

NON-DUALITY AT BREAKFAST

108 Preserves

AO PEQUENO-ALMOÇO COM A NÃO-DUALIDADE

108 compotas

Seleção e Notas de Vítor Pomar

A versão portuguesa dos aforismos é uma contribuição espontânea de Pedro Proença

PRÓLOGO

Esta antologia, completada por inúmeras referências, é um trabalho aberto, passível de ser completado 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”.

Breve resumo da minha prestação: questionar a validade desta minha impertinência...

De certo modo, a minha ousadia pode ser exagerada uma vez que aborda questões demasiado graves para a preparação que tenho (ou que me falta) e a limitação de tempo de antena.

No entanto, duma forma ou de outra, todos estamos permanentemente confrontados com uma realidade e existência da qual pouco sabemos mas a que temos de responder a cada momento.

Assim se justifica a partilha das referências que me guiam...

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”.

Aproximamos este impossível tema indirectamente, através de ilações que decorrem daquele conceito, o que nos parece ser apropriado para alcançar um tal objectivo.

Sugeri pois que o espaço e o tempo são construções mentais, donde que, em 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.

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

Tal como o sujeito, a acção e o objecto da acção não são, em última instância, separados, também a Visão, o Caminho e o Fruto são unos.

Comecei pois por tocar um búzio, certamente um dos mais antigos instrumentos musicais, dirigindo-me sucessivamente a cada uma das quatro direcções.

Em seguida invoquei o mantra de Lonchenpa (Tibete, séc.XIV), que completei com “Hung Hung PHAT!”. Expliquei então a ideia de cortar instantaneamente o fluxo dos pensamentos e reconhecer o espaço luminoso que constitui a natureza da mente que nos habita.

Tais qualidades levam-nos a conceber a não dualidade (único tema válido de discussão, mesmo se nada pode ser dito acerca dele) como sendo a chave da teoria geral dos sistemas.

Mais algumas observações completaram a minha comunicação afim de relacionar tanto o processo criativo como a questão do género com o tema central da minha intervenção.

Para finalizar, sugeri a participação da audiência num jogo que consistia em escolher um número entre zero e 108, relacionado com uma 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 receie a possibilidade de algum mal-entendido, 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

PROLOGUE

This anthology includes numerous references.

The work is open and may be completed by more references or 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”.

A brief synopsis of my contribution: a questioning of the validity of my impertinence...

It may be a little too bold as it addresses issues which are far too serious and are beyond both my knowledge (or the knowledge I do not have) and the limitation of my “airtime”.

But one way or the other we are all permanently confronted by a reality and existence of which we know little but to which we must respond to at every instance.

This is why I am sharing the references that guide me...

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

I have approached this impossible subject indirectly through the use of the illations which arise from such a concept, and would seem an appropriate way to achieve that objective.

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.

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

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

I started my session by blowing a conch shell in each of the four directions, and then chanted the mantra of Longchenpa (Tibet, 13081364) followed by “Hung, Hung, PHAT!”

Then I explained the idea of instantly stopping the flow of thought and recognising the luminous space, which is the nature of the very mind we inhabit.

These qualities lead us to a conception of nonduality as the key of a general theory of the systems, knowing that this is the only subject worth discussing even if nothing can ever be said about it.

A few more observations completed my paper and served to connect both the creative process and gender to the subject of my talk.

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 the very foundation of my thought.

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

The public seemed attentive and receptive, but I am afraid that there may have been 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 later.

Vitor Pomar 2015

Nota 0

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 in particular.

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

(...) Harshad number: 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

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

[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>

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”.

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

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

A natureza da mente é descrita como composta de três elementos, a saber,

1. O espaço ou espacialidade sem centro nem perímetro;
2. A luminosidade que se refere à capacidade de auto-conhecimento;
3. A união dos dois elementos anteriores que reflecte uma qualidade dinâmica e não-dual.

Ver: “Spaciousness, The 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

<http://www.keithdowman.net/mahamudra/tilopa.htm>

Tilopa's Mahamudra Instruction to Naropa in Twenty Eight Verses

“Sky Gazing”, a standard meditation practice of the Dzogchen teaching.

Ver: <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/sufi-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 or in 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 logo abaixo fica a idade de ouro e a substancial, 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 omega 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, espairer, 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: The unitary moment is its own rewarding.

“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 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

“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

‘Togel’

In the spacious luminosity of alph-purity there may still be a gap between 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 non meditation upon the brilliance of the light through its apparent nuclear components known as ‘holistic nuclei’ which maybe compared to the pixels of a light hologram. This phase of hyper-yoga is called Jumping Through (‘togel’) 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

Nota 11

“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

'Yab-Yum'

(...) united in the yab-yum position, both the male consort (yab) and the female consort (yum)
 merge their two secret places (Tib., mekhaḡsang 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.

unido 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

Nota 12

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, HYPERLINK "<http://www.innertraditions.com>" www.innertraditions.com , Rochester, Vermont, 1999

‘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

Do mesmo modo, aquilo que hoje é comumente aceite como ‘meditação’, pode ser visto com o alfa e o omega 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, HYPERLINK “<http://www.innertraditions.com>” www.innertraditions.com, Rochester, Vermont, 1999

'Karma Mudra'

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

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

Nota 14

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, HYPERLINK “<http://www.innertraditions.com>” www.innertraditions.com, Rochester, Vermont, 1999

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

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

16

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.

(No agenda is the best agenda)

See: <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
— as unidade disto, a total inter-penetração ou ilimitada capacidade, é nirmanakaya*

Notas 17 -19

The Three Incisive Precepts of Garab Dorje

Ver: 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.

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

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.

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 Urgyen 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 encontrares
alguém que já conheces — o aparente nó duma cobra — um ladrão a entrar numa casa vazia*

Nota 19

O ilusório sujeito da acção e da experiência.

Los Tres Preceptos Incisivos de Garab Dorje

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

Garab Dorje “Three Words That Strike the Vital Point” Mind Beyond Death - Page 107

Dzogchen Ponlop <https://books.google.pt/books?isbn=1559398469>

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 do fluxo da sublime forma — todos os sons e falas, tudo o que vibra são ornamentos da espacialidade brotando no essencial como sublime vibração — todos os movimentos do pensamento, e todo o inconcebível não-pensamento são ornamentos da espacialidade brotando como fluxo do pensar sublime

Nota 20

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 Vara-Heart, Longchenpa’s Precious Treasury of the Dharmadhatu”, Translation and Commentary by Keith Dowman, Vajra Publications, Kathmandu, Nepal.

Canto 1, pag. 5

VER: 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 fótons das moléculas do DNA.

<https://www.youtube.com/watch?v=WrfWpfbjTS0>

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

“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: The Four Seals of Dharma by Dzongsar Khyentse Rinpoche

<http://www.lionsroar.com/buddhism-nutshell-four-seals-dharma/>

“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 encontrares
 alguém que já conheces — o aparente nó duma cobra — um ladrão a entrar numa casa vazia*

Nota 22

“Mahabarata”, 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 Greenway.

Ver aqui (minuto 45:13 até 50:00): https://www.youtube.com/watch?v=JDjvrM6_7ho

— 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? — Eu mesmo.

— 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’.

“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?

Nota 23

in “Sleeping, Dreaming and Dying - An Exploration of Consciousness with The Dalai Lama”,
Edited and narrated by Francisco J. Varela, Ph.D.

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

See “Burning Woman, The 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

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

“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

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 “The Treasury of Natural Perfection”? Nesse caso podemos esperar encontrar traços dessa ideia em qualquer cultura do mundo, particularmente nos campos da poesia e da literatura histórica e religiosa. Ver 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.

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

<http://www.plcs.umassd.edu/docs/plcs03/plcs3-pt1.pdf>

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

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.

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

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

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 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 devemos ou não devemos fazer*

Nota 32

Todas as religiões conhecem diversos níveis de entendimento. O budismo não é excepção, 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 é a qualidade da mente que tende a rejeitar e ignorar acontecimentos potencialmente traumáticos (exemplo: o “11 de Setembro” e suas causas extra oficiais também chamado ‘inside job’).

Ver: 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

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-The-Truth-About-Hair-and-Why-Indians-Would-Keep-Their-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”,
its music 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

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

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

The four obstacles to recognise Mahamudra or the nature of the mind. In Daniel Odier «Desirs, passions et spiritualité».

Ver transcrição do texto do meu filme “Mahakaruna” em que entrevisto o autor aquando da sua visita a Portugal, 2004, pag. 16-17, aqui: <https://docs.google.com/file/d/0B76WZuZoUa80cXM1TkNuWl0aXM/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 taoista 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.)

Nota 38

Keith Dowman as quoted by Mantak Chia Taoist Secrets of Love, Cultivating Male Sexual Energy, pag. 57, Aurora Press.

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

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

The Wish-Granting Prayer of Kuntuzangpo

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

Ver também os meus vídeos:

“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 silenciosa*

Nota 41

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 crystallises 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

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

Só o estado não ordinário da mente, designado por gnóstico, místico ou experiência de ponta, 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

Verses on the Faith Mind by Chien-chih Seng-ts'an Third Zen Patriarch (606AD) translated by Richard B. Clarke

https://www.flinders.edu.au/oasis-files/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

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

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 nondual awareness-wisdom (jnana) spontaneously divides itself into dualistic appearances in the illusory divided realm of dualistic consciousness (vijnana). 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

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

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 e seguintes:

Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche

Seattle, November 18, 2003

<http://clearlightdance.homestead.com/teachings/ThogyalKhenpo.html>

Awareness bright energy; self aware; original wisdom; three kayas shine on the path. There's 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

Generally concepts arise being nature of alpha purity already, so as a result ones 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

Nota 51

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

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

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

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 coisas*

Nota 55

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
when 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

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

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

So are 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.

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.

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

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.

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

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

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 we recognize 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

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

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

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

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

Ritual de casamento Hindu.

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 tesouros***

Nota 67

Confronted by appearances of external objects / There is 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.

(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. 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

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

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

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

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

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.”

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

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 Aspirition Prayer - verse (5)

(5) 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 flujo 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. 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 âmago do dharma intrinsecamente
puro não dar aso a delírios — eis o preceito de não oferecer e tomar drogas*

Nota 72

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

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

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

Nota 73

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 aso a ornamentos de apego é
o preceito de não fazer um uso errado do sexo*

Nota 74

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

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

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

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

Saraha (8th-9th century?), Royal Song, here:

<http://www.keithdowman.net/mahamudra/saraha.htm>

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

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 coma 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 lustre, embora perdendo o seu brilho

Nota 79

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 Saraha'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 louco acha que isso é a última verdade —
 ele é como alguém que fica à porta, e, no engate, só fala de sexo*

Nota 80

in 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 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 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 one?

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

Nota 81

in Sarahá's Dohakosa: The 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 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

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

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

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 sua boca está repleta de mel agora — engole-o enquanto podes!*

Nota 83

in Sarahā'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” pelo porco, a serpente e o galo.

Para uma explicação detalhada que inclui os seis reinos da existência cíclica e os doze laços de origem inter-dependente. 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 refugiando-se nesta vida e neste corpo

Nota 84

Sogyal Rinpoche, The Tibetan Book of Living and Dying.

A very readable text as an introduction to the world of tibetan Buddhism, in an auto biographical stile.

(warning: Portuguese version NOT reliable).

<http://aromansse.com/gateway/PDF/The-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

From the teachings of Tich Nhat Hanh:

<http://www.amazon.com/Thich-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

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 Roshi explica a diferença entre ‘som’ e ‘barulho’:

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

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

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

A realidade como construção mental.

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
nossos hábitos estamos completamente escravizados*

Nota 88

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

Os hábitos, mentais e outros, levam a uma diminuição dos 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.

“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

SACRED and SCARED as pointed by Pascal Quignard

(<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

A delicious short clip by Indian guru, Paramahansa Nithyananda here:

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

Also, Sarva mangalam: may all be auspicious.

“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 nenhum distração ou ansiedade — por que foi dito que a “meditação” não é um esforçar-se, mas de modo natural um tornar-se assimilado no Rigpa

Nota 91

“Nothing to do, nowhere to go” “nada para fazer nem sítio aonde ir” 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

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

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

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

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

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 xz

Nota 95

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 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

SAVE GAYA...

SALVEM GAYA

Nota 97

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 confrontamos 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.Thich_Nhat_Hanh

Impermanence and interdependency always go hand in hand.

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

Nota 98

Two fold 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

There is a whole world waiting for you
beyond thought!

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

Nota 99

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

Texto: Manzan (1635-1714, Soto Zen)

The yoniverse IS dance!

o yoniverso é dança

Nota 100

See “She Is Everywhere!: An Anthology of Writings in Womanist/Feminist Spirituality” by Mary Saracino, Mary Beth Moser. “She is the yoniversal primal reality from which all is birthed. Thus, She is everywhere.” p.44 <http://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

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 find 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

“EMOTIONS”, as seen by Tenzin Wangyal Rinpoche, here:

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

103

Slow down, zoom in

relaxa—aproxima

Nota 103

Homère a raison:

“Heureux qui comme Ulysse a fait un beau voyage.”

(para encontrar à soleira da porta o almejado tesouro!)

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

Sogyal Rinpoche, Tibetan Book of Living and Dying

<http://dancingdakini.tumblr.com/post/30185019884/even-in-the-greatest-yogi-sorrow-and-joy-still>

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, não tendo existência própria, 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
reflectir-se num claro lago — porém para tal lago nunca a lua se mexeu*

Nota 106

The Buddha explains the nature of reality, the wisdom of knowing things as they are as opposed to the ignorance of the common mind.

Buddha by Sogyal Rinpoche

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

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

“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

Already Having Abandoned The Disease Of Striving

There are said to be four reliance's:

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

Permito-me completar esta apresentação com o 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 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 of 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.

Esta compilação de aforismos e citações, “AO PEQUENO-ALMOÇO COM A NÃO-DUALIDADE 108 Compotas”, com adaptação livre e espontânea para português de Pedro Proença, foi concluída por altura da exposição EST-RUPTURA 2 que teve lugar 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.

(c) vitorpomar.com 2015

Este estudo será distribuído gratuitamente, na medida do possível e podem ser solicitadas para o seguinte endereço: allgood.vitor@gmail.com

Contribuições espontâneas são bem vindas e podem ser enviadas com a indicação “108 Compotas” para:

NIB: 0045 5440 40209098260 57

IBAN: PT50 0045 5440 402090982605 7

“NONDUALITY 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 “ESTRUPTURA 2” exhibition held on 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.

(c) vitorpomar.com 2015

This study is distributed free of charge whenever possible.

Requests for copies may be sent to the following email: allgood.vitor@gmail.com

Spontaneous contributions are very welcome and may be sent with the indication “108 Preserves” to:

NIB: 0045 5440 40209098260 57

IBAN: PT50 0045 5440 402090982605 7