



Pura Bondade  
por Ajahn Candasiri

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

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

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

ISBN 978-989-8691-35-4

Copyright © Publicações Sumedhārāma 2017

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

Veja página 127 para mais detalhes sobre direitos e restrições desta licença.

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

Tradução: Alda Santos  
Editor: Appamādo Bhikkhu  
Formatação: Gambhīro Bhikkhu

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

Traduzido do original 'Simple Kindness'

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

# Índice

<i>Introdução</i>	iii
As Quatro Nobres Verdades	1
Os Três Refúgios e Os Cinco Preceitos	7
Curiosidade e Compreensão	13
Os Cinco Obstáculos	23
As Quatro Bases da Consciência	35
Trabalhar os Obstáculos	43
Recordar o Buddha, o Dhamma e o Sangha	53
Intenção Correcta	57
Brahma Viharas	69
As Cinco Faculdades Espirituais	71
Amor e Apego	83
Encontro Com a Morte	93
Nibbāna	105
Continuar	115
<i>Sobre a Autora</i>	125



## *Introdução*

Esta pequena colectânea de ensinamentos é maioritariamente composta por palestras oferecidas num retiro de uma semana, realizado na República Checa em 2009. A palestra final foi dada no Retiro de Final de Ano, em 2011/12, também na República Checa.

Apresentei os ensinamentos em inglês e estes foram traduzidos para checo, para benefício da maioria dos participantes, com escassos ou nulos conhecimentos de inglês. Isto exigiu uma precisão e economia de palavras que descobri ser uma disciplina muito útil a partir do momento em que me adaptei a um ritmo mais lento. Os intervalos para a tradução também permitiram uma pausa meditativa - não constituíram, como alguns imaginaram, momentos para pensar sobre o que dizer a seguir! A minha ideia inicial era preparar um pequeno livro com as transcrições em inglês e em checo, lado a lado. Posteriormente tornou-se claro que a melhor abordagem seria preparar e editar primeiro uma versão em inglês. É esta que o leitor tem agora nas suas mãos (traduzida desta vez para Português). Uma equipa de tradutores checos aguardam para posteriormente preparar a versão checa para publicação.

Um objectivo deste livro é fornecer uma introdução para quem vai pela primeira vez a um retiro com um professor da nossa

tradição Theravada. São apresentados os ensinamentos básicos, a par de algumas estruturas de apoio para a prática (os Refúgios e os Preceitos), retornando a eles - por vezes duas ou mesmo três vezes - de forma a que o leitor, ou participante no retiro, seja constantemente lembrado dos temas essenciais da prática. À medida que avança nestas páginas, não se surpreenda se encontrar várias vezes tópicos como as Quatro Nobres Verdades, impermanência, “insatisfação” e «não-eu», ou bondade e curiosidade como antídotos para os cinco obstáculos.

Aqueles que já têm vários anos de prática budista contemplativa podem igualmente encontrar alento e apoio ao regressar a estes temas básicos. À medida que os ensinamentos são aplicados nas nossas vidas, trabalham o coração e, gradualmente, transformam a nossa visão do mundo, pelo que, de cada vez que os ouvimos, algo de novo é revelado.

Há mais de 2500 anos o Buddha exortou os seus discípulos «... ide e deambulai para o bem e a felicidade de muitos, por compaixão para com o mundo, para o benefício, bem e felicidade dos deuses e da humanidade.» É neste mesmo espírito que estes ensinamentos são, mais uma vez, apresentados.

Irmã Candasiri  
Rocana Vihara  
Abril de 2012

# *Pura Bondade*

---

Ajahn Candasiri





## *As Quatro Nobres Verdades*



Há uma história, que muitos de vocês devem conhecer, que começa com o Buddha a caminhar na floresta com alguns dos seus discípulos. A certa altura, o Buddha baixa-se e apanha uma mão cheia de folhas do chão. Estende as folhas aos discípulos e diz: «Digam-me se existem mais folhas nas árvores e no chão, ou na minha mão?» Os discípulos dizem: «Existem apenas algumas folhas na sua mão, mas existem inúmeras folhas nas árvores e no chão da floresta.» O Buddha responde: «Sim, é verdade. As folhas nas árvores e no chão representam todas as coisas que o Ser Perfeito pode saber e as folhas na minha mão representam aquilo que eu ensino: o que vocês precisam saber e contemplar, de forma a libertarem o coração do sofrimento.»<sup>1</sup>

Alguns de vocês poderão gostar de especular sobre o início e o fim do universo, bem como sobre todo o tipo de questões para as quais não existe verdadeiramente uma resposta. Contudo,

---

<sup>1</sup> SN 56.31, Simsapa Sutta (As Folhas de Simsapa).

o Buddha encorajou-nos a não nos preocuparmos com esses assuntos, mas antes, que tivéssemos atenção a apenas quatro coisas, referindo-se a estas como as Quatro Nobres Verdades. À primeira chamou a Nobre Verdade do Sofrimento, a qual se refere ao facto de nada no mundo condicionado poder proporcionar paz ou bem-estar duradouros. Em resultado disto, a existência humana é inerentemente insatisfatória.

Em segundo lugar, temos a Nobre Verdade da Origem do Sofrimento - esta refere-se à existência de uma razão pela qual sofremos e ao facto de podermos descobri-la através da nossa própria observação. Quando olhamos cuidadosamente, podemos reparar como uma sensação de desconforto pode criar o desejo de querer que as coisas sejam diferentes daquilo que são. Quando nos apegamos a esse desejo, quando investimos nele, este apego traz uma sensação de tensão, uma sensação de conflito.

A Terceira Nobre Verdade é a Verdade da Cessação do Sofrimento, do fim da tensão ou do conflito. Isto surge quando largamos aquele desejo de as coisas serem diferentes do que são. O desejo, em si próprio, pode continuar, contudo nós abdicamos ou abandonamos o nosso empenho nele. Fazemos as pazes com a realidade tal como ela é.

A Quarta Nobre Verdade é a Nobre Verdade do Caminho que Conduz ao Fim do Sofrimento: consiste nas orientações que o Buddha nos deixou sobre como viver a nossa vida de forma a sofrermos cada vez menos.

No decurso deste retiro iremos contemplar estas verdades apresentadas pelo Buddha. Se estamos a sentir sofrimento, podemos dar por nós a pensar que temos de fazer alguma coisa, que temos de escapar ao sofrimento, mas o Buddha disse: «Não, o sofrimento deve ser compreendido.» Não conseguimos compreender o sofrimento nas nossas vidas se estamos constantemente a tentar fugir dele ou a distrairmo-nos. Por isso aquilo que proponho é que, ao longo destes dias, se interessem, sejam curiosos relativamente à vossa vida e experiência - incluindo mesmo as tensões, as pressões e lutas aparentemente triviais ou as formas subteis de aversão ou negatividade. Interessem-se verdadeiramente pela forma mais insignificante de ansiedade ou de medo, como um cientista a examinar algo ao microscópio.

Há pouco, quando fui dar uma volta a pé, reflecti em como fazer um retiro é um pouco como estar de férias e fazer amizades. Isto pode parecer um pouco surpreendente aos que estão habituados ao tipo de retiros nos quais são encorajados a trabalhar arduamente, nos quais é enfatizado o esforço despendido para progredir na prática da meditação. Também podem interrogar-se sobre o que quero dizer com «fazer amizades» quando praticamos o Silêncio Nobre: não falar uns com os outros a não ser que seja mesmo necessário. Com efeito, o que eu gostava de encorajar o mais possível é que alcancem uma sensação agradável, de tranquilidade e descontração. Não me refiro ao tipo de relaxamento que leva a que simplesmente adormeçam, apesar de alguns de vocês poderem sentir muita sonolência nos primeiros dias. Este tipo de tranquilidade e descontração a que me refiro é um estado de

vigília, uma inteligência, e o tipo de amizade que sugiro é que tentem ser mais amigáveis com vós próprios.

Uma das coisas mais tristes e difíceis para as pessoas na nossa cultura ocidental parece ser a falta de capacidade de fazerem amizade consigo próprias, para se aceitarem tal como são. Podemos ser bondosos para com as outras pessoas, perdoá-las e aceitá-las, mas quando olhamos para as nossas mentes e para a forma como nos relacionamos connosco próprios, vemos que, frequentemente, podemos ser muito cruéis, muito exigentes e severos nos juízos sobre nós mesmos. Por isso encorajo-vos a conhecerem-se melhor nestes próximos dias, de uma forma mais gentil. Reparem naquilo que não gostam e que não aprovam em vós próprios, e vejam apenas se se podem perdoar e aceitar as coisas tal como são. Desta forma pode dar-se uma verdadeira transformação. Do mesmo modo, apercebo-me que quanto mais faço amizade comigo própria, mais apta estou a fazer amizade com outras pessoas.

Se insistimos em reprimir o que não nos agrada, os nossos pensamentos e as nossas disposições desagradáveis, não nos estamos a aceitar realmente e provavelmente acabaremos por adoecer. Parece que grande parte das doenças dos tempos atuais resulta de não cuidarmos adequadamente da nossa vida emocional.

Por isso, podemos ver este tempo de retiro como uma oportunidade de fazer algum trabalho preventivo importante. Se criarmos uma atmosfera interna de confiança e de bondade, os nossos maus hábitos de pensamento podem revelar-se. Então, tendo

visto e admitido estes hábitos, podemos abrir mão deles, de forma que as nossas vidas deixem de ser limitadas pelos seus efeitos negativos.



## Os Três Refúgios e Os Cinco Preceitos



As palavras *Buddha*, *Dhamma* e *Sangha* são frequentemente usadas na nossa prática. A palavra *Buddha* refere-se ao professor histórico, significando igualmente a nossa própria capacidade para despertar, a capacidade de ver as coisas claramente. O *Dhamma* é o ensinamento dado pelo Buddha, que aponta para a verdade que cada um de nós pode apreciar ou saber por si próprio, quando nos encontramos completamente presentes ou na realidade tal como é. O *Sangha* é a comunidade dos discípulos do Buddha - gerações incontáveis de homens e mulheres, desde o tempo do Buddha, que ouviram os ensinamentos e que, através da sua aplicação nas suas vidas, têm sido capazes de compreender a verdade por eles próprios e experimentar paz nos seus corações. A palavra *Sangha* pode igualmente referir-se à comunidade de pessoas que se apoiam mutuamente na sua prática, tal como nós nos apoiamos mutuamente durante este retiro.

Chamamos ao Buddha, ao Dhamma e ao Sangha os *Três Refúgios*. Estes podem igualmente ser chamados as Três Jóias ou a Gema Tripla. Uma jóia é algo requintado que não pode ser danificado, o que constitui uma comparação útil, uma vez que podemos confiar sempre nestes três refúgios - eles estão sempre presentes, independentemente de onde quer que vamos e do que façamos. Por isso, encorajo-vos a reflectirem sobre estes tesouros sem preço, estes refúgios - é desta forma que eles poderão vir a ter um significado e um valor reais nas vossas próprias vidas.

O apoio tradicional para aqueles que escolhem seguir os ensinamentos do Buddha são estes três refúgios, juntamente com os Cinco ou os Oito Preceitos. Os Cinco Preceitos são as directrizes éticas que o Buddha recomendou e encorajou para os leigos, nas suas vidas do dia-a-dia. Os Oito Preceitos são para os noviços ou para os visitantes de um mosteiro - são, de igual forma, geralmente utilizados como apoio num período de retiro. O Primeiro Preceito envolve a abstenção de matar - não tirar a vida a nenhum ser, mesmo a criaturas minúsculas que nos desagradam. Podemos usar este preceito como uma directriz para nós próprios. Contudo, se acidentalmente fizermos mal a um insecto, apesar de ser lamentável, não constitui uma quebra deste Preceito. O Preceito apenas quer dizer que nos devemos abster de, intencionalmente, causar qualquer mal ou matar qualquer ser vivo. Em segundo lugar abstermo-nos de retirar seja o que for que não nos tenha sido dado ou disponibilizado para utilizarmos. Nós não roubamos. Este Preceito é muito útil porque significa



que podemos viver juntos e confiar uns nos outros, o que é algo bonito.

O Terceiro Preceito é abstermo-nos de qualquer actividade sexual intencional. Quando inserido nos Cinco Preceitos, traduz-se na abstenção de qualquer conduta sexual danosa. Devemos compreender que este Preceito não constitui uma proibição relativa ao desejo sexual - toda a gente sente, naturalmente, desejo sexual. Aquilo que nos é pedido é para nos abstermos de agir de acordo com esse desejo ou, no caso dos Cinco Preceitos, de procurar qualquer forma de gratificação sexual com alguém com quem não tenhamos uma relação que envolva um compromisso.

O Quarto Preceito trata de nos abstermos do discurso incorrecto. No contexto dos Cinco Preceitos isto pode ser interpretado como o cultivo do discurso cuidado e a abstenção dos quatro tipos de discurso danoso: a mentira, a intriga, a palavra rude ou danosa e o tagarelar frívolo. Quando fazemos um retiro, em geral é-nos pedido que observemos o Nobre Silêncio, uma vez que, quando mantemos o silêncio externamente, temos uma boa oportunidade para escutar o tagarelar interno da mente. Espero que tenham igualmente oportunidade de observar como esse tagarelar começa a acalmar, nem que seja apenas um pouco. Alguns de vocês vão sentir uma grande paz. Para outros podem ser apenas alguns momentos aqui e ali. Quer se trate de uma grande paz ou apenas de uma pequena paz, não tem importância. O que importa é estar presente e reparar no que está a acontecer. Não existe um prémio para a mente que conseguir estar mais em paz!

O Quinto Preceito envolve a abstenção de tomar qualquer tipo de intoxicantes - álcool ou drogas recreativas. Se necessitarem de tomar algum medicamento que vos tenha sido prescrito, ótimo - e tenho o prazer de vos dizer que a cafeína também é permitida.

O Sexto Preceito envolve a abstenção de comer depois do meio-dia, ou em alturas inapropriadas. A ideia é não utilizar a comida como uma forma de distracção. Recordo-me que, quando era leiga, sempre que me sentia um pouco entediada ou infeliz, lançava automaticamente a mão a qualquer coisa comestível. Contudo, durante este retiro peço-vos para não fazerem e, em vez disso, observarem o sentimento, seja ele qual for, de aborrecimento ou infelicidade que poderão estar a experienciar, bem como para repararem como é que esse sentimento se altera. Desta forma poderão ter uma compreensão profunda da impermanência - podem observar, realmente, por vocês próprios, como as coisas se modificam.

O Sétimo Preceito consiste na abstenção relativamente a entretenimentos, embelezamento e adornos. Não usamos grinaldas no nosso cabelo ou outro tipo de jóias (alianças são permitidas) e não participamos em desportos ou jogos, nem ouvimos música ou praticamos qualquer das actividades que, em geral, são consideradas divertimento. Em vez disso, temos uma oportunidade de experienciar um tipo de prazer muito mais subtil - e divertido - através da nossa meditação.

O Oitavo Preceito consiste na abstenção de nos deitarmos numa cama elevada ou luxuosa, o que pode soar um pouco estranho.

No entanto, trata-se de um estímulo no sentido do cultivo de uma atitude de vigília, em vez da utilização do sono como uma fuga ou da procura do prazer através da posse de mobiliário luxuoso. Isto não significa que não possamos descansar ou que não devamos dormir; apenas que descansamos na medida em que isso é necessário. Podemos aprender muito estando acordados e atentos ao que ocorre nas nossas mentes e nos nossos corpos.

É importante ver estes Preceitos como apoios amigáveis, ao invés de agentes da polícia secreta que vão estar a vigiar-nos e a punir-nos se cometermos algum erro. Eles estão disponíveis para serem usados por nós, nas nossas vidas, se assim escolhermos. Os Cinco Preceitos são um lembrete para nos mantermos no âmbito de fronteiras éticas, de forma que, tanto quanto possível, evitemos comportamentos que sejam danosos para nós ou para os outros - comportamentos que nos metam em apuros. No retiro, os restantes Preceitos de Renúncia contribuem para a simplificação. Fazemos uma escolha consciente em não participar em determinadas actividades. Através desta escolha criamos o espaço dentro de nós. Podemos então observar directamente as nossas formas habituais de perceber e de responder às experiências. Desta maneira podemos ver o que é necessário para libertar o coração do sofrimento.



## Curiosidade e Compreensão



Ao chegarmos ao final do primeiro dia de prática, é interessante reparar nos efeitos deste tipo de esforço. Cada um pode reparar quão diferente se sente em relação a como se sentia ontem por esta hora, quando aqui chegaram. Vejo que estão mais ambientados e, talvez, um pouco cansados. Isto é normal, uma vez que também vejo que todos se têm aplicado muito na prática da meditação. Por vezes a meditação requer mesmo que nos apliquemos bastante. Esta noite gostava de vos falar sobre diferentes tipos de compreensão. A palavra “compreensão” pode ser usada para *qualquer* tipo de constatação - um daqueles momentos de «ahhhh» quando, de repente, vemos as coisas de forma diferente, quando temos uma compreensão diferente. A compreensão pode ser acerca de coisas bastante vulgares. Como exemplo, gostava de vos falar de uma compreensão que me ocorreu, recentemente, acerca de algo pequeno e prático. Relaciona-se com a casa, ou *kuti*, onde vivo. Trata-se de um *kuti* muito simpático, que foi

construído há cerca de catorze anos por uma das monjas; está ainda em muito boas condições. Contudo, há alguns anos comecei a notar que existiam algumas criaturas a viver nas paredes e no tecto. Não tinha a certeza do que eram, mas desde que tivemos um problema com ratazanas no mosteiro, aqueles que organizam o trabalho partiram do princípio que se tratava de uma ratazana e resolveram pôr rede de arame à volta da base do meu *kuti*, em todos os sítios por onde uma ratazana pudesse entrar. Fizeram um excelente trabalho... mas, claramente, as criaturas ainda viviam lá felizes e contentes.

Foi para mim um quebra-cabeças tentar descobrir como é que entravam e saíam. Nos último meses tornaram-se muito mais activas, de uma forma bastante desagradável. Ao princípio costumava achar que elas eram bastante amorosas, mas agora acho-as verdadeiramente intrusivas, por isso estava decidida a descobrir como é que elas entravam e saíam, de forma a poder fazer qualquer coisa para as impedir. Pensei que talvez estivessem a escavar túneis por baixo do *kuti*, de forma que sempre que encontrava um buraco que parecesse uma possibilidade nesse sentido colocava uma pedra sobre ele. Mas elas continuavam lá. Então comecei a ouvir atentamente. Parecia que estavam a saltar para o telhado, vindas das árvores mais próximas. Pedi a alguém que cortasse os ramos das árvores, de forma que não pudessem ter esse acesso ao telhado. Mas isso também não resultou, elas continuavam lá. Então ouvi dizer que existem ratazanas que conseguem trepar pelas paredes dos edifícios. Pensei que estas deviam ser dessa espécie, por isso despendi muito tempo a ver se existiam quais-

quer buracos na parte de baixo do telhado. Mas trata-se de um *kuti* muito bem construído, e não consegui encontrar quaisquer buracos. Então comecei a olhar para as telhas para ver se as ratazanas poderiam entrar por baixo delas, mas também não consegui ver aí quaisquer buracos.

Eventualmente, em desespero, subi por um escadote de forma a olhar devidamente para o telhado. Então surgiu o momento da compreensão: *Ahhhh!* Vi três buracos grandes na base da chaminé. Assim, quando achei que as ratazanas tinham saído, fechámos esses buracos. Mas a história não acaba aqui, porque nessa noite houve muita agitação e o som de qualquer coisa a roer a parede ou o telhado. Bem, isso confirmava que era pelos buracos que elas entravam *e* saiam. De forma que ainda não tínhamos conseguido resolver o que fazer. Destapámos os buracos e eu estou apenas à espera que saiam - e a entoar um cântico intitulado o cântico de proteção das cobras:

*Gosto dos animais sem pés  
Gosto dos animais com dois pés  
Gosto dos animais com quatro pés  
Gosto dos animais com muitos pés  
Mas por favor vão-se embora.*

Espero que isto vos dê uma ideia de um momento de compreensão, de quando estamos perplexos relativamente a algo, investigamos verdadeiramente e *depois* vemos. Com a nossa prática

aplica-se o mesmo princípio. Os ensinamentos do Buddha existem para nos encorajar e mostrar para onde dirigir as nossas vidas. Podemos estudar muitas escrituras de forma a conseguir uma compreensão intelectual, mas sinto que todos aqui estão interessados em algo mais nutritivo para o coração, de outra forma estariam todos na universidade a estudar Budismo!

Quando ouvi pela primeira vez ensinamentos budistas, na realidade não me apercebi que se tratava de Budismo; pareceram-me apenas senso comum e fiquei muito entusiasmada relativamente à possibilidade de *descobrir* realmente a verdade por mim própria. Assim, ao irmos fazer este retiro, temos uma oportunidade de contemplar os ensinamentos em relação à nossa própria experiência. Aqui, a teoria e a prática encontram-se e, quando nos aplicamos, a compreensão pode surgir.

Uma coisa que tenho notado relativamente às compreensões é que estas muitas vezes surgem de forma bastante inesperada. Podemos sentar-nos ou fazer meditação a andar durante horas e nada acontece. Mas depois, quando estamos a fazer qualquer coisa muito normal, como lavar os dentes, vestir-nos ou sair para andar um pouco - de repente, há compreensão. Vemos o que um determinado ensinamento quer dizer - torna-se real para nós.

O Ajahn Chah contou uma história sobre uma compreensão que certa vez teve: ele queria fazer um hábito para si próprio; ora, os nossos hábitos têm um modelo especial - são cozidos de uma forma particular, bastante complicada. Então Ajahn Chah passou o dia inteiro a pensar nisso e, finalmente, conseguiu perceber



através do seu raciocínio, como fazer o hábito. Com esta experiência Ajahn Chah constatou que, quando estamos realmente interessados em qualquer coisa, de forma natural aplicamos o nosso raciocínio e, a seu tempo, surge a compreensão. É por isso que dou sempre ênfase e encorajo uma atitude de curiosidade - sermos curiosos relativamente à nossa experiência. Se realmente nos interessarmos e aplicarmos o nosso esforço a investigar a vida, começamos a compreender.

Podemos ter compreensões relativamente a muitas coisas, algumas das quais são úteis do ponto de vista da libertação, enquanto outras não o são de todo. Penso que todos nós, aqui presentes, estamos interessados no tipo de compreensões que nos trarão liberdade ao coração, que nos libertem o coração. Queremos compreender a razão pela qual sofremos. Porque é que existe sofrimento? Queremos compreender como libertar o coração do sofrimento. Bem, viemos ter ao lugar certo, porque o Buddha disse: «Ensino sobre o sofrimento e sobre o fim do sofrimento.»

Falei ontem das Quatro Nobres Verdades. Para cada uma das verdades o Buddha apontou três aspectos. O primeiro aspecto da Primeira Nobre Verdade é que existe sofrimento. O segundo aspecto é que o sofrimento precisa de ser compreendido, depois vem a realização libertadora de que o sofrimento *foi* compreendido. Se queremos compreender algo, é necessário que estejamos dispostos a examiná-lo. Contudo, esta não é a resposta comum ao sofrimento. Em geral, quando existe sofrimento, queremos ver-nos livres dele tão depressa quanto possível, não queremos

examiná-lo. Mas se seguirmos a prática como o Buddha ensinou, torna-se claro para nós que, se queremos libertar o coração do sofrimento será necessário examiná-lo - precisamos de o compreender. Podemos passar toda a nossa vida a tentar distrairmo-nos do sofrimento, mas isso não faz com que estejamos mais perto da libertação do coração.

Fiz o meu primeiro retiro com o Ajahn Sumedho há cerca de trinta anos, como leiga. Na minha entrevista ele perguntou como é que eu estava. Disse-lhe que gostava muito do retiro, estava a gostar muito da estrutura do retiro... e então desatei a chorar e dei por mim a dizer: «Mas tenho este orgulho. Não consigo ver-me livre dos pensamentos de orgulho!» Eu pensava realmente que não devia ter estes pensamentos e queria desesperadamente ver-me livre deles. Ajahn Sumedho e o monge que o acompanhava ficaram muito silenciosos. Passados uns momentos Ajahn Sumedho disse-me: «Não é o *orgulho* que é o problema. É *não o querer*.» Este foi um momento importante para mim. Vi claramente a distinção entre aquilo que estava a acontecer na minha mente e a minha reacção a isso. Pude ver que existia uma distinção clara entre a condição desagradável e o sofrimento. Comecei a ver que, mesmo com situações desagradáveis da mente ou do corpo, podemos, na realidade, estar bastante serenos. Tornou-se claro que o sofrimento não era causado pela própria condição mas pela luta no sentido de evitar essa condição.

Querer que as coisas sejam distintas daquilo que são, envolvermo-nos no desejo de que as coisas sejam diferentes, leva-nos ao stress, à luta, ao sofrimento. Mas se pudermos reconhecer a condição desagradável e simplesmente admitirmos que existe um desejo natural de querer evitá-la, podemos alcançar uma condição de paz real. Isto também funciona com condições agradáveis: temos a tendência de nos agarrarmos a elas, não queremos que elas se alterem mas, é claro que também elas mudam. Desta forma, também podemos sofrer com condições agradáveis, se não compreendermos e aceitarmos realmente o facto da mudança.

Durante este retiro temos a oportunidade de investigar a nossa experiência, para sermos verdadeiramente curiosos e interessarmo-nos pelas nossas respostas às diferentes situações que surgem. Por exemplo, alguns de vocês não estão muito bem, estão constipados ou têm a febre dos fenos, e portanto podem notar o tipo de negatividade e de aversão que surge em resposta às sensações físicas desagradáveis - e, evidentemente, que o mesmo se aplica a condições mentais desagradáveis.

Um outro aspecto importante da compreensão relaciona-se com *annica*, impermanência, mudança. Uma vez estava a fazer uma caminhada com um grupo de leigos. Estávamos a caminhar há cerca de uma semana numa zona de campo muito bonita, no norte de Inglaterra. Um dia, estava junto a uma cascata a observar o movimento e os padrões da água que caía. Ocorreu-me um poema, e constatei que na realidade este reflectia a vida:

A cair

A cair

Posso apanhar?

Posso apanhar?

Não...

*Não podemos!*

Nas nossas vidas por vezes experienciamos coisas lindíssimas. Temos também relacionamentos especiais, nos quais sentimos uma afinidade maravilhosa e um grande à-vontade com determinadas pessoas. Pode acontecer o desejo de nos agarrarmos a essas experiências. Mas precisamos compreender que a vida envolve uma espécie de implacabilidade. É *annica* - simplesmente continua a fluir, quer queiramos ou não.

O *Dhammacakkappavattana Sutta* é o primeiro sermão do Buddha depois do seu despertar. Nele o Buddha fala acerca das Quatro Nobres Verdades e dos seus três aspectos - este *sutta* tem uma quantidade imensa de ensinamentos. Diz-se que depois do Buddha ter apresentado este ensinamento, o Venerável Kondañña, um dos cinco ascetas que se encontravam a ouvir, *compreendeu*. O *sutta* prossegue dizendo que ele compreendeu que: «Tudo o que tem a natureza de surgir tem a natureza de cessar.» Gosto muito desta simplicidade. Somos também informados que, quando o Venerável Kondañña compreendeu isto, todos os *devas*, todos os anjos de todos os reinos celestes se regozijaram. Os *devas* terrenos gritaram para o nível seguinte: «O Venerável Kondañña compreendeu! Ele percebeu!» e o regozijo ascendeu através de

todos os diferentes níveis dos reinos dos *devas* e o mundo de dez mil sistemas agitou-se, abanou e estremeceu. Houve uma enorme tempestade e um esplendor sem limites invadiu todo o universo - tudo devido à compreensão do Venerável Kondañña de que tudo o que tem a natureza de surgir tem a natureza de cessar. Para alguns de vocês esta compreensão pode parecer pouco importante, mas foi obviamente muitíssimo significativa. É algo que podemos contemplar ao longo destes dias, de forma a que compreendamos que tudo - estes corpos, estas mentes, os estados de espírito, os estados do corpo - está em constante mudança.

Uma das coisas que aprecio quando regresso a este centro de retiros é ter a oportunidade de ver as mudanças: as árvores que se plantaram a si próprias no rio, a crescer, o edifício a degradar-se, as modificações nas pessoas que encontro ano após ano e ver a minha própria cara no espelho, ver como se altera. Para pessoas que não contemplam o *Dhamma*, ver a cara a mudar com a idade pode ser um mau prenúncio. Mas eu gosto bastante.

Para concluir, as compreensões libertadoras relacionadas com as Quatro Nobres Verdades são compreensões relativas às três características de todas as condições: tudo é impermanente (*anicca*), tudo é inerentemente insatisfatório (*dukkha*) e não existe qualquer pessoalidade permanente seja no que for (*anatta*). Existe uma frase que aprecio muito nos cânticos da manhã: «Para a total compreensão disto, durante a sua vida, o Abençoado instruiu frequentemente os seus discípulos neste sentido.» Entoamos este

cântico praticamente todos os dias no mosteiro. Acho este cântico diário muito útil pois este ensinamento pode levar algum tempo até ser realmente compreendido.

A minha expectativa para estes dias de retiro é que, na meditação, todos experienciem alguma calma, alguns estados de espírito agradáveis, e espero igualmente que todos tenham uma pequena compreensão relativamente à natureza do sofrimento e à possibilidade de o coração se libertar dele.

## *Os Cinco Obstáculos*



Estamos a praticar em conjunto há alguns dias. Até agora, tem sido dada maior ênfase à meditação focada na serenidade e também falei um pouco sobre as compreensões. Muitos de nós, principalmente os que já praticam há algum tempo, têm já uma noção clara daquilo que é necessário. Mas, apesar da prática ser simples, nem sempre é fácil. Isto acontece devido aos hábitos da ignorância e da ilusão (que nos têm condicionado desde que nascemos) serem muito fortes. Queremos muitas coisas e não queremos muitas outras. Em geral temos alguma confusão relativamente ao que é bom para nós e, por isso, fico sempre grata ao Buddha por ter formulado de modo tão claro os ensinamentos e a forma de praticar.

Muitos de vocês têm noção de que no Budismo existem muitas listas. Isto aconteceu porque no tempo do Buddha os ensinamentos não eram escritos, não havia qualquer registo e as pessoas não tomavam notas como hoje em dia fazemos. Elas

reuniam-se em redor do Buddha, escutavam os seus ensinamentos e memorizavam-nos. Aparentemente as pessoas desses tempos tinham memórias prodigiosas, podiam lembrar-se de um número formidável de coisas. Penso que os registos e os computadores, e esse tipo de coisas que temos hoje em dia, nos tornaram um pouco preguiçosos – os nossos cérebros não têm a mesma capacidade, não temos tanta memória. Mais facilmente confiamos na memória do nosso computador! Mas, naqueles tempos, os discípulos do Buddha lembravam-se dos ensinamentos e, quando estavam em viagem ou longe do Buddha, repetiam-nos para as pessoas que se reuniam para ouvi-los. Os ensinamentos foram transmitidos desta forma durante várias centenas de anos, antes de terem sido compilados e escritos. Isto parece completamente espantoso quando vemos as colectâneas das escrituras do Buddha pois contêm milhares de páginas e uma quantidade vastíssima de informação.

Uma das listas, que considero muito útil na minha prática, é a que se refere aos Cinco Obstáculos. Esta lista explica, de forma muito clara, a razão pela qual, por vezes, apesar de sabermos o que *devíamos* de fazer, não o conseguimos fazer. Estes obstáculos são impedimentos. Dificultam-nos a meditação. Mas quando temos consciência dos obstáculos, podemos ver o caminho através deles e então, ao invés de obstáculos, eles podem levar-nos a um estado de maior discernimento e de compreensão mais profunda. Assim, na realidade, eles podem por vezes ser muito úteis, uma vez que tenhamos aprendido a reconhecê-los. Primeiro vou enumerá-los



e depois falarei um pouco sobre cada um deles. Penso que reconhecerão alguns, senão todos, na vossa própria prática.

*O primeiro obstáculo na lista é o desejo sensorial, a ânsia sensorial.*

*O segundo obstáculo é a má vontade, a negatividade, a aversão.*

*O terceiro obstáculo é a sonolência e a lentidão (preguiça e torpor).*

*O quarto obstáculo é a inquietação e a agitação da mente – uddhacca-kukkucca em Pali.*

*O quinto obstáculo é a dúvida.*

Tal como referi, quando os reconhecemos claramente, deixam de ser obstáculos, uma vez que nessa altura existem maneiras muito claras de trabalhar cada um deles. Só são obstáculos quando ainda não os tornámos conscientes, quando ainda não estamos realmente conscientes do que está a acontecer. Metemo-nos em sarilhos quando os seguimos ou somos levados a reagir a eles. É aí que eles nos prendem e evitam que vejamos as coisas claramente.

Uma das coisas mais difíceis no que diz respeito aos obstáculos, é que temos tendência a complicá-los, por lhes termos aversão.

Podemos transtornar-nos por sermos gananciosos. Sentimos que não deveríamos ser gananciosos e, por isso, detestamo-nos. Detestamos ser irritáveis e rabugentos e negativos. Podemos

sentir-nos completamente desesperados com a nossa molenguiça e sonolência, podemos sentir-nos completamente frustrados e perturbados com a nossa mente inquieta e agitada e podemos debater-nos seriamente com a dúvida, não a querendo, não gostando dela. Assim, complicamos ainda mais estas condições com a nossa aversão e resposta negativa a elas. Mas quando simplesmente reconhecemos a ganância, a negatividade, a preguiça, a inquietação e a dúvida – quando podemos reconhecê-las por aquilo que são, em vez de as encararmos como um problema, algo que não deveríamos ter ou uma qualquer falha básica no nosso carácter – tornam-se um quebra-cabeças ou um desafio interessante, uma parte do jogo da vida. Podem até tornar-se divertidas.

Evidentemente, nem sempre é fácil vê-las sob este prisma e por vezes necessitamos de um amigo próximo que nos ajude a ver as coisas de forma diferente. Essa é uma das maiores bênçãos de viver num mosteiro. A maior parte dos monges e das monjas, particularmente os que já lá se encontram há muito tempo, já perderam um pouco o idealismo relativamente a eles próprios ou a qualquer pessoa. Já não têm expectativas no sentido de serem sempre perfeitos. São capazes de reconhecer e aceitar os obstáculos e compreendem que estes são uma parte natural da condição humana. Não algo a ser detestado ou temido, mas sim algo a ser compreendido e trabalhado de forma positiva.

Em Chithurst, nos primeiros tempos, todos trabalhávamos arduamente. A casa encontrava-se praticamente em ruínas e tivemos

de a reconstruir. O jardim estava uma selva. Éramos quatro monjas noviças e costumávamos cozinhar para todos. Por vezes não havia muito para cozinhar: teríamos feijões e arroz e urtigas e, talvez, uma cebola. Era muito divertido, mas a nossa meditação não era grande coisa (!) Estaríamos todas sentadas a cabecear e sonolentas! Lembro-me do Ajahn Sucitto, um dos monges seniores, elogiar-nos e encorajar-nos. Ele dizia que devíamos comemorar o facto de, pelo menos, conseguirmos manter-nos sentadas sem bater com as cabeças no chão. Quando vivemos numa comunidade de praticantes, é possível rir (acerca) destas coisas, não as levando demasiado a sério. Mas quando não temos este tipo de apoio, podemos sentir-nos muito desesperados quando experienciamos estados de ganância, estados de negatividade ou estados de embotamento. Só o simples facto de conseguirmos notar o que se está a passar, pode requerer, uma tremenda quantidade de compaixão e de ternura para connosco.

Creio que a razão pela qual muitos de nós procura a meditação prende-se com o facto de querermos tornar-nos pessoas melhores. Mas, claro que, como provavelmente se aperceberam, assim que começamos a meditar tomamos consciência de todas as coisas menos boas acerca de nós próprios. Quando era leiga costumava pensar que era uma pessoa bastante pacífica. As pessoas diziam: «Ela é tão calma, tão tranquila.» Mas quando me tornei monja descobri uma raiva imensa; por vezes apetecia-me bater nas pessoas ou desejava que não existissem! Por isso poderiam pensar que, talvez, eu não devesse ter começado a meditar, mas discordo com veemência. Penso que é muito bom meditar.

Podemos encarar a meditação como um processo de descontração interna. Somos educados para sermos bem comportados e bons, de modo que aprendemos a reprimir ou ignorar as nossas qualidades desagradáveis. Depois, à medida que começamos a meditar, descontraímos e, assim, estas coisas começam a vir à superfície. No Budismo falamos sobre purificar o coração e fazemos isto ao permitir que todas estas coisas, que não parecem assim tão puras nem encantadoras, venham ao de cima. Então podemos largá-las. Por vezes, descobrimos que posteriormente temos muito mais energia, pois já não estamos a despende muito esforço a tentar manter tudo sob controlo.

Os Cinco Preceitos são uma protecção. Quando os adoptamos abstemo-nos de matar, de roubar, de ter uma conduta sexual danosa, de ter um discurso incorrecto e de consumir substâncias intoxicantes. São como cinco bons amigos que nos recordam o cuidado a ter com as energias do desejo, da luxúria, da negatividade, do ódio e da aversão. Assim, quando estas energias surgem, podemos simplesmente reconhecê-las e tratá-las com cuidado e respeito, uma vez que podem causar bastantes danos. E, à medida que as vamos compreendendo e percebendo como lidar com elas, deixamos de ter medo delas. Quando, através da nossa investigação, se torna claro que são *anicca*, *dukkha*, *anatta* - mudam, são insatisfatórias e não são quem somos - deixamos de precisar de nos identificar com elas e, então, de certa forma, libertamo-nos delas. Mesmo que elas possam lá estar, já não estamos presos ao desejo de as seguir, de agir de acordo com elas. Temos escolha.

Nas escrituras, o Buddha dá uma série de ensinamentos sobre os obstáculos e as diferentes formas de trabalhar com eles, utilizando comparações muito úteis, para nos dar uma ideia do que são e de como nos afectam.

A má vontade ou negatividade, disse o Buddha, é como uma doença. Durante os retiros é muito importante estar atento às diferentes formas de negatividade, particularmente a negatividade dirigida a nós próprios. Podemos ser muito duros connosco próprios, muito intolerantes. Parecemos ter muita destreza para ver os nossos defeitos, para reconhecer as coisas que fizemos mal mas, por vezes, temos uma verdadeira dificuldade em celebrar as coisas que fazemos bem. Isto é algo ao qual temos de estar atentos e no qual temos de reparar.

Estes obstáculos podem ser muito grandes, muito radicais, mas podem igualmente ser muito subtis. Por vezes, é mais difícil lidar com as formas mais subtis de negatividade. A raiva é muito óbvia, mas a pequena irritação ou a rabugice podem, à partida, ser mais difíceis de reconhecer. Uma das coisas que tenho reparado na minha própria prática no que respeita à rabugice ou à irritabilidade é que, com frequência, acho que não as devia sentir. Contudo, aprendi ao longo dos anos a simplesmente reconhecer quando me sinto rabugenta. Por vezes, digo mesmo às pessoas: «Não falem comigo hoje, estou a sentir-me rabugenta.» E, por vezes, se alguém que conheço muito bem fala comigo de coisas que me perturbam, então digo-lhe: «Não estou com disposição para falar disso agora.»

Assim, é realmente útil reconhecer quando existe negatividade ou aversão na mente pois de outra forma esta pode facilmente intensificar-se e afectar os outros. Lembro-me uma vez, de estar a conversar com alguém sobre um assunto no qual não estava particularmente interessada, mas fiz um comentário qualquer e a pessoa discordou de mim. Então, automaticamente, eu discordei dela e depois ela discordou de mim! E dei por mim a ficar cada vez mais zangada e desagradada. Eventualmente vi o que estava a fazer e descontraí-me. Reconheci aquele sentimento de ter de vencer uma discussão com alguém e pensei: «Na realidade não tenho de fazer isto.»

Fiquei muito impressionada com um grupo de pessoas que trabalham na Palestina, para ultrapassar os conflitos entre os palestinianos e os israelitas. O seu lema é «A Paz é o mais importante.» Apesar disto me fazer todo o sentido, podia ver que a prática destas pessoas era muito exigente. Estabelecer a paz significa abdicar de ou renunciar à posição de ter razão. É um verdadeiro sacrifício do ego, do sentido de si próprio. E, devido à forma como fomos condicionados, o sentido de si próprio é *muito* importante para nós. Apesar de ser apenas uma ilusão, fazemos tudo o que está ao nosso alcance para nos agarrarmos a ele, até nos apercebermos de todos os problemas que causa, tanto a nós como aos outros.

Assim, a negatividade ou a má vontade é como uma doença.

O Buddha disse que o desejo sensual é como estar em dívida, sentir que se tivéssemos aquilo que queremos seríamos completos e felizes. Mas *nunca* nos sentimos completos, queremos

sempre cada vez mais e melhor - quer seja uma relação maravilhosa, algum tipo de comida deliciosa, um computador novo, um telemóvel, seja o que for. O Buddha encoraja-nos a contemplar o desejo sensual e a ter cuidadosamente em conta o facto de que tudo está em constante mudança. Uma prática que tenho considerado útil, é contemplar a comida deliciosa *antes* de a comer e, seguidamente, considerar o que acontece *depois* de a comer. Torna-se menos desejável, não é verdade? Assim, como monásticos, somos encorajados a ingerir a comida apenas como um medicamento, como algo que nutre e sustém o corpo. Certamente que precisamos de comer e não existe nada de errado relativamente a isso, mas as pessoas podem criar todo o tipo de complicações à volta da comida. Lembro-me de uma altura em que tinha receio de ser gananciosa, de forma que pensei que devia comer simplesmente pouco, não me apercebendo que, na realidade, me estava a matar à fome. Por vezes, pode ser difícil separar o desejo por comida da sua necessidade como um apoio para o bem-estar do corpo.

A preguiça e o torpor são comparados com a estadia numa prisão: é como se estivéssemos numa cela pequena e escura de uma prisão, sem conseguir ver nada para fora, presos num sítio exíguo. Um dos antídotos sugeridos é contemplar a luz. Assim, quando me sinto muito sonolenta, ajuda-me olhar fixamente para uma vela, abrir os olhos e olhar para a sua chama. Outros antídotos que o Buddha recomendou incluíam puxar os lóbulos das orelhas, lavar a cara com água fria e, se tudo isto falha, sentarmo-nos na beira de um precipício - nunca me atrevi a fazer isso!

A inquietação e a agitação são comparadas a sermos como um criado a quem é dito para ir para aqui e para ali, fazer isto, fazer aquilo, andar de um lado para o outro. Por vezes, quando estamos preocupados com alguma coisa a mente pode tornar-se muito activa. Algumas pessoas podem viver muito ocupadas; eu tenho tendência para andar sempre muito ocupada, gosto de fazer coisas. Mas, quando estamos ocupados de uma forma inconsciente, cria-se uma energia muito desagradável para os que nos rodeiam. Com isto não quero dizer que não devemos fazer coisas, mas é muito melhor fazê-las com base numa calma e tranquilidade internas, em vez de corrermos de um lado para o outro «como uma barata tonta», como se costuma dizer. Por isso tentamos evitar fazer isso estando tranquilos e presentes. Quando experienciamos inquietação e agitação internas, o Buddha encoraja-nos a concentrarmo-nos em algo que acalme e estabilize. Assim, o meu antídoto favorito para a inquietação e agitação é andar no meu caminho de meditação, e estar pura e simplesmente consciente dos pés a tocar no chão, pois os pés estão muito longe da cabeça; os pés não pensam.

O último obstáculo é a dúvida, e esta é comparável a estar perdido no deserto, sem um mapa, sem saber para que lado ir. Tenho verificado que me podem acontecer duas coisas quando não estou consciente da dúvida. Uma é uma espécie de paralisia - não faço nada. A outra é tentar fazer coisas, umas a seguir às outras, e sem ter a certeza - tentar encontrar uma resposta, de forma a ver-me livre da sensação de dúvida. Mas hoje em dia, de uma forma geral, não me importo com a dúvida. A dúvida pode levar-



nos para um ponto muito calmo no coração; quando não sabemos mesmo e podemos *permitir-nos* não saber, a tranquilidade acontece. Quando temos uma decisão muito importante a tomar, se nos podemos permitir ir para esse ponto de não saber, é quase como nos permitirmos a que a «mente sábia» surja. Ao longo dos anos aprendi a confiar muito mais na voz do coração do que na voz da cabeça.

Assim, aqui vai uma recapitulação dos cinco obstáculos que, tal como referi, não precisam de ser obstáculos, se estivermos conscientes deles - são obstáculos apenas quando reagimos a eles.

*Em primeiro lugar o desejo sensual, que é como sentirmo-nos em dívida.*

*Em segundo lugar a aversão ou negatividade, que é como uma doença.*

*Em terceiro lugar a preguiça e o torpor, que é como estar na prisão, numa cela pequena.*

*Em quarto lugar, a inquietação e a agitação, que é como ser um criado a quem ordenam ir para aqui e para ali.*

*E em quinto lugar, a dúvida, que é como estar perdido num deserto, sem mapa.*

Espero que isto tenha sido útil, e que estejam aptos a reconhecer quaisquer destes obstáculos quando surgem na vossa prática, em vez de lhes adicionarem outros obstáculos ao dizer «Não devia sentir isto. Pratico há tantos anos e já devia ter ultrapassado a

minha irritação. Sou um caso perdido pois estou sempre a deixar-me dormir. Como é que consigo que a minha mente pare de pensar?!? A ganância é um problema terrível para mim.» Em vez de fazerem isto, pura e simplesmente reconheçam: «Ah, isto é apenas torpor.», «Ah, isto é apenas preocupação.», «Que interessante, porque é que me sinto tão zangado?» Desta forma tornamo-nos amigos de nós próprios, começamos a conhecer-nos e a interessar-nos por estas condições à medida que surgem, em vez de as encarar como problemas terríveis que nos transformam num caso perdido.

Temos uma figura no Budismo chamada Mâra, que nos quer ver desencorajados, a pensar que somos casos perdidos e não quer que despertemos. É um pouco como o Satanás do Cristianismo. A resposta de Jesus a Satanás foi: «Vade retro (para trás) Satanás.» De forma semelhante, a resposta do Buddha a Mâra foi: «Conheço-te, Mâra.» O pobre Mâra sentiu-se sempre muito desencorajado quando o Buddha o reconheceu.

## *As Quatro Bases da Consciência*



Gostaria de falar um pouco sobre as Quatro Bases da Consciência. Falamos com frequência em «consciência» ou «presença». Nem sempre é claro como atingir este estado, contudo, como decerto já se aperceberam, ele é fundamental para o caminho da prática. Sempre que me colocam uma questão ou alguém vem ter comigo para falar sobre algum problema que está a viver, a minha resposta imediata é sempre «Consciência.» Evidentemente, a maior parte das questões ou dos problemas das pessoas precisam de um pouco mais do que isso. Este tipo de resposta não seria muito satisfatório para elas! Contudo, é absolutamente fundamental começar por estar presente naquilo que está a acontecer aqui e agora - e este é o grande objectivo da nossa meditação: cultivar o hábito de presença.

Nos seus ensinamentos, o Buddha apresentou aquilo que denominou as Quatro Bases da Consciência:

*kāyānupassana*: contemplação do corpo ou da forma

*vedanānupassana*: contemplação dos sentimentos

*cittānupassana*: contemplação da própria mente

*dharmānupassana*: contemplação dos objectos-mente

São bases porque são pontos básicos de referência - estão sempre presentes e constituem parte da nossa experiência diária, mas o nosso hábito é concentrarmo-nos noutras coisas. Em retiro lembrem-se varias vezes destes pontos de referência, estas bases para a presença, para a consciência. Gradualmente, em vez de acreditarmos naquilo que passa pela mente, tornamo-nos mais confiantes em firmar a consciência em torno de uma ou mais destas bases, descobrindo que elas são mais fiáveis do que todas as ideias que temos sobre nós próprios, sobre os outros, sobre a nossa situação e por aí fora. Não que estas ideias e conceitos sejam todos maus, alguns podem mesmo ser bastante úteis. Com efeito, são essenciais para a vida em comunidade, em sociedade, mas há que os compreender tal como são.

O corpo ou forma (*kāya*), é a primeira base da consciência. O Buddha utiliza muitas formas de reflectir sobre a experiência do corpo, incluindo a consciência da respiração ou *ānāpānasati*, e a consciência da postura, quer estejamos a andar, de pé, sentados ou deitados. O Buddha falou igualmente da consciência quando realizamos as tarefas mais comuns, como comer, beber, debruçarmo-nos ou espreguiçarmo-nos, de forma que, em qualquer momento do dia, possamos notar o que o corpo está a fazer.

Ele encorajou igualmente uma abordagem analítica do corpo, contemplando-o sob o ponto de vista dos quatro elementos - vendo os nossos corpos como constituídos de terra, água, fogo e ar - ou reflectindo sobre as diferentes partes do corpo. Parte da cerimónia de ordenação de monges e de monjas é levar a atenção para a aparência exterior do corpo, a superfície do corpo. Assim, cada monge noviço ou monja noviça repete a seguir ao professor:

*kesā* (cabelo)

*lomā* (pelos do corpo)

*nakhā* (unhas)

*dantā* (dentes)

*taco* (pele)

Outra coisa que recitamos no mosteiro é a «reflexão sobre as trinta e duas partes», na qual trazemos à mente todas as partes do corpo: carne, sangue, vísceras, pus... torna-se bastante pormenorizada. O objectivo desta prática não é fazer-nos sentir repulsa pelo nosso corpo. Porém, é útil como um antídoto para sentimentos fortes de atracção sexual. É uma forma de arrefecer as coisas mas, uma vez que constitui uma prática muito poderosa, deve ser usada com cuidado, de preferência com o apoio de um professor experiente, que nos possa ajudar a evitar o desenvolvimento de sentimentos negativos relativamente ao corpo, e em vez disso a alcançar um ponto de neutralidade, de desinteresse.

Existe uma história um pouco estranha da vida do Buddha relativamente a esta prática. Depois de ter ensinado um grupo de monges a reflexão sobre as trinta e duas partes, o Buddha partiu em retiro durante algumas semanas. Enquanto esteve ausente suicidaram-se muitos monges, porque ficaram repugnados com os seus próprios corpos e acharam que deviam acabar com as suas vidas. O Buddha então enfatizou a importância de equilibrar esta prática, encorajando a sua utilização apenas como um antídoto para a atracção física, e que possa trazer-nos tranquilidade.

Dentro do mesmo espírito, o Buddha encorajou igualmente a contemplação da morte, de cadáveres, utilizando isto para contrabalançar, de igual forma, a tendência para nos preocuparmos excessivamente com o corpo. Isto ajuda igualmente a aprofundarmos o nosso entendimento de que o corpo é impermanente, apreciando as suas limitações. Pessoalmente, acho que o resultado disto é aumentar um sentimento de admiração relativamente à forma como o corpo funciona e sobrevive.

Assim, a contemplação do corpo é a primeira base da consciência. É uma forma de estabelecer uma sensação de presença e ajudar-nos a compreender e a largar os desejos, medos e anseios que podemos sentir em relação ao corpo.

A segunda base da consciência é a contemplação das sensações. De facto, em inglês «sensação» é, com frequência, utilizado como sinónimo de «emoção», mas a palavra em Pali para «sensação», *vedanā*, não se encontra directamente relacionada com emoção. *Vedanā* quer simplesmente dizer sensações agradáveis, sensações

desagradáveis ou sensações neutras, nem agradáveis nem desagradáveis. Algumas emoções são agradáveis e algumas emoções são sentidas como desagradáveis, mas *vedanā*, a palavra Pali, está separada de emoção. Pode referir-se a algo agradável que se sente tanto a nível físico como mental - tanto o corpo como a mente podem ter sentimentos agradáveis, desagradáveis ou neutros.

A sensação está presente em tudo o que experienciamos, apesar de, em geral, praticamente não nos apercebermos dela, de não estarmos verdadeiramente conscientes dela. A nível consciente, tudo o que sabemos é que gostaríamos de ter mais determinadas coisas, de nos ver livres o mais rapidamente possível de outras tantas, e no entanto existem ainda outros aspectos dos quais nem sequer nos apercebemos. Assim, a contemplação das sensações é uma base muito útil para a consciência. Pode ajudar-nos a estar mais conscientes das sensações neutras, tal como sentir a roupa no corpo, o ar na pele quando não está nem muito frio nem muito calor, e também as ocasiões em que não estamos particularmente incomodados ou perturbados seja com o que for. Todas estas são experiências de sensações neutras, quer físicas quer mentais.

Acho igualmente útil a contemplação de sensações desagradáveis pois ajuda-me a reagir à sensação de forma mais branda. Quando me sinto aborrecida, perturbada ou confusa, tenho tendência a lutar com estes estados se não estou plenamente consciente. Mas se recorro à contemplação de *vedanā* - reconhecendo o aborrecimento ou a confusão como uma sensação desagradável - notar apenas que esta é uma sensação desagradável pode ajudar-me a

permanecer presente com a sensação. É surpreendente como, quando estamos presentes com a sensação desagradável, ela se altera por si própria. Não temos de lutar com ela para a tentar mudar. Na verdade, lutar normalmente torna-a muito, muito pior, enquanto se apenas estivermos presentes com a sensação, esta irá cessar por si própria.

Contemplar sensações desagradáveis no corpo é igualmente útil, porque tendemos a reagir instintivamente a essas sensações. Contudo por vezes é útil parar e reconhecer que, tudo bem, estas são sensações desagradáveis, e assim podemos observá-las e vê-las a mudar. Pode ser muito interessante se, digamos, temos uma comichão enquanto meditamos: se a conseguimos suportar e apenas estar presentes com a sensação, podemos notar como ela muda. Reparo que, por vezes, se fico presente com uma comichão em qualquer parte do corpo, ela desaparece dessa parte e depois tenho comichão noutra parte - pode ser muito divertido!

Contudo, podemos necessitar de responder de forma mais activa a (alguns) outros tipos de sensações físicas desagradáveis. Por exemplo, se temos uma dor forte nos joelhos, por vezes des-contrairmos à volta da dor, por si só, permite que esta mude ou mesmo que pare por completo mas, outras vezes, podemos necessitar de mudar de posição de forma a evitar lesões. Se estamos doentes podemos necessitar de tomar medicamentos. Se a sala onde estamos a meditar é demasiado fria ou demasiado quente, por vezes é adequado simplesmente aguentar isso. Mas, por vezes, é apropriado vestir mais roupa ou abrir uma janela.



Mas é importante estabelecer a consciência antes de fazer qualquer destas coisas. Desta forma reagimos com sabedoria e compaixão, em vez de apenas procurarmos algo que poderá trazer um alívio temporário mas que poderá, a longo prazo, tornar as coisas muito piores. Estou a pensar em particular em como as pessoas usam drogas ou álcool para lidar com as sensações desagradáveis. Nem as drogas nem o álcool resolvem, na realidade, seja o que for - em vez disso, provavelmente irão levar a problemas mais graves.

A terceira base é a própria mente. Por vezes, comparo a mente a uma sala. Temos uma sala, um espaço, e quando está escuro lá fora, a sala está escura. Quando o sol brilha lá fora, a sala está iluminada. Pode, por vezes, estar cheia de gente; outras vezes vazia. Da mesma forma, a mente é como um recipiente que é afectado por várias coisas: pelas nossas disposições, pensamentos e pelas nossas experiências. Assim, na contemplação da mente, é-nos pedido que estejamos conscientes da mesma, quando esta se encontra num estado descontraído e expandido e quando se encontra num estado contraído. Podem já ter notado que, por vezes, quando se sentem muito bem, existe uma sensação de expansividade na vossa mente, mas se alguém vos diz qualquer coisa indelicada ou em desacordo, a mente contrai-se imediatamente - torna-se muito, muito pequena e apertada. Isto é apenas o que acontece; é apenas o que as mentes fazem, não é por mal, é impessoal. Assim, esta é uma abordagem à contemplação da mente ou da consciência.

O quarto princípio é *dhamma*, que não é a mesma coisa que Dhamma como refúgio, verdade. Mas, como a palavra *nibbāna*, que apenas quer dizer «arrefecido» - como quando um fogo é extinto -, *dhamma* também tem um sentido muito comum e normal. Pode significar apenas «coisa» ou «objecto». Assim, esta base refere-se à contemplação de objetos-mente, o tipo de coisas, ou *dhamma*, que acontecem na mente. Por exemplo, podemos contemplar os pensamentos que estamos a ter, ou examinar o nosso estado de espírito, em termos daquilo que são os Cinco Obstáculos, notando se estão presentes ou ausentes. Os Cinco Obstáculos, tal como referi anteriormente, são o desejo sensual, a má vontade ou ódio, a preguiça e o torpor, a inquietação e a agitação, e a dúvida. Quando estamos a ser incomodados por um dos obstáculos, por vezes o simples facto de o notarmos e o nomearmos pode ajudar-nos a parar de lutar com ele. Esta é uma forma de estabelecer a consciência desse objecto mental em particular. Podemos igualmente utilizar a contemplação de objectos da mente para reflectir sobre aspectos dos ensinamentos e sobre como os aplicar à nossa situação.

Assim, a primeira base da consciência é a forma do corpo (*kāyānupassana*), a segunda são as sensações (*vedanānupassana*), a terceira é a mente ou a consciência (*cittānupassana*) e a quarta são os objectos-mente (*dhammānupassana*).

## *Trabalhar os Obstáculos*



Há uns dias, quando fui passear na floresta, estava uma árvore enorme caída no caminho, o que dificultava muito a passagem. Esta manhã fui lá outra vez e fiquei muito contente pois um tractor tinha removido a árvore. Tive a possibilidade de ir até mais longe na floresta. É isto que se passa com as nossas mentes no decurso da prática. Ocasionalmente, existe um obstáculo muito grande, um problema muito grande, e podemos necessitar de recorrer a profissionais - por vezes as pessoas sentem que fazer psicoterapia ou utilizar uma determinada técnica as pode ajudar a enfrentar e trabalhar uma dificuldade específica. Contudo, num retiro, em geral, temos de enfrentar e trabalhar com obstáculos mais pequenos e, alguns deles, desaparecem por si próprios - com atenção benévola, aceitação e muita paciência, as coisas podem mudar. Por vezes as mudanças ocorrem apenas com uma ligeira mudança de atitude. De igual modo, com frequência, existem coisas que podemos fazer como uma estratégia deliberada, de forma que o obstáculo seja completamente removido ou que,

pelo menos, possamos trabalhar com ele de uma maneira mais positiva. Gostava de partilhar alguns dos conselhos do Buddha relativos ao trabalho com diferentes tipos de obstáculos.

Se existe uma disposição particularmente negativa relativamente a alguém ou a alguma situação, o Buddha sugeriu que substituíssemos isso por uma atitude diferente. É muito difícil estarmos zangados com alguém quando paramos para ter em conta a sua situação, qual a intenção que essa pessoa poderia ter tido. Por vezes, o simples acto de nos colocarmos na pele da outra pessoa pode ajudar a largarmos a zanga ou negatividade que temos face a ela. Este é um tipo de *metta* ou de prática de benquerença, que é igualmente útil quando nos sentimos frustrados ou preocupados com a nossa prática ou com o que está a ocorrer na nossa mente. Talvez tenhamos o hábito de ser muito duros e críticos connosco próprios e portanto podemos em vez disso experimentar ser benevolentes, compreensivos e encorajadores.

Levei muito tempo até perceber quão crítica sou para mim mesma. Por achar esta uma prática muito benéfica decidi, no ano novo, abandonar a auto depreciação, decidi deixar de ser crítica e de pensar mal sobre mim própria. Isto foi muito útil, porque nunca me tinha apercebido o quanto era autocrítica, o quanto me criticava tanto a mim própria. Tive bastante oportunidade para praticar. Logo que me apercebia de um pensamento do género «Não fizeste aquilo muito bem», pensava deliberadamente «Não. Não vás por aí. Não penses assim.» Evidentemente, tive de fazer isto repetidamente, mas foi espantoso como, passadas apenas

uma ou duas semanas, comecei a sentir-me muito mais contente e leve.

Desta forma, temos de reconhecer, pacientemente, o pensamento negativo ou hostil. Por vezes as pessoas vêm ter comigo nos retiros e dizem: «É terrível. Nunca me tinha apercebido de como era negativo e hostil.» Então digo-lhes: «Não se preocupe. Na realidade, é muito bom ter reconhecido pois agora tem a possibilidade de fazer algo em relação a isso.» Era isto que o Buddha queria dizer com substituir um pensamento com o pensamento contrário. A parábola que utilizou para isto foi a de um carpinteiro que utiliza uma cavilha mais pequena para extrair outra cavilha maior da madeira. Talvez isto não faça sentido para quem não tenha conhecimentos de carpintaria - a ideia é que as duas cavilhas não conseguem estar no mesmo buraco em simultâneo. Assim, este é o primeiro método que o Buddha recomendou para lidar com um obstáculo e podemos utilizá-lo para qualquer obstáculo.

Outra estratégia sugerida pelo Buddha consiste em sentir verdadeiramente quão desagradável é um estado de espírito negativo. Isto pode ser algo que reconheçamos em nós próprios, se nos encontramos a atravessar uma fase em que estamos mesmo maldispostos e sempre a reclamar; ou pode ser mais fácil de observar noutra pessoa. A maior parte de vocês, provavelmente, conhece alguém que está sempre a queixar-se de tudo, que consegue ver sempre os aspectos negativos ou falhas em qualquer situação. O Buddha encorajou-nos a contemplar o quão desagradável

é viver desta forma. Sei por experiência própria que, quando dei ouvidos a estas vozes a reclamarem na minha própria cabeça e experienciei realmente como as sentia, compreendi que não tinha necessidade de pensar desta forma até ao fim da minha vida e também que não preciso de pensar desta forma agora. A parábola que o Buddha utilizou para esta situação é bastante chocante. Ele disse que é como uma pessoa muito bonita a usar um colar feito de cadáveres de cães – completamente desnecessário e verdadeiramente repulsivo. Isto pode ser um pouco forte mas pode alertar a mente para este tipo de estado, e para o facto de termos realmente a possibilidade de escolher se usamos (ou não) esse colar, ou não.

Outra estratégia é, simplesmente, dirigir a mente para algo diferente. Um exemplo muito óbvio é o seguinte: se temos muita coisa na cabeça, dirigimos a nossa atenção para a respiração ou para o corpo. Como sugeri anteriormente, podemos olhar para a mente como um quarto. As coisas e pessoas no quarto são como os pensamentos, os objectos mentais. Podemos pensar: «Gosto deste, não gosto deste, este é bom.» Podemos estar muito ocupados a escolher pensamentos que gostamos e que não gostamos, mas já repararam em mais alguma coisa no quarto? Para além disso o que é que este contém? Espaço... Por isso, em vez de nos centrarmos nos objectos, podemos focar-nos no espaço à volta destes. Por vezes quando pensamos muito, só conseguimos ver esse pensar; é como se ocupasse toda a mente. Mas existe uma forma de reconhecer que a mente é muito maior do que o pensar.

Em vez de nos centrarmos no pensamento, podemos focar-nos no espaço em redor do pensamento.

Se temos uma emoção muito forte, como a ira ou o pesar, podemos começar por pensar nisso e interrogarmo-nos o que fazer, pensando que está alguma coisa errada, porque estamos a sentir essa emoção, e interrogarmo-nos como nos iremos ver livres dela. Mas isto aumenta e reforça a emoção. Em vez disso, por vezes é útil simplesmente centrarmo-nos no corpo. Com emoções como a ira, a ansiedade, o medo ou o pesar, existe sempre uma sensação física, que a acompanha, no coração, na barriga ou no plexo solar. Assim, em vez de sermos apanhados na situação, no acontecimento, ou seja o que for que tenha despoletado a reacção emocional, podemos simplesmente trazer a atenção para o corpo e observar as mudanças, à medida que estas ocorrem no corpo. É uma forma de nos libertarmos de tal. Em vez de nos agarrarmos à emoção - sendo levados por ela ou entregando-nos a ela - ou de lutarmos para nos vermos livres dela, em vez disso, abrimos mão. Desta forma podemos observar como se modifica.

A quarta estratégia consiste naquilo que chamamos abrandar o processo mental. Podemos estar a pensar muito, talvez de forma não muito clara e com muitos pensamentos à mistura, mas esta estratégia envolve pensarmos deliberadamente mais ainda; é como trazer os pensamentos para o primeiro plano da mente e olhar cuidadosamente para aquilo que estamos realmente a pensar. Por vezes pode ser útil escrever os pensamentos; outras vezes podemos jogar com eles na nossa mente. Se estivermos zangados

ou perturbados, uma das coisas interessantes que, provavelmente, iremos notar são aqueles pensamentos que só são uma espécie de resmungo na mente. Não estão articulados de forma clara. Então, podemos dizer para nós próprios: «Ok, vamos lá a ver o que se está realmente a passar aqui. Quero ouvir o que estás a dizer.» É como uma criança pequena que está aborrecida e grita «Uaaaaah!» e nós perguntamos: «O que foi?» Por vezes, fazer só isto e dar atenção ao que se diz, é o suficiente para ajudar a criança a largar a birra.

A técnica final, que o Buddha recomendou e apenas para situações notoriamente extremas, é a supressão forçada. Ele disse isto como se existissem dois lutadores, um muito grande e o outro mais pequeno. O maior imobiliza o outro, de forma que não conseguem mover-se de todo. Por vezes podemos precisar de fazer isto, mas apenas o podemos fazer durante pouco tempo, uma vez que requer um grande esforço.

Por exemplo, a emoção da ira pode ser tão forte que sentimos que podemos realmente praticar um acto violento. Evidentemente que estamos todos a praticar de acordo com os preceitos, comprometemo-nos a não agredir ninguém, e assim, quando isto acontece, temos apenas de ficar muito quietos e silenciosos e direccionar fortemente a mente noutra direcção. Mais adiante, estando mais calmos, poderá ser útil dar-mo-nos algum tempo para considerar por que é que a emoção era tão forte para nos perturbar. Desta forma podemos obter algum discernimento relativamente ao sentimento de vulnerabilidade, de ansiedade ou



do que quer que seja que tenha feito emergir uma reacção tão forte e, talvez, encontrar uma forma de evitar que uma situação semelhante surja novamente. Mas, na altura, a emoção pode ser tão forte que tenhamos de recorrer a esta medida extrema de supressão forçada.

Estou certa que todos vocês têm muitas outras formas de trabalhar com a mente. Estas são apenas algumas sugestões dos ensinamentos do Buddha que considero úteis.

### *Meditação Guiada*

Aquietem a mente. Aquietem o corpo.

Apercebam-se que estão a pensar e do que estão a pensar. Se a mente estiver bastante calma, façam surgir deliberadamente algum pensamento - pensem talvez no que comeram ao pequeno-almoço ou algo do género, bastante neutro.

Estejam conscientes do pensamento como um objecto mental, algo na mente a observar, do qual se conseguem aperceber.

Pode parecer que o pensamento vos esteja a preencher a mente. Agora, gostaria de vos encorajar a tentar expandir um pouco a mente, a torná-la maior. Uma forma de o fazer é tomar consciência do espaço à nossa volta, para além do nosso corpo. Deixem que a mente se expanda no espaço da sala. Reparem que, quando fazemos isto, existe muito mais espaço em redor do pensamento.

Então podemos centrar-nos no próprio pensamento, ou podemos colocar a nossa consciência no espaço em redor do pensamento. Quando fazemos isto, verificamos que, por vezes, a mente se encontra muito envolvida com o acto de pensar, mas podemos deixar ir estes pensamentos e expandi-la, de forma a criar espaço à volta do pensamento.

Experimentem durante algum tempo a consciencializarem-se do pensamento e, depois, do espaço em redor do pensamento.

(pausa)

Agora tentem encontrar uma frase curta na corrente do pensamento. Se tiverem dificuldade em fazê-lo pensem simplesmente numa frase, uma frase curta do género: «Estou a respirar» ou «Gosto desta prática» ou «Não gosto desta prática». Esta frase pode encher a mente e nós podemos criar um espaço em redor do pensamento.

Podemos igualmente abrandar o pensamento. Fiquem algum tempo a pensar cada palavra, com um espaço antes da próxima. Seja qual for a frase - algo que não tenha grande significado ou qualquer coisa que tenha uma grande carga emocional - podem sempre fazer esta experiência.

Se tiverem dificuldade em ouvir o pensamento, podem tentar visualizar as palavras, aumentando-as, diminuindo-as ou com diferentes cores. Se escolherem cores para as palavras, podem

reparar que as cores se alteram à medida que a intensidade da emoção ou do pensamento começa a diminuir.

À medida que terminamos a meditação, gostava de sugerir que substituíssem as palavras que têm na mente, sejam elas quais forem, por: «Que este ser fique bem.» Repitam estas palavras algumas vezes, deixando que elas encham a mente e o corpo.



## Recordar o Buddha, o Dhamma e o Sangha



É bom recordar as qualidades do Buddha, do Dhamma e do Sangha.

O Buddha é aquele que está desperto, alerta, atento à forma como as coisas são, aquele que vê claramente a natureza da existência e não é iludido pela aparência das coisas. Ele conhece a impermanência, a (qualidade de) insatisfação e a impessoalidade de todo o universo condicionado.

Os ensinamentos do Buddha são referidos como o Dhamma. Eles apontam para a verdade da nossa existência e cada um de nós pode realizar esta verdade, conhecê-la por si próprio. Podemos usar palavras, conceitos e instruções para orientar a nossa atenção no sentido de saborear a verdade. Esta é uma experiência directa. O Buddha disse que o Dhamma era *sanditthiko*, *akāliko*, *ehipassiko*, *opanayiko*. Estas palavras em Pali traduzem-se como:

«aparente aqui e agora», «intemporal», «encorajando à investigação» e «guiando para o interior». Podemos saborear o Dhamma quando e onde quer que estejamos.

O próprio Buddha compreendeu o Dhamma há mais de 2.500 anos. Conheceu-o directamente por si próprio e orientou os outros para que, eles também, pudessem conhecê-lo por eles próprios. Homens e mulheres comuns sentiram-se atraídos pelo Buddha e pelos seus ensinamentos, tendo-os adoptado e aplicado nas suas próprias vidas. Depois, partilharam com outros o seu conhecimento e os frutos da sua prática. Passaram este conhecimento de geração em geração, até ao presente. A isto chama-se o Sangha - a comunidade dos discípulos do Buddha. São descritos como aqueles que praticam o bem, que praticam directamente, que praticam com conhecimento, que praticam com integridade, que são sinceros relativamente à sua prática e que experienciam os resultados, o conhecimento que surge da prática e da aplicação dos ensinamentos. Dizemos que este Sangha traz grandes bênçãos. Uma comparação que é usada com frequência é a de um campo, um campo de bênçãos. O melhor tipo de campo é aquele onde existe um bom solo, no qual podemos lançar sementes e cuidar delas de forma a que cresçam. O Sangha pode ser comparado a um solo fértil, onde as sementes podem enraizar.

No contexto de um retiro, desbravamos o solo. Desbravamos as distrações desnecessárias através da prática da renúncia, ou da simplicidade. Pomos de lado as nossas preocupações e acti-

vidades habituais, de forma a podermos receber as sementes do Dhamma num campo limpo. Seguidamente, através dos nossos esforços, cuidamos diariamente destas sementes, regamo-las, certificamo-nos que têm claridade e luz do sol, de forma que possam enraizar e crescer no solo fértil. Na natureza as coisas crescem ao seu próprio ritmo, por isso temos de ser bastante pacientes. Tendo estabelecido as melhores condições possíveis, confiamos que as sementes irão ganhar raízes e crescer e que iremos experimentar e apreciar os seus frutos. Temos de assegurar a remoção das ervas daninhas. Temos de assegurar que protegemos as plantas e cuidamos delas, de forma a estas crescerem fortes e saudáveis. Durante um retiro cultivamos atitudes mentais positivas. Se notarmos pensamentos negativos que possam desencorajar ou enfraquecer a nossa prática, examinamo-los atentamente de forma a removê-los e permitirmos que as plantas cresçam sem os obstáculos constituídos por estas causas prejudiciais.

A nossa prática traduz-se no cultivo da consciência momento a momento, notando como as coisas são neste momento, reconhecendo como é o agora. Se nos sentimos negativos, ou gananciosos, ou preguiçosos e sonolentos, inquietos ou incertos, cultivamos uma atitude amigável relativamente a esses estados. Depois dedicamo-nos a firmar e manter a consciência, ao invés de nos sentirmos assoberbados ou de lutarmos com estes obstáculos. Com consciência vamos directamente à verdade deste momento - como as coisas são no momento presente.

Então podemos continuar a nossa prática, utilizando a respiração como o foco da nossa atenção ou, se estamos muito sonolentos, mantendo uma atenção vívida na postura e, se necessário, abrindo os olhos, de modo a ficarmos completamente alerta, atentos como o Buddha, com o conhecimento que o momento presente é assim, conscientes a cada instante.



## *Intenção Correcta*



*Pergunta:* Tendo notado algo e tendo-o aceite, fica-se por aí? Ou há mais alguma coisa que devamos fazer?

*Resposta:* Esta é uma questão que tem muito a ver com a nossa prática diária de meditação bem como com a prática do nosso dia-a-dia, a forma como vivemos no mundo.

O Buddha falou sobre o Caminho Óctuplo e os seus oito factores: Pensamento Correcto, Intenção Correcta, Acção Correcta, Discurso Correcto, Modo de Vida Correcto, Empenho Correcto, Consciência Correcta e Concentração Correcta. Talvez o factor mais relevante para esta questão seja a Intenção Correcta. Se a intenção vier de um desejo por prazeres sensoriais, da aversão ou da crueldade, é melhor não a seguir, ao passo que as intenções de generosidade, de bondade e de compaixão, são intenções sãs e é bom segui-las. A intenção de libertar o coração é, evidentemente,

a melhor de todas - a de compreender e libertar o coração do sofrimento.

Primeiro vou falar um pouco sobre a Intenção Correcta no mundo e depois falarei da Intenção Correcta na meditação. A forma como vivemos as nossas vidas tem um efeito na nossa meditação.

O facto de toda a nossa estrutura monástica se encontrar assente na generosidade, sempre me despertou o interesse. Os monges e as monjas não poderiam existir sem a generosidade das pessoas leigas. O Buddha reconheceu que uma das maiores causas da miséria humana é o egoísmo, o desejo de obter mais e mais coisas e o medo de não ter o suficiente, ou de se perder aquilo que se tem. Assim que começamos a praticar generosidade, a partilhar o que temos com os outros, verificamos que, na realidade, há sempre mais do que o suficiente. Descobrimos igualmente que o coração é nutrido de forma bastante especial, quando começamos a ser generosos.

Em algumas tradições Budistas existe o hábito de colocar de lado um pouco da comida que se recebe para os fantasmas que têm fome. Quando estava a viver na floresta em Chithurst, certa vez decidi experimentar esta prática e partilhar um pouco da minha comida, cada dia, com os animais da floresta. Foi muito interessante notar a sensação de prazer que resultou de pôr de lado um pouco de todos os tipos de comida, mesmo daqueles que eu mais gostava. Mesmo quando havia menos do que eu normalmente gostaria, era muito bom partilhar aquilo que tinha.

Há uma história do tempo do Buddha, sobre de uma senhora muito sábia, chamada Visakha. Uma vez ela decidiu convidar o Buddha e os monges para uma refeição em sua casa. Quando a refeição estava pronta ela mandou a criada chamar os monges. Quando a criada ia para o parque onde estavam os monges, caiu uma trovoadas terrível e os monges tinham despedido os hábitos e estavam à chuva, a apreciar a água que caía sobre eles. A criada chegou ao parque e viu todas aquelas pessoas despidas. Voltou para Visakha e disse-lhe: «Desculpe. Não consegui encontrar os monges. Estava lá apenas um grupo de ascetas nus.» Visakha era muito inteligente e compreendeu o que devia ter acontecido. Por essa altura já a chuva tinha parado, de forma que disse: «A chuva parou. Vai agora e convida-os.»

Eventualmente os monges chegaram a sua casa e depois de ter oferecido a comida, Visakha disse para o Buddha: «Gostava de pedir oito favores especiais.» Então o Buddha perguntou: «Quais são?» Visakha disse: «Gostava de dar panos de banho para todo o Sangha, porque a nudez é imprópria.» E continuou a listar as outras coisas que queria oferecer, por exemplo, comida especial para os que estavam doentes e para os que cuidavam deles, comida para os que estavam a partir de viagem e para os que acabavam de chegar à cidade, e um fornecimento constante de papas de arroz, que é uma comida medicinal muito agradável. Ao todo eram oito pedidos.

O Buddha, então, disse: «Isso é maravilhoso, mas que proveito é que retira disso para si?» Visakha disse: «Vêm aqui muitos

monges e monjas e se eu souber que eles foram bem-sucedidos nas suas práticas isso dar-me-á satisfação. Sentir-me-ei feliz. Estando feliz o meu corpo ficará descontraído. Sentirei tranquilidade e bem-estar. Estando num estado de tranquilidade bem-estar, a minha mente irá ficar concentrada. Isso irá sustentar o aparecimento dos factores da libertação. São estes os proveitos que eu vejo.»

Acho esta história interessante, uma vez que mostra que, a partir de algo muito simples como uma acção generosa, há uma progressão natural, que leva à libertação perfeita. Um processo semelhante é descrito quando o venerável Ananda interroga o Buddha acerca dos benefícios de *sīla* (moralidade). A resposta do Buddha foi que, devido a *sīla*, existirá uma ausência de remorso, o que dará lugar a um sentimento de contentamento e, por aí fora, na mesma progressão, passo a passo.

Quando reflectimos nas nossas vidas, compreendemos que fizemos coisas menos boas. É interessante notar a forma como a mente fica perturbada quando fazemos algo danoso ou egoísta. Inversamente, quando conseguimos evitar fazer algo desse género e ou quando fazemos algo bom, sentimo-nos bem com isso - sentimo-nos contentes. Existe uma ligação muito óbvia entre a forma como vivemos as nossas vidas e como nos sentimos relativamente a nós próprios, e o modo como estamos na meditação.

Somos igualmente encorajados a abrir mão. Se cometemos um erro, somos encorajados a aprender com ele e depois seguir em

frente. Temos de tomar cuidado para evitar cair na armadilha de nos sentirmos culpados e terríveis, e de pensarmos que somos pessoas horríveis. Isso não traz qualquer benefício. É muito mais importante simplesmente reconhecer que cometemos um erro, ter em conta o que aconteceu e, depois, tentar ser mais consciente no futuro. É desta forma que aprendemos.

Um dos equívocos relativamente ao Budismo é a ideia de que é muito passivo. Parte-se do princípio que, como Budistas, apenas nos sentamos e aceitamos tudo; que não criamos problemas seja com o que for e que fazemos as pazes com tudo. É compreensível que se possa ter essa impressão mas, de acordo com aquilo que entendo dos ensinamentos do Buddha, e tendo em conta o exemplo da própria vida do Buddha, vejo que o que se pretende é algo diferente. O Buddha não indicou que nunca devemos reagir, mas sim que as nossas acções e o nosso discurso devem resultar da Compreensão Correcta e da Intenção Correcta, de uma intenção sã. É aqui que se torna importante, antes de mais, aceitar a realidade e fazer as pazes com ela.

Sabemos de tantas coisas no mundo que nos fazem ficar zangados e perturbados. De tão zangados que estamos, podemos querer partir para mudar o mundo, mas não sei se recomendaria isso! Contudo, quando levamos tudo em consideração, de uma forma profunda, podemos chegar a um estado de aceitação e de compreensão de que estas coisas perturbadoras fazem parte das dificuldades humanas. As pessoas fazem coisas danosas por ignorância e também vemos o mal que fazem a si próprias. Quando temos em

conta as coisas desta forma, a nossa reacção é mais compassiva. Talvez então, possamos reflectir sobre como podemos ajudar a mudar esta situação horrível. «O que posso fazer para ajudar?» é uma reacção diferente de: «Vou lá e vou resolver aquilo! Isto é terrível, estas coisas não deviam acontecer!» Uma reacção muito melhor seria: «Isto é terrível, como é que eu posso ajudar as pessoas a compreender e a agir de forma diferente?» Assim podemos fazer muitas coisas, dependendo das nossas capacidades e dos nossos interesses específicos. Há muitas formas de sermos úteis, por isso é bom considerarmos cuidadosamente, dentro do que tomamos conhecimento, se existe algo que possamos fazer.

Pode ser que, em algumas situações, não exista nada de concreto a fazer. Se visitarmos alguém que está doente ou perto da morte, ou alguém que está a chorar uma perda, pode ser que não consigamos fazer nada para aliviar a sua dor ou mágoa. Pode acontecer que, nestas situações, apenas ser capaz de aceitar e fazer as pazes com esse sentimento de impotência, e estar presente com a pessoa com um coração em paz, seja a atitude mais prestável e compassiva. Por vezes isso é muito mais útil do que andar de um lado para o outro a fazer uma série de coisas práticas, que podem fazer com que *sintamos* que estamos a fazer algo útil mas que, na realidade, não têm um efeito positivo, se partem meramente de um estado de agitação interna. À medida que praticamos a nossa meditação e nos tornamos mais aptos a fazer as pazes com as emoções e os sentimentos difíceis, podemos contribuir com algo muito mais subtil, muito mais profundo.

Assim, por vezes existem coisas práticas que podemos fazer e outras vezes não, mas só a nossa presença já pode ser um apoio. Foi interessante reparar nas diferentes formas pelas quais as pessoas se relacionaram comigo quando estive doente. Nessas alturas temos tendência a estar mais sensíveis, de forma que eu conseguia sentir se alguém não se sentia à-vontade relativamente à minha doença. As pessoas mais prestáveis eram aquelas que conseguiam apenas «estar», sem dizer ou fazer necessariamente grande coisa.

No outro dia estava a falar com alguém sobre o Discurso Correcto, particularmente em relação a algo que vemos que não é correcto, que sentimos que não é como devia ser - por exemplo, se sentimos que alguém se está a aproveitar de nós ou a fazer qualquer coisa errada. Fiquei muito grata quando descobri o conselho do Buddha nas escrituras relativamente a dar *feedback*. Era uma das coisas que eu tinha tendência a evitar sempre que possível, mas um dos aspectos do nosso treino monástico é aprender a sermos bons amigos entre nós e, quando necessário, dar algum tipo de *feedback*.

O Buddha mencionou várias coisas que devemos ter presentes quando damos *feedback*. Antes de mais devemos assegurar-nos de que é a altura certa, o que significa criar o tipo adequado de contexto para a conversa que é necessário ter. Para mim, quanto mais séria tiver de ser a conversa, maior cuidado tenho, de forma a criar o ambiente correcto – procurando uma situação na qual não haja interrupções e a outra pessoa não seja distraída. Não

vale a pena tentar dizer alguma coisa à outra pessoa se ela está perturbada, ocupada ou com qualquer outra tarefa. Desta forma, encontramos um momento no qual a pessoa nos dá toda a sua atenção.

Enquando falamos com ela - falamos de forma suave e gentil, com um coração bondoso, desejando-lhe verdadeiramente o melhor. Isto é muito útil para ajudar a pessoa a descontraír, de forma a receber realmente aquilo que temos para lhe dizer. Não vale a pena se a pessoa começa a ficar defensiva, não vai ouvir seja o que for. De forma que falamos suavemente, com um coração amável. Certificamo-nos igualmente que os nossos factos estão correctos e falamos de forma clara, dando à pessoa apenas a informação que necessita e não lhe dizendo uma porção de coisas a mais que podem não ser úteis.

Estes são os pontos que o Buddha recomendou para se ter em conta nestas situações. Ele não disse que não devíamos dizer nada a ninguém, quando temos que dizer algo difícil de ouvir. Assim, se alguém está a fazer algo danoso e perturbador e a causar uma série de problemas, não é caso para apenas «deixar estar», e apoiar o discurso ou o comportamento danoso - existem formas sábias através das quais podemos reagir. Acho estes princípios muito úteis, tanto em termos de interacção com outra pessoa como em situações mais generalizadas.

Estive recentemente numa conferência monástica na qual estavam monges e monjas de diferentes tradições budistas. Como provavelmente têm noção, a tradição Theravada tem tendência



a ser bastante conservadora, em particular no que diz respeito à relação entre monges e monjas - os monges são seniores e as monjas são juniores. Havia algum debate e algumas pessoas expressavam a sua preocupação relativamente a isso. Um monge encantador, que era na realidade muito júnior, disse: «Bem, se alguma coisa está a causar sofrimento, então é bom fazer algo relativamente a isso!» Foi muito bom ouvir isto. Tinha algo de refrescante e sensível. Evidentemente, nem sempre as coisas são tão directas, mas a ideia de que, se alguma coisa está a causar sofrimento devemos, se possível, fazer alguma coisa relativamente a isso, é um exemplo muito bom da Intenção Correcta.

No que diz respeito à nossa meditação, a questão era se é suficiente apenas notar e reconhecer um obstáculo na mente. A minha resposta tem de ser que reconhecer e aceitar esse obstáculo é um primeiro passo importante, visto que, se reagimos com aversão, apenas tornamos o obstáculo maior e mais forte.

Há alguns anos atrás a inveja era um problema para mim. Na realidade, fui eu que criei o problema - desagradava-me tanto que o transformei num problema terrível. Se já experienciaram inveja nas vossas vidas sabem ao que me refiro. É tão desagradável que, na realidade, não querem falar disso seja a quem for. Mas tem um efeito poderoso na forma como nos relacionamos com os outros - não é fácil fazer de conta que não está presente. Assim, eu tinha tornado esta inveja num monstro enorme.

Há uma história do tempo do Buddha sobre um monstro, um *yakkha*, que é uma espécie de demónio. Este *yakkha* foi para um

dos reinos celestes onde Sakka, um dos altos deuses, tinha o seu trono. Sakka, na altura, não estava sentado no trono - tinha ido a qualquer sítio. Mas os outros seres e servos que cuidavam dele estavam lá. Quando o *yakkha* entrou na corte, eles ficaram todos um pouco chocados. Então o *yakkha* pavoneou-se por ali dentro, dirigiu-se ao trono e sentou-se nele. Houve um alvoroço: «Que atrevimento! Sai daí!» Mas o *yakkha* apenas se tornou cada vez maior. Os *yakkhas* adoram a aversão e o ódio - são coisas que os fazem ficar grandes e fortes. Assim, ele estava ali sentado a olhar para todos e a sentir-se fabulosamente bem. Então Sakka regressou e viu o que se estava a passar. Ouviu o alvoroço, viu o demónio sentado no seu trono muito satisfeito consigo próprio e, como um anfitrião elegante, foi até ao demónio, sorriu e disse: «Muito prazer em vê-lo. Fico contente que se tenha sentado no meu trono. Está confortável? Posso trazer-lhe mais umas almofadas? Que tal uma chávena de chá ou de néctar? O que gostaria de tomar?» Neste momento aconteceu algo estranho ao demónio: começou a encolher. Tornou-se cada vez mais pequeno e mais embaraçado e envergonhado. Então escorregou para fora do trono, curvou-se humildemente perante Sakka e deixou a corte. Os cortesãos ficaram pasmados. Não conseguiam de todo compreender o que tinha acontecido, mas certamente que tinha resultado.

Assim, isto era o que eu precisava fazer relativamente à inveja! Antes de compreender como praticar correctamente, eu tornava a inveja num monstro, encarava-a como um problema enorme, em relação ao qual tinha de fazer alguma coisa, em vez de a ver

apenas como uma situação impermanente que tinha surgido na mente. Sem dúvida que conseguia reconhecê-la quando estava presente e, claramente, não era uma condição agradável, mas não valorizava o facto de não ter de me identificar com ela. Tudo o que era necessário era, simplesmente, reconhecer quando a inveja estava presente e permitir que se alterasse. Ainda surge por vezes - mesmo agora existem ocasiões em que me visita e eu reconheço-a, mas não faço dela um problema, por isso não permanece.

Acho que esta história é útil no que diz respeito a aceitar condições negativas e difíceis que surgem. Por vezes simplesmente aceitá-las e reconhecê-las é suficiente. É uma forma de libertar a aversão, a negatividade. Ajahn Chah costumava falar muito acerca de largar, de abrir mão. Podemos pensar que deixar ir é não ter, ou vermo-nos livres de algo mas, na realidade, podemos apenas *permitir* que vá embora, em vez de nos agarrarmos ou tentarmos deitar fora. Tal como qualquer outra condição que experienciamos: se surge, irá cessar. E, em geral, cessa mais rapidamente se realmente a deixarmos partir. Por vezes as pessoas usam a expressão «simplesmente deixar estar.»

Uma das razões que me levaram a escolher falar sobre este tema, tem a ver com outra das perguntas que recebi - uma boa pergunta - que diz: «Quando sentimos dor, tensão ou comichão, é melhor permanecer na mesma posição e observar, ou podemos mexer-nos e coçar?» Penso que a minha resposta tem de ser: depende. Se estão num retiro onde o professor diz que

têm de ficar quietos, então provavelmente é melhor seguir esse conselho. Mas eu diria: «Porque não experimentar? Tentem diferentes estratégias.» Podemos aprender muito ao observar pacientemente uma comichão mas, por vezes, é bom termos um pouco de alívio.

## *Brahma Viharas*



### Cântico: Reflexões Sobre o Bem-Estar Universal

*Que eu mantenha bem-estar,  
Livre de aflição,  
Livre de hostilidade,  
Livre de má-fé,  
Livre de ansiedade,  
E possa eu manter em mim bem-estar.*

*Que todos mantenham bem-estar,  
Livres de hostilidade,  
Livres de má-fé,  
Livres de ansiedade, e possam eles  
Manter bem-estar em si próprios.*

*Possam todos os seres se libertarem de todo o sofrimento.*

*E que todos não se separem da boa fortuna que alcançaram.*

*Quando agem com intenção,  
Todos os seres são os donos de sua acção e herdaram seus resultados.  
O seu futuro nasce de tal acção, companheiro de tal acção,  
E os seus resultados serão o seu lar.*

*Todas as acções com intenção,  
Sejam elas boas ou más –  
De tais actos eles serão os herdeiros.*

Este é o cântico que trata do que denominamos de Brahma Vihas: benquerença, compaixão, alegria empática e equanimidade ou serenidade. A primeira parte do cântico é sobre desejar bem a nós próprios e depois aos outros, na segunda deseja-se que todos os seres sejam libertos de sofrimento, na terceira que não se separem da boa fortuna que alcançaram e que possam desfrutar realmente dos sucessos que têm nas suas vidas. A quarta parte é uma reflexão sobre o *Kamma*, que pode ser muito útil quando ocorrem certas coisas nas nossas vidas. Dá-nos a possibilidade de aceitá-las simplesmente como são, reconhecendo que são o resultado do que ocorreu antes. Compreendemos igualmente que a forma como reagimos às coisas no momento presente irá afectar a forma como as coisas nos irão correr no futuro.

## *As Cinco Faculdades Espirituais*



Um dos apoios mais importantes para a vida religiosa e prática espiritual, é ter bons amigos, a amizade espiritual. Assim, acho que o mais difícil no final de um retiro, é quando as pessoas têm de partir e regressar a uma situação onde, talvez, não existam outros que partilhem o mesmo conhecimento e interesse. Em tempos, o Venerável Ananda falou com o Buddha sobre esta qualidade da amizade espiritual, dizendo: «Esta amizade espiritual é realmente maravilhosa. Deve equivaler, pelo menos, a metade da vida religiosa.» Buddha disse: «Não a metade, é toda a vida religiosa.» Precisamos de amizade espiritual para nos encorajar, apoiar e ajudar a prosseguir na direcção correcta.

Alguns de vocês podem praticar em conjunto, em grupos ou em família, e isso é algo no qual se podem regozijar. Contudo, mesmo que não vivam próximo de outras pessoas que pratiquem, tendo passado este tempo em conjunto em retiro, agora talvez tenham um sentimento de conexão com uma rede mais alargada

de pessoas. Pode igualmente ser útil pensar nos mosteiros - no facto de existirem mosteiros na Grã-Bretanha e noutras partes da Europa. Podem já ter tido oportunidade de visitar alguns deles. Espero que todos tenham oportunidade, um dia, de visitar um ou outro dos mosteiros, porque só por termos conhecimento que existem pessoas que dedicam as suas vidas por completo à prática desta via pode ser um apoio tremendo para nós.

Lembro-me da primeira vez que fiz um retiro com o Ajahn Sumedho - ele estava acompanhado por mais dois ou três monges. Vi-os ali sentados na nossa frente, com as suas cabeças rapadas e os seus hábitos. Falaram das suas vidas e eu pensei: «Meu Deus, se eles estão dispostos a ir a estes extremos - rapar a cabeça, usar hábito e seguir todas estas regras - certamente que existe aqui alguma coisa.» Outro pensamento que recorro dessa altura, ao escutar Ajahn Sumedho falar de uma forma muito inspiradora, foi: «Mas *eu* nunca conseguiria fazer aquilo.» Todavia, ele pediu depois a cada um dos monges que estavam sentados com ele que dessem uma pequena palestra de Dhamma e nessa altura pensei: «Bem, se eles conseguem fazê-lo, eu também consigo.» Isso deu-me fé e confiança para continuar a praticar.

Uma das coisas que compreendi que é importante na minha própria prática é sustentar este sentimento de fé - fé que se trata de uma prática que vale a pena e que dá bons resultados, e que também eu tenho a capacidade para praticar e conseguir atingir estes resultados. No ensinamento sobre a Génese Dependente, uma das ligações é que a fé surge do sofrimento. Isto pode soar



um pouco estranho mas, de certa forma, é óbvio: temos de compreender que estamos doentes antes de nos sentirmos dispostos a tomar um medicamento! Se nos apercebemos que estamos em sofrimento, que necessitamos de ajuda, então vamos naturalmente estar interessados quando temos uma oportunidade para escutar ensinamentos que nos encorajam e inspiram - iremos ter a fé para agarrar os ensinamentos e aplicá-los nas nossas vidas. Esta faculdade da fé, *saddha*, é extremamente importante na nossa prática. É uma das Cinco Faculdades Espirituais, sobre as quais vou falar esta noite.

Quando vamos para um retiro podemos pensar: «Não sei se vou ser capaz de fazer isto.» Não se tem fé suficiente e pode-se ficar-se tentado a ir embora. Mas se as pessoas vêm ter comigo e dizem: «Ai, Irmã Candasiri, acho que me vou embora.», digo-lhes: «Não, fique, vai conseguir!» Tento dar-lhes algum encorajamento para lhes fortalecer a confiança, de forma a que tenham confiança e fé suficientes para apoiar o aparecimento de energia ou *viriyā*, que, como segunda faculdade espiritual, possibilita que se desenvolva o esforço.

A fé, por si própria, não é suficiente. A fé é muito importante para nos colocar no caminho correto, mas depois precisamos de nos aplicar, de fazer um esforço, *viriyā*. Um retiro requer um esforço enorme: sentarmo-nos durante períodos bastante longos e depois praticar meditação a andar; levantarmo-nos cedo; praticar a contenção; manter o silêncio; etc. Quando fazemos este esforço somos capazes de experienciar alguns dos bons

resultados da nossa prática, do nosso esforço. Tomar nota destes resultados aumenta a nossa fé e isso faz com que nos queiramos esforçar mais!

A terceira faculdade é a consciência ou *sati*. Isto quer dizer notar e estar consciente do movimento da mente e das alterações no corpo, tornarmo-nos cada vez mais conscientes do que nos rodeia e das outras pessoas e, de modo geral, tornarmo-nos mais sensíveis, mais sintonizados com o que ocorre dentro de nós e ao nosso redor. Com consciência podemos igualmente ser capazes de ter o discernimento de saber como ajustar a nossa prática. Notamos se nos estamos a sentir muito entorpecidos ou sonolentos e portanto levantamo-nos ou abrimos os olhos. Se for apropriado, fazemos algum exercício vigoroso. Quando praticamos por nós próprios, podemos pesquisar e encontrar coisas que nos forneçam energia. Estas serão diferentes para cada um de nós. Alguns de nós irão gerar uma grande energia e inspiração a partir da leitura e do estudo, ou talvez da entoação de cânticos - cânticos de devoção ou mantras - ou da prática de exercício físico, ou a falar com outras pessoas sobre a prática ou a ouvir palestras e CDs, etc. É importante que cada um de nós encontre, por si próprio, aquilo que sustenta a energia e o entusiasmo pela prática.

É igualmente importante reparar na maneira como nos desencorajamos. Tenho ocasionalmente falado de nos auto denegrirmos, de pensarmos mal de nós próprios. Isto é algo que pode realmente roubar a nossa energia e o nosso entusiasmo. Tenho muita

sorte em ser monja há tantos anos. Nunca quis *não* ser monja, mas já atravessei tempos em que me senti muito desencorajada com a meditação, permitindo-me mesmo pensamentos como: «Detesto a meditação.» Mas, uma vez que sou monja, permaneci no mosteiro, tinha de meditar e encontrei forma de o fazer.

Precisamos encontrar formas de nos encorajarmos e não sermos demasiado exigentes connosco próprios, de ficarmos contentes apenas por estarmos conscientes da mente e do corpo, tal como são. Dizer: «Tenho de ter um *samādhi* muito forte e tenho de me sentar a meditar todos os dias durante três horas», é demasiado severo e exigente. Para alguns de nós isso pode ser útil mas, para a maior parte, a nossa prática tem de ser um empreendimento bastante mais modesto. Se a abordarmos de uma forma mais modesta, com gentileza, apenas a senti-la, começaremos a gostar muito da prática e anteciparemos com agrado as oportunidades de nos sentarmos a meditar. E se sentimos que não nos conseguimos concentrar muito bem, não fazemos disso um problema. Diferentes pessoas têm capacidades diferentes. Algumas pessoas conseguem que as suas mentes se concentrem com facilidade. Outras pessoas não o fazem tão bem, mas podem ter outras qualidades importantes; podem ser muito generosas ou compassivas, ou sábias.

As duas próximas faculdades espirituais equilibram as duas primeiras. É como que um triângulo com a consciência no vértice superior: a consciência monitoriza e olha pela forma como a nossa prática está a correr.

As duas qualidades finais são *samādhi* e *paññā*. *Samādhi* é, com frequência, traduzida como «concentração», mas eu prefiro a palavra «tranquilidade». *Paññā* é discernimento ou sabedoria. A sensação de tranquilidade, ou *samādhi*, equilibra a energia. Na nossa prática é importante reparar se somos do tipo enérgico, que está sempre a fazer muitas coisas, ou se somos mais do tipo de ter uma prática forte de *samādhi*. Eu tendo a ser do primeiro tipo. Gosto de fazer coisas. Gosto de ser útil.

É bom manter um equilíbrio entre estas duas faculdades, tanto na prática da meditação como na nossa vida do dia-a-dia, de forma que a nossa actividade seja desenvolvida com um sentido de consciência e de respeito. Não fazemos necessariamente uma grande quantidade de coisas, apenas por termos energia para tal. Sabemos como controlar o nosso tempo. Precisamos equilibrar períodos de meditação com períodos de actividade, ou períodos de descanso com períodos de actividade, de forma a não ficarmos exaustos.

Algo interessante relativamente à meditação, que vi acontecer em situações diversas, é que pode tornar-nos muito egoístas, muito preocupados com a nossa própria prática. Lembro-me de há muitos anos, antes de ser monja, estar num acampamento de verão para a prática espiritual, nas montanhas. Nesse acampamento estavam pessoas que gostavam muito de meditar e que se tornaram muito elevadas e refinadas, e muito puras. Eram tão puras que não queriam lavar a loiça, não fosse isso, de alguma forma, perturbar a sua energia. Mas quando praticamos meditação

precisamos cultivar um sentido de equilíbrio - nem demasiado de uma coisa nem de outra. Assim, a nossa meditação influencia as nossas actividades, e o sentimento de alegria que resulta dos nossos serviços apoia a nossa meditação.

No que diz respeito ao outro par, fé e discernimento, já todos ouvimos falar na expressão «fé cega», na qual continuamos a acreditar em algo ou a desenvolver uma prática porque nos disseram que é bom para nós. Temos fé nessa prática ou temos fé na pessoa que nos falou dela. Existem algumas pessoas que utilizam a mesma técnica de meditação há vinte ou trinta anos, sem reflectir se a mesma está a trazer algum benefício ou não. Precisamos equilibrar a nossa fé com reflexão inteligente, com discernimento. Se não estamos a ter grande benefício, precisamos reflectir se estamos a praticar de forma correcta.

Há um ensinamento do qual gosto muito, intitulado o *Maha Mangala Sutta*, o Discurso das Bênçãos Superiores. Este discurso consiste numa série de versos que delineiam todas as coisas que trazem bênçãos às nossas vidas, que proporcionam benefícios espirituais. Começa, de forma interessante, com possuir amigos sábios, ter bons amigos, e evitar pessoas insensatas e iludidas. Assim, ponderamos realmente as pessoas com as quais nos associamos. Evidentemente, se se trata de um familiar próximo que é insensato e iludido, provavelmente é bom passar algum tempo com ele, porque talvez possamos ajudá-lo a ver as coisas de forma mais clara.

À medida que praticamos, começamos a compreender gradualmente que os nossos interesses se modificaram e, assim, temos menos interesse em fazer as coisas que costumávamos apreciar. Isto pode ser bastante doloroso, porque é como se tivesse ocorrido uma espécie de mudança e, desta forma, já não há razão para estar com algumas pessoas com as quais costumávamos conviver. No entanto, claro, surgem outras pessoas nas nossas vidas. Fazemos amigos novos que têm interesses semelhantes e nos podem encorajar naquilo que queremos realmente fazer.

Este é o primeiro verso do *Maha Mangala Sutta*. Depois prossegue por muitas coisas, aparentemente bastante vulgares, como ter um modo de subsistência adequado, cultivar uma forma de falar bonita (Discurso Correcto), cuidar da nossa família, evitar substâncias intoxicantes, ser paciente, ter oportunidades de escutar e praticar o Dhamma e deter a compreensão das Quatro Nobres Verdades.

Gosto muito do último verso. Este diz: «Apesar de viver no mundo, o coração permanece imperturbável. O coração não treme; está liberto de mágoa, confusão ou carência.» Quando me deparei com isto fiquei muito entusiasmada, pois implica a possibilidade de manter esta imperturbabilidade do coração enquanto se vive no mundo. Eu tinha estado em retiros e praticado meditação, e certamente podia sentir um certo grau de calma e imperturbabilidade quando estava em retiro, mas a sugestão de que isto era possível mesmo fora da situação de retiro, mesmo no meio de uma cidade movimentada, de um emprego

difícil ou de situações impossíveis de uma natureza ou de outra, com que inevitavelmente nos deparamos nas nossas vidas neste reino humano, entusiasmava-me muito.

Uma das coisas que as pessoas me dizem quando lhes pergunto sobre a sua prática é: «A minha meditação ainda não é muito boa, mas reparo que agora já não me aborreço tanto com as coisas que acontecem no meu dia-a-dia.» No meu caso, quando comecei a praticar, estava interessada na possibilidade de me tornar menos vítima do meu estado de espírito e mais capaz de permanecer estável, mesmo quando as coisas são bastante difíceis e tudo constitui um desafio. Era isto que o Buddha conseguia fazer; evidentemente, todos nós temos ainda um pequeno caminho a percorrer. Mas noto que estou muito interessada na possibilidade de me fortalecer e ser mais capaz de permanecer estável quando as coisas são difíceis.

Por vezes as pessoas pensam que viver num mosteiro deve ser muito tranquilo e dizem: «Ah, eu adorava ir consigo e ficar no mosteiro, com todos aqueles encantadores monges e monjas.» Bem, os monges e as monjas são certamente encantadores mas todos nós somos igualmente seres humanos e todos nos encontramos numa viagem para a libertação. Quando vivemos numa comunidade, há alturas em que nos aborrecemos uns com os outros e quando isso ocorre, não podemos ir a um bar e embebedarmo-nos ou ir à discoteca e, dessa forma, deitar tudo cá para fora. Temos de ficar no mosteiro e sentarmo-nos todos os dias no mesmo sítio, com as mesmas pessoas. Por vezes,

damo-nos muito bem e, por vezes, é horrível; mas treinamo-nos para praticar a contenção e, assim, evitamos ser ofensivos uns para com os outros, cultivando a qualidade de atenção passível para se manter estável. Sempre que falhamos, sempre que não conseguimos mantermo-nos estáveis, sempre que ficamos desequilibrados ou perturbados, isso mostra-nos onde está a nossa próxima tarefa, onde necessitamos de nos esforçar mais. É como um jogo ou um desporto fascinante onde, a pouco e pouco, vamos desenvolvendo capacidades.

Assim, em vez de nos sentirmos desencorajados quando cometemos um erro, ficamos interessados nele, como um novo desafio. Encontramos formas de nos encorajar a nós próprios e de manter um sentimento de auto-respeito e de dignidade. Trata-se de um caminho difícil, aquele em que todos estamos, mas é um nobre caminho. É por isso que falamos das Quatro Nobres Verdades, porque é necessária uma certa coragem para olhar para as verdadeiras razões do nosso sofrimento. É necessária uma verdadeira integridade para enfrentar o que poderão parecer fraquezas, falhas ou medos. É preciso sermos muito honestos connosco próprios - e muitas pessoas não estão dispostas a ser assim tão honestas.

Para finalizar vou recapitular as Cinco Faculdades Espirituais:

Fé (*saddha*) – fé em como vale a pena praticar, em como isso nos ajuda e nos leva onde queremos chegar. E igualmente importante, senão mais importante, é a fé em termos a capacidade de o fazer,



apesar de poder levar bastante tempo. Eu devia acrescentar que precisamos igualmente de bastante paciência.

Energia ou esforço (*virīya*) – quando temos fé, temos energia. Se nos desanimamos a nossa energia desaparece. Assim, é verdadeiramente importante sustentar a fé, de forma a suportar o esforço para nos aplicarmos no cultivo da consciência, *sati*.

Consciência (*sati*) – *sati* olha pelas outras faculdades e mantém-nas equilibradas.

Tranquilidade (*samādhi*) – esta reunião e concentração da atenção constitui uma forma de equilibrar a energia.

Discernimento sábio (*pañña*) – a discriminação cuidadosa pode equilibrar a fé.

Se nos aplicarmos e mantivermos a prática e o desenvolvimento destas faculdades de uma forma equilibrada, eventualmente atingiremos um estado no qual o coração não treme. Descobriremos que conseguimos manter esta qualidade de consciência do momento presente, independentemente daquilo que está a acontecer dentro de nós ou à nossa volta.



## *Amor e Apego*



O tema sobre o qual gostaria de falar agora é «Amor e Apego». Penso que é um bom tópico, uma vez que, com frequência, os budistas acham ou sentem que é errado ter apego ou que é errado amar outras pessoas. Existem mesmo alguns Budistas verdadeiramente académicos que pensam que não devemos sentir qualquer emoção. Eles pegam na palavra «desapego» e pensam que quer dizer não sentir seja o que for. Por isso acho interessante este tema do amor e do apego, porque é óbvio que as pessoas gostam mesmo umas das outras - eu realmente gosto muito dos meus familiares e, quando estou a orientar um retiro, começo gradualmente a gostar de todos os participantes. Desenvolvo um interesse e uma preocupação reais relativamente ao seu bem-estar.

Há uma história da vida do Buddha que considero muito boa como ilustração. Em tempos existia um mercador rico e muito influente, que vivia onde o Buddha estava a viver. O Buddha conhecia-o. Uma manhã o homem estava a andar na vila e

encontrava-se num estado de grande sofrimento, porque o seu único filho tinha acabado de falecer. A resposta do Buddha à angústia deste homem pode chocar alguns de vocês. Ele disse: «Os entes queridos trazem mágoa.»

O mercador irritou-se; não concordava com o que o Buddha tinha dito. Andou a perguntar às pessoas: «Ouvii isto? Ouvii o que o Buddha disse? Disse que os entes queridos trazem mágoa. Mas isto não é verdade, de todo. Eles trazem satisfação. Eles trazem alegria.» Em breve toda a gente na vila estava a falar sobre este incidente e o assunto chegou mesmo ao palácio, ao Rei Pasenadi. Por acaso, a mulher do Rei Pasenadi, a Rainha Mallika, era uma discípula muito dedicada do Buddha. O Rei e a Rainha falaram acerca do que o Buddha teria dito e o Rei disse: «Acha que o Buddha disse mesmo aquilo? Será que isso está mesmo correcto?» A Rainha disse: «Bem, se o Buddha o disse, então deve ser verdade.» Isto irritou o Rei Pasenadi, que disse: «Se o Buddha afirma alguma coisa, diz-me sempre que deve ser verdade!» Então a Rainha decidiu enviar um mensageiro para perguntar ao Buddha o que tinha dito ao mercador. A seu tempo teve a resposta que, efectivamente, tinha sido isso que o Buddha tinha dito.

Assim, a Rainha pensou sobre este assunto e foi ter com o marido e disse: «Sei que todos pensam que os entes queridos nos dão satisfação e alegria, contudo, como se sentiria se acontecesse alguma coisa à nossa querida filha?» O Rei disse: «Claro que ficaria aflito se alguma coisa menos boa acontecesse à nossa linda

filha, a Princesa Vajiri.» Então a Rainha continuou a perguntar sobre todos aqueles de quem o Rei gostava, como se sentiria se acontecesse alguma coisa a este ou àquele. Por fim o Rei compreendeu aquilo que o Buddha estava a realçar e aceitou que este realmente tinha razão.

Evidentemente, se gostamos muito de alguém e existe um forte apego a essa pessoa, é natural sentirmos pena, quando alguma coisa má lhe acontece, e alegria quando alguma coisa boa lhe ocorre. Isto é natural, é normal. Mas como referi anteriormente, alguns budistas acham que nunca nos devemos apegar aos outros. Por vezes ouço algumas pessoas dizerem: «Sei que não me devia apegar mas não o consigo evitar, eu gosto mesmo muito da minha mãe.»

Temos um cântico que entoamos com bastante frequência, intitulado *Cinco Assuntos para Relembrar com Frequência*, que começa da seguinte forma:

*É da minha natureza envelhecer.*

*É da minha natureza adoecer.*

*É da minha natureza morrer.*

*Tudo o que é meu, querido e agradável,  
tornar-se-á diferente, será separado de mim.*

Podemos achar isto terrivelmente deprimente, mas prefiro considerar esta reflexão como uma forma de desenvolver sabedoria e compreensão. São aspectos da vida sobre os quais a maior parte

das pessoas não gosta muito de pensar, mas tenho verificado, na minha vida e na minha própria prática, que tê-los presentes, na realidade, tem-me ajudado a apreciar as coisas de forma mais plena. Quer se trate de um acontecimento ou de um relacionamento, esta reflexão tem-me encorajado a estar muito presente e a apreciar cada momento.

À medida que os meus pais estavam a envelhecer, dei por mim a recluir o dia em que eles faleceriam. Não sabia como é que as pessoas sobreviviam a este tipo de perda; por isso preocupava-me com o momento futuro em que eles morreriam. Mas depois percebi que o meu tempo seria talvez melhor empregue a usufruir do nosso relacionamento enquanto eles eram vivos, em vez de me preocupar constantemente com a nossa inevitável separação. Assim, acabei por passar bons momentos com eles, fiz questão de lhes dizer coisas que me pareciam importantes, uma vez que sabia que chegaria o tempo em que não poderia dizer-lhes essas coisas da mesma forma. Depois, evidentemente, quando chegou a hora deles falecerem, experienciei uma grande tristeza. Ainda me sinto triste, por vezes, quando penso neles, e por vezes gostava que eles ainda aqui estivessem - mas eles estavam a ficar cada vez mais velhos e era a altura certa de partirem. E não me importei com a tristeza; não sofri com ela. Era apenas tristeza e vi-a como a consequência inevitável de amar alguém. É quase como se, quando se ama alguém, existisse uma etiqueta com o preço agarrada. Mas eu estava perfeitamente disposta a pagar o preço. Não era excessivo.

Por isso encorajo-vos a aprender a amar conscientemente, ao invés de amar com apego cego e com exigência escondida: «Por favor nunca me deixes. Por favor não envelheças, não adoeças e, faças o que fizeres, não morras!» Provavelmente, nenhum de nós pensa realmente assim, mas é útil ter em conta o que esperamos dos nossos relacionamentos. Realmente não é fácil amar de forma que não tenhamos alguma exigência associada a esse amor: «Gosto de ti desde que te portes como eu gosto, desde que não faças nada que me aborreça.» - podemos colocar uma tremenda pressão uns sobre os outros. Requer uma grande sabedoria ser capaz de amar uma pessoa e mesmo assim permitir-lhe ser inteira e completamente ela própria - deixá-la seguir o seu próprio caminho, a sua própria viagem.

Lembro-me que, quando decidi tornar-me monja, já tinha feito anteriormente bastantes coisas que não agradaram aos meus pais - ou com as quais não teriam ficado contentes, se tivessem sabido delas. Contudo, tornar-me monja foi algo que fiz de forma bastante consciente; senti que era algo que tinha de fazer. Pareceu-me um passo importante no sentido de me tornar eu própria - libertar-me e, de certa forma, libertar igualmente os meus pais. Num certo sentido foi bom não me ter apercebido de como eles iriam ficar preocupados. Penso que teria sido muito complicado avançar se tivesse sabido o quanto isso os iria afectar. Evidentemente que eu não pretendia preocupá-los; não os queria perturbar. O que me ajudou a ir para a frente com a decisão foi o encorajamento de Ajahn Sumedho: «Se realmente quer ajudar os seus pais (o que eu, evidentemente, queria) então torne-se monja

e desenvolva um pouco de sabedoria. Aí terá realmente qualquer coisa para lhes oferecer.» Realmente, penso que isto era verdade. Penso que fui capaz de lhes dar apoio, de formas que não me teriam sido possíveis se não tivesse seguido este caminho. E tive a sorte de ter continuado a ter o seu amor mesmo depois de me ter tornado monja.

Com frequência temos grupos de crianças em visitas de estudo a Amaravati, o que é uma boa forma delas aprenderem sobre o Budismo. Por vezes as crianças têm de fazer um trabalho sobre a visita de estudo e uma vez, uma professora mandou-nos uma cópia do trabalho de uma das crianças. Era de um menino de oito anos e achei notável o seu trabalho escrito. Uma das coisas que comentou foi relativamente às seguintes frases, que viu afixadas algures no mosteiro: «Se gostas muito de uma coisa, deixa-a ir. Se for tua, voltará. Se não voltar é porque, de qualquer maneira, nunca foi tua.» Acho esta reflexão bastante profunda. Foi interessante que um menino tão novo a notasse e fixasse.

Existe uma palavra que recitamos nos nossos *pujas* da manhã e da noite, que se refere a uma das qualidades do Buddha que muito aprecio: é a palavra «*Sugato*» - «*Gato*» quer dizer «ido» e a palavra «*su*» significa «bom» ou «bem». Entendo que esta palavra refere-se ao Buddha como «aquele que vai bem»; alguém que é capaz de viver a vida de forma plena e completa e, como é óbvio, de forma muito competente, deixando o passado para trás. Acho isto útil porque noto que, por vezes, posso ficar um pouco agarrada ao passado. Se cometo um erro, posso ficar agarrada a



ele e a minha cabeça continua a voltar atrás e a pensar sobre o erro que cometi. É interessante verificar como a mente faz isso, como tenta recriar, reescrever o passado, reescrever uma versão melhorada da história, sem aquele erro terrível.

Se faço qualquer coisa bem, mais uma vez, a cabeça pode agarrar-se a isso, enfatizando, alimentando o ego - «Sou uma pessoa fantástica!» Uma vez ouvi um comentário num grupo de professores de Dhamma, que descreve esta tendência para ficarmos agarrados, para nos identificarmos com algo que tenhamos feito: «És tão bom quanto a tua última palestra.» Por isso, até nos professores de Dhamma pode existir esta tendência para se prenderem às coisas que fizeram, quer tenham sido bem ou mal feitas. Quando reflectimos nesta qualidade do Buddha, *Sugato*, apercebemo-nos que ele fez centenas, milhares, milhões de coisas muito boas na sua vida - deu palestras de Dhamma sublimes, confortou pessoas que estavam em sofrimento e fez muitas outras coisas maravilhosas, mas percebemos que ele era capaz de praticar estes actos e depois seguir com a sua vida. Aquilo que nos indicava é que era iluminado. A minha percepção é que esta era a sua forma de encorajar as pessoas a ter fé e confiança nele - o tipo de fé que lhes permitiria aplicar os ensinamentos que ele lhes deu, nas suas próprias vidas.

Deste modo, este epíteto, *Sugato*, é algo que podemos contemplar. Não se trata de não reflectir sobre as coisas que aconteceram, aprender com os nossos erros e comemorar as coisas que fizemos bem - isso é permitido, mas precisamos de ter muito cuidado,

de forma a não criarmos uma identificação pessoal à volta disto, quer como um «eu» desesperado e terrível, quer como o «eu» maravilhoso, sublime e incrível - do tipo «eu sou o melhor de todos.»

Com efeito, o Buddha disse que, pensarmos que somos melhores que os outros é uma visão errada. Pensarmos que somos piores que todos os outros, também é uma visão errada. Pensarmos que somos iguais aos outros todos, é igualmente uma visão errada. Qualquer pensamento de nós próprios como um «eu», ou qualquer comparação com os outros enquanto «eu», é uma visão errada.

Por isso, devemos estar conscientes desta tendência de nos criarmos a nós próprios e de criarmos os outros. Evidentemente, não existe qualquer dúvida que nós existimos de alguma forma. Temos estes corpos e mentes. Mas se realmente gostamos e nos preocupamos uns com os outros, não nos vamos criar nem fixar uns aos outros como uma personalidade. Através da nossa prática de consciência podemos encontrar-nos uns com os outros como pela primeira vez e permitir-nos mudar, em vez de nos agarrarmos a uma imagem do que pensamos que os outros são, ou de como gostaríamos que fossem. Uma das coisas que tenho apreciado verdadeiramente na comunidade monástica, no Sangha, tem sido viver entre pessoas que têm pelo menos tentado não se criar umas às outras.

Tentamos não guardar rancores, seja por não nos agarrarmos à imagem de alguém como uma pessoa que comete erros, seja por

não nos criarmos como alguém que cometeu um erro. Se nos estamos a preparar para nos encontrarmos com alguém, podemos observar como temos uma ideia sobre essa pessoa e sobre a conversa que iremos ter, mas gostava de sugerir a adopção de uma atitude mais de «nunca se sabe», para que a nossa experiência de estar com essa pessoa seja mais directa, mais imediata, em vez de estarmos com ela apenas através da ideia que temos dela. Podemos vê-la como é realmente, no momento, e não através da imagem ou da memória que temos dela.

Isto é algo que podemos ir investigando, à medida que cultivamos a consciência. Somos capazes de largar as imagens que temos uns dos outros? Somos capazes de permitir aos outros serem como são, em vez de os fixarmos numa imagem estática, de acordo com a forma como gostaríamos que fossem ou como pensamos que precisamos que eles sejam? Se conseguirmos fazer isso a nossa vida torna-se muito mais rica e melhor. É como se, em vez de vermos algo a preto e branco e a uma dimensão, subitamente víssemos a cores e a três dimensões. Continuamos a ter opiniões acerca das pessoas. Podemos na mesma antecipar com agrado estar com alguém, ou recear estar com alguém. Podemos antecipar com agrado um acontecimento futuro, ou recear um acontecimento futuro. Mas temos igualmente a oportunidade de considerar que na realidade «não sabemos», realmente não fazemos ideia de como vai ser.



## *Encontro Com a Morte*



Fiquei impressionada com o afecto que me surgiu no coração quando vi um dos participantes regressar ao retiro. Notei que outras pessoas também se mostraram bastante contentes. Isto levou-me a pensar que, de certa forma, apesar de não termos falado muito uns com os outros, aconteceu algo entre nós durante estes dias - desenvolveu-se um certo sentido de comunidade, como numa família. Por isso sentimo-nos um pouco tristes quando alguém teve de sair mais cedo, teve de ir embora - ficámos preocupados se estaria bem e, depois, quando voltou, ficámos contentes.

A minha percepção é que, quando praticamos desta forma em conjunto, acontecem muitas coisas entre as pessoas, principalmente no silêncio - vivemos em conjunto, levantamo-nos cedo, praticamos meditação, ouvimos os ensinamentos e tratamos igualmente das coisas mais comuns que também são necessárias, como cuidar do sítio onde estamos. Tenho notado durante este

tempo um sentimento de apreço por aqueles que se encarregam da limpeza das casas de banho, que levam o lixo, que aspiram e, claro, pelas pessoas da cozinha; para além disso, com todas as outras formas através das quais cuidamos uns dos outros, simplesmente dando conta, de forma tranquila, de coisas que nos pediram ou que nos oferecemos para fazer. E, evidentemente, que isto inclui os que trabalham na informática ou nos telefones, que fazem as listas e as compras - todas essas coisas.

É como se algo tivesse sido criado através da nossa vida em conjunto e, apesar de ter sido durante um período de tempo muito curto, pode ser bastante tangível. Evidentemente, em breve irá estar um grupo diferente de pessoas aqui sentadas e a maior parte de nós irá estar noutro sítio qualquer. Acho interessante olhar para o sentimento de contentamento e de alegria quando se pensa neste tempo em conjunto e, depois, notar também o ligeiro sentimento de tristeza, uma espécie de anseio no coração, face ao pensamento da separação. Por vezes podemos pensar que isto está errado - que não deveríamos sentir tristeza. Se fossemos verdadeiros budistas seríamos completamente desapegados, não existiriam quaisquer destas emoções desorganizadas que surgem quando não as queremos e que achamos que não deveriam existir. Mas, tal como referi, o que sinto é que a prática budista é bastante mais subtil do que simplesmente não sentir as coisas. Quando falamos de desapego, de abrir mão ou de equanimidade, a minha interpretação é que está a ser-nos dito para não nos preocuparmos em demasia com aquilo que sentimos, para não lutarmos contra isso. Se nos sentimos felizes e contentes,

reparamos nisso. Se sentimos tristeza e pesar, notamos isso. Se nos sentimos mesmo irritados e zangados e confusos, também reparamos nisso, tornamo-nos conscientes desse facto.

Quando estamos a crescer, somos geralmente ensinados em relação ao que é certo sentir e àquilo que não devemos sentir. Por exemplo, na Grã-Bretanha quando as crianças estão a crescer, há a tendência para dizer aos rapazes que não devem chorar. Está bem que as raparigas chorem mas não os rapazes e, certamente, não os homens. Dizem-nos também que não devemos expressar irritação - pelo menos foi assim que fui educada. E provavelmente fomos também condicionados a acreditar que muitas outras coisas são também certas ou erradas, de forma que nos tornamos muito hábeis em reprimir, em empurrar para baixo as coisas que não são aceitáveis, mantendo-as sob um controlo apertado.

Contudo, virmos para um retiro constitui uma oportunidade para a mente e o corpo se descontraírem, de forma que podemos experienciar todo o tipo de coisas, mesmo num retiro de curta duração, como este. Penso que todos necessitamos de encorajamento para não nos preocuparmos com estas coisas, mas para simplesmente tomarmos consciência delas como num processo muito natural e, depois, deixá-las ir. Algumas pessoas chamam-lhe «lavagem ao cérebro», não no sentido habitual do termo mas mais no sentido de nos permitirmos observar, notar, todas as coisas reprimidas, à medida que surgem na consciência, de forma a podermos deixá-las partir.

Aquilo que sinto é que, durante este retiro, as pessoas tiveram oportunidade de experienciar bastante tranquilidade. Mas algumas pessoas também descreveram terem tido muitos pensamentos e recordações de todos os tipos. Por vezes as pessoas podem experienciar dor, que foi reprimida, a qual nunca se permitiram realmente sentir na altura da perda. Estas coisas podem parecer perturbadoras mas, na realidade, são bastante boas. É muito melhor trazê-las à consciência, onde podemos conhecê-las por aquilo que são, do que mantê-las sob a superfície da consciência.

Algumas pessoas pensam que estão a enlouquecer quando vêm a um retiro: surgem-lhes pensamentos malucos e imagens bizarras. Penso sempre nisto como parte das limpezas gerais primaveris, não sendo, de todo, preocupante. Algumas pessoas colocam questões relativamente a sensações corporais pouco habituais, o coração a bater muito rápido ou sensações de energias estranhas no corpo. Também são coisas que podem surgir quando a mente se aquieta um pouco e, mais uma vez, não constituem uma preocupação. A única preocupação seria se fossem tão agradáveis que nos pudéssemos apegar a elas - e depois passássemos o resto das nossas vidas a tentar voltar a senti-las. Isso seria lamentável. Na meditação podem surgir todo o tipo de coisas: ter visões de luz, ouvir sons incomuns ou ter sensações estranhas no corpo. Tudo isto só serve para observarmos, para estarmos conscientes do seu surgimento e para reparar, igualmente, quando cessam. Algumas pessoas experienciam estas coisas, outras não.



O desenvolvimento da consciência, esta forma de estabelecer um forte sentido de presença, é um cultivo muito valioso. Algumas pessoas vão a retiros apenas experienciar a mente tranquila e valorizam muito isso. Mas essa sensação de tranquilidade está dependente de circunstâncias muito particulares - longas horas de meditação, silêncio exterior e todos os tipos de outras condições muito específicas que permitem e dão o suporte ao sentimento de tranquilidade. Apesar de não ter nada contra estas experiências, está claro para mim que, sob certos aspectos, são bastante limitadas, uma vez que não podemos viver toda a nossa vida sob estas condições. Temos de interagir com outras pessoas; mesmo ao vivermos num mosteiro existe um elevado grau de interação. A maior parte das pessoas tem empregos. Muitas pessoas têm igualmente responsabilidades familiares e muitas vivem em situações nas quais aqueles que as rodeiam não estão particularmente interessados em meditação. E, desta forma, precisamos de ter em consideração como a prática pode ser mantida de forma significativa.

Como já referi, um dos meus *suttas* preferidos é o Discurso das Grandes Bênçãos. Este constitui a resposta do Buddha a um *devata*, um ser celestial que, uma manhã cedo, o veio visitar. Diz-se que esta era a altura do dia que o Buddha costumava instruir os *devatas*. Então, este ser particularmente radiante chegou e perguntou-lhe o que proporcionava mais felicidade. O Buddha fez uma lista de bastantes condições; por exemplo, conviver com pessoas boas, ter meios de sustento adequados (algo que não envolva qualquer tipo de desonestidade ou de dano),

ter respeito pelos nossos pais e cuidar deles se necessário, cuidar da nossa família, adoptar os Preceitos, evitar a intoxicação ou o comportamento descuidado, cultivar a paciência, a gratidão e o contentamento, e contemplar os ensinamentos. No último verso, que é aquele de que eu realmente gosto, o Buddha diz: «Apesar de viver no mundo, o coração não estremece. Está livre de mágoa, confusão e carência.»

Acho tão inspiradora a existência da possibilidade de manter um sentimento de estabilidade no mundo, onde temos de experienciar tantas coisas diferentes, coisas boas e fantásticas mas também coisas muito difíceis ou terríveis que podem abalar o coração, agitando-o ou alterando-lhe o ritmo ou fazendo-o tremer. Chamamos a estas coisas as Coisas Mundanas<sup>1</sup>. Mas vemos que, através da consciência, temos efectivamente a possibilidade de nos mantermos equilibrados mesmo quando sopra o vento mais forte. Não penso que isto queira dizer que não sentimos as coisas - pelo menos espero que não - mas mais no sentido de que podemos manter uma perspectiva equilibrada relativamente ao que estamos a experienciar.

Há alguns anos morava connosco uma senhora de idade que se chamava Nanda. Como era totalmente surda, tinha um grande aparelho auditivo mas, mesmo assim, tínhamos de gritar muito alto para ela ouvir o que dizíamos. A Nanda adorava o Dhamma e era muito dedicada ao Ajahn Sumedho. A primeira vez que

---

<sup>1</sup> *Loka-dhamma*: Perda e ganho, honra e desonra, felicidade e tristeza, louvor e culpa.

nos veio visitar, na casa das monjas, tinha oitenta e três anos. A partir daí costumava visitar-nos frequentemente. Teria vindo viver connosco de forma permanente, mas tinha um filho ao qual estava muito apegada. A Nanda não gostava muito da mulher dele e pensava que ela própria era a única pessoa que podia cuidar do filho de forma adequada. Lá para o final da sua vida tornou-se uma espécie de monja honorária. Levantou-se a questão se deveríamos rapar-lhe o cabelo, mas ela tinha um cabelo branco encaracolado muito bonito e nunca conseguiu cortá-lo. Penso que se preocupava com o que o filho iria pensar. Assim, o seu grande acto de renúncia foi rapar as sobrancelhas. Na tradição da Tailândia temos o hábito de rapar as sobrancelhas, para além do cabelo.

Eu gostava muito da Nanda e costumava cuidar dela e ajudá-la. Por fim, a senhora faleceu - foi a primeira morta que vi. Vestiram-na de cor-de-rosa e colocaram-na num caixão - não parecia a pessoa que eu conhecia. Houve uma grande cerimónia fúnebre e depois disso eu fiquei completamente assoberbada com o pesar. O Ajahn Sumedho estava presente, bem como bastantes outros monges e monjas e lá estava eu a chorar sem parar - a sentir-me bastante envergonhada, porque estava certa que não era correcto uma monja budista estar a chorar. Mas não o conseguia evitar. Depois disso acabou.

Tivemos outra senhora de idade a viver connosco. Podia contar-vos ainda mais histórias sobre ela. Também senti um grande pesar com a morte dela mas, por essa altura, já tinha uma maior

consciência. E, enquanto anteriormente a ideia de perda e de pesar me parecia algo terrível, uma experiência má e desagradável, quando tivemos o funeral desta senhora a minha experiência emocional foi, na realidade, muito bonita. Existiram momentos de grande tristeza, que surgiam com coisas pequenas, tal como ver objectos que lhe tinham pertencido, mas houve também bastante alegria. O funeral foi um momento de recordação feliz da vida desta pessoa. Havia um grande sentimento de ternura e também de celebração.

Foi sepultada em Amaravati. Um dos monges tinha-lhe feito um caixão e as monjas aprenderam a transportá-lo. Praticaram primeiro com sacas de arroz, de forma a aprenderem a erguê-lo e depois a transportá-lo sem o deixar cair. Na altura estavam a decorrer obras no mosteiro e a equipa de trabalho tinha uma escavadora, de forma que fizeram o favor de nos abrir a cova para o caixão e, todos os dias, as monjas praticavam transportando o caixão e fazendo-o descer à campa. Não faço ideia do que é que eles pensaram disto! Depois tivemos a cerimónia e todos participaram e apesar de eu não ter transportado o caixão, ajudei a descê-lo à campa. Todos atirámos flores e pequenas coisas que achámos que ela teria apreciado. Depois pegámos em torrões de terra e atirámos. O simples acto físico foi muito bom: o peso do caixão, mexer na terra e fazer este ritual, esta cerimónia - ajudou muito. Foi sentido como uma oferenda e uma forma de lidar com toda a emoção que ali estava. Por isso foi sentido como uma expressão de amor, e de alegria e de tristeza, todas estas coisas. Numa comunidade em que as pessoas estão conscientes, estão

presentes, há um sentimento grande de à-vontade relativamente às emoções e às suas alterações - fosse o que fosse que estivesse a passar-se, estava muito bem.

Com frequência penso que a nossa vida emocional é como o tempo. Na Grã-Bretanha temos uma grande variedade de condições atmosféricas, todas num dia: vento e chuva e trovoadas e, depois, uma calmaria e um sol radioso, tudo numa rápida sucessão. Foi assim no dia do funeral da Irmã Uppala - na realidade, no funeral da Irmã Nanda foi semelhante.

Depois disto já não receio tanto o pesar e o luto, enquanto anteriormente não conseguia imaginar como é que as pessoas lidavam com a perda de alguém muito próximo. Evidentemente que não se trata de uma experiência fácil, mas tenho descoberto que, quando consigo estar presente, é suportável. De igual forma, é muito bom cuidar dos nossos relacionamentos com os outros - é importante tentar resolver quaisquer divergências, caso contrário pode ficar um sentimento de arrependimento quando morre alguém que nos é próximo, um sentimento de termos perdido uma oportunidade de corrigir a situação. Na realidade, ainda existem formas de o fazer depois da pessoa ter partido mas, se possível, é muito melhor fazê-lo antes de nos separarmos fisicamente.

O Buddha encoraja-nos vivamente a contemplar a nossa própria morte. Isto pode ser bastante assustador, uma vez que a maior parte de nós não sabe o que vai acontecer. Claro que algumas pessoas conseguem recordar existências e mortes passadas mas,

a maioria de nós, não tem essa capacidade. Por isso, para nós a morte constitui algo que desconhecemos totalmente, tudo aquilo que podemos ter a certeza é que, mais cedo ou mais tarde, vai acontecer. Para mim uma contemplação útil é fazer as pazes com a dúvida, com o sentimento de não saber: «Devo fazer isto? Devo fazer aquilo? Não sei...»

A maior parte de nós encontra-se viciada na certeza. Queremos saber. Queremos saber onde estamos e o que vai acontecer a seguir. Quando estamos num retiro, uma das coisas mais difíceis relativamente ao Nobre Silêncio é que não podemos ter o tipo de conforto que estamos habituados a ter uns dos outros. Alguém pode parecer não muito contente e podemos partir do princípio que é por causa de alguma coisa que tenhamos feito, mas quando não falamos, não há forma de nos certificarmos e podemos, deste modo, sentir-nos muito inseguros. Assim, podemos reconhecer este sentimento de incerteza, e como é desconfortável a sua presença nas nossas vidas e, em vez de tentarmos o mais possível encontrar a certeza, podemos refugiar-nos no Buddha, na consciência do momento presente. Desta forma a vida torna-se bastante estimulante.

Imagino que o momento da morte pode ser verdadeiramente aterrador, se não aprendemos a fazer as pazes com o sentimento de não saber o que vai acontecer a seguir, se não fizemos verdadeiramente as pazes com isso. Mas se o fizermos, se conseguirmos estar verdadeiramente à-vontade apenas com esse sentimento de presença, penso que a morte pode ser tremendamente excitante

- dar um passo para além e entrar no desconhecido. Houve uma vez que ia morrendo e compreendi que poderia ter morrido sem sequer me aperceber disso. Do meu ponto de vista, na altura, tudo me pareceu um absoluto não-acontecimento. Mas, evidentemente, cada caso deve ser diferente, por isso na realidade não sei...

Durante este retiro tivemos uma oportunidade de ter em consideração aquilo que é realmente importante na vida - de rever as nossas prioridades e de reflectir sobre o que queremos para o resto das nossas vidas. Evidentemente, não espero que tenhamos desenvolvido um plano detalhado, mas talvez tenhamos começado a apreciar a possibilidade de estarmos completamente presentes, realmente presentes para experienciar a vida inteira e completamente, em vez de vivermos numa recordação do passado ou num sonho sobre o futuro. Claro que podemos reflectir sobre os acontecimentos do passado. Podemos comemorar as coisas boas que nos aconteceram ou das quais fizemos parte, e podemos permitir que esses pensamentos nos tragam um sentimento de alegria ao coração, e também podemos aprender com os erros do passado. E é claro que existem alturas em que é necessário fazermos algum tipo de planos para o futuro, por exemplo como é que vamos para casa amanhã, depois do retiro. São coisas práticas sobre as quais temos de pensar e depois disso, podemos concentrar toda a nossa consciência no aqui e agora.

Assim, se alguém me pergunta qual a melhor forma de se preparar para a morte, a minha resposta será: cultivar a consciência, a

presença, viver de forma cuidadosa e responsável e assegurar-se que disfruta a vida. Assegurar-se que faz as coisas que são importantes para si, de forma que, quando chegar ao fim, não pense: «Ai, porque é que não fiz aquilo?»»



## *Nibbāna*



Quando praticamos em conjunto, nos retiros, durante um certo período de tempo, tudo começa a aquietar. Sente-se uma maior acalmia na sala, de forma que conseguimos ver o efeito deste tipo de estrutura de retiro na mente. As coisas começam a acalmar naturalmente quando deixamos de nos estimular, de receber os mais diversos estímulos. Evidentemente que os processos internos da mente persistem, os pensamentos, as memórias que surgem, etc, mas pelo menos quando nos mantemos quietos e não vemos televisão nem andamos de um lado para o outro numa grande cidade, a mente é menos agitada. As coisas começam a acalmar.

Alguém estava a colocar uma questão relativamente ao *Nibbāna*, por isso pensei falar um pouco sobre este assunto. Trata-se daquilo que todos nos esforçamos por alcançar, por isso penso que é bom termos uma ideia para onde vamos. É algo do qual o Buddha falou muito, sob diferentes formas, e usou muitas

analogias diferentes para se referir à experiência do *Nibbāna*. A própria palavra é interessante, porque trata-se de uma palavra que era usada de forma bastante normal no tempo do Buddha - quer simplesmente dizer «arrefecido». Era uma palavra utilizada quando por exemplo se cozia arroz: quando o arroz acaba de ser cozido está muito quente e não o conseguimos comer - temos de esperar até que arrefeça um pouco para o comer. Assim, *Nibbāna* era a palavra usada para descrever o arroz quando está suficientemente frio para ser comido - uma sensação de arrefecimento sereno, uma sensação de à-vontade.

Há uma frase que o Buddha usa com bastante frequência nos *suttas*, quando fala aos seus discípulos: «Por não compreendermos quatro coisas, tanto eu como vocês tivemos de despender muitas vidas nesta caminhada difícil dos renascimentos, tendo permanecido no *saṃsāra*» - que é o reino de errância contínua no qual tentamos sempre encontrar algum conforto, alguma paz, alguma satisfação. Podemos sentir-nos confortáveis durante algum tempo mas, depois, ficamos novamente desconfortáveis e temos de nos mover; sempre em movimento, sempre errantes, à procura de algo confortável e tranquilo. Ou então, algumas pessoas podem procurar alguma forma de se manterem estimuladas e estão sempre à procura de experiências mais excitantes, fantásticas e emocionantes. Por vezes, podemos encontrar isto mesmo em círculos espirituais, pessoas que vão a este e àquele retiro, e a este e àquele professor, e procuram o mosteiro perfeito. Ajahn Chah costumava provocar os seus discípulos, dizendo que era inútil procurar o mosteiro perfeito: pura e simplesmente não

existe. Penso que se trata de uma tendência que todos podemos reconhecer nas nossas próprias mentes: estamos sempre em movimento, a tentar encontrar algo melhor, a tentar vermo-nos livres das coisas das quais não gostamos, a tentar manter as que nos agradam.

O próprio Buddha teve experiências muito semelhantes na sua vida. Como sabem, ele cresceu num ambiente muito privilegiado, sendo filho de um poderoso monarca, e toda a sua juventude decorreu num grande conforto. Sempre que queria qualquer coisa, era-lhe dada. Na realidade, o seu pai queria que ele ficasse completamente satisfeito com a sua vida enquanto príncipe, porque quando ele nasceu tinha havido uma profecia, de acordo com a qual aquela criança tornar-se-ia um soberano admirável - um soberano muito poderoso e bem-sucedido - ou um Buddha, um ser iluminado. E, como muitos pais, o seu pai queria que o Buddha seguisse o que *ele* tinha feito, ser um monarca, não queria que o Buddha seguisse uma via religiosa. De forma que fez tudo o que podia para o manter satisfeito, para o manter feliz. Mas, um dia, o jovem príncipe encontrou aqueles que designamos como os Quatro Mensageiros Celestiais.

Os mensageiros budistas não são como os anjos cristãos, que são frequentemente representados como seres lindíssimos com asas fofinhas. O Mensageiro Celeste era uma pessoa de idade que mal conseguia andar, não ouvia nem via muito bem, não tinha muitos dentes, com a pele toda engelhada e com o cabelo grisalho e a cair - uma figura muito patética. O segundo era alguém

muito doente, num estado imundo e repugnante, com diarreia e a vomitar, claramente num estado de grande desconforto, com o corpo coberto de chagas. O Terceiro Mensageiro Celeste era o corpo de um morto no cortejo de um funeral. Se já viajaram pela Índia e viram cortejos fúnebres, sabem que podem ser bastante espetaculares, acompanhados pelo bater de tambores, à medida que o corpo é levado pelas ruas. Quando o jovem príncipe viu estes três primeiros Mensageiros Celestes ficou profundamente perturbado. Perguntou ao seu companheiro o que eram e este disse-lhe: «Bem, aquele é uma pessoa de idade, aquele uma pessoa doente e aquele o corpo de um morto, uma pessoa morta.» O príncipe perguntou: «Aquilo é o que acontece a todas as pessoas?» O condutor respondeu: «Sim, todas as pessoas envelhecem e, mais tarde ou mais cedo, morrem. E, evidentemente, as pessoas adoecem.» De modo que o príncipe ficou muito perturbado com isto, porque mostrava o vazio e a futilidade de todos os valores com os quais tinha crescido.

O Quarto Mensageiro Celeste era uma pessoa religiosa tranquilamente sentada, serena, debaixo de uma árvore, obviamente com perfeita consciência do que se estava a passar e, sem contudo ser perturbada por isso. Isto foi o que levou o Príncipe a deixar o palácio: parecia-lhe claro que a única opção era seguir a via religiosa, de forma a dar sentido àquilo que tinha visto. Naquele tempo havia muitas pessoas que procuravam a via religiosa e que se envolviam nas práticas ascéticas mais austeras - jejuavam durante dias e dias, não se deitavam para dormir, meditavam durante muitas horas e, de uma forma geral, privavam o corpo de

tudo o que era agradável, num esforço para vencer os desejos dos sentidos. De modo que o Príncipe tentou estas práticas, tendo sido excelente em todas elas. Mas, por fim, ficou demasiado fraco para poder prosseguir. Percebeu igualmente que não se tinha aproximado mais daquilo que procurava - tinha apenas ficado extremamente fraco e magro. Felizmente para nós, surgiu alguém que lhe ofereceu algum arroz de leite, que ele aceitou e, gradualmente, foi recuperando um pouco de força.

Então o Buddha lembrou-se de uma experiência da sua infância, quando o seu pai o tinha levado a um festival de lavoura<sup>1</sup>. Como os adultos estavam todos envolvidos no festival, deixaram a criança só, debaixo de uma árvore. Ele devia ter à volta de sete ou oito anos: sentou-se de pernas cruzadas e ficou consciente da sua respiração, de uma forma muito fácil e natural. Esteve ali sentado durante muitas horas a disfrutar esta experiência. Podemos designar isto como *jhana*, um estado de absorção. Finalmente, os adultos regressaram e, segundo a história, encontraram-no sentado à sombra desta árvore. Uma vez que ele tinha ali permanecido muitas horas, o sol tinha-se movido mas, segundo a lenda, a sombra manteve-se sobre ele.

À medida que o Príncipe recordou esta experiência, pensou que este era um tipo de prazer inofensivo, que não se encontrava relacionado com um desejo forte. E compreendeu que talvez não devesse recluir estas experiências agradáveis, e que talvez

---

<sup>1</sup>No original *ploughing festival* - cerimónia tradicional de lavoura efetuada para assegurar boas colheitas.

estas até o pudessem ajudar na sua busca. De forma que voltou à meditação com o seu corpo um pouco mais nutrido e saudável e, por fim, alcançou o entendimento perfeito - o estado de *Nibbāna*. Continuou a disfrutar este agradável estado durante várias semanas e, por fim, começou a partilhar com outros o seu entendimento, tendo-o formulado como As Quatro Nobres Verdades. Estas são quatro coisas que o Buddha disse ser necessário compreender para nos libertarmos do *samsāra*, de forma a sair do reino da errância contínua. Estas Nobre Verdades são o *dukkha* (sofrimento), a sua causa, a sua extinção e o caminho para a sua extinção.

De modo que, tal como Buddha ensinou, experienciamos a extinção do sofrimento quando abdicamos do desejo: quer seja desejo de prazeres sensoriais, desejo de ser ou desejo de não ser. Mas apenas podemos renunciar a estes desejos quando tomamos consciência de como é insatisfatório realizá-los, quando compreendemos plenamente que eles nunca nos poderão realmente satisfazer. Isto acontece porque todas as condições - mesmo as mais agradáveis - são impermanentes, ou *annica*. Para além disso, são todas *anatta* - não existe uma pessoalidade inerente a qualquer condição de mente ou de corpo. Penso que, provavelmente, cada um de nós tem tido um pouco de entendimento relativamente a isso. Talvez seja isso que nos trouxe aqui, um sentimento que deve existir algo mais na vida do que conseguir ter aquilo que se quer!

É difícil reconhecer plenamente que não existe pessoalidade em qualquer condição da mente ou do corpo, porque temos o forte hábito de nos identificarmos com o corpo, a mente, as nossas qualidades, os nossos pontos fortes, as nossas fraquezas, o nosso carácter, a nossa personalidade. Deste modo, não estamos assim tão preparados para abdicarmos dessa identificação. Afinal de contas despendemos uma grande quantidade de energia na criação e na manutenção do nosso «eu». Mas o Buddha encoraja-nos a desafiar esse sentido de identidade - isto torna-se mais relevante e interessante, quando compreendemos realmente o sofrimento que causamos a nós próprios com esta identificação habitual.

É interessante que o Buddha, em vez de referir-se a si próprio como «eu», descreve-se como o *Tathagata*, o «deste forma ido», ou pode ser «desta forma vindo», não é claro, mas, basicamente, apenas um ser que existe. O Buddha tinha certamente uma personalidade, tinha seguramente muitos talentos, era um professor extremamente dotado e muito compassivo, e também tinha um bom sentido de humor - mas estas não eram qualidades com as quais se identificasse, fosse de que forma fosse. Era apenas um sentimento de «ser», de conhecer as coisas tal como elas são, uma consciência - não como nós, que podemos estar tão preocupados com a nossa aparência, ou com aquilo que fazemos bem, ou com os erros que cometemos. Os nossos sucessos e insucessos têm para nós uma grande importância.

Também nos identificamos com a nossa nacionalidade, o nosso género, o nosso nível etário, as nossas filiações políticas, a nossa

família, a nossa profissão. Existem tantos rótulos que colamos a nós próprios, formas através das quais nos descrevemos e que têm uma realidade convencional, mas nós também temos de ter consciência da realidade fundamental da nossa existência, que não se identifica com qualquer um destes aspectos. Quando estamos plenamente presentes, não pensamos em nós próprios como sendo professores, monges ou monjas, médicos ou enfermeiros, ou seja o que for. Existe apenas a experiência da presença. Mas se alguém surge e nos desafia, nos critica, ou critica alguém que nos é próximo ou de quem gostamos, podemos ficar muito zangados e transtornados. Isto acontece porque nos identificámos, porque estamos, de alguma forma, apegados.

Não estou a dizer isto para fazer alguém sentir-se mal relativamente a estar apegado. Frequentemente, acontece pura e simplesmente que estamos apegados, mas o mais importante é notar que isto causa sofrimento, de modo que vos encorajo a interessarem-se por isto, a tentarem notar o grau em que estão apegados a variadas coisas e como isso pode ser doloroso, porque só aí é que vão sentir-se verdadeiramente motivados para tentarem abdicar disso.

O Buddha usou muitas analogias ao referir-se a diferentes aspectos da prática. Existe um *sutta* muito bonito no qual ele fala dos seus ensinamentos e da forma de praticar comparando-os ao oceano. Diz que, tal como o oceano se inclina de forma muito suave, do mesmo modo a prática deve ser bastante gradual. A pouco e pouco começamos a notar que já não nos aborrecemos



tanto com coisas que costumavam perturbar-nos. Disse também que tal como o oceano tem um sabor, o do sal, também esta forma de prática tem um sabor, o da liberdade. De modo que vos encorajo a continuar a investigar, a continuar a observar as formas através das quais criam uma noção de vocês próprios - todas as ideias que têm acerca de quem são e daquilo que têm de fazer, e se a vossa prática é boa ou não, ou se algum dia vai ser boa. Podem colocar-se a questão: isto é verdade? É mesmo assim? Tenho mesmo de acreditar nestas coisas?

Desta maneira, gradualmente o sentido de pessoalidade é dissolvido. À medida que vemos a forma como o criamos, começamos a ter consciência da possibilidade de não o continuar a criar e, ao invés, movermo-nos pela vida sem nos agarrarmos, sem apego. Esta é a experiência do *Nibbāna*, na qual deixa de haver qualquer atracção e apego seja ao que for, na qual a nossa vida torna-se simplesmente uma resposta proveniente de um sentimento de compaixão e de uma visão límpida, de uma compreensão límpida.

De modo que ainda existe muito trabalho para todos nós fazermos, mas espero ter sido capaz de dar algum sentido àquilo que estamos a tentar fazer. Ajahn Chah costumava perguntar às pessoas quando chegavam ao seu mosteiro: «Veio aqui para morrer?» Penso que, provavelmente, ficavam um pouco chocadas com esta pergunta, mas aquilo que ele estava a frisar era a prática de morrer antes de morrermos - permitir que o sentido do ego e o sentido da pessoalidade se desmoronem, de forma a vivermos no Dhamma, ao invés de num anseio egoísta. Costumava

ficar bastante espantada quando as pessoas falavam em não ter qualquer desejo. Lembro-me de perguntar a Ajahn Chah e a Ajahn Sumedho (estavam lá os dois) se era errado desejar muito o Dhamma. Eles perguntaram se isso me causava sofrimento, ao que respondi: «Não.» Assim, podemos ver que existe um desejo que leva a mais sofrimento, mas existe igualmente um desejo que leva ao fim do sofrimento. Penso que todos gostaríamos de acabar com o nosso sofrimento, não é verdade? Então, este é um desejo e está tudo bem. A expressão em Pali para isto é *dhammachanda*, entusiasmo pelo Dhamma, amor ao Dhamma.

## *Continuar*



Temos praticado em conjunto, de forma diligente, em condições muito boas e favoráveis, estabelecidas para nos permitirem chegar a um estado de calma - pelo menos, certamente, a um estado de calma exterior. Alguns de vós podem não se sentir ainda muito calmos por dentro mas só a vossa vontade em estar aqui e de manter o nobre silêncio e em seguir a rotina, tem sido um excelente apoio, uma grande ajuda. Apesar da maior parte de vós não se conhecerem - talvez nunca se tenham encontrado anteriormente -, partilham algo muito significativo: este interesse na prática, em despertar, em libertar o coração do sofrimento. De forma que, durante este tempo, tivemos oportunidade de praticar como uma comunidade, ajudando-nos mutuamente neste caminho e tendo passado este tempo juntos tranquilamente, existe um sentimento de camaradagem.

O Buddha disse que o mais importante para as pessoas, quando iniciam a sua prática, é terem bons amigos. Precisamos de

peessoas que nos possam encorajar, apoiar e orientar. A primeira das grandes bênçãos listada no *Maha Mangala Sutta* é associarmos-nos a pessoas boas e evitarmos as que nos levam na direcção errada, aquelas que nos encorajam a fazer coisas que podem ser danosas para nós ou para os outros.

Quando cheguei à prática budista fiquei bastante surpreendida com a ênfase colocada na virtude ou *sila*, com a forma como vivemos as nossas vidas. Já praticava meditação há algum tempo, inserida noutras tradições e, de certa forma, tinha conseguido separar a meditação dos outros aspectos da minha vida. A meditação era algo que eu fazia em determinadas noites da semana e, noutras alturas, fazia outras coisas. Mas o que mais me impressionou relativamente à forma como o Buddha ensina foi o encorajamento para vermos o todo da nossa vida como prática. Como vivemos, como falamos e como agimos - tudo faz parte da nossa prática.

Quando olhamos para as nossas vidas, vemos que isto faz todo o sentido. Começamos por reparar no efeito sobre a mente resultante de certas formas de falar e de agir. Por exemplo, se estamos a coscuvilhar ou dizemos alguma coisa cruel e indelicada, se falamos de forma descuidada, isto tem um efeito negativo na mente. E o contrário também se verifica: se estamos sempre a pensar de forma negativa ou crítica relativamente a nós próprios ou aos outros, isto tende a reflectir-se no modo como falamos. De igual modo, com acções, se fazemos coisas prestáveis, úteis e gentis, isso tem um efeito positivo sobre a mente. Podemos ver isto como uma espécie de terapia. Por vezes, quando estou a

sentir-me um pouco deprimida ou infeliz, faço, deliberadamente, algo gentil. Talvez arrume alguma parte do mosteiro ou dê uma prenda a alguém, e sinto-me sempre muito melhor depois disso. Enquanto se, de propósito, faço alguma coisa um bocadinho má ou evito fazer certas coisas que deveria fazer, embora possa retirar daí um certo tipo de satisfação, no meu coração não me sinto muito bem.

De modo que pode ser muito útil reflectir sobre a importância de como vivemos as nossas vidas. Por vezes, quando me sentia desencorajada com a minha meditação, reflectia simplesmente sobre o facto de, apesar de ainda não ser muito competente a acalmar a mente, conseguir fazer muitas outras coisas boas - conseguia ser generosa, gentil e paciente. Então, à medida que ia cultivando hábitos mais saudáveis na forma como vivia, fui descobrindo um sentimento de totalidade, de perfeição no coração, um sentimento de contentamento, um sentimento de alegria e isto, na realidade, ajudou a minha meditação.

Existem vários ensinamentos nos quais o Buddha é directamente questionado sobre os efeitos da generosidade, *dāna*, ou de se seguir os preceitos, *sīla*, e todas as vezes ele refere este sentimento de contentamento e de alegria que surge. O Buddha referia igualmente que, quando temos cuidado e evitamos agir de forma danosa, não temos de experienciar arrependimento ou remorso e, assim, o corpo pode descontraír. Existe um sentimento de bem-estar físico, assim como um sentimento de contentamento e de felicidade. Então a mente aquieta, acalma-se de forma bastante

natural. Estes são apenas os efeitos naturais de viver de forma cuidadosa, gentil e generosa. E, à medida que a mente se torna mais calma, mais concentrada, somos capazes de observar mais de perto a maneira como a mente e o corpo funcionam, surgindo deste modo sabedoria e discernimento.

Alguns de vocês podem reconhecer aqui a descrição do Caminho Óctuplo. A imagem que é frequentemente usada para o simbolizar é a de uma roda com oito raios. Tal como a roda, este Caminho Óctuplo gira num círculo. Aqui começamos com o Discurso Correcto, a Acção Correcta e o Sustento Correcto. Isto leva, muito naturalmente, ao Empenho Correcto, à Consciência Correcta e à Concentração Correcta - a forma como acalmamos, como tranquilizamos a mente e focamos a mente. Depois, à medida que a mente se acalma, podemos ver de forma mais clara e dá-se o surgimento da Compreensão Correcta e da Intenção Correcta, aspectos do discernimento e da sabedoria. Chegamos à compreensão de como a vida funciona, da forma como mente e corpo funcionam em conjunto. Chegamos à compreensão do efeito do discurso e da acção da nossa mente. Assim, de forma bastante natural, existe a propensão para falar e para agir de modo cuidadoso, com habilidade. E assim sucessivamente, num círculo.

Este Caminho Óctuplo é aquilo a que o Buddha se referiu como o Caminho do Meio, e as instruções que foram dadas é que este deve ser desenvolvido. A pouco e pouco leva ao entendimento e à libertação de todo o sofrimento ou luta. É interessante que

no seu primeiro sermão, o primeiro ensinamento do Buddha, ele aponte de forma tão directa para este Caminho Óctuplo, este Caminho do Meio. Sinto-me sempre muito grata que esteja expresso de forma tão clara, com instruções tão claras sobre as coisas que posso fazer na minha própria vida. Também estou grata por estar descrito como um caminho gradual, um treino gradual. Isto é algo realmente importante para todos termos em consideração - o facto de não acontecer imediatamente, não sermos instantaneamente libertos. Leva tempo, esforço e muita paciência.

É por isso que necessitamos de bons amigos - para nos irem recordando, para nos irem encorajando. Eles não o fazem necessariamente através de palestras sobre o Dhamma ou mesmo dizendo seja o que for especificamente acerca da forma como viver ou como praticar, mas mais através do seu exemplo. Noto que aprendo muito mais a observar as outras pessoas - como praticam, como fazem as coisas - do que com aquilo que elas dizem. Assim, aprendo ao reparar quando as coisas correram bem, quando alguém se comporta de forma cuidadosa e sinto-me encorajada e animada com isso. Na nossa vida monástica temos uma hierarquia muito bem definida. As pessoas que foram ordenadas há muito tempo são seniores e as pessoas que estão há menos tempo são juniores - as pessoas que estão de visita não estão incluídas na hierarquia. Contudo, noto que posso sentir-me encorajada e inspirada seja por quem for, não apenas pelas pessoas seniores, os professores, mas também pelas pessoas juniores e pelas visitas. E isto não se restringe aos budistas -

sinto contentamento e alegria em estar seja com quem for que tenha assumido um compromisso para com a Verdade, tal como é manifestada em qualquer tradição. Gosto muito de pessoas boas!

De modo que o Caminho Óctuplo, a via que leva à cessação do sofrimento, é a quarta das Quatro Nobres Verdades que o Buddha salientou no seu primeiro sermão.

A Primeira Nobre Verdade é que a vida como ser humano é difícil. Algumas pessoas acham que o Budismo é muito deprimente porque esta Primeira Nobre Verdade diz simplesmente: «Existe sofrimento.» Contudo, quando ouvi isto pela primeira vez pensei: «Felizmente!» Gostei mesmo desta indicação precisa para algo e do reconhecimento de algo que, para mim, era tão absolutamente óbvio na minha vida humana. Para mim era claro que, mesmo que a vida por vezes pudesse ser bastante perfeita - às vezes conseguia ter tudo exactamente da forma como queria -, iria alterar-se. E, evidentemente, existiram bastantes alturas em que as coisas não correram bem como eu queria. Em termos físicos existia desconforto - dor, fome, sentir demasiado frio, sentir demasiado calor, sentir cansaço ou ter demasiada energia. Com frequência não era «bem aquilo». Com a mente era ainda pior. Havia alturas em que eu sentia irritação, frustração, zanga, tristeza, depressão, confusão, falta de confiança, inveja. É uma lista extensa, não é? E, por muito que eu não quisesse estas coisas, elas lá estavam. Eu podia apreciar a vida quando elas não estavam mas, depois, voltavam novamente. Assim, ouvir que o sofrimento



é um aspecto normal da vida e que alguém tão sábio como o Buddha estava a frisar isto, constituiu um grande alívio.

A instrução do Buddha para esta Nobre Verdade é que este sofrimento tem de ser compreendido. Isto era interessante. Nunca me tinha ocorrido tentar compreender o sofrimento que tinha experienciado na minha vida. Estava muito mais interessada em ver-me livre dele tão depressa quanto possível ou em distrair-me. Mas o Buddha disse claramente que o sofrimento precisa de ser compreendido. Assim, para mim, a forma de compreender uma coisa - e imagino que para vocês seja semelhante - é examinando-a, tendo curiosidade acerca dela, interessando-me por ela.

Reflectindo sobre a Segunda Nobre Verdade, encontramos uma pista sobre como fazer isto, uma vez que esta aponta para a origem do sofrimento - existe uma razão pela qual sofremos, pela qual andamos em luta. Basicamente, é por estarmos apegados a querer que as coisas sejam diferentes daquilo que são. Em primeiro lugar, queremos ter experiências deliciosas, lindas, agradáveis e maravilhosas. Em segundo lugar, queremos evitar o que não nos agrada. E, finalmente, queremos existir - como um «alguém» distinto e fascinante. Existe este sentido de si próprio, que é condicionado e cuja existência é mantida com grande empenho e que, no entanto, nos causa problemas tremendos.

Quando chegamos à Terceira Nobre Verdade verificamos que, se abdicarmos destes três tipos de desejos, quando os abandonamos, experimentamos a extinção do sofrimento. O sofrimento cessa.

Experimentamos uma sensação de paz e de à-vontade interior - por vezes é como a paz, a sensação de calma depois de uma grande tempestade. Com frequência, quando estamos realmente a lutar com algo, isto pode ser sentido como uma tempestade a ocorrer no coração e, quando largamos, surge a calma.

Neste tipo de prática temos de ser muito honestos connosco próprios. Por exemplo, podemos estar a lutar com algo e, apesar de fingirmos para todas as outras pessoas que está tudo bem, dizendo: «Ah, não me importo. Não tem qualquer importância!», connosco precisamos de reconhecer que, na realidade, *nos* importamos. Estamos descontentes. Estamos a lutar com esta situação. Por isso pode parecer uma coisa estranha, uma espécie de paradoxo na nossa prática, que, para libertarmos o coração dessa luta seja preciso - antes de mais - reconhecermos que existe uma luta. A primeira vez que me deparei com este ensinamento, lembro-me de ter dito entusiasticamente a alguém: «Claro - toda a gente sofre.» E a pessoa estava perfeitamente chocada - como se eu tivesse dito qualquer coisa verdadeiramente terrível. Contudo, penso que muitas pessoas não se dão conta que estão a lutar, que estão a sofrer. Podemos tornar-nos peritos em fazer ficar «tudo bem» de uma forma muito superficial.

Estas verdades são intituladas «Nobres» porque elas fazem apelo a um tipo de integridade, de honestidade, de vontade de olhar realmente para todas as coisas das quais temos mais medo - onde nos sentimos mais vulneráveis, confusos, assustados. Mas depois, tendo tido coragem para olhar, podemos beneficiar do

resultado de as reconhecer realmente e de as deixar ir. E experimentamos uma espécie de liberdade e de leveza notáveis. Tenho de admitir que me sinto sempre bastante grata em ter de ser honesta apenas para comigo própria - não tenho de contar as minhas lutas seja a quem for. Posso ter partilhado algumas das minhas lutas convosco, agora neste retiro, como forma de vos encorajar a olhar com maior profundidade e proximidade, mas posso assegurar-vos que, em geral, na altura concreta de alguma dificuldade, nunca contaria fosse a quem fosse! A maior parte das minhas lutas têm sido muito privadas, porque com frequência é demasiado doloroso falar sobre elas a alguém. Nós mal conseguimos contá-las a nós próprios. Mas quando o fazemos, vale bem a pena o esforço.

Assim, a Primeira Nobre Verdade é que existe sofrimento e é necessário compreender este sofrimento.

A Segunda Nobre Verdade é que existe uma origem do sofrimento, que é o apego aos desejos, e é necessário abandonar estes desejos.

A Terceira Nobre Verdade é que o sofrimento cessa. Quando abandonamos ou deixamos ir o desejo, reconhecemos a extinção do sofrimento; temos uma experiência directa daquela paz depois da tempestade.

E a Quarta Nobre Verdade é que existe uma Via que leva à extinção do sofrimento. Esta Via, este Caminho Óctuplo precisa de ser desenvolvido.

De forma que vos deixo estes pensamentos para a vossa reflexão e encorajo-vos a continuar. Tendo posto os pés ao caminho, é mesmo muito importante continuar. Não desistam. Por vezes as coisas vão parecer-vos muito agradáveis e correr muito bem - vão sentir que estão mesmo a fazer progressos. Outras vezes pode parecer que não vão tão bem e podem sentir-se desencorajados. Mas todos os professores sábios ao longo dos tempos têm dito simplesmente: «Continuem.» Ajahn Chah costumava falar sobre a «prática da minhoca». As minhocas são criaturas bastante simples. Não estão muito preocupadas se estão no início do caminho, ou se estão quase no final, ou se estão a fazer grandes progressos. Tudo o que fazem é continuar a trabalhar com aquilo que têm em frente delas, a escavar a terra. Assim, encorajo-vos vivamente a continuar - a deixar ir, a fazer as pazes com o que quer que esteja a acontecer e, por fim, hão-de sair do outro lado.

## *Sobre a Autora*

Ajahn Candasiri nasceu na Escócia em 1947 e teve uma educação cristã. Depois de ter frequentado o ensino superior, formou-se e trabalhou como terapeuta ocupacional, principalmente na área da saúde mental. Em 1977, o seu interesse pela meditação levou-a a conhecer Ajahn Sumedho, pouco depois deste ter chegado da Tailândia. Inspirada pelos seus ensinamentos e exemplo, Ajahn Candasiri iniciou o seu treino monástico em Chithurst, como uma das primeiras quatro Anagārikā.

Na comunidade monástica, Ajahn Candasiri tem estado activamente envolvida no desenvolvimento da formação *vinaya* das monjas. Conduziu muitos retiros de meditação para leigos e aprecia particularmente ensinar jovens e participar em diálogos budistas/cristãos.





Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons  
Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.<sup>1</sup>

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 caráter 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.

---

<sup>1</sup><http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.pt>

