



Folhas da Árvore Bodhi

Publicações Sumedhārāma  
[www.sumedharama.pt](http://www.sumedharama.pt)

Para distribuição gratuita  
*Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jinati*  
'A oferta de Dhamma é superior a qualquer outra oferta.'

Este livro encontra-se disponível para distribuição gratuita em  
[www.fsbooks.org](http://www.fsbooks.org)

ISBN 000-0-000000-00-0

Copyright © Publicações Sumedhārāma 2017

Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons  
Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.

Veja página 137 para mais detalhes sobre direitos e restrições desta licença.

*Primeira edição*, 2000 cópias, impressas na Malásia, 2017

Editor: Appamādo Bhikkhu  
Formatação: Venerável Gambhīro

Produzido com o sistema tipográfico  $\text{\LaTeX}$ .  
Fonte utilizada: Alegreya e Crimson Roman.

Traduzido do original 'Leaves of the Bodhi Tree'

Publicado por Amaravati Publications  
Amaravati Buddhist Monastery  
Hertfordshire, Great Britain  
[publications@amaravati.org](mailto:publications@amaravati.org)

# ÍNDICE

<i>Nota de Edição</i>	v
 Sammā Samādhi	 1
<i>Ajahn Chah</i>	
 Nibbāna, Aqui e Agora	 17
<i>Ajahn Sumedho</i>	
 A Perspectiva da Floresta	 23
<i>Ajahn Amaro</i>	
 Reparar no Espaço	 43
<i>Ajahn Sumedho</i>	
 Plasticidade Cerebral	 53
<i>Ajahn Vajiro</i>	
 O Incondicionado	 63
<i>Ajahn Sumedho</i>	
 Liberdade na restrição	 83
<i>Ajahn Sundara</i>	
 A prática da minhoca	 93
<i>Ajahn Ñāṇarato</i>	
 Ser Ninguém	 99
<i>Ajahn Sumedho</i>	
 Emoções maduras	 109
<i>Ajahn Vajiro</i>	
 Silenciosa atenção e mente-espelho	 115
<i>Ajahn Vimalo</i>	
 Para Além do Sentido de Si	 121
<i>Ajahn Sumedho</i>	
 Porquê ir a um Mosteiro	 129
<i>Ajahn Candasiri</i>	



## NOTA DE EDIÇÃO

No decorrer do processo do estabelecimento do Budismo Theravada da Floresta em Portugal, foram traduzidos para Português várias palestras e artigos, de monges e monjas desta Tradição,

Este livro é uma compilação desses textos que foram escolhidos e traduzidos com o intuito de levar o Dhamma, versado pelos monásticos Theravada, aos países lusófonos, de forma a que estes possam beneficiar e melhor compreender o ensinamento do Buddha. A maior parte destes textos são transcrições de palestras, à excepção de: 'A Perspectiva da Floresta', extraído do livro 'Small Boat, Great Mountain', de Ajahn Amaro, e 'Emoções Maduras', artigo escrito por Ajahn Vajiro para a Newsletter do Mosteiro Bodhinyanarama.

Todos os autores destes textos são monásticos seniores da tradição de Ajahn Chah.

Que o ensinamento aqui expresso possa contribuir para a consciencialização e libertação de todos os seres.



folhas da árvore bodhi

---







# SAMMĀ SAMĀDHI

AJAHN CHAH

## Desapego dentro da prática

Observemos o exemplo do Buddha. Ele era exemplar quer, na sua própria prática quer, nos métodos que usou para ensinar os discípulos. O Buddha ensinou as bases da prática como métodos para que nos livremos do orgulho. Ele não podia praticar por nós, e tendo ouvido tais ensinamentos, devemos agora, continuar a praticar e a ensinar a nós mesmos. Só desta forma teremos resultados, e não somente por o ouvirmos.

O ensinamento do Buddha pode apenas dar-nos uma compreensão inicial do *Dhamma*, mas não pode fazer com que o *Dhamma* fique nos nossos corações. E porque não? Porque ainda não praticámos, ainda não ensinámos a nós mesmos. O *Dhamma* emerge com a prática. Conhecem-no através da prática. Se duvidarem do *Dhamma*, duvidam da prática. Os ensinamentos dos mestres podem ser verdade, mas somente ouvir o *Dhamma* não é, por si só, suficiente para sermos capazes de o realizar. O ensinamento apenas indica qual o caminho. Para realizar o *Dhamma* temos de agarrar no ensinamento e trazê-lo para os nossos corações. A parte que é para o corpo, aplicamos ao corpo, a parte que é para a fala aplicamos à fala e a parte que é para a mente, aplicamos à mente. Isto significa que

depois de ouvirmos o ensinamento devemos ensinar a nós mesmos a reconhecer o *Dhamma* como tal.

O Buddha disse que aqueles que simplesmente acreditam nos outros não são verdadeiramente sábios. Uma pessoa sábia pratica até se tornar um com o *Dhamma*, até ter confiança em si próprio, independentemente dos outros.

Numa dada ocasião, quando o *Venerável Sariputta* se encontrava sentado aos pés do Buddha, escutando-o respeitosamente enquanto este proclamava o *Dhamma*, o Buddha virou-se para ele e perguntou-lhe “*Sariputta*, acreditas neste ensinamento?” ao que o *Venerável Sariputta* respondeu “Não (eu) não acredito neste ensinamento”.

Ora, esta é uma boa ilustração: o *Venerável Sariputta* ouviu e registou e quando disse que ainda não acreditava não estava a ser insolente, disse a verdade. Ele apenas considerou aquele ensinamento, mas porque ainda não tinha desenvolvido a sua própria compreensão, disse ao Buddha que ainda não acreditava no ensinamento, pois essa era a verdade. Estas palavras quase ressoam como se o *Venerável Sariputta* estivesse a ser rude, mas na verdade não estava. Ele disse a verdade e o Buddha elogiou-o por isso: “Muito bem, muito bem, *Sariputta*. Uma pessoa sábia não acredita de imediato, ela primeiro investiga para depois acreditar”.

A convicção numa crença pode tomar várias formas. Uma dessas formas está de acordo com o *Dhamma*, enquanto as restantes não, tais como; a crença cega dos tolos, o entendimento incorrecto, *micchādiṭṭhi* e compreensão incorrecta. Aqui não damos ouvidos a mais ninguém.

Tomemos o exemplo do *Brahmin Dighanakkha*. Ele acreditava apenas nele próprio e em mais ninguém. A dada altura, quando o Buddha estava a descansar em *Rajagaha*, *Dighanakkha* foi ouvir os seus ensinamentos, ou podemos dizer que *Dighanakkha* foi ensinar o Buddha pois ele tencionava expor os seus próprios pontos de vista... “Eu sou

da opinião de que nada me apraz, nada me preenche”. Isto era a sua opinião. O Buddha ouviu e depois respondeu: “*Brahmin*, esta sua opinião também não o preenche”.

Quando o Buddha respondeu desta forma *Dighanakkha* ficou estupefacto, não sabia o que dizer. O Buddha explicou de muitas maneiras até o *Brahmin* compreender. Ele parou para reflectir e percebeu... “Uhhh, esta minha percepção não está certa”.

Ao ouvir a resposta do Buddha o *Brahmin* abandonou as suas opiniões presunçosas e de imediato realizou a verdade. Ele transformou-se naquele exacto momento, dando meia volta, tal como alguém com a palma da mão virada para baixo, a vira para cima. Louvou o ensinamento do Buddha da seguinte forma: “Ao ouvir os ensinamentos do *Abençoado*, a minha mente foi iluminada; como quando alguém que vive na escuridão se apercebe da luz. É como se a minha mente fosse um cálice invertido que foi virado para cima, tal como quando um homem que, tendo estado perdido, encontra o seu caminho”. Nessa altura um certo conhecimento surgiu da sua mente, de dentro dessa mente, que foi correctamente colocada na sua posição vertical. A percepção incorrecta desvaneceu-se e a correcta tomou o seu lugar. A escuridão desapareceu e surgiu a luz.

O Buddha declarou que o *Brahmin Dighanakkha* foi alguém que abriu o “Olho do *Dhamma*”. No princípio *Dighanakkha* estava agarrado às suas próprias opiniões e não tinha intenção de as mudar. Mas quando ouviu o ensinamento do Buddha a sua mente viu a verdade, viu que agarrar-se àquelas percepções era incorrecto. Quando surgiu o correcto entendimento, foi capaz de discernir o seu entendimento anterior como erróneo, daí comparar a sua experiência com uma pessoa que vivia no escuro e que encontrou a luz. Naquele momento o *Brahmin Dighanakkha* transcendeu a sua compreensão incorrecta.

Devemos transformar-nos desta maneira. Antes de abandonarmos os nossos defeitos, mudamos a nossa perspectiva e começamos a praticar correctamente e bem. Mesmo que em determinada altura não tenhamos praticado nem correctamente nem bem, ainda assim pensávamos que estávamos certos e que éramos bons. Quando realmente vamos ao fundo desta questão, “endireitamo-nos”, tal qual como virar uma mão para cima. Isto significa que “Aquele que sabe”, ou a sabedoria, desponta na mente, capacitando então, a ver as coisas de uma nova forma. Surge um novo tipo de consciência.

Assim, os praticantes devem treinar para desenvolver este conhecimento (ao qual chamamos *Buddho*, “Aquele Que Sabe”) nas suas mentes. Originalmente “Aquele Que Sabe” não está lá, o nosso conhecimento não é claro, verdadeiro ou completo. Esse conhecimento é, portanto, demasiado fraco para que possamos treinar a mente. Então a mente muda, ou inverte-se, como resultado desta consciência, chamada de sabedoria ou realização, a qual excede o estado consciente antecedente. O anterior, “aquele que sabe” ainda não sabia realmente, sendo incapaz de nos levar ao nosso objectivo.

Assim, o Buddha ensinou-nos a observar interiormente, *opanayiko*. Olhar para o interior, não para o exterior. Ou, se olharmos para o exterior devemos também olhar para o interior, para aí observarmos a causa e o efeito. Busquem a verdade em tudo, porque os objectos exteriores e interiores influenciam-se sempre, mutuamente. A nossa tarefa é desenvolver um determinado tipo de consciência até que esta se torne mais forte que o estado de consciência anterior. Isto faz com que sabedoria e realização aconteçam dentro da mente, tornando-nos aptos a reconhecer claramente o seu funcionamento, a sua linguagem e, detectar as formas e os meios de todos os nossos defeitos.

Quando pela primeira vez deixou o seu lar para procurar a libertação, o Buddha provavelmente não estava muito seguro do que fazer, tal como nós. Ele tentou, através de muitas práticas desenvolver a sua

sabedoria. Ele procurou professores, tais como *Udaka Ramaputta*, para praticar meditação, ... sentado com a perna direita em cima da esquerda, a mão direita na esquerda... o corpo alinhado ... olhos fechados... abrindo mão de tudo, até ser capaz de alcançar um elevado nível de absorção, ou *samādhī*<sup>1</sup>. Mas quando ele saiu desse *samādhī* voltou à sua antiga forma de pensar e percebeu que iria apegar-se de novo a ela, tal como anteriormente. Ao ver isto ele percebeu que ainda não tinha realizado a sabedoria. A sua compreensão ainda não tinha atingido a verdade, ainda estava incompleta, ainda faltava algo. De alguma maneira, ao ver isto ele adquiriu alguma compreensão – a de que isto ainda não era o cume da prática – mas deixou aquele lugar para ir procurar um novo professor. Quando o Buddha deixou o seu antigo professor, não o condenou; fez tal como a abelha que tira néctar de uma flor sem danificar as pétalas.

O Buddha então prosseguiu e foi estudar com *Alara Kalama* e atingiu um estado de *samādhī* ainda mais elevado, mas quando saiu desse estado, *Bimba* e *Rahula*<sup>2</sup> vieram de novo aos seus pensamentos, assim como antigas memórias e sentimentos. Ainda tinha luxúria e desejo. Reflectindo interiormente ele viu que não tinha conseguido ainda o seu objectivo e, portanto, ele também deixou este professor. Ouviu os seus professores e fez o seu melhor para seguir os seus ensinamentos. Ele investigou continuamente os resultados da sua prática; não foi uma questão de fazer coisas, para de seguida as descartar e fazer outras.

Mesmo no que diz respeito a práticas ascéticas, após as ter experimentado, ele percebeu que passar fome até sermos só pele e osso é algo que diz somente respeito ao corpo. O corpo não sabe nada. Praticar daquela forma era quase como executar uma pessoa inocente, ignorando o verdadeiro ladrão.

---

<sup>1</sup>O nível de *nada*, uma das “absorções sem forma”, por vezes chamada de sétimo *jhāna* ou absorção.

<sup>2</sup>*Bimba*, ou *Princesa Yasodhara*, a ex-mulher do Buddha; *Rahula*, o seu filho.

Quando o Buddha viu isto percebeu que realmente a prática não diz respeito ao corpo mas sim à mente. *Attakilamathanuyogo* auto-mortificação – o Buddha tinha-a experimentado e percebeu que esta limitava-se ao corpo. Na verdade, a iluminação de todos os *Buddhas* acontece na mente.

Quando consideramos o corpo ou a mente, podemos colocar ambos no mesmo “saco”, no “saco” do Transitório, Imperfeito e Não-eu – *aniccam, dukkham, anatta*. Eles são simples condições da Natureza, surgem, dependendo de factores de suporte, existem por um período de tempo e depois acabam. Quando existem condições apropriadas, elas voltam, existem por um período de tempo e depois acabam outra vez. Estas coisas não são um “eu”, um “ser”, um “nós” ou um “eles”. Não existe ninguém nessas coisas, apenas sensações. A felicidade não tem um “eu” intrínseco, o sofrimento não tem um “eu” intrínseco. Nenhum “eu” pode ser encontrado, pois são simples elementos da natureza que começam, existem e acabam, passando por este constante ciclo de mudança.

Todos os seres humanos tendem a identificar-se com o que surge, com o que existe e com o que cessa. Agarram-se a tudo. Não querem que as coisas sejam da forma como estão e também não querem que seja deferente. Por exemplo, tendo começado, (eles) não querem que as coisas terminem; tendo experienciado felicidade, (eles) não querem sofrimento. Se surge o sofrimento, querem que este acabe o mais rapidamente possível e seria ainda melhor que não voltasse de todo. Isto é assim porque eles vêem o corpo e a mente como sendo eles próprios, ou como pertencendo-lhes e portanto exigem que estas coisas sigam as suas vontades.

Este tipo de raciocínio é como construir uma barragem ou um dique sem construir uma passagem para deixar fluir a água. O resultado é que a barragem rebenta. E o mesmo acontece com este tipo de raciocínio. O Buddha viu que pensar desta forma é a causa para o sofrimento. Vendo a causa, o Buddha abandonou-a.

Esta é a Nobre Verdade da Origem do Sofrimento. As Verdades do Sofrimento, da sua Origem, da sua Cessação e do Caminho que leva a essa Cessação...as pessoas ficam presas justamente aí. Se as pessoas tiverem que ultrapassar as suas dúvidas é precisamente aqui que o farão. Ao ver que as coisas são simplesmente *rūpa* e *nāma*, ou corporalidade e mentalidade, torna-se óbvio que elas não são um ser, uma pessoa, um “nós” ou um “eles”. Elas seguem simplesmente as leis da Natureza.

A nossa prática é conhecer as coisas desta forma. Não temos realmente o poder de as controlar, não somos os seus donos. Tentar controlar traz sofrimento, pois na verdade elas não são nossas para que as possamos controlar. O corpo e a mente não somos nós, nem os outros. Se soubermos esta realidade podemos ver claramente. Vemos a verdade, somos um com ela. É como ver um pedaço de ferro quente, vermelho, aquecido na fornalha. Todo ele está quente. Quer, lhe toquemos em cima, quer, em baixo ou dos lados, está sempre quente. Não importa onde lhe tocamos, está quente. É desta forma que deveríamos compreender as coisas.

Quando começamos a praticar, basicamente queremos obter ou atingir algo - saber e ver - mas ainda não sabemos o que é que vamos atingir ou saber. Havia um discípulo meu cuja prática estava repleta de dúvidas e confusão. Mas ele continuou a praticar e eu continuei a instruí-lo até ele começar a encontrar alguma paz. Mas quando ele, eventualmente, ficava um pouco mais calmo, levantava-se e perguntava “O que faço a seguir?” Pronto! Surgia novamente a confusão. Ele dizia que queria paz, mas quando a alcançava não a queria e perguntava o que fazer a seguir.

Nesta prática devemos fazer tudo com desapego. Como nos desapegamos? Desapegamo-nos quando vemos as coisas claramente. Conhecer as características do corpo e da mente tal como são. Meditamos para encontrarmos paz, mas ao fazê-lo vimos aquilo que não é pacífico. Isto acontece porque a natureza da mente é movimento.

Quando praticamos *samādhi* colocamos a nossa atenção nas inspirações e nas expirações na ponta do nariz ou no lábio superior. Este elevar da mente para a concentração é chamado *vitakka* ou “elevar”. Quando temos então a mente elevada e fixa num objecto, a isto chama-se *vicāra*, a contemplação da respiração na ponta do nariz. Esta qualidade de *vicāra* irá naturalmente misturar-se com outras sensações mentais e podemos pensar que a nossa mente não está calma e que não vai acalmar, mas na verdade são os resultados de *vicāra* enquanto se entrelaçam com essas sensações. É claro que se isto for demasiado longe na direcção errada, a mente irá perder a sua concentração e aí deveremos redireccioná-la, refrescá-la, elevá-la para o objecto de concentração através do *vitakka*. Assim que tivermos estabelecido a nossa atenção o *vicāra* predomina, misturando-se com as várias sensações mentais.

Quando vemos isto acontecer, a nossa falta de compreensão pode levar-nos a questionar: “porque é que a minha mente divagou? Eu quero que ela fique calma, porque é que ela não fica calma?” Isto é praticar com apego.

Na verdade, a mente está apenas a seguir a sua natureza, mas nós acrescentamos algo a essa actividade por querermos que a mente fique calma. Para além de tudo isto, surge a aversão, aumentando as nossas dúvidas, o nosso sofrimento ou a nossa confusão. Portanto, se houver *vicāra*, reflectindo nos vários acontecimentos que se dão dentro da mente, deveríamos sabiamente reflectir... “Ah, a mente é naturalmente assim”. Ora aí está, esse é “Aquele Que Sabe” a falar, dizendo-nos para vermos as coisas tal como são. A mente é simplesmente assim. Entregamo-nos a isso e então a mente fica pacífica. Quando já não estiver centrada trazemos de novo *vitakka* e em breve haverá calma outra vez. *Vitakka* e *vicāra* trabalham desta forma juntos. Usamos *vicāra* para contemplar as várias sensações que surgem. Quando *vicāra* se torna gradualmente mais disperso trazemos de novo a nossa atenção através do *vitakka*.



Aqui o ponto importante é que a esta altura a nossa prática deverá ser levada a cabo com desapego. Ao ver o processo do *vicāra* a interagir com as sensações mentais podemos julgar que a mente está confusa e tornarmo-nos avessos a este processo. Aqui está a causa. Não estamos contentes, pois queremos que a mente esteja calma. Esta é a causa – perspectiva errada. Se corrigirmos apenas um bocadinho a nossa perspectiva, observando esta actividade como apenas a natureza da mente, torna-se por si só suficiente para descartar a confusão. A isto chama-se desapego.

Se não nos apegarmos, se praticarmos com desapego... desapego dentro da prática e prática dentro do desapego, se aprendermos a praticar desta forma, então *vicāra* naturalmente terá menos com que se ocupar. Se a nossa mente deixar de estar perturbada, então *vicāra* tenderá a contemplar o *Dhamma*, pois se não o fizer a mente ficará de novo distraída.

Portanto existe *vitakka* seguida de *vicāra*, *vitakka* seguida de *vicāra*, *vitakka* seguida de *vicāra*, continuamente até *vicāra* tornar-se gradualmente mais subtil. No princípio *vicāra* abrange toda a nossa percepção mental. Quando percebermos que é apenas a actividade natural da mente, não nos incomodará a menos que nos apeguemos. É como a corrente de água num rio. Se nos tornarmos obcecados, perguntando “porque corre?” então iremos naturalmente sofrer. Se compreendermos que a água corre porque assim é a natureza, então não haverá sofrimento. *Vicāra* é assim. Existe *vitakka* seguida de *vicāra*, interagindo com as sensações mentais. Podemos usar estas sensações como objecto de meditação, acalmando a mente através da observação dessas sensações.

Se desta forma conhecermos a natureza da mente então desapegamo-nos, da mesma forma que deixamos a água correr. *Vicāra* torna-se cada vez mais subtil. Talvez a mente passe a ter a tendência para contemplar o corpo, ou a morte, por exemplo, ou algum outro tema do *Dhamma*. Quando o tema de contemplação está presente,

surge um sentimento de bem-estar. O que é esse bem-estar? É *pīti* (êxtase). *Pīti*, surge bem-estar. Pode manifestar-se como arrepios (“pele de galinha”), uma sensação de frescura ou de leveza. A mente está extasiada. A isto chama-se *pīti*. Existe também prazer (*sukha*), o ir e vir de várias sensações, e o estado de *ekaggatārammana* (a mente focada numa só direcção ou num só ponto; o oposto de dispersa).

Se falarmos em termos do primeiro estágio de concentração, temos: *vitakka*, *vicāra*, *pīti*, *sukha*, *ekaggatā*. Então como é o segundo estágio? Enquanto a mente se torna progressivamente mais subtil, *vitakka* e *vicāra* tornam-se, comparativamente, mais densos, sendo assim descartados deixando apenas *pīti*, *sukha* e *ekaggatā*. Isto é algo que a mente faz por si própria, não temos de conjecturar acerca disto, apenas conhecer a natureza das coisas tal como são.

Quando a mente se torna mais refinada, *pīti* será eventualmente descartada, deixando apenas *sukha* e *ekaggatā*, e iremos aperceber-nos disso. Para onde é que *pīti* foi? Não foi a lado algum, o que acontece é que a mente vai-se tornando, gradualmente, mais subtil e, por isso, descarta aquelas qualidades que são demasiado densas para ela. Tudo o que é demasiado denso é descartado até alcançar o ponto de subtileza conhecido nos livros como *Quarto Jhāna*, o mais elevado nível de absorção. Nesse ponto a mente retirou, progressivamente, tudo o que se tornou demasiado denso, até permanecerem somente *ekaggatā* e *upekkhā*, equanimidade. Não há nada mais além disto, este é o limite.

Quando a mente está a desenvolver os estágios de *samādhi* deve proceder desta forma, mas compreendam, por favor, o básico da prática. Queremos acalmar a mente mas ela não ficará calma. Isto é praticar por desejo, contudo, não nos apercebemos disso. Desejamos calma. A mente está sempre perturbada e nós ainda perturbamos mais por querermos que fique calma. Este mesmo querer é a causa. Não vemos que o desejo de que a mente acalme é *tanha* (anseio). Apenas aumentamos o fardo. Quanto mais desejamos calma, mais

perturbada fica a mente, até que desistimos. Acabamos por estar sempre a lutar, sentados às “turras” connosco próprios. Porquê? Porque não reflectimos na maneira como predispomos a mente. Conheçam as condições da mente por aquilo que elas são. Seja o que for que apareça, apenas observem. Trata-se puramente da natureza da mente, não é danosa a menos que não a compreendamos. Não é perigosa se virmos a sua actividade pelo aquilo que é. Então praticamos com *vitakka* e *vicāra* até a mente começar a acalmar e a tornar-se mais dócil. Quando surgem sensações, observamo-las e começaremos então, a conhecê-las.

Contudo, normalmente temos a tendência para lutar com elas porque desde o princípio estamos determinados a acalmar a mente. Assim que nos sentamos os pensamentos vêm angustiar-nos. Assim que designamos o nosso objecto de meditação a nossa atenção vagueia por todos os pensamentos, achando que esses pensamentos vieram para nos perturbar. Mas, na verdade, o problema começa imediatamente ali, desse mesmo querer.

Se virem que a mente está somente a comportar-se de acordo com a sua natureza, onde os pensamentos vão e vêm naturalmente, não se foquem nisso demasiado. Podemos compreender os caminhos da mente, assim como compreendemos as crianças. As crianças dizem todo o tipo de coisas, não sabem fazer melhor. Se as compreendermos, então deixamo-las falar, pois elas o fazem naturalmente. Quando abrimos mão, não existe nenhuma obsessão com a criança. Podemos falar com os nossos convidados imperturbavelmente, enquanto a criança tagarela e brinca à nossa volta. A mente é assim. Não é danosa a menos que nos agarremos a ela e nos tornemos obcecados. Isso é a verdadeira causa dos enredos.

Quando surge *pīti*, sentimos um prazer indescritível que apenas quem experiencia consegue apreciar. *Sukha* (prazer) surge, e também a qualidade de focar num só ponto. Ocorrem *vitakka*, *vicāra*, *pīti*, *sukha* e *ekaggatā*. Todas estas cinco qualidades convergem para

um ponto. Apesar se serem qualidades diferentes, elas estão todas reunidas num mesmo sítio, e podemos observá-las, como quando vemos diferentes tipos de fruta na mesma tigela. *Vitakka*, *vicāra*, *pīti*, *sukha* e *ekaggatā*, são as cinco qualidades que podemos ver na mente. Se alguém perguntasse “Como é que *vitakka* está lá, como é que *vicāra* está lá, como é que estão lá *pīti* e *sukha*?”, seria difícil responder. Mas quando elas convergem na mente, podemos ver como é, por nós próprios.

A esta altura a nossa prática torna-se de certa forma especial. Devemos ter interiorização e auto consciência e não nos dispersarmos. Saibam definir as coisas. Estes são estágios de meditação, o potencial da mente. Não tenham dúvidas de nada no que respeita à prática. Mesmo que se afundem na terra ou voem pelo ar, ou mesmo que “morram” enquanto estão sentados, não duvidem disso. Quaisquer que sejam as qualidades da mente, fiquem pelo conhecimento destas. Não dispersem

Esta é a nossa base: ter *sati*, interiorização e *sampajanna*, auto-consciência, quer, estejamos em pé, quer, a andar, sentados ou deitados. O que quer que surja, deixem-no “ser”, não se agarrem a isso. Seja agradável ou desagradável, felicidade ou sofrimento, dúvida ou certeza, contemplem com *vicāra* e verifiquem os resultados dessas qualidades. Não tentem rotular tudo, apenas reconheçam. Percebam que todas as coisas que surgem na mente são simples sensações. São transitórias; começam, existem e acabam. Isso é tudo o que elas são, não têm um “eu” ou um ser, não são “nós” ou “eles”. Não vale a pena agarrarmo-nos a nenhuma delas.

Quando vemos toda a *rūpa* e *nāma*<sup>1</sup> desta forma, com sabedoria, então vemos os arquétipos. Apercebemo-nos da transitoriedade da mente e do corpo, da transitoriedade da felicidade, do sofrimento, do amor e do ódio: tudo é impermanente. Ao observar isto a mente

---

<sup>1</sup>*Rūpa*: objectos materiais ou físicos; *nāma*: objectos imateriais ou mentais. Os constituintes físicos e mentais do ser.

fica cansada; cansada do corpo e dela própria, cansada de coisas que surgem e cessam e que são transitórias. Quando a mente se “desencanta” procura uma forma de largar todas estas coisas. Já não quer ficar presa a coisas, apercebe-se da falta de nexos deste mundo e da falta de nexos do nascimento.

Quando a mente vê assim, onde quer que estejamos vemos *aniccam* (Transitoriedade), *dukkham* (Imperfeição) e *anatta* (Não-eu). Não resta nada ao qual nos agarrarmos. Quer, nos sentemos debaixo de uma árvore, quer, no topo de uma montanha ou num vale, conseguimos ouvir o ensinamento do Buddha. Todas as árvores parecerão uma, todos os seres serão Um, não haverá nada de especial acerca de nenhum deles em particular. Todos eles começam, existem durante um período, envelhecem e morrem.

Vemos então o corpo e a mente com mais clareza e o mundo de forma mais nítida. Eles tornam-se mais claros à luz da Transitoriedade, à luz da Imperfeição e à luz do “Não-eu”. Se as pessoas se agarrarem seguramente às coisas, sofrem. É assim que começa o sofrimento. Se virmos que o corpo e a mente são simplesmente como são, não surge sofrimento algum, porque não nos agarramos de imediato a eles. Em qualquer lugar temos sabedoria. Até mesmo ao observar uma árvore podemos observá-la à luz da sabedoria. Olhar para a relva e para os vários insectos torna-se alimento para reflexão. Quando chega a este ponto vai tudo para o mesmo “saco”. É tudo *Dhamma*. Tudo é invariavelmente transitório. Esta é a verdade, este é o verdadeiro *Dhamma*, isto é uma certeza. Como pode ser uma certeza? É uma certeza no sentido de que o mundo é assim e nunca poderá ser de outra forma. Não existe nada mais nele do que isto. Se conseguirmos ver isto, então terminamos a nossa jornada.

No Budismo, no que respeita a pontos de vista, diz-se que achar que somos mais tolos que os outros, está errado; achar que somos iguais aos outros, está errado; e achar que somos melhores que os outros, está errado... porque não existe nenhum “nós”. Precisamos

de desenraizar os conceitos. A isto chama-se *lokavidū* – conhecer claramente o mundo como ele é. Se virmos então a verdade, a mente vai indubitavelmente reconhecê-la e ceifará a causa do sofrimento. Quando já não existe causa, não poderá haver consequência. É desta forma que a nossa prática deverá prosseguir.

As bases que precisamos desenvolver são: primeiro, ser honesto e sincero; segundo, estar consciente de que erramos; terceiro, ter o atributo de humildade dentro do nosso coração, ser frugal e contentar-se com pouco. Se vivermos contentes falando pouco e atentos em todas as outras coisas, ver-nos-emos a nós próprios, não seremos levados por distrações. A mente ficará assente em *sila*, *samādhi* e *paññā*.

Portanto, aqueles que cultivam o caminho não devem ser descuidados. Mesmo que estejam correctos, não sejam descuidados. E se estiverem errados, não sejam descuidados. Se as coisas estiverem a correr bem e se sentirem felizes, não sejam descuidados. Porque digo “não sejam descuidados?” Porque todas as coisas são incertas. Tenham-nas como tal. Se estiverem a sentir paz, deixem a paz acontecer. Podereis realmente desejar continuar a desfrutar da paz, mas deveis saber a sua natureza; e o mesmo se aplica às qualidades desagradáveis.

O cultivo da prática mental pertence a cada indivíduo. O professor só explica como treinar a mente, pois esta é única em cada indivíduo. Sabemos o que está lá, ninguém pode conhecer a nossa mente tão bem quanto nós. A prática requer este tipo de honestidade. Façam-no diligentemente, não a meio gás. Quando digo “diligentemente” quer isso dizer que se devem exaurir? Não, não têm que se exaurir porque a prática é feita na mente. Se souberem isto, então saberão o que é a prática. Não precisam de muito. Usem apenas as bases da prática para reflectirem interiormente sobre vós próprios.

Neste momento estamos a meio do Retiro das Chuvas. Para a maior parte das pessoas é normal deixar a prática “descarrilar” depois de algum tempo. Não são consistentes do princípio ao fim. Isto demonstra que a sua prática ainda não está madura. Tendo determinado uma dada prática no início do retiro, qualquer que esta seja, devemos levar essa resolução até ao fim. Durante estes três meses pratiquem consistentemente. Devem tentar. Seja o que for que determinaram como prática, levem isso em consideração e observem se a prática está a enfraquecer. Se for o caso façam um esforço para restabelecê-la. Continuem a refrescar a prática, tal como quando praticamos concentração na respiração. Enquanto a respiração se dá, fora e dentro, a mente distrai-se. Então resta-beleçam a atenção na respiração. Quando a vossa atenção vagueia de novo tragam-na de volta mais uma vez. Isto é o mesmo, no que diz respeito, quer ao corpo, quer à mente a prática continua desta forma. Por favor façam um esforço nesse sentido.

*Tradução de Appamādo Bhikkhu*







## NIBBĀNA, AQUI E AGORA

AJAHN SUMEDHO

A dificuldade com a palavra *Nibbāna* é que o seu significado está para além das palavras. É, essencialmente, indefinível.

Outra dificuldade é que vários budistas vêm o *Nibbāna* (Sânscrito: Nirvāna) como algo inatingível - como algo tão elevado e tão remoto que não somos suficientemente merecedores de o realizar. Ou então vemos o *Nibbāna* como um objectivo, algo desconhecido e indefinido, que devemos de alguma maneira tentar atingir.

A maior parte de nós está condicionada desta maneira. Queremos alcançar ou atingir algo que não temos. Desta forma, o *Nibbāna* é visto como algo que, se trabalharmos arduamente, mantivermos os preceitos morais (*sila*), meditarmos diligentemente, tornarmo-nos monásticos e devotarmos a nossa vida à prática, talvez possamos alcançar – ainda que não estejamos certos do que é.

Ajahn Chah usaria as palavras “a realidade do não-apego” como definição do *Nibbāna*: realizar a realidade do “não-apego”. Isto ajuda a colocá-la num contexto, porque aqui o ênfase é em despertar para a maneira como nos apegamos e agarramos inclusivamente a palavras como “*nibbāna*”, “Budismo”, “prática”, “*sila*” ou seja o que for.

Diz-se frequentemente que o caminho budista é o do desapego, porém isso pode tornar-se apenas noutra afirmação à qual nos apegamos e agarramos. É um Catch 22<sup>1</sup>: não importa o quanto queremos que faça sentido, termina-se em confusão total devido à limitação da linguagem e da percepção. Temos de ir além da linguagem e da percepção, e o único modo de ir além dos pensamentos e hábitos emocionais é através da tomada de consciência - sermos conscientes dos pensamentos e das emoções. “A ilha para além da qual não se pode ir” é a metáfora para este estado de *ser* desperto e consciente, em oposição ao conceito de nos *tornarmos* despidos e conscientes.

Nas aulas de meditação, as pessoas começam frequentemente com uma ilusão básica, a qual nunca chegam a pôr à prova: a ideia de que “eu sou alguém com muitos apegos e muitos desejos e tenho de praticar de modo a livrar-me destes apegos e desejos. Não me devo agarrar a nada”. Este é geralmente o ponto de partida. Portanto, começamos a nossa prática a partir desta base e, muitas vezes, o resultado é a desilusão e o desapontamento, pois a nossa prática está baseada no apego a uma ideia.

Eventualmente, apercebemo-nos que independentemente do esforço que façamos para nos libertarmos do apego e do desejo, ou de qualquer outra coisa - tornarmo-nos monges ou ascetas, sentarmo-nos por horas e horas, irmos a retiros vezes sem conta, fazer todas as coisas que acreditamos que livrarão dessas tendências - acabamos por nos sentir desapontados, porque a ilusão básica nunca foi reconhecida.

É por isso que a metáfora de “a ilha para além da qual não se pode ir” é tão poderosa, pois aponta para o princípio duma consciência além

---

<sup>1</sup>Catch 22 é um livro de Joseph Heller, onde predomina uma lógica auto-contraditória, repleta de paradoxos e contra-sensos, sendo circular e repetitiva; a irracionalidade lógica prevalece em todo o livro. Daí a analogia, por não conseguirmos chegar a um consenso devido à limitação das palavras e percepções.

da qual não se pode ir. É muito simples, muito directo e impossível de ser concebido. Temos de confiar nisso, temos de confiar nesta simples capacidade que todos possuímos de estarmos totalmente presentes e totalmente despertos, e começar a reconhecer o apego e as ideias que temos sobre nós mesmos, sobre o mundo à nossa volta, sobre os nossos pensamentos, percepções e sentimentos. O caminho da plena atenção é o caminho do reconhecimento das condições tal como elas são. Reconhecemos simplesmente a sua presença, sem as julgar, criticar ou louvar. Aceitamos a sua presença, quer sejam condições positivas quer negativas. E, à medida que vamos confiando cada vez mais nesta consciência ou plena atenção, começamos a experienciar a realidade de “a ilha para além da qual não podemos ir”.

Quando comecei a praticar meditação, a ideia que tinha de mim era a de alguém que estava muito confuso. Queria sair desta confusão e livrar-me dos meus problemas, e tornar-me alguém com um pensamento lúcido, que poderia um dia tornar-se iluminado. Foi isso que me levou à meditação budista e à vida monástica. Mas depois, reflectindo nesta posição de que “sou alguém que precisa de fazer algo”, comecei a ver isso como uma condição criada - uma ideia que eu tinha criado. E se eu actuasse a partir desse pressuposto, ainda que pudesse vir a desenvolver todo o tipo de aptidões e viver uma vida louvável, boa e benéfica para mim e para os outros, no fim da história, poder-me-ia sentir bastante desapontado por não ter atingido o objectivo do *Nibbāna*.

Felizmente que na vida monástica tudo é direccionado para o momento presente. Estamos sempre a aprender a pôr à prova as nossas ideias sobre de nós mesmos e a vermos para além das mesmas. Um dos maiores desafios é enfrentar a ideia de que “sou alguém que precisa de fazer algo para se tornar iluminado no futuro”, através do simples reconhecimento disso, como uma assunção criada por nós. Aquilo que é consciente em nós, sabe que essa ideia é algo

criada a partir da ignorância, ou da falta de compreensão. Quando vemos e reconhecemos isto totalmente, então paramos de criar essas suposições.

Estar consciente não é fazer juízos de valor acerca dos nossos pensamentos, emoções, acções ou palavras. Ser consciente é compreender essas coisas integralmente - elas são o que são, neste momento. Desta forma, descobri que é muito útil aprender a estar consciente das condições sem as julgar. Assim, o *karma* resultante das palavras e acções passadas, tal como surge no presente, é inteiramente reconhecido sem ser deturpado, sem se tornar num problema. É o que é. Aquilo que surge cessa. Quando reconhecemos isto e permitimos que as coisas cessem de acordo com a sua natureza, essa realização da cessação dá-nos uma fé crescente na prática do desapego. Os apegos que temos, ainda que às coisas boas, como por exemplo, ao Budismo, também podem ser vistos como apegos que nos cegam. Isso não quer dizer que tenhamos de nos livrar do Budismo; simplesmente reconhecemos o apego como apego e constatamos que nós mesmos o criamos devido à nossa ignorância.

À medida que vamos reflectindo sobre isto, a tendência para nos apegarmos às coisas vai diminuindo, e a realidade do não-apego revela-se naquilo que podemos chamar de *Nibbāna*. Se virmos a partir deste prisma, o *Nibbāna* existe aqui e agora. Não é algo para alcançarmos no futuro. A realidade está aqui e agora. É mesmo muito simples, mas está para além das palavras, da descrição. Não pode ser outorgado nem mesmo transmitido, apenas pode ser conhecido por cada pessoa, por si própria.

Quando começamos a realizar ou a reconhecer o desapego como o Caminho, podemos sentir-nos bastante amedrontados com isso. Pode parecer que está a ocorrer uma espécie de aniquilação: tudo aquilo que penso que sou no mundo, tudo aquilo que assumo como estável e real começa a desvanecer-se e isso pode ser assustador. Mas se tivermos fé para continuar a aguentar essas reacções emo-

cionais e se deixarmos que aquilo que surge, acabe, de acordo com a sua natureza, então encontraremos a nossa estabilidade, não em alcançar ou atingir algo, mas em ser – ser desperto, ser consciente.

Há muitos anos, no livro de William James “*The Varieties of Religious Experience*” (“As Variedades da Experiência Religiosa”), encontrei um poema de A. Charles Swinburne. Apesar de ter aquilo que alguns descreveram como uma mente degenerada, Swinburne produziu algumas reflexões bem poderosas:

Aqui começa o mar que não termina senão no fim do mundo.  
Onde nos encontramos,  
pudéssemos nós ver o próximo farol de alto mar,  
para além destas ondas que brilham,  
Saberíamos o que homem algum soube  
ou que olhar humano algum perscrutou...  
Ah, mas aqui o coração do homem palpita, ansioso pelo  
desconhecido com venturosa alegria,  
A partir da margem que não tem margem para além dela,  
presente em todo o mar.

(Extracto de “*On the Verge*”, em “*A Midsummer Holiday*”)

O poema é um eco da resposta do Buddha à pergunta de Kappa, que se encontra no *Sutta Nipata*:

A seguir vem Kappa, o estudante *brahmin*.

“Senhor, disse ele, há pessoas presas no meio da corrente, no terror e no medo do ímpeto do rio do ser, onde a morte e a decrepitude os afogam. Para o bem deles, Senhor, dissei-me onde encontrar uma ilha, dissei-me onde existe terra firme, fora do alcance de toda esta dor”.

“Kappa, disse o Mestre, para o bem dessas pessoas presas no meio do rio do ser, oprimidas pela morte e pela decrepitude, Eu dir-te-ei onde encontrar terra firme”.

“Existe uma ilha, uma ilha para além da qual não podes ir. É um lugar de ‘não-existência’, um lugar de “não-possessividade” e de “não-apego”. É o fim definitivo da morte e da decrepitude, e é por isso que eu o chamo de *Nibbāna* (o extinguido, o sereno)”.

“Há pessoas que, em plena consciência, o realizaram e estão completamente serenas, aqui e agora. Elas não se tornam escravos a trabalhar para *Mara*, para a Morte; elas não são subjugadas pelo seu poder”.

SN 1092-5 (traduzido por Ven. Saddhatissa)

Em Inglês, “nada” (*nothingness*) pode soar como aniquilação, como niilismo. Mas também se pode colocar a ênfase na palavra “existência” (*thingness*), e aí tem-se algo como “não-existência” (*no-thingness*). Portanto, o *Nibbāna* não é uma coisa que se possa encontrar. É o lugar da “não existência”, da “não possessividade” e do desapego. É um lugar, como disse Ajahn Chah, onde se experiencia “a realidade do não-apego”. *Nibbāna* é uma realidade que cada um de nós pode conhecer por si mesmo - assim que reconhecermos e realizarmos o não-apego.

*Tradução de Anagārika Filipe*



## A PERSPECTIVA DA FLORESTA

AJAHN AMARO

Quando estou em contacto com os ensinamentos Dzogchen, tenho frequentemente a estranha sensação de ouvir os ecos e ver as imagens dos meus próprios mestres, Ajahn Chah e Ajahn Sumedho, quer, pela maneira como esses ensinamentos descrevem princípios com os quais estou familiarizado, quer, pelo uso de algumas das mesmas analogias e frases. Quando me apercebi desta semelhança, dei-me conta que tinha estado a praticar de um modo parecido ao Dzogchen durante pelo menos a última metade da minha vida monástica, desde aproximadamente 1987. Se eu tivesse sobranceiras, acho que as teria erguido um pouco!

Mas talvez a convergência não seja tão surpreendente. Afinal, todos temos o mesmo mestre: o *Dhamma* provém do Buddha e está enraizado na nossa própria natureza. Pode haver 84.000 distintas portas para o *Dhamma*, mas em essência há um só *Dhamma*.

Existem vários ensinamentos Tibetanos que com o passar do tempo passei a apreciar, em especial aqueles que descrevem a excelsa anatomia e nuances de *rigpa*<sup>1</sup>, também traduzido como conhecimento ou perspectiva. A tradição da Floresta da Tailândia, a linhagem na

---

<sup>1</sup>*Rigpa*: é o conhecimento proveniente da realização da nossa própria natureza, quando realizamos e sabemos que existe uma liberdade primordial, anterior à nossa identificação com a mente.

qual predominantemente treinei, depende mais da eloquência e inspiração de alguns mestres que improvisam temas do Dhamma que lhes ocorrem no momento. Isto mantém os ensinamentos vivos e frescos, mas também significa que pode haver muita inconsistência na maneira como os conteúdos são expressos. Por isso, aprendi muito com a natureza bem estruturada e sistematizada dos ensinamentos Dzogchen.

Os ensinamentos de Ajahn Chah cobriam temáticas de âmbito bastante alargado, mas ele era particularmente notável pela maneira aberta, hábil e livre com que falava sobre a esfera da derradeira realidade. E ele era capaz de o fazer com qualquer pessoa que ele sentisse ser capaz de compreender, fossem leigos ou monásticos. A sua maneira de falar sobre esse tema e sobre a “consciência que sabe” – a sua compreensão do conhecimento – reflecte muitas similaridades com o Dzogchen. Por conseguinte, pensei que descrever algumas dessas similaridades poderia ajudar, bem como descrever alguns dos métodos ensinados por Ajahn Sumedho, o discípulo sénior ocidental de Ajahn Chah. Tentarei também proporcionar outros ângulos ou pontos de vista da tradição Theravada, que têm alguma relevância na nossa compreensão e prática nesta área.

## Quanto mais nos apressamos, mais devagar avançamos

É fácil ficar muito ocupado com a vida espiritual, até mesmo compelido e obcecado. Durante os primeiros 10 anos da minha vida monástica tornei-me um monge, até certo ponto fanático. Isto pode parecer um paradoxo, mas não é de forma nenhuma impossível. Eu tentava fazer tudo a 120 por cento.

Levantava-me de manhã muito cedo e fazia todo o tipo de práticas ascéticas, todos os tipos de *pujas* especiais e coisas do género. Nem sequer me deitava; não me deitei para dormir durante cerca de três



anos. Por fim dei-me conta que estava a fazer coisas a mais e não havia nenhuma noção de espaço interno ao longo do dia.

Estava desesperadamente ocupado com a meditação. Durante aquela época, a minha vida estava completamente preenchida. Estava sempre um pouco empertigado e agitado. Não conseguia sequer comer ou atravessar o pátio sem que isso fosse um problema. Por fim questionei-me: “Porque estou a fazer isto? É suposto viver esta vida em paz, para a realização, para a libertação, e no entanto os meus dias estão todos atafalhados.”

Eu já devia ter percebido a mensagem há muito tempo. Costumava sentar-me no chão duro, sendo o uso de um *zafu* (almofada para meditação) um sinal de fraqueza para mim. Uma das monjas ficou tão farta de me ver adormecer durante todas as sessões que aproximou-se e perguntou, “Posso lhe oferecer uma almofada, Ajahn?”

“Não muito obrigado, não preciso.”

Ela respondeu, “Eu acho que o Ajahn precisa.”

Finalmente, fui ter com o Ajahn Sumedho e disse, “Decidi abrir mão das minhas práticas ascéticas. Vou simplesmente seguir a rotina habitual e fazer tudo de modo absolutamente normal.” Foi a primeira vez que o vi ficar empolgado. “Finalmente!” foi a resposta dele. Pensei que ele fosse dizer, “Bem, se achas que sim....”

Ele estava à espera que eu percebesse que o importante não era a quantidade de coisas que eu fazia, as horas que passava sentado em meditação, a quantidade de *mantras* que recitava ou o quão estritamente eu seguia as regras. O que importava era incorporar o espírito do não-devir e do não-lutar em tudo o que fazia. De repente percebi que a importância do não-lutar era algo que Ajahn Sumedho havia ensinado por muitos anos; eu simplesmente tinha estado a ouvir.

Ajahn Sumedho encorajava o estar consciente daquilo a que chamamos a “tendência para o devir”. Em pāli a palavra é “*bhava*”; na tradição Tibetana a palavra é usada da mesma forma. Ela descreve o desejo de nos tornarmos algo. Fazemos *isto* para obter *aquilo*. Trata-se de estarmos sempre ocupados, sempre a “fazer algo” sempre a controlar o método, as práticas, as regras e a mecânica de modo a chegar a algum lugar. Este hábito é a causa de muitos dos nossos problemas.

Para que as sementes cresçam precisamos de solo, estrume, água e luz solar. Mas se o saco de sementes ficar no armazém, continua a faltar-nos o elemento essencial. Enquanto arrastamos o estrume e a água de um lado para o outro, sentimos que estamos a fazer algo. “Estou mesmo a trabalhar arduamente na minha prática!” Enquanto isso, o mestre está ali em pé ao lado do saco de sementes lembrando-nos (gesticula como se estivesse a apontar para um saco no canto).

Ajahn Sumedho fala repetidamente sobre ser iluminado em vez de tornar-se iluminado no futuro. “Estejam despertos agora; sejam iluminados no momento presente. Não se trata de fazer algo agora para se iluminarem depois. Esse tipo de pensamento está coligado com o eu e o tempo e não produz frutos”. Os ensinamentos Dzogchen são iguais. Não se trata de encontrar *rigpa* como um objecto ou de fazer algo agora para obter *rigpa* no futuro; trata-se de na verdade ser *rigpa* agora. Assim que começamos a fazer algo com isso ou a dizer, “Eh, olha, consegui” ou “Como posso mantê-lo?” a mente agarra-se a esse pensamento e abandona *rigpa* – a menos que o pensamento seja visto como apenas mais uma formação dentro do espaço de *rigpa*.

O próprio Ajahn Sumedho nem sempre tinha tido a maior clareza em relação a este ponto. Muitas vezes ele contava a história sobre as suas próprias obsessões em ser “um meditador”. O método de ensino de Ajahn Chah colocava bastante ênfase na prática de

meditação formal. Mas ele também era extremamente dedicado em não fazer da meditação formal algo distinto do resto da vida. Falava sobre manter a continuidade da prática quer fosse a caminhar, em pé, sentados ou deitados. O mesmo se aplicava a comer, usar a casa de banho e trabalhar. O ponto era manter uma contínua atenção consciente. Ele costumava dizer, “Se a tua paz jaz no assento de meditação, quando te levantas do assento deixas a tua paz para trás.”

Certa vez foi oferecido a Ajahn Chah um pedaço de terra com floresta, no topo de uma montanha na sua província natal. O generoso doador disse: “Se você conseguir encontrar uma forma de construir uma estrada até ao topo da montanha, construirei lá um mosteiro para si.” Sempre disposto a enfrentar este tipo de desafio, Ajahn Chah passou uma ou duas semanas na montanha e encontrou um caminho até ao topo. De seguida, trouxe a comunidade monástica inteira para construir a estrada.

Ajahn Sumedho era um monge recém-chegado. Ele tinha chegado há um ou dois anos e era um meditador muito sério. Não tinha mostrado muito interesse em deixar a vida estabelecida no mosteiro principal, Wat Nong Pah Pong, mas juntou-se ao grupo e ali estava ele, a partir pedra debaixo de sol, a empurrar carrinhos de mão cheios de entulho e a trabalhar arduamente com o resto da comunidade. Depois de dois ou três dias, Sumedho estava cheio de calor, suado e carrancudo. Ao final do dia, depois de um turno de 12 horas de trabalho, todos se sentavam para meditar e ficavam a cabecear devido ao cansaço. Ajahn Sumedho pensou, “Isto é inútil. Estou a perder o meu tempo. A minha meditação desmoronou-se por completo. Isto não ajuda a vida santa de modo nenhum.”

Ele explicou cuidadosamente a sua preocupação a Ajahn Chah: “Sinto que todo o trabalho que estamos a fazer é prejudicial para a minha meditação. Acho que seria muito melhor para mim se eu não fizesse parte deste trabalho. Preciso fazer mais meditação, sentado

e a andar, preciso de mais prática formal. Isto ajudar-me-ia bastante e acho que seria muito melhor.”

Ajahn Chah disse: “Ok., Sumedho. Sim, podes fazer isso. Mas é melhor eu informar o *Sangha* para que todos saibam o que está a acontecer.” Ele era capaz de ser assim maroto!

Na reunião do *Sangha*, Ajahn Chah disse: “Gostaria de fazer um comunicado para todos. Eu sei que viemos todos até aqui para construir esta estrada. Também sei que todos estamos a trabalhar arduamente a partir pedra e a carregar entulho. Sei que é importante que este trabalho seja feito, mas a tarefa da meditação também é muito importante. Tan Sumedho perguntou-me se podia praticar meditação enquanto nós construímos a estrada e eu disse-lhe que não há problema absolutamente nenhum com isso. Não quero que tenham pensamentos de crítica em relação a ele. Por mim está tudo bem. Ele pode ficar sozinho e meditar e nós continuaremos a construir a estrada.”

Ajahn Chah trabalhava de sol a sol. Quando não estava a trabalhar na estrada, estava a receber visitantes e a ensinar *Dhamma*. Ele estava mesmo a dar o “litro”. Enquanto isso, Ajahn Sumedho permanecia só e meditava. Sentiu-se muito mal no primeiro dia e ainda pior no segundo. No terceiro dia, não aguentou mais. Sentiu-se torturado e por fim abandonou a sua solidão. Juntou-se novamente aos outros monges, partiu pedra, carregou entulho, entregando-se totalmente ao trabalho.

Ajahn Chah olhou para o jovem monge entusiasmado e com um largo sorriso nos lábios, perguntou: “Estás a gostar do trabalho, Sumedho?”

“Sim, Luang Por.”

“Não é estranho que a tua mente esteja mais contente agora no calor e na poeira do que quando estavas a meditar sozinho?”

“Sim, Luang Por.”

A lição? Ajahn Sumedho tinha criado uma falsa divisão entre o que é e o que não é meditação, quando na verdade não existe nenhuma diferença. Quando nos entregamos de coração a qualquer coisa que fazemos, a qualquer coisa que experienciamos ou ao que estiver a acontecer à nossa volta, sem agendas ou preferências pessoais a assumir o controle, o espaço de *rigpa*, o espaço da plena consciência, é exactamente o mesmo.

## O Buddha é Consciência

Os ensinamentos de Ajahn Chah também são similares ao Dzogchen no que diz respeito à natureza do Buddha. Quando vamos ao fundo da questão, a consciência da mente não é “algo”. No entanto, ela é um atributo da natureza fundamental da mente. Ajahn Chah referia-se a essa plena consciência, essa natureza conhecedora da mente, como o Buddha: “Este é o verdadeiro Buddha, aquele que sabe (*poo roo*).” A maneira habitual de falar sobre a consciência, tanto no caso de Ajahn Chah, como no de outros mestres da Tradição da Floresta, era empregando o termo “Buddha” desta forma – a consciência plena, a qualidade desperta da nossa mente. Isto é o Buddha.

Ele dizia coisas como, “O Buddha que realizou o *parinibbāna* há 2.500 anos, não é o Buddha no qual tomamos refúgio.” Por vezes ele gostava de chocar as pessoas, quando sentia a necessidade de lhes chamar a atenção para os ensinamentos. Quando ele dizia algo deste género elas pensavam estar diante de um herético. Ele diria: “Como pode aquele Buddha ser um refúgio? Ele foi-se. Foi-se, completamente. Isto não é um refúgio. Um refúgio é um lugar seguro. Então, como pode esse grande ser que viveu à 2.500 anos proporcionar segurança? Pensar nele pode fazer com que nos sintamos bem, mas

essa sensação também é instável. É uma sensação inspiradora, mas pode ser facilmente perturbada.”

Quando nos rendemos ao saber, então nada pode magoar o coração. Este repouso naquilo que sabe é o que faz do Buddha um refúgio. Esta “natureza que sabe” da mente é invulnerável, inviolável. O que acontece com o corpo, emoções e percepções é secundário, pois “aquilo que sabe” está para além do mundo dos fenómenos. Portanto, esse é o verdadeiro refúgio. Quer, experienciemos prazer ou dor, êxito ou fracasso, elogio ou crítica, essa natureza conhecedora da mente é absolutamente serena. Ela é imperturbável e incorruptível. Tal como um espelho que não é embelezado ou maculado pelas imagens nele reflectidas, a natureza conhecedora da mente não pode ser tocada por nenhuma percepção dos sentidos, nenhum pensamento, nenhuma emoção, nenhum estado de ânimo, nenhum sentimento. É de uma grandeza transcendente. Os ensinamentos Dzogchen transmitem o mesmo: “Não existe sequer uma ponta de fio de cabelo de envolvimento dos objectos mentais na plena consciência, na natureza da mente em si.” É por isso que a plena consciência é um refúgio; a plena consciência é o próprio centro da nossa natureza.

### Alguém viu os meus olhos?

Outro paralelo entre os ensinamentos do Dzogchen e de Ajahn Chah vem sob a forma de um aviso: não procurem o incondicionado, ou *rigpa*, com a mente condicionada. Nos versos do Terceiro Patriarca do Zen pode-se ler: “Procurar a Mente com a mente discriminatória é o maior de todos os erros.” Ajahn Chah expressava a futilidade e o absurdo dessa tendência dando como exemplo andar a cavalo e procurar o cavalo ao mesmo tempo. Estamos a montar o cavalo e a perguntar, “Alguém viu o meu cavalo? Alguém sabe do meu cavalo?” Todos olhariam para nós como se estivéssemos loucos.

Então, cavalgamos até à próxima aldeia e perguntamos a mesma coisa: “Alguém viu meu cavalo?”

Ajahn Sumedho emprega um exemplo semelhante. Ao invés de procurar um cavalo, ele usa a imagem de procurar os próprios olhos. O próprio órgão com o qual vemos está a realizar a procura, no entanto prosseguimos na busca exterior: “Alguém viu os meus olhos? Não consigo ver os meus olhos em nenhum lugar. Eles devem estar por aqui algures mas não consigo encontrá-los.”

Não podemos ver os nossos olhos, mas conseguimos ver. Isso significa que a consciência não pode ser um objecto. Mas pode haver consciência! Ajahn Chah e outros mestres da Tradição da Floresta empregavam a expressão, “ser o saber.” É como *ser rigpa*. Nesse estado, a mente conhece a sua própria natureza, o *Dhamma* é ciente da sua própria natureza. E é tudo. Assim que tentamos fazer disso um objecto, cria-se uma estrutura dualista, um sujeito *aqui* olhando para um objecto *ali*. E só existe solução quando abrimos mão dessa dualidade e abandonamos essa “busca”. Então o coração permanece somente no saber. Mas o hábito é pensar, “Não estou a procurar o suficiente. Ainda não os encontrei. Os meus olhos devem estar aqui em algum lugar. Afinal de contas consigo ver. Tenho de esforçar-me mais para os encontrar.”

Já alguma vez estiveram numa entrevista num retiro, na qual depois de descreverem a vossa prática de meditação o professor olha para vocês e diz, “É necessário mais esforço!”? Vocês pensam, “Mas estou a esforçar-me o mais possível!” Necessitamos do esforço, mas precisamos de o fazer de forma inteligente. O tipo de esforço que precisamos desenvolver é aquele que envolve ser mais claro mas “forçar” menos. Esta qualidade de saber descontrair é vista como crucial, não somente nos ensinamentos Dzogchen, mas também na prática monástica Theravada.

É irónico que essa desconstracção seja justamente construída sobre uma ampla gama de práticas preparatórias. No treino *ngondro* Tibetano o praticante realiza 100.000 prostrações, 100.000 visualizações, 100.000 *mantras*, seguindo-se anos de estudos, mantendo as virtudes (*sīla*), e assim por diante. Na tradição Theravada também temos *sīla*: as práticas de virtude para os leigos e para as comunidades monásticas, bem como o refinamento do treino na disciplina do *Vinaya*. Realizamos muitas práticas devocionais e cânticos, e uma quantidade enorme de treino nas técnicas de meditação, como a atenção plena na respiração, a consciência focada no corpo e assim por diante. Temos também a prática de viver em comunidade. (Um dos monges seniores do meu *Sangha* certa vez referiu-se ao treino comunitário monástico como sendo a prática das 100.000 frustrações – não somos qualificados até que tenhamos alcançado a centésima milésima!) Portanto, há um trabalho preparatório enorme, que é necessário realizar para que esse desconstrair seja efectivo.

Gosto de pensar nessa desconstracção como usar uma mudança acima. Usamos a “quinta” mantendo a mesma velocidade, mas com menos rotações. Até eu contar a Ajahn Sumedho que havia desistido das minhas práticas ascéticas, eu estava em quarta e a correr. Havia sempre uma pressão, uma atitude de ir até ao limite. Quando reduzi um grau e já não estava tão fanático em relação às regras e a fazer *sempre* tudo perfeito, esse pequeno elemento de desconstracção permitiu que tudo isso acabasse; simplesmente porque larguei o *stress*, parei de forçar. A ironia é que continuava a realizar 99.9 por cento das minhas tarefas e práticas espirituais, mas realizava-as sem estar obcecado. Podemos desconstrair sem indulgência e consequentemente desfrutar dos frutos do nosso trabalho. Isto é o que queremos dizer com libertar-se do sentido de devir e aprender a *ser*. Se estivermos demasiado tensos e ávidos por querer chegar ao outro lado, estaremos destinados a cair do arame.



## Realização da Cessação

Outro importante aspecto do conhecimento é a sua ressonância com a experiência da cessação, *nirodha*. A experiência de *rigpa* é sinónimo da experiência de *dukkha-nirodha*, a cessação do sofrimento.

Parece bom, não é? Praticamos para nos libertarmos do sofrimento porém ficamos tão apegados ao trabalho com as coisas da mente que quando *dukkha* cessa e o coração torna-se espaçoso e vazio, podemos sentir-nos perdidos. Não sabemos como não interferir com essa experiência: “Ah! – Uau! – tudo está aberto, claro, espaçoso ... e agora, o que é que eu faço?” O nosso condicionamento diz-nos, “É suposto, eu estar a fazer algo. Isto não é progredir no caminho.” Não sabemos como estar despertos sem interferir com o espaço dessa experiência.

Quando esse espaço mental surge, podemos ficar baralhados ou nem repararmos nele. É como se cada um de nós fosse um ladrão que após arrombar uma casa, olha em volta e decide, “Bem, não há muito coisa para levar, vou continuar a procurar noutro lugar.” Não compreendemos que quando há desapego o *dukkha* cessa. Em vez disso ignoramos aquela qualidade serena, aberta, clara e continuamos em busca da próxima coisa e depois da seguinte e assim por diante. Como diz a expressão, não “saboreamos o néctar,” o néctar do sumo de *rigpa*. Simplesmente atravessamos o balcão dos sumos a correr. “Parece que aqui não há nada. Tudo parece demasiado entediante: nenhuma luxúria ou medo, ou outros assuntos para tratar”. Assim mantemo-nos ocupados com atitudes do tipo: “Eu estou a ser irresponsável; deveria ter um objecto no qual me concentrar ou pelo menos deveria estar a contemplar a impermanência; não estou a lidar com os meus problemas. Rápido, deixa-me ir para encontrar algo desafiante para resolver.” Apesar das nossas melhores intenções, deixamos de saborear o néctar que se encontra exactamente ali.

Quando deixamos de agarrar algo, surge a verdade última. É tão simples quanto isto.

Ananda e outro monge estavam a discutir sobre a natureza do estado imortal e decidiram consultar o Buddha. Eles queriam saber: “Qual é a natureza da imortalidade?” Eles prepararam-se para uma longa e extensa explanação. Mas a resposta do Buddha foi breve e sucinta. Ele respondeu, “A cessação do apego é a imortalidade.” E pronto. Relativamente a este ponto, os ensinamentos Dzogchen e Theravada são idênticos. Quando o apego cessa, há *rigpa*, há imortalidade, o fim do sofrimento, *dukkha-nirodha*.

O primeiro ensinamento do Buddha sobre as Quatro Nobres Verdades trata disso directamente. Existe uma maneira diferente de tratar cada uma das quatro verdades. A Primeira Nobre Verdade – *dukkha*, insatisfação – “deve ser completamente compreendida.” Precisamos reconhecer: “Isto é *dukkha*. Isto não é *rigpa*. Isto é *marigpa*, falta de plena consciência, ignorância, e é insatisfatório.”

A Segunda Nobre Verdade, a causa de *dukkha*, é o desejo egoísta, a cobiça, a qual deve ser abandonada.”

A Quarta Nobre Verdade, o Nobre Caminho Óctuplo, “deve ser cultivado e desenvolvido.”

Mas o que é interessante, especialmente neste contexto, é que a Terceira Nobre Verdade, *dukkha-nirodha*, o fim de *dukkha*, “deve ser realizado.” Isto significa: estejam atentos, quando o *dukkha* cessa e, reparem no que acontece. Observem: “Ah! Tudo está bem.” Aqui é quando pomos uma mudança acima – quando podemos simplesmente ser, sem devir.

“Ah ah” – o sabor do néctar de *rigpa* – “Ah, isto é perfeito.”

A realização consciente do fim de *dukkha*, do vazio e do espaço na mente são considerados elementos cruciais da prática correcta dentro da tradição Theravada. Realizar *nirodha* é de certo modo o

aspecto mais importante ao trabalharmos com as Quatro Nobres Verdades. Parece secundária, é a menos tangível de todas, mas é aquela que contém a jóia, a semente da iluminação.

Embora a experiência de *dukkha-nirodha* não seja algo, isso não quer dizer que não haja nada ou nenhuma qualidade. Na verdade é a experiência da verdade última. Se não estivermos apressados em busca do próximo feito e tomarmos atenção ao fim de *dukkha*, abrimo-nos para a pureza, luminosidade e paz. Ao permitirmos que o nosso coração desfrute plenamente daquilo que está a acontecer (as chamadas “experiências normais”) ele floresce e abre-se, lindamente adornado, tal orquídea dourada, tornando-se cada vez mais claro e luminoso.

## Não feito disto

Todos os praticantes budistas, independentemente da sua tradição, estão familiarizados com as três características da existência - *anicca*, *dukkha*, *anattā* (impermanência, insatisfação e não-eu). Elas são o “primeiro capítulo, primeira página” do Budismo. Mas no Theravada também se fala das outras três características da existência, a um nível mais subtil: *suññatā*, *tathatā*, *atammayatā*. *Suññatā* é vacuidade. O termo deriva de dizer “não” ao mundo fenomenológico: “Não vou acreditar nisto. Isto não é completamente real.” *Tathatā* significa “assim, característica de presença”. É uma qualidade muito semelhante a *suññatā*, mas deriva de dizer “sim” ao universo. Não há nada, no entanto há algo. A qualidade de “característica de ser” é igual à textura da realidade última. *Suññatā* e *tathatā* - vacuidade e particularidade – os ensinamentos expressam-se nestes termos.

A terceira qualidade, *atammayatā*, não é muito bem conhecida. No Theravada, *atammayatā* tem sido mencionada como o conceito último. Literalmente significa, “não é feito disto.” Mas *atammayatā* pode ser interpretado de várias e diferentes maneiras, pro-

porcionando uma variedade de subtis gradientes do seu significado. Bhikkhu Bodhi e Bhikkhu Ñanamoli (na sua tradução do *Majjhima Nikāya*) interpretam *atammayatā* como “não identificação” – adoptando o lado do “sujeito” da equação. Outros tradutores interpretam como “não fabricar” ou “não conceber”, dessa forma apontando mais para o elemento “objecto” da equação. De qualquer modo, a referência é feita em primeiro lugar à qualidade da consciência anterior à dualidade sujeito-objecto (ou sem esta).

As origens ancestrais Indianas deste termo parecem basear-se numa teoria de percepção sensorial na qual “a mão que agarra” proporciona a analogia principal: a mão assume a forma daquilo que ela apreende. O processo da visão, por exemplo, é explicado como o olho enviando uma espécie de onda, que depois assume a forma daquilo que vemos e trá-la de volta. De modo semelhante para com o pensamento: a energia mental molda-se ao seu objecto, (isto é, um pensamento), e depois retorna para o sujeito. Essa ideia está implícita no termo “*tan-mayatā*,” “consistindo disso.” A energia mental daquele que experiencia (sujeito) assume a mesma natureza do objecto detectado.

A qualidade oposta, *atammayatā*, refere-se a um estado no qual a energia da mente não “sai” em direcção ao objecto e o ocupa. Ela não perfaz nem “algo” objectivo, nem um “observador” subjectivo que conhece. Por conseguinte, a não identificação refere-se ao aspecto subjectivo e a não fabricação refere-se ao aspecto objectivo.

A maneira como em geral a vacuidade é discutida nos círculos Dzogchen deixa bem claro que esta é uma característica da realidade última. Mas em outros usos da vacuidade e da “característica de presença” (*tathatā*), ainda pode haver a noção de um agente (um sujeito), que é um “este” a olhar para aquilo e esse aquilo é vazio. Ou, se esse aquilo é assim, desta forma. *Atammayatā* é a compreensão de que, na verdade, não pode haver nada além da realidade última. Não há o aquilo. Com o largar, com o completo abandono de “aquilo”,

todo o universo relativo do sujeito-objecto, até mesmo no seu nível mais subtil, dissolve-se.

Eu gosto particularmente da palavra “*atammayatā*” devido à mensagem que ela transmite. Entre as suas várias qualidades, este conceito lida profundamente com a noção persistente da especulação incessante, “O que é aquilo ali?” Existe aquele indício de que algo ali pode ser um pouco mais interessante do que o que está aqui. Até mesmo a noção mais subtil de ignorar isto para obter aquilo, não estar satisfeito com isto e querer tornar-se aquilo, é um erro. *Atammayatā* é aquela qualidade em nós que sabe, “Não existe aquilo. Só existe isto.” Daí, até mesmo o aspecto “isto” torna-se irrelevante. *Atammayatā* ajuda o coração a romper os hábitos mais subtils de inquietação, bem como acalmar as repercussões da raiz dualista, sujeito e objecto. Este abandono leva o coração a uma compreensão: há apenas a completude do *Dhamma*, o espaço pleno e preenchimento. As aparentes dualidades disto e daquilo, sujeito e objecto são vistas como essencialmente desprovidas de sentido.

Uma das maneiras que podemos empregar isto num nível prático é com uma técnica frequentemente sugerida por Ajahn Sumedho. Pensando que a mente está no corpo, dizemos, “a minha mente” (*aponta para a cabeça*) ou “a minha mente” (*aponta para o peito*). Não é verdade? “Está tudo na minha mente.” Na verdade entendemos tudo mal. O corpo está na nossa mente ao invés da mente no corpo, certo?

O que sabemos sobre o nosso corpo? Podemos vê-lo, Podemos ouvi-lo. Podemos cheirá-lo. Podemos tocá-lo. Onde ocorre a visão? Na mente. Onde experimentamos o toque? Na mente. Onde experimentamos o olfacto? Na mente.

Tudo o que sabemos do corpo, agora e no passado, foi conhecido através da intervenção da nossa mente. Nunca aprendemos nada sobre o nosso corpo, a não ser através da mente. Portanto, durante

toda a nossa vida, desde a infância, tudo o que sempre aprendemos sobre o nosso corpo e o mundo ocorreu na nossa mente. Então, onde se encontra o nosso corpo? Não quer dizer que não exista um mundo físico, mas o que podemos dizer é que a experiência do corpo e a experiência do mundo ocorrem dentro da nossa mente. Não ocorre em nenhum outro lugar. Tudo acontece aqui. E neste “aqui”, a externalidade do mundo e o seu sentido de separação terminam. A palavra “cessação,” (*nirodha*), também pode ser aqui empregue. Paralelamente a esta interpretação mais familiar, a palavra também significa “refrear, restringir, parar”, portanto, significa que a separação findou. Quando compreendemos que contemos o mundo inteiro dentro de nós, a sua peculiaridade, a sua diferenciação, é questionada. Somos então capazes de melhor reconhecer a sua verdadeira natureza.

Esta mudança de visão é uma pequena ferramenta de meditação bastante interessante que podemos usar a qualquer momento, como por exemplo, na meditação a andar. É um mecanismo muito útil pois conduz-nos à verdade da questão. Sempre que o empregamos viramos o mundo do avesso, pois somos então capazes de ver que este corpo é de facto apenas um conjunto de percepções. Isto não nega o nosso livre funcionamento, mas coloca tudo num novo contexto. “Tudo acontece dentro do espaço de *rigpa*, dentro do espaço da mente que sabe.” Ao vermos as coisas desta forma, de repente vemos o nosso corpo, a mente e o mundo a chegar a um acordo, a uma peculiar realização da perfeição. Tudo acontece aqui. Este método pode parecer um pouco obscuro, mas algumas vezes as ferramentas mais abstrusas e subtis podem produzir as mudanças mais radicais no coração.

## Investigação Reflectiva

Investigação Reflectiva era outro dos métodos que Ajahn Chah costumava empregar para manter o conhecimento, ou devemos dizer,

manter o Conhecimento Correcto. Ela envolve o uso deliberado do pensamento para investigar os ensinamentos, bem como certos apegos, medos e esperanças e especialmente o próprio sentimento de identificação. Ele falava sobre isto quase como se tivesse a dialogar consigo próprio.

O pensamento é frequentemente retratado como o grande vilão nos círculos de meditação: “Pois é, a minha mente ... Se pelo menos conseguisse deixar de pensar, então seria feliz.” Mas na verdade, a mente pensante pode ser o mais maravilhoso dos auxiliares quando usada da forma correcta, particularmente quando se investiga o sentimento de individualidade. Quando desprezamos desta forma o uso do pensamento conceptual, perdemos uma oportunidade. Quando estiverem a experimentar, a ver ou a fazer algo, coloquem uma questão do tipo: “O que é que está consciente dessa sensação? Quem é o detentor deste momento? O que é que sabe *rigpa*?”

O uso deliberado do pensamento (investigação reflectiva) pode revelar um conjunto de suposições inconscientes, hábitos e comportamentos compulsivos que realizamos. Isto pode ser muito útil e pode produzir grandes realizações interiores (insights). Podemos estabelecer a nossa atenção de forma plena, estável e aberta e depois perguntar: “O que é que percebe isso? O que está consciente deste momento? Quem é que está a sentir a dor? Quem está a ter esta fantasia? Quem está a pensar acerca do jantar?” Nesse momento abre-se uma fissura. Milarepa certa vez disse algo nesse sentido: “Quando o fluxo do pensamento discursivo é interrompido, abre-se o portal para a libertação.” Exactamente da mesma forma, quando colocamos este tipo de perguntas, é como aplicar uma punção ao emaranhado nó da identificação, afrouxando os seus fios. Isto quebra o hábito, quebra o padrão do pensamento discursivo. Quando perguntamos “quem” ou “o quê”, por um instante a mente pensante tropeça, fica baralhada. Nesse espaço, antes que ela possa formular uma resposta ou uma identidade, existe paz e liberdade intemporais.

Através desse espaço pacífico surge a qualidade inata da mente, a essência da mente. É só através de frustrar os nossos julgamentos habituais, as realidades parciais a partir das quais inconscientemente determinamos a existência, que somos forçados a afrouxar o nosso apego e a abandonar a nossa maneira equivocada de pensar.

## Medo da Liberdade

O Buddha disse que o desapego da noção do “eu” é a felicidade suprema (por exemplo no *Udana* II.1 e IV.1). Mas ao longo dos anos tornamo-nos fãs deste personagem (do ‘eu’ da personalidade), não é? Ajahn Chah certa vez disse, “É como ter um amigo querido que conhecemos durante toda a nossa vida. Companheiros inseparáveis. De súbito vem o Buddha e diz que vós e o vosso amigo tendes de se separar.” Isto parte o coração. O ego fica destroçado. Há um sentimento de perda e diminuição. Depois vem o sentimento angustiante do desespero.

Para a noção do “eu”, “ser” é sempre definido como “ser algo”. Mas a prática e os ensinamentos claramente enfatizam o ser “não-definido”, uma consciência sem limites, incolor, infinita, onnipresente – dêem o nome que quiserem. Quando “ser” fica desta forma indefinido, parece uma morte aos olhos do ego. E a morte é a pior coisa. Os hábitos baseados no ego esperneiam com fúria e procuram algo para preencher o espaço vazio. Qualquer coisa serve: “Rápido, dêem-me um problema, uma prática de meditação (isso é apropriado!). Ou que tal algum tipo de memória, um sonho, uma responsabilidade que não realizei; alguma coisa em relação à qual possa sentir angústia ou culpa, *qualquer coisa!*”

Experienciei isso várias vezes. Nesse espaço, é como se houvesse um cão faminto na porta a tentar desesperadamente entrar: “Por favor, deixem-me entrar, deixem-me entrar.” O cão faminto quer saber: “Quando é que este sujeito vai dar-me atenção? Ele já está



ali sentado há horas como se fosse um raio de um Buddha. Será que ele não percebe que estou faminto, aqui fora? Não percebe que está frio e húmido? Não se importa comigo?”

“Todos os *saṅkhāras* são impermanentes.  
Todos os *Dhammas* são presentes e vazios.  
Não há nada mais...”

*(faz ruídos como um cão faminto abandonado)*

Estas experiências proporcionaram alguns dos momentos mais reveladores na minha própria prática e exploração espiritual. Elas contêm uma fome tão avassaladora de “ser”. Qualquer coisa serve, qualquer coisa, só para ser algo: um fracassado, alguém bem sucedido, um messias, uma praga para o mundo, um assassino de massas. “Permita que eu seja algo, por favor, Deus, Buddha ou quem quer que seja.”

Ao que a sabedoria do Buddha responde, “Não.”

É preciso termos enormes recursos e força interior para sermos capazes de dizer “não” desta maneira. As súplicas patéticas do ego tornam-se fenomenalmente intensas e viscerais. O corpo pode abanar e as nossas pernas começarem a contorcer-se para correr. “Tirem-me daqui!” Pode até acontecer que os pés comecem a mexer-se em direcção à porta, tão forte é o anseio.

Neste ponto, estaremos a focar a luz da sabedoria exactamente na raiz da existência dualista. Esta raiz é uma das fortes. É necessário muito trabalho para chegar até ela e cortá-la. Podemos, portanto, contar com bastante fricção e dificuldades quando nos envolvermos neste tipo de trabalho.

A ansiedade intensa surge. Não se deixem intimidar. Ponham o impulso de lado. É normal experienciar perda e fortes sentimentos de pesar. Há um pequeno ser que acaba de morrer. O coração

sente uma sensação de perda. Fiquem com isso presente e deixem que passe. A sensação de que “algo será perdido se eu não seguir esta ansiedade” é a mensagem enganosa do desejo. Quer, seja um pequeno momento sutil de inquietação quer, uma grande declaração – “Vou morrer de desgosto se não seguir este anseio!” – compreendam que tudo isso não passa de uma enganosa sedução do desejo.

Há um verso maravilhoso num poema de Rumi que diz, “Quando é que ficaste remotamente diminuído por teres morrido?” Permitam que o borbulhar do ego nasça e permitam que morra. Depois, espantem-se(!), não só o coração não foi diminuído, como na verdade está maior, mais radiante e jubiloso que nunca. Há espaço, contentamento e uma tranquilidade que não podem ser alcançadas através da cobiça ou da identificação com qualquer atributo da vida.

Não importa quão genuínos os problemas, as responsabilidades, as paixões ou as experiências aparentem ser. Não temos de ser nada disso. Não há nenhuma identidade que *precisemos* ser. Não nos devemos apegar a nada.

*Tradução de Appamādo Bhikkhu*



## REPARAR NO ESPAÇO

AJAHN SUMEDHO

A maior parte do nosso sofrimento vem da actividade pensante habitual. Se tentamos pará-la por termos aversão ao pensar, não conseguimos, e continuaremos a pensar e a pensar. Então o importante não é vermo-nos livres dos pensamentos, mas compreendê-los. E nós fazemos isto através da concentração nos espaços existentes na mente em vez de nos concentrarmos nos pensamentos.

Em meditação podemos estar alerta e com atenção; é como ouvir-estar com o momento tal como ele é – simplesmente ouvir. O que estamos a fazer é trazer à consciência as coisas tal como são, reparando no espaço e na forma – o Incondicional e o Condicional. Por exemplo, podemos prestar atenção ao espaço numa sala. A maioria das pessoas provavelmente não iria reparar no espaço; elas olhariam para as coisas – as pessoas, as paredes, o chão, a mobília. Mas, para observar o espaço, o que fazemos? Retiramos a nossa atenção das coisas direccionando-a para o espaço. Isto não significa livarmo-nos das coisas, ou negar-lhes o direito que elas têm de estarem ali. Significa apenas, que não nos devemos concentrar nelas, nem dispersar continuamente a nossa atenção de uma coisa para a outra.

O espaço numa sala é pacífico. Os objectos de uma sala podem excitar, repelir ou atrair, mas o espaço não tem qualidades que

excitem, repelem ou atraem. Mas mesmo que o espaço não atraia a nossa atenção, podemos ser completamente conscientes dele, e tornamo-nos conscientes quando já não estamos absortos nos objectos da sala. Quando reflectimos no espaço da sala sentimos uma sensação de calma pois todo o espaço é o mesmo: o espaço à tua volta e o espaço à minha volta não são diferentes. Não é meu, não posso dizer “este espaço pertence-me” ou “aquele espaço pertence-te”.

O espaço está sempre presente. Ele torna possível que estejamos juntos, contidos dentro de uma sala, num espaço que é limitado por paredes mas que também existe fora da sala. O espaço contém o edifício inteiro, o mundo inteiro. Então o espaço não é limitado por objectos de qualquer espécie; não é limitado por nada. Se quisermos podemos ver o espaço como limitado dentro de uma sala, mas na realidade o espaço é ilimitado.

### Mente “espacial”

Reparar no espaço que envolve pessoas e coisas, proporciona uma maneira diferente de olhar para elas e ao desenvolver esta visão espacial é uma maneira de nos abirmos a nós próprios. Quando se tem uma mente “espaçosa” existe espaço para tudo. Quando temos estreiteza de mente, então só existe espaço para algumas coisas. Tudo, então tem de ser manipulado e controlado, para somente ter aquilo que achamos que é certo – aquilo que queremos lá – tudo o resto tem de ser empurrado para fora.

A vida com uma visão estreita torna-se reprimida e restrita: é sempre uma luta. Existe sempre tensão envolvida, uma vez que é necessária uma enorme quantidade de energia para manter tudo em ordem, durante todo o tempo. Se tivermos uma visão estreita da vida, a desordem tem de ser ordenada por nós e então vamos estar sempre ocupados, manipulando a mente e rejeitando coisas ou tentando agarrar aquelas que não queremos largar. Isto é *dukkha*

(sofrimento) proveniente da ignorância, sob a qual não compreendemos as coisas tal como são. Na verdade nós dizemos “o espaço nesta sala”, contudo, a sala está no espaço – todo o edifício está no espaço. Olhando de uma forma, as paredes limitam o espaço na sala, mas olhando de outra forma, vemos que o espaço é ilimitado.

O espaço é algo em que não reparamos, pois ele por si só, não apela nem capta a nossa atenção. Não é como uma flor muito bonita ou como um desastre terrível; não é algo maravilhoso ou terrível que capte directamente a nossa atenção. Podemos ficar hipnotizados num instante por algo excitante, fascinante ou terrível; mas não podemos fazer isso com o espaço, ou podemos?! Para notar o espaço temos de nos acalmar, temos que o contemplar. Isto é assim porque o espaço não tem nenhuma qualidade extrema; é simplesmente espaço. Flores podem ser extremamente belas, com pétalas brilhantes vermelhas, cor-de-laranja ou violetas, com maravilhosas formas que deslumbram as nossas mentes. Alguma outra coisa, como o lixo, pode ser feio e repelente. Apesar de não ser muito notório, sem o espaço não haveria nada mais. Não seríamos capazes de ver nada. Se enchermos um quarto com coisas de tal forma que pareça sólido, ou mesmo enchendo-o de cimento, não sobrarão mais espaço no quarto. Então, claro, não podemos ter maravilhosas flores ou qualquer outra coisa; seria apenas um grande bloco. Seria inútil, não é? Então precisamos de ambos, precisamos de apreciar a forma e o espaço. Eles são o perfeito casal, o verdadeiro casamento, a perfeita harmonia – espaço e forma. Podemos contemplar espaço e forma e, da perspectiva alargada que então desenvolvemos, surge a sabedoria.

## O som do silêncio

Podemos aplicar esta perspectiva à mente utilizando a palavra “Eu” de uma forma consciente para ver o espaço como um objecto. Na

mente podemos ver que existem pensamentos e emoções – as condições mentais – que surgem e que desaparecem. Normalmente somos deslumbrados, repelidos ou cercados por esses pensamentos e emoções. Passamos de uma coisa para outra, reagindo, controlando, manipulando ou tentando livrarmo-nos delas. Então nunca temos qualquer perspectiva em nossas vidas. Tornamo-nos obcecados, quer com a repressão, quer com a indulgência dessas condições mentais – somos apanhados nesses dois extremos. Com a meditação temos a oportunidade de contemplar a mente. O silêncio da mente é como o espaço de uma sala. Está lá sempre, mas é subtil – não se mostra. Como não tem qualquer qualidade extrema que estimule ou prenda a nossa atenção, temos de estar atentos para o notar. Uma forma de focar a atenção no silêncio da mente é reconhecendo o som do silêncio. Podemos usar o som do silêncio (o som primordial, o som da mente ou qualquer outra coisa que lhe queiramos chamar) com grande destreza, trazendo-o à tona e prestando-lhe atenção. Ele tem um tom muito elevado que é bastante difícil de descrever. Mesmo que tapemos os ouvidos ou se estivermos até debaixo de água podemos ouvi-lo. É o som de fundo que é independente do aparelho auditivo. Sabemos que é independente, pois podemos ouvi-lo mesmo que tenhamos os ouvidos tapados.

Ao concentrarmos a nossa atenção no som do silêncio por um período, começamos realmente a conhecê-lo. Desenvolvemos um modo de conhecimento com o qual podemos reflectir. Não é um estado concentrado onde nos absorvemos; não é um tipo supressivo de concentração. A mente está concentrada num estado de equilíbrio e abertura, mais do que absorvida num objecto. Podemos usar essa concentração aberta e equilibrada como uma forma de ver as coisas em perspectiva, uma forma de deixar as coisas seguirem o seu rumo em vez de as agarrarmos.

Agora, quero realmente que investiguem este modo de conhecimento para que percebam como devem deixar as coisas fluir, em

vez de apenas ter a ideia de que assim deve ser. Vocês podem sair dos ensinamentos budistas com a ideia de que devem soltar as coisas (tensões mentais), de que devem deixá-las ir. Então quando descobrirem que não o conseguem fazer, facilmente, podem pensar: “Oh não, eu não consegui abrir mão das coisas!”. Este tipo de julgamento é outro problema do ego em que se pode cair: “apenas os outros conseguem abrir mão mas eu não consigo. Eu deveria abrir mão das coisas porque o Venerável Sumedho disse que toda a gente deveria largar as coisas”. Este julgamento é outra manifestação do nosso “pequeno eu”, não é? E é apenas um pensamento, uma condição mental que existe temporariamente dentro da capacidade espacial da mente.

## Espaço à volta dos pensamentos

Tomemos a simples frase “Eu Sou”, e reparem, contemplem, e comecem a reflectir no espaço que envolve estas duas palavras e, sustentem a vossa atenção. Olhem para o próprio pensamento, examinando e investigando realmente. Agora já não se podem observar a vós próprios a pensar como habitualmente, pois assim que notarem que estão a pensar, o pensamento pára. Vocês podem continuar preocupados, “Pergunto-me se isto irá acontecer. Então se isso acontece... murmurando, murmurando: Oh, estou a pensar! - e então o pensamento pára”.

Para observar o processo dos pensamentos, pensem deliberadamente em algo: escolham um pensamento como “Eu sou um ser humano”, e simplesmente olhem para ele. Se olharmos para o seu princípio, podemos reparar que antes de dizer, “Eu”, existe uma espécie de espaço vazio. Então se pensarem na vossa mente, “Eu - sou - um - ser - humano”, verão o espaço entre as palavras. Não olhamos para o pensamento para sabermos se temos pensamentos inteligentes ou estúpidos. Em vez disso, estamos a pensar deliberadamente de forma a notar o espaço à volta de cada pensamento.

Desta forma começamos a ter uma perspectiva da natureza impermanente dos pensamentos.

Isto é apenas uma maneira de investigar para então podermos reparar no vazio quando não existem pensamentos na mente. Tentem focar-se nesse espaço, vejam se conseguem realmente concentrar-se nele antes e depois do pensamento. Por quanto tempo o conseguem fazer? Pensem “Eu sou um ser humano”, e mesmo antes de formular tal pensamento fiquem nesse espaço imediatamente antes de o dizerem. Então isso é atenção plena, não é? A vossa mente está vazia mas existe também a intenção de pensar um determinado pensamento. Então pensem, e no fim do pensamento, tentem percorrer o espaço que lhe sucede. A vossa mente continua vazia?

A maior parte do nosso sofrimento vem da actividade pensante habitual. Se tentamos pará-la pela aversão que temos a pensar, não conseguimos; simplesmente continuamos a pensar, a pensar, a pensar... Então o importante não é libertarmo-nos do pensamento, mas compreendê-lo. E fazemos isto através da concentração no espaço existente na mente, em vez de nos concentrarmos nos pensamentos.

As nossas mentes podem ser apanhadas por pensamentos de atracção ou de aversão a determinados objectos, mas o espaço circundante desses pensamentos não é atractivo ou repulsivo. O espaço à volta de um pensamento atractivo e o espaço à volta de um pensamento repulsivo não é diferente, ou é? Concentrando-nos no espaço entre os pensamentos, passamos a ser menos apanhados nas nossas preferências no que diz respeito aos pensamentos. Assim, se notarem que um pensamento de culpa, auto-compaixão ou paixão continua a surgir, podem trabalhar com isso desta forma – pensando nisso deliberadamente, trazendo-o realmente a um estado consciente e reparando no espaço à sua volta. É como olhar para o espaço numa sala: nós não vamos a uma sala para olhar para o espaço, pois não? Estamos simplesmente atentos a ele, porque está lá sempre. Não é nada para encontrar dentro do armário ou



na próxima sala, ou debaixo do chão – está mesmo aqui e agora. Apenas temos que nos abrir à sua presença: e então reparamos que ele está lá. Mas, se estivermos concentrados nas cortinas ou nas janelas ou nas pessoas, não vamos reparar no espaço. Mas não temos de nos livrar de todas as coisas para notarmos o espaço. Em vez disso podemos simplesmente abrir-nos à sua presença. Em vez de concentrarmos a nossa atenção apenas numa coisa, abrimos a nossa mente completamente. Não estamos a escolher um objecto condicionado, mas em vez disso estamos conscientes do espaço no qual esse objecto condicionado existe.

### A posição de Budha – conhecedor

Com a mente podemos apelar interiormente para a nossa “abertura de atenção”. Quando temos os olhos fechados podemos ouvir as vozes internas que sussurram na mente. Elas dizem, “Eu sou isto...eu não deveria ser assim”. Podemos usar essas vozes para irmos para o espaço entre os pensamentos. Escusamos de fazer um grande problema das obsessões e medos que percorrem a nossa mente; podemos abrir a nossa atenção e ver essas obsessões e medos como condições mentais que vêm e que vão no espaço. Desta forma, mesmo um mau pensamento pode levar-nos para o vazio. Esta forma de conhecimento é muito útil uma vez que põe fim à luta mental na qual tentamos livrar-nos dos “maus” pensamentos. Podemos ser justos com o “diabo”. Sabemos que ele é algo impermanente. Ele surge e desaparece na mente. Então não teremos de fazer nada dele. Diabos ou anjos – é tudo o mesmo no que se refere à nossa atitude. Antes, ao ter um mau pensamento começávamos logo a criar um problema: “O diabo anda atrás de mim. Tenho de me livrar dele”. Agora, quer, seja tentar livrar-nos do diabo, quer, seja tentar agarrarmos os anjos, tudo é sofrimento (*dukkha*). Se adquirirmos esta postura do Buddha – conhecedor, conhecendo as coisas tal como são, então tudo se torna *Dhamma* (verdade, ensinamento).

Tudo se torna na verdade do caminho que É. Vemos que todas as condições mentais surgem e cessam – o bom juntamente com o mau, o útil com o inútil. Isto é o que entendemos por reflexão – começamos a ver as coisas como elas são, em vez de assumirmos que estas deveriam ser de qualquer forma específica, e passamos então, a contemplar, a reparar. O meu propósito não é dizer-vos como é, mas encorajar que descubram pessoalmente. Não se ponham por aí a dizer: “O Venerável Sumedho disse-nos como é”. Eu não estou a tentar convencer-vos de um qualquer ponto de vista, eu estou apenas a apresentar um caminho para ser considerado por cada um, um caminho de reflexão na vossa própria experiência, uma maneira de conhecerem a vossa própria mente.

**Pergunta:** Algumas pessoas falam há cerca dos *janas*, estados de absorção na meditação, no Budismo. O que são esses estados e como é que eles se enquadram nos conceitos de plena atenção, *insight* e reflexão?

**Resposta:** Os *janas* ajudam a desenvolver a mente. Cada *jana* é um refinamento da consciência e, como um conjunto, eles ensinam-nos a concentrar a nossa atenção em objectos cada vez mais subteis. Através da plena atenção e da reflexão, não pela força de vontade, tornamo-nos bastante conscientes da qualidade e do resultado daquilo que estamos a fazer. Desenvolvemos grande habilidade nesta prática e experimentamos a graça que vem da absorção em estados cada vez mais refinados de consciência. O Buddha recomendou a prática dos *janas* como um meio, mas não como um fim em si mesmo. Se deixarmos que se torne um fim em si mesmo, tornamo-nos apegados ao refinamento e sofremos, visto uma grande parte da nossa vida humana não ser refinada e sim bastante grosseira. Em contraste com a prática dos *janas*, a meditação *vipassanā* (meditação de *insight*) foca-se na realidade das coisas, a impermanência das condições e o sofrimento que vem com os apegos. A meditação *vipassanā*

ensina-nos que o caminho para sair do sofrimento não é através do aumento do refinamento da consciência, mas sim através de não nos agarrarmos a nada – nem mesmo ao desejo de nos absorvermos em qualquer nível de consciência.

Pergunta: Então *insight* é reflectir na avareza da mente?

Resposta: Sim, o *insight* leva a que reparemos sempre no resultado da avareza e desenvolve a Correcta Compreensão. Por exemplo a contemplação das Quatro Nobres Verdades permite obter a Correcta Compreensão e então essa visão-pessoal e esse conceito-pessoal são penetrados com sabedoria. Quando existe Correcta Compreensão não estamos a praticar os *janas* a partir de uma atenção egoísta; eles representam um meio hábil de cultivar a mente, mais do que uma tentativa de alcançar um resultado pessoal. As pessoas enganam-se quando abordam a meditação com a ideia de alcançar ou realizar algo. Isso vem sempre do problema básico da ignorância e da visão pessoal, combinados com o desejo e a tentativa de agarrar-se a algo. E isso cria sempre sofrimento.

*Tradução de Appamādo Bhikkhu*





## PLASTICIDADE CEREBRAL

AJAHN VAJIRO

Foi-me recomendado um livro sobre plasticidade cerebral: como funciona o cérebro, como se organiza, como acontece o processo de aprendizagem nos seres humanos, como ocorrem as sinapses neuronais, como é possível mudar.... Como sabem, durante muito tempo pensava-se que o cérebro era uma espécie de mapa fixo e, que as ligações neuronais uma vez estabelecidas, nunca se alteravam. Recentemente têm sido realizados estudos que demonstram como cérebro é flexível, sendo inclusive possível evitar doenças como Alzheimer e outros problemas relacionados com o envelhecimento, através de dedicação e aprendizagem persistentes e consistentes. Uma das recomendações é, por exemplo, aprender uma nova Língua.

Acho isto maravilhoso, pois parte do ensinamento do Buddha consiste em treinarmos (*Dhamma*) e poder mudar o curso da nossa vida. Esse treino e essa vontade de treinar é o que tem apoiado a *buddhasassana* (desapensação do Buddha) ao longo destes 2600 anos. O Buddha ensinou o *Dhamma-Vinaya*. Ele revelou o *Dhamma* e ensinou o *Vinaya*. Quando o Buddha estava próximo da hora da sua morte Ananda perguntou: “Quem irá liderar a comunidade, quem nos ensinará depois do teu *paranibbāna*?”, ao que o Buddha respondeu: “Deixem o *Dhamma-Vinaya* ser o vosso professor”.

Para mim, o *Dhamma* tem sido definitivamente inspirador. Lembro-me de alguns livros que li quando andava na Universidade: “Está no aqui, agora” – de Ram Das, o “*Dhammapada*” e outros livros de *Dhamma*; mas foi quando vi o *Vinaya* que a fé surgiu nas suas diferentes possibilidades da vida. Foi quando vi os monges da floresta, quando vi como seres humanos praticavam o *Vinaya*, que a fé brotou verdadeiramente em mim. Vi como uma forma, uma estrutura, na qual as pessoas persistentemente treinaram durante anos, que as havia transformado e, como estas por sua vez, no decorrer do tempo, contribuíram para transportar essa estrutura para as gerações vindouras.

No tempo do Senhor Buddha havia *Arahants*, seres iluminados, que achavam que não era necessário seguirem o *Vinaya* (até mesmo os seres iluminados cometem erros!). Porém o Buddha criticou-os dizendo: “É em benefício das gerações vindouras que devem sustentar o *Vinaya*, o treino, para que algo possa continuar no futuro”. O *Vinaya* leva-nos ao colo quando somos “pequenos”; quando começamos o treino somos encorajados a seguir estritamente todas as regras, mesmo as menores, da forma mais perfeita possível. Isso irá apoiar-nos e proteger-nos. Depois, conforme vamos ficando mais fluentes e confiantes no *Vinaya*, o encorajamento não é para colocarmos o *Vinaya* de lado mas sim para passá-lo às gerações vindouras para que o treino possa continuar. O *Vinaya* implica um comportamento exemplar, quer, da expressão física quer, da verbal. É, extremamente útil e importante estar conscientes das nossas intenções, conjuntamente com o treino do *Vinaya*. O *Vinaya* não é só o conjunto de todas as regras básicas, mas também a maneira como realizamos as nossas acções.

Lembro-me claramente de pensar que nunca iria fazer vénias – “Eu não faço vénias a imagens douradas! Definitivamente vamos parar ao inferno se o fizermos!” – e mais tarde ter vontade de aprender a fazê-las. Lembro-me muito bem dessa mudança ocorrer em mim,

no momento em que me apercebi de que, o que mais me interessava era o que estava a acontecer internamente: o que significava o acto de baixar a cabeça perante alguém ou alguma coisa, e de que forma isso me afectava. Estava interessado em investigar a resistência que surgia e, mais tarde, a alegria e a vontade de o fazer. Existe algo de agradável quando nos entregamos e dizemos “Não depende de mim! Simplesmente quero aprender com isto”. Particularmente quando faço vénias ao senhor Buddha, existe em mim uma forte noção de querer aprender com isso, através desta forma na qual pratico neste preciso momento.

Uma das coisas que fazemos aqui no mosteiro é cantar em conjunto. Para alguns de vós os cânticos talvez pareçam bastante caricatos. O formato dos cânticos da manhã e da noite não existia na altura do Buddha. Ele foi na verdade compilado recentemente (em termos da história do Budismo) por Ajahn Buddhadasa (o primeiro professor do Ajahn Sukkhacitto), no sul da Tailândia. Ele compilou-os de forma bastante elaborada e também os traduziu para tailandês. Até essa altura não existiam cânticos em tailandês. Quando ouvi dizer que os cânticos tinham sido traduzidos para tailandês (na altura ainda não me tinha ordenado) lembro-me de pensar: espero muito seriamente que os cânticos nunca sejam traduzidos para Inglês! Pois acho que vai soar muito estranho! Eventualmente os cânticos foram também traduzidos para Inglês e, na realidade, ainda soa bastante estranho!

Quando pensamos sobre o significado das palavras dos cânticos, também isso pode parecer um pouco peculiar. Apesar de existirem partes que são bastante bonitas, há outras onde existem aparentes incoerências, como dizermos que cada uma das jóias da Jóia Tripla é o nosso único refúgio. No entanto isto dá-nos uma indicação da possibilidade de nos entregarmos completamente a um refúgio. De cada vez que dizemos, “Este é o meu único refúgio” podemos dizê-lo com todo o coração. Na verdade isto é necessário. Se

queremos confiar neste processo então ele tem de ser levado a cabo com todo o coração. Tem de haver a noção de que isto é o mais importante. Se realmente quisermos voltar atrás e programar e alterar as conexões neuronais da mente, temos de ter em atenção que uma das coisas que os cientistas dizem é que se fizermos algo sem muita atenção, sem nos entregarmos por inteiro ao que estamos a fazer, então as conexões neuronais não se alteram, os neurónios não se reorganizarão; o processo não ocorre por completo. Deve haver uma total entrega para o cérebro realmente mudar. Para aprendermos algo de novo temos de ter completa atenção, temos de estar totalmente presentes. Tarefas múltiplas não resultam para este tipo de alterações cerebrais. Temos de estar focados e ser persistentes. É realmente interessante quando estamos a fazer algo estarmos completamente entregues a isso. Muitos dos famosos professores dir-vos-ão que esta transformação não ocorre se não estiverem inteiros no que estão a fazer. Tem na verdade de ser uma “questão de vida ou de morte”. Para que isto realmente funcione tem de haver “suor e lágrimas”. E certamente, se quiserem aprender os cânticos e saberem-nos de cor, têm de permitir que eles vos transformem. Deve haver um verdadeiro empenho envolvido no processo.

Para mim aprender os cânticos de cor tem sido algo muito revelador. Lembro-me de quando era um jovem adulto estudante, pensar que decorar coisas era estúpido, “não-inteligente”, como um tipo inferior de aprendizagem. No meu tempo era considerado o que pessoas estúpidas faziam. Também achava não ser capaz de o fazer. Lembro-me claramente de pensar “Nunca serei capaz de decorar nada”. E claro, por essa altura também já havia esquecido do pouco de poesia que havia decorado. Quando me tornei parte da comunidade monástica também pensei muito sinceramente que decorar os cânticos era impossível mas decidi que pelo menos iria tentar. E assim o fiz. Aprendi o mais fácil dos cânticos – *Yan dunnimitam*



*avamagalañca* *Yo cāmanāpo* – qualquer pessoa que folheie o livro dos cânticos pode ver que este é um dos cânticos mais curtos que podemos possivelmente aprender e que consiste em três repetições nas quais apenas temos de alterar uma palavra. Portanto aprendi-o. Levou-me um dia completo de obsessão para o aprender e percebi que o conseguia fazer. Foi um começo. Decidi então decorar algo que queria aprender e o seguinte, penso ter sido o *Sutta Karanya-metta*. Nessa altura eu era *Anagarika*<sup>1</sup>. Comecei a perceber o que é necessário para decorar algo e uma das primeiras coisas com que me deparei foram os obstáculos que nos impedem de o fazer. Isso é *Dhammanusati*, tal como já devem ter ouvido, isto são, “As quatro bases da plena atenção” e o primeiro aspecto de *Dhammanusati*, que é bastante claro, são os obstáculos. E o que é que impede de concentrarmo-nos em algo? É muito interessante. Começamos a observar a tendência para sentir aversão, para a distração, para a inquietação - pensando que não sabemos o que fazer - simplesmente querendo ir dormir. Podemos então ver tudo isso de forma bastante clara e começamos a perceber como a mente funciona.

Comecei também a perceber como as coisas se interligam na mente, como a memória se processa e como é que as informações são assimiladas. As pessoas acham que eu sei bastante bem a maior parte dos cânticos, mas isso não é completamente verdade. Sei um pouco de alguns deles. Coloco uma enorme quantidade de esforço em algumas coisas. Não acho fácil, nunca achei, mas sei o que é necessário para o fazer. Se assumo esse compromisso então sei que pode ser feito. Já não tenho essa dúvida. Simplesmente sei que requer esforço da minha parte e confio nisso, apesar de não ser necessariamente fácil para mim. Faço esse esforço e estou preparado para o fazer, pois sei que quando o realizamos, algo de

---

<sup>1</sup>*Anagarika*: no Budismo Theravada um(a) *Anagarika(ā)* (lit. “sem lar”) é aquele que deixou a maioria das suas posses e responsabilidades para se dedicar a tempo inteiro à prática budista. É o primeiro estágio da ordenação monástica, anterior à ordenação de monge noviço. O *Anagarika* vive sob os Oito Preceitos.

facto muda e isso é pode ser passado às gerações seguintes. Somos assim transportados pela estrutura e podemos então descontraír.

Desta forma os cânticos transportam-nos e existe algo de muito bonito acerca de sermos “levados ao colo” por uma estrutura. Não nos irá carregar para sempre, pois se não pusermos esforço e energia nisto, cairá por terra. Assim, existem alturas em que temos realmente de nos entregar e é muito bonito quando o fazemos, quando estamos presentes e nos entregamos ao significado dos cânticos. E isso também ajuda, esperamos, a que outros levem esse treino adiante, para o futuro, para que continue para as gerações vindouras. Trata-se de uma forma de retribuição. Existe algo de maravilhoso acerca de dar para as novas gerações algo que nos foi passado.

Se olharem para as palavras do cântico desta noite vêm que existe um significado muito bonito nesta reflexão acerca da *Jóia Tripla*, o relembrar do supremo louvor. Existe algo de extrema beleza pois trata-se do mais belo refúgio para seres humanos, o refúgio na *Jóia Tripla, Buddha, Dhamma e Sangha* – não existe outro refúgio igual. “O Buddha é o meu excelente refúgio”. Se estiverem sonolentos durante a meditação, ou se a mente estiver a deambular demasiado – talvez nunca fiquem sonolentos durante a vossa meditação ou talvez a vossa mente nunca divague e esteja sempre supremamente presente! Mas caso aconteça, assim como por vezes acontece à minha mente... – é de grande ajuda termos algo que sabemos de cor, algo que deixamos que nos transforme e que ajuda o coração a elevar-se. Relembra-mo-nos das qualidades da *Jóia Tripla* é um dos quarenta objectos para meditação mencionados no *Visuddhi Magga* e nos *Suttas*. A contemplação do *Dhamma* é uma forma básica de ultrapassar a sonolência, recordando as partes que sabemos de cor mentalmente, de trás para a frente. Vejamos então, por exemplo, se conseguimos lembrar das nove qualidades do Buddha, das seis qualidades do *Dhamma*, dos quatro pares de seres nobres, e de inclusive percorrer com a nossa mente todos estes temas; isto se tivermos

a tendência para divagar durante a meditação ou se acontecer por vezes ficarmos um pouco sonolentos. Ter estes temas presentes ajuda-nos e pode ser uma maneira de mudar o nosso estado de ânimo ou outras características da nossa *chitta* (coração-mente), a *cittavisaddhi* (características do nosso coração-mente). Podemos assim modificá-las imediata e completamente. Claro que também existem outras maneiras de o fazer como a respiração ou a postura, mas podemos fazê-lo com algo que aprendemos de cor, que temos no nosso coração e podemos contemplar. É algo de grande ajuda.

Na contemplação de tudo isto o refúgio supremo é o Buddha, daí ser mencionado em primeiro lugar – consciência, é o que o Luang Por Sumedho enfatiza sempre. Isso torna tudo claro pois se não houver um conhecimento do que está a acontecer haverá dor. É a *Génese Dependente – Paticcha Samupadda*. Se há ignorância há *dukkha* (insatisfação, sofrimento). Se não soubermos o que está a acontecer, se não houver clareza acerca do que está a acontecer, então irá haver *stress*. Se estivermos conscientes do que está a acontecer então as possibilidades de haver stress são poucas, muito menores, ou pelos menos não desenvolvemos mais (*stress*).

A dúvida é algo frequentemente problemática: não sabermos o que está a acontecer, estarmos incertos, não estarmos claros, não estarmos seguros sobre nós próprios ou sobre o que fazer. A maior parte de nós tenta ultrapassar o estado de dúvida tentando encontrar certezas: “Quero ter a certeza, quero ter a total certeza, quero ter a certeza de que é absolutamente certo, quero ter a certeza que é a opção certa”. Mas até mesmo no simples caso de aprender um cântico haverá alturas em que não estamos seguros qual é a próxima palavra. Posso dizer-vos que na minha experiência, quando estamos a cantar sem o livro (porque se estamos a falar em aprender os cânticos de cor não faz sentido utilizar-se o livro), e temos a noção de que não sabemos o que vem a seguir (e de forma alguma vamos ter a certeza pois sem o livro...), se repousarmos na nossa consciência

por um breve momento, o que vem a seguir será revelado. Se o tivermos aprendido será revelado. Não ultrapassamos o estado de dúvida através de querermos agarrar a certeza. Ultrapassamos o estado de dúvida através de uma entrega à consciência. Não se extingue a dúvida procurando que as coisas sejam de determinada forma. Tentar que as coisas sejam de determinada forma é uma história sem fim. A única maneira de ultrapassarmos a dúvida é confiar na consciência e isso é assustador. Até mesmo quando estamos a cantar o *pāṭimokkha*<sup>1</sup> é um pouco assustador, ainda que tenhamos alguém a fazer o ponto. Temos de ser capazes de entrar naquele estado em que simplesmente descansamos na sabedoria da consciência. Confiar. Esta é uma forte recomendação para todos vós: não encontrarão uma saída para a dúvida através da tentativa de encontrar certezas.

Acho que é tudo por hoje e espero que isto vos encoraje a mudar essas células cerebrais! Não tenham medo de ficar com falta de espaço no vosso cérebro por o encherem com os cânticos. Na verdade o que acontece (segundo os cirurgiões cerebrais) quando aprendemos algo bem, tornamo-nos mais eficientes. Quando aprendemos algo correctamente estamos a proporcionar a possibilidade do cérebro utilizar um menor número de células cerebrais para executar as tarefas necessárias. Quando não estamos seguros por não termos decorado bem os cânticos (neste caso), estamos na realidade a utilizar mais células cerebrais e a criar mais caos. Assim, quando aprendemos algo devidamente são necessárias menos células cerebrais para tornar as coisas claras. Este livro recomendado pelo Ajahn Jayassaro relata os vários tipos de experiências que os cirurgiões cerebrais efectuaram com variados tipos de pessoas. Tenho estado a contemplar isto e a perceber que faz sentido. O cérebro é

---

<sup>1</sup>*Pāṭimokkha*: é o código básico da disciplina monástica Theravada, consistindo em 227 regras para os monges (*bhikkhus*) e de 311 para as monjas (*bhikkhunis*). Encontra-se no *Suttavibhanga*, uma das divisões do *Vinaya Pitaka*. É recitado pela comunidade monástica na lua cheia e na lua nova.

plástico. Através de treino, o cérebro pode tornar-se mais eficiente e eu desejo-vos o melhor no vosso treino para a total libertação de toda a confusão.

*Evam.*

*Tradução de Appamādo Bhikkhu*





## O INCONDICIONADO

AJAHN SUMEDHO

Ora, então já só temos Sexta e Sábado, e Domingo o retiro acaba.

Reflectamos então sobre o resultado do retiro até aqui, não em termos de “bom” ou “mau”, pois por vezes as pessoas dizem: “tive um mau retiro ou um bom retiro”. Mas mau retiro também é bom e se houvesse só bons retiros nunca se aprenderia nada.

As convenções religiosas têm as suas formas, as quais são precisamente convenções. Assim por exemplo, questões sobre os budistas não acreditarem em Deus é um dos casos, em que pode confundir-se e misturar convenções. Tal como diferentes linguagens são só convenções. Quanto à palavra “Deus”, o que é que isso querará significar? O que acontece na generalidade é que a palavra “Deus” é usada como se as pessoas concordassem e pensassem todas da mesma maneira. O que é que se querará dizer no contexto cristão ou no contexto judaico? “Deus” é a palavra utilizada. Mas no contexto budista por exemplo fala-se em ensinar deuses e homens, não é de ensinar Deus e os homens... deuses neste caso não equivale a Deus no sentido Cristão da palavra. No entanto, tudo isto são palavras que procedem de formas, onde existe uma concórdia de linguagem, principalmente, quando nos reportamos em termos de “desenvolvimento espiritual”, e assim misturamos tudo (religiões, crenças),

gerando confusão. Portanto, ao ensinar dentro do contexto budista, deve-se ficar dentro da terminologia budista.

Mas este Retiro não é sobre comparação de religiões, mas sobre meditação e de como saber usar a convenção budista.

Quer o Buddha, tenha acreditado ou não em “Deus”, esse nunca foi o tipo de abordagem que assumiu em relação à vida espiritual, mas fê-lo num contexto diferente, quase na direcção oposta, o que deu realce às “Quatro Nobre Verdades”. E estas não são verdades metafísicas, pois não se trata de tentar definir a “realidade última” ou até de usar termos para outros factores que não os negativos como o “Incondicional”, o “Incriado”, “Cessação”, “*Nibbāna*” (*Nirvāna*).

As religiões teístas por seu lado, geralmente começam muito mais por doutrinas metafísicas, “eu acredito em Deus”, contudo, no Budismo, pelo menos na Tradição Theravada, a preocupação é: “o sofrimento existe”, “a sua causa existe”, “a sua cessação existe” e “o caminho para a cessação do sofrimento existe”. Ou seja, toma a atitude inversa em oposição à religião teísta. Ora a “Primeira Nobre Verdade” é baseada numa experiência bastante comum e certamente que não é uma verdade metafísica, é uma realidade existencial, não é assim? O sofrimento é uma experiência comum a todos os seres humanos, todos os seres sencientes. E pondo isso dentro do contexto de uma “Nobre Verdade”, que nobreza é que se pode encontrar no sofrimento? A mim parece-me um facto maléfico, em termos da minha mente americana, o que eu quero é fugir disso, como é que nos livramos disso? Como é que saímos dum determinado sofrimento? Então, esta abordagem do Buddha é, para compreendermos o sofrimento e como nós o criamos. Portanto, ao dar uma palestra, estou constantemente a apontar, a definir as coisas como são; a experiência existencial de sentar, respirar, sentir, de estar nesta forma sensível. Eu tenho estado num corpo humano, eu tenho estado consciente. Assim, não estou a dizer-vos o que deviam pensar sobre isto, mas a indicar e a encorajar para o des-



pertar e a observar para serem mais conscientes. Isto é consciência, acordar para a realidade deste momento, assim tal como é, que inclui felicidade, sofrimento ou o que quer que seja, que estejam a experienciar agora mesmo.

A ênfase que se dá a toda a fenomenologia condicional é impermanente. E o “incondicionado”, o “incriado”, o “não-nascido”, o “não-originado” existe, logo existe também a saída para fora do “condicionado”, do “criado”, do “nascido”, do “originado”.

Ou seja, toda esta forma de ensinar, de indicar, de falar, não é para acreditarem, eu não estou a pedir para acreditarem no que digo, mas sim para observarem as condições - a maneira como é - conscientemente experimentando dentro da vossa forma humana, dentro da maneira como a vossa mente trabalha; das emoções que estão a ter, das energias, das experiências energéticas e, que podem estar a experienciar agora. E não é ajuizar se é bom ou mau, mas ser o que é, deste modo, este ser o que é, assim tal e qual como é.

O Buddha depois da sua Iluminação sempre se referiu a Si próprio como o “*Tathāgata*”, “*Tathāta*”, esta palavra “*tathā*” em Pāli significa “a integridade do que é” ou “aquilo tal qual é”, o “como é”. Ele não se referiu a Si, dizendo: “Eu costumava ser o Príncipe Siddhārta e o meu Pai era um Rei, a minha Mãe era uma Rainha. Frequentei as melhores escolas, casei, tive um filho e depois deixei-os, quando optei por ser asceta por seis anos, onde me vi na futilidade de me maltratar e, quando me sentei debaixo de uma árvore tornei-me iluminado”. Aquilo que é o agora, “*tathāta*”, “*tathāgata*” é “assim se torna Um que é o agora”, é como uma referência, aquilo que é presente. Não é o Príncipe Siddhārta, não é o asceta Gautama, nem é sequer o Buddha, no sentido de dizer “eu sou o Buddha” num acto de proclamar-se Ele próprio a esse nível. Ora tomemos aqui atenção à erudição da palavra, “*Tathāgata*” tornou-se frequentemente, em várias tradições budistas, uma espécie de título superlativo, quando na realidade significa “aquilo que é precisamente agora”. Então este

“*tathāta*”, “*tathā*” e “*tathāgata*” ou qualquer coisa com esse prefixo, é traduzido como “a qualidade tal d’aquilo que é agora”, não é uma pessoa, não é alguém com uma história, um passado, com uma auto-biografia, credenciais, status, sucesso ou seja o que for, mas que é aquilo, que é “agora”.

E eu sempre achei esta perspectiva bastante interessante, porque implica aprender o verdadeiro significado da linguagem. Vivi na Tailândia durante os meus estágios iniciais de meditação e, portanto, eu tive que aprender meditação através dos termos da Língua Tai, de traduções Tai-Inglês e de Pāli, e então, é claro que a Língua tailandesa desenvolveu-se culturalmente sob a influência e o contacto com o Budismo, incluindo bastantes palavras do Pāli, à semelhança do Latim com o Inglês o qual inclui bastantes palavras. E, então aprender noutra Língua, achei um grande desafio, porque na nossa própria Língua pode-se pensar e tomar como certo que percebemos tudo. O Inglês é a minha Língua natal, é Inglês Americano, mas é um hábito-língua que se aprende facilmente, sendo do género de se ir absorvendo, como quando se ouve na infância a nossa Mãe falar ou qualquer outra pessoa.

Então aprender meditação noutra Língua como a tailandesa, achei uma grande revelação, mas com certa dificuldade em perceber, pois não era a minha Língua natal. Tive que considerar o sentido e o significado das palavras. A Língua tailandesa é uma Língua de características psíquicas, onde há todo um leque de termos, por exemplo sobre “*Citta*” (mente-coração) e “*Jay*” (vencer-conquistar); contém diferentes níveis de felicidade e miséria, enlevo ou depressão, intermináveis tipos de combinações para descrever sentimentos emocionais e estados mentais. Portanto, traduzir isso para o inglês e aprender como usar a Língua inglesa dentro do contexto tailandês e entender como realmente funciona, não só em termos de expressão gramática ou de estrutura da Língua, mas também psiquicamente. Compreender, como de facto, as palavras têm efeito,

afectando a consciência, na medida em que a consciência é o alicerce do Ser. Isto é consciência, a Língua, as palavras, os conceitos, os eus.

Como por exemplo dizer “Eu”...só este pronome pessoal “Eu”...e então nós temos “eu” e “meu”. É evidente que “Eu” não implica necessariamente egoísmo quando aponta à realidade do Ser. Porém, quando entro em pontos de vista e opiniões fortes, egoísmo e obsessão, quando fico obcecado com o “eu”, obcecado comigo, com o meu ser, com o que é meu...então estas palavras “eu” e “meu” são extremamente poderosas para se reflectir sobre elas; podem conduzir a este sentido de importância pessoal, do que eu penso, de que estes são os meus pensamentos, esta é a minha vida, os meus direitos...esta é a era dos direitos, exigindo os meus direitos.

E, depois, este “Eu” pode facilmente conduzir a este sentimento de “individualidade pessoal”. Mas, “Eu” também pode querer dizer “não-pessoal” - não um, “eu” pessoal separado, em termos de alguém com uma história, um corpo ou coisa do género - mas mais para indicar a realidade do estar presente. “Eu sou” é uma afirmação honesta, e quando nos exprimirmos com palavras sobre nós, é sempre com, “Eu sou”.

Eu refiro-me a isto na Lenda do Buddha, a seguir à Iluminação, quando Ele se dirige para Varanasi e encontra o asceta que Lhe pergunta, «Vós pareceis particularmente resplandecente e radiante, o que foi que acabastes de descobrir?». E Buddha responde simplesmente: «Eu Sou O perfeitamente iluminado». Eu costumava interrogar-me sobre isto e dizia «se Ele estava iluminado, como poderia dizer uma coisa dessas?». Sinceramente acho que é algo perfeitamente estúpido de dizer se me perguntassem. Imaginem, alguém vos pergunta e vocês respondem «Eu Sou o/a perfeitamente iluminado/a», pois quem quer que dissesse isso eu não confiaria. Eu já cheguei a conhecer pessoas aqui em Amarāvati, uma entre as quais se proclamou Deus. Mas, na verdade, o Buddha disse o que disse, pelo menos na escritura, não sei até que ponto a história é

fidedigna, mas é uma boa história e o asceta foi-se embora e não acreditou. Então, será que o Buddha estava a dizer uma mentira, ou foi só presunção? Ou foi o “Eu” não pessoal? Portanto, isto é só uma reflexão sobre o uso deste pronome. Será que “Eu” sempre se refere a mim como uma pessoa? Ou é antes um testemunho da realidade? “Eu sou o iluminado”, “Eu sou o caminho”, “Eu Sou...” ... e claro, para muitos de nós parece-se como sendo o ego, porque geralmente é assim que se usa a palavra, o pronome “eu”. E é óbvio, se alguém sente o seu ego envolvido, então vai interpretar como uma espécie de objectivo pessoal a ser alcançado, tornando-se personalidade... ou não será?

Por exemplo, no Advaita (Vedānta), eles usam o “Eu Sou” como “quem sou eu” ou usam a reflexão no “Eu Sou” de uma forma sábia. E então os budistas dizem «oh, no Advaita eles têm o “Eu” superior e o “Eu” inferior e o “Ātman” e é tudo uma porcaria, nós os budistas é que estamos certos...». Mas, será que realmente sabemos o que estamos a dizer? Será que compreendemos verdadeiramente a nossa própria convenção? Porque temos preconceitos e juízos tendenciosos a respeito de outras religiões, a respeito de outras convenções das quais não nos inteiramos nem compreendemos, nem as praticamos para as perceber, simplesmente as julgamos do ponto de vista da nossa própria convenção. É como a presunção de ser inglês não é? O Império Colonial Britânico, com certa presunção, ensinava as pessoas a serem civilizadas, porque a nossa civilização tinha muito mais brio do que qualquer outra, quando na realidade não compreendiam ninguém, e isto é ser o “eu” e o “meu”, que são convencidos, onde existe preconceito tendencioso e prejudicial que vem da ignorância.

E, então, apontando para a consciência, qualquer que seja a nossa raça, religião, classe ou o quer que seja, na realidade nós somos seres de consciência, isto é consciência. E a linguagem é algo que aprendemos e usamos em consciência. E neste Retiro aquilo para o qual aponto, não é para a convenção como algo que tenham que

dominar, mas sim para o modo como devem usar a convenção do Budismo Theravada. Assim, não é para criar ou acrescentar mais presunção à que já possa haver. É usar isso, exactamente para ver e penetrar através da presunção, através da ignorância, preconceito ou apego que possa existir, é ir mais além, para ver o sofrimento que experimentamos ou que eu experimento quando estou agarrado a ideias, opiniões, posições e sentimentos de auto-importância. Deste modo, qualquer conceito, pensamentos ou atitudes que eu possa ter, ou nem ainda estar consciente, acaba quando começo a observar e reflectir no que realmente estou a pensar e a sentir. Eu costumava ser convencido de que não era convencido, porque eu não suporto gente convencida. Foi quando alguém falou em presunção dizendo que determinada pessoa era muito convencida, que eu comecei a reparar na forma como eu costumava julgar as outras pessoas como convencidas; reparei como estava a ser bem convencido, chegando a dizer: «eu não sou assim».

Portanto, o “Eu Sou”, como já indiquei anteriormente, se o ponho ao nível pessoal «Eu sou Ajahn Sumedho», deixa então de ser universal e torna-se pessoal, «Eu sou Americano-Britânico», se o puser em termos universais pode-se dizer «Eu sou... Amor». O que será isso? Agora aqui entramos no uso da palavra inglesa “Love” (Amor) e é claro que como bem sabem, esta palavra é usada quase para tudo e mais alguma coisa hoje em dia, mas é uma palavra bem poderosa da Língua inglesa, e fez o seu caminho para quase todas as línguas no planeta por esta altura. Não pode, de facto, ser posta de lado. Mas quando falamos sobre “Amor” ou amor romântico, ou amor pessoal, amor incondicional, amor Cristão... o que é que queremos dizer com esta palavra? Então os budistas usam “*Metta*” e fica logo tudo resolvido, não é verdade? Escrevem-se letras em que não se diz “Love” (Amor) mas diz-se “*Metta*”. Pois, na verdade “Love” (Amor) pode soar incrivelmente pessoal, como por exemplo em “being in love” (estar enamorado/apaixonado) com uma certa afectividade e

intimidade pessoal. Ou pode significar “*Metta*” (Loving/Kindness – Amabilidade/Gentileza), ou então usamos o termo “Amor incondicional” ou será apenas só mais outro tipo de ideia ou grande ideal? «Não seria tão bom haver amor incondicional?» «Ai o meu amor é incondicional». Soa bonito e é inspirador, mas “amor” muitas vezes na forma como é usado, significa apenas gostar. Portanto gostar e desgostar, o que muitas vezes se quer dizer é, “eu amo este sítio ou esta pessoa”, porém, quando essa pessoa não faz o que nós queremos já não gostamos dela. Depois ficamos muito confusos porque queremos amar alguém incondicionalmente, mas logo, não gostamos do que essa pessoa está a fazer, porque quando se pensa que essa pessoa está a fazer alguma coisa da qual não gostamos, deixamos de gostar dela. Assim, a memória ou a percepção é “ele falhou” ou “traiu-me” ou “desiludiu-me”, ou seja, isto é o sentimento de “eu”, de “gostar” ou de “desgostar”.

Quando eu uso o termo “amor incondicional”, qual será a realidade do amor incondicional neste preciso momento? E, então, a mente pára, não é verdade?... “o que é amor incondicional neste preciso momento? É real ou será só uma ideia superior? Estarei eu a sentir amor incondicional agora mesmo ou não? O que será agora? Se é incondicional, é intemporal, não depende de condições, não depende de empatia, de ser simpático ou amável, de concórdia, ou aprovação ou de qualquer outra coisa. Num nível pessoal eu gosto mais de certas coisas do que de outras e não gosto de outras tantas, aprovo certas facções, desaprovo outras. São preferências, opiniões e diferentes pontos de vista de acordo com a forma como eu estou condicionado a pensar, da forma que eu espero e exijo da vida para comigo próprio.

De alguma forma, na minha própria experiência ao usar a palavra “Amor”, faço por não o definir ou ficar a pensar demasiado nas infinitas descrições sobre “Amor incondicional”, mas reconhecer a realidade que é. Tive uma experiência sobre isto, que já contei a

alguns dos presentes anteriormente, e que se passou já há alguns anos, sobre ter estado muito irritado com alguém, muito magoado, enraivecido, muito perturbado. Assim, sempre que esta pessoa surgia na minha consciência, eu sentia esta raiva, esta aversão, e então, comecei a observar isto que chegou a tornar-se extremamente terrível e sufocante, quando eu na realidade não queria sentir isso, porém era o que estava a ocorrer. E, então, resolvi escrever a minha aversão. Lembro-me de estar ali sentado uma tarde inteira a escrever tudo o que me vinha à cabeça, como nunca antes; afirmações do pior, que nem tentei ser amável ou politicamente correcto, ou decente, ou qualquer outra coisa, eu simplesmente escrevia todo o ódio, sem precedente. E finalmente ao acabar, (enchi três páginas), queimei e enfiar isso pela retrete abaixo.

Mas o significado deste discurso crítico de raiva em três páginas, foi que eu trouxe à superfície a memória desta pessoa e, depois disso nada permaneceu. Até na minha mais vívida imaginação, já não havia mais nada para pensar de sórdido ou horrível sobre aquela pessoa. Desta forma, a mente ficou vazia. Depois trouxe novamente a imagem desta pessoa à memória e perguntei, o que é que este vazio queria dizer? E o vazio disse “Eu amo-te” a essa pessoa, à memória dessa pessoa. Isto para mim foi uma revelação muito importante porque, na realidade, o que jaz sob esta raiva e cólera, é o Amor. Contudo, não sabemos isto, quando estamos envolvidos nos detalhes e dentro da própria raiva. Na verdade, se tentarmos parar esse envolvimento raivoso, pois o que queremos é ser amáveis com amor e simpatia, podemos, então ser sensatos e entender as outras pessoas. Posso até pôr-me no lugar delas e compreender porque dizem coisas terríveis, mas, nem mesmo assim, estou a ser correcto ao nível da razão, mas ao nível emocional. No entanto, ou me deixo envolver nisso por pensar, vaguear ou odiar e fico preso na emoção ou então, paro e não me deixo envolver. Ao reflectir desta forma e tendo até expressado por escrito a minha tensão mental, trouxe-

a à superfície e encarei esta fúria e raiva. Ao escrever, consegui pelo menos trazer a emoção a um nível superior de evidência, numa exposição crítica que me permitiu conhecer e aceitar o que eu estava a sentir e a pensar, de modo a descrever a fúria, a raiva e a mágoa que eu estava a experimentar. Na verdade chegou a um fim.

Passado algum tempo, não havia mais nada para dizer e, então houve uma compreensão, “amor incondicional subjaz a tudo”. Não nos apercebemos desta realidade, porque estamos perdidos nos nossos apegos, nos nossos hábitos, pontos de vista e opiniões, nas nossas ilusões, nas nossas personalidades.

Se não conhecerem o que é a vossa personalidade ou, se não souberem verdadeiramente o que são as emoções, vão ajuizar de um nível racional, “raiva é má e o amor, é bom e eu gosto”, depois também se acredita nos gostos; “este é um bom monge, aquele é um mau monge”. Assim, surgem e desaparecem várias preferências, e entretanto, alguém de quem gostamos hoje, amanhã podemos já não gostar. O gostar é mesmo algo em que não podemos confiar. E, então, tomei consciência de que há sempre condições para se gostar. Quando por exemplo, vemos mães com crianças e as crianças estão a ser mesmo teimosas, difíceis, abomináveis e impossíveis, verifica-se que a criança está a ser completamente insuportável nesse momento, no entanto, as mães não dizem “eu odeio a criança” - pelo menos a maioria - e por debaixo da frustração, do não gostar e da saturação, está este Amor Incondicional. Digamos que para mim, não foi um amor romântico, não foi sentimental. Neste sentido, o Amor Incondicional aceita tudo, percebe, sem condições. Não é como “eu amo-te só quando te portares bem, ou se te comportares decentemente e não humilhares nem envergonhares a família”, “mas quando fizeres coisas de que eu não gosto eu já não te amo mais”. Mas é possível pensar desta maneira, “eu já não amo mais quem fala mal de mim, quem espalha rumores, quem me calunia, quem me maltrata...” e então “eu já não te amo mais.” Ou, outras



condições para não se gostar, são por exemplo situações em que me insultam ou que abusam de mim, já não consigo gostar dessas pessoas nesse momento. Mas se eu reconhecer e estiver ciente de que mesmo por debaixo dos meus gostos e antipatias que surgem e esmorecem conforme as condições, está este Amor Incondicional, pode-se cultivar a prática de *Metta* (amabilidade -gentileza) ou Amor Incondicional.

Quando se pratica *Metta* connosco e depois inter-agimos com os outros, podemos ficar demasiado sentimentais ou mimados e, eu admito, que algumas formas de comportamento podem-se tornar insatisfatórias para mim, mas, e se for apenas um tipo de simpatia verbal e pretensiosismo sentimental? Portanto, é aqui que se pergunta, afinal de contas o que é na realidade, *Metta*? Quando realmente investigamos o uso de *Metta*, estamos a aceitar todas as condições, tudo assim tal como é, sem o gostar ou deixar de gostar, não tendo a ver com aprovar ou desaprovar. Assim nós emitimos Amor para o Senhor da Morte, para os Demónios, assim como para os Anjos, os bons e os maus. Não é uma questão de mais Amor para o Anjos e só um bocadinho para os Demónios, ou uma questão de percentagem ou de quem merece. Quem será que merece o meu Amor? É claro que vou ser decente com os Demónios e talvez lhes dê 1%”. Mas isso não é incondicional, ou será que é? Ou é ser naturalmente sentimental e pensar mais uma vez naquele modo, “tu mereces mais que aquela pessoa” e então entra-se em maneiras de ver pessoais, opiniões, gostos, preferências e por aí fora. Amor incondicional, é esta habilidade para aceitar e isso deve ser feito durante a própria meditação, no agora, quando estiverem conscientes e a experienciar emoções desagradáveis. Tentarem cultivar esta habilidade para aceitar a sensação, este sentimento, esta raiva ou ressentimento, ou ciúme, ou medo, o quer que seja, sem condições. Nem sequer é uma questão de aceitar ou livrarmo-nos de, mas é admitir qualquer condição que seja, de ser o que é e, simplesmente,

apliquem isso a vós próprios, à vossa própria experiência enquanto estão aqui sentados. Quando tiverem que lidar com negatividade, como raiva e outros sentimentos que possam surgir, experienciados interiormente, é possível que não gostem.

Deste modo, em meditação, e num Retiro como estes, é que todos temos esta oportunidade de permitir o medo, pois o medo é muitas vezes uma emoção que normalmente rejeitamos ou resistimos. Por isso, às vezes experimentamos medo num sítio como este, que na realidade até é bastante seguro. Não há aqui nada que cause medo, no entanto, há terror, medo, ressentimentos e todos os tipos de estados estranhos, negativos que podemos deixar entrar na consciência. De facto, podemos cultivar esta atitude do Amor incondicional, ou *Metta*, ou Consciência (*Sati - Mindfulness*). Consciência (*Sati - Mindfulness*) é permitir seja o que for, que seja o que é ou a qualidade que é. Se é estúpido ou sem sentido nenhum, sujo, ou perverso, ou seja lá o que for. Poderão querer descrever isso, mas se o fizerem estão a tornar a situação mais complicada do que é na realidade, porque estão a julgar de determinada forma. É o que é, a condição começa e acaba. E isto não é desprezar ou ignorar a qualidade, mas também não é abusar do julgamento dessa qualidade. A “Presença Consciente” (*Awareness*) permite o discernimento para receber algo. Mas a tendência para julgar a qualidade, vem mais uma vez da mente crítica, “isto é mau, isto é bom, isto está certo, aquilo está errado”.

Então, eu acho que este modo de reflectir, na realidade, é uma purificação. Quando se consegue fazer isto, mesmo que o que vem à consciência possa parecer contaminado e impuro, vai permitir a libertação, a permissão para partir. Estão a libertar-se estes estados miseráveis. E, através da consciência, o que é que eles fazem? Sim, eles param, eles vão-se embora. Se isto não for feito, então pode-se suprimi-los outra vez, e resiste-se, constantemente não permitindo esta purificação, esta pureza natural, ao tentar controlar e rejeitar

o que não se gosta e, o que não se quer ver, o que não se quer saber, do que se tem medo, continuando a reprimir.

Portanto, é aqui que se encontram as referências ao Buddha, *Dhamma*, *Sangha*. Porque é que eu valorizo isso, porque é que tomo refúgio no Buddha, *Dhamma*, *Sangha*? Porque isto é uma forma e uma convenção, mas para mim, porque o desenvolvi, isto é uma referência, uma recordação. Estas três frases: *Buddham Saragnam Gachami* (eu tomo refúgio no Buddha); *Dhammam Saragnam Gachami* (eu tomo refúgio no *Dhamma*); *Sangham Saragnam Gachami* (eu tomo refúgio no *Sangha*), que me lembram, até daquilo que eu possa experimentar, de horrível, de maligno ou de assustador, de louco, de demente, seja qual for a qualidade que possa sentir, mas o meu refúgio, é ver isso em termos daquilo que é *saṅkhārā* (formação mental), a surgir e a desaparecer. Ver a cessação disso, não é rejeitar, mas permitir que o seja e de seguida realizar a cessação. Porque essa “Presença Consciente”, então de facto está a observar; já não se é mais a pessoa a possuir a condição, é-se Buddho, o Buddha a observar e a conhecer o *Dhamma*, tudo o que está sujeito a surgir e tudo o que está sujeito a findar.

Ora, quando algo acaba, o que realmente acontece é largar algo, não é rejeitar esse algo. Rejeição implica sempre aversão, “eu não quero isto” e aí está aversão e, nunca nos libertamos através da rejeição de alguma coisa, apenas suprimimos e quanto mais o fizermos, mais essas raivas e esses medos nos fulminam por dentro, cortam, corroem-nos completamente, comendo o fígado e o baço. Então é como guardar estes demónios dentro de nós e depois perguntar porque somos miseráveis. O que se tem que fazer é abrir a porta amplamente, porque eles também não querem ficar cá dentro, deixem-nos sair, libertem-nos, dêem a amnistia a todos os prisioneiros, um grande gesto, é um gesto de Amor, de Amor Incondicional não é? Depois o que sai fora é do género, eu comparo-o com um clister e o que sai é nojento, mas uma vez terminado, sentimo-nos muito

melhor. Depois, isto também nos transmite um sentimento da beleza da vida. Apesar de toda a negatividade, maldade e egoísmo, da violência que se ouve interminavelmente nos média, acerca do egoísmo e da corrupção da humanidade, se provarmos isto a nós próprios, realiza-se que o que jaz por debaixo de tudo é Amor... Amor Incondicional.

Eu não espero que acreditem em mim, mas isto é só uma sugestão, uma forma de olhar, não tem nada a ver com gostar. É uma realidade incondicional. É real, não é só um momento inspirado na minha vida, em que de repente amo toda a gente. Não é isso.

Reconheçamos o Incondicionado, como na “Terceira Nobre Verdade” - a cessação do sofrimento - realizar essa realidade. O que começa acaba. Permitir que as coisas acabem. A morte é o fim de uma condição, da cessação, da morte. E nós temos medo da morte. Portanto, muitos de vós vêm dizendo que uma sensação de medo aparece na vossa prática à medida que se aproximam do vazio. Experimentar o vazio e o “não eu”, revela-se bastante assustador. Porque não estamos preparados para isso emocionalmente. Vivemos emocionalmente condicionados pelos extremos e, então queremos alegria e tememos o sofrimento, queremos o sucesso, e a euforia e tememos o falhanço e por vezes dizemos; “não presto para nada, a vida não vale nada, não tem sentido nenhum”, e por aí adiante.

Realmente, os hábitos emocionalmente extremistas e as emoções, estão relacionados com este dualismo dos oito *Dhammas* mundiais. Não obstante, emocionalmente, não nos sabemos relacionar, não estamos aprimorados. As nossas emoções, porque se enquadram no desconhecido e no incerto, fazem-nos perder o sentido. Se nos definirmos como isto ou como aquilo, ficamos com uma certa noção do que se é, mas se de repente alguém nos tira as nossas identidades, não sabemos quem somos e isso é muito assustador. Mesmo que nos assumamos bastante negativamente, tal como “Eu sou um falhanço

absoluto sem esperança alguma”, ao menos definimo-nos, ao menos sabemos quem somos. Contudo, se nos convenceremos, “eu sou uma forma superior da humanidade”, neste caso, tanto nos podemos engrandecer como menosprezar, mas quando não há “eu” as coisas mudam.

Lembro-me de há já alguns anos, em Wat Pah Pong, quando ainda estava com Ajahn Chah, atravesssei um período, em que senti que estava a morrer ali - como uma voz interna - senti que estava a morrer naquele mosteiro... e tinha este tipo incrível de grito cá dentro, a agudizar “eu quero viver”, esta voz interna “eu estou a morrer, eu quero viver” e de repente indaguei-me e comecei a olhar à volta; “isto é um sítio de morte, este mosteiro, o Budismo fala só de morte e aniquilação”, e logo surgiram todos os tipos de suspeitas e medos, “talvez seja mesmo uma religião diabólica ou exterminadora”. E, então este “eu quero viver”, era como um grito dentro de mim, mas apesar de todo este tremor, eu consegui ter suficiente visão interior para na realidade não acreditar nisso, para não vacilar, mas foi muito avassalador, muito forte. Ou seja, quanto mais desenvolvo esta “consciência presente” (*awareness*), maior se torna a sua força e, o sentimento de mim próprio como ego, começa a entrar em pânico, “quem sou eu então? Eu vou morrer, eu tenho medo da morte”. E então muitas vezes usamos as palavras “vida” e “morte” como um par dualista e dizemos “vida” ou “morte”. Mas, na forma de encarar as coisas no sentido budista, é antes “nascimento” e “morte”, nascimento e morte sim, vão juntos. A palavra “vida” então, quererá significar o quê? Será vida eterna? Poderia ser. No entanto, nessa minha experiência, não se trata de condições eternas, condições que duram para sempre, mas subitamente, toda a noção de morrer, de mim a morrer, morrer sozinho e a morte estando morta, não existe mais morrer então, isto é o que Ajahn Chah costumava sempre dizer, «morre antes de morrer» que em Tai diz-se “*dtai gon dtai*”, e Ajahn Chah estava constantemente a dizer

isto, “morre antes de morrer”. E então esta morte do ego, este poderoso sentimento da minha distinção de “eu” e “meu”, à medida que confio nesta “Presença Consciente”, este poderoso sentimento de “eu” em manter o “eu”, a minha distinção, a minha singularidade, de repente morreu. Eu podia então deixar-me morrer se realizasse e visse isso, uma vez que eu estava a morrer e a sofrer a todo o tempo, pois era algo que não podia continuar.

Ora, o que acontece na realidade é que assumimos e actuamos como se fossemos este ego o tempo inteiro; este ego sou eu mesmo e está comigo o tempo todo e mesmo quando estou a dormir, ainda assim, sou Ajahn Sumedho. E depois há a forma como as pessoas falam carregadas da mais variada terminologia, em que assumem todas aquelas tendências latentes, como raiva reprimida, contorcendo-se das profundezas e, talvez existam até todo o tipo de energias negras cá dentro à espera de sair com medos e tudo à volta. Como então acabar com isto? Na abordagem budista, o Buddha encarou este problema através do reconhecer que condições dão origem a outras condições – “génese dependente”. Ou seja, maneiras de reconhecer a sua origem, como quando há condições para a raiva e a raiva surge, sendo algo que está latente, algo que subjaz internamente, a não ser que se assuma e identifique, com a realidade, do que está a acontecer. E então eu acho que compreender “génese dependente”, é um modo muito mais proveitoso de olhar para a experiência, porque, por exemplo, quando o Sol brilha, quando chove, quando somos elogiados, insultados, quando se sente com saúde ou doente, as emoções estão sempre de acordo com as condições.

A plena consciência da condição, não é a condição. Não é uma condição a olhar para outra condição. Então esta “Consciência presente”, está também consciente da personalidade ou do momento em que as condições para se ser uma pessoa ou uma personalidade surgem e eu sou assim; sou pessoa feliz, pessoa infeliz, pessoa irritada, pessoa enlevada, pessoa deprimida, pessoa ofendida, pessoa

aborrecida, pessoa assustada. Mas com a “Presença Consciente”, à medida que se reconhece o que é “Presença Consciente”, chega-se à simplicidade última. Como o espaço, não há nada de complicado a seu respeito. Não é nada que dependa de outras condições para ser consciente. Ou seja, até no meio do inferno se pode ser consciente. Então na Escola Mahāyāna, eles têm assim; “Um Lótus que floresce por entre o Inferno é indestrutível”, e depois há uma pintura desta Flor de Lótus extremamente delicada e tudo em seu redor a arder tremendamente. Esse é o meu Ícone, ser este Lótus é um símbolo de pureza na religião oriental. “Um Lótus que floresce por entre o Inferno é indestrutível”, Lótus indestrutível, “Presença Consciente”. E o inferno continua à volta, mas esta “Presença Consciente” é indestrutível, por isso é que aqui se trata de reconhecê-la, realizá-la, não de tentar possuí-la ou criá-la. É aqui, exactamente, que as palavras nos podem desviar ou conduzir no mau sentido, porque concebemos e definimos a “consciência” à nossa maneira. Queremos encontrar o que é, definir e falar sobre isso. Mas nada mais é do que isto. Na realidade, nada é, com excepção de que é apenas consciência no presente. Não se trata de seleccionar, não é concentrarmo-nos ou ter preferência por umas coisas sobre as outras e tentar controlar o que quer que seja, mas sim de reconhecer esta situação pela qual nós estamos condicionados, como voltar a nascer, a morrer, a ter medo, a gostar e a não gostar. Isto é o nosso condicionamento cultural e as nossas personalidades que estão construídas sobre estas ilusões e, toda esta linguagem que usamos, reforça esta ilusão.

Portanto, estas são as três amarras que nos cegam o caminho da “Quarta Nobre Verdade”, que se baseia em *Sammā-diṭṭhi* (compreensão correcta). Estas três amarras são então o ego (*sakkāya-diṭṭhi*), do ponto de vista da personalidade que é um ponto de vista criado; o processo cultural condicionador, e a dúvida que é o resultado do pensamento. Se pensamos demasiado, duvidamos demasiado. Se pensar demasiado, constantemente, um monge não pára de

questionar, inquieto. Na Universidade encontra-se muita gente a duvidar, porque pensa. Em Berkeley, havia tantas pessoas cépticas, cínicas. Reparem, quando se pensa muito, quando se pensa sobre nós próprios, sobre a nossa prática, sobre o Budismo, sobre outra coisa qualquer, começa-se a duvidar sobre isso e, então, este pensar cria esta dúvida (*vicikicchā*). É por isso que este realizar, reconhecer a “Presença Consciente” (*Awareness*), é o alvo da “Quarta Nobre Verdade”. É um meio inteligente de usar algo tão vulgar como o sofrimento, reconhecer as causas do apego, do desejo, largar (abrir mão) e então realizar a cessação, porque o que surge tem um fim. Fica-se então desperto, a “Presença Consciente” liga-nos à ausência, à cessação de algo. E quando há cessação na consciência, não é morte, eu ainda respiro, ainda me sinto vivo, mas o sofrimento acaba e então quando se diz, que toda a fenomenologia condicional é *Dukkha* (insatisfação - sofrimento), não se trata de desvalorizar a beleza, nem a bondade, nem a graciosidade do mundo condicionado, mas trata-se antes de realçar a sua natureza condicional, para que não haja apego a qualquer condição e manter-se fora da ignorância.

Parte de nós falta, não estamos completos, há uma falha, falta qualquer coisa e enquanto a nossa identidade estiver nesse nível de fenomenologia condicional, não importa o que façamos, vamos sentir que há algo que falha na nossa vida. E então podemos ir à procura de alguém, ou ir à procura de poder ou colocação profissional, mas não importa o quanto procuremos lá fora, haverá sempre um sentimento de falta, de imperfeição... de falha. Porque a falha consiste em não sermos totalmente conscientes. Cria-se esta divisão, separação e até a outra pessoa pode fazer-nos sentir completos, mas quando se vai embora, ficamos novamente incompletos. Portanto é só uma completude ilusória.

O Buddha apontou para a Realidade Imortal em vez de nos agarrarmos só às condições boas, ao que se torna bom, ou a viver a vida ignorando a parte má e tomando só atenção à boa. Mas aprendemos



de ambas, ambas têm valor idêntico, o bom e o mau, o certo e o errado. Porque todas as condições terão um fim. E então a cessação é paz, libertação. E isso é Amor.

O Amor subjaz a tudo neste planeta, neste Universo em que vivemos. Seremos só máquinas gulosas?... não, nós amamos, sentimos Amor, sentimos algo mais profundo do que somente preferências pessoais. Para lá desse tipo de egoísmo e cegueira do ser humano, existe também um sentir para a Realidade Imortal, pelo espiritual, pela verdade última. E disso que a religião trata. Todas as religiões existentes no mundo têm diferentes tipos de reconhecimento e formas de o proclamarem, mesmo usando símbolos diferentes, mas é para onde todas as religiões apontam, porque isto é algo que se encontra na condição humana. Então, em termos de prática de “*Metta*” apercebemo-nos de que, quanto mais entramos em contacto com este Amor incondicional, mais serenamos e confiamos. Esta é uma das verdadeiras formas com que podemos ajudar todos os seres sencientes neste preciso momento. A um nível pessoal podem pensar, «como é que eu vou ajudar? Toda aquela gente a morrer no Iraque e todo o tipo de violência que vai por aí fora?». Porém, quanto mais os seres humanos reconhecerem, acordarem para a verdade última, então isto será para o benefício de todos, porque está tudo interligado; não é uma questão de ser só eu a sentir-me liberto do sofrimento e “que o resto das pessoas vá para o inferno”, porque já não sou eu. Já não sou eu como uma entidade isolada, com esta forma humana. Então, compaixão, *Karunā-Muditā-Upekkhā*, os *Brahma-vihāras*, vêm daí. Estas são as respostas ao sofrimento e à beleza que experimentamos através da consciência, como entidades independentes do condicionamento pessoal que nos cega para a verdade última.

... ora então ofereço isto como reflexão...

*Tradução de Dhammiko Bhikkhu*





## LIBERDADE NA RESTRIÇÃO

AJAHN SUNDARA

Quando o Buddha ensinou a Primeira Nobre Verdade disse que ter a existência humana como refúgio é uma experiência insatisfatória. Se nos apegamos a esta estrutura mortal sofreremos. Não obter o que desejamos é doloroso - é muito fácil percebermos isto. Obter o que não queremos pode ser também doloroso. Mas quando caminhamos um pouco mais seguindo as pegadas do Buddha, até mesmo obter aquilo que se quer é doloroso! Isto é o princípio do caminho do Despertar.

Quando percebemos que obter aquilo que queremos no mundo material também já não nos satisfaz é quando começamos a amadurecer. Já não somos crianças, à espera de encontrar a felicidade pela obtenção daquilo que se quer, fugindo da dor.

Vivemos numa sociedade que venera a gratificação dos desejos. Mas muitos de nós não estamos realmente interessados em desejos gratificantes, porque intuitivamente, sabemos que não é disso que sobrevive a existência humana.

Vem-me à memória quando, há já muitos anos, estava a tentar perceber o que eu achava ser a Verdade. De alguma forma sabia que havia algo a alcançar por detrás das minhas emoções e da minha mente pensante, algo que transcendia este mundo do nascimento e

da morte. Com o passar do tempo, o desejo de viver uma vida que fosse verdadeira e real tornou-se a coisa mais importante do mundo. Enquanto eu tentava harmonizar os meus pensamentos, os meus sentimentos e as minhas aspirações e chegar a um estado de paz, tornei-me consciente de que havia algo entre as minhas aspirações e a minha mente. Parecia existir um enorme espaço entre elas e isso era aquilo a que eu chamava de “meu eu”, este corpo com os seus sentidos físicos. Por essa altura não tinha ainda percebido que o ensinamento budista apresenta os seres humanos com um sexto sentido, a mente, a plataforma na qual os pensamentos podem surgir.

A mente e o corpo são um reservatório de energia e descobri que a minha energia oscilava, dependendo da forma como eu os usava. A minha forma de me relacionar com a vida e a minha compreensão da mesma pareciam também ser dependentes da clareza da minha mente, e por sua vez, essa clareza era muito condicionada pelo grau de energia que eu tinha. Estava assim bastante interessada em descobrir como viver sem gastar energia desnecessariamente. Muitos de nós não fomos criados com um estilo de vida muito disciplinado. Na minha família cresci numa atmosfera que promovia uma certa liberdade de expressão. Mas seguir os nossos próprios caprichos e fantasias e fazer aquilo que queremos, e quando queremos, na verdade não traz muita sabedoria à nossa vida, nem muita compreensão ou sensibilidade. Na verdade torna-nos mais egoístas. Apesar de não me ter sido incutido qualquer grande sentido de disciplina, enquanto criança eu apreciava a beleza de estar viva, a harmonia da vida e a importância de não a desperdiçar. Ainda assim a ideia de viver de uma maneira restrita e disciplinada era bastante estranha para os meus hábitos.

Quando encontrei a meditação e a prática *vipassanā* (investigação interior), pareceu-me uma introdução à disciplina muito mais fácil do que seguir preceitos ou mandamentos. Muitas vezes olhamos de

forma alarmada para tudo o que nos limita, para qualquer tipo de convenção que nos restrinja a liberdade, e por isso, a maneira que muitos de nós aceita a disciplina é através da meditação. Quando vemos, dentro de nossos corações, a maneira como nos relacionamos com o mundo dos nossos sentidos, apercebemo-nos como tudo está interligado. O corpo e mente estão constantemente, influenciando-se entre si, jogando um com o outro.

Conhecemos bem o prazer envolvido na gratificação dos nossos sentidos quando, por exemplo, escutamos música inspiradora ou olhamos para um cenário maravilhoso. Mas reparem que assim que nos apegamos à experiência, o prazer é estragado. Isto pode ser muito doloroso e muitas vezes sentimo-nos confundidos pelo mundo sensorial. Mas ao sermos conscientes penetramos na natureza transitória das nossas experiências sensoriais e tornamo-nos conhecedores do perigo de nos agarrarmos a algo que é fugaz e impermanente. Apercebemo-nos o quão ridículo é agarrarmo-nos àquilo que está em mudança. E com esta realização, naturalmente, recusamos desperdiçar a nossa energia seguindo algo sobre o qual temos pouco controlo e cuja natureza é perecer.

A restrição sensorial é o resultado natural da nossa prática de meditação. Perceber o perigo de seguirmos cegamente os nossos sentidos, os desejos conectados com estes, e os objectos conectados com os desejos, é um aspecto da disciplina. Compreender naturalmente impele à aplicação desta disciplina. Não se trata de restrição sensorial por si própria, mas sim de sabermos que os desejos sensoriais não conduzem à paz e não nos podem levar para além das limitações da identificação com o nosso corpo e mente.

Quando iniciamos a vida no mosteiro temos que adoptar a disciplina dos Oito Preceitos. Os primeiros cinco preceitos apontam para aquilo que é chamado de Acção Correcta e Discurso Correcto: refrearmo-nos de matar, roubar, de ter uma conduta sexual incorrecta, de mentir e de tomar drogas e outros produtos intoxicantes. Os

outros três focam-se na renúncia, tal como a renúncia de comer depois de uma determinada hora, de dançar, de cantar, de tocar instrumentos musicais, de embelezarmo-nos e de dormir numa cama alta ou luxuosa. Alguns destes preceitos podem parecer irrelevantes nos dias de hoje e nesta era. A que chamamos uma cama alta ou luxuosa, por exemplo? Quantos de nós tem uma cama com dossel? Ou porque dançar, cantar ou tocar um instrumento não é permitido como prática espiritual?

Quando nos ordenamos como monja ou monge, tomamos ainda mais preceitos e aprendemos a viver ainda com mais restrições. A renúncia ao dinheiro, por exemplo, torna-nos fisicamente dependentes dos outros. Estes critérios podem parecer muito estranhos numa sociedade que venera a independência e autonomia materiais. Mas essas directrizes começam a fazer sentido quando integradas na nossa prática da meditação. Tornam-se numa fonte de reflexão e põe-nos em contacto com o espírito que existe por detrás delas. Descobrimos que as restrições ajudam-nos a refinar a nossa conduta e a desenvolver uma consciência mais profunda da nossa actividade física e mental e da forma como encaramos a vida. Assim, quando olhamos dentro dos nossos corações podemos ver claramente os resultados e as consequências das acções que realizamos com o corpo, com a fala e com a mente.

Seguindo tal disciplina também nos acalma, e requer que sejamos muito pacientes com nós próprios e com os outros. De um modo geral somos seres impacientes. Gostamos de obter coisas de imediato, esquecendo que muito do nosso crescimento e desenvolvimento vem se aceitarmos o facto, de que este corpo e mente humanos estão longe de ser perfeitos. Existe uma coisa, todos temos *kamma* (*karma*), um passado que carregamos connosco e que é muito difícil de abandonar.

Por exemplo, quando contemplamos o preceito referente a refrearmo-nos de usar a palavra de forma inadequada (discurso incor-

recto), temos a oportunidade de aprender a não criar mais *kamma* com as nossas palavras e de prevenir que isso seja outra fonte de mágoa e de sofrimento para nós e para os outros seres. A Palavra Correcta (*sammā vaca*) é um dos mais difíceis preceitos porque as nossas palavras têm a capacidade de revelar os nossos pensamentos e colocar-nos em situações vulneráveis. Enquanto nos mantivermos em silêncio não é tão difícil. Podemos até mesmo parecer bastante sábios até começarmos a falar. Aqueles de vós que já estiveram em retiros talvez se lembrem do pavor que sentiram ao terem de se relacionar, novamente, verbalmente com as outras pessoas. É tão bom, não é, estar simplesmente em silêncio com os outros; não há zangas, não há conflitos. O silêncio é um grande precursor da paz.

Quando começamos a falar, é outro jogo. Já não nos podemos enganar a nós próprios. Geralmente identificamo-nos fortemente com aquilo que pensamos e então a nossa fala, a directa expressão dos pensamentos, também se torna um problema. Mas, a menos que aprendamos a falar com maior sabedoria, as nossas palavras continuarão a ser bastante agressivas para nós e para os outros. Na verdade o discurso por ele próprio não é tanto o problema mas mais o sítio de onde ele provém. Quando existe a Plena Atenção não existem pormenores deixados para trás. Por vezes dizemos algo que não é muito inteligente e depois pensamos que podíamos ter dito algo melhor. Mas se tivermos plena consciência ao falar, nesse momento, de alguma forma, a mancha dessa auto-imagem que está tão poderosamente impressa em nós, é removida ou pelo menos diminuída.

Enquanto seguimos este caminho de prática, disciplina é algo que realmente faz sentido. Quando começamos a entrar em contacto com a crua energia do nosso ser, e com a crua energia de ódio, cobiça, estupidez, inveja, ciúmes, desejos cegos, orgulho e conceitos, tornamo-nos muito gratos por termos algo que possa conter tudo isto. O simples facto de olhar para o estado do nosso planeta Terra

é uma grande reflexão acerca do resultado nocivo da falta de disciplina e da falta de contenção da nossa avareza, ódio e ilusão. Então, para sermos capazes de conter a nossa energia dentro da estrutura de uma disciplina moral, precisamos de ser muito conscientes e cuidadosos, porque a natural tendência da nossa mente é a de se esquecer dela própria.

Esquecemo-nos de nós próprios e do objectivo último de nossas vidas e em vez disso enchemo-nos com coisas que não podem verdadeiramente satisfazer ou nutrir o nosso coração. A disciplina também requer humildade, visto que enquanto somos imaturos seguindo os nossos impulsos, podemos sentir-nos reprimidos e inibidos pela disciplina e, conseqüentemente, em vez dessa disciplina ser uma fonte de liberdade, acabamos por sentir que estamos presos por ela.

Somos muito afortunados em ter a oportunidade de praticar e perceber que as nossas acções, as nossas palavras ou os nossos desejos não são em última instância, aquilo que verdadeiramente somos. Com o aprofundamento da nossa meditação, a qualidade da impermanência de todas as coisas torna-se mais clara. Tornamo-nos mais e mais conscientes da natureza transitória das nossas acções, das nossas palavras, e dos nossos sentimentos relacionados com estas. Começa a tomar sentido aquilo que está sempre presente nas nossas experiências, mas que não é tocado por estas. Esta qualidade de presença está sempre disponível e não é realmente afectada pelas nossas interacções sensoriais. Quando esta qualidade de atenção é cultivada e mantida, começamos a relacionar-nos melhor com a nossa energia, com os nossos sentidos de contacto e com o mundo sensorial. Descobrimos que a atenção consciente é na realidade uma forma de protecção. Sem ela estamos simplesmente à mercê dos nossos pensamentos ou dos nossos desejos e somos cegados por eles. Este refúgio na Plena Atenção ou o cultivo da restrição protege para não cairmos em dolorosos e infernais estados de mente. Outro



aspecto de disciplina é o de ter sabedoria na atenção e no uso do mundo material. O nosso contacto imediato com o mundo físico é através do corpo. Quando aprendemos como cuidar do mundo físico estamos a procurar as raízes das nossas vidas. Fazemos o que é necessário para colocar o corpo e a mente em harmonia. Isto é o resultado natural da restrição. Aos poucos tornamo-nos como uma linda flor de lótus que representa a pureza e cresce para fora da água, enquanto é nutrida através das suas raízes na lama. Deveis ter notado que o Buddha é frequentemente retratado sentado numa flor de lótus, o qual simboliza a pureza do coração humano. A menos que criemos esse fundamento de moralidade baseada no mundo da nossa vida do dia-a-dia, não podemos realmente realizar o nosso crescimento como a flor de lótus. Simplesmente murchamos. Na vida monástica, usar com sabedoria os quatro requisitos - roupa, comida, abrigo e medicamentos - consiste numa reflexão diária que é extremamente útil, pois a mente tende para esquecer, fazer interpretações erradas ou tomar as coisas como garantidas. Estes quatro requisitos são uma parte essencial da nossa vida.

É um dever para nós, monásticos, cuidar dos nossos hábitos. Temos de remendá-los, repará-los, lavá-los, relembrando, que apenas temos um conjunto e de que estes hábitos provêm da generosidade de outros. E o mesmo se passa com a comida que ingerimos. Vivemos de oferendas de alimentos. Todos os dias as pessoas oferecem-nos uma refeição, pois não nos é permitido armazenar comida para proveito próprio, para o dia seguinte. Então a nossa reflexão diária antes da refeição (recitado por alguém) é relembrar que não devemos comer sem pensar, agradecidamente, sobre a oferta da comida. Como mendicantes também reflectimos sobre o sítio onde vivemos. Podemos não gostar do papel de parede do nosso quarto mas a reflexão acerca do nosso abrigo “este quarto é apenas um tecto sobre as nossas cabeças por uma noite” ajuda-nos a manter as nossas necessidades físicas em perspectiva. Temos também em

consideração que sem as ofertas destes requisitos não poderíamos ter esta vida. Esta reflexão nutre um sentido de gratidão no coração.

Cuidar do mundo físico e daquilo que está à nossa volta é uma parte essencial do treino da mente e do corpo e da nossa prática do *Dhamma* (*Dharma*). Se não formos capazes de cuidar daquilo que nos é imediato, como podemos pretender cuidar das realidades últimas. Se não aprendermos a arrumar o nosso quarto todos os dias como podemos tratar das complexidades da nossa mente?

Reflectir em coisas simples, como tomar conta do sítio onde vivemos e não fazermos um mau uso das nossas possessões materiais é muito importante. Naturalmente é mais difícil fazer isto, quando temos controlo sobre o mundo material e podemos usar dinheiro para comprar aquilo que queremos, pois facilmente temos pensamentos descuidados: «Ora bem, perdi isto ou parti aquilo, não faz mal, arranjo outro». Outro aspecto de disciplina e restrição é o correcto modo de vida. Para um monge ou monja existe uma longa lista de coisas com as quais não nos devemos envolver, como praticar adivinhação ou participar em actividades políticas, etc... Eu posso apreciar o valor disto cada vez mais e, mais agora, quando vejo que em algumas partes do mundo, o *Sangha* se envolveu em coisas mundanas e os monges encontraram-se em determinadas situações, como a de receberem itens luxuosos ou mesmo de se tornarem proprietários de casas ou terras. O correcto modo de vida é um dos aspectos do Nobre Caminho Óctuplo, que cobre um amplo leque de actividades como não enganar, não persuadir, insinuar, depreciar e permutar e, para os leigos, não se envolverem em comércio de armas, seres humanos, carne, bebidas alcoólicas e venenos. Estas linhas guia, evocam uma cuidadosa consideração de como queremos viver a nossa vida e, com que tipo de profissão ou situação nos devemos envolver.

As reflexões acerca dos preceitos, dos requisitos, do correcto modo de vida e a disciplina da nossa mente e do nosso corpo são as condi-

ções de suporte com as quais a disciplina última se pode manifestar nos nossos corações. Essa disciplina última é a nossa total dedicação à Verdade, ao *Dhamma*, e à constante aspiração do nosso coração humano para ir além das nossas vidas egocêntricas. Por vezes não podemos realmente dizer o que é, mas através da prática da meditação podemos estar verdadeiramente em contacto com essa realidade, o *Dhamma*, em nós. Todos os caminhos e disciplinas espirituais estão aqui como condições de suporte e meios para manter viva a aspiração de realizar a Verdade no nosso coração. Esse é o seu verdadeiro propósito.

*Tradução de Appamādo Bhikkhu*





## A PRÁTICA DA MINHOCAS

AJAHN ÑAÑARATO

O venerável Ajahn Chah, um dos mais conhecidos professores do Budismo da Tradição da Floresta da Tailândia, costumava dizer: “A nossa prática é como a minhoca”. O que significa isto?

No mundo moderno queremos obter resultados o mais rapidamente possível, fazendo juízos acerca de quão eficientes as coisas são, quão bem-feitas, quão atraentes, etc. Existe uma constante pressão para se estar actualizado com os últimos avanços e temer ser deixado para trás. Mas será que temos realmente força e confiança em nós próprios? Não será que estamos a perder a nossa confiança e integridade ainda que acreditemos que estamos a controlar o “nosso mundo”? Enquanto o chamado desenvolvimento ao nível material é tão invasivo e amplamente disseminado por toda a parte, o que é que tem vindo a acontecer connosco, afinal o Ser mais importante no meio de tudo isto?

Temos que correr para obter resultados e alcançar o mesmo lugar que todos as outras pessoas, da forma mais rápida possível; esta é uma percepção que toda a gente tem. Mas poderemos assim manter o nosso espaço interior para perceber a beleza, a dor e as possibilidades dos outros? Estas questões deveriam ser levadas em consideração quando sinceramente procuramos a paz, o viver pacificamente no meio da diversidade, e dentro deste contexto penso

que a paciência é uma das qualidades chaves que necessitamos de reconhecer mais conscientemente. No *Pāṭimokkha Ovāda*, o conjunto de versos que sumariza os ensinamentos do Buddha, *Khanti* (Paciência) é a qualidade por excelência da prática religiosa. Muitas vezes vemos a paciência como antiquada e parece ser o oposto de estarmos actualizados com o desenvolvimento do mundo.

A meu ver a qualidade ou virtude da paciência é essencial para que vivamos juntos pacificamente. Sabemos que ser impaciente muitas vezes bloqueia ou até mesmo destrói esse processo precioso, quer na nossa vida individual quer em sociedade. *Khanti* leva-nos a realizar sabedoria e compaixão, prevenindo-nos de cair em padrões egocêntricos.

Como é que somos quando estamos pacientes? Qual é o estado do nosso corpo e da nossa mente? É simplesmente negativo ou passivo? Não será esse, na realidade, o momento de nos nutrirmos e de retomarmos a nossa própria força?

No passado mês de Novembro tive a oportunidade de viajar pelo Butão durante dezasseis dias. Desde o início que notei que havia um forte sentimento de calma, um certo “à vontade” – esta expressão ressoava particularmente em mim. Ainda que outros países possam ter cenários mais espectaculares e vistas fantásticas que captem o olhar, o Butão destaca-se por oferecer este sentimento único de “à vontade”.

O modo tradicional de construção e de vestuário, grandes áreas de floresta virgem e templos com uma clara e pacífica dignidade ... toda esta simplicidade mas firmeza deu-me um toque de preenchimento. A integridade auto-suficiente e a confiança estão presentes naturalmente, sem esforço. Quando contactei com este sabor de maravilhoso contentamento de estilo de vida, senti como se fosse bem-vindo na atmosfera do “à vontade”.

Depois de ter regressado à Grã – Bretanha, um amigo perguntou-me “Como era a pobreza?”. Fiz uma pequena pausa e retorqui “Sim é um país pobre”. Depois perguntei-me porque tinha feito a pausa e percebi que a questão da pobreza e da riqueza não é tão relevante ali como noutros países. A pergunta, à qual estamos tão acostumados a fazer, é ela própria uma reflexão da perspectiva através da qual olhamos o mundo.

É necessário que este ponto de vista material não seja a principal experiência da nossa vida. Se não limitarmos a maneira de saborear e de avaliar a vida, os aspectos esquecidos desta revelar-se-ão por si próprios. No Butão senti um profundo sentimento de contentamento o qual não experienciamos facilmente na sociedade moderna. Quando estamos envoltos nestes pensamentos apercebemo-nos de que a maneira como nos relacionamos com o mundo poderia ser bem mais ampla e mais rica do que na limitada esfera do bem-estar material. No Butão a riqueza vem do contentamento e confiança na vida de cada um. Não temos de passar o tempo a batalhar para provarmos a nós próprios que somos alguém e para infinitamente obtermos bens. Pelo simples facto de poder tocar esta possível perspectiva, senti um alívio.

“Esquecido”, escrevi. Esta perspectiva não é algo para se criar, mas sim algo para parar, reconhecer e apreciar.

No Butão a vida deve ser bastante exigente em termos físicos. Muitas vezes podemos avistar socacos muito inclinados com arroz cultivado em água, desde o nível mais baixo dos estreitos vales até quase ao topo das colinas. Sem dúvida que requer uma enorme quantidade de paciência. Mas aqui a nossa percepção de paciência poderá ser limitada de forma negativa. Na verdade, quando olhamos para a vida no Butão, esta paciência traz consigo o estado de bênção. O ritmo da vida é de paciência e cada momento e cada encontro oferecem a oportunidade para Sermos, totalmente. Questões, argumentos e pensamentos sobre a ideia de paciência param e

tudo é simplesmente aquilo que está a acontecer. Qualidades como a confiança, força e contentamento são então vistas juntamente com a paciência. Elas são inseparáveis. Penso que isto mostra a maravilhosa qualidade e benefício da paciência. Esta experiência no Butão foi como um relembrar do claro contraste entre aquilo a que chamamos “desenvolvimento” e a força que o Butão demonstra de uma forma sem qualquer tipo de insistência.

As palavras do Venerável Ajahn Chah “a nossa prática é como a minhoca” foram dirigidas aos monges que viviam com ele no mosteiro. Normalmente as pessoas pensam na vida na floresta como algo repleto de paz e talvez de experiências maravilhosas, mas na realidade é muitas vezes neste local que as nossas tendências mais latentes poderão manifestar-se até á exaustão. Irritação, dores, aborrecimento e por aí fora - as lutas interiores - encontram-se presentes.

Quando se vive num mosteiro há já algum tempo começa-se a apreciar o valor das palavras do Venerável Ajahn Chah. Não é uma questão de quão espertos somos ou de quão promissora era a ideia que tínhamos de início. Tentar ser como as minhocas não é ofensivo ou desencorajador, mas é uma forma de reconhecermos as nossas tendências (tão fortemente enraizadas) de buscar quaisquer resultados e recompensas, visíveis e imediatos. As minhocas têm de viver a vida pacientemente, totalmente concentradas no momento e no seu próprio esforço e movimento. Isto desafia a aparentemente fascinante ideia de conquista pessoal, a qual é a força que está por detrás do desenvolvimento, particularmente nesta era moderna. Poderemos tornar-nos minhocas? Imagine-se a resistência, todo o tipo de razões ou desculpas que podem surgir quando tentamos ser de maneira diferente. É como se a importância da pessoa fosse negada. Vivenciar o processo, humildemente rendermo-nos a ele. Paciência não é algo para ser pensado ou falado mas sim para Ser.



Ser um mendicante significa que se depende da generosidade alheia para se ter os quatro requisitos, ou seja, abrigo, comida, roupa e medicamentos. No início podemos achar que o fato de não podermos ter e escolher as coisas que gostamos é demasiado difícil e restritivo, mas depois aprendemos a familiarizarmo-nos com estas condições e eventualmente surge a alegria. O sentimento de gratidão é profundo. Estar satisfeito não é um estado passivo mas sim um estado que nos confere estabilidade, confiança e felicidade. Isto é, também, o oposto daquele que normalmente estamos no mundo. Acho que estas qualidades de contentamento e gratidão são impossíveis de realizar se não formos pacientes.

Quando somos pacientes ganhamos força interior e, ainda mais importante, somos levados a perceber que este mesmo momento é, por si só, pleno. Nada lhe falta. Não perdemos o nosso compromisso para com o imediatismo do momento presente e nem estamos na expectativa de que o verdadeiro significado da vida se torne disponível algures no futuro. Quando queremos mudar a nossa atitude da exigência para a aceitação, isto torna-se não só relevante no contexto monástico mas também no mundo em geral.

Gostaríamos que o mundo vivesse de uma forma mais harmoniosa e o ponto crucial de viragem para isso é: **ou** simplesmente continuamos com a atitude de obter aquilo que satisfaz os nossos desejos, livrando-nos daquilo que não se enquadra nos nossos gostos e opiniões, sem plenamente apreciarmos o que está disponível à nossa volta, **ou** cada um de nós poder receber em si a variedade e totalidade do mundo tal como ele é, através de, graciosa e humildemente, reaprender a virtude da paciência. Preciso de acrescentar que, a nível individual, isto significa receber diferentes tipos de emoções tais como medo, ódio, mágoa, desejo, etc.

A nossa prática, ou na verdade eu diria, a nossa vida, é como a minhoca. Concentrados no momento presente e sem ambições pelo que vem a seguir, tudo o que podemos fazer é continuar a praticar

e aceitar por completo o que temos à nossa volta. Observar como estas palavras nos afectam – este é o ponto de partida.

*Tradução de Appamādo Bhikkhu*



## SER NINGUÉM

AJAHN SUMEDHO

Tentem reparar nos pequenos fins da vida dando particular atenção ao fim da expiração. Desta maneira, na vida diária, podemos reparar nos pequenos fins tão comuns, que ninguém nota. Tenho descoberto que esta prática é uma mais-valia, pois é uma forma de reparar na natureza mutável do reino condicionado no qual vivemos o nosso dia-a-dia. Tanto quanto percebo, estes são os estados mentais normais que o Buddha apontava e não os estados de concentração sobre-desenvolvidos.

No primeiro ano da minha prática, estava por minha conta e conseguia alcançar estados mentais de concentração elevada, dos quais gostava muito. Depois fui para Wat Pah Pong (Tailândia), onde a ênfase era baseada em rotinas e viver de acordo com a disciplina do *Vinaya*. Ali tínhamos de ir à ronda da mendicância todas as manhãs, e fazer os cânticos da manhã e os cânticos da noite todos os dias. Se somos novos e saudáveis, então é esperado que se vá a muitas e longas rondas da mendicância - havia também pequenos percursos que os monges mais velhos e frágeis podiam fazer. Nesses dias, eu era muito vigoroso, e então participava sempre nessas extensas rondas da mendicância, regressando assim cansado. Ao chegarmos tínhamos então a refeição e à tarde havia tarefas para fazer. Não era

possível, sob essas condições, permanecer num estado concentrado. A maior parte do dia ficava tomada pelas rotinas diárias.

Cansei-me de tudo isso e fui procurar Luang Por Chah (Ajahn Chah) e disse-lhe: “Não consigo meditar aqui!” e ele começou a rir-se de mim e a dizer a todos que “o Sumedho não consegue meditar aqui!” Eu estava a ver a meditação como sendo essa experiência muito especial que tive e gostei muito; Luang Por Chah estava obviamente a mostrar-me que as rotinas diárias - o acordar, a ronda da mendicância e as tarefas - tudo isto servia para praticar a plena atenção. Ele não me pareceu, de todo, preocupado em apoiar a minha vontade de não fazer todas as pequenas tarefas diárias, motivado pela privação das fortes experiências sensoriais e, portanto, acabei por me conformar e aprender a meditar na comum e rotineira vida diária. Porém, a médio prazo, isso tornou-se muito útil.

A vida nem sempre era como eu queria, pois normalmente queremos algo especial: adoramos ter fantásticas experiências de cor, maravilhosas realizações multicoloridas e incríveis momentos de felicidade, êxtase e arrebatamento – não apenas estar feliz e calmo mas sim estar para lá do céu!

Mas, reflectindo na vida nesta forma humana - é assim mesmo - trata-se de termos a capacidade de nos sentarmos pacificamente e ficarmos contentes com aquilo que temos; é isso que faz com que a nossa vida seja uma experiência quotidiana alegre e não de sofrimento. E é deste modo que a maior parte da nossa vida pode ser vivida – não se pode viver em estados de euforia e êxtase a lavar pratos, não é? Costumava ler sobre as vidas dos santos que ficavam tão arrebatados em êxtases que não podiam fazer nada num nível mais prático. Ainda que o sangue fluísse das suas palmas e pudessem fazer as façanhas que fariam com que as pessoas de fé ficassem pasmadas só de olhar, no que toca a coisas práticas ou realistas, eram bastante incapazes.

E apesar de tudo, quando contemplamos a disciplina do *Vinaya* em si mesma, vemos que ela é um treino em vigilância. É a vigilância que deve estar presente quando fabricamos os mantos, recolhemos as ofertas de alimentos, comemos ou tomamos conta do *kuti* (abrigo), e que nos indica o que fazer nesta ou naquela situação. É um conselho muito prático sobre a vida diária de um *bhikkhu*. Um dia vulgar na vida de Bhikkhu Sumedho não é explodir em êxtase mas sim acordar e ir à casa-de-banho, tomar banho, colocar o manto, fazer isto e aquilo; é somente estar vigilante enquanto estamos vivos nesta forma e aprender a despertar para o modo natural das coisas, despertar para o *Dhamma*.

É por isso que quando contemplamos a cessação não procuramos o fim do universo, mas apenas a exalação da respiração, ou o final do dia, ou o fim do pensamento, ou o fim do sentimento. Dar atenção a isto significa que prestamos atenção ao fluxo da vida – temos mesmo que reparar na maneira como este fluxo é, em vez de esperar por uma fantástica experiência de luzes maravilhosas descendo sobre nós, fazendo *zapping* ou outra coisa do género.

Agora, contemplem apenas a respiração normal do corpo. Irão reparar se estão a inspirar; é fácil concentrarmo-nos nisso. Quando enchamos os pulmões, temos uma sensação de crescimento, desenvolvimento e força. Quando dizemos que alguém está “inchado de orgulho” então provavelmente está a inspirar. É difícil sentir-se inchado enquanto se expira. Expanda o seu peito e terá a sensação de ser alguém grandioso e poderoso. Quando comecei a prestar atenção à expiração, a minha mente vagueava; expirar não me pareceu tão importante como inalar – exalamos só para chegar à próxima inspiração.

Reflectamos: podemos observar a respiração, mas o que é aquele que observa? O que é isso que observa e conhece a inspiração e a expiração – não é a respiração, pois não? Podemos observar o pânico que surge quando tentamos respirar e não conseguimos; mas

o observador, aquele que sabe, não é uma emoção, não é o ataque de pânico, não é expiração ou inspiração. Então, o nosso refúgio no Buddha é ser esse saber; ser a testemunha em vez de ser a emoção, a respiração ou o corpo.

Com o som do silêncio, algumas pessoas ouvem flutuações de um som ou um som de fundo contínuo. Então podemos contemplar esse som - dar-lhe atenção - conseguem reparar nele se puserem os dedos nos ouvidos? Conseguem ouvi-lo num lugar onde alguém está a usar uma moto-serra? E enquanto fazem exercícios? Ou quando se encontram num estado emocional frágil? Podem usar este som do silêncio como algo que vos recorda que devem voltar a vossa atenção e reparar nele - porque está sempre presente aqui e agora. E aí está “aquilo que” presta atenção.

Existe na mente o desejo de lhe chamar algo, de ter um nome para isso, tê-lo listado como uma realização ou projectar algo sobre isso. Reparem na tendência em querer torná-lo em algo. Alguém disse que é provavelmente o som do sangue a circular no ouvido, outros chamam-lhe o “som cósmico”, “a ponte com o Divino.” Isto soa melhor que “o sangue no ouvido.” Pode ser o som do Cosmos ou até pode ser que tenha uma doença no ouvido. Mas não tem que ser nada; é aquilo que é, é “como é.” O que quer que seja, pode ser usado como reflexão porque quando está presente, não existe o sentido de si próprio, existe vigilância, existe a capacidade de reflectir.

É mais como um caminho a direito sobre o qual podemos andar, e que não nos deixa desequilibrar. É algo que pode ser usado para o nosso estado consciente na vida diária, enquanto vestimos o manto, escovamos os dentes, fechamos uma porta, quando entramos na sala de meditação ou quando nos sentamos. Muito da vida diária é apenas “normal” porque ansiamos por aquilo que consideramos serem as coisas importantes da vida - como por exemplo a meditação. Assim, caminhar de onde se vive até à sala de meditação pode ser uma experiência completamente descuidada - apenas um

hábito – *clop, clop, clop, pum bang!* Então sentamo-nos por uma hora, tentando ser vigilantes.

Deste modo, começamos a perceber uma maneira de estar vigilante, de trazer a vigilância para as actividades rotineiras e para as experiências da vida. Tenho uma pequena imagem no meu quarto – à qual sou muito afeiçoado – de um velho homem com uma caneca de café na sua mão, olhando pela janela para um jardim inglês, enquanto chove. O título da imagem é “Esperando.” É assim que penso em mim: um velho homem com a caneca do café, sentado na janela, esperando, esperando... observando a chuva, o sol ou outra coisa. Não vejo uma imagem depressiva mas antes uma imagem pacífica. Esta vida é apenas sobre esperar, não é? Esperamos o tempo todo – e então reparamos nisso. Não esperamos por alguma coisa em particular mas podemos simplesmente esperar. Então respondemos às coisas da vida, ao momento do dia, aos deveres, às coisas em movimento e mudando, como a sociedade em que estamos. Essa resposta não vem da força do hábito, da ganância, ódio ou ilusão mas é a resposta da sabedoria e atenção.

Quantos de vós sentem que têm uma missão na vida? Algo que têm que realizar, um certo tipo de tarefa importante que vos foi atribuída por Deus, pelo destino ou algo. As pessoas são frequentemente apanhadas nesse ponto de vista de serem alguém com uma missão. Quem consegue estar presente com as coisas como elas são, tal como o corpo que cresce, fica velho e morre, respira e é consciente? Podemos praticar, viver dentro dos preceitos morais, fazer o bem, responder às necessidades da vida com plena atenção e sabedoria – mas não existe alguém que tenha que fazer alguma coisa. Não existe alguém com uma missão, ninguém especial; não estamos a fazer uma pessoa, ou um santo, ou um *avatar*, um *tulku* ou um messias, ou Maitreya. Mesmo que pensemos: “não sou ninguém”, mesmo “sendo ninguém” é ser alguém nesta vida, não é? Podemos sentir-nos orgulhosos de “sermos ninguém” tal como

“sermos alguém” e estar ilusoriamente apegados a “ser ninguém”. Mas independentemente daquilo em que acreditamos, que somos ninguém ou alguém, que temos uma missão, que somos um estorvo e um peso para o mundo, ou como nos vemos a nós mesmos, então o saber estará lá para ver a cessação de tal percepção.

As percepções aparecem e desaparecem, não é? “Sou alguém, sou uma pessoa importante na vida”: isso começa e termina na mente. Repare no finalizar de “ser alguém importante,” ou de “não ser ninguém” ou qualquer outra coisa – tudo acaba, não é? Tudo o que surge, cessa e com essa consciência não nos agarramos à ideia de sermos alguém ou ninguém. É o fim de toda essa massa de sofrimento – de ter que desenvolver algo, tornar-se alguém, mudar alguma coisa, fazer com que tudo esteja no sítio certo, livrar-se dos obstáculos interiores ou salvar o mundo. Mesmo os melhores ideais, os melhores pensamentos podem ser vistos como *dhammas* que surgem e cessam na mente.

Podemos pensar que isto é uma filosofia estéril sobre a vida porque existe muita emoção e sentimento em ser-se alguém que vai salvar todos os seres sencientes. As pessoas com auto-sacrifício, que têm missões, que ajudam os outros e que têm algo importante a realizar, são uma inspiração. Mas quando observamos isso sob o *Dhamma*, vemos as limitações das aspirações e a sua cessação. Existe o *Dhamma* de tais aspirações e acções, em vez de alguém que tem que se tornar em algo ou fazer alguma coisa. Toda a ilusão é abandonada e o que sobra é a pureza da mente. Então a resposta à experiência vem da sabedoria e pureza em vez das convicções pessoais e missões com o seu sentido de si mesmo e dos outros, e todas as complicações que advêm de todo esse padrão ilusório.

Podemos confiar nisto? Podemos confiar em largar tudo, cessar, não ser ninguém, não ter qualquer missão, não ter que se tornar em coisa alguma? Conseguimos confiar nisso ou sentimos que é assustador, árido ou depressivo? Talvez queiramos mesmo uma



inspiração. “Diga-me que tudo está bem; diga-me que gosta de mim, que o que faço está correcto e que o Budismo não é uma religião egoísta onde nos tornamos iluminados para o nosso próprio proveito; diga-me que o Budismo está aqui para salvar todos os seres vivos. É isso que você vai fazer, Venerável Sumedho? Você é mesmo Mahāyāna ou é Hīnayāna?”

O que estou a salientar é que a inspiração é uma experiência. Idealismo: não tentar rejeitá-la ou julgá-la de qualquer maneira, mas reflectir sobre ela, conhecer o que está na mente e como é fácil ficar iludido pelas nossas próprias ideias e opiniões elevadas. Também podemos ver, como podemos ser insensíveis, cruéis e indelicados devido ao apego que temos a pontos de vista sobre ser-se gentil e sensível. É aqui que está a verdadeira investigação do *Dhamma*.

Recordo-me da minha própria experiência: sempre tive a sensação de que de alguma forma eu era alguém especial. Costumava pensar: “Bem, eu devo ser uma pessoa especial. Há muito tempo, quando eu era criança, era fascinado pela Ásia e assim que pude, estudei chinês na universidade; portanto certamente devo ter sido uma reincarnação de alguém ligado ao Oriente.”

Mas considerem isto como uma reflexão: não interessa quantos sinais de ser alguém especial, ou de vidas passadas das quais nos possamos recordar, ou das vozes de Deus, ou mensagens do Cosmos, o que quer que seja - não para negar que essas coisas não são reais - mas que são impermanentes. Elas são *anicca*, *dukkha*, e *anatta*. Reflectimos sobre elas como elas realmente são - o que surge cessa: uma mensagem de Deus é algo que chega e cessa na mente, não é? Deus não está continuamente a falar com alguém a menos que queira considerar-se o silêncio como voz de Deus. Então, isso não quer dizer muito, pois não? Podemos chamar ao “som do silêncio” o que quisermos - voz de Deus, ou do Divino, chamada do Cosmos, o sangue a passar nos tímpanos, etc. Mas o que quer que seja, poderá

ser usado para desenvolver a vigilância e a reflexão – é para isso que estou a apontar, como usar estas coisas sem as tornar em algo.

Assim, as missões que temos são respostas naturais que acontecem na nossa vida – elas deixam de ser pessoais. Já não se trate de mim, Sumedho Bhikkhu, com uma missão, como se eu fosse especialmente escolhido de cima, mais do que qualquer um de vós. Deixa de ser isso. Toda essa percepção e maneira de pensar são abandonadas. E quer eu salve ou não o mundo, ou milhares de seres, ou ajude os pobres nos bairros de Calcutá, ou ajude a curar leprosos, e faça todo o género de bons trabalhos – não é por ter a ilusão de ser uma pessoa, mas como uma resposta natural da sabedoria.

Nisto eu confio; é isto que é *saddha* – é a fé na palavra do Buddha. *Saddha* é a real fé e confiança no *Dhamma*; em esperar “ser ninguém” e não se tornar em algo mas ser capaz de apenas esperar e responder. E não há muito para responder, apenas esperar – caneca de café, observar a chuva, o pôr-do-sol, o envelhecer, testemunhar o envelhecimento, as entradas e saídas do mosteiro – as ordenações e as desistências, as aspirações e depressões, os altos e os baixos, dentro da mente, fora do mundo. E ocorre uma resposta porque temos vigor, inteligência e talento, e então a vida pede-nos para respondermos de forma hábil e com compaixão, algo que somos propensos e capazes de fazer. Gostamos de ajudar os outros. Não nos importamos de ir para uma colónia budista de leprosos – eu iria de bom grado – ou trabalhar nos bairros pobres de Calcutá ou algo assim; eu não teria objecções – esse tipo de coisas, apela bastante ao meu sentido de responsabilidade!

Mas não é uma missão, não sou eu que tenho de fazer algo; é a confiança no *Dhamma*. Assim, a resposta à vida torna-se clara e benéfica porque não surge de mim como pessoa com as suas ilusões provindas da ignorância condicionando as formações mentais. Assim observamos a inquietação, as obsessões da mente e deixamo-las findar. Permitimos que partam e assim elas cessam.

*Tradução de Appamādo Bhikkhu e Pedro Cruz*





## EMOÇÕES MADURAS

AJAHN VAJIRO

O Buddha fala nos seus ensinamentos sobre os *Brahma Viharas*. Estes são normalmente traduzidos como o divino ou reinos celestiais, sendo esta uma interpretação baseada na tradução literal: *Brahma* – Deus; *Vihara* – *habitat*, habitação. Os *Brahma Viharas* podem ser trazidos dos céus à terra se considerarmos que enquanto emoções eles impelem e encorajam a transcendência das limitações da existência humana. Esta “transcendência da limitação” é uma definição de crescimento. Posso agradecer a semente desta ideia a um amigo que mencionou que os *Brahma Viharas* (*metta*, *karuna*, *mudita* e *upekkha*) poderiam ser considerados emoções maduras. O que se segue são algumas reflexões adicionais e não uma análise detalhada e abrangente dos *Brahma Viharas*, a qual poder ser encontrada em livros sobre Budismo.

Parece-me claro que emoções são algo que nos move. Penso nelas como algo que produz, alimenta ou nos dirige ao movimento. Elas providenciam o combustível que catalisa o movimento ou a acção, em direcção a um determinado objecto ou situação, ou ao afastamento deste. Movemo-nos e agimos através do corpo, da fala e da mente e esse movimento é uma resposta a um estímulo dos sentidos. É nesta resposta que podemos observar como surgem as emoções. Antes do movimento ocorre o estímulo dos sentidos

– a isto chama-se contacto. Um sentimento surge e depois uma percepção – é aqui que entram as emoções maduras. Em Pali não existe uma tradução directa para a palavra emoção. Uma emoção é uma mistura de percepção e de *saṅkhāra* (padrão de hábito), os quais podem ser conscientemente treinados e educados. Emoções maduras são aquelas emoções que constituem a resposta de uma pessoa desenvolvida, às situações da vida.

Por vezes, o objectivo do Budismo é descrito de uma forma que me leva a pensar que se procura ter um coração frio, sem emoção ou paixão: onde não há resposta, sentimento, desejo ou motivação. Isto entra em conflito com a imagem que temos do Buddha, como alguém com uma forte motivação, com uma compaixão tão forte que o levou a viver uma vida em benefício dos outros seres humanos.

Emoções maduras também são aquelas emoções que permitem que os outros amadureçam. Assim, quando alguém age ou responde com uma emoção madura, os outros seres humanos são levados a transcenderem-se, a crescer para além das suas próprias limitações. Isto parece abstracto, mas quando reflectimos sobre a melhor maneira dos pais poderem ajudar os seus filhos para que amadureçam, vemos que é através da expressão de emoções maduras.

As quatro “emoções maduras”, tal como são aqui explicadas, podem ser compreendidas, na prática, como estando interligadas. Elas são divididas apenas por conveniência, para que as possamos analisar e explicar. São como diferentes aspectos do mesmo sítio, diferentes formas de descrevermos o céu. Descrevemos os seus diferentes aspectos para que isso nos ajude a encontrar uma maneira de nos apercebermos delas, de forma a expressá-las na nossa vida.

**Metta** – amabilidade/bondade – quando estabelecida interiormente, encoraja a aceitarmo-nos, bem como aos outros, sendo assim possível obtermos compreensão. A compreensão implica sabedoria e é a sabedoria que nos permite encontrar o caminho, para irmos

mais além e abrímos mão daquilo que limita e obstrui o coração. A bondade, quando expressa aos outros, ajuda que se aceitem a si próprios. Esta é uma aceitação emocional instintiva ou do coração, permitindo que as acções do corpo, da fala e da mente (que são uma resposta ao que é visto como “os outros”) sejam amáveis – e não motivadas pelo não gostar, pela aversão ou pelo medo. O efeito é *Metta* sem limites, radiante e atraente, aquecendo o coração daqueles que são frios e refrescando o coração daqueles que são demasiado fervorosos.

**Karuna** – compaixão – funciona quando nos apercebemos da dor - angústias, aflições, agonias, tormentos e nervosismos - dos outros, de uma forma clara, pois deixamos que essas emoções sejam também parte da nossa experiência. Passam estas assim a ser algo que se moveu para além do universo do ignorado e inconsciente, passando a fazer parte do universo do incluso, aceite e consciente. A compaixão tem a característica de “espaço”, contribuindo que as coisas existam tal como são, que se transformem e que findem. Permite particularmente que a dor cesse. Isto significa que deve-se ser paciente, sem pressa de querer forçar o fim da dor ou de tentar livrar-se desta de uma forma intrusiva.

*Karuna* é o lado activo da Sabedoria e o supremo purificador. A compaixão do Buddha permitiu-lhe perceber que ainda existem coisas que um ser iluminado pode fazer. Foi a compaixão que o motivou a ensinar “para o benefício daqueles que tem apenas um pouco de poeira nos olhos”. Misericórdia pode ser visto como uma forma de compaixão. Não é uma palavra muito usada porém, evocativa da qualidade do coração que está disposta a suportar os fardos dos outros, sempre disposta a ajudar da melhor maneira possível, estando atenta aos pedidos de ajuda e agindo. Os “pedidos” por vezes não são muito óbvios. Podem ser tão simples como ajudar a preparar um evento, ou limpar o espaço depois deste. Sempre que

reparamos que alguma assistência é necessária e estamos dispostos a prestá-la, estamos a praticar *karuna*.

**Mudita** é normalmente traduzida como alegria empática. Apreço, alegria e “trazer alegria” são palavras que evocam em mim as qualidades do coração que são o oposto de inveja e ciúmes, são o oposto das características que tencionam deitar alguém a baixo, subjugado a um nível inferior.

*Mudita* implica a total consciência. Precisamos de discriminar, de ser conscientes, de sermos receptivos à possibilidade de apreciação. Algo que é particularmente encorajador é sermos conscientes do bem, das virtudes e da sabedoria nos outros e em nós. O que *mudita* permite é o surgir de uma aspiração de sermos ou praticarmos as características positivas que observamos nos outros. Luang Por Sumedho disse que quando podemos apreciar a beleza de uma rosa em plena abertura, podemos ser movidos por *mudita*. A sugestão é a de praticarmos a todos os níveis. Por vezes, quando olhamos para uma rosa, podemos ser apanhados no chamado “realismo” e apenas observar uma flor que irá murchar. Podemos ser um pouco como “Scrooge” com “*bah humbug*” (*humbug* – embuste), uma resposta amarga a qualquer sugestão de que beleza pode ser apreciada sem cair no desejo de possuir ou de nos apegarmos. O equilíbrio surge quando *upekkha* está presente.

**Upekkha** – novamente aqui vai primeiro a tradução mais comum – equanimidade. Prefiro “serenidade”, com a sugestão implícita de aceitar a limitação e de nos erguermos acima dela. A frase “sê sereno na unidade do todo” sempre me impressionou como uma bela sugestão para o meu coração, quando existe frustração com a cadência da vida, com as limitações do universo, com as minhas próprias limitações ou com as dos outros. Tem de haver uma aceitação mais consciente da realidade, para permitirmos que o coração se treine de forma a transcender essa limitação.



Ao nível mundano, se eu quiser treinar-me a dactilografar com os dez dedos, primeiro tenho de aceitar que neste momento não tenho essa habilidade. Só então é que posso honestamente fazer um esforço para aprender a treinar os dedos e os olhos a trabalhar em conjunto de uma forma automática. Se eu não estiver disposto a aceitar o facto de que de momento não tenho essa habilidade e, se ainda assim eu quiser dactilografar com os dez dedos então posso fingir, mas a única pessoa que eu estaria a enganar seria a mim próprio. Fazemos isto em grande escala, quando gostaríamos de ser considerados maduros e realizados, mas somos incapazes de aceitar as nossas limitações. Podemos fingir ser maduros quando de facto não estamos seguros quanto às nossas emoções ou intenções, mas que nos iria conduzir por emoções imaturas e prejudiciais. No caso de dactilografar com dez dedos não existe nenhum mal real consequente. No caso da pessoa que finge para si e para os outros que é crescida, é mais perigoso quer, para si mesma quer, para os outros.

Os quatro *Brahma Viharas* funcionam em conjunto. Ajahn Buddhadasa descrevia *upekkha* como aquele que supervisiona os outros três. Em situações benéficas e harmoniosas *mudita* é a motivação madura do coração. Se for possível aliviar uma situação onde exista dor ou desconforto devemos invocar a compaixão (*karuna*). Uma situação feia e desagradável necessita de *metta*. Aceitação, um dos aspectos de *metta*, ressoa com a aceitação da limitação que está implícita em *upekkha* e é por isso que *metta* é um princípio tão importante.

Para a maioria dos seres humanos, e até mesmo para os animais, *metta* (tal como podemos encontrar na aceitação que uma mãe tem pelos filhos) é a primeira emoção que nos possibilita crescer e começar a amadurecer. Se não houver uma expressão de *metta* para com os nossos descendentes, particularmente para com uma criança, essa prole irá morrer rapidamente ou tornar-se-á imatura e perversa. É esta a motivação primordial que permite aos jovens

amadurecerem. Os jovens expressam-no através da maneira como abordam e aprendem sobre o estado no qual se encontram. As crianças pequenas apanham coisas do chão sem qualquer sentido discriminatório e para grande horror dos adultos, põe-nas na boca. Nesta acção da criança existe um nível de aceitação muito primário e uma ausência de descriminação, a qual só opera quando a criança começa a almejar algo para além dela própria.

A compaixão ajuda-nos a reconhecer as mudanças e desenvolvimentos que são parte das transformações naturais que ocorrem enquanto somos bebés, crianças, adolescentes, adultos e idosos. Ela reconhece também a dor da separação daquilo que nos é conhecido e que faz parte deste processo, lidando com as mudanças de uma maneira sensível.

*Mudita* permite que desfrutemos da vida; a beleza e as maravilhas desta estranha experiência de sermos uma vida individual sensível, de alguma forma misteriosamente ligada ao todo. E quando permitimos que todo o medo do desconhecido caia por terra, a maravilha do desconhecido passa a ser apreciada e desfrutada.

O que nos move na vida, a meio de incertezas e mudanças é aquilo que nos traz liberdade. As nossas intenções movem-nos e são o campo da nossa maior liberdade. Usar e estimular esta liberdade com sabedoria é o desafio.

*Tradução de Appamādo Bhikkhu*



## SILENCIOSA ATENÇÃO E MENTE-ESPELHO

AJAHN VIMALO

Tenho fé numa maneira de ser silenciosa, na presença intuitiva da mente, numa abertura mental onde os pensamentos ocorrem, mas não são levados demasiado a sério. Tenho fé numa total atenção. Acredito que se a mente for conduzida a um estado de silenciosa atenção, então, transforma-se num espelho que reflecte a própria natureza.

Fé em ser consciente é aprender a permanecer e apreciar o estar presente. Esta é a minha prática. Quando as coisas se tornam difíceis, sento-me com os olhos abertos e trago a minha mente para o presente, tanto quanto possível. Tento sentir a mente. Isto pode-se tornar numa experiência muito bonita. Ainda que a consciência seja algo momentâneo, surgindo a cada momento pelo contacto da visão com os objectos visíveis (por exemplo), podemos apreciá-la na nossa experiência.

Isto pode trazer paz e alegria às nossas vidas. As pessoas podem-se focar naquilo que é negativo. Podemos fazer isso em relação a nós próprios e depois ficarmos deprimidos. Este exame da presença de mente é algo diferente. A mente presente é a “porta para a realidade imortal”. É a plenitude da mente, o vazio da mente. Existe algo

nesse estado que não podemos caracterizar. Tal como um espelho que permite que tudo nele se reflecta. Se conseguirmos permanecer ou funcionar nessa dimensão estamos a Caminhar. Existe a seguinte expressão no *Dhammapada*: “A atenção consciente é o caminho para a realidade imortal”. É disto que falo, a mente presente, plenamente atenta. Quando estamos conscientes e presentes, não ignoramos nada. O ensinamento do *Paticca-samuppada* (Génese Dependente) explica que as coisas surgem como resultado da ignorância. Neste estado mental presente não estamos a ignorar, existe uma observação directa da experiência.

As pessoas reclamam “Tenho de cultivar os factores para a iluminação”, ‘Não consigo chegar a lugar nenhum porque tenho de cultivar paciência e outras coisas mais. Mas quando permanecemos presentes e nos entregamos mais profundamente a esse estado, surge a alegria. Isto acontece não por estarmos intensamente concentrados a tentar desenvolver alegria; pelo contrário estamos a entregar-nos a esse estado de presença de mente. E com essa presença - conforme ela vai-se tornando mais bonita - surge a alegria.

A dada altura, em vez de tentarmos descontrair nessa presença começamos a ficar conscientes de que ela existe e que tudo surge dentro dela. Esta é outra dimensão. Acontece naturalmente. Então, seja o que for que estejamos a fazer, quer estejamos parados ou a andar, a movermo-nos rápida ou lentamente, as coisas são algo diferente, o mundo é algo diferente. Não estou a dizer que atingi alguma coisa. Não atingi coisa alguma. Estou apenas a partilhar a minha compreensão daquilo que é a plena atenção.

Quando a mente é consciente torna-se bastante evidente o que é bom ou mau para nós. Coisas que o Buddha ensinou começam a fazer sentido e, não temos de pensar sobre elas, pois de súbito, simplesmente compreendemos, realizamos. Quanto mais confiarmos na consciência mais as coisas se resolvem por si; tudo se resolve por si,

até os nossos interesses pessoais desaparecerem. Portanto, encorajo todos a terem fé em transformarem-se nessa presença consciente.

No livro “Tales of Power” aparece a descrição do que acontece quando rochas esmagam o filho de Don Juan. Ele conta como viu o corpo do seu filho em agonia. Quando olhou para o seu filho, Don Juan refere: “Altereí a minha maneira de ver. Não vi o meu filho a morrer. Se tivesse pensado no meu filho teria visto o seu belo corpo esmagado e um grito de dor teria escapado do meu interior. Mas “mudei a minha visão” e portanto observei a sua vida pessoal a desintegrar-se no infinito. Pois que esta é a forma como a vida e a morte se entrelaçam. Não vi o meu filho, vi a sua morte. E a sua morte foi igual a tudo o resto”. Quando isto aconteceu Don Juan alterou a sua percepção desviando-se da percepção de “filho”; e nessa alteração a sua mente transformou-se num espelho. Ele viu tudo aquilo de forma completamente diferente, mais perto da realidade, tal com é.

Através de um constante reajuste da nossa percepção começamos a ver as coisas com mais clareza. O Buddha disse que ele ensinou a Norma. Quando continuamente movemos a nossa percepção em direcção à consciência estamos a deslocar-nos para a Norma. Na maior parte do tempo, encontramos-nos fora da Norma, pois estamos a ignorar - vivemos na ignorância. Mas quando nos tornamos plenamente atentos, quando somos essa plenitude de mente, então movemo-nos em direcção à Norma e permitimos que as coisas se reflectam dentro de nós. Somos um espelho. Quando a consciência está clara transforma-se num espelho sem fronteiras.

Quando entramos num quarto onde se sente paz, se estivermos conscientes dessa paz, a nossa mente também fica em paz. Temos tendência para nos identificarmos com a dispersão mental, mas se nos tornarmos conscientes da paz, seremos essa paz. Relativamente à paz nesta sala, costumo sentar-me aqui e experienciá-la. Não tem fronteiras. Fecho os meus olhos e existe paz em meu interior, não

existem fronteiras, pois fronteiras são meras construções. A paz que esta sala tem é infinita. Podemos ter essa percepção. Esta é uma forma de sairmos do nosso mundo linear. Quando existe *dukkha* (sofrimento), a maior parte das vezes não estamos a afastar-nos dele, mas quando nos direccionamos para a presença consciente, então estamos a afastar-nos de *dukkha*. Ao irmos na direcção da consciência estamos a mover-nos para a realidade imortal. É uma mudança de percepção.

As pirâmides do Egipto estiveram em tempos cobertas de pedra calcária. Nos dias de hoje, quando as vimos em contraste com um céu azul, elas são simplesmente grandes blocos triangulares – que apenas são atractivos para mim e mais meia dúzia de pessoas! Mas originalmente elas estavam cobertas de pedra calcária *Tutah* e quando o sol lhes batia reflectiam luz. Quando as pessoas olhavam para elas, em vez de ver blocos triangulares em contraste com o céu azul, havia o efeito oposto. Haveria o céu azul e as pirâmides pareciam janelas que davam para um lugar luminoso, para além do céu. Ocorria uma mudança de percepção. Esta mudança para uma forma não-linear é semelhante. Não quer dizer que sejam iluminados mas serão capazes de compreender mais amplamente, ver mais assertivamente e abrirem-se para a forma como as coisas são. Confio nisto e vos ofereço.

## O Autor

Ajahn Vimalo nasceu em 1946, em Luton, Bedfordshire, Inglaterra. Deixou a escola aos quinze anos de idade e começou a trabalhar numa revista. Casou aos 21 e teve três filhos (dois rapazes e uma rapariga). Aos 24 anos tornou-se um fervoroso praticante de Hatha Yoga. No princípio dos anos 70, Ajahn Vimalo, então Paul Hendrick, conheceu Kapilavaddho, um professor de Budismo que outrora fora monge e após ouvir os seus ensinamentos, Paul começou a meditar diariamente. Em 1976 conheceu Ajahn Sumedho e Ajahn Chah

quando estes visitaram o Reino Unido, tendo desde então apoiado o *Sangha* até estarem reunidas as condições para ele próprio se ordenar, o que aconteceu em 1991, na Tailândia. Ali permaneceu três anos, nos mosteiros da Tradição da Floresta, partindo de seguida para a Austrália, onde ficou durante dois anos. Depois disso viveu cinco anos no Sri Lanka e voltou a Inglaterra em 2001, tendo sido durante dez anos, um dos monges residentes no Mosteiro Budista Amaravati. Amante das artes e da Egiptologia tem dedicado parte da sua vida à escultura, tendo o trabalho de precisão, minuciosidade e paciência, sido uma prática diária na sua vida monástica.

*Tradução de Appamādo Bhikkhu*







## PARA ALÉM DO SENTIDO DE SI

AJAHN SUMEDHO

Penso que há algo comum que interessa a todos – uma vez que somos nós próprios o tema das nossas vidas. Temos naturalmente este interesse, pois temos que viver connosco a vida inteira, independentemente da opinião que possamos ter sobre nós mesmos. A nossa percepção pessoal pode ser assim algo que nos traga muitas dificuldades se nos virmos da maneira errada. Mesmo sob circunstâncias confortáveis, se não nos virmos da maneira correcta, acabaremos por criar sofrimento nas nossas mentes. Buddha salientou que a maneira de resolver o problema não passa por tentar fazer com que tudo corra bem e seja agradável na dimensão exterior, mas antes o desenvolvimento da compreensão correcta e da atitude correcta perante nós mesmos. É aqui que está toda força do seu ensinamento.

Ao vivermos em Inglaterra, nesta época, esperamos conforto e todo o tipo de direitos e privilégios. Isto torna a vida mais agradável de várias maneiras, mas quando todas as nossas necessidades estão garantidas e a vida é confortável, algo em nós não se desenvolve. Por vezes é a luta contra as adversidades que nos faz desenvolver e amadurecer como seres humanos. Recordo-me de que quando vivia em Londres, costumava caminhar no “Hampstead Heath” pela manhã e observar as pessoas mais abastadas a levar os seus cães-zinhos a passear no “Heath”. Pensava então, que não seria assim

tão mau nascer como um cãozinho de estimação aqui em Inglaterra: ter uma senhora simpática sempre a mimar-nos, a fazer pequenas roupinhas para o inverno e a dar-nos saborosos biscoitos de cão para comermos. Parecia que uma vida de afecto e conforto seria muito agradável! Mas a verdade é que a maioria de nós iria sufocar; necessitamos de nos comparar com outros, de lutar e aprender, como ir para além das limitações que pensamos ter a cada momento. Iremos encontrar a derrota quando nos entregamos às nossas limitações através da resignação. Então é claro que ficaremos deprimidos e miseráveis.

Porém, quando renunciamos aos condicionalismos mentais e nos contemos com sabedoria, então encontraremos a libertação! A vida é a experiência do condicionalismo e da contenção, é nascer num corpo humano e ter que viver de acordo com as leis naturais do planeta terra. Mentalmente podemos ascender aos céus mas fisicamente estamos condicionados pelas limitações que se tornam cada vez mais restritivas à medida que envelhecemos. Tal não precisa de ser visto como sofrimento, pois é assim que as coisas são. Podemos desenvolver uma atitude diferente e aprender a aceitar tais limitações – não pela resignação negativa mas porque percebemos que aquilo que procuramos está dentro de cada um de nós. Não precisamos de procurar fora, não precisamos pensar que é algo inacessível ou afastado de nós. Depende da nossa vontade de parar de resistir, de acalmar, de ouvir e despertar para a nossa experiência consciente. Claro que o grande obstáculo a isso é que temos uma noção de nós mesmos como sendo isto, aquilo ou aquela coisa.

A noção que temos sobre nós próprios, é algo que se torna consciente quando somos crianças; quando nascemos não existe a noção de um “eu” que é coisa alguma. À medida que crescemos, então aprendemos aquilo que devemos ser, se somos bons ou maus, se somos adoráveis ou não, se temos ou não aprovação. Desenvolvemos assim uma ideia de “eu”. Frequentemente comparamo-nos

com os outros e temos pessoas exemplos, de como devemos ser quando crescermos. Na minha própria experiência reparei que o ego começou realmente a consolidar-se quando fui enviado para a escola: fui atirado para salas de aula com aquelas crianças estranhas e comecei a reparar quem seria o mais forte, o mais duro, quem seria aquele que o professor mais gostava. Vemo-nos em termos da nossa relação com os outros. Desenvolvemos esta conexão pela vida fora, a menos que, deliberadamente escolhamos mudar e comecemos a procurar uma forma mais profunda de viver as nossas vidas, do que sob os condicionamentos da mente que foram adquiridos quando éramos mais jovens. Mesmo quando envelhecemos ainda podemos ter atitudes de adolescentes ou reacções infantis em relação à vida, as quais não fomos capazes de resolver - apenas as suprimimos ou ignorámos. Tudo isto pode ser muito embaraçoso ou chocante.

Existe uma maneira de falarmos do “eu” que soa muito doutrinal. Os budistas podem dizer, por vezes, que não existe *eu* como se fosse uma proclamação em que temos que acreditar: é como se existisse um Deus nas alturas dizendo “Não existe um *eu*!” e há algo em nós que resiste a essa declaração. Não parece ser verdadeiro o anúncio da inexistência de um *eu* - o que é essa experiência que se sente agora mesmo? Parece-nos, pelo contrário, que “aqui” existe um bem demarcado sentido de nós próprios! Estamos a sentir, a respirar, a ver e a ouvir; reagimos às coisas, as pessoas podem criticar-nos e vamos sentir-nos felizes ou tristes consoante o caso. Se isto não sou eu, o que é então? Será que devemos contornar a situação como um crente budista e acreditar que não temos um *eu*? Ou, já que vamos acreditar em alguma coisa, talvez seja melhor acreditar que temos um *eu*, porque assim, posso dizer coisas como: “o meu verdadeiro eu é perfeito e puro.” Isto pelo menos dá-nos algum tipo de encorajamento, inspirador para vivermos as nossas vidas em vez de dizerem que não existe um *eu*, uma alma, fazendo a total aniquilação de quaisquer possibilidades. Estes são usos de lingua-

gem: podemos dizer “não existe um *eu*” como uma proclamação, ou dizer “não existe um *eu*” como uma reflexão. O modo reflectivo serve para nos encorajar a contemplar o *eu*. O Buddha realçou o fato de que quando observamos estas condições mutáveis com as quais temos tendência para nos identificarmos, podemos ver que elas não são o *eu*. Aquilo em que acreditamos, ao qual nos agarramos e que assumimos como uma certeza, não é aquilo que realmente somos: é apenas uma posição, uma condição, algo que muda de acordo com o tempo e o lugar. Cada um de nós experiencia a consciência através do corpo humano que temos, e é assim.

A consciência sensorial é uma função natural, não existindo sentido de *eu* em relação a ela. A única razão pela qual poderemos assumir um *eu* é porque a consciência opera em termos de sujeito e objecto; para se ser consciente temos que ser uma entidade separada e então operamos a partir desta posição de sermos este ser subjectivo que está aqui. Podemos assim tornar-nos obcecados com uma interpretação muito formal de tudo: cada reacção ou experiência, seja ela instintiva ou não, pode ser interpretada no sentido de ser *eu* e *meu*. Podemos interpretar as energias naturais do corpo de um modo muito pessoal como se isto fosse *eu*, o *meu* problema, em vez de vê-las como parte do conjunto que temos quando nascemos. Mesmo um recém-nascido, tem instintos de sobrevivência e chora quando tem fome. Os bebés são geralmente criaturas bonitas e, naturalmente, desejamos dar-lhes amor e cuidar deles. Será que podemos achar que o bebé esteja a fazer tudo isto deliberadamente - “Estou a ser engraçadinho para que o Ajahn Sumedho me segure ou a minha mãe me ame” - ou será apenas a maneira natural das coisas, a natureza no seu modo de funcionamento? Estas são coisas naturais mas vemo-las de um modo muito pessoal.

Assim, mantemos pontos de vista muito pessoais e carregamo-los pela vida fora: ela é assim, ele é desta forma - e isto influencia a maneira como reagimos e damos resposta a cada um, baseados na

maneira que alguém se apresenta (agradável, feliz, acolhedor; mau e desagradável; alguém que nos insulta ou nos elogia). Podemos transportar ressentimentos pela vida fora sobre termos sido insultados e nunca esquecer quem nos insultou. Talvez o tivesse feito porque estava a passar um mau bocado, e mesmo após trinta anos podemos, se quisermos, fazer disso um problema. Assim, este *eu* precisa de ser examinado, observado e contemplado, em termos religiosos. Todas as religiões têm os seus ensinamentos sobre a vacuidade do ego: de alguma maneira as religiões contemplam o abandono das tendências egoístas da mente. Então, antes de dizermos, por exemplo, que queremos alcançar o Reino de Deus, temos que abandonar as nossas tendências pelos nossos fascínios e obsessões egoístas. Ou, se queremos realizar o verdadeiro *Dhamma*, temos que abandonar a maneira de nos vermos a nós mesmos. Este pode ser outro mandamento do além, como “Não devemos ser egoístas! Larguemos todo o egoísmo e tentemos ser alguém mais puro!” Todos nós concordamos com isto, ninguém aprecia a ideia de ser cada vez mais egoísta, mas por vezes não sabemos como deixar de o ser. Podemos ter grandes ideias como abandonar toda a nossa riqueza e não nos apegarmos a nada, ficando assim mais perto de nos tornarmos não egoístas – mas, por vezes, o mais estranho é que quando nos tornamos monges ou monjas, embora estejamos a pensar que nos livrámos do egoísmo, verificamos que nos estamos a tornar mais e mais egoístas. O egoísmo torna-se muito concentrado porque nestas circunstâncias não podemos expandir-nos por uma vasta variedade de coisas como na vida de leigos. Então, tornamo-nos muito mais conscientes disso. E se nos culpabilizarmos então caímos numa situação sem saída, pois começamos a interpretar a vida do ponto de vista “Eu sou egoísta e tenho que me livrar deste egoísmo.” Um dos grandes problemas na nossa maneira de pensar, é abandonar a premissa básica de que “Eu sou esta pessoa e tenho que fazer algo para deixar de ser egoísta, e tornar-me um ser iluminado no futuro.”

Na nossa cultura, estamos condicionados a pensar desta maneira: devemos ser bons rapazes e fazer isto e aquilo para que no futuro nos tornemos alguém de valor e aceite na sociedade. Isto faz sentido no lado mundano da vida porque começamos iletrados e portanto temos de aprender a ler e depois temos de estudar todos os diferentes assuntos na escola para sermos alguém no sistema. Se falharmos então tornamo-nos alguém que falha. E falhar é desprezado. É interessante ensinar meditação a pessoas que têm este medo de falhar pois estas pessoas sentem que vão falhar na meditação. Mas não é possível falhar na meditação. Não se trata de falhar, senão seria apenas mais outra forma de tentarmos provar a nós próprios que somos capazes: “Eu não posso agora. Se eu praticar com determinação, serei um bom meditador e tornar-me-ei iluminado, espero....” E a dúvida surge: “Mas acho que jamais serei iluminado. Quem é iluminado?”

As pessoas gostam de verificar se Ajahn Sumedho é iluminado ou se o Ajahn Viradhammo também é iluminado, ou pelo menos se já alcançámos um nível avançado. Ou seremos apenas uns tipos que ainda não chegaram lá? Mas existe uma maneira diferente de observar e pensar que é oposta à de nos vermos como alguém que tem que fazer alguma coisa para se tornar melhor do que se é presentemente. Isto é o que as pessoas gostam de ouvir, não é? “Eu tive todos os géneros de problemas e era muito miserável, infeliz e depois praticando meditação vi a luz e agora sinto-me feliz e completo.” Do ponto de vista mundano e condicionado: “Eu sou esta pessoa, eu tenho esta personalidade, eu sou Ajahn Sumedho... sou muitas coisas... eu devo ser e eu não devo ser.” Mas o objectivo da meditação budista é a mudança das nossas atitudes usando as funções mentais de reflexão ou de intuição.

Quando entramos na quietude da meditação, frequentemente o sentido de si próprio domina-nos e somos invadidos por todos os tipos de memórias e ideias a nosso respeito. Por vezes desejamos que

“se for meditar então entrarei em quietude e vou libertar-me desde cenário angustiante de mim mesmo.” Por vezes a mente simplesmente pára e experienciamos vários tipos de êxtase, ou uma paz que já havíamos esquecido ou na qual nunca tínhamos reparado. Mas o sentido de si próprio ainda continuará a operar pela força do hábito. Então desenvolvemos uma atitude de ouvir o *eu*, não em termos de acreditar ou desacreditar mas em reparar no que é que realmente surge e cessa. Não importa se pensamos que somos o melhor ou o pior, pois essa mesma condição surge e desaparece. Através do largar ou de vermos a vacuidade do ego, e não na tentativa nos livrarmos da situação, mas permitindo que ela se dissipe, podemos experienciar a verdadeira natureza da mente, que é feliz e silenciosa.

Assim, existem momentos nas nossas vidas em que o *eu* pára de funcionar e em que entramos em contacto com o estado puro de experiência consciente. É isso a que chamamos de estado de graça. Mas quando temos essas experiências de felicidade, imediatamente desejamos tê-las novamente, e independentemente do esforço que façamos para repetir esse estado, enquanto estivermos apegados à ideia do desejo que ocorra novamente, esse estado não voltará. Não funciona assim. Desejar tal faz com que se torne impossível, e assim a atitude deverá ser de largar o desejo. Não tentar suprimir o desejo, pois essa é outra forma de desejo; o desejo de afastar o desejo é o mesmo problema: não funciona. Também não funciona seguirmos o desejo. Mas, no estado de consciência desperta vemos claramente o que na realidade se passa e, então, podemos libertar-nos das causas do nosso sofrimento, tendo a sabedoria intuitiva de o largar. Nesta vida como seres humanos, desde o nosso nascimento até à morte, cada momento é uma oportunidade para compreendermos as coisas da forma correcta. Sucesso ou falha deixam de ter um significado especial pois mesmo quando falhamos, podemos aprender com isso. Não quer dizer que não tentemos fazer o melhor possível e que não

nos esforcemos, mas o nosso objectivo deixa de ser o sucesso e passa a ser compreender a vida.

Leva muito tempo a chegarmos à raiz desta noção de nós próprios, pois está completamente infiltrada na nossa experiência consciente. Com a meditação, tomamos atenção a coisas comuns como a respiração e o corpo e então aprendemos a levar e a manter a nossa atenção no momento presente.

*Tradução de Pedro Cruz*





## PORQUÊ IR A UM MOSTEIRO

AJAHN CANDASIRI

Esta é uma pergunta que todos devemos fazer a nós mesmos, quer, sejamos monges, monjas, noviços quer, visitantes. Porque viemos? Precisamos de ser claros sobre isto no sentido de tirar o maior benefício daquilo que um mosteiro tem para oferecer. Se, de facto, isto não for claro, podemos desperdiçar muito tempo a fazer coisas que podem diminuir os benefícios que são aqui encontrados.

O Buddha falou de três fogos, três obstáculos que afligem os seres humanos. Essas três coisas fazem-nos agir constantemente, nunca nos dão oportunidade para descansar ou descontrair; elas são, a cobiça, o ódio e a ilusão, em língua Palī, *lobha*, *dosa* e *moha*. O Buddha, também por compaixão, apontou qual era o antídoto. Na verdade estes três fogos são baseados em instintos naturais. Por exemplo, a avidez ou o desejo sensual, a energia sexual e o desejo por comida são aquilo que permite ao ser humano sobreviver. Sem o desejo sexual, nenhum de nós estaria aqui agora! E, obviamente, também sem fome ou desejo por comida não seríamos levados a ingerir a nutrição que necessitamos para manter o corpo em razoável estado de saúde. Contudo, a dificuldade surge, quando perdemos a sensibilidade sobre o que é necessário e procuramos a gratificação sensual por si só.

Outro tipo de instinto de sobrevivência é a nossa resposta ao perigo, quer, reagindo ou atacando o que é percebido como uma ameaça à nossa sobrevivência, quer, tentando escapar disso. Esta é a base para *dosa*, ódio ou aversão. Claramente, também isto tem um lugar importante na natureza. Mas, podemos ficar confusos e o que acabamos por defender é não tanto o corpo físico, mas o sentido do eu pessoal que percebemos sobre nós próprios, em relação a outro.

O terceiro fogo, que naturalmente precede os dois anteriores, é a ilusão, *moha*; é não ver com clareza ou não compreender as coisas na sua realidade, não perceber o que é ser um Ser Humano. Identificamo-nos a nós e aos outros como personalidades, ou eus. Mas isto são apenas ideias ou conceitos, os quais redimensionamos em relação a outros conceitos de quem ou o quê deveríamos ser. Então, se alguém vem e desafia esse eu, isso pode criar-nos uma forte reacção; instintivamente atacamos, defendemos ou tentamos fugir da presumível ameaça. Realmente, é algo de loucos, quando pensamos sobre isto.

Tal como referi, tendo o Buddha apontado a natureza da doença, também apontou a cura. Isto foi transmitido sob a forma de simples ensinamentos, os quais nos podem ajudar a libertar dessas doenças, como também evitar fazer coisas que as agravem.

Isto conduz-me à verdadeira razão que nos traz a um mosteiro. Nós queremos libertar os nossos corações da doença, dos laços do desejo e da confusão; e reconhecemos que o que nos é ofertado aqui é a possibilidade de realizar isto. É claro que pode haver outras razões: algumas pessoas realmente não sabem porque vieram, elas simplesmente sentem-se atraídas pelo lugar.

Então o que é que se passa no mosteiro que é diferente do que se passa fora? É um local que nos relembra a nossa aspiração e potencial. Lá estão as belas imagens, do Buddha e dos seus discípulos que

parecem irradiar um sentimento de calma, tranquilidade e estado de alerta. Também aqui encontramos uma comunidade de monges e monjas que decidiram viver seguindo o estilo de vida que o Buddha recomendou para curar essas doenças.

Tendo reconhecido que estamos doentes e que precisamos de ajuda, começamos a ver que a cura está na direcção oposta aos caminhos do mundo. Vemos que se nos vamos curar, precisamos primeiro, compreender a causa da doença, e qual é o desejo. Então, precisamos de compreender os nossos desejos para ficarmos livres e sermos um Eu separado deles. Então, em vez de seguirmos os nossos desejos, examinamo-los de perto.

A disciplina que aqui se pratica é baseada em preceitos, os quais, usados sabiamente, criam um sentido de dignidade e de auto-respeito. Eles refreiam-nos de acções ou palavras que são prejudiciais a nós e aos outros, e delineiam um padrão de simplicidade ou renúncia. Questionamo-nos: «O que é que eu realmente preciso?» em vez de responder às pressões da sociedade materialista.

Mas como os preceitos nos ajudam a perceber estes três fogos? De uma certa forma o que a nossa disciplina monástica nos oferece é um modo (atitude) com o qual podemos observar o desejo mal ele desponte. Deliberadamente assumimos uma forma de alerta, prevenindo de seguirmos todos os nossos desejos e, quando os identificamos, repararmos como mudam. Normalmente, quando somos apanhados no processo dos desejos, não existe qualquer noção de objectividade, pois há a tendência para ficarmos totalmente identificados com eles, sendo então, muito difícil detectá-los e de fazer algo sobre eles, em vez de sermos arrastados por eles.

Assim, como no caso da luxúria ou da aversão, podemos reconhecer que estas são energias naturais que todos têm. Não estamos a dizer que é errado, por exemplo, ter desejo sexual ou mesmo de o seguir nas apropriadas circunstâncias, mas reconhecemos que isso é para

um propósito particular e que trará um certo resultado. Como monges e monjas nós decidimos que não queremos ter crianças. Também reconhecemos que o prazer da gratificação é muito fugaz, em relação às possíveis implicações a longo prazo e responsabilidades. Então escolhemos não seguir o desejo sexual. Contudo, isto não significa que não o experienciamos; que assim que rapamos as nossas cabeças e que pomos um *robe* (hábito) parámos imediatamente de experienciar qualquer tipo de desejo. Na verdade, o que pode acontecer é a nossa experiência desses desejos aumentar quando vivemos num mosteiro. Isto acontece porque na vida de leigos, podemos fazer todo o tipo de coisas para nos sentirmos bem, normalmente sem termos consciência do que estamos a fazer. Algumas vezes, existe apenas uma subtil noção de desconforto, seguida por um movimento rumo ao exterior, de modo a alcançar algo que nos alivie, movimentando-nos de uma coisa para a outra. No mosteiro já não é tão fácil fazer isto. Nós “atamo-nos” deliberadamente de modo a podermos olhar as nossas motivações, energias ou desejos que de outra forma nos manteriam normalmente em movimento.

Agora poderão perguntar: Mas que tipo de liberdade é esta? Prendemo-nos numa situação em que somos constantemente reprimidos, tendo sempre que nos conformar? Temos sempre de comportar-nos de uma determinada maneira; de fazer vénias de uma determinada maneira e em determinadas alturas; cantar a uma determinada velocidade e tom; sentar num lugar específico ao lado de pessoas ou atrás, no meu caso de Ajahn Sundara, durante os últimos quinze anos!... Que tipo de liberdade é esta?

Isto traz liberdade à escravidão do desejo. Mais do que sem qualquer esperança, cegamente ser puxado de um lado para o outro pelo nosso desejo, somos livres para escolher actuar das maneiras que são mais apropriadas, em harmonia com aqueles ao nosso redor.

É importante perceber que “libertação dos desejos” não significa “não ter desejos”. Poderíamos sentir-nos culpados debatendo-nos

interiormente se pensássemos dessa forma. Tal como disse anteriormente o desejo faz parte da natureza, apenas tem sido distorcido como resultado do nosso condicionalismo, do nosso crescimento, dos valores da sociedade e da educação. Não nos veremos livres dele sem mais nem menos - apenas porque queremos, ou porque sentimos que não deveríamos ter desejo; é requerida, na verdade, uma abordagem mais subtil.

A forma monástica e os preceitos ajudam-nos a criar um espaço pacífico em torno dessas energias de desejo, de forma a, que tendo surgido, elas possam extinguir-se por falta de combustível. É um processo que requer grande humildade, pois primeiro temos que reconhecer que o desejo está lá, o que pode trazer muita clareza sobre os nossos defeitos. Particularmente na vida monástica, os nossos desejos podem ser extremamente mesquinhos; o sentido do nosso eu pode ser trazido à tona em coisas muito triviais. Por exemplo, pode ser que tenhamos uma ideia convicta sobre a forma como se devem cortar as cenouras; assim, se alguém sugere que o façamos de maneira diferente podemos ficar muito alterados e tomar uma atitude defensiva! Então precisamos ser muito pacientes, muito humildes.

Felizmente, existem alguns simples pontos de referência, ou Refúgios, que pode providenciar segurança e uma noção de perspectiva, no meio do mundo caótico dos nossos desejos. Estes Refúgios são, evidentemente, *Buddha*, *Dhamma*, *Sangha*. O *Buddha*, o nosso professor, é também aquele que existe interiormente em nós, que vê as coisas com clareza, não sendo confundido ou perturbado pelas sensações impressas; o *Dhamma*, o ensinamento ou a verdade, torna as coisas como são na realidade, bastante diferentes das nossas ideias sobre elas; e o *Sangha*, a linhagem ou comunidade daqueles que praticam, impulsiona a nossa aspiração de viver de acordo com aquilo que sabemos ser verdade, em vez de seguir todos os tipos de impulsos confusos e egoístas que podem emergir.

O Buddha sugeriu algumas formas simples de transformar a nossa vida nesse sentido. Essas são chamadas as “Fundações da Plena Atenção”. Uma das que eu uso bastante na minha prática é a plena atenção do corpo. O nosso corpo pode ser um bom amigo, pois ele não pensa! A mente, com os seus pensamentos e conceitos pode sempre confundir-nos, mas o corpo é muito simples e podemos notar como é que ele está no momento. Por exemplo, se alguém age ou fala de uma forma que eu me sinto intimidada, eu posso notar a minha reacção instintiva, que é criar tensão numa atitude defensiva, e talvez responder de um modo agressivo. Contudo, quando eu estou consciente do processo eu posso escolher não reagir dessa maneira. Em vez de respirar fundo, e de seguida empolgar-me, eu posso concentrar-me na expiração relaxando de modo a tornar-me uma presença menos ameaçadora para a outra pessoa. Se, através da plena atenção, eu poder abrir mão da minha atitude defensiva, os outros também podem relaxar em vez de se perpetuar o processo de reactividade. Deste modo podemos trazer um pouco de paz ao mundo.

As pessoas que visitam mosteiros muitas vezes mencionam a pacífica atmosfera que lá encontram. Mas isto não é porque todos se sentem muito pacíficos ou experienciando a Graça ou felicidade continuamente; eles podem estar a experienciar todos os tipos de coisas. Na verdade, uma irmã disse que ela nunca havia experienciado tanta fúria homicida ou tão poderosos sentimentos de luxúria até ela ter entrado para a comunidade monástica (*Sangha*)! O que é diferente num mosteiro é a prática. Então seja o que for que os monges e as monjas estejam a passar, eles estão pelo menos, a fazer o esforço de terem isso presente; suportar com paciência, contrariando o sentir de que não deveria ser assim ou de tentarem mudar.

A forma monástica providencia uma situação, na qual, a renúncia e a restrição são as condições próprias para o surgimento de sentimentos ardentes; mas também existe a presença de outros *samanas*

que ajudam a reafirmar a confiança. Quando estamos realmente atravessando algum processo mais difícil, podemos falar com um irmão ou irmã mais experiente cuja resposta será provavelmente algo do gênero: Oh sim, não te preocupes, isso vai passar! Isso também me aconteceu! É normal, é simplesmente parte do processo de purificação. Sê paciente. Então encontramos a confiança para continuar, mesmo quando tudo parece desmoronar-se, ou tudo parece completamente louco dentro de nós.

Indo a um mosteiro, encontramos pessoas que querem olhar e perceber a origem causadora da ignorância humana, do egoísmo e de todas as coisas abomináveis que acontecem no mundo; pessoas que querem olhar dentro de seus próprios corações e testemunhar a avareza e a violência que outros, lá fora, estão sempre preparados para criticar. Através de experienciar e de saber essas coisas aprendemos como fazer paz, aqui mesmo em nossos corações, de forma, a que elas cessem. Então talvez, em lugar de reagir perante a ignorância da humanidade e contribuir para a confusão e violência que vemos à nossa volta, sejamos capazes de agir ou falar com sabedoria e compaixão, de maneira que ajude a trazer uma noção de bem-estar e harmonia entre as pessoas.

Então não é uma fuga, mas uma oportunidade de darmos a volta e enfrentarmos todas as coisas que tínhamos evitado em nossas vidas. Com calma e corajosamente, compreenderemos as coisas com mais clareza, começando a libertação das nossas dúvidas, ansiedades, medo, avareza, ódio e de todo o resto, que constantemente nos prendem em reacções condicionadas. Aqui temos o suporte de bons amigos e uma disciplina e ensinamentos para nos ajudar a mantermo-nos num percurso no qual por vezes parece impossível continuar!

Possamos todos realizar a verdadeira liberdade.

*Tradução de Appamādo Bhikkhu*







Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons  
Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.pt>

Você tem o direito de:

- Compartilhar — copiar e redistribuir o material em qualquer suporte ou formato

O licenciante não pode revogar estes direitos desde que respeite os termos da licença.

De acordo com os termos seguintes:

- Atribuição — Deve atribuir o devido crédito, fornecer um link para a licença, e indicar se foram feitas alterações. Pode fazê-lo de qualquer forma razoável, mas não de uma forma que sugira que o licenciante o apoia ou aprova o seu uso.
- NãoComercial — Não pode usar o material para fins comerciais.
- SemDerivações — Se reestruturar, transformar, ou criar a partir do material, não pode distribuir o material modificado.

Sem restrições adicionais — Não pode aplicar termos jurídicos ou medidas de carácter tecnológico que restrinjam legalmente outros de fazerem algo que a licença permita.

Avisos:

Não tem de cumprir com os termos da licença relativamente a elementos do material que estejam no domínio público ou cuja utilização seja permitida por uma excepção ou limitação que seja aplicável.

Não são dadas quaisquer garantias. A licença pode não lhe dar todas as autorizações necessárias para o uso pretendido. Por exemplo, outros direitos, tais como direitos de imagem, de privacidade ou direitos morais, podem limitar o uso do material.

As Publicações Sumedhārāma são parte do “Budismo Theravada da Floresta – Comunidade Religiosa”, uma Pessoa Colectiva Religiosa registada em Portugal com o NIPC 592010040.

O “Budismo Theravada da Floresta – Comunidade Religiosa”, actuando como Publicações Sumedhārāma, reclama o direito moral de ser identificado como o autor deste livro.

O “Budismo Theravada da Floresta – Comunidade Religiosa”, requer que seja atribuída a autoria deste trabalho às Publicações Sumedhārāma sempre que este for reproduzido, distribuído, apresentado ou representado.