

O gosto _{DA}
liberdade

AJAAN CHAH

COM TRADUÇÃO DE MICHAEL BEISERT

CAPA POR ANA PAULA AGOSTINI

Índice

Introdução	2
Acerca desta Mente...	3
Sobre Meditação	4
O Caminho em Harmonia	8
O Caminho do Meio Interior	12
A Paz que está mais além	18
Abrindo o Olho do Dhamma	26
Convenção e Libertação	37
Sem morada	42
Entendimento Correto - O Lugar da Equanimidade	47
Epílogo	50
Ajaan Chah	51

Introdução

As palestras traduzidas neste livro foram todas extraídas de antigas gravações em fitas K-7 do Venerável Ajaan Chah, algumas em Tailandês e algumas no dialeto do Nordeste da Tailândia, a maioria delas gravadas com equipamento de má qualidade sob condições pouco adequadas. Devido a isso o trabalho de tradução apresentou algumas dificuldades que foram superadas omitindo ocasionalmente passagens que não estavam claras e em outras ocasiões solicitando o auxílio de outros ouvintes mais familiarizados com os idiomas. Todavia, houve inevitavelmente alguma edição durante o processo de elaboração deste livro. Além das dificuldades apresentadas pela falta de clareza das fitas, existe também a necessidade de um processo de edição quando se passa do meio verbal para o meio escrito. Por esse processo, o tradutor assume inteira responsabilidade.

As palavras em Pali foram em certos casos mantidas enquanto que em outros casos foram traduzidas. O critério foi a facilidade da leitura. Aquelas palavras em Pali consideradas suficientemente curtas ou familiares aos leitores versados na terminologia Budista, foram deixadas sem tradução. Isso não deve representar nenhuma dificuldade pois elas em geral são explicadas pelo Venerável Ajaan no transcurso da palestra. Palavras mais longas ou que provavelmente não são do conhecimento do leitor típico foram traduzidas. Dessas, existem duas que são dignas de nota. Elas são *Kamasukhallikanuyogo* e *Attakilamathanuyogo*, que foram traduzidas respectivamente como Entregar-se ao Prazer e Entregar-se à Dor. Essas duas palavras ocorrem em nada menos que cinco das palestras incluídas neste livro e embora as traduções aqui utilizadas não são aquelas que em geral se empregam, elas refletem adequadamente o sentido que o Venerável Ajaan lhes aplica.

O Venerável Ajaan Chah sempre proferia as suas palestras em linguagem simples, do cotidiano. O seu objetivo era de esclarecer o Dhamma, não de confundir os ouvintes com uma dose excessiva de informações. Por conseguinte as palestras aqui apresentadas foram passadas de forma simples para o inglês. O objetivo foi de apresentar os ensinamentos de Ajaan Chah tanto na sua essência como na sua forma.

Nesta terceira edição de *O Gosto da Liberdade*, foram feitas correções a algumas passagens que estavam compostas de forma desajeitada, esperando assim que existam menos dessas ocorrências do que nas primeiras edições. Por essas imperfeições o tradutor assume responsabilidade e espera que o leitor tenha paciência com as eventuais deficiências literárias de forma a receber o benefício completo dos ensinamentos aqui contidos.

O tradutor para o Inglês

Acerca desta Mente...

Acerca desta mente... Na verdade não existe nada de errado com ela. A mente é essencialmente pura. Dentro de si mesma ela já está em paz. Que a mente não esteja em paz nestes dias é porque ela se deixa levar pelos humores. Isso não tem nada a ver com a mente, é simplesmente (um aspecto da) natureza. A mente se torna pacífica ou agitada porque os humores a enganam. A mente que não é treinada, é estúpida. As sensações surgem e a ludibriam com a alegria ou a tristeza, felicidade ou sofrimento, mas a verdadeira natureza da mente não é nenhuma dessas coisas. Essa alegria ou tristeza não é a mente mas somente um humor que surge para nos enganar. A mente que não é treinada se perde e segue atrás dessas coisas, esquece de si mesma. Então pensamos que somos nós que estamos preocupados ou tranquilos ou o que quer que seja.

Mas na realidade essa nossa mente já está imóvel e tranqüila ... realmente tranqüila! Tal como uma folha que está imóvel até que o vento sopra. Se surge o vento, a folha se agita. A agitação se deve ao vento - a agitação se deve a essas sensações; a mente as segue. Se a mente não as seguir, não ficará agitada. Se conhecermos a verdadeira natureza das sensações, não ficaremos agitados.

A nossa prática é simplesmente ver a Mente Original. Dessa forma precisamos treinar a mente a conhecer essas sensações e a não se deixar levar por elas. Fazer com que tudo esteja em paz. É somente esse o objetivo desta difícil prática que estamos empreendendo.

Sobre Meditação

Uma palestra informal dada no dialeto do Nordeste da Tailândia, retirada de uma fita não identificada

" ... Aquilo que "inspeciona" os vários elementos que surgem durante a meditação é *sati*, atenção plena ⁱ ... *sati* é vida ... Quando não temos *sati*, quando somos descuidados, é como se estivéssemos mortos ... *sati* é simplesmente a mente atenta ... É a causa do surgimento do auto-conhecimento e da sabedoria ... Mesmo quando não nos encontramos mais em *samadhi* ⁱⁱ, *sati* deveria estar sempre presente ... "

Acalmar a mente significa encontrar o equilíbrio correto. Tentar forçar a mente em demasia pode causar agitação, não se esforçar o suficiente pode causar torpor, a mente não alcança o ponto de equilíbrio.

Normalmente a mente não está tranqüila, está o tempo todo em movimento, lhe falta força. Fortalecer a mente e fortalecer o corpo não é a mesma coisa. Para fortalecer o corpo precisamos exercitá-lo, mas fortalecer a mente significa fazer com que fique em paz, que não fique pensando acerca disto ou daquilo. Para a maioria das pessoas a mente nunca esteve em paz, nunca teve a energia de *samadhi*, por isso, devemos colocá-la dentro de limites. Sentamos em meditação, permanecendo com aquele que sabe.

Se forçamos a nossa respiração para que seja muito longa ou muito curta, não estaremos em equilíbrio, a mente não ficará em paz. É o mesmo quando usamos pela primeira vez uma máquina de costura com pedal. Inicialmente, antes que costuremos alguma coisa, praticamos somente com o pedal, de forma a ajustar nossa coordenação. Acompanhar a respiração é parecido. Nós não nos preocupamos se ela é longa ou curta, fraca ou forte, nós somente a observamos. Deixamos que seja como deve ser e acompanhamos a respiração natural.

Quando estiver equilibrada, tomamos a respiração como nosso objeto de meditação. Quando inspiramos, o começo da respiração está na ponta do nariz, o meio da respiração está no peito, e o final da respiração está no abdômen. Esse é o caminho da respiração. Quando expiramos, o início está no abdômen, o meio no peito, e o final na ponta do nariz. Simplesmente observamos o caminho da respiração na ponta do nariz no peito e no abdômen, e depois no abdômen no peito e na ponta do nariz. Notamos esses três pontos de forma a fazer com que a mente fique estável, para conter a atividade mental de tal forma que a atenção plena e a plena consciência possam surgir com facilidade.

Quando formos capazes de notar esses três pontos poderemos soltá-los e notar a inspiração e a expiração, concentrando exclusivamente na ponta do nariz ou no lábio superior, onde o ar toca quando entra e sai. Nós não precisamos seguir a respiração, simplesmente estabelecemos a atenção plena e notamos a respiração num único ponto - entrando, saindo, entrando, saindo. Não há necessidade de pensar acerca de algo especial, agora, concentre-se nessa simples tarefa, mantendo continuamente a mente atenta. Não há nada mais a ser feito, somente inspirar e expirar.

Em pouco tempo a mente ficará tranqüila, a respiração mais sutil. A mente e o corpo se tornam leves. Esse é o estado correto para a tarefa da meditação.

Quando estamos sentados em meditação a mente se torna refinada, mas em qualquer estado em que a mente se encontre devemos tentar ter consciência do seu estado, conhecê-lo. A atividade mental está ali junto com a tranqüilidade. Existe *vitakka* ⁱⁱⁱ. *Vitakka* é a ação de trazer a mente para o tema da contemplação. ^{iv} Se não existe muita atenção plena, não haverá muito *vitakka*. Depois segue *vicara* ^v, permanecer com aquele tema. Várias impressões mentais "mais fracas" podem surgir de tempos em tempos mas a nossa plena consciência é o mais importante - não importa o que esteja acontecendo nós temos conhecimento disso continuamente. À medida que nos aprofundamos estamos constantemente conscientes do estado em que se encontra a nossa meditação, sabendo se a mente está ou não firmemente estabelecida. Dessa forma, ambos, a concentração e a atenção plena estarão presentes.

Ter uma mente tranqüila não quer dizer que nada está acontecendo, as impressões mentais continuam surgindo. Por exemplo, quando falamos sobre o primeiro nível de absorção (*jhana* ^{vi}), dizemos que possui cinco fatores. Juntamente com *vitakka* e *vicara*, *piti* (êxtase) surge com o tema da contemplação e depois *sukha* (felicidade). Essas quatro qualidades estão todas juntas na mente que se firmou na tranqüilidade. Elas são como um estado único.

O quinto fator é *ekaggata* ou unificação da mente em um só ponto. Você deve estar perguntando a si mesmo como pode haver a unificação quando também existem esses outros fatores. Isso ocorre porque todos ficam unificados com base na tranqüilidade. Juntos são chamados *samadhi*. Não são estados do cotidiano da

mente, são fatores de absorção. Existem essas cinco características mas elas não perturbam a tranquilidade básica. Existe *vitakka*, mas não perturba a mente; *vicara*, êxtase e felicidade surgem mas não perturbam a mente. Portanto, a mente e esses fatores estão como se fossem uma coisa só. Assim é o primeiro nível de absorção (*jhana*).

Nós não precisamos chamá-lo de primeiro *jhana*, segundo *jhana*, terceiro *jhana* e assim por diante, vamos chamá-lo simplesmente de "uma mente tranqüila". Conforme a mente vai progressivamente se acalmando, irá dispensar *vitakka* e *vicara*, restando somente êxtase e felicidade. Por que a mente descarta *vitakka* e *vicara*? A razão é porque a mente vai se tornando mais refinada e a atividade de *vitakka* e *vicara* é muito grosseira para que possa permanecer. Neste estágio, quando a mente abandona *vitakka* e *vicara*, sentimentos de intenso êxtase podem surgir, lágrimas podem aflorar. Mas conforme *samadhi* se aprofunda, o êxtase também é descartado, ficando somente a felicidade e a unificação da mente em um só ponto até que finalmente, mesmo a felicidade se vai e a mente atinge o ponto mais elevado de refinamento. Existe apenas equanimidade e unificação da mente em um só ponto, todo o demais foi deixado para trás. A mente permanece imóvel.

Uma vez que a mente esteja tranqüila tudo isso pode acontecer. Não é preciso pensar muito a respeito disso, isso acontece por si mesmo. A isto se chama a energia de uma mente tranqüila. Nesse estado, a mente não está sonolenta; os cinco obstáculos: desejo sensual, má vontade, inquietação e ansiedade, preguiça e torpor, dúvida, foram todos embora. [vii](#)

Mas se a energia mental não for forte o suficiente e a atenção plena for fraca, ocasionalmente surgirão impressões mentais intrusas. A mente está tranqüila mas é como se houvesse uma "névoa" dentro dessa tranqüilidade. Não é um tipo de sonolência comum no entanto, algumas impressões irão se manifestar - talvez ouçamos um som ou vejamos um cachorro ou outra coisa. Não está absolutamente claro mas também não é um sonho. Isto ocorre porque os cinco fatores se tornaram desequilibrados e fracos.

A mente tem a tendência de nos pregar peças nesses níveis de tranqüilidade. Certas vezes "imagens" podem surgir através de qualquer um dos sentidos quando a mente está nesse estado, e o meditador poderá não ser capaz de identificar o que exatamente está acontecendo. "Estou dormindo? Não. É um sonho? Não, não é um sonho ..." Essas impressões surgem a partir de um tipo de tranqüilidade média; mas se a mente estiver verdadeiramente tranqüila e cristalina não teremos dúvidas acerca das várias impressões mentais ou imagens que surgirem. Questões como, "Eu fiquei à deriva? Eu estava dormindo? Eu me perdi? " não surgem pois elas são a característica de uma mente que ainda duvida. "Estou dormindo ou acordado?" ... Aqui está confuso! Essa é a mente que está ficando perdida nos seus humores. É como a lua se escondendo atrás de uma nuvem. Ainda podemos ver a lua mas as nuvens que a cobrem fazem com que não possa ser vista com clareza. Não é como a lua que surgiu por detrás das nuvens - clara, bem definida e brilhante.

Quando a mente está tranqüila e com a atenção plena firmemente estabelecida, não haverá dúvida em relação aos vários fenômenos que encontramos. A mente terá verdadeiramente superado os obstáculos. Conhecemos com clareza, como na verdade é, tudo aquilo que surge na mente. Não temos dúvida porque a mente está clara e luminosa. A mente que alcança o *samadhi* é assim.

No entanto, algumas pessoas têm dificuldade de entrar em *samadhi* porque este não convém às suas inclinações. O *samadhi* existe mas não é forte ou firme. Mas a pessoa pode alcançar a paz através da sabedoria, contemplando e vendo a verdade das coisas, solucionando os problemas por esse caminho. Isto é utilizar a sabedoria ao invés do poder de *samadhi*. Para alcançar a tranqüilidade na prática, não é necessário sentar em meditação. Somente pergunte a si mesmo, "O que é isso? ... " e solucione o seu problema exatamente nesse momento! Assim é uma pessoa sábia. Talvez ela realmente não consiga atingir níveis elevados de *samadhi*, embora um certo nível seja desenvolvido, o suficiente para cultivar a sabedoria. É a diferença entre cultivar arroz e cultivar milho. A pessoa pode depender mais de arroz do que milho para o seu sustento. A nossa prática pode ser assim, dependemos mais da sabedoria para solucionar os problemas. Quando vemos a verdade, a paz surge.

As duas formas não são iguais. Algumas pessoas possuem insight e sólida sabedoria mas não possuem muito *samadhi*. Quando elas sentam para meditar elas não ficam muito tranqüilas. Elas tendem a pensar muito, contemplando isso ou aquilo até que finalmente elas contemplam a felicidade e o sofrimento e nisso enxergam a verdade. Algumas se inclinam mais para isso do que para *samadhi*. Quer seja em pé, caminhando, sentado ou deitado, [viii](#) a iluminação do Dhamma poderá ocorrer. Vendo e abandonando, elas alcançam a paz. Elas alcançam a paz conhecendo a verdade sem ter qualquer dúvida, porque foi visto por elas mesmas.

Outras pessoas possuem somente pouca sabedoria mas o seu *samadhi* é bastante sólido. Elas podem entrar em profundo *samadhi* rapidamente, mas não tendo muita sabedoria, elas não conseguem agarrar as suas impurezas, elas não as conhecem. Elas não conseguem resolver os seus problemas.

Mas independente da abordagem que usemos, precisamos eliminar a maneira incorreta de pensar, deixando ficar somente o Entendimento Correto. [ix](#) Precisamos eliminar a confusão, deixando somente a paz. De ambas maneiras chegaremos ao mesmo lugar. Existem esses dois aspectos da prática, mas essas duas coisas, tranqüilidade e insight, caminham juntas. Não podemos eliminar nenhuma delas. Elas precisam ir juntas.

Aquilo que "inspeciona" os vários fatores que surgem na meditação é *sati*, atenção plena. *Sati* é uma condição que, através da prática, pode auxiliar outros fatores a surgirem. *Sati* é vida. Sempre que não tivermos *sati*, quando formos desatentos, é como se estivéssemos mortos. Se não temos *sati*, então o que falamos e fazemos não possui nenhum significado. *Sati* é simplesmente recordação. É a causa do

surgimento da plena consciência e sabedoria. Quaisquer virtudes que tenhamos cultivado serão imperfeitas se lhes faltar *sati*. *Sati* é o que observa quando estamos em pé, caminhando, sentados e deitados. Mesmo quando não estamos mais em *samadhi*, *sati* deveria estar sempre presente.

Tomamos cuidado com qualquer coisa que façamos. Uma sensação de vergonha [x](#) irá surgir. Ficaremos envergonhados das coisas que fazemos e que não são corretas. Conforme a vergonha aumenta, o nosso autocontrole também aumenta, quando o nosso autocontrole aumenta a desatenção irá desaparecer. Mesmo que não sentemos em meditação, esses fatores estarão presentes na mente.

E isto surge devido ao fato de cultivarmos *sati*. Desenvolva *sati*! Assim inspecionamos aquilo que estamos fazendo ou que fizemos no passado. Devemos nos conhecer o tempo todo. Se nos conhecermos dessa forma, o certo irá se distinguir do errado, o caminho irá se tornar claro, a sabedoria irá surgir.

Podemos resumir toda a prática em virtude, concentração e sabedoria. Ter autocontrole, isso é virtude. O firme estabelecimento da mente com base nesse controle é concentração. Para completar, o amplo autoconhecimento em qualquer atividade na qual estamos engajados é sabedoria. A prática, em resumo, é apenas virtude, concentração e sabedoria ou em outras palavras, o caminho. Não existe outra alternativa.

O Caminho em Harmonia

A combinação de duas palestras proferidas na Inglaterra em 1979 e 1977 respectivamente

... Com o *samadhi* correto, não importa qual nível de tranquilidade é alcançado, existe atenção plena e plena consciência. Esse é o *samadhi* que pode dar origem à sabedoria, a pessoa não será capaz de se perder nele. Os praticantes devem entender isto muito bem ...

Hoje eu gostaria de lhes perguntar. "Vocês estão seguros, vocês têm certeza da sua prática de meditação?" Pergunto por que atualmente existem muitas pessoas ensinando meditação, tanto monges como leigos, e temo que vocês possam estar sujeitos à incerteza e à dúvida. Se entendermos claramente, seremos capazes de fazer com que a mente seja firme e tranqüila.

Vocês devem entender o "Caminho Óctuplo" como sendo virtude, concentração e sabedoria. O caminho é simplesmente isso. A nossa prática consiste em fazer com que esse caminho se desenvolva dentro de nós.

Quando sentamos em meditação nos dizem para fechar os olhos, não olhar para nada mais porque agora iremos olhar diretamente para a mente. Quando fechamos os nossos olhos, a nossa atenção se volta para dentro. Estabelecemos nossa atenção

na respiração, centralizamos ali as nossas sensações, colocamos ali a nossa atenção plena. Quando os elementos do caminho estiverem em harmonia seremos capazes de ver a respiração, as sensações, a mente e os seus humores da forma como realmente são. Assim veremos o "ponto de foco", para onde *samadhi* e os demais elementos do Caminho convergem em harmonia.

Quando estiverem sentados em meditação, seguindo a respiração, pensem consigo mesmos que agora vocês estão sentados sozinhos. Não há ninguém sentado à sua volta, não há nada mais. Desenvolvam esse pensamento de que vocês estão sentados sozinhos até que a mente solte de tudo que é externo, concentrando-se somente na respiração. Se vocês estiverem pensando, "Esta pessoa está sentada aqui, aquela pessoa está sentada ali", não haverá paz, a mente não irá para dentro. Simplesmente coloquem tudo isso de lado até que vocês sintam que não há ninguém sentado a sua volta, até que não exista nada mais, até que vocês não tenham nenhuma hesitação ou interesse naquilo que está à sua volta.

Deixem que a respiração flua com naturalidade, não force para que seja curta, longa ou o que quer que seja, simplesmente fiquem sentados e observem a respiração entrando e saindo. Quando a mente se solta de todas as sensações externas, os ruídos de carros e os outros ruídos não irão perturbá-los. Nada, quer sejam visões ou sons, irá perturbar, porque a mente não os estará recebendo. A atenção estará concentrada na respiração.

Se a mente está confusa e não se concentra na respiração, inspirem fundo, o mais fundo que puderem e depois expirem até que não reste nada. Façam isso três vezes e depois re-estabeleçam a atenção. A mente irá se acalmar.

É natural que a mente se acalme durante algum tempo e que depois a inquietação e a confusão possam surgir outra vez. Quando isso acontecer, concentrem-se, respirem fundo outra vez e depois re-estabeleçam a atenção na respiração. Continuem fazendo isso. Quando houver ocorrido isso algumas vezes, vocês se tornarão peritos nisso, a mente irá se soltar de todas as manifestações externas. Impressões externas não irão atingir a mente. *Sati* estará firmemente estabelecida. À medida que a mente for ficando mais sutil, assim também a respiração. As sensações irão ficar cada vez mais sutis, o corpo e a mente ficarão leves. A atenção estará somente no que é interno, veremos a inspiração e a expiração claramente, veremos todas as impressões claramente. Veremos a Virtude, Concentração e Sabedoria se unindo. A isto se denomina o caminho em harmonia. Quando existe harmonia a mente fica livre da confusão, fica unificada. A isto se denomina *samadhi*.

Após observar por um longo tempo, a respiração pode se tornar bastante sutil, a atenção na respiração irá cessar gradualmente, restando somente a atenção pura. A respiração pode ficar tão sutil que desaparece! Talvez estejamos "apenas sentados", tal como se não houvesse respiração. Na verdade existe a respiração mas a impressão é de que ela não existe. Isto ocorre porque a mente atingiu o seu estado mais sutil, existe somente a atenção pura. Ela foi além da respiração. O

conhecimento de que a respiração desapareceu se torna estabelecido. O que tomaremos agora como objeto de meditação? Tomamos esse conhecimento como nosso objeto, isto é, a consciência de que não existe respiração.

Coisas inesperadas podem acontecer nesse momento; algumas pessoas as experimentam, outras não. Se elas surgirem, devemos ser firmes e manter uma sólida atenção plena. Algumas pessoas vêem que a respiração desaparece e ficam com medo, elas temem que possam morrer. Nesse caso devemos entender a situação apenas pelo que ela é. Nós simplesmente notamos que não há respiração e tomamos isso como objeto da nossa atenção. Esse, podemos dizer, é o tipo de *samadhi* mais firme e mais seguro. Existe somente um estado mental, firme e imóvel. Talvez o corpo se torne tão leve que é como se não houvesse corpo. Sentimos como se estivéssemos sentados em um espaço vazio, tudo parece vazio. Embora isso possa parecer muito estranho, vocês devem entender que não existe motivo para se preocupar. Estabeleçam a sua mente firmemente dessa forma.

Quando a mente está firmemente unificada, e já não é perturbada por impressões dos sentidos, a pessoa pode permanecer nesse estado pelo tempo que quiser. Não haverá sensações dolorosas que a perturbem. Quando *samadhi* atingiu esse nível, poderemos deixá-lo quando quisermos, porém se deixarmos esse *samadhi* o faremos de maneira confortável, não porque ficamos entediados ou cansados. Nós o deixamos porque estamos satisfeitos por agora, nos sentimos relaxados, sem nenhum tipo de problema.

Se podemos desenvolver esse tipo de *samadhi*, e nos sentarmos, digamos, trinta minutos ou uma hora, a mente estará relaxada e calma por muitos dias. Quando a mente está assim relaxada e calma, ela está limpa. Tudo aquilo que experimentarmos, a mente irá tomar e investigar. Esse é um fruto de *samadhi*.

A virtude possui uma função, a concentração possui outra função, e a sabedoria outra. Esses elementos são como um ciclo. Podemos vê-los todos dentro de uma mente tranqüila. Quando está calma a mente possui moderação e autocontrole devido à sabedoria e a energia da concentração. Na medida em que fica mais controlada a mente se torna mais sutil, o que por conseguinte dá força para que a virtude incremente a sua pureza. Na medida em que a virtude se purifica, isso auxilia no desenvolvimento da concentração. Quando está firmemente estabelecida a concentração auxilia o surgimento da sabedoria. Virtude, concentração e sabedoria se auxiliam mutuamente, estão inter-relacionadas dessa forma. No final o Caminho se converte em um só e opera todo o tempo. Devemos buscar a força que se origina do caminho, porque é a força que conduz ao Insight e Sabedoria.

Os Perigos de *Samadhi*

Samadhi é capaz de trazer muito dano ou muito benefício para o meditador, não é possível dizer que somente traga um ou outro. Para aquele que não possui

sabedoria é prejudicial, mas para aquele que possui sabedoria pode trazer um benefício real, pode conduzi-lo ao Insight.

Aquilo que pode ser mais prejudicial ao meditador é o *samadhi* da absorção (*Jhana*), o *samadhi* com profunda e sustentada tranqüilidade. Esse *samadhi* traz imensa paz. Onde existe paz existe a felicidade. Quando existe a felicidade, o apego, a união a essa felicidade surgem. O meditador não quer contemplar nada mais, ele quer somente desfrutar dessa sensação agradável. Após termos praticado por um longo tempo poderemos ter a habilidade de entrar nesse *samadhi* muito rapidamente. Assim que começamos a notar o nosso objeto de meditação, a mente fica tranqüila e nós não queremos sair para investigar nada mais. Ficamos grudados nessa felicidade. Esse é um perigo para quem pratica a meditação.

Nesse caso precisamos usar *upacara samadhi*. ^{xi} Aqui, penetramos a tranqüilidade e então, quando a mente estiver suficientemente tranqüila, saímos e olhamos para a atividade externa. ^{xii} Olhando para o exterior com a mente tranqüila faz surgir a sabedoria. É difícil de entender isso, porque é quase o mesmo que pensar e imaginar. Quando o pensamento está presente, podemos pensar que a mente não está tranqüila, mas na verdade esse pensamento está ocorrendo dentro da tranqüilidade mas sem perturbar a tranqüilidade. Nesse caso tomamos o pensamento para investigá-lo mas não é que estejamos pensando em investigá-lo a esmo, nem que estejamos pensando ou imaginando a esmo; é algo que surge da mente que está tranqüila. A isto se denomina "atenção dentro da calma e calma com atenção". Se for simplesmente o pensamento e imaginação normais, a mente não ficará tranqüila, ela ficará perturbada. Mas não estou falando do pensamento comum, essa é uma ação que surge da mente tranqüila.. É exatamente aí que nasce a sabedoria.

Portanto, pode haver o *samadhi* correto e o *samadhi* incorreto. O *samadhi* incorreto se dá quando a mente penetra a tranqüilidade e não existe absolutamente nenhuma atenção. A pessoa pode ficar sentada por duas horas ou mesmo todo o dia mas a mente não sabe onde esteve ou o que aconteceu. Não sabe de nada. Existe a tranqüilidade, mas isso é tudo. É tal como uma faca muito bem afiada que não nos damos ao trabalho de usar para nada. Esse é um tipo de tranqüilidade enganoso porque não existe plena consciência. O meditador pode pensar que já alcançou o ponto máximo e por isso não se preocupa em procurar por algo mais. *Samadhi* pode ser um inimigo nesse ponto. A sabedoria não é capaz de surgir porque não existe consciência do que é certo ou errado.

Com o *samadhi* correto, não importa o nível de tranqüilidade que seja alcançado, existe atenção plena e plena consciência. Esse é o *samadhi* que pode fazer surgir a sabedoria, ninguém se perde nele. Os praticantes devem entender isto muito bem. Você não deve ficar sem essa consciência, ela deve estar presente do começo ao fim. Esse tipo de *samadhi* não apresenta nenhum perigo.

Vocês devem estar se perguntando, de onde surge o benefício, como surge a sabedoria do *samadhi*? Quando o *samadhi* correto foi desenvolvido, a sabedoria tem a possibilidade de surgir em todos os momentos. Quando o olho vê uma forma, o ouvido ouve um som, o nariz cheira um aroma, a língua experimenta um sabor, o corpo experimenta o toque, ou a mente experimenta objetos mentais - em todas as posturas - a mente permanece com pleno conhecimento da verdadeira natureza dessas impressões sensuais, ela não é seletiva. Em qualquer situação estamos plenamente atentos ao surgimento da felicidade e da infelicidade. Nós nos soltamos de ambas coisas, não nos apegamos. A isto se denomina a Prática Correta, que está presente em todas as posturas. Essas palavras "todas as posturas" não se referem somente a posturas do corpo, elas se referem à mente, que possui atenção plena e plena consciência da verdade durante todo o tempo. Quando *samadhi* foi desenvolvido corretamente, a sabedoria surge dessa forma. A isto se denomina insight, o verdadeiro conhecimento.

Existem dois tipos de paz - a grosseira e a refinada. A paz que surge de *samadhi* é do tipo grosseira. Quando a mente está tranqüila surge a felicidade. A mente então assume que essa felicidade é a paz. Mas a felicidade e a infelicidade são o ser/existir e o nascimento. Enquanto houver apego não há escapatória de *samsara* [xiii](#). Dessa forma a felicidade não é a paz, a paz não é a felicidade.

O outro tipo de paz é aquele que surge da sabedoria. Nesse caso não confundimos a paz com a felicidade; conhecemos a mente que contempla e que conhece a felicidade e a infelicidade como sendo a paz. A paz que surge da sabedoria não é a felicidade, mas é aquela que vê a verdade de ambas, a felicidade e a infelicidade. O apego a esses estados não surge, a mente se eleva acima deles. Esse é o verdadeiro objetivo de toda a prática Budista.

O Caminho do Meio Interior

Proferida no dialeto do Nordeste da Tailândia para uma assembléia de monges e pessoas leigas em 1970

"... O Buda estabeleceu a Virtude, Concentração e Sabedoria como o Caminho para a paz, o caminho para a iluminação. Mas na verdade essas coisas não são a essência do Budismo. Elas são somente o Caminho ... A essência do Budismo é a paz e a paz é o resultado de conhecer verdadeiramente a natureza de todas as coisas ..."

O ensinamento Budista compreende o abandono do mal e a prática do bem. Então, quando o mal é abandonado e o bem estabelecido, precisamos nos soltar de ambos, do bem e do mal. Já ouvimos o suficiente acerca de condições benéficas e prejudiciais para sermos capazes de entender algo a seu respeito, portanto, gostaria de falar sobre o Caminho do Meio, isto é, o caminho para escapar dessas duas coisas.

Todas palestras do Dhamma e ensinamentos do Buda possuem um objetivo - mostrar como sair do sofrimento para aqueles que ainda não conseguiram escapar. Os ensinamentos possuem como objetivo nos transmitir o entendimento correto. Se não entendermos corretamente, então não alcançaremos a paz.

Quando os vários Budas se iluminaram e transmitiram os seus primeiros ensinamentos, todos eles falaram acerca desses dois extremos - entregar-se ao prazer e entregar-se à dor. Esses dois caminhos são os caminhos das paixões cegas, são os caminhos entre os quais oscilam aqueles que se entregam aos prazeres sensuais, sem nunca alcançar a paz, são os caminhos que ficam dando volta no *samsara*.

O Iluminado observou que todos os seres estão presos a esses dois extremos, nunca enxergando o Caminho do Meio do Dhamma, portanto ele os expôs de forma a mostrar o castigo envolvido em ambos. Porque nós ainda estamos presos, porque ainda desejamos, vivemos repetidas vezes sob a sua ditadura. O Buda declarou que esses dois caminhos são os caminhos da embriaguez, eles não são os caminhos de um meditador, nem os caminhos para a paz. Esses caminhos são a entrega ao prazer e a entrega à dor ou, para colocar de maneira simplificada, o caminho da negligência e o caminho da tensão. Se você investigar interiormente, momento a momento, verá que o caminho da tensão é a raiva, o caminho do sofrimento. Seguindo por esse caminho haverá somente dificuldade e sofrimento. Esses caminhos, tanto a felicidade como a infelicidade não são estados de paz. O Buda ensinou a abandonar ambos. Essa é a prática correta. Esse é o Caminho do Meio. Essas palavras, "o Caminho do Meio", não se referem ao nosso corpo e linguagem, elas se referem à mente. Quando uma impressão mental que não gostamos surge, ela afeta a mente e surge a confusão. Quando a mente está confusa, quando está agitada, esse não é o caminho correto. Quando surge uma impressão mental da qual gostamos, a mente se move para entregar-se ao prazer - esse não é o caminho tampouco.

Nós não queremos sofrer, queremos a felicidade. Mas na verdade a felicidade é apenas uma forma refinada de sofrimento. O sofrimento em si é a forma grosseira. Você pode compará-los a uma cobra. A cabeça da cobra é a infelicidade, a cauda da cobra é a felicidade. A cabeça da cobra é realmente perigosa, ela possui as presas venenosas. Se você tocá-la a cobra morderá imediatamente. Mas não importa a cabeça, mesmo se você segurar a cauda, ela irá se voltar e mordê-lo do mesmo jeito, porque ambos a cabeça e a cauda pertencem à mesma cobra.

Da mesma forma, ambas a felicidade e a infelicidade, ou prazer e dor, surgem do mesmo progenitor - desejo. Portanto, quando você está feliz a mente não está em paz. Não está mesmo! Por exemplo, quando obtemos as coisas que queremos, tal como riquezas, prestígio, elogios ou felicidade, como resultado ficamos satisfeitos. Mas a mente ainda abriga algum desconforto porque tememos perder algo. Esse mesmo temor não é um estado pacífico. Mais tarde poderemos até perder algo e então realmente sofreremos. Dessa forma, se você não tiver consciência, mesmo que esteja feliz, o sofrimento é iminente. É exatamente o mesmo que agarrar a cauda da

cobra - se você não soltá-la ela irá mordê-lo. Portanto quer seja a cauda ou a cabeça da cobra, isto é, condições benéficas ou prejudiciais, elas são apenas qualidades da Roda da Existência, mudando interminavelmente.

O Buda estabeleceu a virtude, concentração e sabedoria como o caminho para a paz, o caminho para a iluminação. Mas na verdade essas coisas não são a essência do Budismo. Elas são somente o caminho. O Buda as chamava de *magga*, que significa caminho. A essência do Budismo é a paz e essa paz surge conhecendo verdadeiramente a natureza de todas as coisas. Se investigarmos de perto, veremos que a paz não é a felicidade nem a infelicidade. Nenhuma delas é a verdade.

A mente humana, a mente que o Buda nos estimulou a conhecer e investigar, é algo que somente podemos conhecer através da sua atividade. A verdadeira "mente original" não pode ser medida, não pode ser conhecida. No seu estado natural ela é inabalável, imóvel. Quando surge a felicidade, o que ocorre é que essa mente se perde em uma impressão mental, existe movimento. Quando a mente se move dessa forma, surge o apego e a ligação a essas coisas.

O Buda estabeleceu o caminho de prática completo, mas nós ainda não o praticamos, ou se o fazemos, nós o praticamos somente com a linguagem. As nossas mentes e a nossa linguagem ainda não estão em harmonia, nós nos entregamos apenas a uma conversa sem propósito. Mas a base do Budismo não é algo acerca do qual se possa conversar ou fazer conjecturas. A base real do Budismo é o completo conhecimento acerca da verdade da realidade. Se alguém conhece essa verdade então não existe a necessidade de nenhum ensinamento. Se alguém não a conhece, mesmo que escute os ensinamentos, na verdade não irá ouvi-los. É por isso que o Buda disse, "O Abençoado apenas indica o caminho". Ele não pode realizar a prática por você, porque a verdade é algo que não pode ser colocada em palavras ou revelada.

Todos os ensinamentos são apenas metáforas e comparações, meios para ajudar a mente a ver a verdade. Se não pudermos ver a verdade, sofreremos. Por exemplo, geralmente dizemos *sankharas* [xiv](#) quando nos referimos ao corpo. Qualquer pessoa pode dizer isso mas na verdade temos problemas simplesmente porque não conhecemos a verdade desses *sankharas*, e por isso nos apegamos a eles. Porque não conhecemos a verdade do corpo, sofremos.

Vou dar um exemplo. Suponha que uma manhã você está caminhando para o trabalho e um homem do outro lado da rua lhe grita ofensas e insultos. Assim que você ouve essas ofensas a sua mente muda do seu estado normal. Você não se sente tão bem, você sente raiva e mágoa. Aquele homem se encontra ali ofendendo-o dia e noite. Quando você ouve a ofensa, você fica com raiva e mesmo quando você volta para casa, ainda sente raiva e se sente vingativo, você quer revidar.

Alguns dias mais tarde um outro homem vem na sua casa e lhe diz. "Aquele homem que o ofendeu outro dia, ele está louco, ele está insano! Já faz vários anos! Ele ofende a todos dessa forma. Ninguém presta atenção ao que ele diz". Assim que ouve isso,

you se sente repentinamente aliviado. Aquela raiva e mágoa que estavam armazenadas dentro de você todos esses dias se dissolvem completamente. Por que? Porque agora você conhece a verdade. Antes, você não sabia, pensava que aquele homem era normal, por isso você estava com raiva dele. Pensando dessa forma fez com que você sofresse. Assim que você descobriu a verdade, tudo mudou: "Ah, ele está louco! Isso explica tudo!" Entendendo isso, você se sente bem, porque sabe por você mesmo. Assim, entendendo, você pode soltar de tudo. Sem saber a verdade você se agarra ao sentimento. Quando pensava que o homem que o havia ofendido era normal, poderia tê-lo matado. Mas quando descobriu a verdade, que ele está louco, você se sentiu muito melhor. Esse é o conhecimento da verdade.

Alguém que vê o Dhamma tem uma experiência semelhante. Quando a cobiça, raiva e delusão desaparecem, elas desaparecem do mesmo modo. Enquanto não conhecemos essas coisas pensamos, "O que posso fazer? Eu tenho tanto desejo e raiva". Esse não é o claro conhecimento. É exatamente o mesmo quando pensávamos que o homem louco era equilibrado. Quando finalmente vimos que ele estava louco todo o tempo, nos aliviamos da aflição. Ninguém poderia mostrar-nos isso. Somente quando a mente vê por si mesma é possível arrancar pela raiz e abandonar o apego.

É o mesmo que ocorre com este corpo que chamamos de *sankharas*. Embora o Buda já tenha explicado que não se trata de algo sólido ou real como tal, nós ainda não aceitamos isso, teimosamente o agarramos. Se o corpo pudesse falar, ele nos diria o tempo todo, "Você não é o meu dono, sabia?" Na verdade ele nos está dizendo isso o tempo todo, mas é a linguagem do Dhamma, por isso somos incapazes de entendê-lo. Por exemplo, os órgãos dos sentidos: olho, ouvido, nariz, língua e corpo estão mudando todo o tempo, mas eu nunca os vi pedir permissão uma vez que seja! Tal como quando temos dor de cabeça ou dor de estômago - o corpo nunca pede primeiro permissão, simplesmente faz o que quer, seguindo o seu curso natural. Isso mostra que o corpo não permite que ninguém seja o seu dono, não tem dono. O Buda o descreveu como algo vazio.

Nós não entendemos o Dhamma e por isso não entendemos esses *sankharas*; assumimos que eles são nós mesmos, que nos pertencem ou pertencem a outros. Isso faz surgir o apego. Quando o apego surge, "vir a ser" vem em seguida. Uma vez que o devir surge, então existe o nascimento. Uma vez que existe o nascimento, então o envelhecimento, enfermidade, morte ... toda a massa de sofrimento surge. Isto é *paticca-samuppada*. [xv](#) Nós dizemos que a ignorância faz surgir as formações volitivas, elas dão origem à consciência e assim por diante. Todas essas coisas são simplesmente eventos que se passam na mente. Quando entramos em contato com alguma coisa da qual não gostamos, se não temos atenção plena, a ignorância estará ali. O sofrimento surge imediatamente. Mas a mente passa por essas mudanças tão rapidamente que não nos é possível acompanhá-la. É o mesmo quando você cai de uma árvore. Antes que você se dê conta - "Pum!" - caiu no chão. Na verdade você passou por muitos galhos e ramos pelo caminho mas não foi capaz de contá-los, não

foi capaz de se lembrar deles à medida que passava por eles. Somente caiu e depois "Pum!"

Com *paticca-samuppada* é o mesmo. Se o dividirmos da forma como está nas escrituras, diremos que a ignorância dá origem às formações volitivas, as formações volitivas dão origem à consciência, a consciência dá origem à mentalidade-materialidade (nome e forma), a mentalidade-materialidade (nome e forma) dá origem aos seis meios dos sentidos, os seis meios dos sentidos dão origem ao contato sensual, o contato dá origem à sensação, a sensação dá origem ao desejo, o desejo dá origem ao apego, o apego dá origem ao ser/existir, o ser/existir dá origem ao nascimento, o nascimento dá origem ao envelhecimento, enfermidade, morte e todas as formas de sofrimento. Mas na verdade, quando você entra em contato com alguma coisa da qual não gosta, o sofrimento é imediato! Essa sensação de sofrimento é na verdade o resultado de toda a cadeia de *paticca-samuppada*. É por isso que o Buda exortava os seus discípulos a investigar e conhecer as suas mentes inteiramente.

Quando as pessoas nascem no mundo elas não possuem nomes - uma vez que nascem, lhes damos nomes. Isso é uma convenção. Damos nomes para as pessoas por conveniência, para ter como chamar um ao outro. Com as escrituras ocorre o mesmo. Separamos tudo com rótulos para que o estudo da realidade seja facilitado. Da mesma forma, todas as coisas são simplesmente *sankharas* [xvi](#). A sua natureza é que são coisas originadas de condições. O Buda disse que elas são impermanentes, insatisfatórias e não-eu. Elas são instáveis. Nós realmente não entendemos isso, nossa compreensão é falha e por isso temos o entendimento incorreto. Esse entendimento incorreto é de que os *sankharas* somos nós mesmos, que nós somos os *sankharas*, ou de que a felicidade ou infelicidade somos nós mesmos, nós somos a felicidade e a infelicidade. Ver dessa forma não é conhecer plena e claramente a verdadeira natureza das coisas. A verdade é que não podemos forçar todas essas coisas a seguir os nossos desejos, elas seguem o caminho da natureza.

Uma simples comparação: suponha que você vá e se sente no meio de uma autopista com carros e caminhões vindo na sua direção. Você não pode ficar com raiva dos carros e gritar, "Não dirijam por aqui! Não dirijam por aqui!" É uma autopista, você não pode dizer-lhes isso! Então o que você pode fazer? Você sai da autopista! A autopista é o lugar dos carros, se não quiser que os carros ali estejam, irá sofrer.

É o mesmo com os *sankharas*. Nós dizemos que eles nos perturbam, tal como quando sentamos em meditação e ouvimos um som. Nós pensamos, "Ah, esse som está me aborrecendo". Se pensarmos que o som está nos perturbando então conseqüentemente sofreremos. Se investigarmos um pouco mais, veremos que somos nós que saímos e perturbamos o som! O som é simplesmente som. Se o entendermos dessa forma então não há nada mais e nós o deixamos em paz. Veremos que o som é uma coisa, nós somos outra. Aquele que deduz que o som surge para perturbá-lo é alguém que não consegue ver a si mesmo. Ele realmente não consegue! Uma vez que você consiga ver a si mesmo, então estará tranqüilo. O

som é somente um som, por que você deveria agarrá-lo? Você verá que na verdade foi você quem saiu e perturbou o som. Esse é o genuíno conhecimento da verdade. Você vê os dois lados, assim terá paz. Se enxergar somente um lado, existirá o sofrimento. Uma vez que consiga ver ambos lados, estará seguindo o Caminho do Meio. Essa é a prática mental correta. Isso é o que chamamos de "acertar a nossa compreensão".

Da mesma forma, a natureza de todos *sankharas* é a impermanência e a morte, porém nós queremos agarrá-los, nós os carregamos conosco e os desejamos. Queremos que eles sejam verdadeiros. Queremos encontrar a verdade nessas coisas que não são verdadeiras! Sempre que alguém pensa assim e se apega aos *sankharas* como sendo ele mesmo, sofrerá.

A prática do Dhamma não depende de ser um monge, um noviço ou um leigo; ela depende de acertarmos a nossa compreensão. Se o nosso entendimento é correto, alcançaremos a paz. Quer você seja ordenado ou não, é a mesma coisa, todas as pessoas têm a oportunidade de praticar o Dhamma, de contemplá-lo. Nós todos contemplamos a mesma coisa. Se você alcança a paz, é a mesma paz para todos; é o mesmo Caminho, com os mesmos métodos.

Portanto, o Buda não discriminava entre leigos e monges, ele ensinou todas as pessoas a praticar para conhecer a verdade dos *sankharas*. Quando conhecemos essa verdade, nos soltamos deles. Se conhecermos a verdade não haverá mais vir a ser ou nascimento. Como não haverá mais nascimento? Não há mais como ocorrer o nascimento porque conhecemos plenamente a verdade dos *sankharas*. Se conhecermos a verdade plenamente, então haverá paz. Ter ou não ter, é tudo a mesma coisa. Ganho ou perda é o mesmo. O Buda nos ensinou a entender isso. Isso é paz; paz da felicidade, infelicidade, alegria e tristeza.

Precisamos ver que não há razão para nascer. Nascer de que forma? Nascer na felicidade: quando conseguimos algo que gostamos ficamos felizes por isso. Se não existe apego a essa felicidade não existe nascimento; se existe apego, a isso se chama "nascimento". Portanto se obtemos algo, não nascemos (na felicidade). Se perdemos, não nascemos (na tristeza). Isto é o não nascido e o imortal. O nascimento e a morte, ambos, são encontrados no apego e no amor aos *sankharas*.

Assim o Buda disse: "O nascimento foi destruído, a vida santa foi vivida, o que deveria ser feito foi feito, não há mais vir a ser a nenhum estado". Aí está! Ele conhecia o não nascido e o imortal! Isso é o que o Buda constantemente exortava os seus discípulos a conhecer. Essa é a prática correta. Se você não alcançá-la, não irá alcançar o Caminho do Meio e então não irá transcender o sofrimento.

A Paz que está mais além

Uma versão condensada de uma palestra proferida para o Chefe Conselheiro da Tailândia, Sr. Sanya Dharmaśakti, em Wat Nong Pah Pong, 1978

"... Meditar significa pacificar a mente de modo a permitir que a sabedoria surja ... Para colocar de forma sucinta, é apenas uma questão de felicidade e infelicidade. A felicidade é uma sensação agradável na mente, a infelicidade é justamente a sensação desagradável. O Buda ensinou a separar da mente essa felicidade e infelicidade ... "

É muito importante que pratiquemos o Dhamma. Se não praticarmos, então todo o nosso conhecimento será somente um conhecimento superficial, a sua cobertura externa somente. É como se tivéssemos um certo tipo de fruta mas que ainda não a tivéssemos experimentado. Apesar de termos essa fruta nas nossas mãos, ela não nos traz nenhum benefício. Somente comendo a fruta é que podemos realmente conhecer o seu sabor.

O Buda não louvava aqueles que simplesmente acreditavam nos outros, ele louvava a pessoa que tinha o conhecimento interiorizado. O mesmo que com a fruta, se nós já a tivermos provado, não precisaremos perguntar a ninguém mais se ela é doce ou azeda. Os nossos problemas estão solucionados. Por que estão resolvidos? Porque vemos de acordo com a verdade. Aquele que compreendeu o Dhamma é como aquele que percebeu a doçura ou acidez da fruta. Todas as dúvidas terminam nesse momento.

Quando falamos sobre o Dhamma, embora possamos falar muito, usualmente, isso pode ser resumido em quatro coisas. Elas são simplesmente entender o sofrimento, entender a causa do sofrimento, entender o fim do sofrimento e entender o caminho da prática que conduz ao fim do sofrimento. Isso é tudo. Tudo que experimentamos até agora no caminho da prática se resume nessas quatro coisas. Quando entendermos essas coisas, os nossos problemas terminam.

De onde surgem essas quatro coisas? Elas surgem justamente deste corpo e desta mente, de nenhum outro lugar. Então por que o Dhamma do Buda é tão amplo e extenso? É assim de forma a explicar essas coisas de uma maneira mais detalhada, para ajudar-nos a vê-las.

Quando Siddhartha Gotama nasceu neste mundo, antes que enxergasse o Dhamma, ele era uma pessoa comum como qualquer um de nós. Quando entendeu o que era para ser entendido, isto é, a verdade do sofrimento, a causa, o fim e o caminho que conduz ao fim do sofrimento, ele compreendeu o Dhamma e se tornou um Buda perfeitamente Iluminado.

Quando compreendemos o Dhamma, onde quer que estejamos entendemos o Dhamma, onde quer que estejamos ouvimos os ensinamentos do Buda. Quando compreendemos o Dhamma, o Buda está dentro da nossa mente, o Dhamma está

dentro da nossa mente e a prática que conduz à sabedoria está dentro da nossa mente. Ter o Buda, o Dhamma e a Sangha dentro da nossa mente significa que, boas ou más, saberemos claramente, por nós mesmos, a verdadeira natureza das nossas ações. Foi assim que o Buda descartou as opiniões mundanas, ele descartou os elogios e as críticas. Quando as pessoas o elogiavam ou criticavam ele simplesmente aceitava ambos pelo que eram. Essas duas coisas são simplesmente condições mundanas, assim ele não se abalava por isso. Por que não? Porque ele conhecia o sofrimento. Ele sabia que se acreditasse nesse elogio ou crítica, isso lhe causaria sofrimento.

Quando o sofrimento surge nos agita, nos sentimos perturbados. Qual é a causa desse sofrimento? É porque não conhecemos a Verdade, essa é a causa. Quando a causa está presente, então o sofrimento surge. Uma vez que surge não sabemos como pará-lo. Quanto mais tentamos pará-lo, mais intenso ele fica. Nós dizemos, "Não me critique", ou "Não ponha a culpa em mim". Ao tentar pará-lo dessa forma, o sofrimento fica realmente mais intenso e não irá parar.

Portanto, o Buda ensinou que o caminho que conduz ao fim do sofrimento é fazer surgir o Dhamma como uma realidade dentro das nossas mentes. Nos tornamos alguém que testemunha o Dhamma por si mesmo. Se alguém diz que somos bons, nós não nos perdemos nisso; se dizem que não somos bons, nós não nos perdemos nisso; dizem que não somos bons e não nos esquecemos de nós mesmos. Dessa forma podemos nos libertar. "Bem" e "mal" são apenas *dhammas* mundanos, são apenas estados da mente. Se os seguirmos, a nossa mente se transforma no mundo, ficamos tateando no escuro e não sabemos onde está a saída. Se é assim, então ainda não temos controle sobre nós mesmos. Tentamos derrotar os outros, mas agindo assim apenas derrotamos a nós mesmos; porém se temos controle sobre nós mesmos então temos controle sobre tudo - sobre todas as formações mentais, visões, sons, aromas, sabores e sensações corporais. Agora estou falando de coisas externas, elas são assim, mas o exterior também está refletido internamente. Algumas pessoas apenas conhecem o exterior, elas não conhecem o interior. Como quando dizemos para "ver o corpo no corpo". Ver o corpo exterior não é suficiente, precisamos conhecer o corpo dentro do corpo. Então, tendo investigado a mente, devemos conhecer a mente dentro da mente.

Por que devemos investigar o corpo? O que é esse "corpo no corpo"? Quando falamos conhecer a mente, o que é essa "mente"? Se não conhecermos a mente então não conheceremos as coisas dentro da mente. É ser alguém que não conhece o sofrimento, não conhece a causa, não conhece o fim e não conhece o caminho. As coisas que deveriam ajudar a extinguir o sofrimento não funcionam porque somos distraídos pelas coisas que o agravam. É como se tivéssemos uma coceira na cabeça e coçássemos a perna! Se é a nossa cabeça que está coçando então obviamente não vamos obter muito alívio. Da mesma forma, quando o sofrimento surge, não sabemos como lidar com ele, não conhecemos a prática que conduz ao fim do sofrimento.

Por exemplo, vejam o corpo, este corpo que cada um de nós trouxe a esta reunião. Se somente vírmos a forma do corpo não há como escapar do sofrimento. Por que não? Porque ainda não enxergamos o interior do corpo, somente vemos o exterior. Somente o vemos como algo belo, que possui substância. O Buda disse que somente isso não é o suficiente. Vemos o exterior com os nossos olhos; uma criança pode vê-lo, animais podem vê-lo, não é difícil. O exterior do corpo pode ser visto com facilidade, mas ao vê-lo nos prendemos nele, não conhecemos a verdade a seu respeito. Ao vê-lo nós o agarramos e ele nos morde!

Portanto devemos investigar o corpo dentro do corpo. Não importa o que exista no corpo, vá em frente e olhe. Se vírmos somente o exterior, não estará nítido. Vemos cabelo, unhas e assim por diante e isso são apenas coisas belas que nos atraem, por isso o Buda nos ensinou a olhar para dentro do corpo, para ver o corpo dentro do corpo. O que é o corpo? Olhem para dentro atentamente! Veremos muitas coisas ali que nos surpreenderão, porque apesar de estarem dentro de nós, nunca as vimos. Para qualquer lugar que caminhemos, nós vamos carregá-las conosco, sentados em um carro, nós vamos levá-las conosco, mas mesmo assim não as conhecemos!

É como quando visitamos alguns parentes e eles nos dão um presente. Nós o pegamos e colocamos na nossa mala e depois saímos sem abri-lo para ver o que é. Quando finalmente o abrimos - está cheio de cobras venenosas! O nosso corpo é igual. Se vírmos somente a sua casca diremos que ele é agradável e bonito. Nós nos esquecemos. Esquecemos que é impermanente, insatisfatório e não-eu. Se olharmos dentro deste corpo veremos que ele é realmente repulsivo. Se vírmos de acordo com a realidade, sem tentar disfarçar as coisas, veremos que ele é realmente patético e cansativo. O desapego irá surgir. Essa sensação de "desinteresse" não quer dizer que sintamos aversão pelo mundo ou algo parecido; é simplesmente a nossa mente sendo limpa, a nossa mente se soltando dele. Vemos as coisas como elas são por natureza. Não importa como queiramos que sejam, elas serão do seu próprio jeito. Quer riamos ou choremos, elas são simplesmente como são. As coisas que são instáveis, são instáveis; as coisas que são feias, são feias.

Portanto o Buda disse que quando experimentamos visões, sons, sabores, aromas, sensações corporais ou estados mentais, deveríamos libertá-los. Quando o ouvido ouve um som, deixe-o ir. Quando o nariz cheira um aroma, deixe-o ir...deixe-o no nariz! Quando as sensações corporais surgem, solte-se do gostar ou não gostar que vem em seguida, deixe que retornem para onde vieram. O mesmo para os estados mentais. Todas essas coisas, deixe que elas sigam o seu caminho. Isso é o conhecimento. Quer seja felicidade ou infelicidade, é a mesma coisa. A isto se chama meditação.

Meditação significa pacificar a mente de forma que a sabedoria possa surgir. Isso exige que pratiquemos com o corpo e a mente de forma a ver e conhecer as impressões sensuais da forma, do som, do sabor, do toque e das formações mentais. Colocando de modo resumido, é somente uma questão de felicidade e infelicidade. A felicidade é uma sensação agradável na mente, a infelicidade é justamente a

sensação desagradável. O Buda ensinou a separar da mente essa felicidade e infelicidade. A mente é aquilo que sabe. A sensação [xvii](#) é a característica da felicidade ou infelicidade, gostar ou não gostar. Quando a mente se entrega a essas coisas dizemos que ela se apegou ou assume que essa felicidade e infelicidade merecem ser guardadas. Esse apego é uma ação mental, essa felicidade ou infelicidade é a sensação.

Quando afirmamos que o Buda nos disse para separar a mente da sensação, ele não quis dizer literalmente colocá-los em lugares diferentes. Ele quis dizer que a mente deve conhecer a felicidade e a infelicidade. Quando estamos sentados em *samadhi*, por exemplo, e a paz preenche a mente, então a felicidade pode vir mas ela não nos atinge, a infelicidade pode vir mas não nos atinge. Isto é o que quer dizer separar a sensação da mente. Podemos compará-lo com a água e óleo numa garrafa. Eles não se combinam. Mesmo se você tentar misturá-los, o óleo permanece como óleo e a água permanece como água. Por que ocorre isso? Porque possuem densidades diferentes.

O estado natural da mente não é nem de felicidade nem de infelicidade. Quando uma sensação entra na mente então a felicidade ou infelicidade surge. Se tivermos atenção plena então entenderemos a sensação agradável como sensação agradável. A mente que sabe não irá se agarrar a ela. A felicidade se encontra ali mas está "do lado de fora" da mente, não está enterrada dentro da mente. A mente simplesmente sabe disso com clareza.

Se separarmos a infelicidade da mente, isso significa que não haverá sofrimento, que nós não o experimentaremos? Sim, nós o experimentamos, porém sabemos que a mente é mente e a sensação é sensação. Nós não nos agarramos a essa sensação ou a carregamos conosco. O Buda separou essas coisas através do conhecimento. Ele sofria? Ele conhecia o estado de sofrimento mas não se apegava nisso, dessa forma dizemos que ele extirpou o sofrimento. E também havia a felicidade, mas ele conhecia essa felicidade, quando ela não é conhecida, é como um veneno. Ele não a tomou como parte de si mesmo. A felicidade ali estava através do conhecimento, mas ela não existia na sua mente. Dessa forma dizemos que ele separou a felicidade e a infelicidade da sua mente.

Quando dizemos que o Buda e os Iluminados aniquilaram as contaminações, [xviii](#) não é que eles realmente as aniquilaram. Se eles as tivessem aniquilado então provavelmente nós não teríamos nenhuma! Eles não aniquilaram as contaminações, quando as conheceram pelo que elas são, se soltaram delas. Alguém que seja estúpido irá se agarrar a elas, mas os Iluminados conheceram as contaminações como veneno nas suas mentes, assim eles as varreram para fora. Eles varreram para fora as coisas que lhes causavam sofrimento, eles não as aniquilaram. Alguém que não saiba disso verá algumas coisas, assim como a felicidade, como boas e então irá agarrá-las, mas o Buda as conhecia e simplesmente as varria para fora.

Mas quando a sensação surge nos entregamos a ela, isto é, a mente carrega consigo aquela felicidade e infelicidade. Na verdade elas são duas coisas distintas. As atividades da mente, sensações agradáveis, sensações desagradáveis e assim por diante, são impressões mentais, elas são o mundo. Se a mente sabe disso ela pode lidar igualmente com a felicidade ou a infelicidade. Por que? Porque ela conhece a verdade acerca dessas coisas. Alguém que não a conhece, as vê como sendo iguais. Se você se apegar à felicidade será ali onde irá surgir a infelicidade mais tarde, porque a felicidade é instável, muda o tempo todo. Quando a felicidade desaparece, surge a infelicidade.

O Buda sabia disso porque ambas a felicidade e a infelicidade são insatisfatórias, elas possuem o mesmo valor. Quando surgia a felicidade ele a soltava. Ele tinha a prática correta, vendo que ambas as coisas possuem valores e desvantagens iguais. Elas se submetem à lei do Dhamma, isto é, são instáveis e insatisfatórias. Uma vez que nascem, morrem. Quando viu isso, despertou o entendimento correto e a prática correta se tornou clara. Não importa que tipo de sentimento ou pensamento surgia na sua mente, ele sabia que era simplesmente o jogo contínuo da felicidade e infelicidade. Ele não se apegava nisso.

Num discurso pouco após a sua iluminação o Buda falou sobre entregar-se ao prazer e entregar-se à dor. "*Bhikkhus!* Entregar-se ao prazer é o caminho relaxado, entregar-se à dor é o caminho tenso". Essas foram as duas coisas que atrapalharam a sua prática até o dia em que ele se iluminou, porque no início ele não se soltava delas. Assim que ele as entendeu, ele passou a soltar-se delas e dessa forma foi capaz de proferir o seu primeiro discurso.

Portanto, dizemos que um meditador não deve seguir o caminho da felicidade ou infelicidade, de preferência deve entendê-las. Entendendo a verdade do sofrimento, saberá a causa do sofrimento, o fim do sofrimento e o caminho que conduz ao fim do sofrimento. E o caminho que conduz ao fim do sofrimento é a própria meditação. Para colocar de maneira simples, precisamos estar plenamente atentos.

Atenção plena é saber, ou presença da atenção. Exatamente agora o que estamos pensando, o que estamos fazendo? O que temos conosco exatamente neste instante? Observamos dessa forma, estamos conscientes de como estamos vivendo. Quando praticamos dessa forma, a sabedoria pode surgir. Nós consideramos e investigamos todo o tempo, em todas as posturas. Quando uma impressão mental surge e queremos conhecê-la tal como ela é, não a tomamos como sendo algo com substância. É apenas felicidade. Quando a infelicidade surge sabemos que se trata da entrega à dor, não é o caminho de um meditador.

Isto é o que chamamos de separar a mente da sensação. Se formos espertos não nos apegamos, deixamos as coisas como são. Nos tornamos "aquele que sabe". A mente e a sensação são como óleo e água, elas estão na mesma garrafa mas não se misturam. Mesmo se estivermos enfermos ou com dor, ainda assim entenderemos a sensação como sensação, a mente como mente. Conhecemos os estados desconfortáveis ou

confortáveis mas não nos identificamos com aquilo. Somente permanecemos com a paz, a paz que está além do conforto e da dor.

Você deve entender dessa forma, porque se não há um eu permanente então não existe refúgio. Você deve viver dessa forma, isto é, sem felicidade e sem infelicidade. Você permanece simplesmente com esse entendimento, sem carregar essas coisas.

Enquanto não alcançarmos a iluminação tudo isso pode soar estranho mas não tem importância, simplesmente colocamos o nosso objetivo nessa direção. A mente é a mente. Ela encontra a felicidade e a infelicidade e as vemos apenas como tais, nada além disso. Elas são divididas, não misturadas. Se estiverem misturadas então não as entenderemos. É como viver em uma casa, a casa e o seu morador estão relacionados, porém separados. Se a nossa casa está em perigo ficamos aflitos porque precisamos protegê-la, mas se a casa pegar fogo precisaremos abandoná-la. Se uma sensação desconfortável surge nós a abandonamos, tal como com a casa. Se ela estiver em chamas e nós soubermos disso, sairemos correndo. São duas coisas distintas; a casa é uma coisa, o morador é outra.

Dizemos que separamos a mente e a sensação dessa forma, mas na verdade por natureza elas já estão separadas. A nossa realização é simplesmente conhecer essa separação natural de acordo com a realidade. Quando dizemos que elas não estão separadas é porque por ignorância da verdade nos apegamos a elas.

Por isso o Buda nos disse para meditar. Essa prática de meditação é muito importante. Somente conhecer com o intelecto não é suficiente. O conhecimento que é obtido através da prática com uma mente tranqüila e o conhecimento que é obtido através do estudo são dois tipos realmente muito distintos. O conhecimento que é obtido através do estudo não é o verdadeiro conhecimento da nossa mente. A mente tenta agarrar e manter esse conhecimento. Por que tentamos mantê-lo? Solte-o ! E então quando o soltamos, lamentamos!

Se realmente tivermos o conhecimento, então poderemos nos soltar de tudo, que as coisas sejam como são. Sabemos como as coisas são e não nos esquecemos. Se acontecer de ficarmos enfermos não nos perderemos nisso. Algumas pessoas pensam, "Este ano estive enfermo todo o tempo, não pude nunca meditar". Essas são as palavras de uma pessoa realmente tola. Alguém que esteja enfermo e morrendo deve realmente ser diligente na sua prática. Uma pessoa pode dizer que não confia no seu corpo e por isso sente que não consegue meditar. Se pensarmos assim então as coisas ficarão difíceis. O Buda não ensinou dessa forma. Ele disse que aqui mesmo é o lugar para meditar. Quando estamos enfermos ou morrendo é quando podemos realmente ver e conhecer a realidade.

Outras pessoas dizem que elas não têm a oportunidade de meditar porque estão muito ocupadas. Algumas vezes professores me procuram. Eles dizem que possuem muitas responsabilidades e por isso não têm tempo para meditar. Eu lhes pergunto, "Quando vocês estão ensinando, vocês têm tempo para respirar?" Eles respondem,

"Sim". "Portanto como que vocês têm tempo para respirar se o trabalho é tão agitado e confuso? Nesse caso, vocês estão distantes do Dhamma."

Na realidade, esta prática é justamente sobre a mente e as sensações. Não se trata de algo que você tenha de correr atrás ou se esforçar. A respiração continua enquanto trabalhamos. A natureza toma conta dos processos naturais - tudo que precisamos fazer é estar atentos. Simplesmente continuar tentando ver internamente com clareza. A meditação é assim.

Se tivermos essa atenção presente, então todo trabalho que façamos será a ferramenta que nos permitirá continuamente saber o que é certo e o que é errado. Existe muito tempo para meditar, nós apenas não entendemos a prática de forma completa, isso é tudo. Enquanto estamos dormindo, respiramos; comendo, respiramos, não é mesmo? Por que não temos tempo para meditar? Onde quer que seja que estejamos, respiramos. Se pensarmos dessa forma então a nossa vida tem tanto valor quanto a nossa respiração, onde quer que estejamos, temos tempo.

Todos os tipos de pensamentos são condições mentais, não condições do corpo, deste modo, precisamos simplesmente ter a atenção presente, então saberemos o que é certo e o que é errado todo o tempo. Em pé, caminhando, sentado e deitado, existe tempo de sobra. Apenas não sabemos como usá-lo da forma apropriada. Por favor levem isso em conta.

Não podemos fugir das sensações, precisamos conhecê-las. Sensação é apenas sensação, felicidade é apenas felicidade, infelicidade é apenas infelicidade. Elas são simplesmente isso. Portanto, por que deveríamos nos apegar a elas? Se a mente for esperta, só de ouvir isso seria o suficiente para nos permitir separar a sensação da mente.

Se investigarmos dessa forma continuamente, a mente irá encontrar a libertação, mas não escapará através da ignorância. Quando sabe, a mente se solta de tudo. É devido à estupidez que não solta, não porque não queira que as coisas sejam como são. Solta porque sabe de acordo com a verdade. Isso é ver a natureza, a realidade que está à nossa volta.

Quando sabemos isso somos alguém hábil com a mente, temos habilidade com as impressões mentais. Quando temos habilidade com as impressões mentais somos hábeis com o mundo. Isto é ser um "Conhecedor do Mundo". O Buda era alguém que claramente conhecia o mundo com todas as suas dificuldades. Ele sabia que o que é preocupante e que o que não é preocupante estavam exatamente ali. O mundo é tão confuso, como é que o Buda foi capaz de entendê-lo? Com relação a isso devemos entender que o Dhamma ensinado pelo Buda não está além da nossa capacidade. Em todas as posturas devemos ter a atenção plena presente e a plena consciência - e quando for o momento para sentar em meditação, fazemos apenas isso.

Nós sentamos em meditação para estabelecer a paz e cultivar a energia mental. Nós não o fazemos com o propósito de explorar algo especial. A meditação de insight é estar sentado em *samadhi*. Em alguns lugares se diz, "Agora vamos sentar em *samadhi*, depois disso faremos meditação de insight". Não faça essa separação! A tranqüilidade é a base que faz surgir a sabedoria, a sabedoria é o fruto da tranqüilidade. Dizer que agora vamos fazer a meditação da tranqüilidade e mais tarde insight - você não pode fazer isso! Você somente consegue dividi-las na linguagem. Tal como uma faca, a lâmina está de um lado, a parte de trás da lâmina do outro. Você não consegue dividi-las. Se você pegar um lado irá na verdade ficar com os dois lados. A tranqüilidade faz a sabedoria surgir dessa forma.

A Virtude é o pai e a mãe do Dhamma. No princípio precisamos ter virtude. A virtude é paz. Isso significa que não existem ações incorretas com o corpo ou a linguagem. Quando não agimos da forma incorreta não ficamos agitados; quando não ficamos agitados, então a paz e o autocontrole surgem na mente. Portanto dizemos que a virtude, concentração e sabedoria são o caminho que todos os Nobres trilharam em direção à iluminação. É uma coisa só. A virtude é concentração, a concentração é virtude. A concentração é sabedoria, a sabedoria é concentração. É tal como uma manga. Quando é uma flor a chamamos de flor. Quando se torna uma fruta a chamamos de manga. Quando amadurece nós a chamamos de manga madura. Tudo isso é uma manga que muda continuamente. A manga grande se desenvolve da manga pequena, a manga pequena se torna uma grande. Você pode chamá-la de nomes diferentes ou dar um nome só. Virtude, concentração e sabedoria estão relacionadas dessa forma. Ao final todas são o caminho que conduz à iluminação.

A manga, do momento em que surge como uma flor, simplesmente se desenvolve até o amadurecimento. Isso é o suficiente, nós devemos ver dessa forma. Seja o que for que os outros a chamem, não importa. Uma vez nascida ela cresce até envelhecer, e depois o que? Devemos meditar sobre isso.

Algumas pessoas não querem envelhecer. Quando elas envelhecem elas ficam se lamentando. Essas pessoas não deveriam comer mangas maduras! Por que queremos que as mangas amadureçam? Se não amadurecem no tempo certo, nós as amadurecemos artificialmente, não é verdade? Porém quando envelhecemos ficamos cheios de lamentações. Algumas pessoas choram, elas temem envelhecer ou morrer. Se é assim, então elas não deveriam comer mangas maduras, melhor comer somente as flores! Se podemos enxergar isso, então poderemos ver o Dhamma. Tudo fica claro, estamos em paz. Decida-se a praticar dessa forma.

Assim, hoje, o Chefe Conselheiro e o seu grupo vieram juntos ouvir o Dhamma. Vocês deveriam tomar o que eu disse e analisar tudo cuidadosamente. Se algo não estiver correto, por favor me desculpem. Mas para saber se está certo ou errado, depende de praticarem e enxergarem por si mesmos. Aquilo que estiver errado, joguem fora. Aquilo que estiver certo, guardem e usem. Mas na verdade, nós praticamos para soltar ambos, o que é correto e o que é incorreto. Ao final jogamos tudo fora. Se for correto, jogue fora; se for incorreto, jogue fora! Usualmente, se for

correto nos apegamos à correção, se for incorreto, nos agarramos à idéia de que é incorreto e então as discussões surgem. Mas o Dhamma é o lugar onde não existe nada - absolutamente nada.

Abrindo o Olho do Dhamma

Proferida em Wat Nong Pah Pong para a assembléia de monges e noviços em Outubro, 1968

" ... O Buda se iluminou no mundo, ele contemplou o mundo. Se não tivesse contemplado o mundo, se não tivesse visto o mundo, não poderia ter superado o mundo. A iluminação do Buda foi simplesmente o despertar deste mesmo mundo. O mundo estava ali mesmo: ganho e perda, elogio e crítica, fama e má reputação, alegria e tristeza ainda estavam todas ali. Se não fossem por essas coisas não haveria nada do que se despertar ... "

Muitos de nós começamos a praticar e mesmo após um ano ou dois, ainda não sabemos o que é o que. Ainda nos sentimos inseguros em relação à prática. Quando nos sentimos inseguros, não enxergamos que tudo à nossa volta é claramente o Dhamma, e assim buscamos os ensinamentos dos Ajaans. Mas na verdade, quando conhecemos a nossa própria mente, quando temos *sati* para olhar de perto para a mente, existe a sabedoria. Todos os momentos e todas as situações se tornam ocasiões para conhecer o Dhamma.

Por exemplo, podemos aprender o Dhamma da natureza das árvores. Uma árvore nasce devido a condições e cresce seguindo o curso da natureza. Nisso, a árvore está nos ensinando o Dhamma, porém não o entendemos. No seu devido tempo, ela cresce até que brotos, flores e frutos apareçam. Tudo que vemos é a aparência das flores e frutos, somos incapazes de interiorizar e contemplar isso. Por isso não sabemos que a árvore está nos ensinando o Dhamma. O fruto aparece e nós simplesmente o comemos sem investigar: doce, azedo ou salgado, é a natureza da fruta. E esse Dhamma é o ensinamento da fruta. Dando seguimento, as folhas envelhecem, ficam murchas, morrem e depois caem das árvores. Tudo que vemos é que as folhas caíram. Pisamos nelas, varremos e isso é tudo. Não investigamos a fundo, por isso não sabemos que a natureza está nos ensinando. Mais tarde, as novas folhas brotam e vemos somente isso, sem levar o assunto mais adiante. Não trazemos essas coisas para dentro das nossas mentes para contemplá-las.

Se pudermos trazer tudo isso para dentro e investigar, veremos que o nascimento de uma árvore e o nosso próprio nascimento não têm diferença. Este nosso corpo nasce e sobrevive dependendo de condições, dos elementos terra, água, ar e fogo. Tendo alimento o corpo crescerá e crescerá. Todas as partes do corpo mudam e fluem de acordo com a sua natureza. Não existe diferença em relação à árvore; cabelo, unhas, dentes e pele - tudo muda. Se entendermos as coisas da natureza, então entenderemos a nós mesmos.

As pessoas nascem. Ao final elas morrem. Tendo morrido, nascem novamente. Unhas, dentes e pele constantemente morrem e nascem outra vez. Se entendermos a prática então veremos que uma árvore não é diferente de nós. Se entendermos os ensinamentos dos Ajaans, então nos daremos conta de que o exterior e o interior são comparáveis. As coisas que possuem consciência e aquelas sem consciência não são diferentes, são iguais. E se entendermos essa igualdade, então quando vemos a natureza de uma árvore por exemplo, saberemos que não existe diferença em relação aos nossos cinco *khandhas* - corpo, sensação, percepção, formações mentais e consciência. [xix](#) Se entendemos isso então entendemos o Dhamma. Se entendemos o Dhamma entendemos os cinco *khandhas* e como eles se movem e mudam constantemente, sem nunca parar.

Portanto quer seja em pé, caminhando, sentado ou deitado, *sati* deve estar presente para vigiar e cuidar da mente. Quando vemos as coisas externas é como se víssemos as coisas internas. Quando vemos as coisas internas é como se víssemos as coisas externas. Se compreendermos isso então poderemos ouvir o ensinamento do Buda. Se compreendermos isso, então poderemos dizer que a qualidade do Buda, 'aquele que sabe', foi estabelecida. Conhecemos o externo. Conhecemos o interno. Conhecemos todas as coisas que surgem. Entendendo dessa forma, então sentados ao pé de uma árvore ouviremos os ensinamentos do Buda. Em pé, caminhando, sentados ou deitados, ouviremos os ensinamentos do Buda. Vendo, ouvindo, cheirando, saboreando, tocando e pensando, ouviremos os ensinamentos do Buda. O Buda é somente isso 'aquele que sabe' dentro dessa nossa mente. Conhecemos o Dhamma, investigamos o Dhamma. A qualidade do Buda, 'aquele que sabe' surge, a mente se torna iluminada.

Se estabelecermos o Buda dentro da nossa mente então veremos tudo, contemplaremos tudo, como não sendo diferente de nós mesmos. Veremos vários animais, árvores, montanhas e plantas como não sendo diferentes de nós mesmos. Veremos pessoas pobres e ricas - elas não são diferentes! Elas possuem todas as mesmas características. Quem compreende isto, estará satisfeito em qualquer lugar. Ouviremos os ensinamentos do Buda em todos os momentos. Se não compreendermos isso, então mesmo que gastemos todo o nosso tempo ouvindo os ensinamentos dos vários Ajaans, ainda assim não compreenderemos o seu significado.

O Buda disse que a iluminação do Dhamma é somente conhecer a Natureza, [xx](#) a realidade que nos cerca, a Natureza que está exatamente aqui! Se não entendermos essa Natureza experimentaremos decepções e alegrias, estaremos perdidos em humores, fazendo surgir a tristeza e o remorso. Estar perdido em objetos mentais é estar perdido na Natureza. Quando nos perdemos na Natureza então não entendemos o Dhamma. O iluminado apenas apontou essa Natureza.

Tendo surgido, todas as coisas mudam e morrem. As coisas que fazemos, tal como pratos, tigelas e vasilhas, todas possuem a mesma característica. Uma tigela é moldada devido a uma causa, o impulso do homem em criar, e na medida em que a

usamos, vai ficando velha, quebra e desaparece. Árvores, montanhas e plantas são o mesmo, até os animais e pessoas.

Quando Añña Kondañña, o primeiro discípulo, pela primeira vez ouviu o ensinamento do Buda, a compreensão que ele alcançou não foi algo complicado. Ele simplesmente viu que tudo aquilo que nasce está sujeito à mudança e ao envelhecimento como uma condição natural e no final das contas terá que morrer. Añña Kondañña nunca havia pensado nisso antes, ou se havia não estava completamente claro, dessa forma ele ainda não havia se soltado, ele ainda estava agarrado aos *khandhas*. Ali sentado, com atenção plena, ouvindo o discurso do Buda, a qualidade do Buda surgiu nele. Ele recebeu uma espécie de "transmissão" do Dhamma que foi o conhecimento de que todas as coisas condicionadas são impermanentes. Tudo aquilo que nasce tem que ter o envelhecimento e a morte como resultado natural.

Essa foi uma compreensão diferente de tudo aquilo que ele havia conhecido antes. Ele realmente entendeu a sua mente e assim o "Buda" surgiu dentro dele. Naquela ocasião o Buda declarou que Añña Kondañña havia despertado o Olho do Dhamma.

E o que vê esse Olho do Dhamma? Esse Olho vê tudo que nasce tem o envelhecimento e a morte como resultado natural. "Tudo que nasce" significa tudo mesmo! Quer seja material ou imaterial, tudo se encaixa no termo "tudo que nasce". Se refere a toda a Natureza. Como este corpo por exemplo - nasce e depois prossegue até a extinção. Quando é pequeno, "morre" da infância para a juventude. Após um tempo "morre" da juventude e se transforma na meia idade. Então prossegue para "morrer" da meia idade e alcançar a velhice, finalmente chegando ao fim. Árvores, montanhas e plantas todos têm essa característica.

Portanto a visão ou entendimento 'daquele que sabe' claramente entraram na mente de Añña Kondañña enquanto ele estava ali sentado. Esse conhecimento de "tudo que nasce" ficou profundamente cravado na sua mente, permitindo que ele desenraizasse o apego ao corpo. Esse apego era *sakkaya-ditthi*. [xxi](#) Isso significa que ele não tomou o corpo como sendo um eu ou um ser, ou em termos de "ele" ou "eu". Ele não se apegou ao corpo. Ele o viu com clareza e dessa forma desenraizou *sakkaya-ditthi*.

E *vicikiccha* (dúvida) foi destruída. Tendo desenraizado o apego pelo corpo ele não duvidou do seu entendimento. *Silabbata paramasa* [xxii](#) também foi desenraizado. A sua prática se tornou firme e segura. Mesmo se o seu corpo estivesse com dores ou febre ele não se agarraria a ele, ele não tinha dúvida. Ele não teria dúvida porque havia desenraizado o apego. Esse agarrar-se ao corpo é chamado de *silabbata paramasa*. Quando alguém desenraiza essa idéia de que o corpo é o eu, o agarramento e a dúvida terminam. Se essa idéia do corpo como o eu surgir na mente, então o agarramento e a dúvida têm início exatamente ali.

Portanto enquanto o Buda explicava o Dhamma, Añña Kondañña abriu o Olho do Dhamma. Esse Olho é exatamente "Aquele que vê com clareza". Ele vê as coisas de uma maneira diferente. Ele vê a Natureza. Ao ver a Natureza com clareza, o apego é desenraizado e 'Aquele que sabe' nasce. Antes ele sabia mas ainda tinha apego. Poderia ser dito que ele conhecia o Dhamma mas que ainda não o havia visto, ou que ele havia visto o Dhamma mas que ainda não estava integrado.

No momento em que o Buda disse, "Kondañña sabe." O que ele sabia? Ele sabia apenas sobre a Natureza! Usualmente nos perdemos na Natureza, tal como com este nosso corpo. Terra, água, fogo e ar se juntam para constituir este corpo. É um aspecto da Natureza, um objeto material que podemos ver com o olho. O corpo existe na dependência da comida, cresce e muda até que finalmente chega à extinção.

Vindo para o interior, aquilo que vigia o corpo é a consciência - apenas 'Aquele que sabe', uma consciência única. Se vem através do ouvido ela é chamada, ouvir; se através do nariz é chamada, cheirar; se através da língua, saborear; se através do corpo, tocar; e através da mente, conscientizar. Essa consciência é uma só mas quando ela atua em diferentes lugares lhe damos nomes distintos. Através do olho damos um nome, através do ouvido outro. Mas quer atue no olho, nariz, língua, corpo ou mente é somente uma consciência. De acordo com as escrituras elas são chamadas de as seis consciências mas na realidade existe uma só consciência que surge nessas seis bases diferentes. Existem essas seis "portas" mas uma única consciência. Que é exatamente a mente.

A mente é capaz de entender a verdade da Natureza. Se a mente ainda tiver obstruções, então dizemos que sabe através da ignorância. Entende incorretamente e vê incorretamente. É apenas uma única consciência que entende incorretamente e vê incorretamente, ou entende e vê corretamente. Falamos em entendimento incorreto e entendimento correto mas é uma coisa só. Correto e incorreto surgem deste único lugar. Quando existe o entendimento incorreto dizemos que a ignorância oculta a verdade. Quando existe o conhecimento incorreto existe o entendimento incorreto, pensamento incorreto, ação incorreta, modo de vida incorreto - tudo está incorreto! E por outro lado, o caminho da prática correta nasce nesse mesmo lugar. Quando o correto existe então o incorreto desaparece.

O Buda praticou suportando muitas dificuldades e torturando-se com o jejum e muitas práticas austeras, mas ele investigou a sua mente profundamente até que finalmente desenraizou a ignorância. Todos os Budas possuem a mente iluminada, porque o corpo nada sabe. O corpo pode ser alimentado ou não, não faz diferença, pois pode morrer a qualquer momento. Todos os Budas praticavam com a mente. Eles tinham a mente iluminada.

O Buda, tendo contemplado a sua mente, abandonou os extremos da prática - entregar-se ao prazer e entregar-se à dor - e no seu primeiro discurso expôs o Caminho do Meio evitando esses dois extremos. Mas nós ouvimos o seu

ensinamento e ele fere os nossos desejos. Nós estamos encantados com o prazer e o conforto, encantados com a felicidade, pensamos que estamos bem, estamos excelentes - isso é entregando-se ao prazer. Esse não é o caminho correto. Descontentamento, desprazer, antipatia e raiva - isso é entregar-se à dor. Esses são os extremos que alguém que está no caminho da prática deve evitar.

Esses "caminhos" são simplesmente a felicidade e a infelicidade que surgem. Aquilo "que está no caminho" é esta mente, "aquele que sabe". Se um bom humor surge nos agarramos nisso como bom, isso é entregar-se ao prazer. Se um mau humor surge nos agarramos nisso através do desprazer - isso é entregar-se à dor. Esses são os caminhos incorretos, não são os caminhos de um meditador. São os caminhos de um mundano, aquele que busca a diversão e a felicidade e que evita o desagrado e o sofrimento.

O sábio conhece os caminhos incorretos e os abandona, desiste deles. Não é afetado pelo prazer nem pelo desprazer, felicidade e infelicidade. Essas coisas surgem mas aqueles que sabem não se apegam, eles se soltam disso e deixam ser de acordo com a sua natureza. Esse é o entendimento correto. Quando alguém entende isso completamente, então existe a libertação. A felicidade e a infelicidade não têm qualquer significado para um Iluminado.

O Buda disse que os Iluminados estão muito afastados das contaminações. Isso não significa que eles fogem das contaminações, eles não correm para nenhum lugar. As contaminações estão ali. Ele as comparou a uma folha de lótus em um lago. A folha e a água existem juntas, elas estão em contato, mas a folha não fica úmida. A água é como as contaminações e a folha de lótus é a mente iluminada.

Ocorre o mesmo com a mente daquele que pratica; a mente não sai correndo para nenhum lugar, fica exatamente no lugar. O bem, o mal, a felicidade e a infelicidade, o correto e o incorreto surgem e o meditador simplesmente os conhece, aquilo não entra na sua mente. Isto é, ele não possui apego. Ele é simplesmente aquele que experiencia. Dizer que ele simplesmente experiencia é utilizar a nossa linguagem comum. Na linguagem do Dhamma dizemos que a sua mente segue o Caminho do Meio.

Essas ações de felicidade, infelicidade e assim por diante surgem constantemente porque são as características do mundo. O Buda se iluminou no mundo, ele contemplou o mundo. Se ele não tivesse contemplado o mundo, se não tivesse visto o mundo, não poderia tê-lo superado. A iluminação do Buda foi simplesmente a iluminação deste mundo. O mundo ainda estava ali: ganho e perda, elogio e crítica, fama e má reputação, alegria e tristeza ainda ali estavam. Se não fosse por essas coisas não haveria nada do que se iluminar! O que ele conhecia era apenas o mundo, aquilo que cerca os corações das pessoas. Se as pessoas vão atrás dessas coisas, buscando o elogio e a fama, ganho e alegria e tentam evitar os seus opostos, elas afundam sob o peso do mundo.

Ganho e perda, elogio e crítica, fama e má reputação, alegria e tristeza - isso é o mundo. A pessoa que está perdida no mundo não tem por onde escapar, o mundo a subjuga. Esse mundo segue a Lei do Dhamma portanto o chamamos de *dhamma* mundano. Aquele que vive no *dhamma* mundano é chamado de um ser mundano. Ele vive cercado pela confusão.

Portanto, o Buda nos ensinou a desenvolver o caminho. Podemos dividi-lo em virtude, concentração e sabedoria - desenvolvam-no até a sua finalização! Esse é o caminho de prática que destrói o mundo. Onde está o mundo? Está justamente nas mentes dos seres que estão encantados com o mundo! A ação de apegar-se ao elogio, ganho, fama, alegria e tristeza é chamada o "mundo". Quando isso está lá na mente, então o mundo surge, o ser mundano nasce. O mundo nasce devido ao desejo. Desejo é o lugar de nascimento de todos os mundos. Dar um fim ao desejo é dar um fim ao mundo.

A nossa prática de virtude, concentração e sabedoria é chamada de Caminho Óctuplo. Esse Caminho Óctuplo e os oito *dhammas* mundanos são um par. Como é que eles são um par? Se falamos de acordo com as escrituras, dizemos que o ganho e perda, elogio e crítica, fama e má reputação, alegria e tristeza são os oito *dhammas* mundanos. Entendimento Correto, Pensamento Correto, Linguagem Correta, Ação Correta, Modo de Vida Correto, Esforço Correto, Atenção Plena Correta e Concentração Correta, esse é o Caminho Óctuplo. Esses dois caminhos óctuplos existem no mesmo lugar. Os oito *dhammas* mundanos estão exatamente aqui nesta mente, com 'Aquele que sabe' mas esse 'Aquele que sabe' tem obstruções e dessa forma sabe da forma incorreta e assim se torna o mundo. É exatamente este 'Aquele que sabe', nenhum outro! A qualidade do Buda ainda não surgiu nessa mente, ela ainda não se retirou do mundo. Uma mente assim é o mundo.

Quando praticamos o caminho, quando treinamos nosso corpo e linguagem, tudo ocorre nessa mesma mente. É o mesmo lugar, portanto ambos vêm um ao outro, o caminho vê o mundo. Se praticarmos com essa nossa mente, encontraremos esse apego ao elogio, fama, ganho e alegria, vemos o apego ao mundo.

O Buda disse, "Vocês devem conhecer o mundo. Ele fascina como uma carruagem real. Os tolos se hipnotizam mas os sábios não se deixam enganar." Não que ele quisesse que fôssemos pelo mundo olhando para tudo, estudando tudo a seu respeito. Ele simplesmente queria que observássemos esta mente que está apegada ao mundo. Quando o Buda nos disse para olharmos para o mundo ele não queria que ficássemos presos nele, ele queria que nós o investigássemos, porque o mundo nasce exatamente nesta mente. Sentado à sombra de uma árvore você pode olhar para o mundo. Quando existe desejo o mundo passa a existir exatamente ali. No querer é onde o mundo nasce. Extinguir o querer é extinguir o mundo.

Quando sentamos em meditação nós queremos que a mente fique tranqüila, mas ela não fica. Por que acontece isso? Nós não queremos pensar e no entanto pensamos. Tal como uma pessoa que senta sobre um formigueiro: as formigas a picarão o

tempo todo. Quando a mente é o mundo, então mesmo sentados quietos com os nossos olhos cerrados, tudo que vemos é o mundo. Prazer, tristeza, ansiedade, confusão - tudo surge. Por que isso? É porque nós ainda não realizamos o Dhamma. Se a mente é assim, o meditador não consegue tolerar os *dhammas* mundanos, ele não os investiga. É como se ele estivesse sentado sobre um formigueiro. As formigas irão picá-lo porque ele está na casa delas! Portanto o que ele deve fazer? Ele deve procurar algum veneno ou usar o fogo para expulsá-las.

Mas a maioria dos praticantes do Dhamma não vê dessa forma. Ao se sentirem satisfeitos simplesmente seguem essa satisfação, sentindo-se insatisfeitos seguem isso. Ao seguir os *dhammas* mundanos a mente se torna o mundo. Às vezes podemos pensar, "Ah, eu não consigo fazer isso, está além da minha capacidade ...", então, nós nem mesmo tentamos! Isso porque a mente está cheia de contaminações, os *dhammas* mundanos não permitem que o caminho surja. Não conseguimos continuar o desenvolvimento da virtude, concentração e sabedoria. Tal como a pessoa sentada sobre o formigueiro. Ela não pode fazer nada, as formigas estão picando e tomando todo o seu corpo, ela está imersa na confusão e agitação. Ela não consegue eliminar o perigo do lugar em que está sentada, assim ela simplesmente se deixa ficar ali sentada, sofrendo.

Assim é a nossa prática. Os *dhammas* mundanos existem nas mentes dos seres mundanos. Quando esses seres desejam encontrar a paz os *dhammas* mundanos surgem. Quando a mente é ignorante existe somente a escuridão. Quando o conhecimento surge a mente é iluminada, porque a ignorância e o conhecimento surgem no mesmo lugar. Quando a ignorância surge, o conhecimento não consegue entrar, porque a mente aceitou a ignorância. Quando o conhecimento surge, a ignorância não pode permanecer.

Deste modo, o Buda exortou os seus discípulos a praticarem com a mente, porque o mundo nasce nesta mente, os oito *dhammas* mundanos estão ali. O Caminho Óctuplo, isto é, a investigação através da meditação da tranquilidade e insight, o nosso esforço dedicado e a sabedoria que desenvolvemos, todas essas coisas afrouxam o agarramento ao mundo. Cobiça, raiva e delusão se tornam mais leves e sendo mais leves, nós as conheceremos como tal. Se experimentarmos a fama, o ganho, elogio, alegria ou tristeza, estaremos conscientes disso. Nós precisamos conhecer essas coisas antes que possamos transcender o mundo, porque o mundo está dentro de nós.

Quando nos livramos dessas coisas é o mesmo que sair de uma casa. Quando entramos numa casa que tipo de sensações temos? Sentimos que atravessamos a porta e entramos na casa. Quando saímos da casa sentimos que a deixamos e que estamos na clara luz do dia, não está mais escuro como estava lá dentro. A ação da mente ao entrar nos *dhammas* mundanos é a mesma que entrar na casa. A mente que destruiu os *dhammas* mundanos é como sair da casa.

Portanto, o praticante do Dhamma deve se tornar alguém que testemunha o Dhamma por si mesmo. Ele sabe por si mesmo se os *dhammas* mundanos foram embora ou não, se o caminho foi desenvolvido ou não. Quando o caminho foi bem desenvolvido ele purifica os *dhammas* mundanos. Ele se torna cada vez mais forte. O entendimento correto cresce enquanto que o entendimento incorreto diminui, até que finalmente o caminho destrói todas as impurezas - ou isso, ou as impurezas destruirão o caminho!

Entendimento correto e entendimento incorreto, só existem esses dois caminhos. O entendimento incorreto também possui os seus truques, vocês sabem, ele possui sabedoria - mas é uma sabedoria que está equivocada. O meditador que começa a desenvolver o caminho experimenta uma separação. No final, é como se fossem duas pessoas - uma no mundo e a outra no caminho. Elas se dividem, elas se separam. Sempre que ele estiver investigando haverá essa separação, e isso continua até que a mente atinja o insight, *vipassana*. [xxiii](#)

Ou talvez seja *vipassanu* [xxiv](#) - tentando estabelecer resultados benéficos através da nossa prática, vendo esses resultados, nos apegamos a eles. Esse tipo de apego surge porque queremos obter algo da prática. Isso é *vipassanu*, a sabedoria com as impurezas (isto é, "sabedoria impura"). Algumas pessoas desenvolvem a bondade e se apegam a ela, elas desenvolvem a pureza e se apegam a isso, ou elas desenvolvem sabedoria e se apegam a isso. A ação de se apegar a essa bondade ou conhecimento é *vipassanu*, infiltrando-se na nossa prática.

Portanto, ao desenvolver *vipassana*, tenha cuidado! Fique atento com relação a *vipassanu*, porque podem ser tão parecidas que às vezes não conseguimos diferenciá-las. Mas com o entendimento correto podemos vê-las com clareza. Se for *vipassanu* o sofrimento irá surgir ocasionalmente. Se for realmente *vipassana* não há sofrimento. Há paz. Ambas a felicidade e a infelicidade são silenciadas. Isso você poderá ver por si mesmo.

Esta prática requer resistência. Algumas pessoas, quando praticam, não querem ser perturbadas por nada, elas não querem fricção. Mas a fricção é a mesma de antes. Precisamos tentar encontrar um fim para a fricção através da própria fricção! Portanto, se existe fricção na sua prática, então está tudo bem. Se não existe fricção, não está bem, você come e dorme quanto quiser. Sempre que você quer ir a algum lugar ou dizer algo você simplesmente segue os seus desejos. O ensinamento do Buda irrita. O supramundano vai contra o mundano. O entendimento correto se opõe ao entendimento incorreto, a pureza se opõe à impureza. O ensinamento irrita os nossos desejos.

Existe uma história nas escrituras anterior à iluminação do Buda. Naquela ocasião, tendo recebido um prato de arroz com leite, depois de comer, ele colocou o prato na correnteza do rio e pensou o seguinte, "Se vou realizar a iluminação, que esse prato flutue contra a correnteza". O prato flutuou contra a correnteza! Aquele prato era o entendimento correto do Buda, ou a natureza de Buda para a qual ele despertou. Ele

não seguiu os desejos dos seres comuns. Ele flutuou contra a correnteza da sua mente, foi na direção contrária em todos os sentidos.

Hoje em dia, da mesma forma, os ensinamentos do Buda são opostos às nossas vontades. As pessoas querem se entregar ao desejo e à raiva, mas o Buda não as deixa. Elas querem ser deludidas, mas o Buda destrói a delusão. Portanto, a mente do Buda se opõe à mente dos seres mundanos. O mundo diz que o corpo é bonito, o Buda diz: não é bonito. O mundo diz que o corpo nos pertence, o Buda diz: não é assim. O mundo diz que o corpo é sólido, o Buda diz: não é. O entendimento correto está acima do mundo. Seres mundanos simplesmente seguem o fluxo da correnteza do mundo.

Continuando com a história, quando o Buda se levantou de onde estava, ele recebeu oito punhados de capim de um brâmane. O significado verdadeiro disso é que os oito punhados de capim eram os oito *dhammas* mundanos - ganho e perda, elogio e crítica, fama e má reputação, alegria e tristeza. O Buda decidiu sentar sobre o capim e entrar em *samadhi*. A ação de sentar sobre o capim foi em si *samadhi*, isto é, a sua mente estava acima dos *dhammas* mundanos, subjugando o mundo até que ele compreendesse o transcendente. Os *dhammas* mundanos se converteram em lixo, eles perderam todo significado. Sentado sobre o capim a sua mente não foi obstruída de nenhuma forma. Vários *maras* [xxv](#) vieram na tentativa de submetê-lo, mas ele simplesmente ficou ali sentado em *samadhi*, subjugando o mundo, até que finalmente se iluminou no Dhamma e derrotou *mara* completamente. Isto é, ele derrotou o mundo. Portanto a prática de desenvolvimento do caminho é aquela que anula as contaminações.

As pessoas nos dias de hoje possuem pouca fé. Tendo praticado por um ou dois anos elas querem chegar ao objetivo, e querem avançar rápido. Elas não consideram que o Buda, o nosso Mestre, havia deixado a sua casa fazia seis anos quando alcançou a iluminação. É por isso que temos a "libertação da dependência". [xxvi](#) De acordo com as escrituras, um monge precisa ter pelo menos cinco retiros de chuvas [xxvii](#) para que ele seja considerado capaz de viver por conta própria. Após esse período ele terá estudado e praticado o suficiente, possuirá conhecimento adequado, possuirá fé e a sua conduta será boa. Alguém que tenha praticado por cinco anos, eu digo que ele é competente. Mas ele precisa realmente praticar, não somente "andar" com os mantos durante cinco anos. Ele precisa realmente cuidar da prática, realmente fazê-lo!

Até que alguém complete os cinco retiros das chuvas ele se pergunta, "O que é essa 'libertação da dependência' da qual o Buda falou?" Ele realmente precisa praticar por cinco anos para então conhecer por si mesmo as qualidades às quais o Buda se referiu. Depois desse tempo ele será competente, competente em relação à mente, alguém que tem certeza. No mínimo, após cinco estações das chuvas, a pessoa deve estar no primeiro nível da iluminação. [xxviii](#) Não são somente cinco estações das chuvas com o corpo mas cinco estações das chuvas com a mente também. Esse monge teme a crítica e tem a noção da vergonha e da modéstia. Ele não ousa agir de

maneira incorreta quer seja na frente das pessoas ou escondido delas, quer seja à luz do dia ou no escuro. Por que não? Porque ele realizou o Buda, 'Aquele que sabe'. Ele toma refúgio no Buda, no Dhamma e na Sangha.

Para ter verdadeira confiança no Buda, no Dhamma e na Sangha precisamos ver o Buda. Qual o benefício de tomar o refúgio sem conhecer o Buda? Se ainda não conhecemos o Buda, o Dhamma e a Sangha, tomar refúgio neles se torna um ato com o corpo e com a fala somente, a mente ainda não os compreendeu. Uma vez que a mente tenha compreendido, saberemos como são o Buda, o Dhamma e a Sangha. Então poderemos realmente tomar refúgio neles, porque essas coisas surgem na nossa mente. Em qualquer lugar teremos o Buda, o Dhamma e a Sangha conosco.

Quem é assim não ousa cometer atos ruins. É por isso que dizemos que aquele que alcançou o primeiro estágio da iluminação não irá mais renascer nos estados miseráveis. A sua mente tem certeza, ele entrou na correnteza, não tem dúvidas. Se não realizar a iluminação agora, certamente assim o fará em algum momento no futuro. Ele pode fazer algo incorreto mas não o bastante para enviá-lo ao Inferno, isto é, ele não regride para a prática de ações prejudiciais com o corpo ou com a linguagem, ele é incapaz disso. Dessa forma dizemos que essa pessoa alcançou o Nascimento Nobre. Ela não será capaz de retornar. Isso é algo que vocês deveriam ver e conhecer por si mesmos nesta mesma vida.

Nos dias de hoje, aqueles que ainda têm dúvidas acerca da prática ouvem essas coisas e dizem, "Ah, como poderei fazer isso?" Às vezes nos sentimos felizes, às vezes preocupados, satisfeitos ou insatisfeitos. Por que razão? Porque não conhecemos o Dhamma. Qual Dhamma? Justamente o Dhamma da Natureza, a realidade que nos cerca, o corpo e a mente.

O Buda disse, "Não se apeguem aos cinco *khandhas*, soltem-se deles, abandonem esses cinco *khandhas*!" Por que não conseguimos soltá-los? Somente porque não os vemos ou conhecemos de forma completa. Nós os vemos como sendo nós mesmos, nós nos vemos nos *khandhas*. Felicidade e sofrimento, nós vemos a nós mesmos, nós nos vemos na felicidade e no sofrimento. Nós não conseguimos nos separar deles. Quando não conseguimos nos separar deles significa que não conseguimos ver o Dhamma, não conseguimos ver a Natureza.

Felicidade, infelicidade, alegria e tristeza - nenhum deles é o eu, mas nós assumimos que sim. Essas coisas entram em contato conosco e nós vemos um pedaço de '*atta*', ou eu. Onde existe o eu, encontramos a felicidade, infelicidade e tudo mais. Dessa forma, o Buda disse para destruir esse "pedaço" de eu, isto é, destruir *sakkaya-ditthi*. Quando o *atta* (eu) é destruído, *anatta* (não-eu) naturalmente surge.

Nós assumimos que a Natureza somos nós e que nós somos a Natureza, portanto não conhecemos a Natureza de forma completa. Se ela é boa nós rimos com ela, se é ruim nós choramos por ela. Mas a Natureza é simplesmente *sankharas*. Como dizemos no cântico, *Tesam vupasamo sukho* -- pacificar os *sankharas* é a verdadeira

felicidade. Como são pacificados? Simplesmente, removendo o apego e vendo como realmente são.

Portanto, existe verdade neste mundo. Árvores, montanhas e plantas, tudo vive de acordo com a sua verdade, nascem e morrem de acordo com a sua natureza. Somente nós, as pessoas, é que não somos verdadeiros! Nós vemos isso, mas criamos uma grande confusão em torno disso. A Natureza é impassível, simplesmente é como é. Nós rimos, nós choramos, nós matamos, mas a Natureza permanece verdadeira, ela é a verdade. Não importa quão felizes ou tristes estejamos, este corpo simplesmente segue a sua própria natureza. Ele nasce, cresce e envelhece, mudando e envelhecendo o tempo todo. Segue a Natureza dessa forma. Todo aquele que considera que o corpo é o seu eu e o carrega consigo para todos os lugares, irá sofrer.

Portanto Añña Kondañña reconheceu "tudo que nasce" em tudo, quer seja material ou imaterial. A sua visão do mundo mudou. Ele viu a verdade. Quando levantou do seu assento, ele levou consigo essa verdade. As atividades de nascimento e morte continuaram e ele simplesmente as notava. Felicidade e infelicidade surgiam e desapareciam e ele simplesmente as notava. A sua mente permanecia estável. Ele não mais se sujeitou aos estados miseráveis. Ele não ficou excessivamente satisfeito ou desnecessariamente preocupado por essas coisas. A sua mente estava firmemente estabelecida na atividade de contemplação.

Ali Añña Kondañña recebeu o Olho do Dhamma. Ele viu a Natureza, que nós chamamos de *sankharas*, de acordo com a verdade. A sabedoria é aquilo que conhece a verdade dos *sankharas*. Essa é a mente que sabe e que vê o Dhamma.

Até que tenhamos visto o Dhamma precisamos ter paciência e moderação. Precisamos ter resistência, precisamos renunciar! Precisamos cultivar a perseverança e a resistência. Por que precisamos cultivar a perseverança? Porque somos preguiçosos! Por que precisamos desenvolver a resistência? Porque não agüentamos! Assim é como é. Porém, quando já estamos estabelecidos na nossa prática, demos fim à preguiça, então não precisamos da perseverança. Se já conhecemos a verdade acerca de todos os estados mentais, se não ficamos felizes ou infelizes, não precisamos empregar a resistência. 'Aquele que sabe' viu o Dhamma, é o Dhamma.

Quando a mente é o Dhamma, a mente pára. Alcançou a paz. Não existe mais a necessidade de fazer algo especial, porque a mente já é o Dhamma. O exterior é o Dhamma, o interior é o Dhamma. 'Aquele que sabe' é o Dhamma. Esse estado é o Dhamma e aquele que conhece esse estado é o Dhamma. É um só. Está livre.

Essa Natureza não é nascida, não envelhece ou adoece. Essa Natureza não morre. Essa Natureza não é nem feliz nem infeliz, nem grande ou pequena, nem pesada ou leve, nem curta ou comprida, nem preta ou branca. Não há nada que possa ser comparado. Nenhuma convenção poderá alcançá-la. É por isso que dizemos que

nibbana não tem cor. Todas as cores são meras convenções. O estado que está além do mundo está além do alcance das convenções mundanas.

Portanto o Dhamma é aquilo que está além do mundo. É aquilo que cada pessoa deve ver por si mesma. Está além da linguagem. Não pode ser colocado em palavras, podemos apenas falar de formas e meios para realizá-lo. A pessoa que viu por si mesma, concluiu a sua tarefa.

Convenção e Libertação

Uma palestra informal dada no dialeto do Nordeste da Tailândia, retirada de uma fita não identificada

" ... Sem levar em conta tempo e lugar, toda a prática do Dhamma alcança a sua realização no lugar em que não há nada. É o lugar da capitulação, do vazio, do desfazer-se do fardo ... "

As coisas deste mundo são apenas convenções que nós mesmos criamos. Tendo estabelecido essas convenções, nos perdemos nelas e nos recusamos a soltar-nos delas, fazendo surgir o apego às nossas idéias e opiniões pessoais. Esse apego nunca termina, isso é *samsara*, fluindo sem ter fim. Não acaba. Agora, se conhecermos a realidade das convenções então conheceremos a Libertação. Se conhecermos claramente a Libertação, então conheceremos as convenções. Isso é conhecer o Dhamma. Nesse caso há um fim.

Por exemplo, vejam a pessoas. Na verdade as pessoas não possuem nomes, nós simplesmente nascemos nus no mundo. Se temos nomes estes surgem apenas por convenção. Tenho analisado esse assunto em profundidade e vejo que o não entendimento da verdade dessa convenção pode ser prejudicial para as pessoas. É simplesmente algo que usamos por conveniência. Sem isso não poderíamos nos comunicar, não haveria nada para ser dito, nenhuma linguagem.

Vi Ocidentais fazendo meditação em grupo no Ocidente. Ao se levantarem após a meditação, homens e mulheres juntos, às vezes eles se tocavam uns aos outros, nas cabeças! [xxix](#) Vendo isso eu pensei, "Ah, se nos apegamos a convenções o surgimento das contaminações (mentais) é imediato". Se pudermos nos soltar das convenções, abrir mão de nossas opiniões, estaremos em paz.

Como os generais e coronéis, homens com posição destacada na sociedade, que vêm me ver. Quando eles chegam dizem, "Ah, por favor toque a minha cabeça." [xxx](#) Se eles assim o pedem, não existe nada de errado com isso, eles ficam felizes em ter as cabeças tocadas. Mas se você tocar as cabeças deles no meio da rua é uma outra história! Isso se deve ao apego. Por isso sinto que soltar-se das coisas é realmente o caminho para a paz. Tocar uma cabeça é contra os nossos costumes, mas na verdade

não é nada. Quando eles concordam que a cabeça pode ser tocada não existe nada de errado, é como tocar num repolho ou numa batata.

Aceitar, abandonar, soltar - esse é o caminho da leveza. No simples ato do apego surge o vir a ser e o nascimento. O perigo está exatamente aí. O Buda ensinou sobre a convenção e como se desfazer da convenção da forma correta e assim alcançar a Libertação. Essa é a liberdade, não se apegar a convenções. Todas as coisas neste mundo possuem uma realidade convencional. Tendo estabelecido essa realidade convencional nós não devemos nos deixar enganar por ela, porque perder-se nela realmente conduz ao sofrimento. Esse ponto relativo a regras e convenções é de suprema importância. Aquele que puder superá-lo superará o sofrimento.

No entanto, as convenções são uma característica do nosso mundo. Vejam o Sr. Boonmah, por exemplo; ele era uma pessoa comum mas agora foi nomeado Comissário do Distrito. É apenas uma convenção, mas uma convenção que devemos respeitar. Faz parte do mundo das pessoas. Se você pensar, "Ah, antes éramos amigos, trabalhávamos juntos na alfaiataria ", e então você toca carinhosamente na cabeça dele em público, ele ficará zangado. Não é correto, ele irá se ofender. Portanto devemos seguir as convenções de forma a evitar que surjam ressentimentos. É útil entender as convenções, isso é viver no mundo. Saiba o momento e lugar corretos, conheça a pessoa.

Por que é errado não aceitar as convenções? É errado por causa das pessoas! Devemos ser espertos e conhecer ambas, as convenções e as Libertações. Saiba o momento adequado para cada uma. Se soubermos como usar as regras e convenções com descontração então seremos hábeis. Mas, se tentamos nos comportar de acordo com a realidade mais elevada numa situação inadequada, isso é errado. Em que sentido é errado? É errado em relação às contaminações (mentais) das pessoas! Todas as pessoas possuem contaminações (mentais). Em uma situação nos comportamos de uma forma, em outra situação precisamos nos comportar de outra forma. Precisamos saber aquilo que é aceito e o que não é, porque vivemos de acordo com as convenções. Os problemas ocorrem porque as pessoas se apegam às convenções. Se supomos que algo é, então será. Está ali porque supomos que ali está. Mas se olharmos mais de perto, no seu sentido absoluto, essas coisas na verdade não existem.

Eu tenho dito com frequência, antes éramos leigos e agora somos monges. Vivíamos de acordo com as convenções das "pessoas leigas" e agora vivemos de acordo com as convenções dos "monges". Nós somos monges por convenção, não somos monges através da Libertação. No início estabelecemos convenções como essas, mas se uma pessoa apenas se ordena, isso não significa que ela terá superado as contaminações (mentais). Se tomarmos um punhado de areia e nos pusermos de acordo em chamá-lo de sal, isso faz com que seja sal? É sal apenas no nome, não na realidade. Não poderia ser usado para cozinhar. O seu único uso está limitado ao universo daquele acordo, porque na realidade nesse caso não existe sal, somente areia. Se converterá em sal somente pela nossa suposição de que assim é.

Essa palavra "Libertação" é em si apenas uma convenção, mas se refere ao que está além das convenções. Tendo obtido a liberdade, tendo alcançado a libertação, nós ainda temos que usar a convenção de modo a nos referirmos a tal como libertação. Se não tivéssemos as convenções não poderíamos nos comunicar, portanto as convenções têm a sua utilidade.

Por exemplo, as pessoas têm nomes diferentes, mas elas não deixam de ser pessoas. Se não tivéssemos nomes para diferenciar entre elas, e quiséssemos chamar alguém em uma multidão dizendo, "Ei, Pessoa! Pessoa!", isso seria inútil. Você não poderia dizer quem iria responder porque elas são todas "pessoas". Mas se você chamasse, "Ei, João!", então o João responderia, os outros não iriam responder. Os nomes satisfazem essa necessidade. Através deles podemos nos comunicar, eles proporcionam a base para o comportamento social.

Portanto, devemos conhecer ambas, as convenções e a libertação. As convenções têm o seu uso, mas na realidade não existe nada nelas. Até mesmo as pessoas não existem! Elas são apenas grupos de elementos, nascidas de condições causais, crescem na dependência de condições, existem durante algum tempo. Mas sem as convenções não teríamos o que dizer, não teríamos nomes, nenhuma prática, nenhum trabalho. As regras e convenções são estabelecidas para que tenhamos a linguagem, para facilitar as coisas e isso é tudo.

Vejam o dinheiro, por exemplo. Em um passado remoto não existiam moedas ou cédulas, elas não possuíam valor. As pessoas faziam escambo, mas como isso era muito complicado foi criado o dinheiro usando moedas e cédulas. Talvez no futuro tenhamos algum decreto real de modo que não precisaremos mais usar cédulas de dinheiro, usaremos cera, derretendo-a e comprimindo-a em blocos. Diremos que isso é dinheiro e o usaremos em todo o país. Deixando a cera de lado, pode acontecer que eles decidam que a moeda local deva ser excremento de galinha - todas as outras coisas não podem ser dinheiro, apenas o excremento de galinha! Então as pessoas iriam brigar e matar umas às outras pelo excremento de galinha! Assim é como são as coisas. Muitos exemplos poderiam ser usados para ilustrar as convenções. Aquilo que usamos como dinheiro é simplesmente uma convenção que criamos, que tem o seu uso dentro dos limites da convenção. Tendo decretado o que deve ser dinheiro, aquilo se torna dinheiro. Mas na realidade, o que é dinheiro? Ninguém é capaz de dizer. Quando existe um acordo popular acerca de algo, então surge uma convenção para satisfazer a necessidade. O mundo é apenas isso.

Isso é convenção, mas para fazer com que as pessoas comuns entendam a libertação é realmente difícil. Nosso dinheiro, nossa casa, nossa família, nossos filhos e parentes são simples convenções que nós inventamos, mas na verdade, vendo-os sob a luz do Dhamma, isso tudo não nos pertence. Talvez não nos sintamos tão bem ao ouvir isso, mas na verdade é assim. Essas coisas possuem valor somente através das convenções estabelecidas. Se estabelecermos que elas não possuem valor, então

elas não terão valor. Assim é como as coisas são, criamos as convenções no mundo para satisfazer uma necessidade.

Nem mesmo este corpo é realmente nosso, nós é que supomos que seja assim. É verdadeiramente apenas uma suposição. Se tentarmos encontrar dentro um eu real, com substância, não iremos encontrá-lo. Existem apenas elementos que surgem, permanecem por algum tempo e depois cessam. Tudo é assim. Não existe uma real e verdadeira substância, mas tudo bem que nós o usemos. É uma ferramenta para nosso uso. Se parar de funcionar haverá problemas, mas apesar do fato de que irá parar de funcionar, devemos tentar ao máximo preservá-lo. E dessa forma temos os quatro apoios [xxxi](#) que o Buda ensinou repetidas vezes para que sejam analisados em profundidade. Esses são os apoios dos quais um monge depende para manter a sua prática. Enquanto alguém viver irá depender deles, portanto, devemos compreendê-los, sem gerar apego por isso, dando origem ao desejo na mente.

A convenção e a libertação estão relacionadas dessa forma continuamente. Apesar de usarmos as convenções continuamente, não devemos confiar nelas como sendo a verdade. Se nos apegarmos às convenções, o sofrimento irá surgir. O caso do certo e errado é um bom exemplo. Algumas pessoas vêem o errado como sendo certo e o certo como sendo errado, mas no final quem é que realmente sabe o que é certo e o que é errado? Nós não sabemos. Diferentes pessoas estabelecem diferentes convenções acerca do que é certo e do que é errado, mas o Buda tomou o sofrimento como parâmetro. Se você quiser discutir sobre isso, não chegaremos nunca a um acordo. Um diz, "certo", outro diz, "errado". Um diz, "errado", outro diz, "certo". Na verdade não temos qualquer idéia do que é certo ou errado! Mas numa abordagem útil e prática, podemos dizer que o certo é não causar dano para si mesmo e não causar dano aos outros. Dessa forma temos algo prático.

Portanto, no final, tanto regras e convenções bem como a libertação são simplesmente *dhammas*. Um é mais elevado que o outro, mas caminham juntos. Não há um modo de garantir que alguma coisa é definitivamente desta ou daquela forma, por isso o Buda disse para não levarmos o assunto adiante. Deixe que seja incerto. Não importa o quanto gostemos ou desgostemos disso, devemos entendê-lo como sendo incerto.

Independente de tempo e lugar, toda a prática do Dhamma alcança a sua realização no lugar em que não há nada. É o lugar da capitulação, do vazio, de deixar de lado o fardo. Esse é o final. Não é como a pessoa que diz, "Por que a bandeira está tremulando ao vento? Eu digo que é por causa do vento". Outra pessoa diz que é por causa da bandeira. A outra replica que é por causa do vento. Não existe fim nisso! A mesma situação com a velha charada, "O que veio primeiro, a galinha ou o ovo?" Não há como chegar a uma conclusão, isso é a Natureza.

Todas essas coisas que dizemos são apenas convenções, somos nós que as estabelecemos. Se essas coisas forem entendidas com sabedoria então a

impermanência, o insatisfatório e o não-eu serão entendidos. Esse é o entendimento que conduz à iluminação.

Vocês sabem que treinar e ensinar pessoas com diferentes níveis de compreensão é realmente difícil. Algumas pessoas possuem certas idéias, você lhes diz algo e elas não acreditam em você. Você lhes diz a verdade e elas dizem que não é verdade. "Eu estou certo, você está errado ... " Não existe um fim nisso. Se você não se soltar, haverá sofrimento. Eu já lhes contei antes sobre os quatro homens que se dirigem para a floresta. Eles ouvem uma galinha cacarejando, "Coo-co-rocoo!" Um deles fica curioso, "Isso é um galo ou uma galinha?" Três deles respondem juntos "É uma galinha", mas o outro não concorda, ele insiste que é um galo. "Como uma galinha poderia cacarejar assim?" ele pergunta. Eles respondem, "Bem, ela tem um bico, não tem?" Eles discutem até as lágrimas, ficando realmente perturbados com a discussão, mas ao final eles estão todos equivocados. Quer você diga uma galinha ou um galo, estes são apenas nomes. Estabelecemos essas convenções, dizendo que um galo é assim, uma galinha é de um outro jeito, um galo cacareja assim, uma galinha cacareja de outro modo ... assim ficamos atolados no mundo! Lembrem-se disso! Na verdade, se alguém disser que realmente não há um galo e nem uma galinha então isso dará fim a tudo. No campo da realidade convencional um lado está certo e o outro lado está errado, mas nunca haverá plena concordância. Discutir até as lágrimas não serve para nada!

O Buda ensinou a não nos apegarmos. Mas como praticamos o não apego? Nós simplesmente praticamos o abandono do apego, agora esse não apego é muito difícil de ser compreendido. Para investigá-lo e penetrá-lo é necessário ter aguçada sabedoria de forma a realmente alcançar o não apego. Quando pensamos sobre isso, quer as pessoas estejam felizes ou tristes, contentes ou descontentes, não depende de elas terem pouco ou terem muito - depende da sabedoria. Todo sofrimento só pode ser superado através da sabedoria, vendo a verdade das coisas.

Portanto, o Buda nos exortou a investigar e a pensar seriamente. Esse "pensar seriamente" significa simplesmente tentar solucionar esses problemas corretamente. Essa é a nossa prática. Como o nascimento, o envelhecimento, a enfermidade e a morte - esses são os acontecimentos mais naturais e comuns. O Buda ensinou a pensar seriamente sobre o nascimento, o envelhecimento, a enfermidade e a morte, mas algumas pessoas não compreendem isso, "O que há para ser pensado?" elas dizem. Elas nascem mas não entendem o nascimento, elas irão morrer mas não entendem a morte.

Uma pessoa que investiga essas coisas repetidamente, irá ver. Tendo visto, ela irá solucionar os seus problemas gradualmente. Mesmo que ainda tenha apego, se ela tiver sabedoria e ver que o envelhecimento, a enfermidade e a morte são parte da Natureza, então ela será capaz de obter alívio do sofrimento. Nós estudamos o Dhamma somente por essa razão - para curar o sofrimento. Não existem muitos fundamentos no Budismo, existe apenas a origem e a cessação do sofrimento, isso o Buda chamou de verdade. O nascimento é sofrimento, envelhecimento é sofrimento,

enfermidade é sofrimento, e a morte é sofrimento. As pessoas não vêm esse sofrimento como a verdade. Se entendermos a verdade então entenderemos o sofrimento.

O orgulho contido nas opiniões pessoais, os argumentos, isso não tem fim. Para tranquilizar as nossas mentes, para encontrar a paz, deveríamos pensar seriamente no passado, no presente, e naquilo que nos aguarda. Como o nascimento, envelhecimento, enfermidade, e morte. O que podemos fazer para evitar que sejamos atormentados por essas coisas? Se investigarmos até sabermos de acordo com a verdade, todo sofrimento irá diminuir e nós não mais teremos apego.

Sem morada

Uma palestra dada aos monges, noviços e pessoas leigas de Wat Pah Nanachat em uma visita a Wat Nong Pah Pong durante o período das chuvas em 1980

" ... O caminho mundano é o do fazer as coisas por alguma razão, para obter algo em troca, mas no Budismo fazemos as coisas sem essa idéia do ganho. Se não queremos absolutamente nada, o que iremos ganhar? Não ganhamos nada! Tudo aquilo que você ganhar será apenas um motivo para o sofrimento, dessa forma nós praticamos para não ganhar nada ... Simplesmente, fazemos a mente ficar tranqüila e isso é tudo! ... "

Ouvimos algumas partes dos ensinamentos e realmente não conseguimos compreendê-los. Pensamos que eles não deveriam ser como são e por isso não os seguimos, mas na verdade há uma razão para todos os ensinamentos. Pode parecer que as coisas não deveriam ser dessa forma, mas elas assim são. Inicialmente nem eu mesmo acreditava na meditação sentada. Não conseguia ver qual o benefício que poderia haver em simplesmente ficar sentado com os olhos fechados. E a meditação andando ... caminhe a partir desta árvore, faça a volta e regresse ... "Por que me incomodo?" pensava, "Qual a utilidade de todo esse caminhar?" Eu pensava dessa forma, mas na verdade a meditação andando e sentada são muito úteis.

As tendências de algumas pessoas fazem com que prefiram a meditação caminhando, outras preferem a meditação sentada, mas você não pode deixar nenhuma delas de lado. As escrituras falam nas quatro posturas: em pé, caminhando, sentado e deitado. Nós vivemos com essas quatro posturas. Podemos preferir uma à outra, mas precisamos usar as quatro.

As escrituras dizem que essas quatro posturas devem ser equilibradas, fazer com que a prática seja equilibrada em todas as posturas. Inicialmente não conseguia entender o que isso quer dizer, fazer com que sejam equilibradas. Talvez isso signifique que dormimos por duas horas, depois ficamos em pé por duas horas, depois caminhamos por duas horas ... talvez seja isso? Eu tentei - mas não consegui, era impossível! Esse não era o significado de fazer com que as posturas sejam

equilibradas. "Fazer as posturas equilibradas" se refere à mente, à nossa atenção. Isto é, fazer a sabedoria surgir na mente, iluminar a mente. Essa nossa sabedoria tem que estar presente em todas as posturas, nós precisamos saber ou compreender constantemente. Em pé, caminhando, sentado ou deitado, nós entendemos todos os estados mentais como impermanentes, insatisfatórios e não-eu. Dessa forma é possível fazer com que as posturas sejam equilibradas. Tanto faz se gostar ou não gostar estão presentes na mente, nós não nos esquecemos da nossa prática, estamos atentos.

Se focarmos a atenção na mente constantemente, então teremos a essência da prática. Quer experimentemos estados mentais que o mundo entende como bons ou ruins, não ficamos esquecidos, não nos perdemos no bom e no ruim. Permanecemos firmes. Fazer com que as posturas sejam estáveis dessa forma, é possível. Se tivermos estabilidade na nossa prática e formos elogiados, então será simplesmente elogio; se formos criticados, então será apenas crítica. Nós não ficamos excitados ou deprimidos com isso, permanecemos exatamente igual. Por que? Porque vemos o perigo em todas essas coisas, nós vemos o que isso causa. Estamos constantemente conscientes do perigo em ambos, no elogio e na crítica. Habitualmente, quando estamos de bom humor, a mente também está bem, vemos ambos como sendo a mesma coisa, se estamos de mau humor a mente também está mal e nós não gostamos disso. Assim é como são as coisas, essa é a prática desequilibrada.

Se tivermos equilíbrio apenas o suficiente para reconhecer os nossos humores, e saber que estamos nos apegando a eles, isso já é um avanço. Isto é, temos consciência, sabemos o que está acontecendo, mas ainda assim não conseguimos nos soltar. Vemos que estamos nos agarrando ao bom e ao mau e sabemos disso. Agarramos o bom e sabemos que essa ainda não é a prática correta, mas mesmo assim não podemos nos soltar. Isso já é 50% ou 70% da prática. Ainda não existe a libertação, mas sabemos que se pudéssemos nos soltar esse seria o caminho para a paz. Prosseguimos dessa forma, vendo com igualdade as conseqüências danosas de todos os nossos gostos e desgostos, dos elogios e críticas, continuamente. A mente, dessa forma, estará equilibrada não importa o que ocorra.

Mas as pessoas mundanas, quando acusadas ou criticadas, ficam realmente perturbadas. Se elas são elogiadas, ficam animadas, elas dizem que é bom e ficam realmente felizes por isso. Se soubermos a verdade acerca dos nossos vários humores, se soubermos as conseqüências de nos apegarmos ao elogio e à crítica, o perigo de nos apegarmos a qualquer coisa que seja, seremos mais sensíveis aos nossos humores. Saberemos que se nos agarrarmos realmente haverá sofrimento. Veremos esse sofrimento e veremos o nosso apego como a causa desse sofrimento. Começaremos a ver as conseqüências do apego e do agarramento ao que é bom e ao que é mau porque nós os compreendemos e já vimos o resultado – não trazem a verdadeira felicidade. Então agora vamos procurar uma maneira de nos soltarmos.

Onde está esse "caminho para nos soltarmos?" No Budismo dizemos "não se apegue a nada." Nunca paramos de ouvir esse "não se apegue a nada!" Isso significa segurar,

mas sem se agarrar. Como esta lanterna. Nós pensamos, "o que é isto?" Então nós a pegamos, "ah, é uma lanterna," então a colocamos de volta. Seguramos as coisas dessa forma. Se não quiséssemos absolutamente nada, o que poderíamos fazer? Não poderíamos fazer meditação andando ou qualquer outra coisa, portanto precisamos, primeiro, querer as coisas. É desejo sim, isso é verdade, que mais tarde conduzirá aos *parami* [xxxii](#). Tal como querer vir aqui por exemplo ... o Venerável Jagaro [xxxiii](#) veio para visitar o Wat Pah Pong. Primeiro, ele precisou desejar vir. Se ele não tivesse sentido que desejava vir, ele não teria vindo. O mesmo ocorre com todas as pessoas, elas vêm aqui por causa do desejo. Mas quando o desejo surge não se apegue a ele! Dessa forma, você vem e depois você retorna ... O que é isso? Nós pegamos, olhamos e vemos, "ah, é uma lanterna," então colocamos de volta. A isto se chama querer mas sem se apegar, nós soltamos daquilo. Conhecemos e depois soltamos. Colocando de uma forma simplificada: "conheça e depois solte." Permaneça olhando e soltando. "Isto, dizem que é bom; isto, dizem que não é bom" ... conheça e depois solte. Bom e mau, conhecemos tudo isso, mas nós os soltamos. Não nos apegamos tolamente às coisas, nós as "queremos" com sabedoria. A prática nessa "postura" pode ser constante. Precisamos ser estáveis dessa forma. Façamos com que a mente conheça tudo dessa forma, deixemos que a sabedoria surja. Quando a mente possui sabedoria o que mais há para buscar?

Precisamos refletir acerca do que estamos fazendo aqui. Qual a razão de estarmos vivendo aqui, pelo que estamos trabalhando? No mundo se trabalha por esta ou aquela recompensa, mas os monges ensinam algo um pouco mais profundo do que isso. O quer que façamos, não esperamos nada em troca. Trabalhamos sem esperar recompensas. As pessoas mundanas trabalham porque querem isto ou aquilo, porque querem um ou outro ganho, mas o Buda ensinou a trabalhar apenas pelo trabalho, não pedimos nada além disso. Se fazemos alguma coisa apenas para obter algo em retorno isso irá causar sofrimento. Tente por você mesmo! Você quer tranquilizar a sua mente? Então sente e tente tranquilizá-la - você irá sofrer! Tente. O nosso caminho é mais refinado. Nós fazemos e depois soltamos; fazemos e soltamos.

Veja um brâmane que faz um sacrifício: ele possui um desejo na mente, por isso ele faz o sacrifício. Esses atos que ele pratica não irão ajudá-lo a transcender o sofrimento porque ele está agindo com base no desejo. No início, praticamos com algum desejo na mente; seguimos praticando mas não conseguimos alcançar o nosso desejo. Assim praticamos até que cheguemos a um ponto em que praticamos para não obter nada em troca, praticamos para poder nos soltar. Isso é algo que precisamos ver por nós mesmos, é muito profundo. Talvez pratiquemos porque queremos alcançar *nibbana* -- e exatamente por isso, não alcançamos *nibbana*! É natural que se queira a paz, mas não é verdadeiramente correto. Precisamos praticar sem desejar absolutamente nada. Se não desejarmos absolutamente nada o que iremos obter? Não obteremos nada! Qualquer coisa que obtemos é apenas causa de sofrimento, portanto praticamos para não obter nada.

Isso é exatamente o que chamamos de "esvaziar a mente." A mente está vazia mas ainda existe a ação. Esse vazio é algo que habitualmente as pessoas não entendem, mas aqueles que o compreendem vêm o valor de conhecê-lo. Não é o vazio de não ter nada, é o vazio das coisas que aqui estão. Tal como esta lanterna: deveríamos ver esta lanterna como vazia, por causa da lanterna existe o vazio. Não é o vazio em que não podemos ver nada, não é isso. As pessoas que assim o entendem, estão completamente enganadas. Você tem que compreender o vazio das coisas que aqui estão.

Aqueles que ainda estão praticando com a idéia de obter um ganho são como o brâmane que faz o sacrifício para satisfazer um desejo. Como as pessoas que vêm me ver para serem borrifadas com "água benta." Quando lhes pergunto, "Por que vocês querem esta 'água benta'?" elas dizem, "queremos viver felizes e com conforto sem enfermidade." Aí está! Elas nunca irão transcender o sofrimento dessa forma. O caminho mundano é fazer as coisas por alguma razão, para obter algo em troca, mas no Budismo fazemos as coisas sem essa idéia de ganho. O mundo precisa entender as coisas em termos de causa e efeito, mas o Buda nos ensina a ir além da causa e além do efeito; ir além do nascimento e além da morte; ir além da felicidade e além do sofrimento. Pense a respeito disso ... não existe onde ficar. Nós vivemos em um 'lar'. Deixar esse lar e ir para onde não existe um lar ... não sabemos como fazer isso, porque sempre vivemos com o vir a ser e com o apego. Se não podemos nos apegar, não sabemos o que fazer.

Assim, a maioria das pessoas não quer *nibbana*, não existe nada lá, absolutamente nada. Olhe para o teto e o piso aqui. O extremo superior é o teto, essa é uma "moradia." O extremo inferior é o piso, essa é outra "moradia." Mas no espaço vazio entre o piso e o teto não existe onde se sustentar. Um pessoa pode se sustentar no teto, ou no piso, mas não no espaço vazio. Onde não existe uma moradia, ali é onde está o vazio e, colocando de uma forma simples, dizemos que *nibbana* é esse vazio. As pessoas ouvem isso e elas recuam um pouco, elas não querem isso. Elas temem que não verão os seus filhos ou parentes.

É por isso que quando abençoamos pessoas leigas, dizemos "Que você tenha uma vida longa, beleza, felicidade e força." Isso faz com que elas fiquem realmente felizes, "*Sadhu!*" [xxxiv](#) elas todas dizem. Elas gostam dessas coisas. Se você começa a falar sobre o vazio elas não querem saber, elas estão apegadas à moradia. Mas alguma vez você viu uma pessoa bem velha com uma bela complexão? Alguma vez você viu uma pessoa bem velha com muita força ou muito feliz? ... Não ... Mas nós dizemos, "vida longa, beleza, felicidade e força" e elas ficam realmente satisfeitas, todas dizem "*Sadhu!*" Isso é o mesmo que o brâmane que faz oblações para obter o que quer. Na nossa prática não "fazemos oblações," não praticamos para obter algo em retorno. Não queremos nada. Tranqüilize a sua mente, nada mais, e acabe com isso! Mas se eu falar assim, vocês não se sentirão muito confortáveis, porque vocês querem "nascer" outra vez.

Portanto, todos vocês que são praticantes leigos deveriam se aproximar dos monges e observar a prática deles. Estar próximo dos monges significa estar próximo do Buda, estar próximo do Dhamma. O Buda disse, "Ananda, pratique muito, desenvolva a sua prática! Todos que vêem o Dhamma vêem a mim e todos que vêem a mim vêem o Dhamma." Onde está o Buda? Podemos pensar que o Buda aqui esteve e partiu, mas o Buda é o Dhamma, a verdade. Algumas pessoas gostam de dizer, "Ah, se eu tivesse nascido na época do Buda eu iria para *nibbana*." Pessoa estúpida fala desse modo. O Buda ainda está aqui. O Buda é a verdade. Independente de quem nasça ou morra, a verdade ainda estará aqui. A verdade nunca parte do mundo, está aqui todo o tempo. Quer um Buda nasça ou não, quer alguém saiba ou não, a verdade ainda estará aqui. Portanto devemos nos aproximar do Buda, devemos vir para dentro e encontrar o Dhamma. Ao encontrarmos o Dhamma encontraremos o Buda; vendo o Dhamma veremos o Buda e todas as dúvidas se dissolverão.

Colocando de uma maneira bem simples, é como o Mestre Choo. [xxxv](#) Inicialmente ele não era um mestre, ele era apenas o Sr. Choo. Depois que estudou e passou todos os exames necessários ele se tornou um mestre, e se tornou conhecido como Mestre Choo. Como é que ele se tornou um mestre? Estudando as coisas que eram necessárias, dessa forma permitindo que o Sr. Choo se tornasse o Mestre Choo. Quando o Mestre Choo morrer, os estudos para se tornar um mestre irão permanecer e todos aqueles que estudarem se tornarão um mestre. Esse conjunto de estudos para se tornar um mestre não desaparece, tal como a Verdade, cujo conhecimento permitiu ao Buda tornar-se o Buda. Portanto o Buda ainda está aqui. Todo aquele que praticar e ver o Dhamma verá o Buda. Nos dias de hoje as pessoas estão todas equivocadas, elas não sabem onde está o Buda. Elas dizem, "Se eu tivesse nascido na época do Buda teria me tornado um discípulo dele e me iluminaria." Isso é tolice. Vocês deveriam entender isso.

Não pensem que ao final do retiro da estação das chuvas vocês irão regressar para a vida leiga. Não pensem assim! Em um instante um mau pensamento pode surgir na mente e vocês poderiam matar alguém. Da mesma forma, é necessário apenas uma fração de segundo para o bem brilhar na mente e vocês já estão nesse ponto. Não pensem que vocês precisam se ordenar por um longo período para serem capazes de meditar. A prática correta está naquele instante em que fazemos *kamma*. Em uma fração surge um pensamento ruim ... antes que vocês se dêem conta cometeram algum *kamma* realmente pesado. E da mesma forma, todos os discípulos do Buda praticaram por muito tempo, mas o tempo necessário para se iluminar foi apenas um momento mental. Portanto não sejam desatentos, mesmo nas menores coisas. Empenhem-se, tentem se aproximar dos monges, pensem seriamente sobre as coisas e então vocês entenderão os monges. Bem, acho que isso basta, não? Já está ficando tarde e algumas pessoas estão ficando sonolentas. O Buda disse para não ensinar o Dhamma para pessoas sonolentas.

Entendimento Correto - O Lugar da Equanimidade

Proferida para uma assembléia de monges e noviços em Wat Pah Nanachat, durante o retiro do período das chuvas em 1978

" ... O nosso descontentamento se deve ao entendimento incorreto. Porque não exercemos o autocontrole dos sentidos, colocamos a culpa pelo nosso sofrimento nas coisas externas ... O lugar correto para os monges, o lugar da equanimidade, é justamente o próprio Entendimento Correto. Não deveríamos buscar nada além disso ... "

A prática do Dhamma vai em sentido contrário aos nossos hábitos, a verdade vai contra os nossos desejos, por isso existe a dificuldade na prática. Algumas coisas que entendemos como erradas podem estar certas, enquanto que as coisas que tomamos como corretas podem estar erradas. Por que isso? Porque as nossas mentes estão no escuro, não vemos a Verdade com clareza. Nós, na realidade, não sabemos nada e dessa forma somos enganados pelas mentiras das pessoas. Elas apontam o que é certo como sendo errado e nós acreditamos e aquilo que é errado, elas dizem que é certo e nós acreditamos nisso. Essa é a razão porque ainda não somos senhores de nós mesmos. Os nossos humores nos enganam o tempo todo. Não deveríamos tomar essa mente e as suas opiniões como nosso guia, porque ela não conhece a verdade.

Algumas pessoas se recusam a ouvir o que outras têm para dizer, mas esse não é o caminho de uma pessoa provida de sabedoria. Uma pessoa sábia ouve tudo. Alguém que ouça o Dhamma deve ouvi-lo sim, quer goste ou não, e não acreditar cegamente ou desacreditar. Ela deve ficar em um ponto intermediário, no meio, e não ser descuidada. Ela ouve e depois reflete, proporcionando assim, o surgimento de resultados corretos.

Uma pessoa sábia deve refletir e ver a causa e efeito por si mesma antes de acreditar naquilo que ouve. Mesmo que o mestre fale a verdade, não acredite, porque você ainda não conhece a verdade por si mesmo.

É igual para todos nós, incluindo eu mesmo. Eu pratiquei antes de vocês, já vi muitas mentiras. Por exemplo, "Esta prática é realmente muito difícil, muito severa." Por que essa prática é difícil? É só porque pensamos da forma errada que temos o entendimento incorreto.

Antigamente eu vivia com outros monges, mas não me sentia bem. Escapei para as florestas e montanhas, fugindo da multidão, dos monges e noviços. Pensava que eles não eram como eu, eles não praticavam com a dedicação que eu praticava. Eles eram negligentes. Aquela pessoa era assim, esta pessoa era assim. Isso foi algo que realmente me causou uma grande comoção, foi a razão para a minha contínua fuga. Mas quer eu vivesse sozinho ou com outras pessoas ainda assim não tinha paz. Sozinho não estava satisfeito, em um grupo grande não estava satisfeito. Achava que esse descontentamento era devido aos meus companheiros, devido aos meus humores, devido ao lugar onde estava morando, a comida, o clima, devido a isso e aquilo. Estava constantemente buscando algo que satisfizesse a minha mente.

Como um monge *dhutanga* [xxxvi](#), eu perambulava, mas as coisas ainda não estavam bem. Assim, eu refletia, "O que posso fazer para que tudo esteja bem? O que posso fazer?" Vivendo com muitas pessoas estava insatisfeito, com poucas pessoas estava insatisfeito. Por que razão? Eu simplesmente não conseguia ver. Por que estava insatisfeito? Porque tinha entendimento incorreto, só por isso; porque ainda estava apegado ao Dhamma errado. A qualquer lugar que fosse, estava descontente, pensando, "Aqui não está bem, ali não está bem ..." todo o tempo dessa forma. Punha a culpa nos outros. Punha a culpa no clima, calor e frio, punha a culpa em tudo! Tal como um cachorro louco. Ele morde tudo o que encontra, porque ele está louco. Quando a mente está assim, a prática nunca se estabiliza. Hoje nos sentimos bem, amanhã mal. É assim o tempo todo. Não alcançamos o contentamento ou a paz.

O Buda certa vez viu um chagal, um cachorro selvagem, correndo pela floresta na qual ele estava. O chagal parou por alguns instantes e depois saiu correndo para dentro de um arbusto e em seguida saiu outra vez. Daí ele correu para dentro de um tronco oco de uma árvore e depois saiu outra vez. Aí ele foi para uma caverna só para sair correndo outra vez. Num instante ele estava em pé, no seguinte ele correu, depois deitou, depois ficou em pé ... aquele chagal tinha sarna. Quando estava em pé a sarna se entranhava na pele, por isso ele corria. Correndo ele ainda se sentia incomodado, por isso ele deitava. Então ele ficava em pé de novo, corria para os arbustos, o tronco oco, nunca ficava quieto.

O Buda disse, "Monges, vocês viram aquele chagal esta tarde? Em pé ele estava sofrendo, correndo ele estava sofrendo, sentado ele estava sofrendo, deitado ele estava sofrendo. No arbusto, no tronco oco, ou na caverna ele estava sofrendo. Ele culpou o estar em pé pelo seu desconforto, ele culpou o estar sentado, ele culpou o correr e o deitar; ele culpou a árvore, o arbusto e a caverna. Na verdade o problema não estava em nenhuma dessas coisas. Aquele chagal tinha sarna. O problema era a sarna."

Nós monges somos iguais ao chagal. O nosso descontentamento se deve ao entendimento incorreto. Porque não praticamos a contenção dos sentidos colocamos a culpa pelo nosso sofrimento nas coisas exteriores. Quer vivamos em Wat Pah Pong, na América, ou em Londres, ainda assim não estamos satisfeitos. Ir viver em Bung Wai ou qualquer outro dos monastérios afiliados, assim mesmo não estamos satisfeitos. Por que não? Porque ainda temos o entendimento incorreto, apenas isso! Onde quer que estejamos não estaremos satisfeitos.

Mas igual ao chagal, se a sarna for curada, ele estará satisfeito onde quer que vá. Eu reflito sobre isto com frequência e lhes ensino isto com frequência, porque é muito importante. Se conhecermos a verdade dos nossos vários humores alcançaremos o contentamento. Quer esteja quente ou frio nós estaremos satisfeitos, com muitas pessoas ou poucas pessoas estaremos satisfeitos. O contentamento não depende de com quantas pessoas estejamos, ele surge somente do entendimento correto. Se

tivermos o entendimento correto, então onde quer que estejamos estaremos satisfeitos.

Mas a maioria de nós possui entendimento incorreto. É como um verme! O lugar em que o verme vive é asqueroso, o seu alimento é asqueroso ... mas satisfazemos o verme. Se você tomar uma vara e empurrá-lo para longe do seu naco de estrume, ele irá se esforçar para rastejar de volta. É o mesmo quando o Ajaan nos ensina a ver corretamente. Nós resistimos, nos sentimos desconfortáveis. Corremos de volta para o nosso "naco de estrume" porque é ali que nos sentimos em casa. Todos somos assim. Se não enxergarmos as conseqüências negativas de nosso entendimento incorreto, então não o abandonaremos, a prática é difícil. Assim deveríamos ouvir. Não existe nada além disso na prática.

Se tivermos o entendimento correto, para qualquer lugar que formos estaremos satisfeitos. Eu pratiquei e vi isso. Hoje em dia existem muitos monges, noviços e pessoas leigas que me procuram. Se eu ainda não soubesse, se ainda tivesse o entendimento incorreto, já estaria morto! O lugar correto para os monges, o lugar da equanimidade é justamente o entendimento correto. Não deveríamos procurar nada além disso.

Portanto, mesmo que você possa estar infeliz, isso não tem importância, essa infelicidade é incerta. Essa infelicidade é o seu "eu"? Existe nela qualquer substância? Ela é real? Eu não a vejo como real, de maneira nenhuma. A infelicidade é apenas uma sensação que aparece num instante e depois desaparece. A felicidade é igual. Existe consistência na felicidade? Ela é verdadeiramente uma entidade? É simplesmente uma sensação que relampeja de repente e desaparece. Pronto! Nasce e em seguida morre. O desejo relampeja por um momento e depois desaparece. Onde está a consistência no desejo, na raiva ou no ressentimento? Na verdade não existe uma entidade com substância, são apenas impressões que se espalham na mente e depois morrem. Elas nos enganam constantemente, não encontramos segurança em nenhum lugar. Tal como disse o Buda, quando a infelicidade surge ela permanece por algum tempo, depois desaparece. Quando a infelicidade desaparece, a felicidade surge e permanece por algum tempo e depois morre. Quando a felicidade desaparece, a infelicidade surge outra vez ... continuamente dessa forma.

No final, só podemos dizer isto - exceto pelo surgimento, permanência e cessação do sofrimento, não existe nada mais. Existe só isso. Mas nós que somos ignorantes, corremos e agarramos tudo constantemente. Nunca vemos a verdade das coisas e que existe somente essa contínua mudança. Se entendermos isto, então não precisaremos pensar muito, e teremos muita sabedoria. Se não soubermos isso, então teremos mais pensamento que sabedoria - e talvez nenhuma sabedoria! Até que realmente enxerguemos as conseqüências danosas das nossas ações para que possamos abrir mão delas. Da mesma forma, somente quando virmos os benefícios reais da prática é que nós a seguiremos e começaremos a trabalhar para tornar a mente "boa".

Se cortarmos um tronco de árvore e o jogarmos num rio e o tronco não afundar ou apodrecer, nem ficar preso nas margens do rio, esse tronco irá com certeza chegar ao mar. A nossa prática é igual. Se praticarmos de acordo com o caminho estabelecido pelo Buda, seguindo-o com rigor, iremos transcender duas coisas. Quais duas? Exatamente os dois extremos que o Buda disse não ser o caminho do verdadeiro meditador - entregar-se ao prazer e entregar-se à dor. Essas são as duas margens no rio. Uma das margens do rio é a raiva, a outra a cobiça. Ou você pode dizer que uma margem é a felicidade e a outra a infelicidade. O "tronco" é a mente. À medida que "flui rio abaixo" a mente irá experimentar a felicidade e a infelicidade. Se a mente não se apegar a essa felicidade ou infelicidade, chegará ao "oceano" de *nibbana*. Você deve ver que não existe nada além de felicidade e infelicidade surgindo e desaparecendo. Se não "ficar preso" nessas coisas, então estará no caminho de um verdadeiro meditador.

Esse é o ensinamento do Buda. Felicidade, infelicidade, cobiça e raiva simplesmente existem na Natureza de acordo com a invariável lei da natureza. A pessoa sábia não os segue ou estimula, ela não se apega nisso. Essa é a mente que não se entrega ao prazer e não se entrega à dor. É a prática correta. Igual o o tronco de madeira que finalmente irá chegar ao oceano, assim também a mente que não se apega a esses dois extremos irá inevitavelmente alcançar a paz.

Epílogo

... Você sabe onde isso acaba? Ou você seguirá aprendendo assim? ... Ou será que existe um fim? ... Isso está bem, mas é o estudo externo, não o estudo interno. Para o estudo interno você tem que estudar estes olhos, estas orelhas, este nariz, esta língua, este corpo e esta mente. Esse é o estudo real. O estudo de livros é apenas o estudo externo, é realmente difícil terminá-lo.

Quando o olho vê a forma que tipo de coisas acontecem? Quando o ouvido, nariz e língua experimentam sons, aromas e sabores, o que acontece? Quando o corpo e a mente entram em contato como o tangível e os objetos mentais, que reações ocorrem? O desejo, a raiva e a delusão estão presentes? Nós nos perdemos nas formas, sons, aromas, sabores, tangíveis e humores? Esse é o estudo interno. Tem um ponto em que esse estudo termina.

Se estudarmos mas não praticarmos, não obteremos nenhum resultado. É tal como a pessoa que cria vacas. Pela manhã ela leva a vaca para pastar, à tarde ela a traz de volta para o curral - mas ela nunca toma o leite da vaca. O estudo é bom, mas não deixe que seja só isso. Você deve criar a vaca e também tomar o seu leite. Você precisa estudar e praticar também para obter o melhor resultado.

Vou explicar melhor. É igual a uma pessoa que cria galinhas, mas que não coleta os ovos. Tudo que ela obtém é o estrume de galinha! Isso é o que digo para as pessoas

que criam galinhas onde vivo! Tomem cuidado para que vocês não se tornem assim! Isso significa que nós estudamos as escrituras mas não sabemos como nos soltar das nossas contaminações, nós não sabemos como "empurrar" o desejo, a raiva e a delusão da nossa mente. Estudar sem praticar, sem esse "abandono", não produz resultados. É por isso que comparo com alguém que cria galinhas mas que não colhe os ovos, ela apenas colhe o excremento. É a mesma coisa.

Por causa disso, o Buda queria que estudássemos as escrituras e que então abandonássemos as ações prejudiciais praticadas através do corpo, linguagem e mente e para que desenvolvêssemos as ações benéficas através do corpo, linguagem e mente. O real valor da humanidade se realiza através das nossas ações com o corpo, linguagem e pensamento. Mas se apenas falarmos de maneira correta, sem agirmos de acordo, ainda não estará completo. Ou, se praticarmos ações benéficas mas a mente ainda não estiver bem, isso não estará completo. O Buda ensinou para que desenvolvêssemos a ação correta, a linguagem correta e o pensamento correto. Esse é o tesouro da humanidade. O estudo e a prática, ambos, precisam ser benéficos.

O Caminho Óctuplo do Buda, o caminho da prática, possui oito elementos. Esses oito elementos são nada mais do que este corpo: dois olhos, duas orelhas, duas narinas, uma língua e um corpo. Esse é o caminho. E a mente é aquela que percorre o caminho. Portanto, ambos, o estudo e a prática existem no nosso corpo, linguagem e mente.

Você já viu escrituras que ensinem sobre alguma outra coisa que não seja o corpo, a linguagem e a mente? As escrituras ensinam apenas isso; nada mais. As contaminações nascem aqui. Se você as conhecer elas morrerão exatamente aqui. Portanto, você deve compreender que a prática e o estudo, ambos, existem exatamente aqui. Se estudarmos na medida exata poderemos saber tudo. É como a nossa linguagem: falar uma palavra que seja uma Verdade é melhor do que toda uma vida de linguagem incorreta. Você entende? Quem estuda mas não pratica é como uma concha em uma sopeira. A concha está dentro da sopeira todos os dias mas não conhece o sabor da sopa. Se você não praticar, mesmo que estude até o dia da sua morte, não conhecerá o Gosto da Liberdade!

Ajaan Chah



Ajaan Chah nasceu em 1918 num vilarejo na zona rural da província de Ubon Rachathani, na região nordeste da Tailândia. Ele tinha 5 irmãos e 4 irmãs e de acordo com os padrões da época, a sua família era próspera. Seguindo os costumes da época, aos 13 anos de idade ele se ordenou por 3 anos como noviço no monastério do seu vilarejo, durante esse período ele aprendeu a ler e a escrever, além dos ensinamentos básicos sobre o Budismo. Depois desse período ele regressou à vida leiga para ajudar a sua família. Ele, no entanto, preferia a vida monástica e com 20 anos de idade foi ordenado como *bhikkhu*. Nos seus primeiros anos de vida como *bhikkhu*, ele aprendeu a recitar o *Patimokkha* e estudou os textos em Pali, tendo sido aprovado no nível mais alto dos exames de um *bhikkhu*. Mas o falecimento do seu pai fez com que ele despertasse para a transitoriedade da vida e fez com que ele refletisse de modo profundo sobre o propósito da vida, pois embora ele tivesse estudado muito e conhecesse o Pali, ele não sentia estar mais próximo de compreender o fim do sofrimento. Desencantado com os estudos e tendo o desejo de buscar a verdadeira essência dos ensinamentos do Buda, em 1946 ele adotou a vida de um *bhikkhu* perambulante. Ele caminhou cerca de 400 km na direção da região central da Tailândia dormindo nas florestas e esmolando comida nos vilarejos. Num monastério ele ouviu falar sobre o Venerável Ajaan Mun e depois de buscá-lo durante algum tempo ele acabou passando um período curto porém fértil com Ajaan Mun. Ajaan Mun exerceu uma influência indelével sobre Ajaan Chah, proporcionando direção e clareza que faltavam à sua meditação. Outros dois mestres mencionados por Ajaan Chah de modo reverencioso eram Ajaan Kinnaree e Ajaan Tongrat.

Durante os 7 anos seguintes Ajaan Chah se dedicou ao estilo austero da tradição das florestas da Tailândia, vivendo nas florestas infestadas de animais selvagens, em cavernas e cemitérios, locais ideais para a prática da meditação. Depois desses muitos anos perambulando, em 1954, ele foi convidado, junto com um punhado de discípulos, a se estabelecer numa densa floresta próximo ao vilarejo onde ele havia nascido. O seu estilo simples e direto, com ênfase na aplicação prática dos ensinamentos e uma atitude balanceada, começaram a atrair cada vez mais um grande número de *bhikkhus* e leigos acabando por formar um grande monastério,

Wat Nong Pah Pong, no local onde Ajaan Chah havia se estabelecido. A essência do seu ensinamento era particularmente simples: esteja plenamente atento, não se apegue a nada, solte-se de tudo e submeta-se às coisas da maneira como elas são.

O estilo de ensino simples, no entanto profundo, de Ajaan Chah tinha um apelo especial para os Ocidentais. Em 1966, o primeiro Ocidental veio para ficar no Wat Pah Pong, o Venerável Sumedho *Bhikkhu*. Daquele momento em diante, o número de estrangeiros que buscaram Ajaan Chah foi crescendo continuamente, até que em 1975, foi estabelecido Wat Pah Nanachat, um monastério especial para treinar o crescente número de Ocidentais, tendo o Venerável Ajaan Sumedho como abade.

Em 1979, o primeiro de muitos monastérios na Europa, Chithurst Buddhist Monastery, foi estabelecido em Sussex, na Inglaterra, pelos seus discípulos Ocidentais mais graduados (entre eles Ajaan Sumedho). Na atualidade, fora da Tailândia, existem 15 monastérios com mais de 60 monges espalhados pelos Estados Unidos, Canadá, Europa, Austrália e Nova Zelândia.

Em 1980 Ajaan Chah começou a sentir de maneira mais aguda os sintomas de vertigem e lapsos de memória que ele vinha sentindo ao longo de alguns anos. Isso acarretou uma cirurgia em 1981 que, no entanto, fracassou no seu objetivo de reverter o processo de paralisia, que, afinal, fez com que ele ficasse confinado à cama e impossibilitado de falar. No entanto, isso não inibiu o crescimento do número de monges e pessoas leigas que vinham para praticar no seu monastério, para eles os ensinamentos de Ajaan Chah serviam como guia e inspiração permanentes. Ajaan Chah faleceu em Janeiro de 1992.

ⁱ *Sati*: atenção plena, poderes de referência e retenção. A atenção plena será mencionada com frequência por Ajaan Chah pois é uma qualidade essencial no treinamento mental Budista. Na prática de meditação *sati* significa manter o objeto de meditação presente na mente, não se esquecer do objeto de meditação, manter a mente no presente. É um dos sete fatores da iluminação (*bojjhanga*) e o sétimo elo do Nobre Caminho Óctuplo. No seu sentido mais amplo é um dos fatores mentais associados de forma inseparável com toda consciência com *kamma* benéfico (*kusala*). Em alguns contextos, a palavra *sati*, quando usada só, também abrange plena consciência (*sampajañña*). Para um entendimento mais amplo da importância e da aplicação da atenção plena recomendamos o guia de estudos  [Sati \(Atenção Plena\)](#) no site Acesso ao Insight.

ⁱⁱ *Samadhi*: concentração, tranquilidade, calma, aquietação; a prática de aquietar a mente. É um dos sete fatores da iluminação (*bojjhanga*). A Concentração Correta (*samma-samadhi*) que é o último elo do Nobre Caminho Óctuplo é definida como as quatro absorções mentais (*jhana*). Em um sentido mais amplo, também compreende estados de concentração mais débeis e está associada a todos os estados de consciência com *kamma* benéfico (*kusala*).

ⁱⁱⁱ *Vitakka*: na meditação, *vitakka* é dirigir a mente para o objeto de meditação. *Vitakka* e o seu fator acompanhante *vicara* alcançam plena maturidade com o

desenvolvimento do primeiro nível de *jhana*. *Vitakka* é comparado com a ação de tocar um sino enquanto que *Vicara* equivale à ressonância produzida. Outro símile seria *vitakka* como uma abelha que vai voando em direção a uma flor enquanto que *vicara* seria a abelha voando em volta da flor.

^{iv} Nota do tradutor: nos *suttas* a palavra em pali que em geral é traduzida como contemplação é *anupassana* que significa "ver repetidas vezes".

^v *Vicara*: na meditação, *vicara* é o fator mental que faz com que a mente permaneça com o objeto de meditação. *Vicara* também é descrito como a fricção da mente sobre o objeto.

^{vi} *Jhana*: absorção mental. Se refere principalmente às quatro realizações meditativas da matéria sutil, assim chamadas devido à característica do objeto empregado para o desenvolvimento da concentração. Essas realizações são caracterizadas por uma forte concentração num único objeto acompanhada da suspensão temporária dos cinco obstáculos, (*nivarana*) e da suspensão temporária das atividades nos sentidos. Esse estado de consciência no entanto é acompanhado por perfeita lucidez e clareza mental.

^{vii} Para conhecer mais sobre os cinco obstáculos veja este  [guia de estudos](#) no site Acesso ao Insight

^{viii} Isto é, todo o tempo, em todas atividades.

^{ix} Veja o  [MN9 - Sammaditthi Sutta](#) no qual o venerável Sariputta explica o que é o entendimento correto.

^x *hiri-ottappa*: escrúpulo. Essas emoções gêmeas são chamadas "as guardiãs do mundo" porque estão associadas com todas as ações hábeis ou benéficas. Essas emoções têm como base o conhecimento da lei de causa e efeito, ao invés do mero sentimento de culpa. *Hiri* equivale à vergonha de cometer transgressões ou o auto-respeito, aquilo que nos refreia de cometer atos que colocariam em risco o respeito que temos por nós mesmos; *ottappa* equivale ao temor de cometer transgressões que produzam resultados de *kamma* desfavoráveis ou o temor da crítica e da punição imposta por outros. Acariya Buddhaghosa ilustra a diferença entre os dois com o símile de uma barra de ferro besuntada com excremento em uma das pontas e quente como uma brasa na outra ponta: *hiri* é a repulsa em agarrar a barra pela ponta besuntada com excremento, *ottappa* é o medo de agarrar a barra pela ponta que está em brasa.

^{xi} 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* (êxtase e felicidade) 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 *jhanas* que também é conhecido como *apana samadhi*.

^{xii} "Atividade externa" se refere a todas as impressões sensuais. É usada em contraste a "atividade interna" do *samadhi* de absorção (*jhana*), em que a mente não "sai" em busca das impressões sensuais externas.

-
- ^{xiii} *Samsara*: a roda do Nascimento e Morte, é o mundo de todos os fenômenos condicionados, mentais e materiais, que possuem as três características de impermanência, insatisfatórios e não-eu.
- ^{xiv} No idioma Tailandês a palavra "sungkahn," derivada da palavra em Pali *sankhara* (o nome dado a todos fenômenos condicionados), é um termo comumente usado para o corpo. O Venerável Ajaan emprega a palavra com ambos sentidos.
- ^{xv} *Paticca-samuppada*: origem dependente; surgimento co-dependente. Um mapa mostrando a forma como os agregados (*khandha*) e as bases dos sentidos (*ayatana*) interagem com a ignorância (*avijja*) e desejo (*tanha*) produzindo o sofrimento (*dukkha*). Como as interações são complexas, existem várias versões diferentes de *paticca-samuppada* nos *suttas*. No mais comum, o mapa inicia com a ignorância. Para aprender mais sobre a origem dependente consulte o [guia de estudos](#).
- ^{xvi} *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*.
- ^{xvii} *Vedana*: sensação – a qualidade de prazer, desprazer, ou neutra, que ocorre com cada contato nos sentidos. Em cada órgão do sentido essa qualidade recebe um nome distinto, por exemplo, aquilo que é visto como prazeroso é chamado de belo, o desprazeroso de feio; aquilo que é ouvido como prazeroso é chamado de melodioso, o desprazeroso de ruidoso; aquilo que é cheirado como prazeroso é chamado de perfumado, o desprazeroso de malcheiroso e assim por diante.
- ^{xviii} Contaminações, ou *kilesa*, são os hábitos nascidos da ignorância que infestam as mentes de todos os seres não iluminados.
- ^{xix} *Khandha*: agregado; amontoado; grupo. Componentes físicos e mentais da identidade e da experiência sensual em geral.
- ^{xx} Natureza neste caso se refere a todas as coisas, mentais e físicas, não somente árvores, animais, etc.
- ^{xxi} *Sakkaya-ditthi*: crença na identidade, idéia da existência de um eu. A idéia que erroneamente identifica qualquer um dos *khandha* como um "eu".
- ^{xxii} *Silabbata paramasa* tradicionalmente se traduz como apego a preceitos e rituais. Neste caso o Venerável Ajaan o conecta, juntamente com a dúvida, especificamente ao corpo. Essas três coisas, *sakkaya-ditthi*, *vicikiccha* e *silabbata paramasa*, são os três primeiros dos dez "grilhões", que são abandonados ao alcançar o primeiro vislumbre da Iluminação, conhecido como "entrar na correnteza" (*sotapanna*). Com a iluminação completa todos dez grilhões são abandonados.
- ^{xxiii} *Vipassana*: 'insight.' Nas palavras de Ayya Khema, "insight é uma experiência que é vista com discernimento, que é compreendida, e que subsequenteemente 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 verdade 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*.

xxiv Isto é, *vipassanupakkilesa* -- as contaminações sutis que se originam da prática de meditação.

xxv *Mara*: tradução literal: o assassino. *Mara* é o Senhor do Mal no Budismo, a Tentação e Senhor da Sensualidade, cujo objetivo é desviar os praticantes do caminho para a libertação e mantê-los aprisionados no ciclo de sucessivos nascimentos e mortes. Algumas vezes os textos empregam o termo *Mara* com um sentido metafórico, representando as causas psicológicas internas para o cativo, como o desejo e a cobiça, e as coisas externas às quais nos apegamos, em particular os próprios cinco agregados. Mas é evidente que a linha de pensamento dos *suttas* não concebe *Mara* apenas como uma representação das fraquezas morais humanas mas o vê como um *deva* maléfico real cujo objetivo é frustrar os esforços daqueles que têm como meta alcançar o objetivo supremo.

xxvi "Libertação da dependência," isto é, durante os primeiros cinco anos um monge júnior vive sob a orientação de um monge mais graduado. Apenas após cinco anos ele se torna independente.

xxvii "Retiro das Chuvas" refere-se ao retiro anual de três meses durante a estação das chuvas, através do qual os monges contam a sua idade. Dessa forma um monge com cinco retiros das chuvas foi ordenado faz cinco anos.

xxviii *Sotapanna*: aquele que entrou na correnteza ou venceu a correnteza. Uma pessoa que abandonou os primeiros três grilhões (*samyojana*) que aprisionam a mente ao ciclo de renascimentos (*samsara*) e dessa forma entrou na "correnteza" fluindo inexoravelmente para *nibbana*, com a garantia de que a pessoa terá no máximo mais sete renascimentos. Os três primeiros grilhões: idéia da existência de um eu (identidade) (*sakkaya-ditthi*), dúvida (*vicikiccha*), apego a preceitos e rituais (*silabbata-paramasa*).

xxix A cabeça é considerada sagrada na Tailândia e tocar a cabeça de uma pessoa é considerado um insulto. Também, de acordo com a tradição, homens e mulheres não se tocam em público. Por outro lado, sentar em meditação é considerada uma atividade "sagrada". Talvez neste caso o Venerável Ajaan estivesse usando um exemplo do comportamento ocidental que em particular choca um público Tailandês.

xxx Na Tailândia é considerado de bom augúrio ter a cabeça tocada por um monge muito estimado.

xxxi Os quatro apoios -- mantos, alimentos, moradia e medicamentos.

xxxii *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*).

^{xxxiii} Venerável Jagaro, abade Australiano do Wat Pah Nanachat naquela época, que havia trazido o seu grupo de monges e pessoas leigas para ver Ajaan Chah.

^{xxxiv} *Sadhu* é a palavra em Pali que tradicionalmente se usa para reconhecer uma bênção, ensinamento do Dhamma, etc. Significa "muito bem."

^{xxxv} Na Tailândia a palavra "Mestre" é usada como um título, tanto quanto "Doutor" é usado no Português. "Mestre Choo" é um dos quatro anciões, residentes locais, que vieram passar o retiro das chuvas no Wat Pah Nanachat, para quem a última parte deste discurso está dirigida.

^{xxxvi} *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