

DARMA DA FLORESTA

Ensinamentos de mestres da tradição da floresta do Budismo Theravada

Dhamma Desanās de

Ajahn Chah, Ajahn Liem, Ajahn Sumedho,
Ajahn Piak, Ajahn Anan, Ajahn Tan e
Ajahn Jayasaro

CONTEÚDO

<i>Nota – Ajahn Vajiro</i>	v
<i>Nota do tradutor</i>	vii
Capítulo 1 · Conversa com um doutor	5
<i>Conversa informal entre Ajahn Chah, um médico e sua esposa.</i>	
Capítulo 2 · Budismo estilo Theravada	21
<i>Palestra dada por Ajahn Chah a praticantes leigos na Inglaterra.</i>	
Capítulo 3 · Gratidão à natureza	37
<i>Ajahn Liem fala à comunidade leiga de Wat Pah Pong.</i>	
Capítulo 4 · Os cinco obstáculos	53
<i>Palestra dada por Ajahn Sumedho durante um retiro de meditação.</i>	

NOTA – AJAHN VAJIRO

Ajahn Mudito pediu-me que escrevesse um prefácio para esta coleção de ensinamentos de *bhikkus* da floresta da Tailândia. Eu conheço Ajahn Mudito desde quando ele primeiro aspirou tomar o treinamento como *bhikkhu* no começo deste século – naquela ocasião, apenas por e-mails. Desde que comecei a estar mais envolvido em trazer da tradição da floresta do Budismo para os países de língua portuguesa, nós tivemos mais contato.

Este trabalho é uma forma de transmitir os ensinamentos dos monges da floresta da Tailândia. Ajahn Mudito está muito bem qualificado a preparar esses ensinamentos para as pessoas do mundo que usam o português como primeira língua. Ele vive a vida de um monge da floresta na Tailândia e tem dedicado tempo e atenção em aprender destes Ajahns e discípulos destes Ajahns. Muitos destes ensinamentos não estão disponíveis em livros de nenhuma outra língua. Os ensinamentos são de uma tradição oral, e Ajahn Mudito foi o primeiro a transcrevê-los. Eles foram então utilizados para gerar legendas para vídeos dos Ajahns. Aquele método foi bom e agora o formato de palavra escrita é um acréscimo útil.

Estou muito contente que Ajahn Mudito tenha realizado este trabalho e confio que será uma benção para muitas pessoas.

Ajahn Vajiro

Comunidade Religiosa Budismo Theravada da Floresta
Ericeira, Portugal

NOTA DO TRADUTOR

Em Abril de 2012 comecei um trabalho de tradução, inicialmente somente de textos de Ajahn Chah e seus discípulos e mais à frente também de outros mestres tailandeses, discípulos diretos ou indiretos de Tahn Ajahn Man Bhuridatto. O resultado pode ser encontrado no site www.dhammadafloresta.blogspot.com, onde é possível ouvir a gravação original em áudio de todos os ensinamentos contidos neste livro, assim como ver fotos dos mestres que os proferiram.

Com o tempo o número de palestras traduzidas no site foi aumentando até que, seguindo sugestão de uma pessoa do site www.ouvin-doodhamma.com, foi iniciado o trabalho de seleção de um pequeno grupo de textos para publicação em forma de livro. Foram selecionados oito textos de Ajahn Chah e um de cada um de seus discípulos cujos ensinamentos constavam no site. A proposta do projeto era transformar o conteúdo do site, que havia sido traduzido com ênfase em ser o mais fiel possível às palavras dos mestres, num texto mais amigável ao formato escrito e a um público iniciante.

Neste livro, em vez do idioma páli, optamos por fazer uso máximo da grafia portuguesa de palavras relacionadas ao ensinamento do Buda que já foram incluídas oficialmente na nossa língua. Nominalmente: Buda (*Buddha*), Darma (*Dhamma*), carma (*kamma*), nirvana (*nibbāna*), parinirvana (*parinibbāna*), bodisatva (*bodhisatta*) e páli (*pāli*). Todos os demais termos ou foram traduzidos para o português, ou foram utilizados em suas grafias originais, em páli. Apesar do esforço em traduzir o máximo possível de palavras em páli para o português, uma grande quantidade delas permaneceu em seu formato original. Em parte isso se deveu à dificuldade em encontrar correlatos satisfató-

rios em português e em parte pelo contexto em que os ensinamentos foram dados, como vai ser explicado mais adiante.

Vale a pena mencionar que todos os ensinamentos de Ajahn Chah publicados aqui são inéditos: jamais foram traduzidos ou publicados em qualquer outra língua ocidental (a maioria deles nem mesmo em tailandês) e o mesmo é verdade para a maior parte dos textos de seus discípulos incluídos no livro.

No que diz respeito à grafia de termos em tailandês, procurei manter o padrão mais aceito para evitar confusões desnecessárias. Não existe um só padrão para romanização de palavras tailandesas que realmente funcione e por isso diferentes pessoas utilizam diferentes métodos. Por exemplo, alguns escrevem “ajaan,” outros “ajahn,” outros “atchan” e assim por diante. Não quero eu também inventar ainda mais um sistema de romanização, mas uma vez que os sistemas mais populares foram produzidos para um público anglófono, algumas distorções se apresentam para nós que utilizamos a língua portuguesa e por isso eu abandonei a grafia mais usual de algumas palavras: “Luang Por” (หลวงพ่อ) foi escrito “Luang Pó,” “Ajahn Dtun” (อาจารย์ตุน) foi escrito como “Ajahn Tan” e “Ajahn Mun” (อาจารย์มัน) como “Ajahn Man.”

Um aspecto muito importante do conteúdo deste livro que precisa ser mencionado é “contexto” – quem disse, para quem foi dito, quando, por quê, etc. Em especial, quando falamos sobre mestres da tradição da floresta tailandesa, discípulos de Ajahn Man, entender o contexto se torna ainda mais importante, pois esses eram mestres que verdadeiramente ensinavam de coração. A prática deles não ocorreu dentro de um mundo fechado de livros, de conceitos e teorias: eles usavam suas próprias vidas como combustível na busca do Dharma e por vezes levavam a prática às suas últimas consequências – muitos deles chegaram à beira da morte (incluindo Ajahn Chah).

E não é só essa característica que vem à tona quando ensinam; também o fato de terem verdadeiramente experienciado em si mesmos níveis elevados de realizações espirituais faz que seus ensinamentos tenham, além de espontaneidade, um tom de autoridade que alguns podem achar incômodo. Por essa razão, acho importante lembrar que os ensinamentos contidos aqui, em sua maioria, ocorreram num ambiente onde havia um real clima de amizade e confiança entre mestre e discípulos, onde o mestre se sentia à vontade para falar abertamente sobre o assunto e em utilizar uma linguagem mais sofisticada (pois sabia que a audiência estava familiarizada com termos em páli). O resultado final é um tanto paradoxal: ao mesmo tempo em que o ensinamento é extremamente simples e direto ao assunto, também apresenta uma sofisticação de linguagem que pode exigir do leitor um pouco de esforço em compreensão. Para ajudar, muitas notas ao longo do texto – e também um glossário ao final do livro – foram incluídas.

Outro aspecto relevante, principalmente quando o ensinamento é destinado à comunidade monástica, é o nível de desenvolvimento espiritual da audiência. Por exemplo: para uma plateia de iniciantes, Ajahn Chah diz que as pessoas sofrem e não conhecem a si mesmas por não possuírem *samādhī*. Em outra ocasião, onde os presentes talvez fossem já bastante hábeis na prática de *samādhī*, ele critica duramente e diz que *samādhī* “é o cúmulo da burrice.” Isso deve ser entendido dentro do contexto: um grupo ainda não chegou àquele nível, outro já chegou e agora precisa ser encorajado a continuar seguindo adiante e não apenas contentar-se com o estágio alcançado. A incompreensão desse fator já levou algumas pessoas (em especial alguns professores leigos nos Estados Unidos) a defender que Ajahn Chah tanto não ensinava como sequer elogiava a prática de *samādhī* – nada poderia estar mais longe da verdade.

Por fim, devo mencionar que a compilação deste livro só foi possível graças à ajuda de Angelo De Vita, com um trabalho importantíssimo

de revisão e consulta, e também Venerável Dhammiko, Gabriel Laera, Jaqueline Szili, Jair Seixas e Carla Schiavetto, que ajudaram a revisar e dar sugestões para a melhoria do texto final. Ainda assim, peço que quaisquer omissões ou erros sejam de minha inteira responsabilidade. Que o mérito dessa realização seja causa para que todos progridam no Dhamma, em direção à paz e libertação – nibbāna.

Anumodanā.

Mudito Bhikkhu

Wat Khao Sam Lan

Nakhon Nayok, Tailândia

DARMA DA FLORESTA

Pensamos que felicidade não tem um lado ruim, mas não é assim. Felicidade é a número um, ela mesma já é sofrimento. Quer seja felicidade ou sofrimento, são como uma mesma cobra. Sofrimento é como a cabeça da cobra, felicidade é o rabo da cobra. Vemos que essa cobra é longa (...) e pensamos: 'Eh, a boca é perigosa, o rabo não tem perigo, (...) não vou chegar perto da boca senão vou tomar uma picada! É melhor pegar pelo rabo porque a boca está daquele lado.' Mas quando pegamos, o rabo ainda é rabo de cobra, não é? A cobra se vira e vem morder, é sofrimento do mesmo jeito, porque a cabeça da cobra está na cobra, o rabo da cobra **ESTÁ NA MESMA COBRA.**

AJAHN CHAH

1

CONVERSA COM UM DOUTOR

Ajahn Chah

Conversa informal entre Ajahn Chah, um médico e sua esposa.

DR. – Tanto quanto me lembro de ter lido uma vez, havia uma pessoa de família pobre e esse garoto tinha inteligência, de forma que os pais e os irmãos achavam que ele seria capaz de estudar e conseguir se formar. Então os pais e os irmãos todos abriram mão de estudar para conseguir economizar dinheiro para pagar os estudos deste garoto. Todos passaram por muitas dificuldades. Esse garoto foi para a universidade, mas também estudou o Dharma e sentiu inspiração profunda. Quando terminou seus estudos, aconteceu que... o pai, a mãe e todos os demais tinham grande esperança de que, quando ele estivesse formado, ele sustentaria a família. Seria capaz de trabalhar e ganhar dinheiro, ajudando os irmãos mais novos ou ajudando a dividir o fardo do pai e da mãe, ou seja, o pai e a mãe iam poder descansar um pouco para poder ajudar os filhos menores, mais adiante.

Mas aconteceu que esse garoto, quando acabou seus estudos, ficou muito inspirado pelo Dharma, a ponto de pedir licença do pai e da mãe para não ir trabalhar, queria ordenar-se monge. O pai e a mãe

choraram e tentaram impedir, mas o filho disse ter muita fé no ensinamento do Buda: “Não me impeçam!” No fim os pais tiveram que dar permissão para o filho virar monge,¹ mas do meu ponto de vista, tanto quanto eu li e ouvi dizer, sinto que eles provavelmente não o fizeram de muita boa vontade. Essa história ficou presa na minha cabeça.

AJAHN CHAH – Por quê?

– Peço desculpas, Luang Pó, essa é apenas minha opinião, não sou *expert* em religião, mas penso que neste mundo tem que haver duas partes: uma parte é a religião, outra parte são os donos de casa normais, que necessitam exercer profissão, ganhar seu sustento. Por exemplo: eu tenho família, tenho filho e esposa. Tendo eu responsabilidade pela minha família, tenho que cumprir meu dever para com eles. Estou vinculado a eles e tenho que cumprir meus deveres para com a minha família, a sociedade, a nação. Agora, tanto quanto li aqui neste lugar, talvez tenha sido escrito por outra pessoa, não sei... diz que o objetivo é que todas as pessoas virem monges. Eu penso na minha cabeça que neste momento sou dono de casa, sustento minha esposa e filho com meu ofício, dou felicidade a algumas pessoas, dou ajuda a uma parte da população e faço um pouco de doações ao templo, ou seja, também ajudo a religião. Mas, se todos virarem monges, incluindo a mim mesmo, os monges vão ter que arar a terra, vão ter que procurar ofício, não terão tempo para praticar a regra monástica. Os monges não terão oportunidade de aconselhar e guiar o povo, dar luz para que haja paz de espírito, para que haja um caminho a seguir neste mundo.

Por essa razão, na minha opinião, essa pessoa, se for virar monge está bem, mas somente quando terminados seus deveres, ou seja, ajudar o pai, a mãe e os irmãos. Ordenar-se agora, neste momento, se perguntar para mim, se for para eu decidir dentro da minha

¹Uma pessoa só pode virar monge caso autorizado pelos pais.

ignorância, digo que é uma maldade, muita maldade. Porque é machucar os pais e é uma maldade para com os outros também, pois todos ajudaram essa pessoa, e aqui surge o problema: essa minha opinião está certa ou errada?

– O doutor também tem razão. Vejamos assim, eu vou lhe fazer uma pergunta: um quilo de ouro e um quilo de chumbo, se vierem dar ao doutor, o que o senhor escolhe?

– O ouro.

– Pois é, é assim mesmo. Quando uma opinião é firme dessa forma, aquilo ganha um valor diferente, tal como ouro e chumbo, tem que escolher o ouro. Eles trouxeram ambos, porque o doutor escolheu o ouro e não o chumbo?

– Porque possui valor.

– Pois é, você enxerga que possui mais valor. Da mesma forma nesse caso, ele enxerga mais valor do que isso a ponto de se decidir dessa forma. É assim, é a mesma situação. Por isso não devemos pensar assim, não há nada de errado em pensar, mas tem que refletir até ficar correto.

Está com medo, hein? O doutor está com medo de que não haja quem cuide dos pais, não haja quem construa o mundo? Se estiverem contratando pessoas para tocar música o doutor não precisa se preocupar pois eles só vão contratar pessoas que souberem tocar música. Se não souber, como é o seu caso, eles não contratam. Não dá para pegar todas as pessoas e fazê-las monges, mas proibir para que ninguém vire monge também não dá. Essas coisas são assim mesmo, não devemos pensar: “que todos virem monges!”, não dá. “Que ninguém vire monge!”, dá? Não dá, não é possível, não dá para forçar desse jeito. Aqui temos que enxergar o que há: quem tiver sabedoria, a que nível, que aja de acordo.

Eu também já passei por isso. Fui dizer que matar animais é demérito e uma pessoa respondeu: “Luang Pó consegue comer pimenta pura todo dia?”

Respondi: “Não, pois não há quem traga pimenta para eu comer todo dia, tem alguém? Vá buscar, prepare pimenta para eu comer todo dia, pode ser?” Não concordou. Quem vai ter tempo de preparar pimenta para monge comer todo dia, sem falta? Esse tipo de conversa é só da boca para fora, mas neste mundo é assim mesmo. Forçar todas as pessoas a serem boas ou ruins é impossível. Quem tem sabedoria neste mundo, escolhe. “Vejam este mundo enfeitado como uma carruagem real, onde tolos afundam, mas nos sábios não há apego.”¹ Essa é a garantia que o Buda nos dá.

Então, nossa intenção em virar monge não é ver nossos pais perecerem, nossos filhos perecerem, nossa família perecer ou algo do tipo. Pensamos: “Puxa, minha família está atolada demais na lama, na sujeira. Se nem eu conseguir sair, estaremos todos presos, assim será uma perda total...” Então nos esforçamos para sair, por nossa família, para que nossa família melhore. Mas algumas pessoas chegam a pensar que não há proveito, que é maldade, como o doutor. Se olharmos por esse ângulo, é assim. Por isso perguntei: um quilo de chumbo e um quilo de ouro, se formos dividir, qual você escolhe?

Isso é igual. Quando ele decidiu virar monge pelo resto da vida daquele jeito, ele viu que isso tinha muito mais valor, viu o mundo inteiro como se fosse chumbo, sem valor, portanto não o deseja. Igual ao doutor que deseja um quilo de ouro mas não quer um quilo de chumbo, por quê? Porque possui pouco valor, não tem valor, portanto decidiu pelo ouro dessa forma. Se soubermos refletir, não é o caso que nos ordenamos para destruir nossos filhos, destruir nossa esposa, nossa família ou algo do tipo, não é assim. Não é assim.

¹Verso do Dhammapada (Lokavagga – 171)

Isso é muito difícil pessoas conseguirem fazer: alcançar o máximo de sabedoria até chegar ao ponto que o doutor viu, onde tudo vira do avesso. É como ser capaz de fazer a palma da mão virar as costas da mão. Se a pessoa só consegue enxergar da forma que o doutor enxerga, ainda não será capaz. Ele age daquela forma com boa intenção e está correto, age por enxergar de verdade os princípios do Darma.

Se não é assim, então nosso Buda... é só maldade! O Buda é só maldade. “Não importa quanto sofrimento minha família passe, mas vou ajudar essas pessoas, ensinar essas pessoas a vir para a luz. Elas já ficaram na escuridão tempo demais.” – pensando desse jeito ele decidiu ordenar-se. Como o filho do coronel Pramôt,¹ que terminou os estudos no exterior e veio ordenar-se aqui comigo. Ordenou-se e decidiu não voltar à vida laica. Inicialmente o pai viu e pensou: “Oh! Quanto sofrimento!”, mas hoje em dia ele vai ao monastério com frequência, ouve o Darma com frequência. Hoje em dia não quer mais ficar aqui na cidade, quer fugir para Wat Pah Pong, não quer ficar aqui. Há uma mudança quando enxergamos aquilo que antes não enxergávamos e vemos que não há benefício algum. Existe benefício porque possuímos sabedoria, se não temos sabedoria não enxergamos benefício naquilo.

Mas não pense errado: “Todo mundo virou monge, quem vai morar neste mundo?” Oh! Ainda mais gente, Sr. Doutor! Não é assim! Não pense que o mundo vai desvanecer – vai ficar ainda mais firme! Não pense que o mundo vai ficar ralo – vai ficar ainda mais espesso. Quando o senhor virar monge o senhor vai explicar sobre a maldade para que as pessoas entendam, fiquem em paz e tenham felicidade – se não muita, então pouca. Ajudamos. Ajudamos a pegar a bondade e o que há de bom e ensinar razão: “Não se agridam, afinal todos temos que ganhar a vida, buscar nosso sustento. Não agridamos uns aos

¹ Este rapaz continuou na vida monástica e eventualmente tornou-se um grande mestre. As pessoas hoje o conhecem pelo nome Ajahn Piak.

outros!”, todos os pontos de vista como esse. Se pensarmos: “Eh, se todo mundo virar monge vai ser uma desgraça,” ninguém vai poder virar monge.

Veja os dedos da sua mão: Não puxe os dedos para que eles tenham todos o mesmo tamanho! Esse dedo é assim, aquele é de outro jeito. Mesmo não sendo todos do mesmo tamanho, ainda são úteis? Têm a utilidade deles. Pegue esse pequenino aqui, é útil? Se não for do mesmo tamanho que os demais, corta fora? Do jeito que é ainda serve para cutucar o nariz! É muito útil. Não podemos pensar desse jeito pois é uma união. O mundo não pode ser do jeito que o senhor diz, ou então não é mundo. Desse jeito o mundo não é mundo. Não seria mundo. Mas é justamente por ser mundo, que é assim.

Bem onde está certo ensinamos, mas as pessoas não enxergam. Falam que sim, mas não enxergam. Bem aqui está errado, ensinamos: “bem aqui está errado,” mas não enxergam. Mas, para alguns, é só verem que ali está errado e logo entendem, veem que ali está certo e logo entendem. Algumas pessoas conseguem ver certo e errado. Não fique com medo que o mundo vá desvanecer. Não pense que não haverá quem construa o mundo no futuro.

– Eu entendo, Luang Pó. Eu tenho um amigo que é monge, estávamos conversando sobre esse assunto de fazer doações ao templo. Eu disse a ele que não faço muitas doações, vez por outra apenas. Estávamos conversando sobre isso e escutei um fundamento correto. Conversávamos sobre as pessoas que fazem doações. Tal qual tenho observado já faz algum tempo, algumas pessoas são pobres a ponto de quase não ter o que comer, os filhos não têm o que comer, mas tendo dinheiro, os pais o guardam para comprar durian¹ para dar aos monges.

¹Fruta típica da região sudeste da ásia, na época era considerada um artigo de luxo.

Eu perguntei se isso estava correto. Meu amigo disse que está errado, doações têm que ser feitas sem ser um fardo. Não deve ser: “Puxa, nossos filhos ou nós mesmos queremos comer, temos para comer, mas não vamos comer! Vamos dar para os monges comerem! Assim vamos ganhar mérito.” Meu amigo monge disse que isso está errado. Doações devemos fazer na medida em que é possível e não sendo um fardo para os demais. É como nessa história que ficou presa na minha cabeça, do rapaz que se formou e virou monge, eu penso que essa história de fazer mérito deve fazer nascer felicidade no nosso coração e no das demais pessoas. Não é como: “OK, vou roubar a carteira dessa pessoa para ir fazer mérito.” Essa pessoa ia usar o dinheiro para cuidar do filho que está para morrer no hospital e eu vou lá e roubo, aquilo traz sofrimento para outras pessoas. Da mesma forma eu insisto, é por isso que não consigo aceitar que essa pessoa que se formou e virou monge ganhou mérito. Eu entendi o que o senhor me ensinou agora pouco, mas eu insisto nisso: se for fazer mérito, não é correto que acabe em maldade. Quer dizer, um grupo de pessoas ter que sofrer. Caso alguém faça mérito, tem que gerar felicidade no coração de todos os envolvidos.

Por essa razão, esse monge que se ordenou, como já disse, mesmo que ele vá ensinar e propagar o Dharma ou o que seja... Mas se for perguntar para mim, eu digo que esse monge ainda é moleque em primeiro lugar – ainda é moleque. Já há o senhor Luang Pó aqui, o senhor Ajahn ali, e quantos mais que já estão cumprindo a tarefa de propagar o Dharma. Mas esse aí vai querer fazer como se fosse o Buda que abandonou o Rahula, a rainha, e foi se ordenar?¹ Aquilo é o Buda, o líder, o nosso mestre, o pioneiro, os outros ainda não eram capazes de enxergar, ainda possuíam muitas impurezas, ainda não eram capazes de enxergar o caminho para que haja felicidade para a maioria das pessoas.

¹ Siddattha Gotama, que eventualmente tornou-se o Buda, abandonou sua esposa e filho recém-nascido para viver uma vida ascética e buscar o caminho para a iluminação.

Eu não elogio a ordenação desse monge, no momento atual já há o Luang Pó aqui, aquele Ajahn ali, aquele outro lá. Vários que proclamam o Dharma de forma que possamos estar aqui hoje. Portanto essa pessoa não é importante tal qual o Luang Pó, ou a ponto de se fazer como o Buda. Isso me faz censurá-lo. Eu censuro fazer mérito sem refletir sobre o momento apropriado. Se esperássemos dois, três, cinco anos e tivéssemos resolução firme, não desistiríamos. Teríamos firmeza em praticar o Dharma até que chegasse o momento apropriado. Quando não gerasse sofrimento para os demais, não gerasse dificuldades para os demais, quando surgisse satisfação em todos com nossa fé, então sim, seria o momento apropriado para ordenar-se. Eu censuro muito ele não ter escolhido o momento correto, é o que eu considero uma maldade. É por essa razão que eu vim aqui, com todo respeito, discutir com o senhor. Eu digo que o momento não era apropriado.

– Me diga, onde você vai encontrar alguém que saiba prever o futuro desse jeito?

– Essa pessoa, se aguentasse firme mais sete anos e então se ordenasse – dessa maneira seria uma boa pessoa. Mas supondo que passados sete anos desistisse, fosse ter esposa, beber cachaça – nesse caso é uma pessoa ruim, não serve.

– Onde você vai encontrar isso? Todo mundo quer ser assim. Se for “sete anos para se ordenar,” a morte vai esperar? Ele enxergou assim antes de ir. Morte: “sete anos e então morre,” há algum acordo? As pessoas nascem, mas na hora de morrer: “sete anos para virar monge!” Ninguém sabe. Tem algum acordo? Quando uma pessoa vê dessa forma, o que ela pode fazer? Ela não tem certeza sobre sua própria vida. Eu digo que, de todas as pessoas, não há quem tenha um acordo do tipo: “setenta anos, oitenta anos e então morre,” não existe, não tem como saber. Ele olha e não enxerga sua própria morte, ele não confia em sua própria morte. Se ele enxerga dessa forma ele vira monge com certeza. Por que não? Se aquela pessoa enxerga

dessa forma! Não é que nem nós aqui. Nós aqui temos que obrigar a ser “seis, sete anos” para que chegue a hora. *Akaliko* – morte tem dia e hora? Se aquela pessoa vê dessa forma, o que é que você quer que ela faça?

– Eu digo que essa pessoa é egoísta.

– Hum?

– Essa pessoa é egoísta.

– É o quê?

– Egoísta. Por quê? Ela toma a felicidade, que é o deleite na religião, sozinha.

– Se é assim, tenho que dizer o seguinte: o doutor aprendeu medicina, portanto é egoísta.

– Correto, correto.

– Pois, é! Sabe por quê? Se ainda existe um ego, ainda há egoísmo. Mas pessoas que agem desta forma e não são egoístas também existem. Como o Buda – não foi egoísta, ele destruiu seu próprio ego. Essa palavra “ego,” “ego,” é apenas uma convenção. Uma pessoa que consegue atingir aquele ponto não tem mais ego. Nós somos egoístas, então pensamos que os outros devem ser iguais a nós, pensamos que ele é egoísta, mas o ego dele já não existe. Há terra, fogo, água e ar, não há ego. Essa expressão “ser egoísta” pressupõe que terra, água, fogo e ar são nossa pessoa, são um ser, uma pessoa desse jeito. Esse tipo de expressão e esse tipo de entendimento estão incorretos e vão juntos infinitamente.

O ponto mais alto do ensinamento do Buda é a ausência de pessoa – há terra, água, fogo, ar, agrupados em uma pilha, só isso. Animal ou pessoa não existem. Se aquela pessoa atingir esse ponto, como é possível ele ser egoísta? Pois já não há ego. O que nos faz ser egoísta é ter um ego dessa forma. Se formos falar sobre não ter ego, ninguém entende. Conversar sobre coisas mundanas e coisas transcendentais

não é igual. Por exemplo, se eu descrever para o doutor a seguinte situação: se dissermos “andar para frente” – conhecemos, “andar para trás” – conhecemos, “ficar parado” – conhecemos. Se vier mais uma frase que diga: “nem andar para frente, nem andar para trás, nem ficar parado,” como é que fica? A expressão “andar para frente,” conhecemos. “Andar para trás,” ouvimos e entendemos. “Ficar parado,” entendemos. Mas vem a segunda frase: “nem andar para frente, nem andar para trás, nem ficar parado,” como é que fica? Essa pessoa chegou a um certo ponto, já aquela chegou a um ponto mais adiante, é assim.

Eu insisto: conversa mundana e conversa sobre o Dharma mais elevado – estendemos a mão, mas não alcançamos. Andar, caminhar – conhecemos. Andar para trás – conhecemos. Ficar parado – conhecemos. Não andar para frente, não andar para trás, não ficar parado – não conhecemos, ouvimos e fica por isso mesmo. Bem aí, aí é que as pessoas não entendem nada a ponto de haver tantos problemas e confusão demais desse jeito. Mas essa frase é a forma de expressão daqueles que estão além deste mundo, é a forma de expressão dos *aryias*. Crescemos a esse ponto, antes éramos crianças, não é? Éramos crianças pequeninas, e agora crescemos a esse ponto. Sente saudades de ser criança? Lamenta não ser criança? Por que foi possível crescer a esse ponto? Porque é assim: entra comida por aqui, não é assunto nosso, é assunto do mundo.

Falamos, mas não acertamos o alvo... Mas todo mundo tem, todo mundo neste mundo diz ter razão... É verdade, mas quando todo mundo vai inventando razões, as razões acabam diferentes umas das outras. Gente burra tem razão, gente esperta tem razão. Gente esperta tem a razão deles, gente burra tem a razão deles. Significa que essa história de razão não tem fim. Quando o Buda diz: “Eu ajo além dos motivos, acima das razões. Além de nascimento, acima da morte. Além da felicidade, acima do sofrimento,” e aí, como é

que fica? É uma história completamente diferente, completamente diferente.

Por exemplo, o doutor foi criança, alguma vez brincou com balão inflável? Via o balão e ficava feliz e alegre por causa do balão: “oba!, oba!”. Agora cresceu a esse ponto, não é? É diferente de quando era criança, não pensa mais em brincar com esse tipo de coisa. Por que não quer brincar? Pois não há utilidade! Já cresceu, vê? Não há utilidade. Quando éramos crianças, naquela época, víamos o balão como algo muito valioso. Brincava e se divertia, “oba!, oba!” – sozinho. Não sabia de nada. Mas quando o balão explodia “pôp!” – chorava... Por que é assim? Brincar com essas coisas é o que se chama “nossa mente estar fixa.”

Então nossa idade se desenvolve, mudamos com o tempo e crescemos a esse ponto. O doutor ainda vai brincar com balão, como as crianças? Pois é assim. Como vamos resolver esse problema, quando é o caso que aquele rapaz pensa dessa forma? O doutor tem que dizer: “Eu não quero brincar pois não há utilidade.” E as crianças? Isso contradiz a opinião das crianças. O doutor diz: “Não tem utilidade.”, mas as crianças discordam do doutor: “É útil sim!” E aí, quem vence? Quem está certo, quem está errado? As crianças têm as razões delas, os adultos têm as razões deles, são mundos diferentes. Tem que ser assim.

Ótimo! As perguntas hoje estão muito boas, quero que faça muitas perguntas e assim se esclarece. São duas coisas completamente diferentes, completamente diferentes...

– Estou conseguindo enxergar.

– Pois é.

– Eu tenho uma opinião, é uma opinião que inventei sozinho, tenho que admitir. Minha esposa aqui, Pao, cerca de dez anos atrás... Nossa!

Vivia se benzendo!¹ Eu perguntava: “Está possuída por um espírito maligno? Foi fazer algo ruim ou o quê?” Seja lá o que fosse, tinha que se benzer. Ela chamava para que eu fosse junto mas eu dizia: “Não fiz nenhum mal, no que diz respeito à minha profissão, ajudo as demais pessoas. Isso é um tipo de bondade e, em geral, quando trabalho, trabalho com intenção de fazer direito. Caso cometa um erro, é sem ter tido intenção, é por não ter tido conhecimento suficiente ou por ter me equivocado, sem ter intenção de prejudicar ninguém. Eu digo que não faço maldade.”

Não estou possuído por um espírito maligno, não fiz maldade, então não me benzo. Pelo contrário, penso que a religião, qualquer que seja, ensina a ter amor uns pelos outros, a praticar o bem da forma que o mundo inteiro respeita e a tentar ser uma pessoa pura. Se formos de acordo com a minha opinião, caso a pessoa chegue a um certo nível, tendo encerrado seus deveres mundanos, suas responsabilidades, caso queira ir procurar paz verdadeira – vira monge de vez, vai morar num local pacífico. Mas só quando não tenha mais preocupações como: “Eh! Meu filho não vai ter recursos para estudar, como é que fica?” Eu vou ter que aprender a ser médium, a fazer água benta, a fazer poção mágica,² isso não é correto. É por isso que tenho a opinião de que fazer mérito, e então obter mérito ou não, depende do coração – se nosso coração for puro, se agirmos sem ter más intenções, sem maus pensamentos, mesmo que erremos, não acertemos o alvo, mas tenhamos sensibilidade e procuremos corrigir, essa é uma ação que penso ser pura o suficiente. Por isso esse tipo de “exibição,” por exemplo, virar monge – chega a idade costumeira e “pap!”, ordena-se monge porque mandaram. Quer dizer, ordenou-se por causa das

¹É comum as pessoas na Tailândia pedirem que os monges abençoem água para que elas borrifem sobre si para espantar más energias ou trazer boa sorte.

²Muitos monges na Tailândia ficam ricos vendendo esse tipo de “serviço,” embora o Buda tenha proibido aos monges possuir dinheiro e muito menos realizar esse tipo de atividade, que ele considerava serem “artes de animais.”

tradições,¹ mas no coração talvez não haja paz suficiente ou pureza suficiente, ou há preocupações e deveres por cumprir.

Tanto quanto me lembre, temos que receber autorização para ordenar-se monge e essa permissão deveria ser dada com sinceridade, não por ter implorado, ter forçado o pai e a mãe dizendo: “Não quero nem saber, vou virar monge, se me proibirem vou fazer algo ruim...” Isso é obrigar, e eu digo que é fazer maldade. Por isso digo que, se for fazer, se for ordenar-se para gerar bondade, depende do coração. Todas as formas de fazer mérito... como no meu caso: eu tenho preguiça de doar *pindapāta*, mas minha esposa doa todos os dias pela manhã. Eu tenho preguiça de tirar os sapatos,² mas não penso nada de mal, não penso de maneira ofensiva, de maneira que tenho a opinião de que mesmo que alguém faça mérito até morrer, na minha cabeça eu penso que mesmo que faça mérito até cair morto, se no coração houver apenas ganância, confusão, arrogância ou se fizer que os demais sofram, eu digo é melhor parar de fazer mérito imediatamente. Vá aprender a fazer o coração ficar bom, a fazer as outras pessoas felizes. Estou errado?

– Sobre isso aí, escute primeiro, OK? Existem duas coisas: número um – a dona de casa se benzendo não deve estar certo.

– Mas agora ela já parou.

– O que será que aconteceu?

ESPOSA DO DR. – Eu sinto que me faz feliz, quando doo *pindapāta* fico feliz.

AJAHN CHAH – Pode deixar, eu vou explicar, vou resolver essa questão. Por que age dessa maneira? Imagine uma galinha que temos em casa: ela cacareja e corre para perto de nós, damos um

¹Antigamente era comum na Tailândia que todos os rapazes se ordenassem monge ao completar vinte anos, por um período curto de tempo.

²Quando os monges saem de manhã pelas ruas recolhendo comida para sua refeição, as pessoas costumam tirar os sapatos em gesto de humildade na hora de doar os alimentos.

par de calças para ela – ela não aceita. Damos uma camisa – ela não aceita. O que vamos dar para ela?

DOCTOR – Milho.

– Damos milho. Isso é útil para a galinha, não é? Só isso e já é útil, ela quer aquilo. Camisa é bom só para pessoas, calça é para pessoas, ela ainda não chegou ao nível humano, o que ela quer é milho. Ela vem nos procurar, mas nós damos uma camisa e a galinha não aceita, é melhor dar milho, não é? Desse ponto em diante ela vai melhorando, melhorando, até virar gente. Quando for gente, se dermos milho para comer ela não come. No começo é assim, e o doutor mencionou um segundo item, o que era?

Ah! O senhor disse: “Eu não quero fazer mérito ou, se fizer, pego minha mente e a transformo em mérito logo de vez.” Mas se o doutor for uma pessoa esforçada, sendo uma pessoa esforçada, ia aguentar não trabalhar? Ia aguentar não varrer a casa, ia aguentar não lavar os pratos ou fazer algo de útil? Se for esforçado, não estou falando de gente preguiçosa.

– Trabalharia o tempo todo.

– Pois é, tem que ser assim. Para as pessoas que têm fé, fazer doações é bom, mas o que o doutor disse sobre passar do limite também está correto. Tem que saber moderar, tem que saber o suficiente, conhecer moderação. Fazer demais sem considerar razão, não dá. Mas a pessoa que tem fé profunda tem que doar *pindapāta* ou fazer *pūja* e assim por diante, aquela pessoa está cheia de fé. Não é para fazer como os tolos, mas para fazer como os sábios.

Então podemos comparar com o doutor aqui, que é uma pessoa esforçada ao máximo, não é preguiçoso naquilo que gosta. Vê a casa bagunçada, consegue não varrer? Vê os pratos sujos, consegue não lavar? Vê o cachorro vindo fazer cocô bem ali, toca ele para fora ou o quê? O doutor tem que ser incapaz de parar de trabalhar, uma vez que é uma pessoa esforçada. Aqui é a mesma coisa, tem que pensar

dessa forma. Por que age dessa maneira? Isso se manifesta vindo do coração de uma pessoa esforçada, tem que ser assim. Se for o caso que ela ofereça *pindapāta* à toa, sem noção de nada, eu concordo contigo, mas se ela faz tendo motivo como o doutor – por que limpa titica de galinha, por que limpa cocô de porco, por que limpa cocô do cachorro, por quê? Porque o doutor é detalhista da maneira correta, é uma pessoa esforçada, não pode ver algo desarrumado, tem que limpar e arrumar. É ali que se manifesta, não é só passar a tarefa adiante. Essa é a razão.

Aquilo, deixa para ela. Que ela vá atrás de água benta, deixa para ela. Ela está no nível de galinha, que fazer? O nível é de galinha, mas o doutor vai oferecer camisa – ela é galinha, não aceita. Que fazer? Tem milho, então joga para ela comer, é melhor assim, para que ela fique feliz. Tem que separar em níveis desta forma para poder chamar-se “pessoa de entendimento.” Então o doutor vá contemplar tudo isso.

Ótimo! Hoje foi muito bom, o doutor já veio duas vezes mas ainda não havia feito nenhuma pergunta. Ótimo, bote todas as perguntas para fora, para acabar de vez desse jeito, bote para fora até acabar...

2

BUDISMO ESTILO THERAVADA

Ajahn Chah

Palestra dada por Ajahn Chah a praticantes leigos na Inglaterra.

Hoje vim aqui porque meus discípulos, como por exemplo o Sr. Suchin, convidaram para que viesse me encontrar com as pessoas daqui. Pode-se dizer que é muita sorte termos nos encontrado aqui. Alguns talvez não saibam o que é isso que está sentado bem em frente deles. Somos monges theravada que vêm da Tailândia, fizemos o esforço de vir até aqui hoje. Viemos nos encontrar aqui hoje para sabermos como é o Budismo Theravada. Na Tailândia há um local chamado Wat Nong Pah Pong onde há muitos ocidentais indo estudar a prática da meditação budista.

O Budismo Theravada que trouxemos aqui é um ensinamento que é sempre atual, nunca envelheceu, nunca foi danificado e sempre acompanhou os tempos e as pessoas também. Sempre ensinou todos nós a termos harmonia e integração como se fôssemos um, com harmonia firme. Por exemplo, ensina a todos nós de uma mesma maneira: aquilo que é ruim, que perturba, não é pacífico, é confuso – somos ensinados a tentar abandonar todas essas coisas.

Depois disso nos ensina a ter sabedoria, a conhecer o que é errado e causa perturbação para os indivíduos e para a sociedade como um todo também. Esses ensinamentos, reunidos, são os pilares do *Buddha Sāsana* e se chamam *Sīla*, *Samādhi*, *Paññā*.

Em seguida somos ensinados a pacificar nossa mente. Esta nossa mente aqui, mesmo tendo uma casa enorme para que viva bem, ainda não tem bem-estar, pois ainda está fervendo por causa da confusão, por causa do modo errado de enxergar as coisas. Estou falando sobre a mente de todos nós aqui.

Agora vamos tentar concentrar nossas mentes, unificar a mente com um objeto, o que se chama *samādhi*. Portanto, prestem atenção no que vou dizer. Fazer nossa mente ter força é diferente de fazer nosso corpo ter força. Para que nosso corpo tenha força temos que correr, nos movimentar, de manhã e à noite. Essa movimentação faz nosso corpo ficar forte. Já a mente, devemos fazer que ela pare e permaneça quieta, fazer que se pacifique. Isso trará energia, a mente terá força, isso se chama *samādhi*. Fazer a mente entrar em *samādhi* não acontece instantaneamente, porque desde que nascemos nunca treinamos nossa mente a ficar quieta, nunca treinamos nossa mente a ficar em paz. Nunca fizemos, então não vai ser logo hoje que vamos conseguir pacificar nossa mente. Por isso temos que ter determinação em praticar, quer haja paz ou não. Algumas pessoas, que nunca praticaram, têm medo. Têm medo que fazer a mente se pacificar vá fazê-los ter problemas mentais. Têm medo de ficar loucos e todo tipo de coisa. Por que isso? Porque nunca praticaram, então ficam com medo. Não há nada disso.

Sentem-se da forma que acharem melhor, mas sentem-se em paz. Tenham uma postura pacífica e confortável. Todos fechem os olhos e foquem a atenção na respiração, experimentem. Experimentem focar a atenção na respiração, façam agora. Façam. Quem quiser sentar na cadeira – sente. Quem quiser sentar no chão – sente. Pratique agora mesmo, quando inspirar ou expirar esteja ciente.

Não force a respiração a ser mais rápida ou mais devagar. Não force a respiração a ser mais forte ou mais fraca. Deixe que ela seja natural e tenha apenas ciência da respiração entrando e saindo à vontade. Vocês veem a respiração? Estão cientes dela? Como ela é? Como é “aquele que está ciente?” Vocês enxergam nas suas mentes? Onde está “aquele que está ciente?” Onde está a respiração? Como é a respiração? Foquem dessa forma, estejam cientes. Usem a ciência dessa sensação para acompanhar a inspiração e a expiração, acompanhem a respiração entrando e saindo à vontade. O seu dever neste momento não é grande, basta estar ciente da respiração entrando e saindo. Não precisa pensar: “O que vai acontecer se eu focar a atenção na respiração? Vou saber alguma coisa? Vou ver alguma coisa?” Não é dever de vocês pensarem nisso. O dever de vocês é estarem cientes da respiração entrando e saindo e é só isso.

Normalmente não fazem isso. Há muitos anos, muito tempo, que vêm negligenciando a respiração, não estão cientes de que o ar entra e sai. Hoje que possuem esta oportunidade, observem como ele entra, como ele sai, observem bem. A respiração possui muito valor, é a comida mais importante dentre todas. Se não comermos esse tipo de comida por duas horas é um problema sério; já comida como o arroz, mesmo se não comermos por um ou dois dias, ainda conseguimos sobreviver. A comida da respiração, se faltar por cinco ou dois minutos, não aguentamos. Portanto, a respiração tem valor. Hoje todos vocês observem em detalhe a respiração. Observem a respiração, não deixem a mente escapar para cima, para baixo, para a esquerda ou para a direita, nem para frente ou para trás. Que a mente esteja ciente somente da respiração na ponta do nariz, só isso. Não pense que ficará com problemas mentais, que ficará louco. Quanto melhor praticar, mais são vai ficar. Vai ficar são, vai se curar de seus problemas mentais. Não pense que será de outra forma. Pratiquem.

- intervalo para prática de meditação -

(...) Nós não nos conhecíamos previamente, acabamos de nos conhecer aqui hoje. Eu que estou ensinando, caso diga algo errado ou inapropriado, me perdoem, me desculpem. Todos nós, naquilo que ainda não conhecemos, somos ignorantes. Daquilo que ainda não estudamos, somos ignorantes. Entendam isso. A mente da maioria das pessoas não se aquieta. Por exemplo, hoje viemos nos sentar em paz desse jeito, as pessoas que se acham espertas devem perceber: “Puxa, não tem paz nenhuma, que barulho é esse vindo me perturbar? Barulho das crianças, barulho dos barcos, vindo perturbar, todo tipo de barulho... não há paz.” A pessoa acha que está pesando de forma correta por causa da sua esperteza, mas ela não enxerga a burrice naquilo. É o barulho que vem nos incomodar ou nós é que vamos incomodar o barulho? Isso nunca pensam. Na verdade somos nós que vamos perturbar o barulho, não é o barulho que vem nos perturbar. É assim ou não é? Nós vamos perturbá-lo ou ele vem nos perturbar? Olhem. Pois é, somos burros desse jeito. As pessoas espertas são burras desse jeito. E ainda assim não admitem. Não sabemos dessas coisas, pois só olhamos o lado de fora, não olhamos o lado de dentro. Pensamos que somos espertos mas, na verdade, nós é que vamos perturbar. Mas pensamos que é ele que vem nos incomodar. Isso é causa para que não tenhamos bem-estar, é causa para nossa mente não ter paz nem bem-estar, ficar confusa, pois não conhecemos a nós mesmos.

Como o mundo hoje em dia, todos os países, eles são do jeito que são, eles não têm nada de mais. Somos nós que pensamos: “Esse é bom, aquele não é,” gostamos desse, não gostamos daquele e só encontramos confusão. Na verdade o mundo é do jeito que é. Não conhecemos sobre nós mesmos, pois somos burros. Vários dos meus discípulos vão estudar nas universidades do ocidente. Estou falando sobre meus discípulos: estudam e ficam ainda mais burros, sofrem ainda mais, brigam ainda mais, não se entendem. Disputam entre si, só brigam, não trabalham. Isso é porque não conhecem a si mesmos.

Hoje eu vim falar sobre a ciência do Buda, hoje vamos estudar ciência do Buda. Hoje em dia tem muitas ciências, é de perder a conta as ciências que estudamos. Mas essas ciências não se complementam. Todas as ciências têm que incluir a ciência do Buda. Se não incluir a ciência do Buda, não serve. Ainda não se harmonizam, ainda disputam entre si, ainda têm inveja, ainda guardam rancor, ainda geram confusão o tempo todo.

Hoje eu aproveitei essa ocasião para dizer isso, trouxe esse presente. Se você é assim, corrija a si mesmo! Na nossa mente há algo que não é bom? Aos poucos expulse para fora. Não acumule, aos poucos expulse para fora. Aquilo que não for bom, que oprima a si mesmo, oprima aos demais, aquilo na mente que não é bom, apenas expulse para fora, não deixe acumular até ficar pesado. Como ponto inicial da ciência do Buda, somos ensinados sobre *Sīla*.

Número um: não oprimir aos demais seres, pequenos ou grandes, humanos ou animais. Isso é ciência do Buda para não sofrermos.

O segundo aspecto é que não guerreemos pelas coisas, deixem estar. Não fiquem disputando os objetos, deixem estar. Isso é ciência do Buda.

O terceiro, se formos leigos: é normal termos família, não traia sua família. Se trair sua família será mais um assunto para gerar sofrimento.

O quarto é ser honesto: não minta, tenham sinceridade entre si, todos vocês. Esse é mais um ponto da ciência do Buda.

O número cinco é não beber coisas que embriagam. Já estamos embriagados o suficiente na nossa mente com todo tipo de coisas. Se além disso for beber, ultrapassa o limite da embriaguez, não vai mais saber o que é o quê.

Se unir tudo isso, chamamos de ciência do Buda. Essa ciência do Buda engloba todas as ciências. Faz as demais ciências não perderem o

rumo, faz com que elas não gerem sofrimento. A ciência do Buda as engloba dessa forma. Assim, todas as pessoas viveriam em harmonia, sem inimizade e rancor pelos demais. Se aprendermos todas essas ciências e acrescentarmos a ciência do Buda, podemos dizer que somos budistas: chama-se *Buddha Sāsana*. Onde estiver está bem, está em paz. Esse é o significado do que vim ensinar hoje.

Vocês que estão sentados aqui, alguma vez sofreram? Sofreram no coração? Por que esse sofrimento? Qual é o problema? A mente pensa errado e então sofre. Se pensar correto vai sofrer? Isso é para vocês refletirem. A prática de *samādhi* que fizemos hoje é justamente para conhecer isso. É ensinar essa mente a conhecer o caminho correto, conhecer certo e errado. Mas hoje eu peguei leve, não havia tempo. Se fosse para sentar de verdade, da forma correta, teríamos que fazer de novo. Hoje eu não vim ensinar, só vim visitar. Vim visitar, dar um pouco de opinião. Por isso peço desculpas, mas se fosse para praticar *samādhi* de verdade eu não ia permitir sentar em cadeiras, tinha que sentar no chão desse jeito. Se for para treinar de verdade tem que ser assim, desse jeito aí é confortável demais, dá sono. A prática de *samādhi* de verdade é feita sentado no chão. Na próxima ocasião nós fazemos de novo, por hoje peço desculpas.

Só tem casas grandes por aqui. Aonde quer que vá é tudo grande, mas não há muito bem-estar, não sei o que acontece. Vivem em casas enormes mas não têm bem-estar. Às vezes não conseguem dormir a noite inteira, por que será? Qual é a razão disso? Olhem, este local é ótimo, a natureza aqui é ótima, mas por que só a natureza aqui é boa e não a mente das pessoas? Por que razão? Por isso, temos que melhorar nossa mente. Mesmo num prédio como este, de vários andares, ainda não haverá bem-estar caso nossa mente não esteja bem. Mesmo se melhorar a natureza ainda mais, a mente não estará bem, pois não a melhoramos. Hoje eu vim encorajar vocês a melhorarem suas mentes. Isso é algo muito importante.

Por aqui as casas e os alimentos para o corpo, eu digo, já são suficientes. Só tem gente gorda! Mas comida para a mente, eu digo, ainda não é suficiente. Algumas pessoas vão sentar à beira do mar, sentam e ficam olhando... Elas não estão bem, a atitude delas é de quem não está bem. Não sei o que se passa. Eu acho que talvez esteja faltando um tipo de comida. Às vezes vai perguntar: “Senhor, senhor...”, e nada. “Senhor!”, e eles enfim olham para cima. Eu sinto que estão famintos, muita falta de comida para a mente. Já viram isso? Olhem, olhem... Há uma causa? Será que há uma causa? Para ficar desse jeito tem uma causa, isso não vem do nada, há uma causa. Tem que remover essa causa. Se não remover a causa vai continuar incomodando, não vai haver bem-estar. Se deitar num colchão macio, não vai ser macio, se morar numa casa grande, não vai ser grande. A mente se sente apertada, no final pensa em morrer. Que peso ela está carregando dentro de si? Mesmo dormindo ainda carrega. Mesmo dormindo ainda carrega e não larga, às vezes chora a noite inteira. Não sabem o que carregam, vocês não sabem pois não praticam *samādhi*. Quando possível, investiguem até encontrar. Está faltando comida para mente, comida para o corpo já há o suficiente.

Agora é um bom momento, vou pedir para que eles coloquem um filme para vocês verem. Esse filme foi feito em Wat Nong Pah Pong, na Tailândia. A BBC de Londres foi filmar. Eu vim visitar aqui em Londres e trouxe junto. Eles filmaram sobre como vivem os monges. Eles vivem na floresta – o que é que eles fazem lá? Eles comem, dormem e ficam à toa, ou o quê? Assim as pessoas podem conhecer a rotina dos monges. Eles fizeram esse filme para que possamos ver.

– intervalo para apresentação do filme –

(...) É um pouco difícil, é o que chamamos “sentar em meditação.” Não é o caso de que vamos sentar o tempo todo em meditação. Sentamos só o suficiente para que a mente tenha uma fundação, para que ela não tenha confusão. Depois tivemos oportunidade de sentar cerca de trinta ou vinte minutos, sentamos, treinamos, para

a mente ter *samādhī*, ter frescor. Se temos habilidade em meditar, não é difícil, é só sentar por dois minutos e já estamos em paz. Mas nunca cuidamos da mente, há muito tempo que temos deixado ela vagar por todo lado, aí ela vai de acordo com o hábito dela, pois nunca foi treinada. Algumas pessoas nunca treinaram a mente, nunca praticaram, pensam que é trabalhoso, muito difícil. Como na sessão de hoje, algumas pessoas sofreram muito, trocavam de posição o tempo todo, isso é comum, é incômodo e desconfortável porque apenas começamos a treinar.

Algumas pessoas se desanimam pois veem que é difícil e trabalhoso fazer. Aquilo que é difícil é bom fazer. Aquilo que é fácil não vale a pena. Para que limpar onde já está limpo? Já está limpo! Vá fazer limpeza onde está sujo, isso sim é útil. Por exemplo esta casa aqui, antes de virmos praticar meditação aqui, antes de ela ter sido construída, não era possível ficar aqui. Foi necessário trazer madeira, ferro, cimento. Havia uma enorme bagunça bem aqui, não era possível morar aqui. Por quê? Porque a construção ainda não estava concluída. Agora que já terminou, é confortável? Tem algo bagunçado? Isso é porque o cimento foi posto em seu lugar, o ferro foi posto em seu lugar, a madeira foi posta em seu lugar. Não há bagunça alguma. Então é confortável desse jeito. Mas antes era desconfortável este lugar aqui, é assim ou não é?

Isso se compara dessa forma. Nós apenas começamos a praticar. Não só construindo uma casa, mesmo com o estudo, no começo tínhamos preguiça, não é? Não queríamos ir estudar, tínhamos preguiça, pois era difícil. A mãe e o pai tinham que obrigar a ir, não é? Então conseguimos estudar e obtivemos conhecimento e sabemos o valor do estudo. Nós temos que pensar desse jeito, temos que treinar nossa mente desse jeito, aconselhar nossa mente assim para que ela tenha força. Quando formos hábeis, não será mais necessário sentar usando esse método. Poderemos sentar à mesa, na cadeira do trabalho e estarmos cientes, termos *sati* acompanhando os estados mentais, e

a mente conseguirá se pacificar. Pratique até a mente ficar esperta, até a mente ficar hábil, até a mente ser desse jeito. De pé tem essa sensação, deitado tem essa sensação, indo ou vindo tem que ser assim. Ela já alcançou a paz dela.

Algumas pessoas pensam que vão ter que se esforçar desse jeito para sempre, que vai ser trabalhoso e difícil desse jeito para sempre, mas não é assim. Tendo terminado um trabalho, estamos tranquilos. Se ainda não terminamos, não estamos bem. Isso também é assim, não é diferente. Se fosse difícil sem parar desse jeito, eu também já tinha ido embora, também não ia querer. No começo era sofrido, difícil, trabalhoso, hoje não é difícil daquele jeito, já deu resultado. Quando é assim, é só querer e a mente já se pacifica. Onde sentar, fechar os olhos e focar a mente, ela se pacifica. Ela já foi treinada, é fácil. Quando a mente está confusa, sentamos tranquilos assim, e ela se concentra: “pup!” Acabam os problemas. É assim.

Além disso, tendo pacificado a mente, há a contemplação de várias coisas que surgem e desaparecem. No que surge e desaparece não há nada de mais. A alegria surge e num instante desaparece, a tristeza surge e num instante desaparece, não há nada! Mas nós corremos atrás e aí sofremos, viramos escravos disso, só isso. Isso surge e desaparece, surge e desaparece. Quando conhecemos o Dharma desse jeito, a mente se pacifica e junto vem a sabedoria. Não há problemas – ou tem, mas são poucos. Não é preciso resolvê-los, eles logo se resolvem sozinhos. Se nossa sabedoria ainda não surgiu, sofremos. Por que sofremos? Nós agimos certo ou errado? Estamos pensando certo ou errado neste momento? Então somos ensinados a não mirarmos no futuro, a largarmos o passado e praticarmos neste momento atual. A mente se pacifica. Ou vocês não concordam? Alguém tem alguma pergunta?

– Como o Luang Pó pode não se incomodar em visitar o zoológico? Aqueles animais foram presos contra a vontade deles.

– Eu não os prendi, quem prendeu é que é o culpado. Eu não tenho nada com isso. Uma vez fui até o Wat Prabat. Eles prendiam pássaros, vendiam e soltavam. No dia seguinte eles prendiam e vendiam de novo.¹ Um dia eu estava indo visitar e vieram: “Luang Pó, compre um pássaro para soltar.” Estava numa gaiola. Eu olhei:

“Quem prendeu esse pássaro?”

“Eu prendi.”

“Quem prendeu que solte! Vai trazer para eu soltar para quê? Você prendeu, você que solte! Eu não prendi, vou soltar para quê? Se eu soltar o seu pássaro você vai ficar com raiva.”

Ele olhou para minha cara... “De onde saiu esse monge!?”

Use equanimidade quando não puder ajudar. O pássaro estava preso, se eu soltasse eles me prendiam. Seria uma grande ofensa. O carma daqueles animais é aquele, fazer o quê? Eu vejo e fico em *upekkhā* – deixo a mente equânime, não encorajo, não faço contato, apenas olho. Penso: “O mundo é assim, se não prendessem, alguém ia querer ver? Então eles prendem, o mundo é assim.” Se formos soltá-los à força, vai ser bom? Vai virar um grande tumulto, não é? Se olharmos assim, nós largamos, ficamos equânimes, em *upekkhā*, não desperdiçamos a mente. Não é largar demais. Eu também sinto pena, mas deixo minha mente em equanimidade. Deixo parte do carma para a pessoa que prendeu e a outra parte para o pássaro que foi preso. Fico quieto. Nada de mais, o mundo é assim. Se sabemos desse jeito, não há nada de mais. Mais alguma coisa?

– A dor, o sofrimento e a felicidade, são iguais em que sentido ou são similares de que forma?

¹ Algumas pessoas gostam de fazer mérito libertando um animal que está preso ou que está para ser sacrificado, como consequência, espertalhões se aproveitam e prendem animais para vendê-los em frente a um templo onde as pessoas costumam fazer esse tipo de coisa.

– São como as extremidades de um pedaço de pau. Elas são diferentes? Uma extremidade e a outra, há diferença? Felicidade ou sofrimento – não pegue, não se apegue a eles. Felicidade e sofrimento são como uma cobra, vemos e deixamos ela ir embora. Se formos pegar, ela nos pica, não é? “Minha felicidade” pica, “meu sofrimento” pica, como uma cobra. Felicidade é como uma cobra venenosa, sofrimento é como uma cobra venenosa. Se vemos que ela é venenosa, deixamos ela ir. Felicidade e sofrimento são iguais a uma cobra, se formos pegar: “Puxa, que felicidade!”, quando ela desaparece surge sofrimento, eles têm o mesmo valor. Tem que pensar de acordo com o Dharma para entender. Mas as pessoas não gostam de sofrimento, só querem felicidade – não dá! Pegar a felicidade é o mesmo que pegar o sofrimento, pegar o sofrimento é o mesmo que pegar a felicidade. É assim. Mande mais perguntas! Tem mais alguma?

– Pergunta sobre praticar no momento presente: Se ficarmos somente no momento presente, não pensarmos no que aprendemos e fizemos no passado e não fizermos planos para o futuro, como vamos progredir?

– Ainda não entendemos o Dharma. O presente é resultado do passado, não é? O presente é causa para o futuro, não é? Quando contemplamos o presente, é como contemplar o passado e o futuro. Não passa disso. O presente é resultado do passado. O presente é causa para o futuro que vem em seguida. Se contemplarmos o presente, é como se contemplássemos o passado e o futuro, não precisa ficar repetindo muito.

TRADUTOR – Ele está dizendo: a prática dos monges pode estar de acordo com as tradições do oriente, da Tailândia, mas ele acha que esse tipo de prática não é completa porque os leigos fornecem todos os recursos, essa deve ser a opinião de várias pessoas no ocidente. Ele não disse abertamente, mas acho que é algo do tipo “vocês são egoístas.” E se é assim, como essa prática pode estar correta?

– Se você não roubar e eles disserem que você roubou, é verdade? Pois é, não precisa complicar muito. Praticamos por bondade àqueles quem têm sofrimento, têm visão incorreta, ensinamos para que saibam o que é o quê, para que haja harmonia entre as pessoas. Ensinamos as pessoas a conhecerem o Dharma para que haja harmonia, para que não se agredam. Mas se enxergarmos desse jeito, é como se fossemos egoístas, mas os monges não querem nada, comem só uma refeição por dia. Dão suporte aos monges para que eles ensinem as pessoas a conhecer *Sīla*, a não se agredirem. Se você quer pensar que é egoísmo fique à vontade. Mande mais uma, mande mais uma! Amanhã vou embora, quem quiser perguntar, pergunte!

– Pergunta sobre o Nobre Óctuplo Caminho, *sammā-āṇivā* (modo de vida correto). Ele é advogado e às vezes tem que brigar e discutir durante o trabalho. Como deveria praticar na vida dele para que esteja de acordo com o modo de vida correto?

– É advogado? É honesto?

– Ele tenta.

– Não são só os advogados. Mesmo o rei, se não agir certo, está errado. Se agir errado não é certo, é errado. Não são só os advogados, mesmo o rei, se agir mal, não está certo, está errado. O Dharma é assim. Resolva as questões para que fiquem corretas, não aja mal e isso é o suficiente. Fora disso, tem que procurar. Que método utilizar depende da nossa sabedoria. Nós temos que refletir sozinhos: onde trabalhamos, está certo ou errado? Temos que refletir sozinhos. Para ser advogado, aprender as leis, tem que gastar muito dinheiro. É melhor não agir mal, já investiu muito nisso, se agir mal, não vai ser bom. Se perguntar para os monges, eles têm que responder assim. O Dharma é assim, e você então leve e vá praticar de acordo com a sua sabedoria.

– E na hora de exercer sua função, o que poderia servir como ponto de referência? Como ele deveria olhar?

– Olhe para sua própria mente, olhe se a mente está sendo honesta ou não. Detesta aquela pessoa, mas gosta dessa outra? Ajuda aquela pessoa, mas não ajuda esta aqui? Olhe para a própria mente, não olhe em outro lugar. Só há isso, só há a mente, faça a mente estar correta. Olhe para a própria mente. Visão correta (*sammādiṭṭhi*) nasce bem ali, bem ali na mente.

– Os budistas acreditam em vida futura?

– Hã? O que você disse?

– Quando morrer nesta vida, vai haver uma nova vida em seguida?

– À frente existe? Amanhã existe ou não? O futuro existe ou não? O passado existiu ou não? O presente existe ou não? Vá pensar sozinho. Se você perguntar: “Vida futura existe ou não?” e eu disser: “Existe!”, o que você vai fazer? Você vai acreditar ou não? Se você acreditar você é burro, porque estamos sentados aqui, eu digo: “Existe” e você simplesmente acredita sem razão alguma. Sabendo disso, essa não é uma resposta a ser dada. O que dá para responder é: “Amanhã existe, futuro existe, passado existiu, presente existe?”, é a mesma coisa. Sabendo disso, esse problema você tem que resolver sozinho. Se eu disser: “Existe vida futura” e você acreditar... você não tem sabedoria, pois eu estou apenas sentado aqui, digo: “Existe” e você logo acredita sem razão alguma. É assim, essa não é uma resposta que se deva dar, é uma questão que você deve procurar dentro de si mesmo. Tendo feito uma pergunta, você deve ir praticar. Não pergunte à toa. Você tem que usar isso como combustível para fazer surgir sabedoria, tem que contemplar como um aspecto da prática.

Amanhã não haverá atividades. Todos vocês, hoje eu me despeço, amanhã eu já viajo de volta. Estou muito contente com todos, mesmo que vocês perguntem todo tipo de questões, estou contente, estou contente em dar opinião, contente em responder de forma direta. Dessa vez fica por isso mesmo, eu ensinei e praticamos.

Vou falar honestamente, a pessoa que vá ensinar meditação, na verdade, deveria ser um monge. Esse ensinamento teve origem no Buda, uma pessoa pura. Falando de forma direta, é verdade, os leigos também conseguem, mas de forma indireta, não vão direto. Tenham cuidado, hoje em dia existem vários métodos de meditação, muitos métodos hoje em dia. Muitos professores ensinando meditação. Cuidado para não serem vítimas de um professor falso...

Se não tiver felicidade nem sofrimento,
o que é que há? Há frescor. Há fres-
cor, há bem-estar. Frescor é bem-estar,
no bem-estar há felicidade. O Buda
disse que felicidade maior do que essa
não existe, '*natthi santi param sukham*'
– felicidade maior que paz não existe.
Paz exterior e paz mental que fazem
parte do Dharma fazem surgir frescor.
O modo de ser que faz surgir aquilo
QUE CHAMAMOS DE DARMA.

AJAHN LIEM

3

GRATIDÃO À NATUREZA

Ajahn Liem

Ajahn Liem fala à comunidade leiga de Wat Pah Pong.

Saudações a todos. Hoje é um dia em que temos um dever. É um dia precioso e esse dever precioso é um adorno para nós. Quando chega um dia como este, damos importância a reforçar nossas qualidades e *pāramīs*, o que há de belo e bom, pois entendemos que é uma parte do que dá valor à vida. Se temos qualidades e bondade, o valor da nossa vida fará nascer felicidade e progresso. O dia de ouvir o Dharma, o dia do *uposatha*, faz parte das atividades que devemos realizar. É um dever para nós, seres humanos. Temos que dar importância a reforçar isso, nos encontrando para tomarmos parte nessas atividades. Essas atividades que realizamos nos ajudam a ganhar uma boa disposição, uma mente humilde, a ter o que se chama “algo belo.” Para obter isso, utilizamos o ato de dar importância. No começo utilizamos dar importância a essas atividades para criar a fundação. Se construirmos a fundação, nossa personalidade naturalmente seguirá naquela direção.

O dia de ir ao monastério praticar o Dharma é condizente com nossa intenção de reforçar nossas boas qualidades; portanto, viemos dar

importância a isso. Hoje é dia três de agosto e, no budismo, esse é um dia em que fazemos mérito.¹ É o dia da Lua Nova do oitavo mês, podemos dizer que é o dia de realizarmos nosso dever. É o dia três de agosto e em agosto tomamos parte em expressar respeito, na forma de pessoas que possuem gratidão.² Todos temos que pensar em nossa dívida de gratidão, temos que ter gratidão. Se não soubermos ter gratidão, é possível irmos na direção de não mais nos desenvolvermos, porque não ter gratidão é o caminho da degradação, é o caminho da ruína. Não se encontra desenvolvimento ou, se quiser, pode-se dizer que não há desenvolvimento algum. O Buda então comparava, dava o símile na forma de linguagem, dizia que é um caminho que temos que abandonar, não dar importância. Nos lembramos da dívida de gratidão para quem? É bom pensar com gratidão ao pai e à mãe, não é ruim, pois são aqueles que cumpriram o dever de nos dar suporte. Nos deram nascimento, cuidaram de nós, nos sustentaram para que pudéssemos nos desenvolver tanto fisicamente como intelectualmente. Tudo isso graças àqueles que cumpriram seu dever com bondade e compaixão, que tiveram bem-querer. Tal qual dizemos que bem-querer é o Dharma que sustenta o mundo. Devemos dar importância a isso.

Outro item é ter muita gratidão, gratidão completa. E aquilo a que devemos ter gratidão completa são aos recursos da natureza. Os recursos naturais geram a oportunidade para nascermos. Não podemos dizer que não temos envolvimento – temos que nos envolver com os recursos naturais. O que são os recursos naturais? Podemos entender que a natureza faz parte das coisas com as quais temos que nos envolver sempre, o tempo todo. Acho que somos capazes de saber: não está além da nossa capacidade de pensar e entender com o que estamos envolvidos o tempo todo. É aquilo que recebe e sustenta diversas coisas, ou seja, o chão, a terra. A terra é parte dos recursos

¹Naquela ocasião, o dia de três de agosto era o dia do uposatha.

²Em agosto se celebra o dia das mães na Tailândia.

naturais, temos que ter gratidão a ela, reconhecer o valor dela. Se reconhecemos seu valor, nós nos adaptamos, mudamos. Mudamos qualquer comportamento que seja ruim, porque normalmente já sabemos que ficar de pé, andar, sentar, deitar, tudo, até mesmo o realizar do nosso ofício, é possível graças à terra, ao chão, àquilo que chamamos de “mãe,” “mãe terra.” Provavelmente todos já vimos na forma de imagem na cidade de Warin, onde eles fizeram uma imagem representando a mãe terra em que ela espreme seu cabelo para que a água saia.¹ Fizeram uma representação e podemos ver.

Então isso é algo que devemos entender. Quando entendermos, vamos prestar reverência, vamos agir de forma a não causar degradação, para que não desapareça. Se houver degradação haverá consequências, haverá consequências que podem causar o desaparecimento da nossa vida e também da espécie humana. Temos que entender assim. Quando entendemos assim, temos que saber como devemos agir para surgir o sentimento de querer evitar causar degradação ou destruição. O mesmo que fazemos em relação a nossos pais: nós os veneramos, honramos nossos pais praticando o que se chama “bom comportamento,” quer dizer, agir de forma a não fazer o pai e a mãe sentir preocupação e apreensão. No mínimo temos que nos comportar de forma a não criar problemas. Se nossos atos criam problemas, os pais se sentem mal, faz os pais sentirem mal-estar; no mínimo, sofrem. Por exemplo: se nosso filho ou filha tiver problemas, fizer coisas que a sociedade não aceita e isso virar um assunto, disputa na sociedade, a ponto de haver brigas e ir parar num tribunal, os pais devem ficar incomodados, não têm felicidade, não dormem tranquilos, não sentam tranquilos, não têm tranquilidade quando

¹Diz a história que, na noite em que o bodisatva alcançou a iluminação, ele invocou a “mãe terra” para dar testemunho dos longos anos que passou desenvolvendo os dez pãramīs. Ela, então, personificada na forma de uma mulher, espremeu a água de seu longo cabelo, e essa água se transformou em uma grande enxurrada que arrastou Mãra e seu exército, que tentavam obstruir o bodisatva.

estão de pé. Por que isso? Porque aquele filho não dá importância àqueles que cumpriram o dever de criá-los.

Isso é a mesma coisa: nós dependemos dos recursos do mundo, que é o berço, é onde nascem todas as coisas que têm vida. As coisas vivas e as coisas que criam condições para que haja vida dependem do mundo, dependem da plenitude do mundo. Portanto, no que diz respeito à plenitude do mundo, temos que ser sensíveis e agir com sabedoria e compreensão. Se nosso saber e compreensão forem completos, agiremos de forma a nos harmonizarmos. Provavelmente todos já ouvimos falar de qualidades que entendemos serem aquelas que fazem surgir felicidade por toda parte. Isso existe no modo correto de agir, conduzir a si, conduzir a si de forma a ter bem-querer, desejar que haja felicidade por toda parte. Temos que evitar agir de forma a fazer surgir disputas. Disputas fazem surgir mal-estar, e mal-estar faz surgir destruição. Isso é algo sobre o qual devemos refletir. Portanto, nosso comportamento, especialmente no nosso país, pode-se dizer na nossa terra, na nossa sociedade... Já estudamos e sabemos isto: conduzir a vida depende de ações, boas ações, o que chamamos de *supatipanno* – pessoa que age bem. Ao conduzir a vida de modo a obter os requisitos básicos para sobreviver, peço que ajam com boas ações. Pensem assim, pensem de maneira ampla, pensamento do tipo sem barreiras, sem limites, que é um aspecto do *Appamaññā Dhamma*,¹ que é a fundação para viver como um *arya*. Os *aryas* vivem com *Appamaññā Dhamma*.

Todos devemos ser capazes de entender que somos parte da mesma família. Não é de outra forma. Somos uma espécie e temos um vínculo de acordo com a verdade da natureza. Não diferimos em absolutamente nada. Mesmo nossos sentimentos são iguais. Esse sentimento todos conhecem: todos queremos a felicidade, mas o sofrimento não aceitamos, recusamos. É assim: não importa em que

¹“As quatro qualidades imensuráveis,” ou seja: bem-querer (*mettā*), alegria pelo bem-estar alheio (*muditā*), compaixão (*karunā*) e equanimidade (*upekkhā*).

situação, é sempre igual. Dizemos que queremos o que é bom. O que não é bom – recusamos. Se vemos assim, se nos sentimos assim, será característica nossa que sempre que fizermos algo, terá que ser útil. Ser útil para si e para os demais também. Se for útil para si e para os demais, trará união. Irá se expressar em cuidar um do outro, morar juntos ajudando uns aos outros. Isso é algo necessário. Não é possível evitar. Temos que contar uns com os outros. O mesmo com relação a nós que estamos vinculados aos recursos naturais, temos que cuidar. Se somos praticantes do Darma, temos que dar importância a isso.

Hoje em dia todos sabemos que a evolução natural, isso quase não falam mas na verdade ela tem a ver com nossa vida, tem a ver com nossa prática. Por isso, tem que se dizer e avisar que essa evolução tem ambos, lado positivo e negativo. O mesmo ocorre com as mudanças na nossa sociedade. Atualmente elas indicam a aproximação de um colapso, aproximação do desaparecimento desta sociedade. O que significa colapso e desaparecimento? Significa o extermínio. Em poucas palavras, extermínio. A sociedade está de uma tal forma que não gera uma sensação boa. Temos que pensar, investigar: de onde vem isso? Deve vir de algo que tem uma causa. Causa do quê? Causa da falta de plenitude da natureza. Deve ser assim. Quando é assim temos que considerar, refletir. Eu, por isso, costumo ensinar que nós devemos viver sabendo ter moderação. Em pāli se chama *bhojane mattaññutā*. Ter moderação no consumo tem a ver com viver com equilíbrio, com beleza. Equilíbrio e beleza não têm o que adicionar ou remover.

É como nossa mente; se for comparar, é como nossa mente. Se não tivermos a sensação de deleite ou aversão, como fica? Se olharmos, vamos ver que se não tivermos deleite ou aversão, ou seja, nem preto, nem branco – se disser que é preto, não é; se disser que é branco, está errado. É um estado que tem a característica de ser Darma, faz com que não sinta nem felicidade nem sofrimento. Se não tiver felicidade nem sofrimento, o que é que há? Há frescor. Há frescor, há bem-estar.

Frescor é bem-estar, no bem-estar há felicidade. O Buda disse que felicidade maior do que essa não existe, “*natthi santi param sukham*” – felicidade maior que paz não existe. Paz exterior e paz mental que fazem parte do Dharma, fazem surgir frescor. O modo de ser que faz surgir aquilo que chamamos de Dharma. Dharma de quem? Daqueles que têm bem-querer pelo mundo inteiro, que chamamos de *aryas*. Devemos pensar sobre isso.

Portanto, se queremos nos desenvolver para que haja plenitude, para que não causemos destruição, devemos procurar um método, ou reajustar nossas ações. Simplificando: se antes bebia, para de beber; se antes fumava, não precisa mais fumar; antes passeava à noite, para de passear,¹ e assim por diante. Como é o resultado? Conseguem ver? Se parar de beber, na sociedade em geral e dentro da sua família, não haverá mal-entendidos e confusão, quer dizer, não vai gerar brigas e desavenças, pois sabemos que a bebida faz o sistema nervoso da pessoa tornar-se um sistema nervoso de monstros e demônios, de pessoas ruins e de seres do inferno. E é algo que é fácil de ver, não é difícil de observar. É fácil de ver esse fenômeno. É algo gráfico o suficiente para podermos notar. É algo que conseguimos ver. E parar de fumar – fumar não é algo bom, queima o dinheiro que ganhamos usando energia e inteligência, aumenta a quantidade de coisas supérfluas de forma negativa. Temos que simplesmente abandonar esse hábito, não tem nada de mais, e ainda traz benefícios para a saúde. Isso se manifesta dessa forma. Por exemplo, não passear à noite, pois nossa sociedade é uma sociedade de parceria, sociedade de grupo; se não passeamos à noite, falando de forma simples, nossa família se sente acalentada. Nossa sociedade não vai nos olhar com maus olhos. Se passeamos à noite, nos olham com maus olhos, como uma pessoa ruim, alguém em que não se pode confiar; não faz surgir a

¹No Sigalovada Sutta (Digha Nikaya, 31), o Buda cita o ato de passear à noite como um mau hábito que os leigos devem evitar (vale lembrar que antigamente não havia nem automóveis nem iluminação elétrica nas ruas, e passear à noite era algo perigoso, que normalmente não era feito por “pessoas de bem”).

sensação de confiança. Isso é algo que podemos ver por nós mesmos. O Buda tinha boa intenção dessa forma, ele então recomendou um modo de vida que gerasse a sensação de inocência e segurança, que trouxesse a sensação do Dharma para que tenhamos bem-estar.

Bem-estar nasce do quê? Nasce de não ter doenças. Nosso corpo é uma das ferramentas para vivermos. Se essa ferramenta não está em mau estado nem está danificada, ela não nos gera preocupações. Não ter preocupações ajuda a termos uma vida que não gera sofrimento. Surge assim. Pensem nisso, reflitam sobre isso, e conduzam suas ações de forma a gerar plenitude no nosso viver juntos na sociedade. Quando a sociedade vive tendo Dharma, ela nos traz felicidade. Como eu gosto de falar com frequência: “Esteja bem aonde quer que vá, tenha Dharma sempre em sua mente.” Dharma é a bondade, é o que é correto, bom e belo. Se nossa mente tem Dharma, nosso coração tem Dharma, nossas atividades serão compostas de Dharma. Tudo que fizermos será construtivo, fará haver a sensação de poder contar uns com os outros. Isso é semelhante. Portanto, devemos praticar usando nosso modo de vida no nosso país, na nossa sociedade. É verdade que temos essa ou aquela profissão, mas temos que ter profissão deste tipo: profissão do tipo que traga felicidade. Essa é nossa profissão básica, que requer nossa energia, energia do corpo, energia em aguentar as dificuldades, a qualidade da resiliência – temos que tê-la. Se tivermos essas coisas, elas vêm à tona. Portanto, em nossas diversas atividades devemos agir de forma a não gerar disputas e causar problemas.

A saúde do corpo. Não ter doenças não vem de outro lugar: vem da alimentação, nossa alimentação, nosso sistema digestivo. Quando comemos temos que saber: o que há naquela comida que estamos consumindo, trará malefício ou benefício? Pensem assim. Não é o caso que o Buda não tenha ensinado sobre isso: ele ensinou, mas nós não nos interessamos em aprender, então ficamos desse jeito. Portanto, as atividades que produzem os alimentos – eles vêm da

atividade que chamamos de “sol nas costas, enxada no chão.” É uma atividade que requer esforço, resiliência, e é necessário que tenhamos parte nessa atividade. Se pensarmos assim... Quando vejo aqueles que fazem esse trabalho, penso que temos vida graças a eles; eles se esforçam a ponto de podermos dizer que devemos muita gratidão a eles. Não olho por outro ângulo, olho como pessoas que fazem algo muito útil para que possamos ter vida – é graças a eles. Não devemos menosprezar essa atividade: em outras palavras, não devemos ridicularizar, não devemos oprimir, não devemos pensar que são escravos. Antigamente diziam: “É jeca, é uma pessoa que não merece respeito.” Mas quando eu olho, vejo uma pessoa de muita dignidade, muita honra; é uma pessoa de muita beleza e bondade. Se olharmos assim, sentimos felicidade. Ficamos felizes, felizes em vermos uma pessoa desse tipo. Quando trabalham é como se nos ensinassem, é como se fossem nossos professores, aqueles que nos trazem luz; podemos dizer que fazem e servem de exemplo para que todos vejam. Isso é uma coisa boa.

Nós aqui temos que pensar e refletir para dar luz ao Dharma. Se pensarmos e refletirmos para dar luz ao Dharma, nossa mente não conhecerá rancor. Rancor é a mente que ainda não está correta. Temos que estar atentos a isso. Portanto, esse tipo de coisa hoje em dia ocorre por se deixar levar pela onda. Caso se deixe levar pela onda, só há perdas, pois a maioria das pessoas não usam o cérebro, não utilizam sua própria capacidade. Dependem da capacidade de pensar dos outros, então em tudo que fazem dependem de algo. É verdade que dependemos do clima. Na época de chuvas, plantamos; se não chover não podemos plantar, dependemos disso. Isso é depender da natureza, ela cria as condições. Temos que pensar nisso. Se a utilizarmos sem haver paz dentro de nós, talvez não surja uma intenção bondosa. Temos que treinar nosso cérebro, treinar o pensamento para enxergar por todos os ângulos. O mesmo para

quando fazemos algo, temos que fazer de forma plena, fazer de forma útil. Isso é parecido.

Portanto, podemos observar as diferentes formas de agir, podemos observar em nossa sociedade. Em alguns lugares, todos os dias, o tempo todo, vêm pessoas me dizer que hoje em dia o modo de agir para ganhar a vida faz o tempo de vida de nós, seres humanos, diminuir, rebaixar-se, encurtar-se. Em tudo é assim. Vocês já devem ter ouvido falar que antigamente o ato de dar continuidade à raça humana, o ato da procriação, requeria no mínimo 25 anos de idade. Antigamente era assim, não faz muito tempo – por volta de sessenta anos atrás. Víamos assim. Mas hoje em dia não é assim. Por quê? Não sei o que acontece, eu também penso: “O que será isso? O que está acontecendo na sociedade, no modo de vida de nós, seres humanos?” Crianças com apenas oito anos! Olhem o que vem acontecendo. Me faz sentir que nosso modo de agir e de viver está errado, distorcido. Não está dentro de um sistema alinhado à natureza. Então esse tipo de coisa ocorre: obsessão sexual, doenças de todo tipo vêm surgindo. Temos que pensar que dependemos uns dos outros, tudo tem conexão com nossa vida.

Quando esse tipo de acontecimento surge, temos que procurar um método para mudar nosso modo de vida, olhar sob um ponto de vista que nos leve a entender a natureza. A natureza é pura, como água limpa, água não contaminada. Como uma região que não oferece perigos, por exemplo. Dessa forma não haverá doenças, e o sistema que sustenta a vida se adapta e volta a um estado apropriado. As doenças diminuem, aquelas que ainda persistem são as doenças da natureza, como o Buda disse: “Nascer é um tipo de doença, envelhecer é um tipo de doença, adoecer e morrer são um tipo de doença.” É uma doença natural, não é uma doença que gera desarmonia. Se pensarmos dessa forma, devemos mudar nossa forma de agir, mudar pensando em como devemos fazer para conseguir pureza, para que haja benefício, não haja malefício ou perigo.

Por exemplo, nosso modo de ganhar a vida. Podemos ganhar a vida com atividades básicas como antigamente, do tipo que antes as pessoas davam muito valor. Antigamente, mesmo as famílias que conhecemos através dos livros de história, a família do Siddhattha,¹ a família do Buda, quando davam nome às pessoas, davam nomes relacionados a alimentos, cereais, comida. Chamavam-se Sukkodana, Suddhodana, Amitodana, Dhotodana. Que espécie de nomes são esses? São nomes de coisas que têm vínculo com o corpo, o que chamamos de *bhojana* ou *bhojanam* – comida, alimentos. Se traduzir, chamam-se “alimentos que trazem benefícios ao corpo.” É assim. Isso é para sabermos que eles expressavam honra dessa forma.

Se desejamos isso, temos que agir, temos que praticar sabendo como manipular os recursos da natureza sem gerar desarmonia. A água não vira veneno, o solo não vira uma ameaça, não tem substâncias que causam doenças, perigos à saúde. Hoje em dia não é assim. Por exemplo, se formos para os lados do distrito Kantararom, distrito Yang Som Núi, dizem que é uma área contaminada por produtos químicos, substâncias venenosas à saúde do corpo. Estamos brincando com fogo... Ontem fui ao distrito Nam Yu, fui a Kantalak e os vi usando aquilo. Ôô... que fazer? É difícil as pessoas mudarem de comportamento. Quando olho, vejo que não tem jeito, eles não têm como evitar, então agem daquele jeito. Quando fazem, sentem que aquilo não é seguro. Se aquilo acumula no agregado corporal, surgem anormalidades, vai ao hospital e volta com uma doença grave, fica desse jeito. Vi quem? Vi um leigo, vi um leigo que conhecia, conversamos e perguntei: “Por que faz assim?”; “Não tem importância.”, ele disse. Ele pulverizava inseticida para repelir insetos, matar ervas daninhas, esse tipo de coisa. Perguntei “Por que faz assim?” Ele disse que não tem escolha, esse é o único jeito. Eu então disse: “Ôô, se eles viverem é bom, os insetos são seres

¹Siddattha Gotama: o Buda.

vivos, mas eles também são úteis para nós. Até os besouros¹ ainda conseguem ser úteis.” Se olharmos assim, entendemos. Temos vínculo com tudo, se dermos o devido respeito não há problema, não há perigo algum, mas temos que saber o que estamos fazendo.

Depois recebi a notícia de que ele passou mal, foi levado de motocicleta ao posto de saúde e voltou com uma doença grave, algo desse tipo. É realmente assustador. Ontem estava conversando com uma leiga que veio me procurar e ela disse: “Oh, aquele homem morreu, Luang Pó.” Pois é, desse jeito morre mesmo, uma pessoa em plena idade produtiva. Não desligava o trator, pulverizava o dia inteiro, então ocorre desse jeito mesmo. Por que é assim? É porque ele não tinha outra opção, nunca teve interesse em mudar, resolver o problema, se não fizesse assim não conseguiria viver na sociedade, então é assim. Então digo que mesmo que não tenha oportunidade de fazer direito, procure estudar, procurar conhecimento complementar.

Por exemplo, investigar o passado, investigar o futuro. Se olharmos no passado, antigamente a terra não tinha nada, nosso mundo não tinha nada, era uma matéria sem vida alguma, ali não existia nada que possuísse vida, mas isso mudou com a evolução da natureza. Antes o mundo era quente, mas então houve evolução. Se falar sob um certo aspecto, podemos dizer que era quente e há sinais que indicam o nível do calor. Dizem que o solo deste mundo explodiu, chamamos de vulcão. Quando vemos, chamamos de vulcão. Tsunami, quando surge na água, no meio do oceano. É algo quente, sendo quente há coisas que nascem daquele calor, temos que pensar assim, também há coisas que nascem do calor. Não é o caso que aquele calor não tenha nada, ele tem algo. No mínimo tem uma parte da natureza que chamamos de bactérias ou micro-organismos, depende de como queremos chamar seguindo os termos técnicos.

¹แมงกีนูน é um tipo de besouro que pode ser consumido como alimento.

Se são micro-organismos podemos observar de acordo com a evolução do mundo, em outras palavras. O mundo esfriou, esta superfície do mundo é fria, mas abaixo da superfície é quente. A superfície esfriando fez com que surgissem organismos que chamamos de bactérias ou micro-organismos. Parte das bactérias são causadoras de doenças; se olharmos assim, mesmo nós somos uma forma de doença, vemos que também somos uma forma de bactéria. Se olharmos um pouco mais além, no desenvolver da evolução da natureza, há lado positivo e lado negativo. É possível que a evolução seja algo positivo ou negativo. Se pensarmos assim, temos que pensar em como agir para desenvolver o lado positivo, temos que pensar; pensar, mas sem ficar loucos. Temos que pensar que é assim, é natural dessa forma. Então vemos o benefício que surge do lado positivo, do lado bom, e o utilizamos, como a comida. A comida que comemos, se olharmos sob um certo ângulo, veremos que comemos coisas que não são atraentes, comemos coisas que possuem formas muito pequenas de vida. Muito pequena é pequeno a que ponto? É pequeno a ponto do que se diz “invisível,” exceto caso tenhamos a capacidade que se chama visão divina.¹ Parece que hoje em dia todo mundo tem, antigamente ninguém tinha, agora qualquer um fala que tem visão divina.² Vemos que aquilo com o qual nos envolvemos deve ter algo a ver com criar algo composto.

Por exemplo nosso corpo, não pense que é vazio, tem de tudo aqui. Há micro-organismos no sistema digestivo, podemos dizer que fazem parte daqueles órgãos. Eles fazem o corpo ser capaz de se adaptar, ajudam o sistema imunológico, constroem o sistema imunológico. Se há sistema imunológico, não há doenças. Quando vamos consultar o médico por causa da degradação dos órgãos e das

¹A capacidade de ver que vai além das pessoas comuns, desenvolvida através da prática de samādhi e jhāna.

²Ele está criticando pessoas têm “visões” e logo se apressam em concluir que aquelas visões são verdadeiras, que elas desenvolveram “visão divina,” quando na verdade é apenas a imaginação delas ou, em muitos casos, resultado de problemas psiquiátricos.

células, ele então diz que é por não haver adaptação ou por não haver anticorpos. Se não há anticorpos, temos doenças, temos que pensar assim. Se pensamos assim, temos que construir uma composição harmoniosa. Então ingerimos aqueles micro-organismos. A comida que consumimos está cheia de micro-organismos. Dependendo do tipo, às vezes gera dano, como quando comemos algo que faz o corpo se degradar, há dano. Mas se comermos aquilo que cria uma boa composição, teremos anticorpos. Isso conhecemos bem, conseguimos entender, mas temos que estudar através de nossa própria experiência. Isso é algo bom, é útil, e o que é bom é um mérito. Por exemplo, se nosso corpo não tem doenças dizemos que temos mérito, temos um tesouro, temos um bem.

Isso também faz parte da nossa prática, também temos que cuidar da saúde do corpo, também temos que cuidar da saúde da nossa mente. O corpo tem que ter sistema imunológico, tem que ter fortaleza; a mente também tem que ter, possuindo paz e frescor, possuindo felicidade, permanecendo sem desarmonia. Isso já é felicidade, já faz surgir felicidade, mas essa felicidade é uma felicidade individual. Porém, a felicidade que chamamos de excelente, de *arya*, nasce dessa felicidade individual, é dessa forma. Se surgir essa felicidade, é um mérito nosso, é uma bondade nossa, entendemos assim.

Portanto, todos nós que chegamos a esse estágio nas nossas vidas temos que desenvolver boas qualidades mentais; a bondade, as habilidades que fazem parte da vida, temos que utilizá-las também. Assim felicidade e progresso surgirão em nossa sociedade. Nossa sociedade terá paz e felicidade. Trará paz, seremos como pessoas que têm familiares por toda parte, seremos capazes de ser como um só. Hoje eu ofereci vários pensamentos, para que possamos refletir, ponderar e contemplar, utilizar raciocínio que fará termos felicidade e progresso. Hoje já ofereci pensamentos o suficiente. Peço licença para encerrar aqui.

Um ideal, nós reconhecemos: um homem ideal, uma mulher ideal – é apenas um padrão. Não é como alguém consegue viver de forma permanente. Nossa humanidade, nossa condição humana nos faz ter que nos adaptar a todo tipo de situações que não podemos prever no nível do ideal, as quais temos que aguentar e aprender com elas. No ideal, você pode pensar em como você deveria ser um homem ou mulher ideal, isso é uma coisa, não é? Mas a vida em si é uma energia em constante mudança em que não conseguimos prever

O QUE VAI ACONTECER...

AJAHN SUMEDHO

4

OS CINCO OBSTÁCULOS

Ajahn Sumedho

Palestra dada por Ajahn Sumedho durante um retiro de meditação.

Um dos primeiros obstáculos à clareza mental (*nīvaranas*) é a luxúria, cobiça. Esse é o tipo de problema que surge por focarmos nos aspectos desejáveis das coisas, você se obceca em desejar algo. Focar nos aspectos desejáveis, esperando, ansiando prazeres, prazeres sensuais – isso é chamado luxúria. Uma mente cheia de luxúria é uma que não desenvolveu a faculdade da discriminação muito bem. A pessoa está tão obcecada com as qualidades agradáveis de algo ou alguém, que ela só quer obtê-lo. Ela anseia, antecipa, planeja, trama ou fantasia sobre aquilo. Mantemos a mente ocupada, temos que criar tudo isso. Se você parar de pensar, o desejo não surge, desaparecerá. Enquanto você continuar a pensar naquilo, é claro, a luxúria vai continuar sendo um problema para você.

Um modo de lidar com luxúria é apenas estar ciente de como a mente funciona: se você adicionar algum impulso, se surgir uma atração e você então focar naquilo, então, é claro, surge luxúria. Luxúria é isso. Mas se você parar de focar a mente naquilo que você quer, que você deseja, mantenha sua atenção, não deixe a mente ficar

presa em fantasiar, ansiar, esperar, criar histórias – então o hábito da luxúria irá diminuir, desaparecer. Se sua mente ainda está ocupada pensando nessas coisas, então, ao invés de pensar nas qualidades desejáveis de alguém, pense mais nas qualidades indesejáveis. Por exemplo, se você sente desejo sexual por alguém, então você foca no cabelo bonito dele, nos olhos, dentes brancos como pérolas, olhos brilhantes e pele linda. Vemos a superfície exterior como se fosse algo desejável. A mente com luxúria não foca, não vê nenhuma das qualidades indesejáveis, quando você sente luxúria você não nota as verrugas, as cicatrizes, as sardas.

Quando nos ordenamos, um dos ensinamentos que nos é dado, o *upajjhāya* ensina *kesā*, que significa cabelo, *lomā*, pelos, *nakhā*, unhas, *dantā*, dentes, *taco*, pele. Cabelo, pelos, unhas, dentes e pele. Recitar isso faz parte da cerimônia de ordenação. Qual o significado disso? Por que dizemos isso quando nos ordenamos? Essa é uma reflexão para a vida monástica. Quando dizemos “cabelo, pelos, unhas, dentes e pele,” isso é no que tendemos a sentir atração nas outras pessoas, quando apenas olhamos a beleza de alguém. Mas se nós começarmos a olhar isso à parte, com mais discriminação, o impulso da luxúria diminui. Se só vemos cabelo, quando só olhamos cabelo, não sentimos luxúria. Mas se estiverem todos conectados e arrumados de uma maneira agradável sobre a pele e os dentes e as unhas e etc., então nós sentimos essa atração. Se você encontrar o cabelo de alguém na sua sopa, não desperta luxúria. Nem precisa mencionar se for um dente ou um pedaço de pele! Tende a estimular aversão, não é? Quando você vai além do cabelo, pelos, unhas, dentes e pele – fica ainda menos atraente. Se você olhar, digamos, sangue, linfa, veias, nervos, estômago, baço, bexiga, coração, pulmões, intestino delgado, intestino grosso, estômago, esse tipo de coisa, gordura e pus, muco... Isso é o que chamamos “reflexão sobre aquilo que não é atraente.” Aquilo que não é atraente, que não desperta luxúria.

Nós todos temos essas coisas, todos temos esses órgãos, coração, fígado, baço, gordura, muco, pus, sangue e todas essas coisas, mas não refletimos sobre isso. Quando temos luxúria só vemos que belos olhos, que belos dentes, belo cabelo, bela pele, não pensamos no fígado, baço, entranhas, esqueleto. Então essa é uma outra maneira de usar o processo do pensamento, a capacidade discriminatória, para quebrar a tendência de focar em quão desejável uma pessoa é, um outro ser humano é. Não é para criar aversão por outros seres humanos, mas para remover a paixão. Há uma diferença. Não estamos fazendo isso para pensar em quão nojenta uma pessoa é, não estamos tentando estimular nojo ou aversão, mas sim a “não-paixão,” significando um frescor mental, não uma mente presa em “eu tenho que ter, eu quero, eu preciso, eu devo,” qualidades excessivas da luxúria, mas sim o frescor da “não-paixão.” É uma forma hábil de utilizar nosso pensamento: em vez de fantasiar sobre como maravilhoso será, ansiar, esperar, planejar, usar nossa capacidade de pensamento para reflexão sem paixão.

Existem essas duas maneiras de lidar com luxúria, eu penso. Uma é esta maneira: sendo mais discriminativo, trabalhando com a tendência de focar na beleza, estar fascinado e obcecado com beleza. Ou apenas impedindo que a mente crie qualquer coisa que seja, apenas estar atento, notar a sensação da luxúria, o calor no corpo que surge, mas não criar nada ao redor daquilo, não seguir com qualquer tipo de ação, fala ou pensamento, ter apenas atenção pura naquilo.

O segundo obstáculo é o obstáculo da aversão. Nós podemos focar, podemos sentar em meditação nos sentindo incrivelmente negativos e aversivos, bravos, raivosos. Quando sua mente está cheia de ódio, raiva e aversão, é claro, você não tem concentração, sua mente não consegue se concentrar. Mas, uma vez que tendemos a nos sentirmos culpados sobre a aversão, no nosso histórico cristão, judaico, nós tendemos a sentir muita culpa pelo ódio. Então a raiva, nós não sabemos o que fazer com ela, e nos sentimos culpados por isso. Então

desenvolvemos um sistema muito complexo chamado “culpa,” em que sentimos que odiamos a nós mesmos por sentirmos ódio – é chamado “culpa.” Nós nos odiamos e temos aversão por nós mesmos por odiar alguém, ou por estar com raiva. Isso é complexo, somos seres complexos, não é só o ódio, esse tipo de aversão a algo, mas é também a aversão à aversão. Por causa disso, investiguem: aquilo sobre o que você sente aversão, você tende a querer aniquilar, se livrar. A reação imediata é reprimir, tentar escapar. “Eu sou terrível,” então tentamos fazer alguma outra coisa, pensar em alguma outra coisa. Dessa maneira, se você é alguém que está tentando aniquilar ou se livrar da raiva, ódio, ou suprimindo para fora da consciência, então você tem que permitir que ela se torne plenamente consciente.

A raiva reprimida ou o ódio que você guardou na sua mente por toda sua vida, você deve permitir que se torne um ódio plenamente consciente. O que significa que você deve trazê-lo à tona porque sua tendência pode ser de reprimir, empurrar, se livrar daquilo. Ao invés disso, uma forma hábil é realmente odiar, sentar e realmente odiar, plenamente, completamente, odiar conscientemente. Mas não é direcionado, não é um ódio maléfico, não é com o propósito de criar sofrimento para ninguém, mas é o que chamamos de “soltar o ódio,” uma purificação da mente em que o ódio só pode acabar quando nós o compreendemos, quando permitimos que ele cesse ao invés de apenas reprimir. Nós temos que conscientemente permitir que o ódio se torne consciente em nossas mentes, não apenas reagir com aversão ou repressão, aniquilação. Às vezes nos sentamos e nos encontramos ficando muito aversivos, talvez muitas memórias vindo à tona, sentimentos de amargura, decepção com parentes, marido, esposa, sociedade, filhos, seja lá o que for, esse tipo de coisa, e há a tendência de suprimir, tentar se livrar daquilo. Nós devemos pacientemente trazer à tona para que se torne plenamente consciente.

Eu descobri isso no monastério. Querer se livrar do ódio era meu principal problema, era a culpa e o medo do ódio. E sendo um monge você pensa que deveria amar a todos, tentando ser um santo, querendo ser santo e amar a todos e tendo então esse tremendo fardo de culpa por sentir essa tremenda amargura e ódio. Então eu descobri que um modo hábil de soltar isso era odiar conscientemente, tentar trazer à tona, trazer à consciência, tentar pensar, realmente investigar, pensar em odiar a todos que conseguisse lembrar. Estar disposto a simplesmente odiar, pensar com aversão e ouvir tudo isso, não acreditar naquilo, mas ouvir minha mente. “Ele fez isso com ela, ele fez aquilo, ele fez isso comigo, ela disse aquilo, ele disse isso...” Após um tempo soa ridículo, se você realmente ouvir, se você levar o ódio ao absurdo, é bastante divertido. “Minha mãe nunca me amou de verdade, meu pai isso, aquilo... eu não recebi minha devida parte, ninguém me entende.”

Ouçã, traga à tona, à forma consciente, ouvindo, mas não acreditando. Acreditar é “ninguém me ama e eu fui mal tratado pela vida,” e se você começar a acreditar, então é o que realmente acontece. Mas sim escutar as reclamações, o amargor, a decepção para que você saiba o que eles são: são condicionamentos da mente que agora você pode conscientemente aceitar na consciência e deixar que se vá. É um “deixar ir,” um tipo de limpeza da mente em vez de: “Eu não deveria ser desta maneira, eu não deveria odiar as pessoas, afinal de contas eu deveria amar a todos, mas eu tenho esses rancores e não consigo perdoar as pessoas, eu sou terrível,” e então começamos a odiar a nós mesmos. Portanto, nós ouvimos nosso ódio por nós mesmos. Ouçã, se você tem muita aversão por si, traga à tona. “Eu não valho nada, eu sou estúpido, não sirvo para nada, inútil.” Então você consegue ouvir o condicionamento da mente, o sentimento reprimido de aversão, e pode deixá-los ir de forma plenamente consciente. Você tem uma perspectiva deles, você os vê claramente e então pode deixá-los ir.

Você não está tentando simplesmente se livrar deles: “eu não deveria estar pensando assim, isso é nojento” e então reprimir, mas reconhecer que muito da nossa vida tem sido raiva reprimida e aversão, porque na sociedade ocidental, posso falar sobre os Estados Unidos da América, os americanos são pessoas muito idealistas e portanto eles vêm de um idealismo muito elevado sobre o que um homem deveria ser – é um ideal, e então temos medo do modo como somos. Nós sentimos uma tremenda falta ou uma tremenda inabilidade de fazer jus àquele ideal, então começamos a pensar sobre nós mesmos de formas muito negativas. Porque é muito raro conseguirmos viver no padrão em que achamos que devemos estar o tempo todo, o nível ideal. Tendemos a nos sentir incrivelmente culpados por nossas fraquezas, por nossos fracassos, nossos medos, covardia, falta de energia, aversão, tudo isso. Nos sentimos terrivelmente culpados, aversivos a nós mesmos por não fazermos jus a esses altos padrões.

Um ideal, nós reconhecemos: um homem ideal, uma mulher ideal – é apenas um padrão. Não é como alguém consegue viver de forma permanente. Nossa humanidade, nossa condição humana nos faz ter que nos adaptar a todo tipo de situações que não podemos prever no nível do ideal, as quais temos que aguentar e aprender com elas. No ideal, você pode pensar em como você deveria ser um homem ou mulher ideal, isso é uma coisa, não é? Mas a vida em si é uma energia em constante mudança em que não conseguimos prever o que vai acontecer, então temos que aprender a aguentar e aprender através de tentativa e erro. Mas, por causa dessa falta de entendimento de como as coisas são, tendemos a criar um monte de culpa, remorso, aversão para conosco ou o mundo, por causa da nossa falta de entendimento. Agora poderemos entender.

Esse é o obstáculo da aversão, é aversão porque é algo que tendemos a não gostar e querer nos livrar. Então, nós temos que trazê-la para nós, torná-la uma aversão plenamente consciente, ouvi-la. Se você encontra muita raiva por seu esposo ou esposa, tem a sensação de

que eles não te entendem, sensação de insatisfação – ouça aquilo. Ouça a aversão em vez de tentar descobrir o que está errado em você ou seu esposo. Isso é o suficiente, ouvir a aversão para que se saiba exatamente o que é. Talvez haja fundamento para ela, mas não é necessário transformar em nada. É melhor deixar passar do que esperar que o mundo, seu esposo, seus pais, seus amigos, filhos se enquadrem em todos os seus desejos.

Em Chitrust¹ eu era o monge chefe do monastério, às vezes eu podia ver aversão surgindo com relação a algumas pessoas no monastério, eles estavam causando problemas, sendo difíceis. Eu dizia “Por que eles têm que fazer aquilo? Por que eles não podem ser iguais a todo mundo? Por que eles têm que criar problemas com tudo? Por que eles não podem ser mais atentos, ter mais consideração? Por que eles não podem ser sensíveis? Por que eles não podem praticar como eu venho ensinando? Eu estou ensinando, fazendo meu melhor para ensinar e eles não fazem nenhum esforço, ficam com preguiça e de repente fogem, nem me dizem que estão indo, eles simplesmente fogem!”² Vivendo de esmolas! Ingratos, insensíveis.”, etc., e vai dessa forma. E também sobre qualquer um que lhe cause frustração, ou que seja difícil, você pode pensar: “Queria que ele fosse embora, queria que ele fugisse.”

Ouvindo isso, ouvindo essa aversão em minha mente – eu usei isso como meditação. Alguém sendo muito difícil e eu reagindo de maneira negativa – eu ouvia. E o que saiu disso, o que eu descobri

¹O primeiro monastério da tradição da floresta criado no ocidente, Ajahn Sumedho foi o fundador e o primeiro abade deste monastério.

²Quem já viveu num monastério ou numa comunidade de praticantes já deve ter passado por essa experiência: muitas pessoas estão procurando por algo que elas mesmas não sabem o que é, e às vezes elas aparecem no monastério esperando que o local faça jus aos ideais delas, sem dar importância às pessoas que vivem ali ou ao modo de agir já estabelecido no local. Esse tipo de gente costuma criar muitos problemas, reclamam, criticam, criam divisão, tentam angariar partidários, criar revoluções, e após toda essa bagunça, como é comum às pessoas de mente confusa, elas simplesmente se entediam e vão embora, desaparecem, vão procurar novas “causas nobres” pelas quais lutar em algum outro lugar.

é: “Eu quero que todos vocês ajam de uma maneira que nunca me incomode, que sempre me gratifique, me faça feliz, não façam nada que me traga medo, dúvida ou preocupação, e vocês devem viver suas vidas exclusivamente para o meu benefício e conduzam a si da forma que eu quero, para que eu não tenha que me incomodar.” É o que eu percebi estava dizendo, era como eu estava agindo. “Eu quero que todos os monges, todas as monjas neste monastério, todos os leigos ajam de forma que não me incomode.” É muito estúpido, não é? Se é isso que eu quero, é inútil, não é? Esperar que todos ao meu redor se comportem de forma que não me cause sofrimento, nem me deixe nervoso ou incomodado por nada. Quando eu realmente descobri isso comecei a ficar muito mais tolerante e mais disposto a permitir que mais pessoas fossem do jeito delas. Não me sentia mais ameaçado por idiossincrasias ou excentricidades nas pessoas ou pela rebeldia delas ou a teimosia, eu não mais as tomava pessoalmente como uma ameaça para mim. Comecei a relaxar, a dar bastante espaço para as pessoas e ser capaz de refletir melhor àquelas pessoas em vez de apenas forçá-las a se comportar. Os relacionamentos ficaram muito melhores quando comecei a permitir que as pessoas trabalhassem com os problemas delas, em vez de forçá-las à conformidade ou me livrando daqueles que não se conformavam: “Você não é adequado para ser um monge, saia daqui!” Você pode permitir às pessoas serem como são porque você não exige que elas sejam de outra forma. Você percebe que é assim que elas têm que ser naquele momento. Essa é uma boa reflexão para as pessoas também, não é? Então você pode realmente ajudá-las porque apenas forçar, castrar, amedrontar as pessoas até elas conformarem é apenas condicionamento por medo novamente, como animais. Elas talvez se comportem porque estão com medo, ou porque querem me agradar, mas não por real sabedoria ou por entenderem o problema.

Então ficou claro, e ficou muito mais fácil ser um professor quando eu não estava carregando tudo, quando eu não estava sentindo medo

ou ameaçado pelo que estava acontecendo à minha volta. Na verdade isso veio através de refletir sobre minha própria mente. O que estava realmente me incomodando era medo. Medo de que as coisas dessem errado, medo de fazer algo errado, medo de alguém arruinando algo ou me causando muito sofrimento ou perturbando a comunidade. Havia um medo, um protecionismo paternal, do tipo que, eu observo, pais e mães devem sentir – querer proteger a família de qualquer coisa danosa ou subversiva. Então se você vê alguém causando muitos problemas ou desilusão dentro do monastério, quer se livrar deles: “Saia daqui, nós não queremos você aqui porque você está perturbando tudo.” Um tipo de desejo de proteger. Como um “pai,” pai tentando proteger sua família de influências estranhas, incomuns ou subversivas. Isso era se apegar e tornar-se um pai.

Refletindo nisso, você consegue ver o tipo de armadilhas em que podemos entrar, porque soa bastante razoável – se incomodar, proteger os monges e monjas... Muito admirável. “Ele é um ótimo abade, muito protetor, ama muito sua família, toma conta dela, isso é admirável.” Mas também é uma armadilha no sentido de que, se identificando com um pai, sendo protetor, terá um resultado cármico muito forte. O senso de dependência e também a exclusão daqueles que você não sente se encaixam no grupo primário ou no monastério. Você não está criando uma família, você não quer um grupo privado de amigos íntimos à exclusão dos demais que você acha não fazem parte, que você pensa podem causar problemas ou perturbações. Então, você abre o Dharma para qualquer um que vier e pedir, não importando quais são seus sentimentos sobre aquela pessoa.

A forma de medir isso é a quantidade de sofrimento que você tem, não importa o que esteja fazendo. Machuca. Quanto sofrimento vocês têm em relação aos seus filhos? Protecionismo, querendo que eles se comportem, medo de cometer erros, medo de que você faça algo errado, culpando a si mesmo por não ter sido capaz de sempre ser o melhor e mais sábio. Sofrimento dos pais, vocês podem refletir

sobre isso, esse tipo de apego, posições às quais você se apegar. E todos esses apegos nos trazem a esse sofrimento. Portanto, a quantidade de sofrimento que você tem reflete isso.

O primeiro obstáculo é luxúria ou ganância, o segundo é aversão. Dois extremos, as grandes paixões. Desejo por algo e desejo de se livrar de algo. Os três obstáculos seguintes se manifestam quando as grandes paixões diminuem em sua vida, grandes quantidades de luxúria e ódio. Quando está livre delas você encontra os estados mentais mais entediados, deludidos, eles se tornam mais conscientes, como torpor e abatimento.

Torpor e abatimento. Antes sua mente tinha uns pensamentos de luxúria bastante interessantes, ódio verdadeiramente passional e inveja. De repente é esse abatimento, tédio, cansaço. É aqui que muitos monges abandonam a vida monástica, quando eles têm que enfrentar abatimento e torpor, porque daquela luxúria e ódio você tira muita energia, você ganha muita vitalidade, uma fantasia sexual lhe dá muita energia. Se você está se sentindo abatido e começa a fantasiar sobre sexo, você... Se você está abatido e deprimido e ódio surge, você pensa: “Aquele fulano...” Quando estou realmente bravo posso me sentir realmente vivo, muito afiado, claro. Indignação, eu tenho muita tendência à indignação, eu fico indignado: “Como ele se atreve a dizer aquilo!? É revoltante!” E parece tão correto, se alguém faz algo que você sabe é muito irritante ou estúpido ou horrível, o que quer que seja: “Como ele se atreve!? Terrível!” É tão correto, tão indigno, tão vivo, e além disso eu tenho tanta razão! Tem muita energia conectada a isso.

Eu noto que alguns monges em Chitrust tendem a obter muita energia ficando indignados com coisas. “Você sabe o que aquela pessoa disse? Sabe o que ele está fazendo? Ele está saindo para fumar cigarros na floresta!” Se você está num estado abatido e vê alguém fazendo algo errado, você pode ficar indignado: “Como eles se atrevem!?” Você assiste àquilo, observe como você obtém energia, porque fantasias

de luxúria, indignação, aversão, raiva passional, ódio e tudo isso lhe dão muita energia. E então quando você pensa em abatimento e torpor, esses são estados muito desagradáveis, não gostamos deles porque você acaba existindo nesse tipo de estado mental abatido, deprimido, e a vida parece sem esperança como um deserto infinito. Nada naquele deserto a não ser areia e tédio, nada interessante para olhar, nada tentador. Nem sequer algo para se indignar, só cansaço, abatimento. Então, nós podemos afundar nesse abatimento e não colocar nenhuma energia, porque se nossa energia está sempre vindo da cobiça, da luxúria ou do ódio, quando essas coisas não estão operando, nós não temos energia alguma.

Temos que começar a trazer energia da nossa própria mente, não é? É aqui que você começa a trazer energia para o momento. Então você mantém sua postura, você existe com o abatimento, você investiga o abatimento, a sonolência – alerta. Às vezes temos tanta aversão ao abatimento que só queremos nos livrar dele, e por simples força de vontade nos colocamos eretos para conquistar o torpor, então você vai dessa forma por um período, muita energia, mas logo vai de um extremo ao outro, você cria um hábito. Eu vi monges fazendo isso na Tailândia, você os vê sentados eretos assim, de repente eles simplesmente caem desse jeito e voltam imediatamente à postura ereta. Não é muito atento, não há reflexão, você não está trabalhando com o abatimento, você só está tentando se livrar dele. “Eu odeio este abatimento e eu não vou me submeter, vou aniquilá-lo.” Há aversão ali, não é? Você ganha a energia para fazer esse extremo somente por aversão ao abatimento. Quando passa, você cai. Você precisa usar algo mais sutil, uma reflexão mais sábia sobre o abatimento e sonolência em vez de apenas ter aversão e tentar aniquilá-los através de um ato de força de vontade. Portanto, quando você se sentir abatido, conscientemente note o abatimento e sonolência. Você aguenta, você trabalha com aquilo, você mantém a energia, tente manter o corpo ereto e vencer. Continue trabalhando com isso,

com gentileza e paciência. Até você começar a largar o abatimento, permitir que o abatimento e o torpor se vão, ao invés de apenas reprimi-los. Se não, você está apenas reprimindo de novo, o que significa que ele vai continuar voltando.

E o quarto obstáculo é igualmente desagradável: inquietação. É quando você está inquieto, você se sente inquieto, sua mente não possui ódio passional, cobiça, você certamente não está abatido, você apenas quer ir a algum lugar. Uma terrível inquietação, ansiedade, agitação. Nós também tendemos a tentar reprimir isso, mas quanto mais você tenta reprimir, mais agitado você fica. Para se concentrar, você não coloca mais energia na postura, você apenas mantém a postura e aguenta com paciência, olhando a inquietação, observando com uma atitude bondosa. Bondade, paciência. Estar disposto a aguentar o que há de desagradável naquilo sem reagir, sem fugir, estar disposto a aguentar, para sempre se necessário, com uma paciência incrível.

E o último é “dúvida,” estado mental cheio de dúvidas. Esse é um grande problema para as pessoas, elas sempre se enroscam em dúvidas. Dúvidas sobre si mesmas, dúvida sobre o que elas deveriam fazer, dúvida sobre a prática, dúvidas sobre budismo, dúvida sobre o professor, dúvida sobre toda e qualquer coisa. “Não sei se estou fazendo certo, não sei... talvez eu não seja capaz, talvez este não seja o caminho certo para mim, talvez isto esteja além da minha capacidade, talvez eu devesse investigar o cristianismo mais cuidadosamente, talvez eu devesse... talvez *mahāyana* seja mais... não tenho certeza sobre o Ajahn Sumedho... o que eu faço em seguida? Devo concentrar na minha respiração ou... Não foi o que ele disse? Quando você ganha um certo nível de concentração você chega a atenção pura... o que significa isso?”

Dúvidas. Dúvidas. Então, você não é isso. Dúvida, esse estado de não saber algo. Na nossa mente estamos acostumados a saber coisas. Nós tendemos a evitar dúvidas ou, assim que uma dúvida surge na mente,

tentamos encontrar a resposta. Você quer tudo decifrado: “Eu faço isso e depois faço aquilo, então eu sei exatamente o que fazer.” Mas se você deixar: “Eu não sei o que devo fazer em seguida...” você se sente muito incerto, inquieto, inseguro, e não gostamos disso. Queremos respostas definitivas, tudo definido, claro, clarificado, enumerado em detalhes, este estágio, o próximo, etc. “Onde estou agora como praticante do Dharma? O que já alcancei? Já alcancei alguma coisa? Será que alcancei algo? Eu vou perguntar ao Venerável Sumedho: ‘já alcancei alguma coisa?’” Eu costumava tentar espremer informações de Ajahn Chah... era inútil. Ou tentava ludibriá-lo a dizer algo sobre minhas realizações. Porque gostamos de saber, nós esperamos saber o que alcançamos. Ridículo, não é? Então, esse tipo de dúvida, pensar que alguém sabe algo que você deveria saber e assim por diante, você traz isso à consciência.

Esse é um método muito hábil, a mente em dúvida. Você pode usar o *koan*: “Quem sou eu?” Quem sou eu? A mente fica bem vazia, não é? Eu sou o Venerável Sumedho, não é? Eu já sei disso. Não estou fazendo essa pergunta para obter essa resposta, não é? Eu já sei essa resposta. “Quem sou eu?” Há a pergunta e, naquele momento, se você estiver realmente atento, no final da pergunta que você fez há um vazio, a mente fica em branco por um instante, não é? “Quem sou eu?” – vazio. Naquele instante não há nada na mente. Então você começa “Bom, eu sou... como assim ‘quem sou eu,’ o que é que eu deveria ser?” Começa de novo.

Então você pergunta “Quem sou eu?” e ouve aquele vazio, o ponto onde não há pensamentos. Continue se concentrando naquilo, e trazendo aquilo à tona, estando plenamente atento àquele ponto em que a mente está vazia. Quando se fala sobre a mente vazia as pessoas pensam: “O que isso significa? Eu acho que nunca experienciei vazio, talvez seja algo sobre *suññata*, o que eles querem dizer com isso?” É claro que a mente não está vazia quando você pensa: “O que eles querem dizer com *suññata*?” Você está ocupado procurando uma

resposta e então você não nota o vazio, não é? Você pensa que há uma resposta, algum tipo de resposta para isso. E você se sente muito desconfortável: “O que ele quer dizer? Certamente não é isso. Eu tenho que desvendar, descobrir. Talvez eu deva ler mais livros sobre Zen ou algo do tipo...” Você lê todos os livros Zen e sua mente ainda não está completamente vazia e você ainda não entende. “Eu não entendo o que esses budistas do Zen estão falando. Eu li todos esses livros falando sobre vazio, ‘o som de uma mão batendo palmas’ e ‘qual é seu rosto original’ e ainda continuo questionando, para que isso?” É porque ainda estamos procurando por algo, aquele vazio é... As pessoas que têm esse desejo desesperado por coisas definitivas, tudo definido e esclarecido e têm muita fé em respostas e conceitos, acham o vazio ameaçador...