

# SER CONSCIENTE

---

*O Caminho para o Incondicionado*

Ensinaamentos sobre meditação

Ajahn Sumedho

Ser Consciente  
por Ajahn Sumedho

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

As publicações de Sumedharama são para distribuição gratuita. Na maioria dos casos, isto é possível graças a doações, de indivíduos ou grupos, feitas especificamente para que as publicações dos ensinamentos do Buddha possam estar disponíveis gratuitamente.

*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 978-989-8691-67-5

Copyright © Publicações Sumedhārāma 2018

Traduzido por Bhikkhu Appamādo

Tradução autorizada da edição inglesa:

*Mindfulness: The Path to the Deathless*  
Amaravati Publications, 1987

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

Veja página 99 para mais detalhes sobre direitos e restrições desta licença.

Produzido com o sistema tipográfico L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X.  
Fonte utilizada: Gentium e Crimson Roman.

*Terceira Edição*, impresso na Malásia, 2018

### *Agradecimentos*

Em primeiro lugar e em nome de todos os que praticam o desapego para a libertação das correntes da vida, devo agradecer a Luang Por Sumedho pela sua realização no Dhamma, impulso inspirador na busca da Verdade.

Os meus sinceros agradecimentos a todos os que contribuíram para a concretização desta obra editada agora em português.

Que o fruto do Caminho seja a total libertação de todo o sofrimento para todos os seres.

Bhikkhu Appamādo



# ÍNDICE

<i>Introdução</i>	vii
<i>Antes de começar</i>	ix
I. INVESTIGAÇÃO	
O Que é Meditação?	3
II. INSTRUÇÃO	
Observando a Respiração (Ānāpānasati)	17
O Mantra ‘Buddho’	21
Esforço e Relaxamento	27
Caminhando Conscientemente (Jongrom)	35
Amor Incondicional (Mettā)	39
Ser Consciente do Trivial	45

Ouvir o Pensamento	49
Os Obstáculos e a Sua Cessação	57
Vazio e Forma	63
Vigilância Interior	71
III. REFLEXÃO	
A Necessidade de Sabedoria no Mundo	79
Os Refúgios e os Preceitos	91

## INTRODUÇÃO

O objectivo deste livro é proporcionar uma instrução clara e uma reflexão sobre meditação budista, tal como é ensinada por Ajahn Sumedho, um bhikkhu (monge) da tradição Theravada. Os capítulos seguintes foram editados a partir de palestras mais longas proferidas por Ajahn Sumedho a meditadores, como uma abordagem prática à sabedoria do Budismo. Esta sabedoria é também conhecida como Dhamma.

Somos convidados a usar este livro como um manual, passo-a-passo. O primeiro capítulo tenta apresentar uma visão geral da prática do Budismo e as secções subsequentes podem ser entendidas uma a uma e seguidas de um período de meditação. O terceiro capítulo é uma reflexão sobre a compreensão que se desenvolve através da meditação. O livro termina com a forma de tomar os Refúgios e os Preceitos o que redimensiona a prática da meditação dentro do contexto mais abrangente do trabalho a ter com a mente. Estes podem ser pedidos formalmente aos monásticos budistas (Saṅgha) ou serem assumidos pessoalmente. Eles constituem os pressupostos através dos quais os valores espirituais são trazidos ao mundo.

A primeira edição deste livro, em inglês, (2.000 cópias) foi impressa em 1985 – aquando da abertura do Centro Budista Amarāvati – tendo esta se esgotado rapidamente. O livro

foi muito apreciado e algumas pessoas ofereceram-se para patrocinar uma nova impressão; desta forma fizemos uma revisão mais meticulosa do que a anterior e adicionámos algum design para melhorar o livro como um todo; à parte disso o texto manteve-se. Como este livro foi inteiramente produzido através de contribuições voluntárias e de serviço ao Dhamma, é pedido aos leitores que respeitem esta oferta, mantendo-a disponível de forma gratuita.

Possam todos os seres realizar a Verdade.

Venerável Sucitto  
Centro Budista Amarāvati  
Maio 1986



## ANTES DE COMEÇAR

A maior parte destas instruções podem ser levadas a cabo quer estejamos sentados, em pé ou a andar. Contudo, estar consciente da respiração (*ānāpānasati*) tal como apresentado nos primeiros capítulos é algo geralmente realizado na postura de sentado, uma vez que esse trabalho é potenciado quando realizado num estado físico de quietude e estabilidade. Para este estado a ênfase é sentarmo-nos de forma a que a coluna esteja erguida mas não em esforço, com o pescoço alinhado com a coluna e a cabeça em equilíbrio de forma a não pender para a frente. É de opinião geral que a postura de lótus de pernas cruzadas (sentados numa almofada ou num tapete, com um ou ambos os pés colocados na coxa oposta, com as plantas dos pés para cima) confere um equilíbrio ideal entre esforço e estabilidade – após alguns meses de prática. É bom treinarmo-nos gentilmente nesta direcção, um pouco de cada vez. Se esta postura for muito difícil pode ser usada uma cadeira de costas direitas.

Após ter-se alcançado estabilidade e um certo equilíbrio físico, a cara e os braços devem ficar descontraídos, com as mãos a descansar no colo, uma na palma da outra. Deixem as pálpebras fecharem-se, relaxem a mente... escolham o objecto de meditação.

*Jongrom*, uma palavra Tailandesa derivada do Pāli (linguagem das escrituras) ‘*caṅkama*’ significa passear para a frente e para trás num caminho a direito. O caminho deve ser medido, sendo o ideal vinte a trinta passos entre dois objectos claramente identificáveis de modo a não ter que contar os passos enquanto pratica o *jongrom*. As mãos deverão estar unidas de uma forma suave, à frente ou atrás do corpo, com os braços relaxados. O olhar deverá estar direccionado no caminho sem se focar nele, a uma distância de aproximadamente dez passos à frente, não para observar nada em particular mas para manter o ângulo mais confortável para o pescoço. O caminhar começa então com uma postura correcta e quando se chega ao fim do percurso devemos permanecer imóveis por um período que pode durar uma ou duas respirações. Então, conscientemente, viramo-nos e recomeçamos a andar no sentido contrário.

# Parte I

INVESTIGAÇÃO



# 1

## O QUE É MEDITAÇÃO?

A palavra meditação é uma palavra bastante usada nos dias de hoje, abrangendo um vasto leque de práticas. No Budismo fala-se de dois tipos de meditação – ‘*samatha*’ e ‘*vipassanā*’. A meditação ‘*samatha*’ é um tipo de meditação na qual se concentra a mente num objecto não a deixando perambular por outras coisas. Escolhe-se um objecto de meditação, tal como a percepção da respiração, colocando-se toda a atenção nas sensações da inalação e da exalação. Através desta prática começamos eventualmente a experienciar uma mente calma e ficamos tranquilos, pois estamos a eliminar todas as outras impressões que captamos através dos sentidos.

Os objectos usados para acalmar a mente são tranquilizadores (nem valia a pena dizer!). Se quiserem excitar a mente vão para um sítio excitante, não vão para um mosteiro

Budista, mas sim a uma discoteca!... Excitação é algo no qual é fácil concentrarmo-nos. É uma vibração tão forte que nos atrai imediatamente. Se formos ao cinema e o filme for realmente excitante ficamos fixados no ecrã. Não temos que fazer qualquer esforço para observar algo que é excitante, romântico ou repleto de aventuras. Mas, não estando acostumados, observar um objecto tranquilizador pode ser tremendamente enfadonho. Quando estamos habituados a coisas muito mais excitantes o que é que pode ser mais aborrecido do que ficarmos a observar a nossa própria respiração? Para o fazermos temos que ‘forçar’ a nossa mente uma vez que a respiração não é interessante, romântica, cheia de aventuras ou cintilante – é simplesmente o que é. Por isso temos de nos esforçar, pois não estamos a receber qualquer estímulo vindo do exterior.

Neste tipo de meditação não tentamos criar qualquer imagem, apenas concentramo-nos na sensação normal do nosso corpo tal como ele está no momento, mantendo a nossa atenção na respiração. Quando fazemos isto a respiração torna-se cada vez mais regulada e nós acalmamos... conheço pessoas que prescreveram meditação *samatha* para a tensão arterial elevada pois acalma o coração.

Assim, esta é a prática da tranquilidade. Podemos escolher diferentes objectos para nos concentrarmos, mantendo a nossa atenção até sermos absorvidos ou nos tornarmos um só com o objecto. Na realidade sente-se uma noção de unidade com o objecto no qual nos concentramos e isto é o que é chamado de absorção.

A outra prática é ‘*vipassanā*’ ou meditação de *insight*. Com a meditação de *insight* abrimos a mente para tudo. Não escolhemos nenhum objecto em particular para nos concentrarmos ou absorvermos, mas ficamos simplesmente a observar de forma a compreendermos as coisas como elas são. E o que podemos observar ao ver “as coisas como são” é que toda a experiência sensorial é impermanente. Tudo o que vemos, ouvimos, cheiramos, saboreamos e tocamos, todas as condições mentais – os nossos sentimentos, memórias e pensamentos – são condições da mente em constante mudança, as quais surgem e cessam. Em *vipassanā* assumimos esta característica da impermanência (ou mudança) como uma forma de olhar para toda a experiência sensorial que podemos observar enquanto estamos aqui sentados.

Não se trata de uma mera atitude filosófica ou de uma crença numa teoria budista específica. A impermanência é para ser totalmente reconhecida no nosso interior através da abertura da mente à observação e consciencialização da realidade. Não é uma questão de análise, assumindo que a realidade deveria ser de uma determinada forma e, quando não é, tentar perceber o porquê. Com a prática de *insight* não estamos nem a tentar analisar-nos, nem a tentar mudar algo de maneira a que isso se adeque aos nossos desejos. Nesta prática observamos simplesmente que tudo aquilo que surge, seja mental ou físico, passa e desaparece.

Isto inclui os próprios órgãos dos sentidos, o objecto dos sentidos e a consciência que surge aquando do contacto com esses objectos. Existem também as condições mentais de

gostar e de não gostar do que vemos, cheiramos, saboreamos, sentimos ou tocamos; os nomes que atribuímos e as ideias, palavras e conceitos que criamos à volta da experiência sensorial. Grande parte da nossa vida é baseada em assunções feitas devido a não se compreender e a não se investigar verdadeiramente a realidade, tal qual como é. A vida, para quem não está desperto nem consciente, pode tornar-se deprimente ou confusa, especialmente quando algo nos decepciona ou quando ocorre alguma tragédia. Nessas alturas ficamos esmagados por não observamos a realidade do momento.

Na terminologia budista usamos a palavra Dhamma, ou Dharma, que significa, 'leis naturais'. Quando observamos e praticamos o Dhamma abrimos a nossa mente para a realidade. Desta forma já não estamos a reagir cegamente à experiência dos sentidos mas sim a compreendê-la e, através dessa compreensão, chegamos ao desapego. Começamos a libertarmo-nos de ser naturalmente esmagados, cegos e iludidos pelas aparências. Estar consciente e desperto não é uma questão de nos *tornarmos* nisso, mas de o *sermos*.

Observemos as coisas tal como elas são neste preciso momento ao invés de fazermos algo agora para nos tornarmos conscientes no futuro. Observamos o corpo como ele é, aqui sentado. Não pertence tudo à natureza? O corpo humano pertence à terra, precisa de ser sustentado por coisas provenientes da terra. Não podemos viver simplesmente do ar nem tentar importar comida de Marte ou de Vénus. Temos que comer do que vive e cresce nesta Terra. Quando o



corpo morre regressa à terra, apodrece, desfaz-se e torna-se novamente um com a terra. Segue as leis da natureza, da criação e da destruição, do nascimento e da morte. Tudo o que nasce não se mantém no mesmo estado: cresce, envelhece e morre. Tudo na natureza, até o próprio universo, tem os seus períodos de existência, nascimento e morte, começo e fim. Tudo aquilo de que nos apercebemos e que concebemos é transitório, impermanente, e portanto nunca nos poderá satisfazer de forma permanente.

Na prática do Dhamma também podemos observar o carácter insatisfatório da experiência sensorial. Reparem simplesmente na vossa própria vida: quando esperam satisfazer-se através de objectos ou experiências sensoriais, apenas o conseguem fazer temporariamente, talvez gratificados e felizes nesse momento, mas imediatamente a seguir isso muda. Isto acontece por não existir nada na consciência sensitiva que tenha essência ou qualidade permanente, daí a experiência sensorial ser uma constante mudança. Devido à ignorância e à falta de compreensão dependemos imenso dessa experiência; habituamo-nos a exigir, desejar e a criar todo o tipo de coisas, apenas para de seguida nos sentirmos terrivelmente desapontados, desesperados, pesados e assustados. Essas mesmas expectativas e esperanças levam-nos ao desespero, à angústia, à lástima, à dor, ao lamento, à velhice, à doença e à morte.

Esta é a forma de examinar a consciência sensorial. A mente pode pensar de forma abstracta, pode criar todo o tipo de ideias e imagens, pode criar coisas muito apuradas

ou grosseiras. Existe toda uma gama de possibilidades desde estados muito aperfeiçoados de graça, felicidade e êxtase até às mais densas e dolorosas misérias: do céu ao inferno, usando uma terminologia mais pitoresca. Mas não existe nenhum Inferno permanente nem nenhum Céu permanente. Na verdade não existe nenhum estado permanente que possa ser concebido ou criado. Ao meditarmos, assim que começamos a perceber as limitações, a qualidade insatisfatória e a natureza transitória de toda a experiência sensorial, também começamos a perceber que isto não é o eu ou o meu, é *'anattā'*, *'não-eu'*.

Quando tal é realizado começamos a libertar-nos da identificação com as condições sensoriais. Isto acontece não por as rejeitarmos, mas por as compreendermos tal como elas são. Trata-se de uma verdade a ser realizada, não de uma crença. *'Anattā'* não é uma crença budista mas sim uma realização. Mas se não despendermos algum tempo da nossa vida a tentar investigar e compreender, iremos provavelmente viver sempre na convicção de que somos o nosso corpo. Podemos a dada altura pensar *'Oh, eu não sou o meu corpo'* por termos lido alguma poesia inspiradora ou uma nova abordagem filosófica, podemos até achar que é uma boa ideia não se ser o corpo, mas ainda não realizámos isso. Alguns intelectuais podem dizer *'Nós não somos o corpo, o corpo não é o eu'* – dizê-lo é fácil, mas sabê-lo realmente é outra coisa. Através desta prática de meditação, da investigação e compreensão da realidade, começamos a libertarmo-nos do apego. Quando já não tivermos expectativas ou exigências

então, obviamente, já não iremos sentir o desespero, a pena e a angústia resultantes de quando não conseguimos aquilo que queremos. Este é, de facto, o objectivo – ‘*Nibbāna*’ ou a realização de não nos agarrarmos a nenhum fenómeno que tenha um princípio e um fim. Quando abrimos mão deste habitual e insidioso apego a tudo quanto nasce e morre, começamos a realizar a ‘não-morte’.

Algumas pessoas vivem simplesmente reagindo à vida porque foram condicionadas a fazê-lo, como os cães de Pavlov. Se não estivermos despertos para as coisas tal como elas são, então, na verdade, não somos mais que uma mera criatura inteligente condicionada semelhante a um ignorante cão condicionado. Podemos olhar com ar de superioridade para o cão de Pavlov que saliva quando a campainha toca, mas reparem como fazemos coisas tão semelhantes. Isto deve-se ao facto de que na experiência sensorial tudo é condicionante, não se trata de ser pessoa, alma ou essência pessoal. Estes corpos, sentimentos, memórias e pensamentos são percepções condicionadas na mente através da dor, devido a termos nascido como seres humanos, nas nossas respectivas famílias, classe social, raça, nacionalidade, etc.; dependendo se temos um corpo masculino ou feminino, atraente ou não,... e por aí adiante. Tudo isto são apenas condições que não são nossas, que não somos nós. Estas condições obedecem às leis da natureza, as leis naturais. Não podemos dizer ‘Não quero que o meu corpo envelheça.’ Bem, podemos dizê-lo mas, não importa o quão insistentes sejamos, o corpo continuará a envelhecer. Não podemos esperar que o corpo

nunca adoeça ou sinta dor ou ainda que tenha sempre visão e audição perfeitas. Gostaríamos, não é verdade? 'Eu espero ser sempre saudável. Nunca serei um inválido e terei sempre uma boa visão, nunca ficarei cego; tenho bom ouvido e por isso nunca serei uma daquelas pessoas de idade para as quais os outros têm de gritar e nunca ficarei senil e terei sempre controlo das minhas faculdades até morrer aos noventa e cinco anos de idade, completamente desperto, com a mente clara e alegre. E morrerei naturalmente enquanto durmo, sem dor.' Isto é como todos gostaríamos que fosse. Até pode ser que, de entre nós, alguns continuem a viver por bastante tempo e morram de forma bastante edílica ou também pode acontecer que amanhã os nossos olhos saltem das órbitas! Não é muito provável mas pode acontecer! Contudo, o fardo da vida diminui consideravelmente quando reflectimos nas limitações da nossa própria vida. Aí sabemos o que podemos alcançar, o que podemos aprender. Tanta miséria humana resulta de criarmos demasiadas expectativas e nunca sermos capazes de alcançar tudo aquilo que desejamos.

Na nossa meditação e compreensão intuitiva das coisas tal como elas são, vemos que beleza, refinamento e prazer são condições impermanentes – assim como a dor, miséria e feiúra. Se conseguirmos realmente compreender isso, poderemos desfrutar e aguentar o que quer que seja que nos aconteça. Na verdade, grande parte da lição da vida consiste em aprender a suportar aquilo que não gostamos em nós próprios e no mundo à nossa volta; sermos capazes de ser pacientes e calmos, e não fazermos um drama acerca das

imperfeições da experiência sensorial. Podemos-nos adaptar, suportar e aceitar as características mutáveis do ciclo do nascimento e da morte através do “abrir mão” e do desapego a esse mesmo ciclo. Quando nos libertamos dessa identificação, experienciamos a nossa verdadeira natureza, a qual é brilhante, clara, sábia, mas que já não é algo pessoal, não é ‘eu’ ou ‘meu’ – não existem metas nem apegos. Apenas nos podemos apegar àquilo que não é a nossa consciência pura!

Os ensinamentos do Buddha são simples meios úteis, formas de observar a experiência sensorial que nos ajudam a compreendê-la. Não são mandamentos ou dogmas religiosos nos quais temos de acreditar e aceitar. São meras linhas guias que apontam para a maneira como as coisas são. Desta forma não estamos a usar os ensinamentos do Buddha apegando-nos a eles como um fim em si próprio, mas apenas para nos lembrarmos de estar despertos, alertas e conscientes de que tudo o que surge, cessa.

Trata-se de uma observação e reflexão contínua e constante do mundo sensitivo, visto este exercer uma influência forte e poderosa. Vivendo num corpo assim, na sociedade actual, as pressões em todos nós são incríveis. Tudo se move tão rapidamente – a televisão e a tecnologia desta era, os carros – tudo tende a mover-se a um ritmo muito rápido. É tudo muito atraente, excitante e interessante, e tudo atrai os nossos sentidos para o exterior. Simplesmente reparemos, quando vamos a Londres, como toda a publicidade chama a nossa atenção para os cigarros e garrafas de whisky! A nossa atenção é levada para coisas que podemos comprar, reafir-

mando o renascer na experiência sensorial. A sociedade materialista estimula a avidez de forma a gastarmos dinheiro e ainda assim a nunca estarmos contentes com o que temos. Existe sempre algo melhor, mais recente... mais delicioso do que aquilo que ontem era o mais delicioso... e continua e continua, puxando-nos exteriormente para os objectos dos sentidos.

Mas na sala de meditação, não vimos aqui para olhar uns para os outros ou para sermos levados ou atraídos para qualquer um dos objectos na sala, mas para os usar de forma a relembrar. Somos relembrados quer a concentrar as nossas mentes num objecto pacífico quer a abrir a mente a investigar e a reflectir sobre a realidade. Cada um tem de experienciar isto por si próprio. Não é a iluminação de alguém que vai iluminar os restantes. Este é um movimento para o interior; não é o olhar para fora, para alguém que é iluminado, que nos ilumina. Damos esta oportunidade de encorajamento e encaminhamento para que aqueles que estão interessados o possam realizar. Aqui podemos, a maior parte do tempo, ter a certeza de que ninguém nos vai roubar a mala! Hoje em dia não podemos confiar em nada, mas o risco disso acontecer aqui é menor do que se tivéssemos sentados em Piccadilly Circus. Os mosteiros Budistas são refúgios para este tipo de abertura da mente. Esta é a nossa oportunidade enquanto seres humanos. Como seres humanos temos uma mente que pode reflectir e observar. Podemos observar, quer estejamos felizes ou miseráveis. Podemos observar o ódio, o ciúme ou a confusão na nossa mente. Quando estamos sentados

e sentimo-nos realmente confusos e aborrecidos existe algo em nós que o sabe. Podemos odiar e reagir cegamente contra isso, mas se formos mais pacientes conseguimos observar que isso é uma condição temporária e transiente de confusão, ódio ou avareza. Mas um animal não consegue fazer isso. Quando está zangado ele é somente isso, perdidamente. Digam a um gato zangado para observar a sua raiva! Eu nunca consegui ir muito longe com a nossa gata, ela não consegue reflectir sobre a gula. Mas eu consigo e tenho a certeza de que todos vocês também o conseguem fazer. Quando vemos comida deliciosa à nossa frente o movimento da mente é o mesmo da nossa gata Doris. Mas nós conseguimos observar a atracção animal para coisas que parecem boas e que cheiram bem.

Quando observamos e compreendemos o impulso estamos a usar sabedoria. Aquilo que observa a gula não é gula. A gula não se pode observar a ela mesma, mas aquilo que não é gula pode observá-la. Este observar é aquilo a que chamamos ‘Buddha’ ou ‘Sabedoria de Buddha’ – a consciência das coisas tal como são na realidade.





# Parte II

INSTRUÇÃO



## 2

### OBSERVANDO A RESPIRAÇÃO (ĀNĀPĀNASATI)

*Ānāpānasati* é a prática de ancorar a mente na respiração. Quer sejamos já peritos ou quer tenhamos desistido da prática por nos considerarmos um caso perdido, existe sempre um tempinho para observar a respiração. É uma oportunidade para desenvolver “samādhi” (concentração) colocando toda a nossa atenção exclusivamente na sensação da respiração. Nesse momento comprometam-se totalmente nesse ponto único durante uma inspiração, e depois durante uma expiração. Não tentem fazer, quinze minutos pois nunca seriam bem sucedidos se esse fosse o período de tempo designado para se focarem num só ponto. Portanto usem esta duração de tempo de uma inspiração e de uma expiração.

O sucesso disto depende mais da vossa paciência do que da vossa vontade, pois a mente vagueia e temos sempre que,

pacientemente, voltar à respiração. Quando estamos conscientes de que a mente está a vaguear então reparamos no que se passa: pode dever-se ao facto de colocarmos muita energia no princípio e depois não a conseguimos manter e controlar. Estamos assim a usar a duração de tempo de uma inspiração e de uma expiração de modo a limitar o esforço apenas este período de tempo, durante o qual mantemos a nossa atenção. Empenhem-se em colocar um esforço no princípio da inspiração e em mantê-lo. Depois façam o mesmo durante a expiração e de novo na inspiração. Eventualmente tudo se torna estável e diz-se que estamos em *samādhi* quando já não precisamos aplicar esforço. De princípio parece ser um esforço enorme ou parece que não o conseguimos fazer por não termos esse hábito. A maioria das mentes foi treinada para usar o pensamento associativo, para ler livros, para ir de palavra em palavra, para ter pensamentos e conceitos baseados na razão e na lógica. Contudo, *ānāpānasati* é um tipo diferente de treino onde o objecto no qual nos concentramos é tão simples que não oferece qualquer interesse a nível intelectual. Não se trata de uma questão de se estar interessado, mas de aplicar esforço e de usar esta função natural do corpo como um ponto de concentração. O corpo respira, quer estejamos cientes disso ou não. Não é como *prāṇāyama*, em que estamos a desenvolver poder através da respiração. Aqui estamos a desenvolver *samādhi* – concentração – e um estado consciente através da observação da respiração, tal como ela é no momento. Como qualquer outra coisa, isto é algo que temos de praticar para o podermos fazer; ninguém

tem problema algum em perceber a teoria, mas é a prática contínua dessa teoria que faz com que as pessoas se sintam desencorajadas.

Mas reparem nesse desencorajamento, que surge por não sermos capazes de obter o resultado que desejamos, pois ele é o obstáculo para a prática. Reparem bem nesse mesmo sentimento, reconheçam-no e depois deixem-no ir. Voltem novamente à respiração. Estejam conscientes desse momento em que se sentem fartos ou sentem aversão ou impaciência, reconheçam-no, deixem-no ir, e voltem de novo à respiração.



### 3

#### O MANTRA ‘BUDDHO’

Se tiverem uma mente pensante muito activa, talvez possam achar o mantra \* *‘Buddho’* algo de grande ajuda. Inalem em *‘Bud’* e exalem em *‘dho’* de forma a pensarem nisso em cada inalação. Isto é uma maneira de se manter a concentração: durante os próximos quinze minutos façam a *ānāpānasati*, colocando toda a vossa atenção, aquietando a vossa mente com o som mântrico *‘Bud-dho’*. Aprendam a treinar a mente até terem clareza e lucidez mental em vez de se afundarem em passividade. Isto requer esforço contínuo: uma inspiração de *‘Bud’* completamente clara na vossa mente, o próprio pensamento presente e claro desde o princípio até ao fim da inspiração. E *‘dho’* na expiração. Nessa altura larguem

\* *mantra*: palavra de relevância religiosa. A repetição de mantras pode ser utilizada como objecto de meditação.

tudo o resto. Esta agora é a ocasião para fazermos exclusivamente isto – podemos resolver os nossos problemas e os problemas do mundo a seguir. Neste momento só nos é pedido isto. Tragam o mantra à consciência. Tornem-se completamente conscientes do mantra em vez deste ser apenas uma formalidade passiva que deixa a mente dormente; energizem a mente de forma a que a inspiração em ‘Bud’ seja uma inspiração lúcida, não apenas um som ‘Bud’ formal que vai desaparecendo por nunca ter sido avivado ou refrescado pelas nossas mentes. Podem visualizá-lo ortograficamente para terem essa sílaba completamente presente durante o período de uma inspiração, do princípio ao fim. Durante a expiração ‘dho’ pode ser realizado da mesma forma, até haver uma continuidade de esforço ao invés de esporádicas tentativas, começos e fracassos.

Verifiquem se de seguida surgem alguns pensamentos obsessivos – alguma frase tola que talvez esteja a passar pela vossa mente. Se se deixarem naturalmente afundar num estado passivo, então os pensamentos obsessivos irão tomar conta da mente. Mas ao aprenderem como a mente funciona e a usá-la habilmente, podem ter este particular pensamento, o conceito de ‘Buddho’ (o Buddha, aquele que sabe) e sustê-lo na vossa mente como um pensamento comum obsessivo, mas como um uso saudável da capacidade pensante, para manter a concentração durante o período de uma inspiração - expiração, durante quinze minutos.

A prática é essa, independentemente de quantas vezes falharem e a mente começar a vaguear, somente têm de



reparar que estão distraídos, ou que estão a pensar nisso ou que prefeririam não se importar com 'Buddho' – 'Eu não quero fazer isto. Prefiro somente sentar-me aqui e relaxar e não ter que fazer nenhum esforço. Não sinto vontade de o fazer.' Ou talvez tenham outras coisas na vossa mente nesta altura, surgindo furtivamente no limiar da consciência – reparem nisso. Verifiquem que estado de ânimo está presente na vossa mente nesse preciso momento – não de forma crítica ou desencorajadora mas, calma e descontraidamente, reparem se isso vos tranquiliza ou se se sentem letárgicos e sonolentos; se estiveram a pensar durante todo esse tempo ou se estiveram a concentrar-se. Apenas para estarem cientes.

O obstáculo para a prática da concentração é a rejeição ao fracasso e o incrível desejo de sucesso. A prática não é uma questão de força de vontade mas de sabedoria, de reconhecer a sabedoria. Com esta prática podem aprender onde estão as vossas fraquezas, onde é que se perdem. Testemunhem o tipo de características de personalidade que desenvolveram na vossa vida até esta altura, não para serem críticos mas para saberem como lidar com elas sem serem escravos das mesmas. Isto significa uma cuidadosa e sábia reflexão sobre a realidade. Por isso observem e reconheçam até os mais horríveis e confusos estados mentais, em vez de evitá-los a todo o custo. Essa é uma qualidade de persistência. 'Nibbāna'\* é muitas vezes descrita como sendo 'cool' (fresca). Parece conversa de hippy, não é? Mas o significado dessa palavra

\* Nibbāna: Paz através do desapego, também se pode escrever 'Nirvāṇa'.

tem um certo sentido. Frescura em termos de quê? No sentido de que é refrescante por não ser emaranhada em paixões mas sim desapegada, alerta e equilibrada.

A palavra '*Buddho*' é uma palavra que podem desenvolver nas vossas vidas como algo para preencher a mente em vez de preocupações e todo o tipo de hábitos pouco saudáveis. Peguem na palavra, olhem para ela, escutem-na: '*Buddho*! Significa aquele que sabe, o Buddha, o desperto, aquele que é desperto. Podem visualizar na vossa mente. Ouçam o que a vossa mente diz: blá, blá, blá... continuamente por aí fora, um infundável tipo de excremento de aversões e medos reprimidos. Estão agora então, a reconhecer isso. Não estamos a usar a palavra '*Bud-dho*' como um cassetete para aniquilar ou reprimir coisas, mas como um meio inteligente. Podemos usar as mais requintadas ferramentas para matar e prejudicar os outros, não podemos? Podemos agarrar na mais bela estátua do Buddha e esmagar a cabeça de alguém com ela! Isso não seria aquilo a que chamamos '*Buddhanus-sati*', Reflexão no Buddha! Mas talvez façamos isso com a palavra '*Buddho*' de forma a suprimir esses pensamentos ou sentimentos. Isso não é fazer um uso inteligente da palavra. Lembremo-nos que não estamos aqui para aniquilar, mas para permitir que as coisas se desvançam. Trata-se de uma prática gentil de pacientemente impor '*Buddho*' sobre o pensamento, não por exasperação, mas de uma forma firme e deliberada.

O mundo precisa de aprender a fazer isto, não é? Os Estados Unidos e a União Soviética poderiam fazê-lo ao invés

de agarrarem em metralhadoras e armas nucleares e aniquilarem coisas que se lhes intrometem no caminho, ou dizerem coisas horríveis e ofensivas uns aos outros. Até nas nossas vidas nós fazemos isso, não fazemos? Quantos de vocês disseram coisas desagradáveis a alguém recentemente, coisas que magoam, criticismo descortês e ofensivo, simplesmente porque a outra pessoa vos irrita, empata ou assusta? Pratiquemos então com as pequenas coisas irritantes e desagradáveis que estão na nossa mente, coisas que são tolas e estúpidas. Usemos 'Buddho' não como um cassete mas como um meio inteligente de permitir que esses pensamentos sigam o seu rumo; como um meio para os largarmos. Agora, durante os próximos quinze minutos, voltem aos vossos narizes, com o mantra 'Buddho'. Vejam como usá-lo e trabalhar com ele.



## 4

### ESFORÇO E RELAXAMENTO

Esforço é simplesmente fazer aquilo que temos que fazer. Varia de acordo com as características e hábitos de cada um. Algumas pessoas têm muita energia – tanta que estão sempre a mexer, à procura de coisas para fazer. Vemo-las o tempo todo a tentar encontrar coisas para fazer, colocando tudo no exterior. Na meditação não estamos à procura de algo para fazer como um escape, mas estamos a desenvolver um tipo de esforço interno. Observamos a mente e concentramo-nos no assunto.

Se fizerem demasiado esforço apenas ficarão agitados, e se não fizerem esforço suficiente ficam entorpecidos e o corpo amolece. O nosso corpo é algo muito bom para ter em atenção no que diz respeito ao esforço: colocar o corpo direito, alinhá-lo, pôr o peito para fora, manter a coluna

vertebral direita, tudo isto requer muita força de vontade. Se estiverem demasiado moles irão simplesmente encontrar a postura mais fácil – a força da gravidade puxa-vos para baixo. Quando está frio têm de puxar a energia para cima através da coluna de maneira a aquecerem o vosso corpo ao invés de se enfiarem debaixo de cobertores.

Com ‘*ānāpānasati*’, a ‘ter a respiração como uma âncora para a consciência’, concentram-se no ritmo. Considero isso muito útil para aprender a acalmar em vez de fazer tudo rapidamente – tal como pensar; estão-se a concentrar num ritmo que é muito mais lento que os vossos pensamentos. Mas *ānāpānasati* requer que abrandem pois tem um ritmo bastante lento que faz com que tal aconteça. Paramos de pensar. Estamos contentes com uma inspiração, uma expiração... temos todo o tempo do mundo, só para ficar com uma inspiração, desde o princípio ao fim.

Se estiverem a tentar alcançar *samādhi*’ através de *ānāpānasati*, então já estabeleceram a si próprios um objectivo – estão a fazê-lo para obterem algo para vós e, então, *ānāpānasati* torna-se uma experiência muito frustrante e ficam zangados com isso. Será que podem estar somente com uma inspiração? Estar satisfeitos com uma simples expiração? Estar satisfeitos apenas com o breve espaço de tempo que têm para se acalmarem?

Quando pretendem alcançar *jhānas* (absorções) a partir desta meditação e realmente colocam bastante esforço nisso, não acalmam. Estão a tentar alcançar ou a obter algo, ao invés de humildemente ficarem satisfeitos com uma respira-

ção. O sucesso de *ānāpānasati* é simplesmente esse – estar consciente durante uma inspiração, durante o período de tempo de uma inspiração. Estabeleçam a vossa atenção no princípio e no fim – ou no princípio, meio e fim. Isto dá-vos alguns pontos definidos para reflexão de maneira a que, se a mente vagueia imenso durante a prática, possam tomar especial atenção, escrutinando o princípio, o meio e o fim. Se não o fizerem a mente voltará a vaguear.

Todo o nosso esforço vai para aí; tudo o resto é suprimido durante esse tempo, ou descartado. Reflectam na diferença entre inspiração e expiração – examinem-na. De qual é que gostam mais? Por vezes a respiração parece que vai desaparecer, tornando-se muito rarefeita. O corpo parece respirar por si próprio e têm este estranho sentimento de que não vão respirar. É um pouco assustador.

Mas isto é um exercício; centrem-se na respiração, sem a controlarem de todo. Por vezes quando se concentram nas narinas, sentem que todo o corpo está a respirar. O corpo continua a respirar por si próprio.

Por vezes levamos as coisas demasiado a sério, com uma total falta de alegria e felicidade, sem sentido de humor, apenas reprimindo tudo. Alegrem a mente, estejam descontraídos e à vontade, tenham todo o tempo do mundo sem a pressão de terem de alcançar algo importante: nada de especial, nada para atingir. Trata-se de algo simples, mesmo quando fazem apenas uma inspiração conscientemente durante a manhã, isso é melhor do que o que a maior parte das pessoas

está a fazer e de certeza que é melhor do que estar sempre disperso.

Se forem muito negativos devem tentar ser alguém agradável e com uma maior auto-aceitação. Relaxem e não façam da meditação uma tarefa pesada. Vejam-na como uma oportunidade para estar em paz e à vontade com o momento presente. Descontraiam o corpo e estejam em paz.

Não estão a batalhar com as forças do mal. Se sentirem aversão para com *ānāpānasati*, reparem nisso. Não sintam que é algo que têm de fazer, mas vejam-na como um prazer, como algo que realmente gostam de fazer. Não têm de fazer mais nada, podem simplesmente estar perfeitamente descontraídos. Têm tudo o que precisam; têm a vossa respiração, têm apenas de se sentar aqui, não há nada difícil para fazer, não precisam de capacidades especiais, não precisam nem mesmo de ser particularmente inteligentes. Quando pensam ‘Eu não consigo fazê-lo’ reconheçam isso como uma mera resistência, medo ou frustração, e descontraiam.

Se se sentirem muito tensos e rígidos por causa de *ānāpānasati*, então não o façam. Não façam disso uma coisa difícil, não a tornem numa tarefa penosa. Se não o conseguirem fazer, então sentem-se, simplesmente. Quando eu costumava entrar em esta- dos terríveis eu apenas contemplava ‘paz’. Começava a pensar:

‘Eu tenho de... Eu tenho de... Eu tenho de fazer isto.’ Então pensava: ‘Fica simplesmente em paz, relaxa.’

Dúvida e inquietação, descontentamento e aversão – rápida- mente reflectia na palavra paz, dizendo-a uma e outra



vez, hipnotizando-me, ‘relaxa, relaxa’. As dúvidas pessoais começavam a vir:

‘Não estou a chegar a lugar nenhum com isto, é inútil, eu quero obter algo.’ Mas logo ficava em paz com isso. Conseguimo-nos acalmar e quando descontraímos, conseguimos fazer *ānāpānasati*. Se querem fazer alguma coisa, então façam *ānāpānasati*.

No princípio a prática pode ser muito aborrecida, sentimo-nos desesperadamente desajeitados tal como quando estamos a aprender a tocar guitarra. Quando se começa a tocar, os nossos dedos são desajeitados. É desesperante! Mas após algum tempo de prática ganha-se habilidade e torna-se bastante fácil. Estamos a aprender a testemunhar o que se passa na nossa mente para sabermos quando começamos a ficar agitados e tensos, com aversão a tudo. Reconhecendo isso, não tentamos convencer-nos de que é de outra maneira. Estamos completamente conscientes das coisas tal como elas são: e o que fazemos quando estamos tensos e nervosos? Descontraímos.

Nos meus primeiros anos com Ajahn Chah, por vezes eu era muito sério no que respeitava à meditação chegando mesmo a ser demasiado solene e taciturno comigo próprio. Eu chegava a perder todo o sentido de humor e a ficar ‘sério de morte’, completamente rígido como um velho tronco. Costumava fazer imenso esforço, mas tornava-se tão doloroso e desagradável pensar ‘Tenho de...sou tão preguiçoso’. Sentia-me tão terrivelmente culpado se não passasse o tempo todo a meditar – um escuro estado mental desprovido de

alegria. Passei a observar isso, meditando vendo-me como um ramo seco. Quando tudo se tornava completamente insuportável eu recordava-me do oposto: ‘Não tens de fazer nada. Nenhum sítio para onde ir, não há nada para ser feito. Está em paz com a forma como as coisas são agora, descontrai, deixa.’ Passei a usar isto.

Quando a vossa mente se encontra nesta condição, apliquem o oposto, aprendam a levar as coisas de uma forma suave. Vocês lêem livros acerca de não fazer esforço algum – ‘deixem apenas acontecer de uma forma natural’ – e pensem ‘tudo o que tenho de fazer é ser preguiçoso’. O que acontece é que normalmente caem num estado entorpecido e passivo. Mas é precisamente nessa altura que precisam de se esforçar um pouco mais.

Com *ānāpānasati* podem manter o esforço durante uma inspiração. E se não poderem sustê-lo durante uma inspiração então façam-no durante pelo menos meia inspiração. Desta maneira não estão a tentar ser perfeitos imediatamente. Não têm de fazer tudo certinho devido a alguma ideia de como poderia ser, mas trabalhem com os respectivos tipos de problemas, tal como eles são. Se tivermos uma mente muito dispersa é sábio reconhecer-se que assim é – isso é um *insight*, uma realização. Pensar que não deveriam ser assim, detestarem-se ou sentirem-se desencorajados por serem de determinada maneira, isso sim, é ignorância.

Com *ānāpānasati* reconhecem a realidade do agora e partem desse ponto: sustentem a vossa atenção por um pouco mais de tempo e comecem a perceber o que é a concentra-

ção, tomando decisões que podem manter. Não decisões de Super-homem quando não são o Super-homem. Façam *ānāpānasati* por dez ou quinze minutos em vez de pensar que o conseguem fazer a noite toda. ‘Vou fazer *ānāpānasati* desde agora até ao amanhecer’. Aí falham e aborrecem-se. Estabeleçam períodos que sabem que vão conseguir cumprir. Experimentem, trabalhem com a mente até perceberem como aplicar esforço e como relaxar.

*Ānāpānasati* é algo imediato. Leva-nos à realização (*insight*) – *vipassanā*. A natureza impermanente da respiração não é nossa, ou é? Tendo nascido, o corpo respira por si próprio. Inspiração e expiração – uma condiciona a outra. Enquanto o corpo estiver vivo é assim que será. Não controlamos nada. Respirar pertence à natureza, não a nós; é não-eu. Quando observamos isto estamos a fazer *vipassanā*. Não é algo excitante ou fascinante ou desagradável. É natural.



## 5

### CAMINHANDO CONSCIENTEMENTE (JONGROM)

O Caminhar em '*Jongrom*'\* é uma prática de caminhar centrados no movimento dos pés. Trazemos a atenção para o caminhar do corpo desde o princípio de determinado percurso, até ao fim. Damos meia volta e paramos. Surge então a intenção de andar e assim o fazemos. Reparem no meio do caminho e no fim, parando, virando, ficando parado; os momentos em que acalmamos a mente quando esta começa a divagar em todas as direcções. Se não tivermos cautela podemos planejar uma revolução ou algo assim enquanto fazemos *jongrom*! Quantas revoluções terão sido planeadas durante *jongrom*...? Então em vez de fazer coisas como essas usamos esse tempo para nos concentrarmos naquilo que na

\**Jongrom* (palavra tailandesa): andar para a frente e para trás num caminho a direito.

verdade está a acontecer. Não são sensações fantásticas, mas sim tão comuns que nem reparamos nelas. Reparem que é preciso esforço para estar verdadeiramente consciente de coisas assim.

Quando a mente vagueia e dão por vós na Índia enquanto estão a meio do caminho do *jongrom*, então reconheçam – ‘Oh!’ – nesse momento estão despertos e por isso podem restabelecer a vossa mente no que está realmente a acontecer, o corpo a andar de um ponto para o outro. É um treino de paciência pois a mente vagueia por todo o lado. Se no passado tiveram momentos de graça enquanto faziam *jongrom* e pensarem ‘no último retiro fiz meditação andando e realmente senti apenas o corpo a andar; senti que não havia ‘eu’ e foi maravilhoso, oh, se o pudesse fazer de novo...’ observem então esse desejo de obter algo de acordo com uma memória de um momento feliz. Reparem nisso como uma condição pois isso é um obstáculo. Abram mão de tudo, não importa se daí resultará um momento de graça ou não. Apenas um passo e depois um novo passo – isso é tudo o que é preciso, um deixar ir, um ficar satisfeito com pouco em vez de tentarem obter um estado de graça que talvez tenha acontecido a dada altura, durante este tipo de meditação. Quanto mais tentarem pior ficará a vossa mente pois estão a perseguir o desejo de ter uma determinada experiência maravilhosa, de acordo com a vossa memória. Fiquem satisfeitos com as coisas como elas são neste momento, em vez de se precipitarem a fazer algo para obterem determinado estado desejado.

Um passo de cada vez – reparem quão pacífico é fazer meditação andando, quando tudo o que temos de fazer é estar presentes em cada passo. Mas se pensarmos que temos de desenvolver *samādhi* através desta prática e a nossa mente viajar em todas as direcções, o que é que acontece? ‘Eu não suporto este tipo de meditação, não alcanço nenhuma paz com ela; tenho praticado tentando ter este sentimento de ‘andar sem ninguém andar’ e a minha mente simplesmente vagueia por toda a parte’ – isto acontece porque ainda não percebemos como fazê-lo; a nossa mente está a idealizar, a tentar obter algo ao invés de simplesmente ser. Quando estamos a andar tudo o que temos de fazer é andar. Um passo, um próximo passo – simples... Mas não é fácil, não é? A mente é distraída, tentando perceber o que deveríamos estar a fazer, o que está errado connosco e porque não o conseguimos fazer.

Mas no mosteiro o que fazemos é levantarmo-nos de manhã, fazer os cânticos, meditar, sentar, limpar o mosteiro, preparar a comida, sentar, levantar, andar, trabalhar,... o que quer que seja, simplesmente fazemos aquilo que surge para fazer, uma coisa de cada vez. Então, estar com as coisas como elas são é desapego, é isso que traz paz e alívio. A vida muda e podemos observá-la a mudar, podemos-nos adaptar à mudança do mundo dos sentidos, qualquer que seja. Seja agradável ou desagradável, podemos sempre aguentar e colaborar com a vida, aconteça o que acontecer. Se realizarmos a verdade, realizamos a paz interior.





## 6

### AMOR INCONDICIONAL (METTĀ)

Em inglês a palavra ‘love’ (amor) refere-se a ‘algo de que gostamos’. Por exemplo ‘gosto de arroz pegajoso’\*, ‘gosto de manga doce’. Na verdade quer dizer que gostamos dessas coisas. Gostar é estar apegado a algo como por exemplo a certa comida que apreciamos ou adoramos. Não a amamos. *Mettā* significa amar o inimigo. Se alguém nos quizer matar e dissermos ‘Gosto desta pessoa’, parece uma tolice! Mas podemos amá-la, no sentido de que nos podemos abster de pensamentos desagradáveis e de desejos de vingança, ou mesmo de qualquer desejo de a magoar ou aniquilar. Mesmo que não gostemos dos inimigos – pessoas miseráveis, vilões

\* *sticky rice*: ‘arroz pegajoso’ – consiste num tipo de arroz glutinoso que após cozinhado torna-se translúcido e pegajoso. Este é um prato básico do dia-a-dia das populações do norte e nordeste tailandês, sendo tradicionalmente comido à mão.

– ainda assim podemos ser amorosos, generosos e caridosos para com eles. Imaginemos que um bêbado imundo, nojento, feio e malcheiroso vinha a esta sala. Se, apesar de não haver nada nele que nos atraísse, disséssemos ‘Gosto deste homem’, seria ridículo. Mas podemos amá-lo, não ficarmos imersos na aversão, não sermos apanhados nas reacções resultantes desta desagradável situação. Isso é o que queremos dizer com *mettā*.

Por vezes existem coisas de que não gostamos em nós próprios, mas *mettā* significa não ficarmos agarrados mentalmente aos nossos sentimentos, problemas, atitudes e pensamentos. Torna-se assim numa prática imediata de estar muito consciente. Ser consciente significa ter *mettā* em relação ao medo existente na vossa mente, ou ao ódio, ou ao ciúme.

*Mettā* significa não criar problemas sobre as condições da existência, permitir que estas se desvançam, cessem. Por exemplo, quando o medo vem ao de cima podem ter *mettā* pelo medo, no sentido em que não criam aversão ao medo. Podem simplesmente aceitar a sua presença permitindo, dessa forma, que este cesse. Podem também minimizar o medo reconhecendo que é o mesmo tipo de medo que todas as pessoas têm e até mesmo os animais. Não é o meu medo, não é um medo pessoal, é um medo impessoal. Começamos a ter compaixão pelos outros seres quando percebemos o sofrimento implicado na reacção ao medo nas nossas próprias vidas – a dor, por exemplo a dor física que têm quando alguém vos dá um pontapé. Este tipo de dor é exactamente o mesmo

que um cão sente quando é pontapeado. Por isso podem sentir *mettā* pela dor, no sentido da gentileza e paciência que é não permanecer em rejeição. Podemos trabalhar com *mettā* internamente, com todos os nossos problemas emocionais. Se pensarem ‘Quero me ver livre disto, isto é terrível’ isso é uma falta de *mettā* por vós próprios, não é? Reconheçam o desejo de se ‘verem livres de’. Não se deixem prender na vossa recusa às condições emocionais existentes. Não precisam de fingir que aprovam os vossos erros. Com certeza não pensam ‘gosto dos meus erros.’ Algumas pessoas são tontas o suficiente para dizer ‘As minhas falhas fazem de mim um ser interessante. Tenho uma personalidade fascinante devido às minhas fraquezas.’

*Mettā* é não se condicionarem de forma a acreditarem que gostam de algo do qual não gostam de todo; é simplesmente não viver em aversão. É fácil sentir *mettā* por algo que gostamos – crianças pequenas e bonitas, pessoas com bom ar, pessoas agradáveis e com bons modos, cãezinhos amorosos, flores maravilhosas – podemos sentir *mettā* por nós próprios quando nos sentimos bem: ‘Agora sinto-me feliz comigo próprio.’ Quando as coisas correm bem é fácil sermos amáveis para com aquilo que é bom, bonito e maravilhoso. Nessa altura podemos perder-nos. *Mettā* não é apenas boas intenções, bons sentimentos ou pensamentos elevados; é também algo muito prático.

Se formos muito idealistas e odiarmos alguém, sentimos ‘Eu não devia odiar ninguém. Os budistas deveriam ter *mettā* por todos os seres vivos. Eu deveria amar toda a gente.’ Tudo

isso surge de um idealismo impraticável. Devem ter *mettā* por essa aversão que sentem, pela pequenez da mente, pelo ciúme, pela inveja. Isto significa co-existir pacificamente, não criar problemas, não tornar as coisas difíceis ou criar problemas a partir de coisas que surgem na vida, nos vossos corpos e mentes.

Em Londres costumava ficar muito aborrecido quando viajava no Metropolitano. Costumava odiar aquelas estações de metro horrorosas com posters publicitários repelentes e as enormes multidões de pessoas naqueles comboios horríveis e deprimentes, que produziam um tremendo ruído ao longo dos túneis. Costumava sentir uma total falta de *mettā* (paciência-amabilidade). Costumava recusar tudo isso quando decidi fazer da minha prática uma meditação paciente-amável quando viajava no Metropolitano de Londres. Então passei realmente a desfrutar em vez de viver ressentido. Comecei a sentir-me amável para com as pessoas. A aversão e o queixume desapareceram completamente.

Quando sentirem antipatia para com alguém reparem na tendência que temos para adicionar algo: ‘Ele fez isto e aquilo e ele é assim e não deveria de ser.’ E quando realmente gostamos de alguém ‘Ele consegue fazer isto e consegue fazer aquilo. Ele é bom e generoso.’ Mas se alguém diz ‘Aquela pessoa é mesmo má!’ sentimo-nos zangados. Se odiarem alguém e outra pessoa falar bem da primeira, sentem-se zangados. Não querem ouvir o quanto o inimigo é bom. Quando estão cheios de ódio não conseguem imaginar que alguém que odeiam possa ter virtudes e mesmo que tenham, vocês

nunca se conseguem lembrar de nenhum. Só se lembram do que é mau. Quando gostam de alguém até mesmo as suas falhas podem ser adoráveis - ‘pequenas falhas que não fazem mal algum.’

Reconheçam isto na vossa própria experiência; observem a força do gostar e do não gostar. Bondade paciente, *mettā*, é um instrumento muito útil e efectivo para lidar com todas as pequenas trivialidades que a mente cria à volta de experiências desagradáveis. *Mettā* é também um método muito útil para quem tem mentes muito críticas e discriminativas. Só conseguem ver os defeitos em tudo, mas nunca olham para si próprios, apenas vêm o que está ‘lá fora.’

Nos dias de hoje é bastante comum as pessoas queixarem-se constantemente do tempo ou do governo. A arrogância pessoal dá lugar a estes comentários bastante antipáticos acerca de tudo, ou a começar a falar acerca de alguém que não está presente, dilacerando-o de forma bastante acutilante e objectiva. São tão analíticos que sabem exactamente o que aquela pessoa precisa, o que deveria ou não fazer e porque é desta ou daquela maneira. É impressionante ter uma mente crítica tão aguçada e saber o que é suposto os outros fazerem. Claro que o que estão a dizer é que ‘Na verdade sou muito melhor que eles.’

Não têm de pôr a mão à frente dos olhos para não ver as falhas e os defeitos em tudo. Têm apenas de coexistir pacificamente com eles, sem exigir que sejam de outra maneira. *Mettā* por vezes significa não tolerar o que está errado convosco e com os outros – não significa que não reparam nessas

coisas, significa não criar problemas acerca delas. Esse tipo de desculpa acaba ao serem ternos e pacientes – coexistindo pacificamente.

## 7

### SER CONSCIENTE DO TRIVIAL

Durante a próxima hora vamos praticar caminhando, usando o movimento do andar como objecto de concentração, colocando a nossa atenção no movimento dos pés, e na pressão destes ao tocarem o chão. Também podem usar o mantra ‘*Buddho*’ - ‘*Bud*’ para a direita e ‘*dho*’ para a esquerda, usando a distância no caminho do *jongrom*. Tentem estar inteiros nisso, conscientes da sensação do andar desde o princípio do caminho do *jongrom* até ao fim. Usem um ritmo normal; depois podem abrandar ou acelerar. Desenvolvam um ritmo normal, pois a nossa meditação move-se mais ao redor de coisas simples do que das extraordinárias. Usamos a respiração normal, não uma especial técnica de respiração; usamos a postura de sentados e não a de nos apoiarmos na nossa cabeça; andamos normalmente ao invés de correr, marchar

ou andar metodicamente devagar – a um ritmo naturalmente descontraído. Estamos a praticar com o que há de mais comum porque tomamos essas coisas como certas. Mas agora colocamos a nossa atenção em tudo o que tomámos como garantido e no qual nunca reparámos, tal como a mente e o corpo. Até médicos licenciados em fisiologia e anatomia não estão na realidade com o seu corpo. Eles dormem com os seus corpos, nascem com os seus corpos, envelhecem, têm de viver com eles, alimentá-los, exercitá-los e ainda assim eles irão falar-vos acerca do fígado como estando num quadro. É mais fácil olhar para um fígado num quadro do que sermos conscientes do nosso próprio fígado, não é? Então olhamos para o mundo como se de alguma forma não fizéssemos parte dele e aquilo que é mais comum, que é mais vulgar, deixamos passar, pois estamos sempre a olhar para tudo o que é extraordinário.

A televisão é algo extraordinário. Aparecem todo o tipo de coisas fantásticas, românticas e cheias de aventura na televisão. É uma coisa miraculosa e portanto é algo em que é muito fácil concentrarmo-nos. Podemos ficar hipnotizados pela ‘TV’. E quando o corpo se torna extraordinário, digamos por exemplo, quando fica muito doente ou doloroso, ou quando sentimos êxtase ou sentimentos maravilhosos, também reparamos nisso! Mas a simples pressão do pé direito no chão, o simples movimento da respiração, o mero sentir do corpo sentado no seu assento quando não realiza nenhum tipo de sensação extrema – estas são coisas para as quais



estamos agora a acordar. Estamos a pôr a nossa atenção na forma como as coisas são na vida comum.

Quando a vida se torna extrema, ou extraordinária, apercebemo-nos que somos capazes de colaborar bastante bem com ela. Pacifistas e objectores de consciência são frequentemente abordados com a famosa questão ‘Se não acreditas em violência o que farias se um maníaco atacasse a tua mãe?’ Isso é algo com que a maior parte de nós nunca teve de se preocupar muito! Não é o tipo de ocorrência diária comum na nossa vida. Mas se tal situação extrema surgisse, tenho a certeza de que faríamos algo apropriado. Até mesmo alguém muito doido consegue ser consciente em situações extremas. Mas na vida do dia-a-dia enquanto não acontece nada de extremo, quando estamos apenas aqui sentados, podemos ser completamente loucos, não é? A disciplina do *Pātimokkha*\* diz que nós, monges, não devemos magoar ninguém. Então fico aqui sentado a pensar no que faria se um maníaco atacasse a minha mãe?! Acabo por criar um enorme problema moral nesta situação tão vulgar, em que estou aqui sentado, sem sequer a minha mãe estar presente. Em todos estes anos nunca houve a menor ameaça à vida da minha mãe por parte de maníacos (mas da parte de condutores californianos houve!). Às grandes questões morais podemos responder facilmente de acordo com o tempo e lugar se, no presente, estivermos conscientes deste tempo e deste lugar.

\* *Pātimokkha*: o código monástico composto por 227 regras e observâncias que governam a conduta dos monges budistas da tradição Theravada.

Estamos assim a dar atenção à trivialidade da nossa condição humana: a respiração do corpo, o andar desde uma ponta do caminho de meditação até à outra, os sentimentos de prazer e dor. À medida que os dias de retiro vão passando, examinamos absolutamente tudo, observamos e reconhecemos tudo tal como é. Esta é a nossa prática de *vipassanā* – conhecer as coisas como são e não segundo alguma teoria ou pressuposições.

## 8

### OUVIR O PENSAMENTO

Quando abrimos a nossa mente, ou ‘abrimos mão’, trazemos a nossa atenção para um único ponto de observação, ao sermos a testemunha silenciosa que está consciente do que surge e do que passa. Com o *vipassanā* (meditação de percepção), usamos as três características, *anicca* (impermanência), *dukkha* (insatisfação) e *anattā* (não-eu) para observar fenómenos físicos e mentais. Estamos a libertar a mente da repressão cega, de forma a que, se ficarmos obcecados com quaisquer pensamentos comuns, medos, dúvidas, preocupações ou iras, já não precisarmos de os analisar. Não temos de descobrir porque é que os temos, mas apenas de os trazer por completo à nossa consciência.

Se estiverem verdadeiramente assustados com algo, estejam conscientemente assustados. Não fujam mas reparem

nessa tendência de se tentarem ver livres disso. Tragam completamente à consciência o objecto do vosso medo. Pensem deliberadamente nisso, e escutem os vossos pensamentos. Isto não é para analisarmos mas sim para levarmos o medo ao seu absurdo, onde se torna tão ridículo que podemos começar a rir dele. Escutem o desejo, a loucura do ‘Quero isto, quero aquilo, tenho de ter, não sei o que farei se não tiver isto, e quero aquilo...’ Por vezes a mente pode estar somente a gritar ‘Eu quero isto!’ – e nós conseguimos ouvir isso.

Estive a ler sobre confrontos, quando gritamos uns aos outros e dizemos todas as coisas que estão reprimidas na nossa mente: isto é um tipo de catarse mas sem uma atitude consciente. Falta-lhe a capacidade de observar esse acto de gritar como uma condição, ao invés de simplesmente ‘deixarmo-nos ir na onda’ e dizer tudo o que pensamos. Falta-lhe a firmeza mental, capaz de suportar os pensamentos mais tenebrosos de forma a acreditarmos que estes não são problemas pessoais. Assim podemos levar, mentalmente, o medo e a ira a uma posição absurda, onde eles são vistos como uma simples progressão natural do pensamento. Passamos a pensar deliberadamente em tudo quanto temos medo de pensar, não irracionalmente, mas observando e escutando tudo como condições da mente e não como problemas ou falhas pessoais.

Assim, com esta prática, começamos a deixar as coisas seguirem o seu curso. Não têm de andar às voltas à procura de algo específico, mas sempre que surgirem pensamentos obsessivos que vos aborrecem dos quais se estão a tentar

livrar, tragam-nos ainda mais à luz da consciência. Pensem deliberadamente neles em voz alta e oiçam, como se estivessem a ouvir alguém a falar do outro lado da cerca, como uma velha tagarela: ‘Fizemos isto e fizemos aquilo, e depois fizemos isto e depois fizemos aquilo...’ e a velha senhora naturalmente continua a divagar! Agora, como prática, tentem ouvir a mente como se fosse a voz dessa senhora, em vez de a julgarem dizendo ‘Oh, não! Espero que isto não seja eu, esta não é a minha verdadeira natureza’ ou tentando calá-la dizendo ‘Eh, ó velhota, desaparece, vai-te embora!’ Todos temos essa tendência; até mesmo eu a tenho. É somente uma condição da natureza, não é? Não é uma pessoa. Então esta tendência inoportuna que temos – ‘Eu trabalho tanto, nunca ninguém me agradece’ – é uma condição, não uma pessoa. Por vezes, quando estamos rabugentos, ninguém faz nada como deve de ser – mesmo quando fazem tudo bem, estão sempre a fazer mal. Essa é outra condição da mente, não é uma pessoa. A rabugice, o estado rabugento da mente é conhecido como uma condição: *anicca* – transitório; *dukkha* – não é satisfatório; *anattā* – não é uma pessoa. Existe o medo do que os outros pensarão de nós se chegarmos tarde: adormecemos, entramos e começamos a preocupar-nos sobre o que todos estão a pensar de nós por termos chegado tarde – ‘Eles pensam que sou preguiçoso.’ A preocupação com o que os outros pensam é uma condição da mente. Pode também acontecer estarmos sempre aqui a horas e quando alguém chega tarde pensamos nós ‘Chegam sempre tarde; será que

nunca conseguem chegar a horas?!’ Também isso é outra condição da mente.

Estou a trazer as coisas triviais para um nível completamente consciente, todas aquelas coisas que simplesmente pomos de lado justamente por serem triviais. Não nos queremos preocupar com as trivialidades da vida! Mas quando não nos importamos, tudo isso fica reprimido tornando-se num problema. Começamos a sentir ansiedade, a sentir aversão a nós próprios ou aos outros, ou a ficar deprimidos; tudo isso vem da recusa em aceitarmos que as condições, trivialidades ou coisas horríveis, se tornem conscientes.

Surge assim o estado mental da dúvida, que nunca tem a certeza do que fazer: surge o medo, a incerteza e a hesitação. Tragam deliberadamente ao de cima o estado de incerteza e descontraíam nesse ponto em que a mente se estabelece quando não estamos agarrados a nada em particular. ‘O que devo fazer, devo ir ou devo ficar, devo fazer isto ou aquilo, devo fazer *ānāpānasati* ou *vipassanā*?’ Observem isso. Coloquem-se questões que não podem ser respondidas, como ‘Quem sou eu?’ Reparem nesse espaço vazio que antecede o pensamento de “Quem?”. Estejam alerta, fechem os olhos e imediatamente antes de pensarem ‘quem’, observem: a mente está bastante vazia, não está? Segue-se ‘quem-sou-eu?’ e de seguida um espaço depois da interrogação. Esse pensamento vai e vem do nada, do vazio, não é? Quando estamos pura e simplesmente emaranhados no processo pensante habitual não conseguimos observar o pensamento a surgir, ou conseguimos? Não conseguimos

ver, somente conseguimos reparar no pensamento depois de termos começado a pensar. Então comecem a pensar deliberadamente de forma a apanharem o começo do pensamento, antes de na verdade começarem a pensá-lo. Agarrem deliberadamente em pensamentos como ‘Quem é o Buddha?’. Pensem nisso intencionalmente e verão o começo, a formação e o fim do pensamento, e também o espaço que o envolve. Estão a observar os pensamentos e os conceitos em perspectiva em vez de reagirem a eles.

Imaginem que estão zangados com alguém. Pensam ‘Isso é o que ele disse, ele disse isto e aquilo e fez isto e não fez aqui- lo como deve ser, fez tudo mal; ele é tão egoísta... e ainda me lembro quando ele fez aquilo àquele, e depois...’ Uma coisa leva à outra, não é? São naturalmente apanhados nesta dinâmica em que uma coisa leva à outra, de uma forma contínua, motivada pela aversão. Em vez de serem apanhados nessa corrente, ou torrente, de pensamentos e conceitos associados, pensem deliberadamente: ‘Ele é a pessoa mais egoísta que já conheci.’ E o término de seguida, o vazio. ‘Ele é um ovo podre, um rato sujo, ele fez isto e aquilo’. Podemos observar e até se torna engraçado, não é? Quando fui a primeira vez para Wat Pah Pong costumava vir ao de cima imenso ódio e aversão. Por vezes sentia-me muito frustrado por não saber o que realmente se passava e não me queria conformar tanto como seria suposto. Até deitava fumo pelas orelhas. Ajahn Chah lá continuava – ele podia dar duas horas de palestras em Lao – enquanto isso eu estava com dores terríveis nos joelhos e então tinha pensamentos do género:

‘Porque é que não páras de falar? Eu pensava que Dhamma era simples, porque é que ele tem de levar duas horas para dizer alguma coisa?’ E tornava-me muito crítico para com todos. Comecei então a reflectir nisto e a ouvir-me a mim próprio a ficar zangado, a ser crítico, a ser malicioso, com ressentimentos – ‘Eu não quero isto, não quero aquilo, não gosto disto, não vejo porque é que tenho de me sentar aqui. Não quero ser incomodado com estas coisas tolas. Eu não sei...’ – e por aí fora. Ao mesmo tempo pensava:

‘Quem diz isto é uma pessoa gentil? É assim que tu queres ser, essa coisa que está sempre a queixar-se e a criticar, a procurar defeitos; é esse o tipo de pessoa que queres ser?’ ‘Não! Eu não quero ser assim.’

Mas tive de o tornar completamente consciente para o poder realmente ver e não apenas acreditar. Sentia-me cheio de razão e quando nos sentimos certos e indignados e achamos que os outros estão errados, podemos facilmente acreditar neste tipo de pensamentos: ‘Não vejo nenhuma necessidade para este tipo de coisas; na realidade, o Buddha disse... o Buddha nunca iria permitir isto, o Buddha...; Eu sei muito acerca de Budismo!’ Tragam-no ao de cima conscientemente, de maneira a poderem ver, tornem-no absurdo e então terão uma perspectiva sobre o assunto, o que torna tudo bastante interessante. Podemos ver o que é a comédia! Levamo-nos muito a sério – ‘Eu sou uma pessoa tão importante, a minha vida é tão importante que devo ser sempre bastante sério. Os meus problemas são tão importantes, tão sobejamente importantes. Tenho de passar muito tempo com os meus



problemas pois eles são importantes.’ Acharmo-nos sempre muito importantes. Portanto pensem, deliberadamente pensem:

‘Eu sou uma pessoa muito importante e os meus problemas são muito importantes e sérios.’ Quando estamos a pensar isso parece engraçado, soa meio tolo, pois na verdade apercebemo-nos que não somos assim tão importantes – nenhum de nós o é. E os problemas que criamos acerca da vida são coisas triviais. Algumas pessoas podem arruinar as suas vidas por criarem problemas sem fim levando-os muito a sério.

Se pensarem que são pessoas muito sérias e importantes não quererão coisas triviais ou tolas. Se quiserem ser boas pessoas, pessoas santas, então as condições malévolas são algo que têm de suprimir da vossa consciência. Se quiserem ser um tipo de ser amoroso e generoso, então qualquer tipo de maldade ou ciúme ou mesquinharia é algo que têm de aniquilar ou de reprimir na vossa mente. O que quer que seja que, nas vossas vidas, mais tenham medo de ser, pensem-no em voz alta e observem. Podem fazer confissões: ‘Eu quero ser um tirano!’ ‘Eu quero ser um traficante de heroína!’; ‘Eu quero ser um membro da Máfia!’; ‘Eu quero...’ O que quer que seja. Já não estamos preocupados com a qualidade disso, mas apenas com o facto de isso ser uma condição impermanente, insatisfatória, pois não contém nada que nos possa realmente satisfazer. Vem e vai e é ‘não-eu’.



## 9

### OS OBSTÁCULOS E A SUA CESSAÇÃO

Quando ouvimos o nosso interior começamos a reconhecer as sussurrantes vozes da culpa, dos remorsos e desejos, dos ciúmes e do medo, da luxúria e da gula. Por vezes pode-se ouvir o que a concupiscência nos diz: ‘Eu quero, eu tenho de ter, eu quero, quero!’ Por vezes nem sequer tem um objecto definido. Mas não podem sentir essa cobiça sem um objecto e por isso depressa encontram um. Podem ouvir o desejo de obter algo – ‘Eu quero algo, eu quero algo! Tenho de ter algo, eu quero...’ – se escutarem a mente. Normalmente encontramos um objecto para o desejo, tal como o sexo; ou podemos passar o nosso tempo a fantasiar.

O desejo pode tomar a forma de procurar algo para comer, ou algo no qual nos possamos absorver, tornarmo-nos algo, unir com algo. Está sempre à procura, sempre em busca de

algo. Pode ser um objecto atraente permitido a monásticos, tal como um bonito robe ou uma tigela para oferendas ou qualquer comida deliciosa. Neste caso podemos observar a tendência para querer, tocar, tentar de alguma forma obter, possuir, tornar nosso, consumir. E isso é a cobiça, uma força da natureza que temos de reconhecer e observar, não a condenando, dizendo simplesmente

‘Eu sou uma pessoa terrível porque sinto cobiça!’ – pois isso é reforçar o ego, não é? Como se não fosse suposto ter cobiça, como se houvesse algum ser humano que não experienciasse o desejo por algo!

Isto são condições da natureza que devemos reconhecer e observar, não as condenando mas sim compreendendo. Podemos assim conhecer, dentro da nossa mente, o movimento da concupiscência, da cobiça, do buscar algo. Podem também testemunhar o desejo de se quererem livrar de algo que têm, de alguma situação ou mesmo da própria dor. ‘Quero-me ver livre da dor que tenho, quero-me ver livre das minhas fraquezas, quero-me ver livre desta letargia, quero-me ver livre da minha agitação, da minha concupiscência. Eu quero-me ver livre de tudo o que me chateia. Porque é que Deus criou os mosquitos? Quero-me ver livre das pragas’.

O desejo sensual é o primeiro dos obstáculos (*nīvarana*). Aversão é o segundo – a nossa mente é assolada com o não querer, com pequenas irritações e ressentimentos e então aí tentamos aniquilá-los. Isso é um obstáculo para a vossa visão mental, um entrave. Não estou a dizer que devam tentar livrar-se desse obstáculo – isso seria aversão – mas

sim conhecê-lo, conhecer a sua força, compreendê-lo tal como o experienciam. Só então reconhecem o desejo de se quererem ver livres de coisas em vós próprios, o desejo de se verem livres de coisas à vossa volta, o desejo de não estarem aqui, o desejo de não estarem vivos, o desejo de não mais existirem. É por isso que gostam de dormir, não é? Aí podem não existir durante um bocado. Na consciência do sono não existimos pois já não existe o sentimento de se estar vivo. Isso é aniquilação. É por isso que algumas pessoas gostam de dormir muito pois viver é demasiado doloroso para elas, demasiado enfadonho, demasiado desagradável. Ficam deprimidas, cheias de dúvidas e desesperadas e procuram um escape dormindo, tentando aniquilar os problemas, forçando-os a sair da sua consciência.

O terceiro obstáculo é a sonolência, a letargia, o entorpecimento, a preguiça, o sono, a moleza, a lassidão... normalmente reagimos a isto com repulsa. Mas também isto pode ser compreendido. A lassidão pode ser compreendida – o peso do corpo e da mente, lento e trôpego movimento. Testemunhem a aversão que sentem ao quererem livrar-se disso. Observem a sensação de lassidão no corpo e na mente. Até mesmo o conhecimento da lassidão muda, é insatisfatório, ‘não-eu’ (*anicca, dukkha, anattā*).

A agitação é o oposto da lassidão, sendo o quarto obstáculo. Não ficamos moles nem sonolentos mas sim irrequietos, nervosos, ansiosos e tensos. De novo, pode não haver um objecto específico. Ao contrário da sensação de querer dormir, a agitação é um estado mais obsessivo. Querer fazer

algo, correr para aqui... fazer isto... fazer aquilo... falar, ir de um lado para o outro, correr de um lado para o outro. E se tiverem de se sentar parados por um pouco quando estão irrequietos, sentem-se presos, enjaulados. Só pensam em saltar, fugir dali para fora, fazer algo. Também podem testemunhar isso, especialmente quando estão contidos numa forma na qual não podem seguir a vossa agitação. Os mantos que os *bhikkhus* vestem não se ajustam ao subir às árvores e ao baloiçar nos troncos. Não podemos agir de acordo com esta tendência galopante da mente e por isso temos de observá-la.

Dúvida é o quinto obstáculo. Pode ser que, por vezes, as nossas dúvidas pareçam muito importantes e que gostemos de lhes dar muita atenção. Deixamo-nos iludir pela sua qualidade, pois elas parecem ser tão substanciais – ‘Sim algumas dúvidas são triviais, mas esta é uma Dúvida Importante. Tenho de saber a resposta. Tenho de ter a certeza. Tenho de saber definitivamente, devo fazer isto ou devo fazer aquilo! Estou a fazer bem? Deverei ir ou deverei ficar um pouco mais? Estou a desperdiçar o meu tempo? Tenho estado a desperdiçar a minha vida? O Budismo é o caminho certo ou não? Talvez não seja a religião certa!’ Tudo isto é dúvida. Podemos passar o resto da vida a preocupar-nos se devíamos fazer isto ou aquilo. Mas se há algo que podemos saber é que a dúvida é uma condição da mente. Por vezes isso pode ser muito subtil e ilusório. Na nossa posição, como ‘aquele que sabe’, sabemos que dúvida é dúvida, quer seja importante ou trivial, é apenas dúvida e pronto. ‘Deverei ficar aqui ou deverei ir para outro sítio?’ É dúvida. ‘Deverei

lavar as minhas roupas hoje ou amanhã?’ É dúvida. Esta não é uma dúvida muito importante, mas também existem as importantes – ‘Já atingi a ‘Entrada na Corrente’? De qualquer forma, o que é o “Admitido na Corrente? Ajahn Sumedho é um *Arahant* (ser iluminado)? Será que existe algum *Arahant* presentemente? – e entretanto pessoas de outras religiões vêm e dizem ‘A vossa religião está errada, a nossa é que está certa!’. E nós pensamos ‘Se calhar eles têm razão! Talvez a nossa esteja errada.’. Tudo o que podemos saber é que aí existe a dúvida. Isso é ser a sabedoria, saber que podemos saber, saber que não sabemos. Mesmo quando ignoram algo, se estiverem conscientes do facto de que não sabem, então essa consciência é conhecimento.

Isto é ser o saber, estarmos cientes de que nos é possível saber. Estas cinco dificuldades são vossos professores pois não são os inspiradores e radiantes gurus que aparecem nas imagens dos livros. Elas podem ser bastante triviais, mesquinhas, tolas, aborrecidas e obsessivas. Estão sempre a pressionar-nos, a empurrar-nos e a deitar-nos abaixo até lhes darmos a devida atenção e compreensão, até já não serem um problema. É por isso que temos de ser muito pacientes; temos que ter toda a paciência e humildade do mundo para aprender com esses cinco professores.

E o que aprendemos? Que estas são apenas condições na mente; surgem e cessam, são insatisfatórias e são ‘não-eu’. Por vezes existem mensagens muito importantes na vida de cada um. Há a tendência para se acreditar nessas mensagens, mas o que podemos saber de certeza é que elas são condições

em mudança e se, pacientemente, prosseguirmos, as coisas mudam automaticamente, por si só. Teremos então a abertura e a clareza mental para agir espontaneamente em vez de reagirmos às condições. Com pura atenção, com plena consciência, as coisas resolvem-se por si só. Não têm de se ver livres delas, pois tudo o que começa, acaba. Não há nada do qual se tenham de livrar, têm apenas de ser pacientes com as situações, e permitir que as coisas tomem o seu rumo natural em direcção à cessação.

Se forem pacientes, permitindo que as coisas cessem, então começam a conhecer a cessação – silêncio, vazio, clareza – a mente torna-se clara, tranquila. A mente continua a ser vibrante, e não está inconsciente, reprimida ou dormiente; e podem ouvir o seu silêncio.

Permitir que a cessação ocorra significa que temos de ser muito atenciosos, amáveis, pacientes e humildes, sem tomar partidos, nem do bom, nem do mau, nem do prazer, nem da dor. O reconhecimento sereno permite que as coisas mudem de acordo com a sua natureza, sem interferências. É então que aprendemos a não procurar a absorção nos objectos dos sentidos. Encontramos a nossa paz no vazio da mente, na sua clareza, no seu silêncio.



# 10

## VAZIO E FORMA

Quando a mente está tranquila, se escutarem, podem ouvir aquele som vibrante na vossa mente – “o som do silêncio”. O que é? É um som dentro do ouvido ou é um som que vem de fora? É o som da mente ou o som do sistema nervoso, ou o quê? O que quer que seja está lá sempre e pode ser usado como objecto na meditação.

Reconhecendo que tudo o que surge, cessa, começamos a olhar para o que não surge nem cessa, para o que está sempre presente. Se começarem a pensar nesse som, a dar-lhe um nome ou proclamar terem atingido algo a partir dele, então é óbvio que o estão a usar de forma errada. É simplesmente um padrão de referência quando atingem o limite da mente, o fim da mente. Desse ponto podem começar a observar. Podem então começar a observar a partir dessa

posição. Podem pensar e ainda assim ouvir o som (quando por exemplo pensam deliberadamente), mas assim que se perdem num pensamento, então esquecem-no e já não o conseguem ouvir. Se se perderem nos vossos pensamentos, a partir do momento em que se aperceberem que estão de novo a pensar, voltem-se para esse som e escutem-no durante um longo período de tempo. Enquanto anteriormente seriam levados pelas emoções e obsessões ou pelas dificuldades que surgiam, agora podem praticar reflectindo gentil e pacientemente, nas condições particulares da mente como *anicca*, *dukkha* e *anattā* e então deixar fluir, abrindo mão até mesmo dessas condições. É um deixar ir subtil e suave e não uma súbita e violenta rejeição de qualquer condição. Assim a atitude, a correcta compreensão é mais importante que qualquer outra coisa. Não façam nada a partir do som do silêncio. As pessoas ficam excitadas a pensar que alcançaram ou descobriram algo, mas isso é em si mesmo outra condição que se cria à volta do silêncio. Esta prática é neutra, nada excitante; usem-na gentil e habilmente para abrir mão, ao invés de se agarrarem à ideia de que obtiveram algo! Se existe alguma coisa que nos bloqueia a meditação é a ideia de que obtivemos alguma coisa a partir dela!

Agora podem reflectir nas condições do corpo e da mente e concentrarem-se nelas. Podem percorrer todo o corpo e reconhecer sensações tais como as vibrações nas mãos ou nos pés, ou ainda concentrarem-se em qualquer ponto do corpo. Sintam a sensação da língua na boca, tocando no palato ou do lábio superior tocando no inferior, ou simples-

mente tragam à consciência a sensação da boca molhada, ou o peso da roupa no corpo – aquele tipo de sensações sub-tis, nas quais não reparamos. Ao reflectirem nessas ténues sensações físicas, concentrem-se nelas e o vosso corpo irá relaxar. O corpo humano gosta que lhe dêem atenção. Ele gosta que se concentrem nele de uma maneira pacífica e amável. Se não o tiverem em consideração e o odiarem, ele tornar-se-á mesmo bastante insuportável. Lembremo-nos que temos de viver com esta estrutura para o resto das nossas vidas, portanto é melhor que aprendamos como viver nela com uma boa atitude. Dizemos: ‘Ah, o corpo não importa, é apenas algo desagradável que envelhece, adoece e morre. O corpo não interessa, a mente é que conta.’ Essa é uma atitude bastante comum entre os budistas! Mas, na verdade, é preciso paciência para nos concentrarmos no corpo, sem ser por vaidade. A vaidade é um mau uso do corpo humano mas uma contemplação consciente do corpo é bastante útil. Não enfatiza a noção do ego e consiste num simples acto de boa vontade e consideração por um corpo vivo – o qual, aliás, não somos nós.

Neste momento a vossa meditação está focada nos cinco *khandhas*\* e no vazio da mente. Investiguem-nos até compreenderem totalmente que tudo o que surge cessa e é ‘não-ser’. Nessa altura já não se agarrarão a nada como sendo ‘vós’ e

\**khandas*: as cinco categorias nas quais o Buddha sumariou o ser humano existencial, i.e. o corpo (*rūpa*), sentimentos (*vedanā*), percepções (*saññā*), as formações mentais (*saṅkhārā*) e a consciência sensorial (*viññāṇa*). Em termos simples: ‘o corpo e a mente’.

ficam livres desse desejo de se tentarem conhecer enquanto qualidade ou substância. Isto é a libertação do nascimento e da morte.

O caminho da sabedoria não é o de desenvolver a concentração até se entrar num estado de transe, ficando alterado e afastado das coisas. Têm de ser muito honestos no que respeita à vossa intenção. Estamos a meditar para fugir das coisas? Estamos a tentar entrar num estado em que podemos suprimir todos os pensamentos? Esta prática de sabedoria é uma forma muito suave na qual se deixam surgir até mesmo os mais horríveis pensamentos, deixando-os ir de seguida. Temos uma saída de emergência; é como uma válvula onde podemos soltar o vapor quando existe demasiada pressão. Normalmente, quando sonham muito durante o sono, conseguem descomprimir bastante. Mas daí não vem nenhuma sabedoria, ou vem? É ser-se simplesmente um animal irracional: desenvolvem o hábito de fazer algo até à exaustão e consequente colapso, erguendo-se de seguida para então fazerem algo de novo e colapsar novamente. Mas este caminho é uma investigação completa e uma compreensão das limitações da condição mortal do corpo e da mente. Mas agora estão a desenvolver a habilidade de sair do condicionado e de se libertarem da vossa identificação com o que é mortal.

Estão a irromper dessa ilusão de que são seres mortais – mas também não estou a dizer que são criaturas imortais, porque se não iriam tentar agarrar-se a isso! ‘A minha verdadeira natureza é uma só com a Verdade última. A Verdade

absoluta. Sou um com o Senhor. A minha real natureza é a imortalidade, a eternidade intemporal da Graça'. Mas reparemos que o Buddha se absteve de usar frases poéticas inspiradoras, não que elas estivessem erradas, mas porque nos apegaríamos a elas. Iríamos estabelecer-nos nessa identificação com a realidade última, com Deus ou com a graça eterna do Reino da Imortalidade, e por aí adiante. Fica-se com os olhos brilhantes quando se dizem coisas assim. Mas é muito mais útil observar essa tendência de querer atribuir um nome ou de conceber o que é inconcebível, de falar disso a outra pessoa, ou de o descrever pura e simplesmente para sentir que alcançamos algo. É mais importante observar essa tendência do que agir levados por ela. Não é que não se tenha realizado nada, mas é necessário ser-se bastante cuidadoso e vigilante para não haver apego a essa realização, pois se isso acontecer só levará, claramente, de novo ao desespero.

Se forem levados pelos pensamentos, assim que se aperceberem disso, parem. Não fiquem às voltas com o assunto sentindo-se culpados ou ficando desencorajados, mas apenas parem. Acalmem-se, larguem os pensamentos e soltem-nos. Reparem como as pessoas religiosas têm realizações espirituais ficando de seguida com um forte brilho no olhar. Born-again Christians\* (Cristãos Renascidos) estão radian-

\* *Born again Christian* ('Cristão Renascido') – expressão inglesa que caracteriza um indivíduo que, estando previamente ligado ao Cristianismo, reaviva a sua fé de forma muito fervorosa, após ter tido determinada experiência mística, adquirindo por vezes um característico e evidente brilho no olhar.

tes com este fervor. Também é muito impressionante! Tenho de admitir, é muito impressionante ver pessoas tão radiantes. Mas no Budismo esse estado é chamado de *‘sañña-vipallāsa’* – ‘loucura da meditação’. Quando um bom professor vê que estamos nesse estado, põe-nos num abrigo, lá longe, nos bosques e diz-nos para não nos chegarmos perto de ninguém! Lembro-me de ter ficado assim em Nong Khai, no meu primeiro ano, antes de ir ter com Ajahn Chah. Pensei que estava completamente iluminado, simplesmente ali sentado na minha cabana. Sabia tudo, compreendia tudo. Estava simplesmente tão radiante e... mas eu não tinha ninguém com quem falar. Não sabia falar tailandês e por isso eu não podia ir incomodar os monges tailandeses. Mas acontece que o Cônsul Britânico do Vietname um dia apareceu e alguém o trouxe à minha cabana... e eu realmente atirei-lhe com tudo para cima, e a dobrar! Ele ali se sentou, completamente espantado e, sendo inglês, era muito, muito educado e de cada vez que se levantava para se ir embora eu não o deixava. Eu não conseguia parar, era como as cataratas do Niágara, esse enorme poder a vir para fora e não havia maneira de eu o parar por mim próprio. Finalmente ele foi-se embora, conseguiu de alguma forma escapar e nunca mais o vi. Porque será?!

Quando passamos por esse tipo de experiência é importante reconhecê-la. Não é nada de perigoso se soubermos o que é. Temos de ser pacientes, não acreditarmos nem nos entregarmos a ela. Se repararmos, os monges budistas nunca andam por aí a falar muito sobre qual o ‘nível de ilumina-

ção' que possuem – é algo que simplesmente não é para ser relatado. Quando as pessoas nos pedem para ensinar nós não falamos sobre a nossa iluminação, mas sim das Quatro Nobres Verdades como caminho para a iluminação. Nos dias de hoje existe todo o tipo de pessoas que clamam ser iluminadas ou serem *Buddhas Maitreyas* ou avatares, e todos têm grandes multidões de seguidores. As pessoas querem muito acreditar nisso! Mas esta ênfase particular do Buddha é a de reconhecer as coisas como elas são, ao invés de acreditar no que as outras pessoas nos contam ou dizem. Observa e vê: '*sabbe saṅkhārā anicca*' – todos os fenómenos condicionados são impermanentes'; '*sabbe dhamma anattā*' – 'todas as coisas são não-ser'.





# 11

## VIGILÂNCIA INTERIOR

Agora vamos falar sobre estar consciente. Concentração é quando colocamos a nossa atenção num objecto, mantemos a nossa concentração nesse ponto (como por exemplo no tranquilizante ritmo da respiração), até nos tornarmos nele e a noção de sujeito e objecto diminuir. O estar consciente, na meditação *vipassanā*, é a abertura da mente. Já não nos concentramos num só ponto, mas observamos interiormente e reflectimos nas condições que vão e vêm e no silêncio da mente vazia. Fazer isto implica abrir mão de um objecto. Não estamos presos a nada em particular mas apenas observamos que tudo o que surge, cessa. Isto é a meditação de realização interior ou ‘*vipassanā*’.

Com aquilo que chamo ‘ouvir interiormente’, podem ouvir os barulhos que estão na vossa mente, o desejo, os

medos, coisas que reprimiram e das quais nunca se permitiram ser totalmente conscientes. Mas agora, mesmo que existam pensamentos obsessivos ou medos, emoções a virem ao de cima, têm de ter a força de vontade de os tornar conscientes de forma a que possam deixá-los ir, rumo à sua própria cessação. Se não existe nada a ir ou a vir, podem simplesmente estar no vazio, no silêncio da mente. Podem ouvir um som de alta frequência na mente, um som que está lá sempre e que não é um som do ouvido. Podem voltar-se para ele quando abrirem mão das condições da mente. Mas têm de ser honestos nas vossas intenções. Se se voltarem para o silêncio, o silencioso som da mente, por terem aversão às condições, isso será novamente apenas uma repressão; não é purificação.

Se a vossa intenção não é a correcta, mesmo que se concentrem no vazio, não irão obter um bom resultado, pois se desencaminharam. Não reflectiram sabiamente, não deixaram nada fluir, apenas viraram as costas por aversão, dizendo apenas 'Não quero ver isso' e deram meia volta. Esta é uma prática que requer paciência, a paciência de estar disposto a suportar o que parece ser insuportável. É um estado de vigilância interior... olhando, ouvindo, até mesmo experienciando. Nesta prática a correcta compreensão é o ponto importante, mais do que o vazio ou a forma ou qualquer coisa do género. A correcta compreensão surge da reflexão de que tudo o que surge, cessa; reflexão de que até mesmo o vazio é não-ser. Se alegarmos que somos alguém que realizou o

vazio como se tivéssemos alcançado algo, isso é, por si só, uma intenção incorrecta, não é?

Pensem que são alguém que, a nível pessoal, realizou ou alcançou alguma coisa é algo que vem de uma noção de um ‘eu’. Por isso não alegamos coisa alguma. Se existe algo dentro de vós que quer exigir algo, observem isso como uma condição da mente.

O som do silêncio está sempre presente e portanto podem utilizá-lo como um guia, não como um fim em si próprio. Só nesse caso é que esta prática de observação e de escuta se torna muito útil, ao invés de apenas reprimirem condições por as contestar. Mas aí, na realidade, o vazio é bastante enfadonho. Estamos acostumados a ter mais entretenimento. De qualquer forma, durante quanto tempo conseguem estar dias inteiros a meditar, conscientes de uma mente vazia? Reconheçam que esta não é uma prática para se apegarem à paz, ao silêncio ou ao vazio como um fim em si mesmo, mas para usá-los como um meio engenhoso para serem o Saber e estarem alerta. Quando a mente está vazia podem observar – continua a haver consciência mas já não estão a procurar renascer em nenhuma condição, pois não existe uma noção de ‘eu’ implícita. O ‘eu’ surge sempre com a busca de algo ou com o querer vermo-nos livres de algo.

Ouçam o ‘eu’ a dizer: ‘Quero alcançar *samādhi*’, ‘Tenho de alcançar os *jhānas*. Isso é o ego a falar: ‘Tenho de alcançar o primeiro *jhāna* e o segundo *jhāna* antes de conseguir fazer alguma coisa’ – essa ideia de que se tem de fazer algo antes de. O que podem saber quando lêem os ensinamentos de

diferentes professores? Podem saber quando estão confusos, quando estão a duvidar, quando estão a sentir aversão ou falta de confiança. Podem saber que estão a ser o Saber, em vez de tentarem decidir qual professor é o certo.

A prática de *mettā* significa fazer uso de uma gentil benevolência ao sermos capazes de suportar aquilo que julgamos ser insuportável. Se tiverem uma mente obsessiva que não pára e que tagarela e resmunga, normalmente querem ver-se livres dela mas quanto mais tentarem suprimi-la, pior é. Por vezes a mente pára e pensamos ‘Ah, consegui livrar-me, foi-se.’ E logo começa tudo de novo e pensamos ‘Oh não! Pensava que já me tinha livrado disto.’ Então não importa quantas vezes vai e vem, ou o que quer que seja; aceitem o que está a acontecer. Dêem um passo de cada vez. Quando estiverem dispostos a ter toda a paciência do mundo para estarem presentes na condição existente, conseguem deixá-la cessar. O resultado que daí advém, é começarem a experienciar alívio por perceberem que já não carregam coisas que costumavam carregar. De alguma forma, coisas que costumavam deixar-vos muito zangados, na verdade já não vos incomodam tanto, e isso surpreende-vos. Começam a sentir-se à vontade em situações nas quais anteriormente nunca se tinham sentido confortáveis, pois agora estão a permitir que as coisas cessem, ao invés de se agarrarem a elas e criarem medos e ansiedades. Até o estado doentio daqueles à vossa volta já não vos influencia. Já não reagem à falta de à vontade dos outros, ficando vós próprios tensos. Isso resulta de deixarem as coisas fluírem e cessarem por si mesmas.

Em linhas gerais, o plano agora é ter esta vigilância interior e reparar em qualquer coisa obsessiva a vir ao de cima. Se isso continuar sempre a surgir então significa que estão obviamente apegados de alguma forma – seja por aversão ou por paixão. Comecem então a reconhecer os apegos em vez de apenas tentarem ver-se livres deles. Quando os conseguem compreender já os conseguem largar e então podem virar-se para o silêncio da mente, pois fazer outra coisa já não faz sentido. Não faz sentido agarrarem-se às condições mais que o necessário. Deixem-nas cessar. Quando reagimos àquilo que surge criamos um ciclo de hábitos. Um hábito é algo cíclico, continua a acontecer em círculos, não tem como cessar. Mas se os largarmos, e deixarmos as coisas em paz, então o que surge, cessa. Não se torna um ciclo.

O vazio não é livrarmo-nos de nada, não é ficarmos em branco ('termos uma branca'), mas um potencial infinito para que a criação surja e cesse, sem nos deixarmos iludir por ela. A ideia de mim como um criador, com os meus talentos artísticos, exprimindo-me a mim próprio é uma incrível viagem do ego, não é? 'Isto é o que eu fiz, é meu.' As pessoas dizem 'Oh, és muito habilidoso, não és? És um génio!' E ainda assim tanta da arte criativa tende a ser regurgitações dos medos e desejos das pessoas. Não é realmente criativa, trata-se apenas de recriar coisas. Não vem de uma mente vazia, mas sim de um ego, o qual não tem uma mensagem real para dar, a não ser a de que está repleto de morte e de egoísmo. A um nível universal não tem outra mensagem senão a de 'Olhem para mim!', como pessoa, como um ego.

Ainda assim a mente vazia tem um potencial infinito para a criação. Não existe um ‘eu’ que pensa em criar coisas, mas a criação pode ser feita sem esse ‘eu’, sem alguém a fazê-la – ela acontece.

Então deixamos a criação para o Dhamma em vez de pensarmos que isso é algo pelo qual somos responsáveis. Tudo o que temos de fazer agora, tudo o que é necessário para nós (falando de uma forma convencional, como seres humanos, como pessoas) é deixar fluir – não nos apegarmos. Libertem as coisas. Pratiquem o bem e refreiem-se de praticar o mal – sejam conscientes. É uma mensagem bastante básica.

# Parte III

REFLEXÃO





## 12

### A NECESSIDADE DE SABEDORIA NO MUNDO

Estamos aqui todos com um interesse comum. Em vez de esta ser uma sala cheia de indivíduos em que cada um segue os seus próprios pontos de vista e opiniões, esta noite estamos todos aqui devido ao comum interesse na prática do *Dhamma*. Quando todas estas pessoas se juntam a um Domingo à noite, começamos a ver o potencial da existência humana, uma sociedade baseada no comum interesse da verdade. Mergulhamos no *Dhamma*. Aquilo que surge, passa, e na sua passagem está a paz. Então quando começamos a abrir mão dos nossos hábitos e apegos ao mundo fenoménico, condicionado, começamos a realizar a totalidade e a unidade da mente.

Isto é uma reflexão muito importante para estes tempos, nos quais acontecem tantas disputas e guerras devido ao

facto de as pessoas não conseguirem concordar em nada. Os chineses contra os russos, os americanos contra os soviéticos, e por aí fora. Acerca do quê? Estão a lutar pelo quê? Pelas percepções que cada um deles tem do mundo. ‘Esta é a *minha* terra e eu quero isto desta forma. Eu quero *este* tipo de governo e *este* tipo de sistema político e económico’ e por aí adiante, até ao ponto em que esquartejamos e torturamos até termos destruído a terra que estávamos a tentar libertar, escravizando ou confundindo todas as pessoas que tentávamos libertar. Porquê? porque não entendermos as coisas como elas realmente são.

O caminho do *Dhamma* é o de observar a natureza e de harmonizarmos as nossas vidas com as forças naturais. Na civilização europeia nunca olhámos realmente para o mundo dessa maneira. Idealizámo-lo. Se tudo fosse um ideal então deveria ser de determinada maneira, e quando pura e simplesmente nos apegamos a ideais acabamos por fazer o que temos estado a fazer ao nosso planeta até agora, poluindo-o, chegando à sua quase total destruição por não percebemos as limitações que nos são impostas através das condições da Terra. Em todas as coisas desta natureza, por vezes, temos de aprender pela via árdua, fazendo tudo errado até ao ponto de termos um grande caos. Confiemos em que esta situação ainda tenha solução.

Neste momento, no mosteiro, os monges e as monjas estão a praticar o *Dhamma* diligentemente. Durante todo o mês de Janeiro não estamos sequer a falar, mas a dedicar as nossas vidas e a oferecer as bênçãos da nossa prática para o

bem-estar de todos os seres vivos. Todo este mês é uma contínua prece e oferta desta comunidade para o bem-estar de todos os seres vivos. É um tempo dedicado exclusivamente à realização da verdade, observando e escutando as coisas como elas são, um tempo para nos abstermos dos actos ou estados de ânimo egoístas, desistindo de tudo isso pelo bem-estar de todos os seres vivos. Este tipo de dedicação e ‘sacrifício’, em direcção à verdade, é algo para todos reflectirem. É um indicador que aponta em direcção à realização da verdade na nossa própria vida, em vez de apenas vivermos de um modo automático e habitual seguindo a conveniência das condições do momento. Isto também é uma reflexão para os outros: desistir de actividades imorais, egoístas ou cruéis para se transformar em alguém que visa a impecabilidade, generosidade, moralidade e acção compassiva no mundo. Se não fizermos isto ficamos numa situação completamente desastrosa. Se ninguém estiver disposto a usar a sua vida para nada mais do que concessões egoístas, pode-se mesmo vir a acabar com tudo, e nada valerá a pena.

Este país (Inglaterra) é um país generoso e benevolente, mas nós simplesmente tomamo-lo como garantido e exploramo-lo apenas para obter aquilo que queremos. Não pensamos muito em lhe dar algo. Exigimos muito, queremos que o governo faça tudo de bom para nós e depois criticamo-lo quando não o pode fazer. Nos dias de hoje encontram-se indivíduos egoístas a viver a vida à sua maneira, sem reflectir sabiamente, vivendo de uma forma que não são uma bênção para a sociedade. Como seres humanos podemos transfor-

mar as nossas vidas em grandes bênçãos; ou podemos tornar-nos uma praga para o planeta, utilizando os recursos da Terra para lucro pessoal e obtendo tanto quanto pudermos para nós próprios, para ‘mim’ e para o ‘meu’.

Na prática do *Dhamma* a noção de ‘mim’ e ‘meu’ começa a desvanecer-se – essa noção de ‘mim’ e ‘meu’ como esta pequena criatura aqui sentada que tem uma boca e que tem de comer. Se somente seguir os desejos do meu corpo e as minhas emoções, torno-me numa pequena criatura gananciosa e egoísta. Mas quando reflecto na natureza da minha condição física e quão sabiamente pode ser utilizada nesta vida para o bem-estar de todos os seres vivos, vejo que pode tornar-se numa bênção. (Não que cada um se veja como uma bênção, pois o ‘Eu sou uma bênção’ é apenas um outro tipo de conceito, caso nos comecemos a apegar a essa ideia!) Assim vivemos efectivamente cada dia de maneira a que a nossa vida traga alegria, compaixão, gentileza ou que pelo menos que não cause confusão ou miséria desnecessárias. O mínimo que podemos fazer é manter os Cinco Preceitos\* e dessa forma os nossos corpos e as nossas palavras não estão a ser usados para a corrupção, crueldade e exploração do nosso planeta. Isso é pedir muito de cada um de vós? É assim tão extraordinário deixar de fazer só o que nos apetece em cada momento, de maneira a sermos pelo menos um pouco mais cuidadosos e responsáveis por aquilo que fazemos e

\* Os Cinco Preceitos são os preceitos morais básicos a serem observados por cada praticante budista.

dizemos? Todos nós podemos tentar ajudar, ser generosos e amáveis e ter consideração para com os outros seres com quem temos de partilhar o planeta. Todos nós podemos sabiamente investigar e compreender as limitações sob as quais nos encontramos, de forma a já não nos iludirmos com o mundo das sensações. É por isto que meditamos. Para um monge ou uma monja, isto é uma forma de vida, um sacrifício dos nossos desejos particulares e caprichos, para o bem-estar da comunidade, do Saṅgha.

Se começar a pensar sobre mim próprio e sobre o que eu quero, esqueço-me do resto de vós, pois o que particularmente quero neste momento poderá não ser bom para vós. Mas quando uso o refúgio no Saṅgha como meu guia, então o bem-estar do Saṅgha é a minha alegria e abro mão dos meus caprichos pessoais para o bem-estar do Saṅgha. É por isso que os monges e as monjas têm de rapar as cabeças e viver sob uma disciplina estabelecida pelo *Buddha*. Isto é uma maneira de nos treinarmos a ter como atitude de vida o ‘abrir mão do ‘eu’’, uma maneira de estar que não nos traz vergonha, culpa ou medo. A noção de uma individualidade disruptiva é perdida, por já não estarmos determinados a ser independentes do resto, ou a dominar, mas sim a harmonizar e a vivermos para o bem-estar de todos os seres e não para o nosso bem-estar pessoal.

A comunidade leiga tem a oportunidade de participar nisto. Os monges e as monjas dependem da comunidade leiga para a sua sobrevivência básica logo é importante para a comunidade leiga tomar essa responsabilidade. Isto tira as

peessoas leigas dos seus problemas e obsessões particulares, pois quando tiram o seu tempo para virem aqui para dar, ajudar, praticar meditação e ouvir o *Dhamma*, encontram-se a eles próprios imersos na unidade da verdade. Podemos estar aqui todos juntos sem inveja, ciúmes, medo, dúvida, ganância ou luxúria devido a estarmos unidos no propósito da realização da verdade. Façam essa a intenção da vossa vida, não a desperdicem com buscas tolas!

Esta verdade, pode ser chamada de muitas maneiras. As religiões tentam de alguma forma passar essa verdade – através de conceitos e doutrinas – mas nós esquecemo-nos para o que serve a religião. Nos últimos cem anos a sociedade tem vindo a seguir a ciência materialista, o pensamento racional e o idealismo baseado na nossa capacidade de conceber sistemas políticos e económicos e, ainda assim, não conseguimos que (eles) funcionem, ou conseguimos? Na realidade, não podemos criar uma democracia ou um verdadeiro comunismo ou um verdadeiro socialismo – não conseguimos criá-los por ainda estarmos iludidos com a noção do ‘eu’. Por isso tudo acaba em tirania, egoísmo, medo e suspeita.

Desta forma, a presente situação é o resultado de não se compreender a realidade tal qual ela é, e esta é uma época em que cada um de nós deve, se estivermos realmente interessados no que podemos fazer, transformar a própria vida em algo que valha a pena. E como fazê-lo?

Primeiro precisamos de admitir as motivações e concessões egoístas (resultantes da imaturidade emocional) que temos, para as conhecermos e nos desapegarmos delas; abrir

a mente para as verdade, estar alerta. A nossa prática da *ānāpānasati* já é um começo, não é? Não é apenas mais um hábito ou passa-tempo que desenvolvemos para nos mantermos ocupados. É um meio de nos esforçarmos para observar, concentrar e ser como a respiração é. Pode-se em vez disso passar bastante tempo a ver televisão, a ir aos bares e a fazer todo o tipo de coisas que não

são muito úteis – de alguma forma isso parece mais importante do que passar o tempo a observar a nossa própria respiração, não é? Vemos as notícias da televisão onde pessoas são massacradas no Líbano – de certa forma isso parece mais importante do que simplesmente sentarmo-nos a observar a nossa inspiração e expiração. Mas isto resulta do facto da mente não compreender a forma como as coisas são; por isso estamos dispostos a observar as sombras no ecrã da televisão e tudo o que este transmite sobre a miséria que resulta da ganância, do ódio e da estupidez, levada a cabo de forma desprezível. Não seria muito melhor passar esse tempo com o corpo tal como ele está nesse momento? Seria melhor respeitar este ser físico, aprendendo a não explorá-lo e abusá-lo, arrependendo-nos depois quando ele já não nos dá a felicidade desejada.

Na vida monástica não temos televisão porque dedicamos as nossas vidas a fazer coisas mais úteis, como observar a respiração e andar para cima e para baixo nos caminhos de meditação na floresta. Os vizinhos pensam que somos meio malucos. Todos os dias eles vêem pessoas a sair embrulhadas

em cobertores, a andar para cima e para baixo. ‘O que é que eles estão a fazer? Devem ser malucos!’

Há algumas semanas atrás houve caça à raposa. As matilhas estavam a perseguir raposas nos nossos bosques (estavam a fazer algo bastante útil e benéfico para todos os seres vivos!). Sessenta cães e toda aquela gente crescida a correr atrás de uma pequena pobre raposa. Seria melhor passarem esse tempo a andar para cima e para baixo no caminho de meditação, não era? Melhor para a raposa, para os cães, para Hammer Wood e para os caçadores de raposas. Mas as pessoas em West Sussex pensam que eles são normais. Eles são os normais e nós somos os maluquinhos. Quando observamos a nossa respiração e andamos para cima e para baixo no caminho de meditação na floresta, pelo menos não estamos a aterrorizar raposas! Como é que nos sentiríamos se sessenta cães estivessem a perseguir-nos. Imaginem o que seria do nosso coração se tivéssemos uma matilha de sessenta cães a correr atrás de nós e pessoas a cavalo a dizerem-lhes para nos apanharem. Quando realmente reflectimos nisto vemos o quão desumano é. Ainda assim isso é considerado normal ou até mesmo desejável de fazer nesta parte de Inglaterra. Devido ao facto de o ser humano não ter tempo para reflectir, pode ser vítima de hábitos, sendo apanhado em hábitos e desejos. Se realmente reflectíssemos sobre a caça à raposa, não o faríamos. Se tivermos alguma inteligência e realmente pensarmos nisso, não o desejaremos fazer. No entanto com coisas simples como andar para cima e para baixo num caminho de meditação numa floresta, e observar



a nossa respiração, tornamo-nos conscientes e muito mais sensíveis. A verdade começa a revelar-se através das simples e aparentemente insignificantes práticas que fazemos. Tal como mantermos os Cinco Preceitos, torna-se um campo fértil de bênçãos para o mundo.

Quando começamos a reflectir na forma como as coisas são e nos lembramos dos momentos em que a nossa vida esteve realmente em perigo, sabemos efectivamente o quão horrível é. É uma experiência absolutamente aterradora. Se reflectissemos nisso, nunca iríamos querer que outra criatura passasse por essa experiência. De maneira alguma iríamos intencionalmente sujeitar outra criatura a esse terror. Se não reflectirmos, pensamos que as raposas e os peixes não interessam. Eles existem para o nosso prazer – é algo para fazer ao domingo à tarde. Lembro-me de uma mulher que veio ver-me e que estava bastante aborrecida por termos comprado a Hammer Pond\*. Ela disse ‘Sabe, tenho tanta paz; eu não venho aqui para pescar, eu venho aqui pela paz de estar aqui.’ Ela passava todos os domingos a apanhar peixes, simplesmente para estar em paz. Ela parecia ser bastante saudável, era um pouco rechonchuda, não estava a morrer à fome; não precisava realmente de pescar para sobreviver. Eu disse: ‘Bom, se não precisa de pescar para sobreviver – espero que tenha dinheiro suficiente para comprar peixe – pode vir

\* Ao fazer parte de um mosteiro Budista, Hammer Wood e Pond tornaram-se, é claro, santuários da vida selvagem.

cá, depois de termos comprado este lago, e simplesmente meditar. Não tem de pescar.’

Ela não queria meditar! Continuou a falar, acerca dos coelhos que lhe comiam as couves e que teve de pôr todo o tipo de coisas para matar os coelhos, para que estes não lhe comessem as couves. Esta mulher nunca reflectia em nada. Maltratava os coelhos por comerem as couves dela, mas ela podia muito bem ir comprar couves a algum lugar. Mas os coelhos não. Eles têm de fazer o melhor que podem, comendo as couves de alguém. Mas ela nunca abriu realmente a mente para as coisas como elas são, para o que é verdadeiramente atencioso e benéfico. Eu não diria que ela é uma pessoa cruel ou sem coração; simplesmente uma mulher ignorante, de classe média, que nunca reflectiu sobre a natureza ou que nunca percebeu o que é o *Dhamma*. Por isso ela pensa que as couves estão lá para ela e não para os coelhos, e que os peixes estão lá para que ela possa ter uma pacífica tarde de domingo a torturá-los.

É para esta capacidade de reflectir e observar que o *Buddha* aponta nos seus ensinamentos, como a forma de nos libertar- mos da sujeição cega aos hábitos e convenções. É o caminho para nos libertarmos da ilusão das condições sensoriais, através da sábia reflexão nas coisas tal como elas são. Começamos por nos observar, por observar o desejo ou a aversão a algo, o entorpecimento ou a estupidez da mente. Não estamos a procurar, escolher ou a tentar criar condições agradáveis para o nosso prazer pessoal, mas estamos dispostos, de uma forma equânime, a suportar condições desagra-

dáveis ou até miseráveis, de modo a compreendê-las apenas como tal, e sermos capazes de as ‘deixar partir’. Começamos a libertar-nos do desejo de fugir das coisas que não gostamos. Começamos também a ser muito mais cuidadosos acerca da maneira como vivemos. Quando nos apercebemos desta realidade começamos a verdadeiramente querer ser muito, muito cuidadosos com o que fazemos e com o que dizemos. Já não temos qualquer intenção de viver às custas de outrem. Já não sentimos que a nossa vida é muito mais importante que a de qualquer outra pessoa. Começamos a sentir a liberdade e a leveza dessa harmonia com a natureza em vez do peso de a explorar para proveito pessoal. Quando se abre a mente para a verdade compreende-se que não há nada a temer. O que surge, irá passar, o que nasce, morre e é ‘não-ser’ – assim, a nossa noção de estarmos presos à identificação com este corpo humano, desvanece-se. Não nos vemos como uma entidade isolada, alienada, perdida num misterioso e assustador universo. Não nos sentimos amedrontados por tal, tentando encontrar uma pequena parte à qual nos possamos agarrar, sentindo-nos seguros pelo facto de estarmos em paz com isso. Nesse momento fundimo-nos com a verdade.



# 13

## OS REFÚGIOS E OS PRECEITOS

‘Tomar refúgio’ e ‘estar nos Preceitos’ é o que define uma pessoa como praticante budista.

‘Tomar refúgio’ oferece uma perspectiva contínua na vida por estabelecer uma conexão entre a nossa conduta e compreensão da vida, com as qualidades de Buddha (sabedoria), Dhamma (verdade) e Sangha (virtude). Os preceitos servem também como reflexão e definição de acções do ser humano como um ente responsável.

Existe uma maneira formal de pedir os Refúgios e os Preceitos a um monge ou a uma monja.

*Após fazer três vénias, com as palmas  
das mão unidas em añjali, recita-se o pedido:*

Mayaṃ bhante tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāma  
Dutiyampi mayaṃ bhante tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāma  
Tatiyampi mayaṃ bhante tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāma

*Pedimos, Venerável Mestre,  
os Três Refúgios e os Cinco Preceitos.*

*Pela segunda vez, pedimos, Venerável Mestre,  
os Três Refúgios e os Cinco Preceitos.*

*Pela terceira vez, pedimos, Venerável Mestre,  
os Três Refúgios e os Cinco Preceitos.*

## OS TRÊS REFÚGIOS

*Repetir, depois de o líder ter  
cantado as primeiras três linhas*

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa  
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa  
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

*Homenagem ao Excelso, Nobre e Perfeitamente Iluminado.  
Homenagem ao Excelso, Nobre e Perfeitamente Iluminado.  
Homenagem ao Excelso, Nobre e Perfeitamente Iluminado.*

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi  
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

*Tenho o Buddha como refúgio.*

*Tenho o Dhamma como refúgio.*

*Tenho o Saṅgha como refúgio.*

Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

*Pela segunda vez, tenho o Buddha como refúgio.*

*Pela segunda vez, tenho o Dhamma como refúgio.*

*Pela segunda vez, tenho o Saṅgha como refúgio.*

Tatīyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatīyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

*Pela terceira vez, tenho o Buddha como refúgio.*

*Pela terceira vez, tenho o Dhamma como refúgio.*

*Pela terceira vez, tenho o Saṅgha como refúgio.*

*Líder:*

[Tisaraṇa-gamaṇaṃ niṭṭhitaṃ]

*Fica assim completo o Triplo Refúgio.*

*Resposta:*

Āma bhante

*Sim, Venerável Mestre.*

## OS CINCO PRECEITOS

*Repetir cada preceito depois do líder*

1. Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

*Observo o preceito de me abster de matar qualquer criatura viva.*

2. Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

*Observo o preceito de não tirar aquilo que não me for oferecido.*

3. Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

*Observo o preceito de me abster de ter uma conduta sexual imprópria.*

4. Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

*Observo o preceito de me abster de mentir.*

5. Surāmeraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

*Observo o preceito de me abster de consumir bebidas e drogas intoxicantes que deturpem a mente.*

*Líder:*



[Imāni pañca sikkhāpadāni  
Sīlena sugatiṃ yanti  
Sīlena bhogasampadā  
Sīlena nibbutiṃ yanti  
Tasmā sīlaṃ visodhaye]

*Estes são os Cinco Preceitos;  
A virtude é fonte de felicidade,  
A virtude é fonte de verdadeira riqueza,  
A virtude é fonte de paz –  
Que a virtude seja assim purificada.*

*Resposta:*

Sādhu, sādhu, sādhu

*Fazer três vénias.*



*Texto:* o material deste livro foi editado a partir de palestras realizadas em Chithurst Buddhist Monastery (Mosteiro Budista de Chithurst), em Janeiro de 1984, com a excepção das seguintes três secções: ‘Esforço e Relaxamento’, ‘Amor Incondicional (*Mettā*)’ e ‘Os Obstáculos e a sua Cessação’, sendo estas retiradas de palestras que ocorreram no International Forest Monastery (Mosteiro Internacional da Floresta), em Ubon, no nordeste da Tailândia, em Dezembro de 1982.





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

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.

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

