

# Ajaan Anan e Ajaan Dtun

COM TRADUÇÃO DE MICHAEL BEISERT

*Este é o  
caminho*

CAPA POR ANA PAULA AGOSTINI  
FOTO POR LUDOVIC EUBELGT

# Índice

<b>Introdução</b>	<b>2</b>
<b>Desenvolvendo Samadhi</b>	<b>3</b>
<i>Ajaan Anan Akiñcano</i>	3
<b>Samadhi para a Libertação</b>	<b>10</b>
<i>Ajaan Anan Akiñcano</i>	10
<b>Este é o Caminho</b>	<b>20</b>
<i>Ajaan Dtun Thiracitto</i>	20
<b>Marananussati - Manter o Fim na Mente</b>	<b>27</b>
<i>Ajaan Anan Akiñcano</i>	27
<b>Ajaan Anan Akiñcano</b>	<b>42</b>
<b>Ajaan Dtun Thiracitto</b>	<b>43</b>

## *Introdução*

Este livro serve como uma introdução aos ensinamentos do Dhamma dos Veneráveis Ajaan Anan Akiñcano e Ajaan Dtun Thiracitto. Esses ensinamentos fornecem um guia para os fundamentos da prática de meditação e também uma visão geral de todo o Nobre Caminho do começo ao fim. Não somente são enfatizados o desenvolvimento de *samadhi* e da sabedoria mas também o cultivo de outras qualidades essenciais para a prática como a virtude, a generosidade, paciência e amor bondade que no seu conjunto destacam o aspecto integrado e harmonioso do caminho Budista.

Ajaan Anan e Ajaan Dtun fazem parte da primeira geração de discípulos do Venerável  [Ajaan Chah](#), que era um mentor espiritual e "Professor de Professores" reverenciado em todo o mundo Budista e um dos *bhikkhus* Theravada mais influentes dos últimos tempos, tanto dentro como fora do seu país natal, a Tailândia. Após o falecimento de Ajaan Chah, parecia natural que Ajaan Anan e Ajaan Dtun, tendo sido talentosos estudantes desse célebre Mestre, comessem a exercer uma influência semelhante sobre uma nova geração de Budistas, que buscam neles orientação e inspiração.

Os ensinamentos contidos neste livro são originalmente palestras extemporâneas proferidas para audiências mistas de ambos *bhikkhus* e leigos, sem qualquer

planejamento formal com antecedência, tal como é o estilo dos *bhikkhus* na Tradição das Florestas da Tailândia.

**Notas:** Este símbolo  indica um link que se encontra fora do eBook, para visualizá-lo é necessário uma conexão ativa com a internet.

## *Desenvolvendo Samadhi*

### **Ajaan Anan Akiñcano**

Um guia sobre os aspectos fundamentais da meditação

Sentados em meditação assumimos uma postura na qual nos sentimos bem, que seja equilibrada e relaxada. O corpo não deve estar demasiado inclinado para a esquerda, nem para a direita e tampouco para trás. A cabeça não deve estar inclinada para trás, nem pendurada para baixo e os olhos devem estar fechados apenas o suficiente de modo que não nos sintamos tensos ou pressionados. Depois colocamos a atenção na sensação da respiração em três pontos: na ponta do nariz, no coração e no umbigo. Inicialmente focamos a atenção seguindo a inspiração passando por esses três pontos - começando no nariz, descendo através do coração e terminando no umbigo - depois, em segundo lugar, seguindo a expiração em ordem inversa - começando pelo umbigo, subindo através do coração e terminando na ponta do nariz. Esse recurso preliminar de focar a atenção pode ser chamado de "seguir a respiração em três pontos".

Uma vez que tenhamos atenção plena na inspiração e expiração, com proficiência em focar a atenção nos três pontos, então continuamos com a clara consciência da inspiração e da expiração apenas na ponta do nariz. Mantemos a atenção plena na sensação da respiração, focando apenas na ponta do nariz.

Às vezes, ao focar na respiração, a mente vagueia por pensamentos e fantasias sobre o passado ou o futuro e por isso temos que nos esforçar para manter a atenção na respiração no momento presente. Se a mente estiver vagueando tanto que não conseguimos focar a nossa atenção, então devemos respirar profundamente, enchendo os pulmões até a capacidade máxima antes de expirar. Devemos inspirar e expirar profundamente dessa forma três vezes e, em seguida, continuar a respirar normalmente. Quando a inspiração passa pelo nariz contamos mentalmente, "um"; ao passar pelo coração, "dois"; o umbigo, "três". Com a expiração contamos "um" ao se mover da barriga para cima, "dois", uma vez que passa pela área do coração, e "três" na ponta do nariz. Devemos contar dessa maneira até que tenhamos habilidade e proficiência. Este é o primeiro método para focar a atenção na respiração.

Alternativamente, podemos focar a nossa atenção usando o segundo método de "contagem em pares". Contamos "um" ao inspirar e "um" ao expirar. Com a próxima inspiração contamos, "dois", e com a expiração, "dois". Então, inspiração - "três", expiração - "três"; e assim por diante até "cinco". Após o quinto par começamos novamente do "um" e aumentamos a contagem das inspirações e expirações para "seis", depois começamos novamente do "um" e aumentamos a contagem das inspirações e expirações para "sete" e assim de forma incremental até "dez". Usando esse método vamos estar cientes se a nossa atenção plena está com a contagem - totalizando os números corretamente - ou se está distraída e confusa.

Quando formos competentes na contagem das respirações, veremos que a respiração é percebida com mais clareza. Podemos agora aumentar a velocidade da taxa de contagem da seguinte forma: com a inspiração contamos, "um-dois-três-quatro-cinco", e com a expiração, "um-dois-três-quatro-cinco". Quando estivermos proficientes em contar até cinco dessa forma, podemos aumentar o número para "seis": com a inspiração contamos, "um-dois-três-quatro-cinco-seis", e com a expiração, "um-dois-três-quatro-cinco-seis". Alternativamente, podemos continuar a contar até "cinco", adotamos a contagem que seja mais confortável. Podemos experimentar para ver se contar até cinco é suficiente para manter a nossa atenção na respiração, ou não. Se não conseguimos ficar atentos e nos perdemos em pensamentos, então devemos contar rapidamente na inspiração, "um-dois-três-quatro-cinco", e da mesma forma na expiração, "um-dois-três-quatro-cinco". Devemos contar dessa maneira até que tenhamos habilidade e proficiência. Eventualmente, vamos perceber que a mente abandona por si só a contagem e se sente confortável apenas ciente da inspiração e expiração na ponta do nariz. Isto pode ser descrito como uma mente pacificada através do método da contagem em pares.

Quando meditamos em casa, começamos recitando as devoções para a Jóia Tríplice recordando as qualidades do Buda, Dhamma e Sangha. Em seguida geramos pensamentos de amor bondade dirigidos em primeiro lugar para nós mesmos, recitando o verso: "Que eu permaneça com bem-estar". Depois espalhamos esses pensamentos de amor bondade para incluir todos os seres: "Que todos sejam felizes e livres do sofrimento; que eles não se separem da boa sorte que conquistaram". Em seguida focamos na inspiração e expiração nos três pontos, ou de acordo com o método de contagem em pares, como já foi explicado.

Estabelecemos a atenção plena focando a atenção completamente na contagem das respirações. Quando a atenção plena tenha sido adequadamente estabelecida, então o coração estará continuamente ciente do processo de contagem, lembrando de nada mais, especialmente daqueles objetos mentais favoráveis ao desejo sensual, má vontade, preguiça e torpor, inquietação e ansiedade, e dúvida. Quando a atenção plena tenha sido adequadamente estabelecida, os Cinco Obstáculos não surgem. A atenção se torna mais firme e *samadhi* surge, caracterizado por uma paz mental momentânea chamada *khanika samadhi*. Este é apenas um estado mental ligeiramente concentrado.

Se estivermos focados em *samadhi* com atenção plena contínua, então às vezes o estado conhecido como *pitisukha* poderá surgir. *Pitisukha* é caracterizado por sensações físicas de frescor ou de uma energia emocionante arrebatadora por todo o corpo - como ondas quebrando na praia - o que pode fazer com que o corpo oscile ou os pêlos fiquem em pé. Essas sensações são acompanhadas por percepções mentais de expansão física. Quando a atenção plena é focada continuamente, pode parecer que as mãos e os pés desapareceram. As sensações em outras partes do corpo, até mesmo a sensação do corpo como um todo, podem da mesma forma desaparecer da consciência. O corpo é sentido como completamente tranqüilo. Durante esse período em que o coração está em paz, a mente deixa temporariamente de lado o seu apego ao corpo físico e, conseqüentemente, a mente e o corpo são sentidos como leves e tranqüilos. Sentados em meditação, com o aumento da tranqüilidade, pode parecer como se estivéssemos flutuando no espaço, dando origem a sentimentos de felicidade e bem-estar. Neste ponto, podemos dizer que o poder da concentração se aprofundou até o nível de *upacara samadhi*.

Com o aprofundamento de *samadhi*, o coração experimenta êxtase e felicidade ainda mais intensos junto com sentimentos de profunda força interior e estabilidade. Todos os pensamentos cessam completamente, a mente torna-se absolutamente quieta e unificada. Nesta fase não podemos controlar ou dirigir a meditação. O coração segue o seu curso natural, entrando em um estado unificado com apenas um único objeto na consciência. Essa é a unificação da mente em *samadhi*; o coração foi acalmado e trazido para a unicidade.

Cada um desses níveis de paz nos proporciona força interior; eles empoderam o coração para o desenvolvimento da sabedoria. Por exemplo, quando contemplamos o corpo através da modesta tranqüilidade de *khanika samadhi*, obtemos um grau modesto de insight. Através da investigação, vamos ver claramente que este corpo é impermanente. Podemos contemplar a natureza do corpo, desde os seus primórdios. Qual era a nossa aparência no momento da concepção? Como era no útero? Podemos considerar a aparência do corpo como se fosse uma criança, gradualmente crescendo e amadurecendo, mas sempre inconstante e mutável. Os órgãos dos sentidos - os olhos, os ouvidos, o nariz, a língua e o corpo físico - gradualmente se deterioram com a idade, juntamente com as faculdades da visão, audição e assim por diante. Quando a degeneração se estabelece num grau maior, dizemos que o corpo está velho. Depois fica doente e eventualmente morre.

Quando *samadhi* é forte, o coração também é forte, capaz de contemplar e ver claramente o corpo físico como impermanente. Quanto mais profundo for *samadhi* mais profundo será o insight da impermanência. Vemos claramente a verdade dos ensinamentos do Buda, que o corpo é *anicca - dukkha - anatta*: impermanente, sofrimento e não-eu. Nesta fase possuímos a sabedoria mais profunda; vemos a verdade com uma clareza que não é nem questionável, nem duvidosa.

Existem três níveis de entendimento e sabedoria. O primeiro é a compreensão adquirida através da aprendizagem ou a sabedoria que resulta de ouvir e estudar os ensinamentos do Buda. O segundo nível de sabedoria surge através da contemplação e da investigação da verdade. O terceiro e mais profundo nível de sabedoria surge através da prática da meditação. Essa é a sabedoria que surge num coração pacífico que vê as coisas de acordo com a realidade. [ii](#)

Praticamos a atenção plena na respiração para tornar o coração pacífico. Podemos contar as respirações ou adicionalmente usar o mantra "*Buddho*"; recitando internamente "*Bud-*" com a inspiração e "*-dho*" com a expiração. Quando o coração está calmo e concentrado podemos usar o poder desse *samadhi* para investigação, mesmo apenas com *khanika samadhi* a mente está flexível e capaz de contemplar claramente o corpo físico e a mente, quer sejam sensações, percepções, formações mentais, ou consciência. Por exemplo, quando as memórias e percepções surgem podemos ver que são nubladas e enevoadas, como um céu escuro e nublado, incapaz de penetrar as coisas tal como elas na verdade são. Os pensamentos e as formações mentais são por vezes benéficos, por vezes prejudiciais, ou então neutros, nem uma coisa nem outra. Esses *sankharas* [iii](#) não têm nenhum tipo de essência permanente.

A consciência se refere a ver, ouvir, cheirar, saborear e tocar. Existem seis classes de consciência - baseadas nos seis sentidos - que surgem e desaparecem em sucessão. Por exemplo, ao ouvir o Dhamma, se o ouvido e a faculdade de audição estiverem normais e intactos, então podemos ouvir o que está sendo dito. Se esse meio sensorial se deteriorou, então a audição não será clara. Portanto a audição é dependente dos sons que fazem contato com o ouvido e a faculdade da audição num estado saudável. Quando ouvimos sons, há também a consciência da "audição"; a mente tem consciência de ouvir sons. No entanto, nos apegamos a essa consciência e nos identificamos com a audição como sendo o eu, isto é, "eu ouço" ou "a audição pertence a mim".

O processo da audição depende de muitas causas e condições. Se não houver sons, então não há a experiência da audição. Se não há contato entre o ouvido e os sons, então da mesma forma, não há a experiência da audição. Se a faculdade da audição estiver prejudicada, sentimos que não estamos ouvindo corretamente. Portanto, quando há sons, a faculdade da audição não está prejudicada e há o contato entre esses sons e a base do sentido auditivo, então, conseqüentemente, a consciência no ouvido surge e a audição ocorre. O mesmo acontece com os demais sentidos.

Sem exceção, todas essas seis classes de consciência que surgem por meio do olho, ouvido, nariz, língua, corpo e mente são apenas tipos de elementos. Se o nosso coração está em paz veremos todos esses tipos de consciência apenas como elementos surgindo e desaparecendo, sem um eu ou alma. Na realidade o eu é como o truque de um prestidigitador surgindo e desaparecendo nas seis portas dos sentidos. No entanto a mente que não tem a força interior da sabedoria se apega ao corpo, sensações, percepções, formações mentais e consciência, e se identifica com eles como sendo o eu. Esse apego causa o surgimento do sofrimento. No entanto,

quando o coração está em paz surge a sabedoria e o entendimento chamado *vipassana* [iv](#), o que nos permite abandonar essa noção de um eu.

Por isso, no começo, é essencial que pratiquemos a meditação. Temos de treinar a atenção plena no momento presente em todas as posturas usando um objeto de meditação a fim de focar e guiar o nosso coração. Praticando dessa forma irá fortalecer muito a nossa atenção plena. Devemos nos esforçar para observar nossa mente e sensações de forma contínua. Quando há o contato entre os sentidos e os seus objetos - o olho e as formas, o ouvido e os sons, o nariz e os aromas, a língua e os sabores, o corpo e os tangíveis, a mente e os objetos mentais - devemos contemplar com atenção plena como esses objetos dos sentidos afetam o nosso coração. Quem protege e cuida do seu coração será libertado de todo o sofrimento.

Devemos cuidar do nosso coração com atenção plena, caso contrário ele irá se agarrar a cada objeto da consciência, criando a noção de um eu. O coração destreinado não tem a sabedoria para ver que esse apego causa sofrimento. Ninguém quer sofrer, mas através desse apego aos objetos da consciência, o estresse e o descontentamento sempre surgem. Portanto, temos que treinar o nosso coração para seguir o caminho do Buda, que nos exortou para estarmos com atenção plena em todos os momentos, seja em pé, caminhando, sentado ou deitado.

Focar a atenção na respiração é também uma forma de praticar a atenção plena chamada *anapanasati* - atenção plena na respiração [v](#). Todos os dias, através dessa prática, podemos focar a nossa atenção por trinta minutos ou, se temos mais energia, por 45 minutos, ou até mesmo por uma hora. Sempre que temos tempo, devemos tentar praticar a atenção plena até que se torne firme e focada continuamente. A habilidade na atenção plena faz surgir *samadhi* e a sabedoria.

Sempre que estamos com atenção plena estamos aperfeiçoando os fatores do Nobre Caminho Óctuplo. Esforço Correto significa que nos esforçamos para desenvolver a atenção plena no momento presente, abandonando o passado e o futuro. Esforço Correto também inclui o esforço para impedir que estados mentais prejudiciais surjam na mente e o esforço para estimular e manter os estados mentais benéficos, ou qualidades hábeis, na mente. Os fatores da Atenção Plena Correta e *Samadhi* Correto também são desenvolvidos através do fator de Esforço Correto.

Quanto aos aspectos do Nobre Caminho Óctuplo acerca da conduta moral, como por exemplo a Linguagem Correta, estes também são desenvolvidos através da prática da atenção plena na meditação sentada e caminhando. Durante a meditação as nossas ações com o corpo e linguagem estão focadas em algo benéfico e estamos engajados em uma atividade que é hábil e pura, em conformidade com o Modo de Vida Correto.

Contemplando os obstáculos à meditação, como a agitação, e também refletindo sobre como o sofrimento é causado através do apego, estamos desenvolvendo os fatores da sabedoria do Nobre Caminho Óctuplo, isto é, o Entendimento Correto

juntamente com o Pensamento Correto de estar livre do sofrimento de uma vez por todas. Portanto, todos os componentes do Nobre Caminho Óctuplo, ou em suma, *sila - samadhi - pañña*, são aperfeiçoados através da prática da meditação, porque durante a prática da meditação estamos desenvolvendo simultaneamente todos os oito elementos do Caminho.

A atenção plena também pode ser desenvolvida através da meditação andando. Devemos caminhar com compostura, as mãos cruzadas levemente à frente, a direita sobre a esquerda. A cabeça deve estar nem muito levantada nem muito abaixada. Os olhos devem estar focados à frente a uma distância constante sem se desviar para a esquerda nem para a direita, nem para trás, nem muito adiante. Ao andar para lá e para cá coordenamos o movimento dos nossos pés com o mantra "*Buddho*". Ao dar um passo para a frente com o pé direito mentalmente recitamos "*Bud-*" e com o pé esquerdo "*-dho*".

Luang Po Chah ensinou que durante a meditação andando temos de estar conscientes do início, meio e fim do caminho de meditação. Durante a recitação "*Bud-*" com o pé direito e "*-dho*" com o esquerdo, também devemos fixar a atenção plena em conhecer os nossos movimentos em relação a esses três pontos ao longo do caminho, isto é, quando começamos, quando passamos pelo meio, e quando chegamos ao fim. Ao chegar ao final do caminho paramos e estabelecemos novamente a atenção plena antes de nos virarmos e caminhar de volta recitando mentalmente "*Bud - dho*", "*Bud - dho*", "*Bud - dho*", como antes.

A meditação andando é chamada *cankama* em pali. A prática de meditação andando pode ser ajustada de acordo com o tempo e lugar. Se o espaço permitir podemos estabelecer um caminho para meditar com vinte e cinco passos de comprimento. Se há menos espaço do que isso podemos reduzir o número de passos e caminhar mais lentamente. No entanto, ao praticar a meditação andando devemos procurar caminhar nem muito rápido, nem muito lento.

Quando ouvimos outras pessoas também podemos nos concentrar na recitação da palavra "*Buddho*" em nosso coração, ao mesmo tempo que com atenção plena notamos que estamos ouvindo. Devemos nos esforçar para estar com atenção plena em todas as atividades, quer seja sentado, conversando, ou ouvindo. Luang Po Chah enfatizava muito a prática da atenção plena. Quando o coração está em paz podemos focar na contemplação do corpo, sensações, percepções, formações mentais, e consciência. Veremos que esses cinco agregados simplesmente surgem, permanecem durante algum tempo para em seguida, cessar completamente. Não existe um verdadeiro, duradouro, eu ou alma, pessoa ou ser, "eu" ou "você", que possa ser encontrado.

Embora o Buda seja descrito como o Iluminado, ele ensinou que não devemos nos identificar com esse conhecimento da verdade. No entanto, podemos ouvir e investigar os ensinamentos sem compreender que não devemos nos apegar ao nosso conhecimento e insight. Como ainda temos a noção de um eu e o desejo de nos

identificarmos com a experiência, podemos ficar confusos sobre como proceder. O Buda ensinou que mesmo com o conhecimento e a clara compreensão da verdade, devemos reconhecer esse conhecimento como sendo simplesmente o Dhamma surgindo, estabelecendo-se, e depois cessando. Assim surge o coração completamente puro.

À medida que desenvolvemos a atenção plena podemos ver que às vezes o coração está possuído pela cobiça, raiva e delusão. Reconhecendo isso também devemos estar conscientes de que essa é apenas a natureza da mente não-iluminada. Também é a natureza da mente, às vezes, estar sem essas contaminações. A mente que às vezes é saudável, às vezes insalubre, às vezes luminosa, concentrada, feliz, calma e sábia também é apenas a mente como ela é, de acordo com a sua natureza, não para ser agarrada como "eu" ou "meu". A mente é apenas a mente, não um eu ou alma, pessoa ou ser, "eu" ou "você". No entanto, mesmo esse conhecimento deve ser abandonado. O insight de que o corpo e a mente são não-eu é chamado sabedoria, mas também devemos abrir mão e abandonar a sabedoria. Ao treinar dessa forma o coração se torna calmo, puro e luminoso. A mente que tenha sido bem treinada naturalmente conduz à felicidade.

A mente não treinada é perigosa pois não tem refúgio e por ignorância continuamente acompanha os seus humores e desejos. No entanto, a mente que foi devidamente treinada traz a felicidade. Muitos de nós já recebemos algum tipo de educação ou formação e estamos bem informados sobre as várias artes e ciências do mundo. No entanto, temos que treinar ainda mais para que a nossa mente esteja em paz e para reconhecer o perigo em ser imoral e indisciplinado. Temos que manter as nossas ações com corpo e linguagem dentro dos limites da virtude e ver o perigo nas contaminações obstrutivas do desejo e da aversão, da crueldade, da má vontade, da dúvida, da agitação e da inquietação.

À medida que aprendemos a ver as conseqüências nefastas de tais estados mentais desenvolvemos amor bondade, aspirando pela nossa felicidade e pela felicidade dos outros, livres da raiva e da má vontade. Inicialmente cultivamos amor bondade para com nós mesmos e aqueles que amamos, como a nossa mãe e pai, depois estendemos esses pensamentos benevolentes para incluir os seres em todos os lugares. Através do cultivo do amor bondade dormimos bem e o nosso coração fica em paz. Então praticamos a contemplação do corpo, sensações, mente e objetos mentais [vi](#), vendo que essas coisas são apenas isso - corpo, sensações, mente e objetos mentais - nada mais. Não são nem um eu nem uma alma, nem uma pessoa nem um ser, nem "eu" nem "você". Então, a sabedoria surge, e o sofrimento constantemente diminui.

Portanto, devemos treinar e desenvolver os nossos corações. Se não treinamos nesta vida então vamos deixar o mundo de mãos vazias. Temos que estudar este corpo físico: o corpo nasce, gradualmente envelhece, e eventualmente morre. Portanto, é evidente que pela frente só há sofrimento, não felicidade. A velhice, doença e morte estão esperando por nós. No momento podemos não estar cientes desse processo de

degeneração, mas mais tarde, irá se tornar óbvio. Nossa visão, audição e força física irão se deteriorar. Algumas pessoas têm uma vida longa, mas eventualmente acabam morrendo de velhice. Quando o corpo chega ao fim e já não pode mais se sustentar, chamamos isso de "morrer de velhice". Quando o corpo está no ponto em que simplesmente tomba e morre, dizemos que alcançou a velhice. Quando muito velho, o corpo adoece, e estando muito doente, morre.

Agora ainda estamos fisicamente fortes e podemos sentar e caminhar em meditação com facilidade. Podemos praticar a atenção plena facilmente, por conseguinte devemos nos esforçar no treinamento. Treinar a mente em meditação é muito mais meritório do que praticar a generosidade e observar os preceitos. Portanto, vivendo em casa ou num monastério, devemos nos esforçar no treinamento de acordo com os métodos que foram aqui explicados. Devemos treinar nossos corações na paz e depois contemplar a verdade para realizar a sabedoria. Assim concretizaremos os frutos da prática de Dhamma.

## *Samadhi para a Libertação*

### **Ajaan Anan Akiñcano**

O desenvolvimento de *samadhi* que passa pelos *jhanas* e culmina na libertação da mente

Quando o coração foi pacificado através da repetição do mantra "*Buddho*" em conjunto com a respiração, então não precisamos mais manter esse mantra na mente. Com o coração à vontade, tranquilo e calmo, podemos simplesmente estar cientes da respiração entrando e saindo.

Quando o coração está em paz e calmo, várias sensações físicas se manifestam. Às vezes, estando sentados, podemos sentir como se o corpo estivesse se expandindo, preenchendo todo o salão ou sala de meditação. O corpo pode parecer crescer tanto que sentimos que está tocando o teto. Também podemos sentir sensações de formigamento ou ondas de energia arrebatadoras por todo o corpo fazendo com que os pêlos fiquem em pé. Se essa sensação - ou *pitisukha* em pali - for intensa, o corpo pode parecer leve ou sem peso como se estivesse flutuando no espaço. Com a presença de *pitisukha*, a experiência é de um corpo leve e tranquilo e a mente tranqüila e calma.

Essa experiência de paz momentânea, em que a mente entra num estado de leve concentração, é chamado *khanika samadhi*, ou *samadhi* momentâneo. Se esse estado de tranqüilidade dura mais tempo, por exemplo, cinco, dez, quinze ou mesmo 30 minutos, então o coração entra em um estado mais profundo de paz chamado *upacara samadhi*. Esse é um estado de concentração que está na "vizinhança" ou à beira de entrar na calma total e serenidade dos *jhanas*.

Quando o coração se estabelece na paz de *upacara samadhi* através da prática da atenção plena na respiração há a consciência da calma interior e quietude. Neste nível de concentração a mente ainda não está completamente imóvel. Pode ser comparada com o pêndulo de um relógio oscilando ligeiramente para a esquerda e para a direita. Há uma pequena quantidade de atividade mental e um mínimo de pensamento, mas principalmente a mente está pacífica. Esse movimento da mente é a atividade de *vitakka* e *vicara* em direção ao objeto de meditação. *Vitakka* é dirigir a mente para tomar ou focar na sensação da respiração e *vicara* é a atividade sustentada de manter a sensação da respiração na mente.

Sensações de *pitisukha* - êxtase e felicidade - também surgem em *upacara samadhi*. Em *upacara samadhi* a mente está saturada com *sukha*, caracterizada por sensações de força interior e estabilidade. *Sukha* pode ser distinguida de *piti* pelo profundo contentamento que gera. Não importa quão profundo seja, ao contrário da experiência de *sukha*, *piti* não induz o contentamento interior. Quando essa experiência de *sukha* torna-se muito poderosa, não há mais qualquer movimento da mente. A mente repousa dentro de si mesma, pacífica e quieta, não mais "oscilando para a esquerda e para a direita". Mesmo se quisermos que a mente pense, isso não acontece. Não há mais qualquer interesse em coisas externas. A mente já não mais registra impressões sensoriais; não tem nenhum interesse na experiência externa. A mente não vai para o exterior e as impressões externas não penetram. Nenhum pensamento surge nesta fase. A atividade de *vitakka* e *vicara* não corresponde a pensamentos. Apenas um pouco de *piti* permanece. Como *piti* e *sukha* tornam-se mais nítidos, a mente torna-se mais pacífica. Tendo alcançado essa quietude interior, a mente entra em um estado de unificação ou unicidade chamado *ekaggata*. Os cinco fatores condicionantes para a realização da absorção completa - *vitakka*, *vicara*, *piti*, *sukha* e *ekaggata* - foram concluídos e a mente entra no primeiro *jhana*. Só vou explicar até aqui por enquanto.

*Vitakka* é geralmente entendido como significando pensamento, mas aqui esse não é o caso. *Vitakka* é a atividade inicial de "tomar" ou focar no objeto de meditação, como por exemplo a respiração. Fora do contexto da prática da meditação, *vicara* também significa pensar e proliferação mental. No entanto, na prática da atenção plena na respiração, *vicara* é a atividade de ficar única e exclusivamente com a respiração, a manutenção de uma atenção constante, na medida em que a respiração entra e sai, sem se afastar para outros assuntos [vii](#). *Vicara* mantém o foco constante, inabalável até que o coração se torne pacífico e possuído de *piti*, *sukha* e *ekaggata*.

Com habilidade e proficiência na prática da atenção plena na respiração, então, os Quatro Fundamentos da Atenção Plena (*satipatthana*) naturalmente serão conduzidos à perfeição. A atenção plena na respiração é o rei de todos os métodos de meditação e a sua prática e cultivo freqüente traz grandes frutos e benefícios. Às vezes podemos usar outros métodos de meditação e estes trazem resultados da mesma forma: *piti* surge levando a *khanika samadhi* e assim por diante. Por exemplo, podemos recordar as virtudes do Buda como tema de meditação. Podemos recitar os versos do canto devocional diário, lembrando que o Buda é o ser

Perfeitamente Iluminado, puro e livre de contaminações, que realizou o Despertar por si mesmo, e que possui as virtudes ilimitadas de pureza, amor bondade e grande compaixão. Se dedicarmos nossos corações a essas reflexões, então *piti* irá surgir. O estado no qual *piti* surge em flashes momentâneos pode ser chamado *khanika samadhi*, e se *piti* for sustentado por um período de tempo mais longo, a experiência pode ser chamada *upacara samadhi*.

As Dez Recordações são temas de meditação reflexiva que incluem a recordação do Buda, Dhamma e Sangha e a contemplação da morte. Essas meditações reflexivas são capazes de trazer resultados no nível de *upacara samadhi*. No entanto, visto que envolvem o pensamento, essas meditações não são capazes de conduzir a mente aos *jhanas*, muito embora forneçam uma boa base para isso. Se praticarmos essas meditações reflexivas, então o poder de concentração irá crescer por si só. No entanto, através da prática de atenção plena na respiração ou a contemplação dos elementos, é possível que a mente se torne pacífica e unificada.

Tendo permanecido no estado unificado, a mente então se retira dessa concentração profunda de volta ao nível de *upacara samadhi*. Devemos então adotar a prática da contemplação do corpo. Podemos contemplar o cabelo, unhas, dentes e pele do corpo de acordo com as instruções do nosso preceptor durante a cerimônia de ordenação. Os leigos também podem se ocupar com a contemplação de qualquer uma das trinta e duas partes do corpo. Investigamos o corpo para compreender a sua natureza como meros elementos mudando e se transformando de acordo com causas e condições. O corpo não é nem um eu nem uma alma, nem uma pessoa nem um ser, nem "eu" nem "você". Contemplando dessa forma estamos desenvolvendo a contemplação do corpo; isto é, o Primeiro Fundamento da Atenção Plena. A prática da atenção plena na respiração também faz parte do Primeiro Fundamento da Atenção Plena, tal como a contemplação das trinta e duas partes do corpo, as dez contemplações do cemitério, a investigação dos elementos e a atenção plena nas posturas e atividades corporais, como ir e vir, sentar, estar em pé, andar e falar, beber e pensar, olhar para trás e para frente, trabalhar e deitar.

Ao desenvolver o Primeiro Fundamento, a atenção plena deve sempre estar focada no corpo e não deve ser permitida vagar em outras direções. À medida que nos tornamos mais hábeis em manter a atenção no corpo através da prática da atenção plena na respiração, então a mente ganhará força para se concentrar em outros aspectos da contemplação do corpo, tais como aqueles constantes do resumo do Primeiro Fundamento da Atenção Plena mencionado no parágrafo anterior. Vamos perceber que o corpo é apenas um corpo; não é um eu nem uma alma, nem uma pessoa nem um ser, nem "eu" nem "você".

Em geral nos relacionamos com o corpo físico como sendo uma pessoa ou ser, como o nosso eu ou o eu deles. No entanto, contemplando o corpo podemos de repente perceber: "Se eu inspirar mas não expirar, ou expirar mas não inspirar, então o corpo irá morrer de acordo com a sua natureza." Se a mente está tranqüila e concentrada, veremos claramente a verdade que este corpo não é realmente um eu

ou alma, uma pessoa ou um ser, "eu" ou "você". Com esse insight, o coração se torna desembaraçado da noção de um eu. O corpo é visto como uma coisa e a mente como outra, ambos completamente diferentes um do outro - diferentes aspectos da natureza. Nesse momento, através de clareza do insight, a sabedoria surge e *upadana* <sup>viii</sup> é abandonado; o apego ao corpo como eu é desenraizado. Essa constatação surge através da meditação sendo a mais alta manifestação da sabedoria.

Inicialmente a sabedoria vem de ouvir e estudar os ensinamentos sobre não-eu. Depois de pensar e refletir ainda mais, aceitamos não-eu como teoria, mas ainda não compreendemos essa verdade diretamente por nós mesmos. No entanto, ao praticarmos *samadhi* para então contemplar a verdade com uma mente serena e silenciosa, o insight claro surge. Antes considerávamos que este corpo seria o nosso eu, mas através do insight, vemos claramente que esse não é o caso. O coração abre mão do apego ao corpo e desenraiza a cobiça, a raiva e a delusão.

É a mente pacífica e silenciosa no nível da unicidade que vê não-eu profundamente. Se a contemplação de não-eu for baseada em outros níveis de *samadhi* (sem o empoderamento de *jhana*), então, apesar de também produzir insight, a compreensão do não-eu e a experiência do desapego não é tão profunda. Em outras palavras, embora também possamos usar o poder de *khanika* ou *upacara samadhi* para abandonar o apego à experiência consciente, vendo-a como impermanente, sofrimento e não-eu, esse desapego será somente no nível de *khanika* ou *upacara samadhi*. Portanto, quanto mais profundo for *samadhi*, mais profundo será o insight. Após alcançar e permanecer na concentração no nível da unicidade (*jhanas*) a mente se retira para o nível de *upacara samadhi*. Se, então, contemplamos o corpo com base nesse *upacara samadhi* que foi empoderado pela realização do *jhana*, veremos claramente a verdade e abandonaremos o apego.

O Buda declarou que aqueles que possuem a força interior para alcançar esse estágio através de muita meditação e desenvolvimento espiritual, certamente verão o Dhamma e colherão os frutos da prática dentro de sete anos, ou sete meses, ou sete dias. Se a mente alcançar esse estado de unicidade e praticarmos a contemplação do corpo, há a certeza de ver o Dhamma e a transformação de uma pessoa boa, comum, em um Nobre.

No início, é essencial desenvolver *samadhi* porque este provê o nosso coração com a força interior. Se a nossa prática produz poucos frutos é porque a mente não tem essa força interior e estabilidade; essas qualidades ainda não surgiram no coração. Além disso, nosso senso de contenção ainda não está totalmente desenvolvido. Precisamos de contenção e diligência para proteger a mente e mantê-la focada no interior. Se praticarmos dessa forma, a mente começa a experimentar a quietude de *samadhi*. Esse é o método do "praticante de insight" <sup>ix</sup>. Eles desenvolvem *samadhi* apenas o suficiente para que a mente fique pacífica para em seguida, através da contemplação, abandonar o apego. A realização da iluminação em conjunto com os Três Conhecimentos <sup>x</sup> requer um método mais avançado de prática com *samadhi*

muito mais profundo; duas vezes mais profundo que antes. Com o poder aumentado do segundo *jhana*, depois de sair através do primeiro *jhana* para *upacara samadhi*, a profundidade da contemplação é muito mais profunda do que anteriormente ... mas vamos deixar isso de lado por enquanto.

No início vamos trabalhar no desenvolvimento da força interior necessária para realizar a unicidade, começando com *khanika samadhi*, depois *upacara samadhi* e, finalmente, *appana samadhi* (ou *ghanas*). Às vezes podemos nos perguntar porque, embora a mente alcance o nível de *upacara samadhi*, não consegue ir mais fundo até a unicidade. A razão é que *upacara samadhi* possui vários níveis crescentes de refinamento. Quando através do poder da contemplação a mente é conduzida para a paz de *upacara samadhi*, essa tranqüilidade inicialmente está em um nível relativamente grosseiro. Depois de permanecer nesse nível mais grosseiro de *upacara samadhi* durante algum tempo, a força interna da mente enfraquece e parece voltar ao normal, como se não estivéssemos meditando. Temos então que começar a praticar do início; contemplar, meditar, observar a respiração, e focar no interior novamente.

Continuamos praticando dessa forma até que a mente se torne mais forte e entre num *upacara samadhi* com refinamento intermediário. Nesta etapa a natureza do corpo é vista claramente a ponto de parecer que podemos abandonar todas as nossas contaminações, eliminando-as completamente. No entanto, a mente ainda não alcança a unicidade, mas enfraquece e novamente se afasta. Portanto, temos que praticar ainda mais até que a mente entre num nível de *upacara samadhi* mais sutil e refinado. A mente que alcança esse estado completamente refinado de *samadhi* de fato vê muito profundamente.

O *upacara samadhi* com refinamento intermediário pode fazer com que o coração fique sereno por meses de cada vez. Quando hábil nesse nível, a mente só requer um pouco de foco para entrar em *samadhi* e, por vezes, pode permanecer nesse estado durante todo o dia. Às vezes a mente pode escapar de *samadhi*, como por exemplo antes de adormecer, mas ao despertar, a mente ainda mantém a percepção de quietude interior e com alguns momentos de foco, re-entra nesse nível intermediário de *upacara samadhi*.

O nível mais baixo de *upacara samadhi* pode surgir ouvindo e investigando nossa experiência, tanto sob o aspecto da realidade convencional como da realidade última, que quando é visto, conduz o coração à libertação. Por exemplo, podemos contemplar a mente e os objetos mentais. Se permanecermos com a noção de "apenas saber" (*bare knowing*) - vendo a mente como uma coisa e os objetos mentais como outra - então será possível abrir mão. Através do insight da realidade convencional do corpo e dos objetos mentais, o coração é libertado do apego a essas coisas.

Como percebemos esta sala de meditação também pode ser uma base para a investigação sobre a realidade convencional e última. Esta sala é grande ou

pequena? Num dia em que vêm poucas pessoas parece muito espaçosa, no entanto em dias de festival com muitos visitantes pode parecer demasiado cheia. No entanto, a própria sala não tem a pretensão de ser grande ou pequena; esses adjetivos são apenas convenções da linguagem às quais a mente deludida se apegando e cria o seu mundo sujeito-objeto. Na realidade, a sala é exatamente do jeito que é, nada mais e nada menos. Através de reflexões como essa, passamos a ver o mundo convencional de acordo com a realidade, o que conduz o coração à libertação do apego.

Esse tipo de contemplação, na qual ganhamos profundo insight dos fenômenos externos pode, nesse momento, ser a condição para a mente convergir em *samadhi*. O surgimento e cessação dos fenômenos condicionados é visto tal como realmente ocorre. Olhando externamente as condições podem ser vistas como decadentes e se desintegrando, e focando internamente, todo o horror dessa verdade é realizado. Todas as condições, quer sejam internas ou externas, são a causa de apego e sofrimento, e portanto devem ser vistas como temíveis por natureza e apenas dignas de repulsa e desapego. Se vemos isso profundamente, então experimentamos muita alegria e contentamento. O mundo material é incapaz de nos dar esse tipo de felicidade.

Se vemos o Dhamma, então já não buscamos a satisfação no mundo. O coração não está mais apegado às coisas mundanas pois vê mais valor na experiência de *upacara samadhi* e numa mente desenvolvida através da meditação. Com a experiência desse insight, a nossa fé e confiança nos ensinamentos do Buda se torna mais firme e começamos a procurar como escapar deste mundo. Esses sentimentos de repulsa e desapego libertam o coração da tendência de buscar prazer no mundo.

Ao buscar o caminho que afasta da felicidade mundana, aumentamos nossos esforços na meditação. Quando a mente se afasta dos níveis mais baixos ou intermediários de *upacara samadhi*, nos quais a concentração foi mantida por um dia ou um mês inteiro, essa experiência não pode ser sempre repetida. É da natureza da prática de meditação que às vezes o coração entra em *upacara samadhi*, mas em outros momentos apenas entra em *khanika samadhi*. No entanto, o fundamento em *upacara samadhi* e o insight que já foi realizado é a verdadeira força motriz da mente, assim como o primeiro estágio de um foguete que, embora agora esteja sem energia, já conseguiu trazer-nos até este ponto. O segundo estágio do foguete pode agora nos impulsionar a alturas maiores.

Qualquer que seja o nosso método de meditação: contemplação corpo, atenção plena na respiração, ou a contemplação da morte, temos que praticar e desenvolver muito. Nessa fase da nossa prática o coração torna-se cada vez mais pacífico e sereno. Esse estado de serenidade preenche completamente o coração e pode durar por muitos anos. Com a atenção plena estável é fácil controlar o coração e entrar no nível intermediário de *upacara samadhi* com mais consistência. Inicialmente pode ser que não reconhecemos isso pensando que estamos prestes a entrar nos *jhanas*. No entanto mais uma vez isso não acontece. Para continuar a analogia, descartamos o segundo estágio do foguete e agora estamos sendo impulsionados pelo terceiro.

Na medida em que a meditação se aprofunda, aumentamos o esforço para encontrar formas de tornar a mente ainda mais pacífica.

Nesta fase a nossa prática da meditação está forte e estável. Os Cinco Poderes da fé, esforço, atenção plena, concentração e sabedoria se unem na mente. Isto significa que os Sete Fatores da Iluminação começam a surgir. Na verdade, os Sete Fatores já começam a surgir com as primeiras experiências de *upacara samadhi* e se desenvolvem cada vez mais junto com os Quatro Fundamentos da Atenção Plena (*satipatthana*). O coração pouco a pouco vai se libertando até esse nível de *upacara samadhi*. Nesta etapa, às vezes, o simples ato de lembrar do Dhamma - por exemplo a incerteza da vida e a inevitabilidade da morte - é suficiente para pacificar o coração. Luang Por Chah ensinava que se o poder da cobiça, da raiva e da delusão é tão forte que não somos capazes de manter qualquer outro objeto de meditação na mente, então devemos contemplar o tema da morte.

Depois de recém-ordenado a atenção plena na respiração e a contemplação da morte eram meus principais temas de meditação. Esses temas eram usados porque eu ainda costumava pensar e fantasiar muito sobre o futuro. Quando jovens temos a tendência de pensar apenas em termos de ganho e progresso nunca de declínio e perda. Por esta razão, adotei o tema da morte para contemplação vendo o perigo no ciclo interminável de nascimento e morte, onde as fortunas da vida são imprevisíveis e onde a única certeza é a morte. Através de tais reflexões o coração é movido por um sentimento de profunda tristeza em relação à universalidade do sofrimento, e por uma profunda urgência em transcendê-lo, igual ao desejo de escapar de uma casa em chamas.

Enquanto estive praticando em Wat Nong Pah Pong, Luang Por Chah nos instruiu para desenvolver esses temas de meditação a fim de evitar que a mente apenas seguisse os seus gostos e desgostos. Ele nos ensinou muitos meios hábeis através dos quais poderíamos obter a compreensão do Dhamma e nos esforçávamos para praticar em conformidade. Isso significava que tínhamos que estar dispostos a fazer sacrifícios, abandonando os nossos velhos hábitos por meio do cultivo da generosidade, disciplina moral, e da prática da meditação.

Antes da minha ordenação como monge obtive profundo insight sobre a realidade convencional e o que está além dessas convenções. Na ocasião, o insight da realidade convencional foi tão profundo, parecia que o coração tinha sido transportado para outro mundo, evocando sentimentos muito profundos de alegria e êxtase que duraram três dias. O sentimento de contentamento interior era tão grande que eu não tinha nem vontade de comer; só queria ir para a floresta e meditar. A inspiração gerada por essa experiência foi tão profunda que me obrigou a renunciar ao mundo e buscar a ordenação como monge, iniciando a busca da libertação do sofrimento. Via toda a riqueza mundana como sem sentido: motivo de apego, preocupação e estresse - estados mentais que, por sua vez, condicionam mais sofrimento e afastam da paz. O coração pacífico e satisfeito compreende claramente a verdade.

Neste caminho de prática a mente deve estar sempre focada no seu objeto de meditação. Algumas vezes vamos a lugares em que temos que lidar com muitas pessoas, causando o surgimento de sentimentos de atração ou aversão. Nesse caso podemos inclinar a mente para a contemplação da morte. Seja qual for o nosso tema de meditação, devemos sempre tê-lo em mente. Assim estaremos em paz e livres dos humores de gosto e desgosto. No entanto, este tipo de paz surge através da prática da meditação da tranqüilidade, não através da sabedoria libertadora. Mesmo a contemplação da morte ainda é um método de meditação da tranqüilidade, embora também possa ser utilizada como uma base para o insight permitindo que o coração abra mão do apego e se torne radiante e puro. Quando pacificamos a mente através da contemplação da morte, ou através da prática de algum outro método de meditação, então a mente entra em *upacara samadhi* com facilidade. Nesse estado de quietude e serenidade há apenas uma mínima dose de atividade mental.

Durante o meu quinto retiro das chuvas [xi](#) comecei a prática de *asubha kammattana* [xii](#). Apenas comecei a sério a meditação *asubha* nesse momento porque desde a minha ordenação tinha me convencido que realmente não deveria me aplicar a essa prática até que tivessem passado cinco anos de ordenação como monge. Esta idéia acabou retendo a minha prática da contemplação do corpo. Não sei bem como essa idéia se incorporou na mente, mas acabou sendo assim; após o meu quinto retiro das chuvas e antes do início do sexto, comecei sinceramente a investigação de *asubha* no corpo. Através do poder da imaginação e visualização criei imagens na mente dos aspectos feios e não atraentes do corpo. A clareza dessas visualizações aumentou até o ponto em que se tornaram o que são chamados de *nimitta* ou "imagens mentais fixas". Às vezes experimentei visões nauseantes de sangue escorrendo da boca até a barriga. Esses *nimittas* eram tão reais que quase vomitei. Ver o aspecto repulsivo do corpo através do cultivo desses *nimittas* condiciona o surgimento de *piti*, ou êxtase. Quanto mais claro o insight da natureza repulsiva do corpo - interna e externamente - então mais intensa será a sensação de *piti*. Se a contemplação for ainda mais profunda, então surge *sukha*, ou felicidade, e eventualmente a mente fica quieta e serena.

Há dois tipos diferentes de *nimitta*. Inicialmente os *nimittas* são meramente visões lúcidas que surgem durante a meditação por curtos períodos de tempo. No entanto, com a prática, mais tarde, os *nimittas* se tornam imagens mentais fixas que são tão vivas e tão fáceis de manter na mente como se estivesse vendo a coisa real com os olhos abertos. Quando esses *nimittas* estão fixos na mente, se desejamos isso, eles podem ser expandidos ou ampliados. Inicialmente, quando contemplamos o corpo, podemos visualizar qualquer uma das suas partes. Essas visualizações podem então ser transformadas em imagens mentais fixas, que podem ser ampliadas ou expandidas para a contemplação mais profunda. Essa é uma habilidade essencial.

Se a mente chegou até esse nível ela será capaz de analisar os fenômenos físicos em termos de *dhatu* ou elementos fundamentais. Por exemplo, contemplando folhas caídas, quer sejam verdes, marrom, ou amarelas, podemos ver que reverterem para o

estado da terra. Se depois nos voltamos para o corpo podemos ver que a sua natureza também é de declínio e desintegração. Tal como as folhas caídas o corpo físico também retorna à terra. Se o corpo pode ser visto como uma mera composição de terra, então o coração estará em paz e tranquilo. Nesse ponto, embora a mente possa entrar em *upacara samadhi* ou às vezes até mesmo nos *jhanas*, o estado de vazio ainda não foi realizado. No entanto, se analisarmos esse elemento terra, reduzindo-o ao seu estado mais refinado - vendo a sua desintegração como pó e em seguida a dispersão como meros átomos - o coração irá compreender o estado de vazio, ou seja, não-eu. Quando a mente está refinada, quieta e serena, a natureza vazia do corpo é vista. Com a compreensão do vazio o coração abandona o apego à idéia de que o corpo é o eu [xiii](#). Esse claro insight da vacuidade surge através da sabedoria. Esta experiência é chamada *tadaiga vimutti*: a libertação temporária do coração através da sabedoria.

A experiência da vacuidade também pode ocorrer com *samadhi*, mas através do poder da supressão. A mente está vazia apenas de objetos mentais, não de contaminações. Ainda há apego no coração junto com a cobiça, a raiva e a delusão, mas quando a mente está pacífica, essas contaminações são suprimidas. O mesmo é verdadeiro para a contemplação dos elementos em seu nível básico; a cobiça, a raiva e a delusão são subjugadas, mas não destruídas. No entanto, quando contemplamos esses elementos de acordo com a realidade, vendo-os como *anicca - dukkha - anatta*, o coração compreende o vazio. Essa realização do vazio é como podemos obter insights sobre a verdade do mundo material, porque a mente se desliga do corpo e é vista como uma realidade separada. A experiência é como se o coração tivesse sido transportado para outro mundo. Esse é um mundo sem convenções nem aparências, um mundo sem cobiça nem raiva. Esse não é um mundo de seres e pessoas, nem um mundo do eu e dos outros. Esse é o plano da libertação.

No entanto, embora nesse nível o coração tenha um vislumbre da libertação, ainda não é capaz de realizar esse estado e tem que retornar para o mundo da realidade convencional. Porém, percebemos que se continuarmos contemplando e adquirindo o insight sobre não-eu, veremos o Dhamma. Esse conhecimento da inevitabilidade de alcançar a libertação é chamado *gotrabhu ñana*. O terceiro estágio do foguete nos impulsionou além da gravidade da Terra para o espaço sideral.

Nessa etapa estamos muito inspirados. Com o coração constantemente permanecendo em *khanika* ou *upacara samadhi*, nós não temos que nos admoestar para realizar o esforço para praticar a meditação sentada e andando; o coração naturalmente se inclina nessa direção. Nesse ponto, vemos o caminho claramente e assim nos dedicamos à meditação, independentemente do que pensemos possa ser alcançado. Simplesmente nos esforçamos na prática de meditação até que a mente esteja pacífica. Normalmente a mente permanece em *upacara samadhi*, mas com o aprofundamento da tranquilidade a mente entra na quietude e serenidade de *appana samadhi*, absorção completa. Nesse estado o coração tem profunda força interior, que se for direcionada para a investigação, poderá distinguir claramente entre a mente e os objetos mentais. Com a repetição desse insight, o poder gerado

por meio da prática do Nobre Caminho Óctuplo é levado a termo e esse Caminho converge no coração.

Essa experiência de *magga* pode durar por três dias, sete dias, ou até mesmo por um mês. O Dhamma é claramente visto, não há mais qualquer incerteza. O Buda, Dhamma e Sangha são vistos no coração, sem margem para dúvida. O coração permanece nesse estado de liberdade por três a sete dias ou até mais, dependendo do poder gerado pelo Caminho unificado. Tudo é visto à luz da libertação. O que quer que o mundo afirme, o coração liberto agora diz diferente. Quando o poder dessa realização chega ao fim, a mente retorna a um estado mundano. No entanto, não há mais qualquer dúvida sobre o caminho para a paz, porque o coração compreendeu e experimentou a vacuidade. Alternativamente, podemos dizer que *nibbana* foi visto, ou que a mente entrou na corrente do Dhamma; em linguagem convencional, existem muitas maneiras de descrever essa experiência. Alguém que tenha alcançado esse nível não terá mais qualquer dúvida sobre o caminho de prática.

No início, o que nos preocupa é como desenvolver a fé que nos levará a praticar a meditação. Assim que começamos a meditar os resultados virão por si mesmos. Luang Por Chah comparou esse processo com entrar num templo. Descrever o conteúdo do templo tem como finalidade unicamente despertar o interesse dos outros e persuadi-los a entrar quando então eles verão por si mesmos. Da mesma forma podemos nos perguntar o que precisamos fazer para que comecemos a praticar a atenção plena na respiração e a contemplação do corpo, porque uma vez que comecemos a praticar, os resultados virão por si mesmos. Este é o meu conselho para o desenvolvimento da prática de *samadhi*.

Portanto, por favor entendam que há duas experiências diferentes de vacuidade. Uma experiência de vazio surge da paz de *samadhi*, que ocorre através do foco na respiração, contemplando o corpo, ou praticando algum outro método de meditação. No entanto, uma experiência muito mais exaltada do vazio tem como origem o abandono do apego. Essa realização do vazio surge através da sabedoria sendo a experiência de *vimutti* ou libertação. Essa experiência do vazio surge quando o apego foi desenraizado do coração.

Com essa realização da vacuidade o coração permanece sem esforço no nível mais baixo de *upacara samadhi*, sem que nada precise ser feito. Se a experiência da libertação tiver avançado para uma fase mais profunda, onde o poder do Caminho unificado é mais forte, então a mente irá permanecer no nível intermediário de *upacara samadhi* e, eventualmente, no terceiro e mais refinado nível de todos. Assim é como funciona o poder da mente liberta. Esse nível de *upacara samadhi* está livre de contaminações sendo diferente do tipo de *samadhi* que é experimentado inicialmente. O estado de vazio no tipo inicial de *samadhi* ocorre meramente suprimindo as contaminações. Após a mente alcançar a unicidade (através da supressão dos obstáculos), ocorre a contemplação do corpo. Essa contemplação (empoderada através dos *jhanas*) leva ao abandono das contaminações e é a causa

para que uma outra experiência mais profunda de vacuidade surja no coração. Esse é um estado de pureza. É um estado no qual *samadhi* surge automaticamente através da pureza da mente e onde o corpo e a mente estão leves e tranquilos.

No início a prática de *samadhi* é difícil. Temos de lidar com todos os tipos de humores negativos e *samadhi* é instável. Entramos em *samadhi* mas este logo desaparece. Então contemplamos tornando a mente pacífica, mas novamente esse *samadhi* desaparece. A força interior da mente não é suficiente; assim é no começo. Focar a mente e contemplar o Dhamma é mentalmente desgastante, mas temos de suportar pacientemente. Em primeiro lugar, temos que praticar a contenção de todos os modos. Essa é uma prática difícil, árdua, mas temos que ter paciência; os resultados virão mais tarde. Se experimentamos esse tipo de sofrimento no presente, então a felicidade virá como resultado. Portanto, como iogues - ou aspirantes pela libertação - que obtivemos um nascimento humano e encontramos os ensinamentos do Buda, esforcemo-nos nessa prática de meditação com o propósito de encontrar o Dhamma nos nossos corações.

## *Este é o Caminho*

### **Ajaan Dtun Thiracitto**

O caminho de prática para a destruição, ou o abandono, das contaminações

Todos os Budas nascem neste mundo humano. São homens com qualidades incríveis, verdadeiramente fenomenais, ou podem até ser chamados "Grandes Homens", pois cada Buda teve que acumular uma enorme quantidade de *paramis* <sup>xiv</sup> antes de finalmente realizar a iluminação, tornando-se um Buda. Um ser assim é extremamente difícil de encontrar neste mundo. Depois do Buda vêm os seus discípulos *arahant* que também são realmente muito raros. Se avaliarmos a vida ou a prática do Buda, ou dos *arahants*, veremos que suas vidas foram vividas com integridade e virtude. Eles apostaram as suas vidas na prática. Nos seus corações eles apostaram a vida - tudo - no aperfeiçoamento dos *paramis*. Tendo feita a aspiração de ser um Buda, ou um discípulo *arahant*, eles nunca abdicaram do esforço enquanto o Dhamma não tivesse sido visto ou realizado. Portanto, a prática do Buda ou dos discípulos *arahant*, pode servir como um belo modelo para guiar a nossa prática do Dhamma.

O Buda estabeleceu os princípios do Dhamma-Vinaya, que é aquilo que guia o coração para a paz e tranquilidade. Os *dhutangas* <sup>xv</sup> também foram estabelecidos pelo Buda como meios para desgastar as *kilesas* <sup>xvi</sup>, assim permitindo que nos empenhemos na luta para conquistar as *kilesas* presentes no próprio coração. Devemos perseverar e suportar tudo, como por exemplo o calor e o frio, pois os nossos estimados professores começando com Tan Ajaan Mun até os dias de hoje, todos tiveram que suportar e enfrentar tudo. Eles desenvolveram a sua prática na

solidão das florestas e das montanhas, ou no silêncio das cavernas. Eles se esforçaram pelo isolamento procurando locais adequados para desenvolver e cultivar as suas mentes (*citta bhavana*), de modo a enfrentar as *kilesas* da cobiça, raiva e delusão presentes nos seus corações, até submetê-las e eliminá-las por completo.

Se olharmos para a nossa linhagem de *Krooba Ajaans*, os mestres de meditação, as suas biografias contam como cada um praticou com total determinação. Eles sacrificaram tudo a fim de compreender e ver o Dhamma - ser um com o Dhamma. Devemos lembrar o Buda e os seus discípulos *arahant*, ou os *Krooba Ajaans*, como nosso ideal, recordando como eles aplicaram as suas mentes e assim realizaram o Dhamma. Portanto, estejamos sempre determinados: se ainda não tivermos posto um fim às *kilesas* no coração, não iremos relaxar o nosso esforço na prática de *silā*, *samadhi* e *pañña* (virtude, concentração e sabedoria) para a erradicação dessas *kilesas*. É preciso ser paciente e perseverante em fazer os deveres e as práticas de rotina, pois isso vai contra as *kilesas*. Agindo assim possibilita que o coração tenha algumas vitórias sobre as *kilesas*, pois ele tem sido escravizado por incontáveis vidas.

Nesta vida, temos essa boa oportunidade de vir e vestir o manto de cor ocre, ordenados como discípulos do Buda; portanto, devemos ser dignos de nosso professor. Cada um de nós vigorosamente decidimos conquistar as *kilesas* no nosso coração. Mesmo que às vezes possamos nos sentir desanimados, apanhando das *kilesas*, ainda assim temos que constantemente encontrar a atenção plena e a sabedoria (*sati* e *pañña* [xvii](#)) para contemplar de modo a despertar a fé e a energia na mente. Às vezes, nosso corpo pode se sentir fraco, então descansamos para recuperar a nossa força. Às vezes, a mente está sem força: *sati* e *pañña* não conseguem acompanhar o ritmo de toda a atividade mental e emocional, sendo muito lentas para as *kilesas*. Quem quiser eliminar as *kilesas*, libertando a mente, deve ter a atenção plena e a sabedoria para detectá-las, reconhecendo os pensamentos e as emoções como os inimigos do coração. Devemos portanto resistir e suportar, determinados a derrotar as *kilesas*. Hoje, nós perdemos. No entanto amanhã, iremos ganhar.

Temos que desenvolver e fortalecer a mente através de *samadhi bhavana* (desenvolvimento da concentração) - tal como nós, monges, normalmente fazemos. Mesmo que tenhamos alguns momentos de relaxamento com a rotina monástica, as observâncias, e com a prática pessoal, estando demasiado fracos no nosso esforço, devemos no entanto sempre estar desenvolvendo a confiança e a fé para fazer o esforço que irá enfrentar as *kilesas*. Não se intimide ou desanime. Lembre-se sempre da determinação dos *Krooba Ajaans* e o quanto eles sacrificaram nas suas vidas a fim de compreender e ver o Dhamma. Na prática do Dhamma, não podemos ser sempre relaxados, fracos no nosso empenho; pode ser assim somente durante alguns períodos nos quais o coração seja incapaz de enfrentar as *kilesas*. No entanto, quando houver uma chance, uma oportunidade para levar a melhor sobre as *kilesas*, trazemos a atenção plena e a sabedoria para enfrentá-las. Temos de treinar a mente,

fazendo surgir *sati* e *samadhi* para que *pañña* possa contemplar e ver a verdadeira natureza das *kilesas* presentes no nosso coração.

Ajaan Chah sempre dizia que na verdade não há muito na prática do Dhamma: há apenas a contemplação e investigação deste mesmo corpo para ver que é impermanente e não-eu, juntamente com a contemplação de *citta* - contemplando as emoções e os pensamentos na mente para ver a impermanência e não-eu dessa mente à qual nos apegamos e agarramos junto com tudo que está dentro. Há apenas esses dois temas a serem investigados: o corpo e a mente. Para reduzir ainda mais, nós contemplamos apenas a mente, pois é onde nascem a cobiça, raiva e delusão - sendo portanto o exato lugar onde elas devem ser destruídas ou abandonadas.

No entanto, para contemplar algo tão sutil como a mente, devemos começar primeiro contemplando algo que é mais grosseiro, como o corpo físico, porque a mente está sempre agarrada ao corpo como sendo o eu, como sendo meu. Como resultado, a cobiça, raiva e delusão surgem na mente. Portanto, uma vez que tenhamos a atenção plena firme e estabelecida, tomamos o corpo como nosso objeto de investigação. A contemplação do corpo investiga para ver a impermanência e não-eu do corpo. Pode-se investigar as trinta e duas partes do corpo, examinando qualquer parte, ou usar qualquer uma das contemplações *asubha* para examinar a falta de atratividade do corpo. Como alternativa, pode-se investigar qualquer um dos quatro elementos para compreender a impermanência e não-eu deste corpo. *Anicca, dukkha, anatta* - impermanência, sofrimento e não-eu são a sua verdadeira natureza. Sempre contemplamos com *sati-pañña* para fazer a mente ver isso mais claramente. Uma vez visto, mesmo que por pouco tempo, a mente irá temporariamente deixar de lado o apego ao corpo físico e irá entrar e permanecer em *samadhi*. Uma vez que a mente deixa esse estado de paz, terá a força e a energia para contemplar ainda mais as emoções no coração.

Quando estamos fora da meditação formal, independentemente de estar em pé, caminhando, sentado, deitado ou fazendo alguma outra atividade, temos *sati* (atenção plena) observando a mente e as suas emoções - ciente de tudo que surge na mente. Quando a atenção plena percebe emoções, quer seja a cobiça ou a raiva, satisfação ou insatisfação, então *pañña* (sabedoria) assume a tarefa de investigação para ver a impermanência e não-eu daquela emoção; sempre usando meios hábeis para abandonar as emoções - que são *kilesas*. A mente então, nessa ocasião, estará vazia e livre das emoções. Quando *pañña* vê a impermanência das emoções e que elas são *anatta*, sem qualquer entidade que possa ser chamada de eu, a mente terá como fundamento *sati* e *samadhi* firmemente estabelecidos no momento presente - mesmo que apenas temporariamente.

*Sati-pañña* estará sempre investigando e contemplando as emoções grosseiras, ou *kilesas*, da cobiça e da raiva - prazer e desprazer em relação às formas, sabores, odores, sons e sensações corporais na medida em que estas surgem, de modo a deixá-las ir do coração. Como resultado, haverá equanimidade na mente. Quando contemplamos assim, repetidamente, a mente irá gradualmente abandonar o apego

e a fixação pelas formas, sabores, odores, sons e sensações corporais. Mesmo que o abandono seja temporário, ainda assim é bom. Devido à contemplação freqüente *sati*, *samadhi* e *pañña* estarão firmemente estabelecidas no aqui e agora. A atenção plena e a sabedoria investigam o corpo físico, vendo-o de forma mais clara, repetidamente investigando o corpo.

Uma vez que a mente tenha se estabelecido, tomamos então o corpo para contemplação para ver a impermanência e não-eu até que a mente novamente se unifique na concentração. Quando a mente se retira de *samadhi*, e desejamos praticar mais, tomamos então o corpo para uma investigação mais aprofundada. A contemplação é alternada entre o corpo e as emoções no coração, assim enfraquecendo-as. A cobiça e a raiva serão freadas devido ao surgimento de meios hábeis na mente. No entanto, os meios hábeis e os métodos empregados variam de pessoa para pessoa. Na contemplação temos de encontrar formas e meios que libertem o coração da cobiça e da raiva, satisfação e insatisfação, cada vez que essas emoções surgirem. Temos que destruir as *kilesas*, destruir todas essas emoções: em outras palavras, abrir mão delas.

Pratiquem dessa forma cada vez que surgirem *kilesas*. Se não houver contaminações presentes e a mente estiver livre dessas emoções, então tomem o corpo para investigação até ver claramente cada parte. Por exemplo, o cabelo é claramente visto como algo que é inerentemente sujo, de modo que a mente abre mão de qualquer apego. Quanto à pele, contemplamos de modo a remover ou abrir mão de todas as dúvidas sobre a sua verdadeira natureza. Dentes e ossos são investigados por *sati-pañña*, também abrindo mão uma vez que tenham sido claramente vistos e compreendidos: aquilo que foi abandonado, desaparece. Se restar ainda alguma dúvida com relação ao corpo, então a atenção plena e a sabedoria devem investigar mais num nível mais refinado, com a quebra do corpo nos elementos terra, água, ar e fogo, ou então contemplar em um nível mais profundo a vacuidade inata do corpo. Ao ver a falta de atrativos do corpo, composto apenas por elementos, a mente se unificará em *samadhi*. O coração estará livre de apegos e agarramento em relação ao corpo, mesmo que apenas temporariamente.

Torna-se evidente para o coração que esse é o caminho, o caminho que conduz à realização do Dhamma, pois permite libertar o coração de todo apego e agarramento. Portanto, quando *sila*, *samadhi* e *pañña* coalescem em uma única força, haverá a visão do próprio corpo como sendo impermanente e não-eu. Também será visto que todos os objetos materiais são inconstantes: tendo surgido, devem como consequência desaparecer. A mente abre mão do apego à visão convencional da realidade. Surge o primeiro nível do Dhamma. As *kilesas* estão sendo, pouco a pouco, purificadas.

Constantemente seguimos contemplando o corpo e as emoções na mente até que o corpo seja deveras compreendido. Se o próprio corpo e o corpo dos outros forem verdadeiramente vistos como sendo meramente elementos que operam de acordo com a natureza, então o coração vai abrir mão por completo, deixando de lado a

fixação com o próprio corpo, os corpos de outras pessoas, e de todas as formas e materialidade, reconhecendo que são apenas elementos de acordo com a natureza. Tudo neste mundo, quer seja a vida dos seres humanos, outros seres sencientes, ou objetos materiais, tudo será considerado objetivamente, com equanimidade. Isto quer dizer que a mente olha para tudo isso como sendo meros elementos em conformidade com a natureza - todos divididos e espalhados em pedaços. Independentemente de ser o próprio corpo, o corpo dos outros, ou todos os outros objetos materiais, todos sem exceção, surgem, permanecem e então cessam, sendo apenas elementos terra, água, ar e fogo. Com o coração isso tudo é visto nitidamente, na sua totalidade. O coração se solta: ao ver, há apenas o visto; ao ouvir, há apenas o ouvido. A cobiça e a raiva cessam, a delusão em relação ao corpo cessa; a paixão e o prazer sensual chegam ao fim. Este é o primeiro estágio do abandono de *upadana* - apego e agarramento em relação ao corpo. Durante o dia e a noite a mente desfruta de paz e tranquilidade.

O que já não existe é o sofrimento que surge da cobiça. Foi-se o sofrimento que surge da raiva. A atração sensual já não causa sofrimento porque foi eliminada - esgotada. Tal mente é livre - livre do apego ao próprio corpo, aos corpos dos outros, e a todas as formas materiais. No coração há paz, felicidade e tranquilidade, devido à ausência de qualquer *dukkha* que normalmente surge devido ao apego ao corpo físico e aos objetos materiais. A mente está agora livre do mundo humano, dos mundos dos *devas*, ou dos mundos inferiores de *Brahma* [xviii](#) . A mente nunca mais irá novamente renascer nesses mundos pois não há mais nenhuma casa (corpo) na qual possa novamente renascer.

Há um tipo mais refinado de vir a ser (desejo pelo ser/existir) que ainda permanece no coração: *citta* com base na delusão agarrando-se às atividades mais sutis da mente que são: *vedana*, *sañña*, *sankhara*, *viññana*. Esses são apenas nomes convencionais para descrever as atividades da mente.

*Sati* e *samadhi* agora estão automatizados, firmemente enraizados no momento presente. Mesmo assim, ainda há *kilesas* presentes na mente devido à *citta* se agarrar a tudo que está presente na mente como sendo a própria mente; assim, a mente está aprisionada, deludida no momento presente porque a atenção plena e a sabedoria ainda não são refinadas o suficiente para perceber as *kilesas*. Muito embora todos os pensamentos e emoções em relação ao passado e ao futuro tenham sido deixados de lado, a mente no entanto é enganada pelo momento presente, agarrando-se nisso como se fosse a mente.

Às vezes as *kilesas* - o vilão - não podem ser detectadas porque a mente está tão calma e tranquila. Qualquer sinal de *dukkha* raramente se manifesta devido à sua sutileza. *Sati-pañña* deve analisar e investigar ainda mais o funcionamento sutil de *citta*, a saber:

*Vedana* - sensações na mente, seja felicidade, *dukkha* (do qual há muito pouco), ou indiferença. É preciso ver que são impermanentes e desprovidas de um eu fazendo com que *sati-pañña* contemple *vedana* de modo a abandoná-las da mente.

*Sañña* - percepção, memória. *Citta* agarra isso e toma como se fosse a mente. Quando nos lembramos ou reconhecemos algo, entendemos e acreditamos que isso seja a "nossa" memória, "nossa" *citta*. *Sati* e *pañña* são naturalmente refinados e pela sua natureza contemplam para ver a impermanência e não-eu da memória; esta surge e cessa e não é a mente. Quando isso é visto de forma clara e constante, gradualmente será abandonada.

*Sankhara* - pensamento e imaginação. *Sati-pañña* reconhece que temos pensamentos sobre uma variedade de tópicos bons, saudáveis, e que são apenas condições ou estados de espírito. A atenção plena e a sabedoria investigam vendo mais claramente que *sankharas* são fugazes e desprovidos de um eu.

*Viññana* - consciência. *Sati-pañña* começa a ver mais claramente estando ciente da felicidade, *dukkha* e outros objetos da consciência - reconhecendo que esse conhecimento ou consciência ainda tem presente um "eu" e que o "conhecedor" da própria consciência sensorial ainda tem *kilesas*. *Sati-pañña* deve investigar as sutilezas de *viññana* para ver a sua impermanência e não-eu.

Refletimos sobre *vedana*, *sañña*, *sankhara* e *viññana* tomados em conjunto, para ver *ti-lakkhana*, as três características universais de todos os fenômenos condicionados, ou seja, a impermanência, insatisfação e não-eu. Finalmente, giramos a investigação de volta para a nossa própria mente - a mente que se agarra à crença de ser verdadeira, a mente genuína, ou que é "o conhecedor". O ensinamento do Buda nos guia para a investigação, sondando para destruir esse "conhecedor", porque esse "aquele que sabe" ainda está contaminado - o "conhecedor" não é outro senão *avijja*, ou a própria ignorância fundamental. As *kilesas* presidem sobre a mente permitindo que *moha* (delusão) manipule a mente para que agarre as emoções e os pensamentos como sendo a própria mente.

Portanto, o Buda nos ensinou a contemplar com atenção plena e sabedoria para ver a impermanência e não-eu em tudo, removendo do coração aquilo a que nos apegamos com base na delusão; ou seja, as emoções, pensamentos e conceituações que a mente equivocadamente toma como sendo a própria mente. *Sati-pañña* investiga essa delusão vendo sua impermanência e não-eu até destruí-la - abrindo mão para que o puro conhecimento possa surgir.

Todos os *Krooba Ajaans*, os mestres da tradição das florestas, adotaram o comportamento e a prática para a purificação desse mesmo coração. Por conseguinte, o praticante do Dhamma deve se dedicar à prática até que o apego em relação ao corpo físico tenha sido deixado de lado, junto com o apego pelas emoções e pelos pensamentos, até que não haja apego ou agarramento a coisa alguma.

Muito embora esses sejam assuntos sutis, que estão além da especulação ou adivinhação, todos nós devemos tentar ter a compreensão suficientemente adequada sobre nosso comportamento e prática, que devem estar baseados em *silā*, *samadhi* e *pañña*, de modo que o coração tenha atenção plena e sabedoria para investigar este corpo e mente, vendo a sua impermanência e não-eu, pois nós sempre tivemos apego a esses dois como sendo "eu". Este é o caminho de prática para a destruição, ou o abandono, das *kilesas* do coração. Portanto, a maneira fundamental de praticar - que é direta e certa - é aquela que tem sido praticada pelo Buda e pelos seus discípulos *arahant*. Se nos desviamos desse caminho, o caminho dos nossos estimados mestres, isso nos causará dano e prejuízo, pois não será o caminho de prática para o conhecimento e visão do Dhamma - a transcendência de todo o sofrimento.

As diversas práticas e observâncias diárias, ou qualquer das práticas *dhutanga*, são portanto as coisas que desgastam as *kilesas*. Devemos conter a mente, mantendo-a sempre dentro dos limites do Dhamma-Vinaya, para que o corpo, fala e mente tenham um certo grau de calma. Depois devemos prosseguir com nossos esforços para desenvolver *samadhi* porque *sati-pañña* ainda não é capaz de ver as *kilesas* que ainda permanecem no coração. Por isso, temos de desenvolver *samadhi-bhavana*, de modo a tornar a mente pacífica. Com a tranquilidade surgindo na mente, *sati* irá perceber as emoções na mente - vendo as *kilesas* que se manifestam no coração. É essencial que *sati-pañña* investigue e contemple as *kilesas*, a fim de eliminá-las sucessivamente a partir das mais evidentes para as menos evidentes até finalmente descobrir e remover as *kilesas* mais sutis.

Consequentemente, não viemos aqui para viver e praticar complacentemente. Os dias e noites estão passando e por isso temos que dedicar todo nosso esforço. Quando estamos cansados, descansamos um pouco - descansados novamente nos empenhamos. Uma vez que o corpo esteja forte e com energia e com o coração firmemente estabelecido, temos novamente que enfrentar as *kilesas* no coração. Vestindo este manto de cor ocre - a bandeira vitoriosa dos *arahants* - estamos numa posição favorável. Temos que ter o objetivo e a expectativa de conquistar as *kilesas* - o que exigirá *sati* e *pañña* para derrotar a cobiça, a raiva e a delusão no nosso coração. Enquanto ainda tenhamos fôlego, atenção plena e sabedoria, nós nunca desistiremos de tentar derrotar as *kilesas*. Hoje podemos estar desanimados, então temos que contemplar em busca de maneiras para dar lugar à confiança e ao esforço que pode um dia derrotar as *kilesas*. Tomem como exemplo a prática do Buda e dos discípulos *arahant* - que abriram mão de tudo. Eles se isolaram para meditar nas florestas, nas montanhas e nas cavernas, de modo a se dedicarem à prática dia e noite, nunca buscando qualquer tipo de ganho material ou veneração, só fazendo uso dos oito requisitos pessoais de um monge e dos quatro requisitos básicos [xix](#).

Portanto, todos nós estamos agora vivendo do legado do Buda. Nós temos uma existência confortável, dependentes dos leigos que têm fé no Buda, Dhamma e Sangha - que apóiam e mantêm esta Ordem estabelecida pelo Buda. Por isso nos nossos corações nunca devemos esquecer porque nos ordenamos. Para praticar o

Dhamma dependemos dos quatro requisitos oferecidos pelos leigos, por isso devemos praticar, como é condizente, para a transcendência de todo o sofrimento. A cada dia e noite devemos nos esforçar ao máximo. Quando cansados, descansam um pouco de modo a se empenharem na derrota das *kilesas* - isso é tudo. Se alguém faz isso todos os dias, inabalável no seu esforço, a realização do Dhamma irá surgir no seu coração.

Normalmente, no que diz respeito ao conhecimento, nós ouvimos muito, escutamos muito, e estudamos muito. Isso é chamado de conhecimento ou compreensão, mas isso não é o entendimento ou visão dentro do próprio coração. Com base nesse conhecimento, praticando *sila*, *samadhi* e *pañña*, concretizamos a visão dentro do próprio coração. A visão no coração surgirá quando tenhamos atenção plena e sabedoria contemplando o próprio corpo físico para ver que é impermanente e não-eu, junto com a contemplação dos pensamentos e das emoções, reconhecendo que são fugazes e não-eu - todos surgem e cessam.

*Sati-pañña* contempla as coisas dessa forma - vendo constantemente a impermanência e não-eu - para que possa ser chamado de "ver"; ou seja, ver ou conhecer no próprio coração. Uma vez visto, surge o desencantamento, surge a alegria, ocorre o desapego. Isso é chamado de compreender dentro do próprio coração. *Sati-pañña* investiga e vê isso com frequência, até que a clara realização surge no coração. Assim é como ocorre o surgimento do Dhamma que, gradualmente, pouco a pouco e passo a passo, abandona as contaminações.

Isso que nós chamamos de Dhamma é, no primeiro estágio, o fruto de entrar na correnteza; no segundo estágio, o fruto de retornar uma vez; no terceiro estágio, o fruto do não retorno; e no quarto estágio, a realização de *arahant*. Esse é o surgimento do Dhamma. Se for o estado de *arahant*, é o Dhamma completo, a totalidade perfeita. O coração está puro, livre da cobiça, raiva e delusão - a completa extinção das *kilesas*. É a felicidade suprema, assim como o disse o Buda: "Não há felicidade maior do que a paz", significando a paz de não haver contaminações no coração.

Nós todos, portanto, devemos nos empenhar pelo esforço. Já ouvimos e estudamos o Dhamma, bem como os textos, o suficiente. Nós sabemos o caminho da prática, portanto pratiquem para o conhecimento e visão do Dhamma, seguindo os passos do Buda e dos seus discípulos *arahant*.

## *Marananussati - Manter o Fim na Mente*

### **Ajaan Anan Akiñcano**

Na Dhamma Desana de despedida do Wat Fah Krahm Ajaan Anan fala sobre a sua prática e realizações

Uma versão resumida de uma Dhamma Desana de despedida dada pelo Venerável Ajaan Anan em Wat Fah Krahm (*Cittabhavanaram*) em Novembro de 1984 durante os seus preparativos para partida para dar continuidade à sua prática na província de Rayong no local que mais tarde se tornaria o seu atual monastério Wat Marp Jan. No decorrer desta palestra, Ajaan Anan explica os detalhes de sua prática como um presente do Dhamma para alegrar e inspirar todos aqueles que lhe haviam dado apoio durante os anos em que passou praticando no Wat Fah Krahm.

Hoje, com a permissão do Venerável Ajaan Piak e dos meus amigos no Dhamma, chegou o momento para falar sobre a prática do Dhamma, no curso da palestra haverá muita informação que vocês poderão usar para refletir sobre a sua própria prática de meditação. Portanto, vamos todos estar determinados para compor a mente com firmeza, para torná-la calma e tranqüila, tentando focar na inspiração e na expiração. Meditem sentindo-se contentes e à vontade, permitindo que a respiração seja confortável e relaxada.

*Namo Tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa  
Namo Tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa  
Namo Tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa  
Buddham Dhammam Sangham namassami*

Esta oportunidade de nos encontrarmos aqui hoje é devido ao nosso interesse pelo Dhamma e nossa intenção de praticar a meditação, de acordo com as instruções e recomendações do Buda. Hoje, então, é uma boa oportunidade para que eu fale a verdade sobre a minha própria prática. Hoje parece a ocasião certa para falar porque é realmente uma raridade que todos nós estejamos aqui sentados juntos, estando até agora vivos. Talvez no próximo ano, ou nos anos seguintes, não tenhamos a oportunidade de nos reunirmos ou de nos vermos outra vez. Esta ou aquela pessoa pode nos ter deixado, algumas podem ter ido para outros lugares, algumas porque a velhice pode impedi-las de vir, e algumas por causa da morte. Portanto, o Buda nos ensinou que a nossa vida é incerta; a morte é certa. É certo que vamos morrer; nossa vida vai acabar na morte. Quando vemos o perigo na incerteza da vida, nos tornamos diligentes.

O Buda declarou que quem é diligente nunca morre:

*"Appamādo amatapadam; pamādo maccono padam  
A diligência é o caminho para o Imortal; o negligente já está morto".*

Os negligentes, embora ainda vivos, sentados, em pé ou caminhando, é dito já terem morrido, porque eles estão mortos para a virtude e para o bem, para o mérito e para o que é benéfico. No entanto, todos nós aqui sentados podemos ser descritos como 'diligentes'; tentando cultivar o interesse e a atenção em relação à prática do Dhamma que iluminará, limpará e purificará os nossos corações de acordo com o

nosso esforço. A morte, portanto, pode se tornar uma fonte do Dhamma. O Buda ensinou que a mente de quem freqüentemente contempla a morte se torna diligente em relação à verdade, recordando-se da impermanência, do sofrimento, e não-eu deste corpo. Assim, simplesmente esse tema da morte pode se tornar a base para a nossa meditação, uma base para a nossa prática que não podemos ignorar.

Se freqüentemente praticarmos *marananussati* - contemplando a morte como um tema de meditação - nossas mentes se tornarão atentas quanto à incerteza da vida e a certeza da morte. Com certeza nós temos que morrer; esta vida vai acabar em morte. Algumas pessoas, após a concepção, morrem no útero. Outras morrerão depois de alguns meses ou um par de anos, ou depois de atingir dez ou vinte anos de idade. Isso nós podemos observar por nós mesmos. Nossa vida humana, portanto, é incerta. Alguns morrem jovens e outros morrem velhos. Se contemplamos a morte desta forma, então todo poder e prestígio que alguém possa ter, seja qual for a riqueza, status e fama, quer seja um príncipe ou um pobre, um mendigo ou um bilionário, até mesmo os grandes e poderosos reis, podemos ver que a morte não concede imunidade. Até o Perfeitamente Iluminado Buda, o *Mahapurisa*, o Campeão do Mundo, o refúgio para todos os seres, totalmente dotado com as virtudes da sabedoria, grande compaixão, disciplina moral e pureza absoluta; até mesmo a vida do corpo desse Ser Sublime foi esmagada pela morte. Será que então nós, pessoas comuns que ainda não possuem a sabedoria, pureza, força e poder de um Buda, vamos escapar da morte e do perigo inerente à morte? Será que não teremos que nos separar de tudo que amamos e nos deliciamos? Eu mesmo não irei escapar da morte; está além da capacidade de qualquer um. Considero a minha vida como incerta enquanto que a morte é uma certeza. Conseqüentemente, todos neste mundo estão na mesma situação, ninguém pode escapar da morte. A morte vai nos envolver a todos, terminando em separação de tudo que amamos e prezamos.

Toda riqueza e posses são ganhas com grande dificuldade. Algumas pessoas acumulam um grande tesouro, mas têm medo de usá-lo, enquanto outras são avarentas frugais e escondem a sua riqueza. Quando elas morrem, esses bens e riquezas são incapazes de trazer quaisquer benefícios. Por que agimos assim? Porque agimos como crianças brincando no jardim com um enorme incêndio se aproximando, sem ver o perigo. A maioria de nós somos como essas crianças se divertindo e brincando, não temos consciência da ameaça, inconscientes do perigo se aproximando, rastejando lentamente, inexoravelmente na nossa direção segundo a segundo, minuto a minuto, isto é, a velhice, as enfermidades e a morte. No final, a morte vem para nos separar dos nossos corpos. No entanto, a morte não apenas nos separa dos nossos próprios corpos, também nos separa dos nossos filhos e cônjuges, nossos pais e parentes. A morte separa e toma o que mais amamos. Como é possível que a morte possa tomar essas coisas de nós? Pela razão de que estas coisas não estão sob o nosso poder de controle. A separação através da morte é uma lei da natureza, a lei da morte é uma força da natureza.

Depois de ouvir o ensinamento do Buda, o venerável Anna Kondañña viu a verdade porque ele entendeu como todas as coisas naturalmente surgem e desaparecem. O

significado de 'todas as coisas' aqui é 'tudo o que existe': tudo o que está sujeito às condições de impermanência, sofrimento e não-eu, em que nenhum eu, ou alma, ou pessoa, ou ser, ou 'eu', ou 'você', pode ser encontrado. O venerável Anna Kondañña viu o corpo dele como impermanente, sofrimento e não-eu, surgindo e cessando, como 'ser sem um Ser'. Quando alguém entende essas condições naturais, assim como Anna Kondañña entendeu, isso é chamado a realização do 'Olho do Dhamma', isto é, ele viu o corpo físico de acordo com a realidade. Quando o mundo é visto de acordo com a realidade, a visão do Dhamma surge. Esta é uma profunda transformação. O coração de uma pessoa comum é transformado. Ela muda de um *kalyanajana* para um *ariyajana*: de simplesmente "uma boa pessoa" para um nobre.

Quando o Dhamma é visto, é simplesmente esse Dhamma que enobrece o coração. Como é que o coração se torna nobre por ver o Dhamma? É por ser diligente tal como o Venerável Anna Kondañña. Antes da iluminação do Buda, o Venerável Kondañña foi diligente em servir e ministrar ao *Bodhisatta* durante seis anos. No entanto, depois que o Venerável Kondañña viu o *Bodhisatta* ingerir alimentos ele se afastou e o evitou acreditando que seria improvável que o *Bodhisatta* pudesse ser capaz de atingir algum tipo de realização espiritual elevada. Embora o Venerável Kondañña tivesse renunciado ao *Bodhisatta*, ele não abandonou a sua própria prática. Ele estava dotado de fé e já tendo se esforçado no cultivo de qualidades espirituais perfeitas ele percebeu que continuando a cultivar o Dhamma dessa forma, o seu coração provavelmente iria ganhar um alicerce espiritual firme, uma fonte natural de convicção e pureza.

Assim, gostaria de encorajar que todos vocês investiguem exaustivamente o tema da morte. A contemplação da morte, habilmente cultivada como uma prática básica de meditação, naturalmente traz muitos benefícios. Toda ansiedade e preocupação mundanas são inevitavelmente eliminadas dos corações como um processo natural. Por essa razão, todos devemos aplicar o esforço na meditação e tentar estabelecer firmemente na mente a contemplação e a investigação da morte. Tentem desenvolver essa meditação tanto quanto possível, investigando com determinação e firmeza para obter resultados.

Às vezes, durante a nossa investigação da morte o coração experimenta flashes repentinos de *samvega* <sup>xx</sup>, uma amargura profunda com uma visão sóbria de que a vida é incerta, e que, se estamos destinados a morrer, então nada vale à pena o apego. Com esse surgimento de *samvega* no coração, pode-se dizer que a nossa contemplação do tema da meditação é correta e adequada. Se a nossa mente experimenta momentos repentinos de calma que depois se transformam em pensamentos erráticos, isso mostra que a mente está concentrada no nível de *khanika samadhi*. Se a calma na mente vai mais fundo do que isso e ao ser aplicada na contemplação do tema da meditação desperta sentimentos de *samvega* e êxtase espiritual - uma experiência de profunda felicidade, paz e serenidade - então isso indica que a mente está entrando em *upacara samadhi*. Esse é um *samadhi* que é "quase sólido", sustentado por longos períodos de tempo em que corpo e mente ficam leves e tranquilos.

Se usarmos as nossas mentes para contemplar desta forma com frequência, então a concentração sólida surgirá como um processo natural. Isso pode ser chamado de "cultivar a sabedoria para desenvolver *samadhi*". Ou seja, nós contemplamos usando a mente para ver a impermanência, o sofrimento e não-eu; para ver que este corpo terá que morrer. Para despertar o tema da morte na mente e para guiar a nossa contemplação devemos usar a nossa memória daquelas coisas que ouvimos e que lembramos. Na medida em que a mente converge, ela gradualmente se acalma, avançando do estágio de *khanika samadhi* para *upacara samadhi*. Com o aumento na proficiência em *samadhi*, a contemplação da morte vai se tornando mais hábil e necessitando menos esforço.

Na minha própria prática usei *marananussati* - a contemplação da morte - como o meu primeiro tema básico de meditação. Fazia esforço para lembrar da morte o tempo todo. Por exemplo, às vezes eu ia ver jovens jogando futebol, observando o seu prazer mundano, as suas experiências agradáveis, os estados de humor desejáveis. Eu refletia: "Estes nossos corpos não podem ser tomados como garantidos. Será que essas pessoas que vêm em busca de entretenimento e distração percebem que a morte está se aproximando sorrateiramente? Eu também não sou exceção. Eu poderia morrer agora mesmo, ou a qualquer momento, então por que me permito buscar apenas o prazer e a distração no mundo?"

Quando abria um jornal e via os anúncios diários que esta ou aquela pessoa tinha morrido e que os cânticos para o funeral seriam realizados em tal monastério, em tal e tal hora, eu então refletia que todas essas pessoas, apesar do seu status, fama e fortuna, elas ainda tinham que enfrentar a morte. Antes elas estavam vivas, assim como estou agora, e no final, como elas, naturalmente terei que morrer. Contemplando desta forma, a mente ficava calma e *samvega* surgia. Isso é chamado de fazer o esforço para desenvolver a contemplação da morte como uma prática básica de meditação.

Na minha prática continuamente me esforçava em desenvolver a contemplação da morte. Durante os primeiros quatro anos desenvolvi a contemplação da morte como principal tema de meditação. No início do meu quarto retiro das chuvas comecei a investigar o aspecto da prática da atenção plena conhecido como *kayagata*, ou seja a contemplação com o objetivo de eliminar o desejo e a atração pelo corpo. Ao revisar o corpo mentalmente, qualquer parte ou aspecto que aparecesse como desejável, eu tentava contemplar exatamente aquilo. Puxava para fora o nariz ou os ouvidos, arrancava para fora os olhos e a boca. Sempre que o olho fazia contato com formas externas, fosse do meu próprio corpo ou do corpo dos outros, me esforçava contemplando dessa forma de modo a cortar qualquer tipo de desejo. No final daquele ano, depois do meu quarto retiro das chuvas, comecei a prática de *asubha kammattana*: contemplando o corpo a partir da perspectiva de sua natureza pouco atraente ou repulsiva. Durante a ronda de coleta de alimentos na área rural tentava observar as mãos das pessoas contemplando a pele enrugada dos velhos ao

colocarem oferendas de comida na minha tigela. Depois tentava me lembrar dessa imagem criando uma imagem mental na minha mente.

Fiz um esforço contínuo para praticar *asubha kammattana* mas a minha meditação ainda não era muito boa até o início do meu sexto retiro das chuvas. Nessa época comecei a investigar o aspecto repulsivo do corpo com seriedade. Apenas comecei a meditação *asubha* a sério nesse momento porque desde a minha ordenação tinha me convencido que realmente não deveria aplicar-me a esta prática até que tivessem passado cinco anos de ordenação como monge. Esta idéia acabou retendo a minha prática de contemplação do corpo. Não sei bem como essa idéia se incorporou na mente, mas acabou sendo assim; após o meu quinto retiro das chuvas e antes do início do sexto, comecei sinceramente a investigação de *asubha* no corpo.

Recebi a contemplação da pele como tema de meditação do meu professor, com a confiante certeza de que essa contemplação libertaria o coração, silenciando toda a cobiça, a raiva e a delusão. Inicialmente duvidei dessa contemplação do corpo, porque a meditação tradicional sobre as trinta e duas partes do corpo parecia uma prática muito longa e complicada. Eu não sabia qual seria o objeto de meditação mais adequado para o meu temperamento ou qual desses *kammattana* iria dissipar do meu coração a cobiça, a raiva, e a delusão. Essa incerteza se manteve até pouco antes de meu sexto retiro das chuvas quando, estando sentado em meditação, surgiu um *nimitta* que fez com que eu tivesse a certeza. Foi um *asubha-nimitta* em que a pele foi vista como se desintegrando, descamando e descascando. Minha percepção dessa imagem mental estava na dependência dos *paramis* do meu professor. Através dessa assistência fui capaz de perceber o *asubha-nimitta* naquele momento, porque estando em *upacara samadhi* o coração estava receptivo a sinais e visões.

Com confiança, em ambos *nimitta* e *asubha*, a meditação da contemplação da pele estava estabelecida, me sentia resoluto no meu esforço para praticar mantendo firmemente o objeto de meditação na mente. Esforcei-me na investigação, concentrando a mente. Às vezes eu despegava e descascava a pele do corpo revelando o que estava por baixo. Isso dava origem a *samvega* e a mente se aquietava. Depois de sair daquele estado de calma, contemplava a pele fazendo com que esta murchasse e se desintegrasse.

No início, aprender a inclinar a mente para a contemplação é uma prática difícil e árdua. Quando em *samadhi*, a mente está unificada, sem pensamentos surgindo, tendo sido aquietada e conduzida à unicidade. Não há dualidade, somente um estado unificado de consciência. Através do poder da concentração, contemplava a pele, descascando-a das mãos, dos pés, dos lábios, e do rosto, e transformando-a em terra. Partia a pele em pequenos pedaços e transformava-os em terra, alterando o seu estado para igual à terra.

Inicialmente só conseguia transformar os pedaços em terra; não conseguia parti-los além disso. Mais tarde, quando a mente tinha feito mais progresso e a concentração era mais profunda, depois de converter a pele em terra, podia fazer com que essa

terra se esfarelasse e desaparecesse por completo. A investigação passou da pele para a terra, da terra para o pó, transformando dessa forma até chegar naquilo que é chamado o estado de vazio. Podia ver que nesse estado a pele não existe. Inicialmente a pele existia, depois mudou o seu estado para terra, depois nada. Então a realização surgiu no coração: pele é *anatta*, não é uma alma, não é o eu, simplesmente é vazia.

Quando o coração percebeu que a pele é vazia, surgiu *piti*, o corpo e a mente temporariamente se desconectaram. Havia a consciência de que a mente tinha se desconectado e afastado do corpo e do apego a essa forma física. Simplesmente isso é *magga*, o caminho, o caminho da prática para a erradicação da cobiça, da raiva e da delusão. Uma vez que o caminho é visto dessa forma, então a cobiça, a raiva e a delusão começam a desaparecer, porque é apenas essa experiência de *magga* que destrói essas impurezas, deixando o coração desperto e revigorado. Anteriormente, só tínhamos ouvido os professores falarem sobre unificar a mente antes de investigar o corpo, mas agora sabemos por nós mesmos, "Ah! É exatamente como eles explicaram!" O coração se torna um testemunho da verdade, o corpo visto de acordo com a realidade, não há mais dúvidas, esse é o caminho! O caminho para entrar na 'correnteza do Dhamma' começa a ficar claro.

Porém naquela época o coração apenas estava começando a reconhecer o caminho, ele ainda não tinha mudado. A experiência de *magga* foi apenas o suficiente para ver que esse era o caminho certo. Quando praticava dessa forma surgiam sentimentos de profundo êxtase e contentamento e era capaz de abrir mão do corpo. Surgiu uma grande convicção: "Assim é como praticaram todos os praticantes anteriores! Todos que praticaram seguiram por esse caminho!" Eu estava absolutamente certo de que esse era o caminho para a libertação do sofrimento. Embora apenas tivesse obtido conhecimento do caminho de prática, ainda assim estava muito encorajado.

Eu praticava de forma contínua, investigando a pele repetidamente para dentro e para fora. Quando via outras pessoas sempre mantinha o silêncio, continuando a minha contemplação, mantendo a mente calma e concentrada. Fazer o esforço para conter a própria fala é essencial. Sou uma pessoa muito tagarela e assim, durante o meu sexto retiro das chuvas tentei evitar falar completamente. Durante esse período falei o mínimo possível, porque se falasse muito a mente não iria permanecer concentrada. Conversas longas levariam a muitos pensamentos inquietos, de forma que, quando fosse meditar a mente não se acalmaria. Portanto, eu praticava a contenção. Meu professor nos instruí e exortava a falar pouco, dormir pouco e comer pouco, mas quando não vemos mal no comodismo, praticar dessa forma é difícil. No entanto, durante o sexto retiro das chuvas, vi as consequências danosas na fala desenfreada e assim me esforcei para falar o mínimo possível. Falando menos a minha mente permanecia contida e composta, por conseguinte *samadhi* era mais estável. Por esta razão é ensinado que *sila* é uma condição para o surgimento de *samadhi*.

Quando *samadhi* se tornou mais estável e mais focado eu praticava contemplando a pele como *dhatu* - elementos fundamentais - fazendo com que se desintegra-se no vazio. Em pouco tempo tornei-me mais hábil e proficiente em abrir mão do corpo, vendo-o como *anatta, anicca e dukkha* respectivamente. Quando via as coisas por esse prisma cada vez com mais profundidade minha habilidade e conhecimento continuamente aumentavam. Meu professor me exortava que me esforçasse pela proficiência na minha contemplação, ou seja, nada menos do que ser um expert na área de investigação e análise.

Continuei a praticar dessa forma até o final do retiro das chuvas. No entanto, por vezes, ao contemplar a pele o cansaço surgia e tinha que mudar minha prática empregando outros objetos de contemplação, como por exemplo os ossos. Quando a mente estava em paz, aplicava esforço contínuo contemplando a pele.

No dia 28 de Dezembro de 1981 estava sentado em meditação e quando a mente emergiu do seu estado de concentração comecei a contemplar a pele descascando-a dos lábios. Mal a pele caiu no chão, instantaneamente o coração percebeu que a pele é não-eu ... Simplesmente vendo apenas a pele com insight foi suficiente para ver profundamente através de todo o corpo, porque a sua natureza é a mesma, composto dos mesmos elementos fundamentais. Qualquer elemento fundamental que seja visto com clareza, em seguida, todo o corpo físico também é claramente percebido sob essa luz e as contaminações da cobiça, da raiva e da delusão continuamente diminuem.

Depois dessa experiência a minha confiança no Buda, Dhamma e Sangha aumentou muito. O coração estava firme e possuindo uma fé enorme seja qual fosse o estado de humor ou estado mental. Supondo que alguém me dissesse para matar um animal, dizendo: "Se você não matar essa criatura, então eu matarei você!" A mente já estava determinada, o coração já teria chegado a um acordo porque teria visto claramente o corpo como *anicca - dukkha - anatta*; não iria mais permitir ações prejudiciais ou submeter-se a atos de maldade. O caminho que leva aos mundos inferiores de tormento e miséria por meio da realização de ações más, inábeis, foi fechado e selado. Como é que foi fechado e selado? É apenas este coração que fecha a si mesmo. Isso acontece por si só porque *sila* entra e permanece no coração.

Antes de 28 de dezembro a minha prática de *sila* era apenas uma forma exterior, o uso de preceitos para disciplinar a conduta do corpo e da fala. Então nesse dia ... a prática de *sila* tornou-se um assunto interno do coração. O coração ficou disciplinado internamente capaz de discriminar entre o certo e o errado sem a necessidade de preceitos externos. Por exemplo, às vezes eu ia fazer alguma coisa errada, mas com a mente calma e pacífica sabia que aquele ato era prejudicial. O coração tinha alcançado equilíbrio e segurança e assim estava sempre no caminho certo onde o mal é gradualmente e constantemente abandonado.

Na sequência, a meditação prosseguiu sem problemas, sem obstáculos e com uma clara compreensão do caminho de prática. Continuei me esforçando na investigação

do corpo físico, contemplando a pele em termos de suas propriedades elementares. Através do poder de *samadhi*, focando no corpo fazia com que esses elementos se desintegrassem e desaparecessem até que o corpo era visto como *anatta*.

Às vezes, durante a meditação, surgia o cansaço com o objeto de contemplação e assim eu mudava o foco. Por exemplo, se ficasse entediado contemplando a pele das mãos, então passava para o peito, ou para a cabeça, ou imaginava a pele salpicada de sangue, fazendo-a se desintegrar e desaparecer, revelando sua natureza não-eu. Precisava usar a flexibilidade como um meio hábil na minha investigação. Isso no entanto é uma questão individual, porque cada pessoa é diferente. Por vezes refletia que ao investigar o mesmo tema de meditação o coração não queria fazer o trabalho, tornava-se maçante e chato como comer apenas um tipo de alimento. Quando o coração ficava entediado, tinha que ser flexível, mudando e ajustando a meditação para que o coração pudesse ver o corpo com insight como *anatta*.

Com a prática se aproximando do mês de Setembro de 1982, o coração começou a encontrar profundo contentamento através do desenvolvimento dos quatro *brahmaviharas*. Muito simplesmente amei cultivar o amor bondade, a compaixão, a alegria altruísta e a equanimidade. Minha experiência foi diferente de antes, em que, muito embora o coração muitas vezes permanecia nesses estados, eles ainda não tinham se tornado uma presença firme constante. No entanto, assim que começou o mês de Setembro daquele ano o coração encontrou profunda satisfação através do cultivo desses estados sublimes. Enquanto isso a investigação do corpo continuava com a contemplação do sangue.

Um aspecto da prática que exigia um grande esforço era ser reservado e conter a fala, o sono e os sentidos. Luang Por Chah nos instruía com 'o modo de prática que nunca está errado', isto é, restringindo os gostos e desgostos nos sentidos, evitar entregar-se ao sono através do despertar da energia, e a moderação ao comer. Fiz um grande esforço para praticar dessa forma, fazendo esforço para conter a fala. Isso é essencial porque a tagarelice leva o coração para longe da paz e faz com que *samadhi* degenerere - e sem *samadhi* não há insight. Eu continuei a me esforçar dessa forma até o final de 1982.

No início de 1983 me tornei mais hábil na prática dos *brahmaviharas*. A investigação do corpo físico continuou com a pele como principal tema de meditação. Esforcei-me para investigar apenas esse único tema para dentro e para fora, mudando e alternando entre a pele dos pés, cabeça, peito, mãos, lábios e rosto. Investigava os aspectos repulsivos do corpo feminino, com foco nos intestinos, rins, fígado e pulmões. Quaisquer que sejam os meios ou técnicas que outros tenham empregado nas suas meditações, aqueles descritos aqui foram os meios hábeis que usei no curso da minha investigação do corpo físico.

Tive que aplicar um esforço consistente, não aos trancos e barrancos. Estava convencido de que não havia nada mais importante do que o esforço perseverante; renunciando a tudo na tentativa de encontrar o tempo e a oportunidade de dedicar-

me resolutamente à prática. Tentei contemplar todos os objetos externos como *anatta*, fazendo com que desaparecessem. Às vezes contemplava aquelas coisas que costumava considerar valiosas, como por exemplo diamantes. Quando os diamantes se desintegravam não eram nada diferentes da terra. No olho da mente os transformava em terra dividindo-os em pó e depois vendo como essa terra combinada e comprimida ao longo do tempo formava os diamantes. Investiguei arduamente para eliminar a atração pelas coisas do mundo.

Cada vez que contemplava o corpo, qualquer apego presente era removido do coração junto com o prazer que acompanha o apego a essa forma física. O poder da cobiça, da raiva e da delusão foi constantemente minado e enfraquecido. O coração se tornou absorto na prática, feliz, tranquilo e à vontade. Não havia sentimentos de cansaço, apenas a necessidade de praticar pela libertação. Às vezes acontecia de ver uma mulher bonita, então no olho da minha mente o corpo dela se tornava inchado e avolumado, o dividia em partes até que se desintegrassem e fossem vistas como *anatta*, de acordo com a realidade.

Com a prática entrando em Junho de 1983, perto do retiro das chuvas, a vontade de acelerar os esforços surgiu no coração como se desejasse dar um fim ao trabalho de uma vez por todas - ir com tudo na prática. Havia uma urgência em acelerar o esforço e diminuir o poder da cobiça, raiva e delusão no coração. Consequentemente me despedi de Ajaan Piak e de Ajaan Dtun e fui passar o retiro das chuvas no vilarejo Ban Mee. Depois de vários dias em Ban Mee comecei a me esforçar a sério até que um dia a mente se tornou muito tranquila ...

Quando a mente havia se retirado daquela experiência escutei uma gravação de Luang Por Chah com um ensinamento sobre o tema da existência e nascimento. Luang Por ressaltou que qualquer coisa à qual nos apegamos irá definir o nosso modo de existência e o renascimento subsequente, que por sua vez será causa para sofrimento. Naquela época eu não realizava o ritual monástico de cânticos diários pela manhã e à noite. O coração não tinha vontade de cantar ou recitar; apenas queria aumentar os esforços na meditação. No entanto ao ouvir Luang Por Chah refleti que a razão meu coração estava se sentindo pouco à vontade naquele momento era apenas por causa desse desejo de não realizar nenhum cântico. Depois de refletir dessa forma o coração admitiu essa verdade e concordou em realizar os cânticos. Naquele momento era como se algo tivesse caído ou se desprendido do coração dando lugar a um êxtase profundo, a sensação de leveza no coração, livre e aliviado.

Sentia-me completamente imerso na bem-aventurança durante todo o dia. Por volta da meia-noite ou uma da manhã, a mente ainda estava desperta, apesar de não ter dormido a noite toda. O fruto que surgiu da prática naquela ocasião ainda permanece comigo até hoje. O coração ficou calmo e tranquilo com a consciência de que a prática havia sido alçada para um outro nível de liberdade. Depois de 20 de Junho de 1983 o coração começou a sentir o alívio das contaminações da cobiça, da raiva e da delusão. No período entre 28 de Dezembro e 20 de Junho o coração

tornou-se muito mais à vontade como nunca havia estado antes. O coração estava profundamente contente e despreocupado, e a prática foi melhorando lenta e progressivamente, tornando-se mais fácil e mais completa.

No final de Outubro do mesmo ano continuava com a contemplação do corpo como elementos. Em uma ocasião ao invés de investigar a pele como antes, a mente penetrou direto até os ossos, vendo-os se desintegrarem como *anatta*. Depois disso repetidamente contemplava o corpo como uma experiência elementar de terra, ar, fogo e água. Numa investigação meticulosa, aumentando o refinamento e a profundidade, o corpo era visto como elementos dissolvendo e desintegrando; visto como *anatta*.

Após a contemplação como *dhatu* o corpo se separava em seus vários componentes elementares: poeira fina, um fluxo de água, remoinhos ou bolhas de ar, línguas de fogo girando. Na medida em que a investigação se aprofundava do grosseiro para o refinado, esses elementos por sua vez se desmantelavam e se desintegravam até que o corpo era visto como meros átomos desaparecendo, terminando por completo em *anatta*.

A fim de investigar o corpo como elementos, desenraizar o apego e realizar *anatta*, *samadhi* deve ser desenvolvido até o nível de terceiro *jhana*, acessando o poder de *sukha*. Na serenidade do terceiro *jhana*, *piti* foi abandonado, restando apenas *sukha* e *upekkha*. Quando a mente emerge da quietude do terceiro *jhana* a investigação tem então o poder de destruir a percepção condicionada dos elementos como sendo 'eu'. Se *samadhi* não for desenvolvido até o nível de terceiro *jhana* a investigação não será capaz de demolir e destruir o apego aos elementos como sendo o eu. Visto que esse condicionamento está profundamente enraizado, é necessário um nível de *samadhi* igualmente profundo para que essa *kilesa* possa ser destruída. Portanto, para que penetre no interior profundamente a investigação deve ser emparelhada com um nível de *samadhi* também profundo.

Até o início de Janeiro de 1984 investiguei o apego aos elementos. Nessa época a investigação voltou-se para as imagens mentais e percepções que a mente armazena como memórias. Por exemplo, quando o olho vê formas físicas *sañña* faz uma notação mental e armazena aquilo. Essas percepções e memórias estão profundamente enraizadas na mente. Durante a meditação elas surgiam e se revelavam. Agora na investigação tinha que me esforçar para purificar o coração da atração e aversão com base nessas percepções e memórias.

Quando percepções distorcidas e deludidas surgiam com relação ao belo, a mente teve que contrapô-las e enfraquecê-las através da criação de percepções do feio e pouco atraente. Naquele tempo pensava que as *kilesas* surgiam a partir dos sentidos físicos do corpo: o olho, o ouvido e assim por diante. Essas várias bases dos sentidos são o ponto focal onde impressões sensoriais que surgem são recebidas. Acreditava que ao se livrar do apego a esses sentidos, então ao experimentar visões, sons,

cheiros e sabores, não haveria mais qualquer sentimento de atração ou aversão em relação a esses objetos dos sentidos.

Ao meditar imagens mentais surgiam. Imagens daquelas coisas às quais o coração estava apegado se manifestavam na mente. Algumas tinham uma qualidade interessante e atraente; outras eram provocadoras e sedutoras, por vezes tentando atrair o coração em paixões arrebatadoras. Desejo e contaminação foram astutamente disfarçadas como imagens mentais embutidas dentro do coração. Elas iriam se manifestar e seduzir de todas formas possíveis. Depois de considerar essas imagens mentais o coração as conceberia como atraentes e produziria o apego.

A investigação voltava-se para o corpo quando a mente tinha força suficiente. Contemplava qualquer parte do corpo que surgisse nas imagens mentais. Por exemplo, se surgia a imagem de um rosto, então contemplava o rosto. Contemplava as faculdades do rosto, como por exemplo a faculdade da visão, como *anatta*. Investigando o 'corpo dentro do corpo' <sup>xxi</sup> uma representação mental do apego entre os sentidos e os seus objetos surgia na mente, percebido como uma rede de filamentos nervosos brancos. Essa 'rede sensorial', em que cada um dos filamentos era diferente, em seguida se desintegrava como *anatta*. Sempre que percebia um objeto atraente pelo qual havia apego, então essa 'rede sensorial' se manifestava na mente e contemplava todos esses apegos como *anatta*. Isso quer dizer que, sempre que essas imagens mentais surgiam na mente, contemplava nessas visões esse aspecto do meu corpo ou de um corpo feminino pelo qual tinha apego, fazendo-o se desintegrar e se tornar vazio de um eu.

Repetidamente investiguei esse assunto até o final de Fevereiro. Às vezes via o corpo como *anatta* partindo-se em pedaços. Na mente havia imagens mentais tanto do belo como do repulsivo. As imagens mentais repulsivas eram aquelas que havia criado para se opor a essas outras imagens mentais que percebia como belas. Internamente tinha desenvolvido completamente a percepção do repulsivo para contrapor e corrigir na mente as memórias e percepções do belo. Contemplava todas essas memórias e percepções como completamente *anatta*. Já não estava fixado nessas memórias e percepções quer seja do belo ou do repulsivo porque embora elas sejam reais e existem na mente, sua realidade é impermanente, sofrimento e não-eu.

Ao contemplar essas duas condições - o belo e o repulsivo - como *anatta* sabia que tinha completado a minha prática de *asubha kammattana*. Já não era mais influenciado pelas percepções de beleza criadas dentro da mente porque o coração agora podia equilibrá-las com a percepção do repulsivo numa situação de equilíbrio. Consequentemente o coração tornou-se corajoso e confiante.

Embora a atração sutil ainda surgia com o contato sensorial, não era necessário analisar as formas externas, porque essa atração era demasiado refinada para contemplar dessa maneira. Por exemplo, quando o olho contactava as formas, o desejo sutil surgia e assim a mente notava o objeto e o guardava na memória. Na

meditação essas memórias poderiam surgir e a mente criaria percepções do repulsivo para contrabalançá-las. Portanto, durante esse período em Fevereiro de 1984 já não foi necessário investigar externamente. Não havia necessidade de contemplar objetos fora de mim mesmo. Só precisava aplicar o esforço para manter a atenção plena e *samadhi*. Estando em paz o coração por si só iria destruir essas percepções equivocadas de beleza. Consequentemente o coração tornou-se muito mais livre e à vontade do que antes.

No dia 20 de fevereiro estava sentado em meditação quando um *nimitta* surgiu. Naquele dia a mente estava mais extraordinária tendo estado calma ao longo de vários dias. Enquanto meditava surgiu a imagem mental de uma pessoa. No entanto, quando a mente focou na imagem, o *nimitta* começou a girar. A mente então focou no meu próprio corpo usando essa imagem giratória para desenraizar a percepção do eu. Com os olhos fechados vi uma imagem mental do meu corpo girando igual ao topo de um tornado. Enquanto girava vi os quatro elementos girando juntos fundindo-se numa unidade, até que finalmente se despedaçaram em fragmentos e se espalharam. A mente viu o corpo como *anatta* percebendo que esta forma física não é um eu.

Enquanto meditava num dia de Abril a mente entrou em *samadhi* e tornou-se completamente vazia. Ambos a respiração e a audição cessaram. A mente estava muito refinada entrando num completo vazio. Isso nunca tinha acontecido antes. Após a mente ter emergido desse estado o corpo foi visto como completamente vazio. A mente automaticamente se separou do corpo que em seguida se desintegrou por si só de uma forma que era consideravelmente mais refinada do que antes. Tudo foi visto como completamente vazio. Árvores, montanhas, monastérios, salas de reuniões - tudo vazio. Mesmo quando essas coisas não estavam 'vazias' convencionalmente falando, o coração, através do poder de *samadhi*, claramente sabia que essas coisas eram por natureza vazias. Com *samadhi* completamente estável, *samadhi* e sabedoria juntos produzem resultados dessa forma.

Com essa experiência do vazio, houve uma compreensão mais profunda do Dhamma e da natureza do corpo físico ... Mais tarde, tendo realizado esse estado, o coração experimentou consideravelmente mais felicidade e contentamento do que em qualquer outra ocasião da prática até aquele momento. Mais uma vez o coração tinha incrementado o seu refinamento e profundidade.

Depois de contemplar *anatta* através do poder de *apana samadhi*, o coração às vezes pode permanecer nesse estado de vazio por seis ou sete dias. Se uma pessoa está deludida ou não plenamente consciente ela pode entender esse estado - desde que este não degenera - como sendo o estado do *arahant*. Eu vi outros que tendo experimentado esse estado de vazio equivocadamente tomaram como sendo o estado do *arahant* ...

Dando continuidade à prática minha mente ficou maravilhosa. Após sair da meditação surgiam muitos insights sobre a realidade última. Às vezes, observando a respiração entrando e saindo, a mente compreendia que o corpo é *anatta*. Por vezes, o corpo poderia ser visto como se fosse uma cobertura de ferrugem descamando; como não-eu. Em outros momentos, o corpo era visto em camadas, começando com a mais externa camada de pele e atingindo até os ossos, a consciência perfurando através do corpo e saindo do outro lado. Investigando o corpo ao longo de um período de 10 dias, cada camada foi vista como *anatta*.

Enquanto meditava a mente focava na pele, penetrando através da camada exterior passando por todas camadas. Era como se a consciência passasse através do corpo em um flash, vendo tudo nos detalhes mais sutis até os ossos antes de sair através do outro lado. Este corpo, então, era visto como *anatta*. Isso é chamado o surgimento do insight da realidade última. Devido ao poder de *samadhi* a mente tomou esses insights como seu objeto de modo a erradicar o desejo e a aversão em relação ao corpo. A natureza desse Dhamma que surge será diferente para cada pessoa, dependendo da força dos seus *paramis*, ou do treinamento anterior. Esses insights sobre a realidade última surgem apenas para nos permitir entender que o corpo é *anatta*; não um eu, não uma alma.

Na sequência, entrando no mês de Maio, embora houvesse a consciência da atração e repulsão em relação ao contato com objetos sensoriais externos, essas percepções já não tinham qualquer poder sobre a mente. Embora essas percepções permanecessem dentro da mente igual a antes, a sua natureza impermanente foi vista. Elas iriam surgir e cessar com grande rapidez e o desejo que surgiu em conjunto com essas percepções, de beleza por exemplo, também cessaria rapidamente. A consciência atenta ao surgimento e cessação desse desejo e aversão era automática. Mesmo que a memória ainda implante essas percepções profundamente dentro da mente tal como antes, a mente foi corajosa e inabalável, porque elas já não tinham qualquer poder sobre a mente. Quando a mente estava calma e quieta, podia equilibrar essas percepções de atração e repulsão por si mesma.

Quando a mente estava em paz a sabedoria surgia, por vezes, contemplando e vendo o corpo como *anatta*, às vezes contemplando *kamma*. Via que todos os seres são os donos de seu *kamma* e devem experimentar os seus resultados. Ou seja, ao agir com intenção, se com habilidade ou sem habilidade, todos os seres são os donos de suas ações. Esse *kamma* não pertence a outro e os seus resultados devem ser experimentados pelo seu dono. Se os seres experimentam felicidade ou sofrimento, é só por causa de seu *kamma* produzindo frutos. Vendo isso, proporcionou material instrutivo permitindo que o coração abrisse mão do apego; abandonasse a sua fixação com o corpo.

Continuei praticando dessa forma até Junho obtendo insights sobre a realidade última e treinando o coração para ver *anatta*. No dia antes do aniversário de Luang Por Chah, muitos monges e noviços tinham se reunido em Wat Nong Pah Pong para prestar suas homenagens ao professor. À noite eles levaram Luang Por para fora na

sua cadeira de rodas. A minha mente então convergiu e fechei os olhos. Assim que os olhos se abriram novamente vi com insight Luang Por e todos os que estavam sentados ao seu redor em termos das três características. Vi que os monges e noviços, até eu mesmo, éramos todos da mesma natureza. A mente então viu o corpo se desintegrar como *anatta*.

Na sequência tive sentimentos de profundo cansaço em relação a todas experiências do mundo sensorial. Sentia-me profundamente desencantado com todas as experiências sensoriais, seja imagens, sons, odores, sabores ou sensações corporais. Queria estar completamente livre do apego a essas coisas de uma vez por todas. O coração não tinha vontade de estar vinculado com a experiência sensorial. Continuei a praticar dessa forma até o final de Junho de 1984.

Em conclusão, muito da minha prática tal como relatei aqui, é suficiente dizer que apliquei o esforço, mantendo uma base sólida em *sila*. Como leigo pratiquei a generosidade. Pensava: "Minha vida é incerta, ao passo que a morte é uma certeza. Certamente terei que morrer; minha vida vai acabar em morte. Se a morte está chegando, então para quê acumular riquezas e bens? Não importa quantos planos eu faça para economizar ou tornar-me independente e seguro, a vida é incerta. Pode ser que o dinheiro e os bens pelos quais me empenhe nem sequer sejam colocados em uso." Por isso tentei praticar *dana* e estabelecer-me nessa qualidade de generosidade e abnegação. Dei livremente dos meus recursos com regularidade, até que um dia me perguntei porque estava trabalhando, considerando que dava a maior parte do meu salário mensal como presentes ou oferendas usando para me sustentar apenas o pouco que restava. Refleti: "Qual é a razão para trabalhar se dou tudo que ganho? É melhor me ordenar e buscar a libertação do sofrimento."

Dediquei esforço na prática da generosidade para me estabelecer em qualidades espirituais nobres. Ao realizar atos de generosidade gradualmente o coração tornou-se mais abnegado e o poder da ganância egoísta foi contido. Consequentemente meu coração concebeu o desejo de ordenar; já não queria ganhar a vida. Uma pessoa mundana chamaria esse tipo de indivíduo de fraco, rotulando-o como fracassado na vida. No entanto para aqueles que seguem o caminho do Dhamma, esses desejos e vontades são chamados, 'ver o perigo no ciclo de morte e renascimento.' O perigo é visto em que apesar de nossas boas ações conduzirem à bondade, atos de maldade nos mergulham para os abismos de um renascimento no inferno, ou no mundo animal, ou como demônios, ou fantasmas famintos, onde há sofrimento total e miséria. Consequentemente não renascer é mais favorável. É melhor procurar a libertação do sofrimento, esforçar-se na busca dessa libertação.

Em breve estarei viajando para a província de Rayong e provavelmente irei residir por lá. Como um monge e contemplativo abstando-me da busca de riqueza, não tenho nada, exceto os ensinamentos do Dhamma do Buda e minha própria prática de meditação, com que retribuir a generosidade de todos os adeptos leigos aqui em Lamukka. Cada um de vocês, fiéis devotos, sempre fez o seu melhor esforço para

apoiar atentamente os monges e noviços. Se eu não tivesse praticado sinceramente é provável que seria incapaz de pagar essa dívida de *kamma*. Inicialmente na minha prática, ciente dessa dívida, eu estava cauteloso e apreensivo ao ver os fiéis devotos trazendo os quatro requisitos básicos para nos oferecer. No entanto me esforcei muito na prática para me tornar nobre e digno de modo que todos aqueles que me apoiaram possam encontrar paz e contentamento. Consequentemente vendo a fé de todos os adeptos leigos aqui em Lamlukka alegro-me com a sua bondade e as suas aspirações saudáveis.

Por fim, que o poder do Buda, Dhamma e Sangha possa ajudar a todos vocês aqui reunidos, e todos aqueles que vêm fazer mérito aqui em Lamlukka. Que seus corações possam estar calmos e serenos, firmes em *samadhi*, luminosos. Que todos vocês abandonem o mal, façam o que é bom, e purifiquem o coração, libertando-o do sofrimento e despertando a visão do Dhamma.

### *Ajaan Anan Akiñcano*



O Venerável Ajaan Anan Akiñcano nasceu na cidade de Saraburi, na região central da Tailândia, no dia 31 de Março de 1954, com o nome de Anan Chan-in. Desde pequeno ele regularmente acompanhava os pais nas visitas ao templo local para os cânticos e as homenagens aos monges, e ele se recorda que experienciava sentimentos de grande tranquilidade e alegria sempre que via as imagens do Buda. Na escola, ele era conhecido pelas boas maneiras e dedicação aos estudos e depois de formado foi contratado como contador pela Siam Cement Company. Embora fosse um funcionário dedicado, ele notou um crescente interesse pela prática Budista e durante as horas fora do trabalho passou a viver num monastério próximo.

No ano seguinte, trabalhando e rigorosamente observando os oito preceitos do praticante leigo, ele foi capaz de incrementar os seus esforços na meditação e a sua confiança nos ensinamentos do Buda. Todas as manhãs ele oferecia alimentos aos

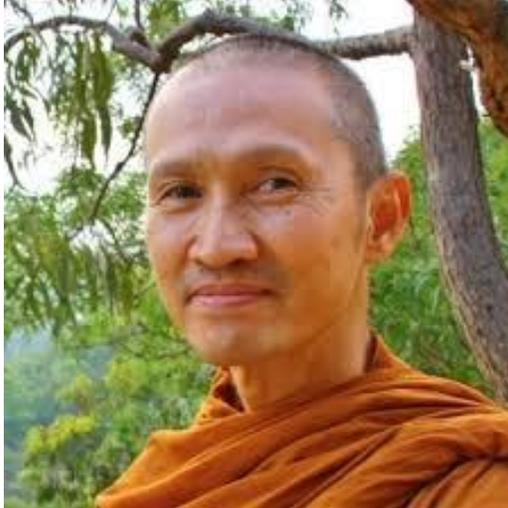
monges, e depois seguia para o trabalho para mais tarde retornar ao monastério para praticar meditação. Um dia ele teve uma experiência de um profundo insight sobre a natureza de todos os fenômenos, seguido de três dias e três noites sentindo uma felicidade que não se parecia a nada que ele havia experimentado antes. Essa experiência eliminou qualquer dúvida que ele ainda pudesse ter sobre dedicar a sua vida aos ensinamentos do Buda, e pouco tempo depois ele decidiu ingressar na vida monástica.

No dia 3 de Julho de 1975 ele foi ordenado como monge tendo como mestre e preceptor o Venerável Ajaan Chah. Ele recebeu o nome Akiñcano, que significa "aquele que está livre de tudo," e passou os quatro anos seguintes praticando com diligência a meditação e desenvolvendo o cuidado e a atenção em todas as rotinas da vida monástica. Durante esse período ele atuou como o assistente pessoal de Ajaan Chah, o que lhe deu a oportunidade de desenvolver uma conexão próxima com o seu mestre. Embora a sua meditação tivesse altos e baixos durante os primeiros anos como monge, no seu quarto ano alcançou um ponto do qual nunca mais declinou.

Depois do período de treinamento intensivo com Ajaan Chah, ele teve a oportunidade de buscar lugares mais isolados para dar continuidade aos seus esforços na meditação. Vivendo em florestas remotas e cemitérios, ele enfrentou vários tipos de dificuldades tanto externas como íntimas. Mesmo assim ele permaneceu comprometido com esse estilo de vida, desenvolvendo tolerância, mesmo lutando contra sérios ataques de malária que quase lhe tomaram a vida em muitas ocasiões. Em 1984 foi-lhe oferecido uma área desabitada para construir um monastério das florestas. Acompanhado por dois outros monges e um noviço, o grupo se estabeleceu numa densa floresta na província de Rayong, num lugar agora conhecido como Wat Marp Jan, "Monastério da Montanha Iluminada pela Lua."

Mais de 25 anos mais tarde, a reputação de Ajaan Anan como mestre de meditação cresceu, junto com o número de monges que vêm para praticar com ele e buscar os seus conselhos. O monastério e os arredores se desenvolveram de modo considerável desde que ele chegou, refletindo tanto a presença de Ajaan Anan bem como a sua contribuição para a região. Na atualidade, ele cuida das suas muitas tarefas como abade e mestre, dividindo o seu tempo entre os monges e os visitantes leigos, e cuidando de um crescente número de monastérios afiliados.

*Ajaan Dtun Thiracitto*



Ajaan Dtun (Thiracitto) nasceu na província de Ayutthaya, na Tailândia, em 1955. Com seis anos de idade a sua família mudou-se para Bangkok onde morou até 1978.

Desde pequeno ele era um menino cujo coração naturalmente se inclinava pela disciplina moral. Durante a adolescência e nos anos em que cursou a universidade, houve muitos pequenos incidentes que moldaram a sua vida e gradualmente o afastaram dos caminhos do mundo na direção da vida santa.

Depois de se formar em 1978 como Bacharel em Economia, ele foi aceito em um curso de Mestrado em Urbanismo na Universidade de Colorado, nos EUA. No entanto, no período em que ele estava se preparando para viajar para o exterior muitos pequenos insights se amalgamaram com força e assim, ao invés de desejar conduzir os seus estudos tão a fundo quanto pudesse para em seguida ter uma vida familiar, ele mudou a sua maneira de pensar, para depois de se formar permanecer solteiro e trabalhar com o objetivo de ajudar financeiramente o seu pai até que surgisse o momento apropriado para se ordenar como monge. Uma noite, aconteceu dele folhear um livro do Dhamma que pertencia ao seu pai e por acaso ele abriu na página com as últimas palavras do Buda: "Dessa forma, bhikkhus, eu os encorajo: todas as coisas condicionadas estão sujeitas à dissolução. Esforcem-se pelo objetivo com diligência." Lendo pela segunda e depois pela terceira vez, as palavras ressoaram profundamente no seu coração, fazendo com que ele sentisse que o tempo para se ordenar havia chegado, sabendo que essa era a única coisa que lhe traria algum benefício verdadeiro. Ele decidiu com firmeza que dentro de dois meses ele iria se ordenar como monge e que a sua ordenação seria pelo resto da vida.

Em Junho de 1978 ele viajou para a província de Ubon Ratchathani para ser ordenado por Ajaan Chah em Wat Nong Pah Pong. Decidido por natureza e determinado em sua prática ele alcançou progresso constante, independentemente de estar morando com Ajaan Chah ou afastado em qualquer um dos mosteiros afiliados ao Wat Nong Pah Pong. Em 1981, ele retornou à região central da Tailândia

para passar o retiro das chuvas em Wat Fah Krahm (perto de Bangkok), juntamente com Ajaan Piak e Ajaan Anan. Os três permaneceram vivendo e praticando juntos em Wat Fah Krahm até o final de 1984. Então Ajaan Anan e Ajaan Dtun foram convidados a fixar residência em um pequeno pedaço de floresta na província de Rayong, no leste da Tailândia. Vendo que o local era inadequado para residência a longo prazo, Ajaan Dtun escolheu outro local que foi disponibilizado - uma montanha coberta com floresta que mais tarde se tornaria o atual Wat Marp Jan.

Depois de passar cinco anos auxiliando Ajaan Anan no estabelecimento de Wat Marp Jan, ele decidiu que era hora de procurar um período de isolamento de modo a intensificar a sua prática, sabendo que isso seria necessário se ele quisesse finalmente concluir a prática do Dhamma. Ele foi convidado a se instalar numa área de oitenta hectares de floresta densa, na província de Chonburi, permanecendo em relativo isolamento durante dois anos até 1992, quando finalmente decidiu aceitar a oferta dessas terras para o estabelecimento de um monastério - Wat Boonyawad. Atualmente, o monastério se espalha por mais de 160 hectares.

Desde que em 1993 autorizou que monges viessem morar no monastério, Ajaan Dtun desenvolveu uma reputação crescente como um professor de destaque dentro da tradição das florestas da Tailândia, atraindo entre quarenta a cinquenta monges para viverem e praticarem sob a sua orientação.

---

<sup>i</sup> Num estágio inicial, *samadhi* se manifesta de uma forma momentânea (*khanika samadhi*). São lampejos de curta duração com estabilidade e quietude mental, acompanhados por um certo grau de *piti* e *sukha*.

*piti*: êxtase, uma sensação prazerosa sentida no corpo que alcança plenitude com o desenvolvimento do segundo *jhana*.

*sukha*: felicidade, uma sensação mental prazerosa que alcança plena maturidade com o desenvolvimento do terceiro *jhana*.

Num estágio mais avançado, *samadhi* se manifesta de uma forma mais estável com uma duração mais longa, que pode se estender por vários minutos ou por ainda mais tempo. Esse estado é conhecido como acesso (*upacara samadhi*), que também é acompanhado por graus variados de *piti* e *sukha*.

Com a maturação do *samadhi* de acesso, a mente alcança o estágio dos *ghanas* que também é conhecido como *appana samadhi*. Nos *ghanas* a mente está absorta em si mesma, mas com perfeita lucidez e luminosidade, desconectada dos pensamentos discursivos e dos meios dos sentidos, tomada por completo por intensas sensações de *piti* e *sukha*.

---

<sup>ii</sup> Estes três níveis de sabedoria são conhecidos como *suttamayapañña*, *cintamayapañña* e *bhavanamayapañña*.

<sup>iii</sup> *Sankhara*: formação, composto, criação, fabricação – as forças e fatores que criam as coisas (física ou mental), o processo de criação, e as coisas que são criadas como resultado. Nesse sentido também pode ser interpretado como a dualidade sujeito/objeto. *Sankhara* pode se referir a qualquer coisa formada ou criada por condições, ou, mais especificamente, formações mentais, como um dos cinco *khandhas*.

<sup>iv</sup> *Vipassana*: ‘insight.’ Nas palavras de Ayya Khema, "insight é uma experiência que é vista com discernimento, que é compreendida, e que subsequentemente conduz a uma transformação. O insight é verdadeiro quando fazemos uso na nossa vida daquilo que foi compreendido." Nos *suttas* o primeiro estágio de insight é definido como o conhecimento e visão de como as coisas na verdades são (*Yatha bhuta ñanadassana*). O insight revela a natureza impermanente, insatisfatória e insubstancial de todos os fenômenos materiais e mentais. O conhecimento do insight (*vipassana-pañña*) é o fator libertador decisivo no Budismo, embora ele tenha que ser desenvolvido em paralelo como os outros dois elementos de virtude (*sila*) e concentração (*samadhi*). O Insight não é o resultado da mera compreensão intelectual, mas é conquistado através da meditação observando de forma direta, fundamentado na experiência, os próprios processos mentais e corporais. Sayadaw U Pandita no seu livro *In this very life* explica que a palavra *vipassana* tem duas partes, *vi* e *passana*. *Vi* se refere a vários modos e *passana* é visão. Portanto o significado de *vipassana* seria “ver através de vários modos.” Os vários modos no caso são a impermanência, o sofrimento e o não-eu, *anicca*, *dukkha*, *anatta*.

<sup>v</sup> Veja também o  [Anapanasati Sutta](#) (MN 118) que descreve a prática da Atenção Plena na Respiração.

<sup>vi</sup> *Satipatthana*: fundamentos da atenção plena; estrutura de referência – corpo, sensações, mente e objetos mentais, vistos em e por si mesmos à medida em que ocorrem. A descrição detalhada deste tema, tão importante na prática da cultura mental Budista pode ser encontrada no  [Satipatthana Sutta](#) (MN 10)

<sup>vii</sup> Este ponto é enfatizado porque na linguagem Tailandesa *wi-tok* (*vitakka*) e *wi-jarn* (*vicara*) adquiriram significados diferentes do seu uso técnico, até incluindo atividades mentais insalubres como por exemplo a preocupação e a avaliação crítica. O ponto a ser destacado é que no contexto da meditação, *vitakka* e *vicara* são aplicações saudáveis da mente.

<sup>viii</sup> *Upadana*: apego ou combustível, aquilo que alimenta ou dá sustento. O apego é uma intensificação do desejo, *tanha*. Os quatro tipos de apego são: à sensualidade, às idéias, a preceitos e rituais e a idéias da existência de um eu

<sup>ix</sup> *Sukkhavipassako* - com o sentido literal de "aquele que pratica o 'insight seco'". Embora o termo "seco" seja muitas vezes interpretado como "sem *jhana*", Ajaan Anan enfatiza que esse é um mal-entendido pois *jhana samadhi* é um pré-requisito para a iluminação.

<sup>x</sup> Os Três Conhecimentos são: 1. Recordação de vidas passadas; 2. Percepção de seres em outros mundos e o conhecimento do seu *kamma*; 3. O conhecimento da destruição das impurezas que atam o coração ao *samsara*.

---

<sup>xi</sup> Todos os anos, de Julho a Outubro - o tempo da estação das chuvas asiática - há um retiro monástico obrigatório. A senioridade de um monge é determinada pelo número destes retiros que ele tenha completado.

<sup>xii</sup> *Asubha kammattana* é a prática de contemplar o corpo a partir da perspectiva de sua natureza pouco atraente ou repulsiva, com a finalidade de eliminar o desejo e atração pelo corpo.

<sup>xiii</sup> O progresso do insight pode ser resumido da seguinte forma: um *nimitta* é criado no qual o corpo é visto como uma simples composição do elemento terra. A paz surge no coração e o apego à visão do corpo como sendo o eu se enfraquece. Posteriormente, através da manipulação do *nimitta* - fazendo com que o elemento terra se decomponha e desapareça por completo - esse elemento é então visto como impermanente. Então surge no coração a compreensão que se o elemento terra é impermanente, o corpo não pode ser o eu.

<sup>xiv</sup> *Parami* (também *paramita*): perfeição de caráter. Um grupo de dez qualidades desenvolvidas ao longo de muitas vidas por um *bodhisatta* que aparece como um grupo no Cânone em Pali somente no Jataka ("Histórias de Nascimentos"): generosidade (*dana*), virtude (*sila*), renúncia (*nekkhamma*), sabedoria (*pañña*), energia (*viriya*), paciência (*khanti*), honestidade (*sacca*), determinação (*adhitthana*), amor bondade (*metta*), e equanimidade (*upekkha*).

<sup>xv</sup> *Dhutanga*: práticas ascéticas voluntárias que monges e outros praticantes de meditação podem adotar de tempos em tempos ou como um compromisso a longo prazo de forma a cultivar a renúncia e o contentamento/satisfação, e para estimular a energia. Para os monges existem treze práticas deste tipo: (1) usar somente mantos feitos com retalhos; (2) usar somente um conjunto de três mantos; (3) esmolar alimentos; (4) não evitar nenhum doador de esmola de alimentos; (5) não comer mais do que uma refeição ao dia; (6) comer somente da tigela de coleta de esmola de alimentos; (7) recusar qualquer alimento oferecido depois da coleta de esmola de alimentos; (8) morar na floresta; (9) morar sob uma árvore; (10) viver a céu aberto; (11) viver em um cemitério; (12) estar satisfeito com qualquer moradia que tenha; (13) dormir sentado e nunca se deitar.

<sup>xvi</sup> *Kilesa*: poluições, contaminações, qualidades prejudiciais que poluem a mente. Existem 10 contaminações, assim chamadas porque são impuras em si mesmas e porque contaminam os fatores mentais a elas associados. Elas são: (1) *lobha* (cobiça), (2) *dosa* (raiva), (3) *moha* (delusão), (4) *mana* (presunção), (5) *ditthi* (entendimento incorreto), (6) *vicikiccha* (dúvida, ceticismo), (7) *thina* (torpor mental), (8) *uddhacca* (inquietação), (9) *ahirika* (não ter vergonha de cometer transgressões), (10) *anottappa* (não temer cometer transgressões). Não é encontrada uma classificação dos *kilesas* nos *suttas* embora esse termo ocorra com frequência.

<sup>xvii</sup> *Sati* e *pañña*: atenção plena e sabedoria ou insight.

Atenção plena significa manter o objeto de meditação presente na mente, não se esquecer do objeto de meditação, manter a mente no presente. Em alguns contextos, a palavra *sati*, quando usada só, também abrange plena consciência (*sampajañña*). O primeiro estágio de insight é definido como o conhecimento e visão de como as coisas na verdades são (*yatha bhuta ñanadassana*). O insight revela a natureza

---

impermanente, insatisfatória e insubstancial de todos os fenômenos materiais e mentais. Em seguida a esse primeiro estágio de insight segue o desencantamento, (*nibbida*), depois o desapego, (*viraga*), e por fim culminando na completa libertação (*vimutti*).

<sup>xviii</sup> Esta sentença se refere à mente que atingiu o nível de *anagami*, que não retorna. Após a morte do corpo, a mente irá renascer em um mundo superior de *Brahma* chamado *Suddhavaśa*, ou moradas puras. Ali a mente acabará por realizar o estado de *arahant*.

<sup>xix</sup> Oito requisitos pessoais de um monge: conjunto de três mantos, tigela para comida, cinto, lâmina de barbear, agulha e filtro de água. Quatro requisitos básicos: mantos, alimentos, moradia e medicamentos.

<sup>xx</sup> *Samvega*: a opressiva sensação de choque, e a emoção, que surgem ao se dar conta da futilidade e falta de sentido da vida da forma como ela é normalmente vivida; uma sensação de culpa pela própria complacência e tolice em ter se permitido viver de maneira tão cega; e um senso de urgência em encontrar uma saída desse ciclo sem sentido.

<sup>xxi</sup> 'Corpo dentro do corpo', ou seja, a experiência do corpo e do contato sensorial à partir do 'interior' como sensações elementares ou, em outras palavras, o corpo e o contato sensorial experimentado como eles se apresentam diretamente à consciência interior.