Canção da Gnose do Cuco / The Cuckoo’s Song Of Gnosis

16. Ho! /EMAHO!

17. “Decide on one point.” Garab Dorje

18. “Recognize your own nature”, Garab Dorje: O Espaço Entre Pensamentos / The Space Between Thoughts

19. “Gain confidence in liberation”, Garab Dorje

20. Espacialidade / Spaciousness / Narby

21. Os Quatro Selos do Dharma / The Four Seals of Dharma

22. As Perguntas do Lago / The Questions of the Lake

23. O espirro do DL/ Sleeping, Dreaming and Dying

24. Burning Woman

25. O Chö Ying Dzöd (The Precious Treasury of the Basic Space of Phenomena)

26. The nature of awakened mind: A Mensagem do Dzogchen / The Message Of Dzogchen

27. Samsara and nirvana: A Visão do Dzogchen / The vision of Dzogchen

28. Pessoa & beginners-mind

29. Pessoa & peace of mind

30. Introdução aos Preceitos Zen / Introducing Zen Precepts

31. Precepts - the reality of life

32. Observing the precepts

33. Dissonância Cognitiva / Cognitive Dissonance

34. Cabelo / Hair

35. O Fim do Eurocentrismo / The End of Eurocentrism

36. Martírio & Realização: O Transe / Martyrdom & Realization: the Transe

37. Mahamudra: Os Quatro Obstáculos / The Four Obstacles

38. Tantra & Taoism

39. Pessoa & a ‘poesia poética’

40. Kuntuzangpo - A Dupla Ignorância / Two Fold Ignorance

41. Kuntuzangpo - Depressão / Depression

42. Kuntuzangpo - Aversão / Aversion

43. Kuntuzangpo - Percepção Dualista / Dualist Perception

44. HSIN HSIN MING - Fé Na Mente / Faith In Mind

45. HSIN HSIN MING - Aparência e vacuidade / Appearance & Emptiness

46. HSIN HSIN MING - Opiniões / Opinions

47. HSIN HSIN MING - Isto & Aquilo / This & That

48. HSIN HSIN MING - Nem Idas Nem Vindas / Neither Coming Nor Going

49. HSIN HSIN MING - A Mente / Mind

50. HSIN HSIN MING - Consciência / Awareness

51. HSIN HSIN MING - single essence: Trecho & Thogyal

52. HSIN HSIN MING - Dharmakaya

53. HSIN HSIN MING - the oneness of things

54. HSIN HSIN MING - Livre de fixação / Free Of Fixation-outer things / inner feelings

55. HSIN HSIN MING - Aceitar Ou Rejeitar / To Accept Or Reject

56. HSIN HSIN MING - Cinco venenos / Five Poisons-The Way
 57. HSIN HSIN MING - Desejo / Desire-essential peace
 58. HSIN HSIN MING - Pensamentos / Thoughts-like / dislike
 59. HSIN HSIN MING - Presença de Espírito / Awareness-dis-like
 60. HSIN HSIN MING - “Permanecer na Evidência” / “Dwell in Suchness”-for or against
 61. HSIN HSIN MING - Amor e Ódio / Love and Hate
 62. HSIN HSIN MING - Sem Preferências / No Preferences
 63. HSIN HSIN MING - Sem Valor / No Value - thought, feeling
 64. HSIN HSIN MING - “Evidência”, “Suchness”, “Ainsité”, “What Now”
 65- HSIN HSIN MING - Risada / Burst Into Laughter - beyond language
 66. Casamento Hindu / Hindu marriage
 67. Preceitos / Precepts - Thinking Ill
 68. Preceitos / Precepts - Being Angry
 69. Preceitos / Precepts - Being Stingy
 70. Preceitos / Precepts - Blaming Others
 71. Preceitos / Precepts - Others Errors And Faults
 72. Preceitos / Precepts - Taking Drugs
 73. Preceitos / Precepts - Non-Lying
 74. Preceitos / Precepts - Not Misusing Sex
 75. Preceitos / Precepts - Non-Stealing
 76. Preceitos / Precepts - Non-Killing
 77. Saraha (8th-9th century?)
 78. Da beleza / On beauty - Garuda
 79. Jóia no pântano/ Jewela jewel lost in a swamp
 80. flirting / amor - The Royal Song
 81. samsara and nirvana are one – The Royal Song
 82. emptiness & compassion - The Royal Song
 83. três venenos - Royal Song
 84. this body - “Saudade Da Morte”
 85. Samsara - beyond duality
 86. Comer, Amar, Morrer / To Eat, to Love, to Die - present awareness

87. “Um Saco De Pele Mal Cheiroso” / “A Stinking Bag of Skin” - the mind stands naked
 88. Hábitos versus liberdade / Habitudes & True freedom
 89. O Sagrado e o Horror / SACRED and SCARED - LISTEN and SILENT
 90. Sarva mangalam
 91. “Nada para Fazer nem Sítio aonde Ir” / “Nothing to do, Nowhere to Go”
 92. A Esperança e o Medo / Hope & Fear
 93. Qual Arco-Íris / Like a Rainbow
 94. The reality of life
 95. Começo e Fim, Isto e Aquilo, Samsara e Nirvana São Indistintos / The Sameness of Begin & End, This & That, Samsara & Nirvana - Tout est bien qui fini bien
 96. A Realidade é uma Construção Mental / Reality Made up by Thought - magic by nature!
 97. Nós Somos Gaya - SAVE GAYA
 98. Vazio de Existência Própria em Si e por Si / Emptiness of Existence in and by Itself - impermanência / interdependência
 99. Para além do pensamento / Beyond Thought
 100. A Deusa / The Goddess - The yoniverse IS dance
 101. Não-dualidade à Distância de um Clic - Jesus disse-lhes
 102. A Esperança & o Medo / Hope & Fear - EMOTIONS
 103. Sabedoria / Wisdom - Slow down, zoom in
 104. Uma Criança No Campo De Batalha / A Child In A Battle-field - an ordinary person and the yogi
 105. O Arco-Iris / Rainbow - A mirage
 106. Sabedoria & Ignorância / Wisdom & Ignorance - the moon
 107. O Lama de Gobi / Lama Of The Gobi - an echo
 108. Confiança / Four Reliances
 Nota Final / Agradecimentos
 NOTA FINAL - “Uma Pátria Assim...”/ Such a Homeland...”
 AGRADECIMENTOS / I AM DEEPLY GRATEFUL TO
 EPILOGO
 EPILOGUE