

Ajaan Brahmavamsa

COM TRADUÇÃO DE MICHAEL BEISERT

*Meditação*  
*para principiantes,*  
*experientes e avançados*



CAPA POR ANA PAULA AGOSTINI  
FOTO POR KAZUE ASANO

# Índice

<b>1. Prefácio do Editor e Tradutor</b>	<b>2</b>
<b>2. Introdução - As Diversas Graduações da Visão Clara</b>	<b>4</b>
<b>3. Contentamento</b>	<b>12</b>
<b>4. O Cultivo da Alegria</b>	<b>16</b>
<b>5. Os Cinco Obstáculos</b>	<b>23</b>
<b>6. O Método Básico</b>	<b>36</b>
<i>Primeira Parte: Abandone o Passado e o Futuro - Permaneça no Presente</i>	36
<i>Segunda Parte: Silêncio Interior; Plena Atenção Ininterrupta na Respiração</i>	41
<i>Terceira Parte: Respiração Bela e Nimitta</i>	46
<b>7. A Qualidade da Atenção Plena</b>	<b>52</b>
<b>8. Os Jhanas</b>	<b>66</b>
<i>Primeira Parte: Introdução aos Jhanas, Respiração Bela</i>	67
<i>Segunda Parte: O Nimitta</i>	76
<i>Terceira Parte: As Características de todos os Jhanas</i>	90
<b>9. Usando Não-eu</b>	<b>107</b>
<b>10. Insight Profundo</b>	<b>120</b>
<b>11. Apêndices</b>	<b>133</b>
<b>A. Você Veio Aqui para Morrer?</b>	<b>133</b>
<b>B. Por Fim a Alegria</b>	<b>142</b>
<b>Ajaan Brahmavamso</b>	<b>156</b>

## *1. Prefácio do Editor e Tradutor*

Este é um livro inédito apenas disponível no  [Acesso ao Insight](#). O motivo é que o livro foi composto tomando como base dois livretos publicados pelo Bodhinyana

Monastery e palestras feitas pelo venerável [Ajaan Brahmavamsa](#) em diferentes ocasiões ao longo de vários anos e para distintas audiências.

Ajaan Brahm faz parte da primeira geração de discípulos do Venerável [Ajaan Chah](#), que foi um mentor espiritual e "Professor de Professores" reverenciado em todo o mundo Budista e um dos *bhikkhus* Theravada mais influentes dos últimos tempos, tanto dentro como fora do seu país natal, a Tailândia.

Quem tem um bom conhecimento dos ensinamentos do Buda, contidos nos *suttas* em *pali* na coleção dos [Nikayas](#), irá com satisfação constatar que o método de Ajaan Brahm é fiel aos ensinamentos originais do Buda.

O editor selecionou textos para compor o livro que no seu conjunto espelham o método de meditação ensinado por Ajaan Brahm desde o seu início mais básico culminando na realização dos *jhanas* e do insight libertador.

A ênfase do livro está dirigida para o desenvolvimento da meditação, mais especificamente os *jhanas* e o insight que são elementos essenciais no treinamento mental proposto pelo Buda. Esse treinamento pressupõem uma sólida base ética ou moral que não faz parte deste livro mas que está implícita. Ou seja, querer se dedicar à prática de meditação sem ter uma base sólida nos preceitos de Virtude será pura perda de tempo.

Para quem está iniciando a prática de meditação recomendamos ler os tópicos sobre os preceitos de Virtude (Linguagem Correta, Ação Correta e Modo de Vida Correto) que fazem parte deste guia de estudo [Nobre Caminho Óctuplo](#).

Como o próprio título indica este livro contém as instruções necessárias para praticantes que estão iniciando a meditação bem como aqueles que já têm alguma experiência e também aqueles mais avançados.

No caso de principiantes recomendamos ler os capítulos 1 ao 7 mais a primeira parte do capítulo 8 para ter uma idéia geral do método de Ajaan Brahm. Depois da leitura, para dar seguimento à prática o recomendável é seguir os estágios descritos no capítulo 6, com os complementos descritos no capítulo 7.

Para os mais experientes recomendamos ler todo o livro, incluindo os Apêndices que estão direcionados aos praticantes mais experientes/avançados. Ler todo o livro também pode ajudar a localizar recomendações ou dicas específicas para a prática que podem ser muito úteis caso a caso, principalmente para quem já têm experiência mas que por alguma razão está encontrando dificuldades em avançar na prática de meditação.

Os textos foram selecionados e organizados pelo editor que assume a responsabilidade por qualquer deficiência ou incorreção.

Que todos os seres com pouca poeira sobre os olhos possam se beneficiar desse precioso material oferecido por um renomado mestre da tradição das florestas da Tailândia e assim ver o Dhamma e realizar *nibbana*.

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

## 2. Introdução - As Diversas Graduações da Visão Clara

Publicado na revista Buddhadharma, edição Outono 2006

Meditação é o caminho para a renúncia. Primeiro renunciamos a todas as percepções de tempo para entrar no momento presente que é atemporal. Depois abandonamos o diálogo interno para ficar tranquilamente no estado de atenção silenciosa. Em seguida, abandonamos a maior parte da atividade dos cinco sentidos só mantendo a atenção na respiração. Depois abandonamos a respiração e ficamos observando o seu desaparecimento.

Nesse estágio, não podemos mais ver, ouvir, sentir, degustar ou sentir o tato. Parece que o corpo desapareceu e no seu lugar estamos cientes de uma linda luz, o *nimitta*. O *nimitta* é um reflexo da mente (*citta*) vista através do sexto meio dos sentidos. Daí todo o controle é abandonado para ser absorvido pela luz e entrar no êxtase do mundo dos *jhanas*. Assim, os *jhanas* acontecem automaticamente quando realmente renunciamos; os *jhanas* são descritos como estados profundos de renúncia, abandono.

O Buda, repetidas vezes e de modo muito claro, afirmou que a plena iluminação não pode ser alcançada sem a experiência dos *jhanas*. No entanto, na atualidade, alguns mestres afirmam que o grau de desapego proporcionado pelos *jhanas* é desnecessário. Com frequência, o  [Bahiya Sutta](#) (Ud I.10), é mencionado como evidência disso. Bahiya não era um *bhikkhu*. O *sutta* não registra que ele praticasse a generosidade, ou que tivesse tomado refúgio na jóia tríplice, ou que observasse os preceitos de virtude. Além disso, o *sutta* não dá nenhuma indicação que Bahiya praticasse a meditação, quanto mais experimentar os *jhanas*. No entanto, depois de receber um breve ensinamento do Buda, Bahiya se iluminou tornando-se um iluminado, numa questão de segundos!

Este episódio é bem conhecido nos círculos Budistas porque dá a impressão que a iluminação é tão fácil. Parece que não é necessário ordenar-se como *bhikkhu*, que a pessoa pode ser egoísta e não praticar a generosidade, que não é necessário tomar refúgio ou observar os preceitos e que até mesmo a meditação pode ser evitada! Que alívio! Só a inteligência é necessária. (Todos sabemos que somos inteligentes, não é mesmo?) Isso torna a realização de Bahiya atraente e notória.

Então, qual foi o contexto desse ensinamento? Aqui vai a minha própria tradução:

Bahiya, você deveria treinar assim: no visto haverá somente o visto; no ouvido haverá somente o ouvido; no sentido <sup>i</sup> haverá somente o sentido; no conscientizado haverá somente o conscientizado. Praticando desta maneira, Bahiya, você não será “por causa disso”. Quando você não é “por causa disso”, você não está “nisso”. E quando você não está “nisso”, então, você não estará nem aqui, nem além, nem entre os dois. Exatamente isso é o fim do sofrimento.

Então Bahiya se tornou iluminado. Parece fácil, não é? Você acabou de ler o mesmo ensinamento. Você conseguiu se iluminar? Não?! Por que não?

Como ocorre com frequência, a história do *sutta* registra apenas os pontos principais de um longo episódio. Da mesma forma que as fotos de um casamento não registram o primeiro encontro, o namoro, as brigas e discussões, muitos *suttas* não registram tudo o que aconteceu antes. Então qual é a história completa de Bahiya? Como podemos encaixar o final, retratado para a posteridade neste *sutta*, no seu contexto apropriado? Felizmente, toda a história está registrada no Apadana (histórias dos Budas e dos seus principais discípulos) e nos comentários.

Numa de suas vidas passadas, Bahiya havia sido um *bhikkhu* sob o Buda Kassapa. Ele e mais seis outros *bhikkhus* escalaram uma montanha íngreme e jogaram fora a escada, determinados a permanecer no topo da montanha até que alcançassem a iluminação ou morressem. Um dos *bhikkhus* se tornou um *arahant*, <sup>ii</sup> outro um *anagami* e os cinco restantes morreram na montanha sendo que Bahiya era um desses cinco. Na sua última vida, Bahiya havia sido um marinheiro muito viajado, que acabou naufragando e alcançando a terra firme tendo perdido todas as suas posses e roupas. Ele se vestia com cascas de árvores e passou a esmolar alimentos numa cidade chamada Supparaka. As pessoas da cidade ficaram impressionadas com a aparência e modos de Bahiya oferecendo-lhe um modo de vida confortável, e assim ele não regressou ao seu ofício de marinheiro. As pessoas consideravam Bahiya um *arahant* e Bahiya pensava da mesma forma.

Nesse ponto um *deva* se deu conta do que Bahiya pensava e por compaixão o repreendeu. Esse *deva* era o seu antigo companheiro na montanha que havia falecido como um *anagami*. Ele relatou a Bahiya que havia um verdadeiro *arahant*, o Buda, que se encontrava no outro lado da Índia, em Savatthi. De imediato Bahiya saiu de Supparaka, (Sopara na atualidade, situada ao norte de Mumbai), levando uma noite para chegar em Savatthi.

Bahiya encontrou o Buda, que estava esmolando alimentos, e pediu que lhe desse um ensinamento. O Buda primeiramente se recusou, pois ele vinha numa hora não apropriada. Mas ao ouvir o pedido pela terceira vez, o Buda interrompeu a esmola de alimentos e deu o famoso ensinamento que foi apresentado acima. Segundos

depois de ouvir o ensinamento Bahiya se iluminou. Alguns minutos mais tarde, o *arahant* Bahiya foi morto por uma vaca com seu bezerro.

Portanto, as circunstâncias de Bahiya eram excepcionais. Ele havia sido um *bhikkhu* sob o Buda anterior, Kassapa. A sua determinação era tão forte que ele foi para a montanha com o objetivo de se iluminar ou morrer. Na sua última vida ele podia ouvir os *devas* e foi capaz de percorrer cerca de 1.300 km numa noite. Se tivéssemos uma história como esta e os mesmos poderes supra-humanos de Bahiya, então talvez só ao ler o discurso estaríamos iluminados também.

Usualmente, uma pessoa necessita de *samadhi* <sup>iii</sup> profundo – *jhanas* - para atingir poderes supra-humanos como esses. Levando-se em conta a sua vida passada, seguramente Bahiya deve ter tido uma predisposição para a meditação. Além disso, ambos os poderes supra-humanos, do “ouvido divino”, que o capacitou a ouvir o *deva*, e o outro que fez com que ele viajasse tão rápido, sugerem ter ele sido praticante dos *jhanas* antes de ouvir o *deva*. Talvez essa fosse uma outra razão porque ele se considerava um *arahant*. Mas há outras evidências que sugerem que Bahiya praticava os *jhanas*, embora isso não esteja mencionado nos textos.

Poucas pessoas sabem que o mesmo ensinamento deste *sutta* também foi dado pelo Buda para o *bhikkhu* ancião Malunkyaputta, ([SN XXXV.95](#)). Malunkyaputta aparece várias vezes nos *suttas*. Particularmente no [MN 64](#), que com certeza relata um evento anterior ao que Malunkyaputta recebeu o ensinamento igual ao de Bahiya. O Buda primeiro censura Malunkyaputta pelo seu entendimento incorreto para então ensinar-lhe a necessidade de atingir pelo menos um dos *jhanas* para destruir os cinco primeiros grilhões e assim, atingir o nível daquele que não retorna. O Buda disse a Malunkyaputta que era impossível atingir o nível de *anagami* (quanto mais a iluminação completa), sem um *jhana*, assim como era impossível alcançar o cerne de uma árvore sem primeiro passar por sua casca e pelo alburno. Pense nisso.

Assim, o Venerável Malunkyaputta foi primeiro ensinado sobre a necessidade dos *jhanas* e mais tarde recebeu o ensinamento igual ao de Bahiya. Depois de ouvir esse ensinamento, “permanecendo só, isolado, diligente, ardente e decidido,” Malunkyaputta logo se tornou um *arahant*. É certo, no entanto, que ele atingiu os *jhanas* antes que o ensinamento de Bahiya pudesse ter seus efeitos ou o Buda teria sido flagrantemente inconsistente. Isso também adiciona peso à inferência de que Bahiya teria também experiência nos *jhanas* antes de ter ouvido o mesmo ensinamento – pois do contrário ele teria atingido o cerne da árvore sem passar pela sua casca e alburno!

### **Distorcendo o Entendimento**

Então, o que viram Bahiya e Malunkyaputta nas palavras do Buda que gerou a experiência de *arahant*? Qual é o significado de “no ver haverá somente o visto”?

Isso quer dizer ver sem nenhuma distorção dos dados, sem adicionar ou subtrair nada. A moderna psicologia também entende que aquilo que chega até nós como “o visto” já foi filtrado e distorcido pelos nossos desejos e aversões. Esse processo de distorção ocorre antes do evento da cognição. É impossível ver esse processo enquanto ele ocorre. É subconsciente. Podemos apenas inferir a sua ocorrência: descobrimos que as nossas preferências embelezaram os dados para apresentar para a nossa mente o que nós queremos ver, enquanto as aversões negaram qualquer acesso para a mente daquelas características que nós não queremos ver. O que nós vemos raramente é puramente o visto. Aquilo que nós vemos com a assim chamada atenção plena, não baseada nos *jhanas*, quase nunca é a verdade. Não é como as coisas são; é só como as coisas parecem ser.

Deveríamos ser suficientemente experientes para saber isso. Quando os homens vêem uma mulher bonita, o que é que vêem? A maioria das pessoas, mesmo os *bhikkhus*, não vêem o que está ali realmente – só músculo, tendões, pele e cabelo – ao invés disso vêem uma mulher atraente. De onde vem isso? Nosso desejo sexual adicionou isso, distorcendo a realidade. Quando você vê o corpo recém-falecido da sua mãe, o que você vê? Novamente, não vê o que está ali na verdade – só músculo, tendões, pele e cabelo. Ao invés disso, vê uma tragédia, porque o apego adicionou uma profunda tristeza, distorcendo a realidade.

No nordeste da Tailândia, há muitos anos atrás, nos monastérios pobres no meio de florestas isoladas, tive de comer gafanhotos, sapos, formigas e outros insetos rastejantes. Isso era tudo que havia para comer. Um prato comum era guisado de ovo de formiga. Quando ler isso agora, você estará praticando “no visto haverá apenas o visto” ou você acrescentou seu próprio nojo? Gafanhotos fritos na verdade eram muito apetitosos. Quanto dos nossos próprios gostos e desgostos adicionamos ao visto?

Vinte e cinco séculos antes da moderna psicologia o Buda identificou o processo que distorce a cognição e chamou-o de *vipallasa*. [iv](#) Ele explicou esse processo essencialmente circular começando no nosso entendimento. Nossas opiniões modificam as nossas percepções para concordarem com as nossas idéias. As percepções então formam a evidência para os nossos pensamentos. Aí os nossos pensamentos argumentam em favor das nossas idéias. É um ciclo que se auto-justifica. Idéias geram percepções que criam pensamentos que apóiam as idéias. Esse é exatamente o processo da delusão.

Por exemplo, alguém acredita em Deus. Tem uma concepção teísta. Essa concepção nega acesso para a mente de qualquer percepção que desafie essa concepção. Fatos científicos, como aqueles dos campos da astrofísica, física quântica, geologia e bioquímica, se tornam percepções sem acesso. Elas são rejeitadas antes mesmo de entrar na consciência porque são antiéticas para a concepção teísta. Somente percepções que apóiem e se harmonizem com a concepção de Deus sobrevivem ao processo de filtração subconsciente. Essas percepções pró-Deus então formam os dados com os quais os nossos pensamentos trabalharão. Os dados são convincentes,

confirmam as nossas concepções. Nós nos tornamos convencidos de que existe um Deus e nossa opinião fica cada vez mais resistente à contestação. Assim é a origem e progresso de muitas religiões, que estão completamente convencidas de que estão certas, pois tomam erroneamente as coisas como elas parecem ser por como elas são.

Ou tome o debate sobre o aborto. Você é “pró-vida” ou “pró-escolha”? Qualquer uma dessas duas idéias corromperá a sua percepção através da seleção das percepções que apoiarão a sua idéia cegando a sua consciência para quaisquer outras percepções que a contestem. Seu pensamento será construído a partir das suas percepções, da mesma maneira que uma casa é construída de tijolos. Esse pensamento mal informado justifica sua idéia tão poderosamente que você simplesmente não pode entender porque todas as demais pessoas não vêem isso de modo correto, que é o seu modo!

Um último exemplo: Pergunte-se se a meditação é fácil. Se você pensar que a meditação é difícil, e estiver muito apegado a essa idéia, então a meditação parecerá difícil. De onde vem essa opinião? Talvez, há muito tempo atrás, alguém com autoridade lhe disse que a meditação era difícil e você acreditou. Infelizmente, essa opinião permaneceu. Ou talvez, você começou a meditar sem uma instrução clara e precisa e daí passou a achá-la difícil. Com base numa experiência limitada você formou uma opinião sólida: a meditação é sempre difícil, e uma vez estabelecida, faz com que a meditação seja difícil! Seu apego a essa opinião distorce as suas percepções. As únicas percepções que acabam se tornando conscientes são aquelas que percebem as dificuldades da meditação. Baseado nessas percepções negativas, você pensa que a meditação é de fato difícil. Você, e somente você, fez a meditação se tornar difícil!

Quando temos o entendimento sobre o que está acontecendo, temos a possibilidade de mudar essa opinião a respeito da meditação. Permita-me fazer uma lavagem cerebral! Deixe-me convencê-lo de que, apesar do que tenha sido dito, apesar de toda a sua falta de sucesso, MEDITAÇÃO É FÁCIL! MEDITAÇÃO É FÁCIL! Deixe-me fazê-lo acreditar que você pode meditar muito bem. Nesta vida você nasceu com um corpo humano precioso e está agora lendo os ensinamentos do Budismo, que não têm preço. Você está vivendo numa época em que o Dhamma está prosperando e você foi capaz de encontrar esse Dhamma maravilhoso. Você é um ser muito raro. Você trabalhou durante muitas vidas para ter uma oportunidade como essa. Com tantas coisas a seu favor, é claro que você será capaz de meditar bem. O fato de você estar lendo isto prova que você tem um enorme estoque de *kamma* bom apoiando-o. Outras pessoas, muito menos capazes do que você atingiram os *jhanas*, então por que não você! Uma vez que você tenha criado uma opinião positiva da sua habilidade para a meditação – rapidamente – você perceberá só sucesso na meditação. Você acabou de tornar a meditação uma coisa fácil! Você abriu a porta para a tranqüilidade, felicidade interior e para os *jhanas*. Tente!

## **Descobrimo a Verdade**

O ponto é que a idéia que a meditação é difícil ou que a meditação é fácil são ambas erradas. Elas são o produto de uma distorção daquilo que é visto, ouvido, sentido e conscientizado.

Ambas são delusão. Só que a idéia positiva é a delusão mais proveitosa. Na realidade, é a idéia que o levará a descobrir a verdade.

O Buda explicou que são os cinco obstáculos que distorcem a percepção e corrompem o nosso pensamento. Ele chamou de cinco obstáculos o alimento que sustenta a ignorância ([AN X.61](#)). O primeiro obstáculo, desejo sensual, seleciona o que nós queremos ver, ouvir, sentir e conscientizar. Ele sempre embeleza a verdade, apresentando para a nossa consciência o produto do nosso desejo. O segundo obstáculo, a má vontade, é o impulso negativo que nos impede de ver, ouvir, sentir ou conscientizar o que nós não queremos saber. Nos cega para o que é desagradável e para o que é contrário à nossa opinião. A psicologia conhece o segundo obstáculo como o processo de negação da realidade. O terceiro obstáculo é a preguiça e o torpor. Esse não distorce o que vemos, ouvimos, sentimos ou conscientizamos; ao invés, enterra tudo num nevoeiro de modo que somos incapazes de discernir claramente. O quarto obstáculo, inquietação e ansiedade, mantêm os nossos sentidos se movendo rapidamente, tão rápido que não temos tempo suficiente para ver, ouvir, sentir ou conscientizar completamente. A visão não tem tempo de se formar completamente na nossa retina, pois ela já tem uma outra imagem no seu background com a qual lidar. Os sons são escutados com dificuldade quando nos pedem para escutarmos algo. O quarto obstáculo, inquietação e o seu caso especial, ansiedade, a inquietação interior devido a uma má conduta, é como o chefe ultra-exigente no seu escritório, que nunca lhe dá tempo suficiente para terminar um projeto adequadamente. O quinto obstáculo, dúvida, é aquele que interrompe a coleta de dados com perguntas prematuras. Antes que tenhamos experienciado completamente o visto, o ouvido, o sentido ou o conscientizado, a dúvida interfere no processo, como um estudante arrogante interrompe o professor com uma pergunta no meio de uma palestra. São esses 5 obstáculos que distorcem a percepção, corrompem o pensamento e mantêm a opinião deludida.

É bem conhecido entre os estudantes sérios do Budismo que a única maneira de suprimir os cinco obstáculos é através da prática dos *jhanas*. Como o [Natakapanasutta](#) (MN 68) diz, para aqueles que não atingem os *jhanas*, os cinco obstáculos (mais descontentamento e cansaço) invadem a mente e permanecem. Qualquer coisa que não for *jhana* não será poderosa e duradoura o suficiente para suprimir os cinco obstáculos adequadamente. Portanto, mesmo que alguém esteja praticando atenção plena momentânea, se os cinco obstáculos ainda estiverem ativos num nível subconsciente, não verá as coisas como elas na verdade são, verá apenas as coisas como elas parecem ser, distorcidas por esses cinco obstáculos.

Assim, para estar de acordo com os ensinamentos do Buda, de modo que “no visto haja só o que é visto, no ouvido haja só o que é ouvido, no sentido haja só o que é

sentido, e no conscientizado haja só o que é conscientizado”, Bahiya e o venerável Malunkyaputta teriam que suprimir os cinco obstáculos e isso significa os *jhanas*!

### **Vendo as Coisas como Elas Na Realidade São**

É verdade que os cinco obstáculos são suprimidos no momento que precede os *jhanas*, os comentários chamam-no de *upacara samadhi* - “imobilidade da mente que está para entrar em *jhana*” (tradução de Ajahn Brahm). Então, como é que podemos saber com certeza se esses insidiosos cinco obstáculos, que geralmente operam no nível subconsciente, estão totalmente suprimidos? Como é que sabemos que estamos em *upacara samadhi*? O teste decisivo é que podemos passar sem esforço nenhum para o primeiro *jhana*. Em *upacara samadhi* não existe nenhum impedimento ou obstáculo entre você e o *jhana*. Se você não puder entrar em *jhana* os cinco obstáculos ainda estão presentes. Portanto, para ter certeza que eles se foram, você tenta entrar em *jhana* e entra.

Quando emerge dos *jhanas* a mente fica em *upacara samadhi* por um longo período, como quando saímos de casa, passamos novamente pela porta. É nesse ponto, durante o período imediatamente depois da experiência dos *jhanas*, quando os cinco obstáculos ainda não invadiram a mente, que a pessoa é capaz de finalmente praticar “no visto há apenas o visto, no ouvido há apenas o ouvido, no sentido há apenas o sentido e no conscientizado há apenas o conscientizado”. Como o Buda disse repetidamente, (por exemplo, no [AN VI.50](#)), só como resultado dos *jhanas* é que o meditador conhece e vê as coisas como elas na verdade são e não como elas parecem ser.

### **O Fim da Idéia da Existência de um Eu**

Uma experiência de *jhana* pode desmontar uma pessoa. O que quero dizer com isso? Quero dizer que a informação proporcionada pela experiência dos *jhanas*, contemplada imediatamente depois, em *upacara samadhi*, quando os obstáculos não podem distorcer nada, destrói a delusão do eu, alma e meu.

No primeiro *jhana*, na maioria das vezes, e nos *jhanas* mais elevados, completamente, a capacidade de fazer, de exercer a vontade e de fazer escolhas – o que chamo de “o fazedor” – desapareceu. Falando de uma maneira bem simples, a informação é tão clara e os cinco obstáculos não são mais capazes de fazer com que você não veja que não existe uma pessoa controlando o corpo e mente. Vontade não é o eu ou um produto do eu. Vontade é só um processo natural impessoal que pode chegar à cessação total. Você viu isso por você mesmo, e pode confiar nisso porque isso tudo ocorreu quando os cinco obstáculos que distorcem estavam suprimidos. Esse insight é o mais correto que você já teve: livre-arbítrio é uma delusão.

Você, o leitor, será incapaz de concordar comigo. Isso porque os seus cinco obstáculos ainda estão ativos e eles farão com que você não enxergue isso. Portanto, primeiro experiencie um *jhana*, logo em seguida investigue esse assunto. Depois,

tente discutir comigo! Além disso, em *jhana* - o verdadeiro, não os falsos - a visão, a audição e os sentidos desaparecem. Os cinco sentidos externos cessam. Essa informação também é clara. Quando a pessoa reflete, no estado de *upacara samadhi* livre dos obstáculos do pós-*jhana*, na completa ausência dos cinco sentidos durante a experiência dos *ghanas*, verá com certeza que não existe o eu, ou alma, ou o meu eu observando a visão, ouvindo os sons, ou sentindo cheiros, sabores e toques. Não existe nenhum eu, alma, ou meu eu compreendendo o que foi compreendido. Todas as formas de consciência são também como um processo impessoal que pode chegar a uma completa cessação. Em resumo, você não é o mesmo que a sua mente. A mente é apenas um processo natural. Ela pode parar completamente. Ela realmente pára, de uma vez para sempre no *parinibbana!* [v](#)

Uma vez mais, você, meu leitor, será incapaz de concordar comigo. Os cinco obstáculos que agora estão ativos sob a superfície da conscientização impedem-no de ver a verdade. Uma experiência de *jhana* desafia o seu entendimento mais básico, o entendimento de que "Você é!" Não se preocupe com esse desentendimento por enquanto. Ao invés disso, medite até que você tenha experienciado *jhana* e tenha suprimido os cinco obstáculos. Então, veja se tenho razão ou não!

### **A Parte Final do Ensino para Bahiya**

"Bahiya, você deve treinar assim: Com relação ao que é visto, haverá apenas o visto ... Com relação ao que é conscientizado, haverá apenas o conscientizado. Praticando dessa maneira, Bahiya, você não será 'por causa disso'. Quando você não é 'por causa disso', você não está 'nisso'. E quando você não está 'nisso', então, você não estará nem aqui nem lá, nem no meio. Isso é o fim do sofrimento."

O que significa 'por causa disso'? Em pali é *na tena*. *Tena* é a palavra chave para 'isso'. *Na* é a forma negativa. Significa, literalmente, 'não por causa disso, não através disso, não por isso.' Significa, em essência, que você não assumirá que existe um eu, uma alma, ou um meu eu, só por que existe o ver, ouvir, sentir (cheirar, degustar, tocar), ou conscientizar. O Buda estava dizendo que uma vez que você tenha penetrado a verdade da experiência sensorial, através da supressão dos obstáculos nos *ghanas*, você verá que não existe o "fazedor" ou "sabedor" por trás da experiência sensorial. Você não será mais capaz de usar a experiência sensorial como evidência para um eu. A famosa frase de Descartes "Eu sou por que eu penso" é refutada. Você não será por causa do pensamento ou por causa do ver, do ouvir ou do sentir. Nas palavras do Buda, "Você não será por causa disso (qualquer experiência dos sentidos)."

Quando os processos sensoriais são descartados como evidência defensável para a existência de um eu, uma alma, ou meu eu, então você não estará localizado na experiência sensorial. Nas palavras do Buda, "Você não estará 'nisso'." Você não verá mais, considerará, perceberá, ou mesmo pensará que existe um "eu" envolvido na vida. Usando as palavras do médico, na versão original do seriado Star Trek, "É vida,

Jim, mas não como nós a conhecemos!” Não existirá mais qualquer percepção de um eu ou alma no centro da experiência. Você não estará mais 'nisso'.

Para fechar a abertura que poderia deixar você pensando que pode escapar da inexistência de um eu ou alma através da identificação com um estado transcendental de ser além do que é visto, ouvido, sentido ou conscientizado, o Buda bramiu, “e você não estará nem aqui (com o visto, ouvido, sentido ou conscientizado), nem além (fora do visto, ouvido, sentido ou conscientizado), nem entre os dois” (em nenhum mundo, nem além do mundo).

Em resumo, o Buda aconselhou ambos, Bahiya e o venerável Malunkyaputta a experienciar os *jhanas* para suprimir os cinco obstáculos.

Só deste modo alguém pode discernir com certeza a ausência de um eu ou de uma alma por trás do processo sensorial. Consequentemente, a experiência sensorial não será mais tomada como evidência da existência do “fazedor” ou “sabedor”, de tal modo que você nunca mais voltará a imaginar um eu ou uma alma no centro da experiência, ou além dela, ou em algum outro lugar. O ensinamento para Bahiya formula de modo resumido o caminho para a realização do não-eu, *anatta*. Só isso, concluiu o Buda “é o fim do sofrimento.”

## Conclusão

Espero que o meu argumento tenha sido forte o suficiente para desafiá-lo ou, mais do que isso, confundir as *vipallasas* que dirigem seus processos cognitivos. O ensinamento breve do Buda para Bahiya e para o venerável Malunkyaputta não é um atalho para os superinteligentes. A prática do “no visto haverá apenas o que é visto ...” requer a supressão dos cinco obstáculos. A supressão dos cinco obstáculos requer *jhanas*. *Jhanas* requer o resto do nobre caminho óctuplo, os primeiros sete fatores. Requer fé na jóia triplice, a observação dos preceitos de virtude e a prática de *dana*. <sup>vi</sup> Existe apenas um caminho para *nibbana*, que é o nobre caminho óctuplo. Não existem atalhos.

*Maggan' atthangiko settho ...  
Eso'va maggo, natthi anno  
Dassanassa visuddhiya*

De todos caminhos, o caminho óctuplo é o melhor ...  
Esse é o único caminho, não há um outro  
para a purificação da visão. <sup>vii</sup>

## 3. Contentamento

Transcrição editada de uma palestra em Julho de 2010 sobre a importância do contentamento na meditação e na vida para um grupo que estava praticando num dia de observância dos Oito Preceitos.

Hoje é uma oportunidade para passarmos o dia mantendo os  [Oito Preceitos](#), praticando meditação, estudando o Dhamma, colocando todo o nosso foco na prática. Um dia de observância dos Oito Preceitos nos dá a oportunidade de deixar de lado todas aquelas coisas com que geralmente nos ocupamos para focarmos no que é realmente importante.

Vocês devem notar que nas nossas vidas, frequentemente, tudo que consideramos extremamente importante ou valioso é aquilo com que mais despendemos o nosso tempo. Pessoas que gostam muito de esportes passarão o dia de hoje assistindo esportes. Pessoas que querem ir ao shopping e comprar mais coisas vão fazer isso porque elas acham que isso é o mais importante.

Tudo aquilo que valorizamos ganha prioridade nas nossas vidas. Acontece o mesmo com a meditação e a prática do Dhamma. Aqueles que realmente valorizam o Dhamma vão perceber que este ocupará mais espaço nas suas vidas. Eles tenderão a ouvir palestras, ler *suttas* e meditar.

Algumas vezes as pessoas somente passam a dar importância ao Dhamma mais tarde na vida, e então elas passam a despende mais e mais tempo estudando, praticando, discutindo e contemplando.

O Dhamma é algo que cresce dentro de nós. E uma vez que entendamos algum dos grandes ensinamentos do Buda, este realmente passa a ter um enorme valor para nós. Não somente tem valor por nos darem um rumo na vida, mas também por trazerem uma enorme sensação de paz e satisfação.

Nessa manhã estava conversando com um colega monge e ele me perguntou se me sentia feliz aqui. Eu disse sim, estou feliz aqui. Sempre estou feliz, onde quer que vá. O Dhamma nos ensina a fazer isso.

Quer estejamos em casa, quer estejamos com saúde ou enfermos, quer o clima esteja frio ou quente, o que quer que aconteça, podemos desenvolver esse belo contentamento através do Dhamma.

Vendo esse mundo tal como é, que não podemos controlá-lo, que faz parte da vida às vezes estar quente, às vezes frio, às vezes obtemos êxito, às vezes fracassamos, às vezes fazemos coisas maravilhosas, às vezes fazemos coisas tolas.

Essa é a natureza da vida, mas podemos nos contentar com ela, podemos estar em paz com ela. É uma questão de mudarmos nossa atitude em relação à vida. E esse é um dos grandes ensinamentos do Dhamma. Quando as pessoas desistem de tentar mudar o mundo e mudam sua atitude em relação ao mundo, em outras palavras,

ficam em paz com o mundo, elas realmente estão desenvolvendo compaixão e sabedoria.

Essas pessoas podem estar contentes em qualquer lugar, onde quer que estejam, mesmo num local desagradável tal como esperando um avião num aeroporto ou fazendo uma longa viagem. Seja se estiverem em casa cozinhando, seja se estiverem fazendo uma limpeza, seja se estiverem apenas descansando à noite, qualquer coisa que estejam experimentando, é sempre possível mudar a atitude em relação ao que estiver acontecendo.

Essa é uma parte tão importante do Dhamma: simplesmente aprender a estar contente no maior número de momentos possível. Esse contentamento significa não querer estar em nenhum outro lugar do mundo, fazendo alguma outra coisa qualquer, ao invés de simplesmente estar no aqui e agora.

Toda manhã no retiro que estava coordenando recentemente em Frankfurt eu levantava cedo. A maioria das pessoas de lá levanta tarde, mas está no meu sangue levantar cedo. Sempre me levanto por volta das quatro horas da manhã.

Como lá era verão, o sol nascia bem cedo, acabo de me lembrar que estava sentado sozinho na varanda com uma bela paisagem, tomando uma xícara de café, estando tão contente e feliz simplesmente por estar lá. Isso me preparava para o dia todo.

Vocês podem fazer algo semelhante. Sentem-se em seus jardins, ou nos seus quartos, ou nos seus monastérios, somente refletindo quão maravilhoso é o lugar e como vocês estão contentes por estar lá, assim vocês terão esse sentimento maravilhoso. Vocês não querem estar em nenhum outro lugar no mundo, o que significa que vocês não têm mais desejos, não anseiam por mais nada, e isso lhes dá uma profunda sensação de paz.

Toda paz vem do enfraquecimento desse desejar e ansiar. Não é que desejar cause sofrimento, desejar já é sofrimento. Sempre que desejamos algo não conseguimos desfrutar daquilo que já temos.

O desejo é a distância entre aquilo que somos e aquilo que queremos ser. Não adianta, isso sempre irá causar sofrimento porque há essa lacuna. Isso é chamado *dukkha*, isso é chamado sofrimento.

Quanto mais momentos no dia despendemos simplesmente estando contentes, nesses momentos encontraremos a paz, encontraremos a quietude, encontraremos o êxtase. Encontraremos até mesmo meditações mais profundas.

Então lembrem-se, se vocês desejarem estar em algum outro lugar, se vocês quiserem se livrar desse momento para estarem em outro lugar, vocês sempre estarão sofrendo, isso é *dukkha*. Se vocês não desejarem estar em algum outro lugar, em qualquer outro lugar no mundo inteiro, isso é liberdade.

Vocês não precisam de um belo cenário ou de um corpo saudável para estarem contentes. Pessoas sábias podem estar contentes com qualquer coisa. Simplesmente estando contentes, onde quer que estejamos, o que quer que estejamos fazendo, veremos que sempre encontraremos uma profunda sensação de paz e liberdade.

Então na meditação de hoje lembrem-se do contentamento. Contentamento é a superação do desejo. Contentamento leva à quietude da mente. Não é possível ter uma meditação profunda se não tivermos contentamento. Meditações profundas, especialmente os *jhanas*, são somente o resultado do acúmulo de momentos de contentamento, um depois do outro. Então, quanto mais contentes estivermos durante o dia, mais fácil será meditar.

Não se trata do que é experimentado na meditação, o que muda é como a meditação é experimentada. Se estivermos aborrecidos, estaremos contentes com isso? Se realmente estivermos contentes, o aborrecimento não durará.

Toda inquietação é uma tentativa de fuga. Fuga através do que? Através do descontentamento. Se estivermos descontentes com a nossa inquietação, esta estará sendo alimentada. Se estivermos felizes por estar aqui com essa mente velha e estúpida, então a mente para. É como dirigir um carro e desligar a gasolina.

O que acontece quando nós desligamos o combustível do descontentamento? Simplesmente estaremos felizes por estar aqui, não importa onde. O veículo vai ficando mais e mais lento até que finalmente para. Como não desejamos ir a nenhum outro lugar, não iremos a nenhum outro lugar. Ficamos parados. Então esse nível de contentamento cria uma sensação do tipo "feliz por estar aqui".

Esse "feliz por estar aqui" pode parecer um pouco artificial no começo. Mas se praticarmos dessa forma o contentamento irá se fortalecer, fortalecer e fortalecer. Até que atinjamos um contentamento tão intenso e perceberemos que ele é tão cheio de paz, tão calmo, tão cheio de êxtase, que isso nos levará para meditações mais profundas.

E perceberemos que esse contentamento fortalecido na meditação também mostra como superar a noção de "eu". Isso porque a noção de um "eu", por natureza, é sempre descontente, nunca quer sossegar.

Então quando desenvolvemos essa sensação de contentamento, a noção de "eu" desaparece, passa a não ter mais significado. Tal como disse o Buda, um tronco caído não tem a noção de "eu" porque ele simplesmente fica ali parado.

Quanto mais contentes estivermos, mais "nós" desaparecemos. Toda a nossa noção de "eu" desaparece. Se quisermos entender *anatta*, a noção de "eu", ou *atta*, é sempre descontente, está sempre sofrendo. Quando desaparecemos, somente quando isso ocorre é que encontramos uma sensação de contentamento.

Então é isso que fazemos: meditamos para ver o Dhamma, vemos o Dhamma para meditar. Somos contentes, pacíficos e livres. Então vejam quanto contentamento vocês podem acumular. O contentamento supera o desejo e produz paz e felicidade, até mesmo a iluminação. Então tentem e se esforcem para não ficarem descontentes com nada no dia de hoje. Mudem suas atitudes em relação à vida, ao invés de mudar a vida.

#### *4. O Cultivo da Alegria*

Palestra num retiro de 1 dia em Março de 2008

Gostaria de falar um pouco mais sobre alguns dos meios habilidosos para auxiliar a prática de meditação, em especial, aquilo que se pode ler repetidas vezes nos ensinamentos do Buda, que a causa próxima para alcançar *samadhi*, estados mentais de profunda paz, é uma mente feliz, uma mente imbuída de alegria.

É muito bom lembrar que uma mente cansada, deprimida, raivosa ou chateada, não é de fato o tipo de mente que pode ser trabalhada e usada para alcançar esses estados mentais pacíficos e tranqüilos. Nesses casos, é fácil notar que durante a prática de meditação a mente fica distraída, imaginando, ou acaba caindo no sono. Portanto, na prática de meditação, intencionalmente, fazemos surgir a alegria na mente, seja quando estamos meditando em casa ou seja quando estamos num retiro de meditação.

Essa é uma das razões pelas quais tentamos fazer retiros de meditação em lugares bem tranqüilos e belos. Lugares onde alguém pode usar a própria percepção para fazer surgir alegria. Assim como muitas coisas na vida, a alegria está sempre lá. É só uma questão de dirigir a atenção para percebê-la.

Para se permitir encantar com o som dos passarinhos, com a brisa batendo no rosto, ou perceber que este fim de semana, que este retiro, é uma oportunidade de estarmos livres de todos os fardos e responsabilidades diárias. Não temos que fazer nada. Não temos que nos preocupar com nada. Foquemos a mente no que há de positivo nessa situação, procuremos a felicidade, procuremos a alegria.

Descobrimos que a alegria está aqui, e isso serve como uma preparação para a mente. Isso faz a mente se sentir feliz. Traz alegria para a mente. A alegria expande e dá energia à mente, e essa mente mais ampla, energética e feliz é uma mente muito mais fácil com que se trabalhar. Com esse tipo de mente é muito mais fácil alcançar os resultados da meditação que estamos buscando.

Um dos princípios básicos que os monges conhecem muito bem é que pessoas com o coração leve e que estão sempre sorridentes têm mais possibilidades de se tornarem bons meditadores. Os monges felizes geralmente são bons meditadores; o mesmo se aplica aos leigos felizes.

Aqueles que são felizes, que sabem sorrir, capazes de levar a vida de uma forma tranqüila e leve, que sabem procurar e encontrar alegria na vida, geralmente são aqueles que conseguem atingir estados mais profundos de concentração. Uma mente feliz e uma mente que se concentra facilmente estão intimamente relacionadas.

Portanto, um pré-requisito importante para a prática de meditação é desenvolver essa felicidade e sempre buscar meios de desenvolvê-la, seja desfrutando o café da manhã, seja contemplando a natureza, seja refletindo a liberdade que desfrutamos durante o retiro, seja usando outros métodos para desenvolver um estado mental feliz.

### **Cultivar o Amor Bondade**

Um dos métodos para se desenvolver um estado mental feliz é a meditação de amor-bondade (*metta*), porque essa meditação em geral traz felicidade e alegria à mente. Na meditação de *metta* se cultiva um sentimento de cordialidade por todos os seres.

Muitos estão bem familiarizados com esse tipo de meditação, mas gostaria de ampliar esse tipo de meditação para uma área interessante que vocês poderiam experimentar. É uma área que achei ser muito útil. Seria o desenvolvimento da meditação de amor-bondade em relação à respiração. O sentimento de amor-bondade é aquele que engloba, aceita, nos faz sentir amabilidade e gratidão com relação ao objeto.

Então, se estivermos desenvolvendo amor-bondade direcionado à respiração, a cada inspiração e expiração, cultivamos o mesmo tipo de atitude e reflexão porque essa respiração tem nos servido durante toda a nossa vida, ela tem nos mantido vivos e nos tem nutrido.

Muito freqüentemente não valorizamos aquilo que acontece o tempo todo, acabamos sendo ingratos. Nós simplesmente deixamos o ar entrar e sair sem nem ao menos levar em conta esse fato. Desenvolver esse sentimento de amor-bondade direcionado à inspiração e à expiração é um modo de manter a atenção na respiração, com amabilidade, gratidão, e uma energia leve e carinhosa.

Podemos olhar para a respiração como se estivéssemos olhando para os nossos pais, para alguém que nos nutriu, que nos sustentou e que nos manteve vivos. Ou então podemos olhar para a respiração como se fosse um filho, que até agora cuidamos e protegemos. Se olharmos para a respiração com esse tipo de atitude, com amor, bondade e amabilidade, será mais fácil manter a atenção na respiração.

Isso ocorre porque começamos a lhe dar valor, e aquilo que cuidamos, aquilo com que nos preocupamos, produz uma marca mais profunda na percepção. Outra razão é que a meditação de amor-bondade, quando ganha força, é sempre um tipo de meditação alegre, traz alegria à mente a cada respiração.

Dessa forma, quando faço esse tipo de meditação, não estou apenas observando a respiração. Estou observando a respiração com *metta*, agradecendo a respiração, cuidando da respiração, amando a respiração, por ela cuidar de mim, como se fosse um amigo querido.

Quando inspiro, inspiro com esse sentimento de zelo que abraça a respiração do início ao fim. Observo e abraço a expiração com o mesmo sentimento de bondade e zelo. E para mim, além da percepção da respiração ficar mais clara na mente, observar a respiração se torna algo mais agradável.

Se o objeto em que estivermos tentando focar a mente estiver acompanhado por um certo nível de alegria, fica muito mais fácil observá-lo. Se o objeto em que estivermos tentando focar for desagradável, inquietante, ou perturbador, é muito mais difícil observá-lo. Se for um objeto do tipo neutro, devido ao tédio, é muito fácil que gradualmente desapareça do foco da mente.

Contudo, desenvolvendo a percepção do objeto como algo atrativo, alegre, belo, digno de cuidado, então ficará muito fácil focar a atenção. Portanto, esse é um dos meios habilidosos - desenvolver amor-bondade em torno da experiência da respiração, de forma a permitir que a atenção seja mais facilmente aplicada em cada respiração. A respiração não se torna algo neutro, se torna algo alegre, atrativo, belo, e também se torna mais fácil de ser observada.

O amor-bondade não somente torna a respiração um objeto fácil de ser observado, mas também começa a alimentar um estado mental que é muito importante em estágios mais avançados de meditação, que é o estado emocional da mente.

Se alguém quer levar a meditação a níveis mais profundos, especialmente os *jhanas*, é necessário ser capaz de se sentir à vontade com esses poderosos estados emocionais - porque para descrever os *jhanas*, a descrição é similar a estados emocionais da mente, estados de grande êxtase e intensidade, o que está muito mais próximo dos estados emocionais do que dos estados racionais da mente.

Nesse sentido, preparações poderosas e efetivas podem ser feitas desenvolvendo, intencionalmente, aquela amabilidade e felicidade que são trazidas pela meditação de *metta* - fazendo isso estamos, de fato, preparando a mente muito bem para aceitar as mais profundas emoções dos *jhanas*.

Por essa razão, o desenvolvimento da meditação de *metta* na respiração, ou a meditação de *metta* em geral, se torna uma ferramenta muito útil e habilidosa para ser incorporada na prática.

A meditação de *metta* não só traz um estado mental feliz e pacífico, mas também um aspecto emocional que prepara a mente para aceitar os estados emocionais dos *jhanas*. Nos *jhanas*, na verdade, o estado mental é sentido. O estado mental não é pensado. Portanto essa é uma das formas úteis e habilidosas que podem ser experimentadas para trazer alegria para a mente - desenvolver o amor-bondade em relação à respiração.

### **Contemplações do Buda, Dhamma, Sangha**

Entretanto, há muitos outros meios habilidosos que podem ser usados para iluminar e trazer alegria para a mente, e esses meios fazem parte das meditações que o Buda ensinou.

Três dessas meditações são as contemplações sobre o Buda, o Dhamma e a Sangha, que é uma das razões porque as recitações são incorporadas nos retiros. Esses cânticos que fazemos são contemplações sobre o Buda, o Dhamma, a Sangha e as suas respectivas qualidades.

Quem tiver sensibilidade em relação ao significado dessas três palavras - Buda, Dhamma, Sangha - ao contemplá-las, mantendo o seu significado na mente e sustentando a atenção nesse significado por tempo suficiente, muito freqüentemente trará fortes sentimentos de alegria e felicidade. É um meio de trazer luminosidade, alegria e felicidade para a mente, isso serve como um aquecimento para a prática de meditação. Depois disso segue-se para a observação da respiração. Essa é outra forma de trazer alegria à mente.

Para os Budistas tradicionais esse é um método muito efetivo para iniciar a meditação. Na Tailândia é muito comum ensinarem as pessoas a começar a sessão de meditação prestando homenagem mentalmente ao Buda, ao Dhamma e à Sangha.

Para um Budista tradicional, só ao prestar homenagem com a sua mente, contemplar aquelas qualidades, pode trazer muita alegria e felicidade, trazer uma leveza, um sentimento de grande admiração. Isso serve como uma preparação mental para a meditação da atenção na respiração que é feita em seguida.

Se alguém achar que tem habilidade para fazer surgir convicção ou confiança nas qualidades do Buda, do Dhamma e da Sangha, e se tiver facilidade em fazê-lo e além disso trazer alegria e estados mentais felizes, então encorajo que isso seja feito. Comecem a meditação refletindo naquilo que o Buda fez, quem ele foi, na bondade e na compaixão demonstradas por ele, e tudo mais que a palavra significa. Reflita na maravilhosa bênção para o mundo o fato que tenha existido um ser como o Buda e o grande benefício que a vida dele trouxe para todos nós.

Nutrir tais pensamentos deve fazer a surgir uma certa leveza no coração, uma certa alegria, que é justamente o tipo de preparação mental sobre a qual estou falando. Vocês também podem refletir sobre o Dhamma, os ensinamentos que ouviram; aquilo que diminui o sofrimento, aquilo que soa tão belo e encantador.

Se alguém desenvolve um gosto por algo é possível que desenvolva amor por isso. Lembro de ter visto na minha juventude pessoas chorando ao ouvirem uma peça musical. Se puderem desenvolver certo apreço pelo Dhamma e lerem um ensinamento muito profundo do Buda, ou até mesmo ouvirem, repito, isso pode trazer lágrimas de alegria aos seus olhos.

Se forem desse temperamento, somente refletir e relembrar alguns dos ensinamentos do Buda, alguns dos seus trechos favoritos do Dhamma, vai também trazer esse sentimento de leveza, alegria e felicidade à mente; então usem isso como o começo, como um ponto de partida para a meditação de atenção na respiração.

Caso não seja o Buda, nem o Dhamma, pode ser a Sangha. Relembre-se dos monges e monjas que vocês conheceram, que lhes inspiraram, pelos quais vocês tenham grande respeito, mesmo aqueles que vocês não conheceram, mas apenas chegaram a ler a respeito. Desenvolvam apreço por esses membros da Sangha. Ou então desenvolvam essa mesma idéia com relação a toda a Sangha ao longo da história - isso deve ser capaz de lhes trazer felicidade.

Por muitos anos fui monge na Tailândia e tive a oportunidade de visitar grandes mestres. Para mim é muito simples visualizar um desses grandes monges que conheci pessoalmente e apreciar os benefícios que eles trouxeram ao mundo e os benefícios que ainda estão trazendo.

Somente ao imaginar isso, cultivando esse pensamento e desenvolvendo-o, minha mente fica plena de gratidão, amor, leveza e alegria por esses seres existirem no mundo. Isso me dá uma base para o desenvolvimento da felicidade, e então, poder desenvolver a meditação da atenção na respiração.

Então, se tiverem esse tipo de mente, vocês podem tentar desenvolver as contemplações sobre o Buda, o Dhamma e a Sangha, cultivando a alegria e a felicidade.

As contemplações ou reflexões nas qualidades do Buda, do Dhamma e da Sangha não são poderosas o suficiente para levá-los aos *jhanas*. O seu propósito é superar os obstáculos mais grosseiros ao desenvolvimento dos estados de profunda tranquilidade, estabilidade e quietude.

Em particular, servem para desenvolver uma mente feliz, e uma vez que essa mente feliz esteja estabelecida pode-se ir mais adiante mudando o objeto de meditação para a respiração, e assim pode-se ir mais adiante e entrar nos *jhanas*.

## Nossas Ações Bondosas e Generosas

Uma das outras formas de se desenvolver felicidade e alegria na meditação, que também uso muito no meu papel como monge sênior no monastério Bodhinyana, é refletir, trazer à memória, relembrar, todos os serviços que foram dados e prestados.

Algumas vezes no Ocidente, nos recomendam, nos ensinam, a não nos elogiar, ou pensar muito na nossa bondade, ou naquilo que fizemos pelo bem de outros. Mas nos ensinamentos do Buda não há palavras que desencorajem esse tipo de pensamentos. De fato há encorajamento em refletir sobre a generosidade passada, serviços prestados, e refletir sobre isso repetidas vezes.

Se conseguirmos trazer à mente tudo que fizemos pelos outros, tudo que é bom, nobre e afetuoso, todo esse bom *kamma* que foi feito em dias passados, semanas passadas, ou anos passados, e refletirmos muito sobre isso, novamente surgirá alegria e felicidade na mente.

A razão pela qual atualmente uso essa meditação é que algumas vezes posso estar fazendo várias atividades externas - indo à cidade, correndo o dia todo, fazendo isso e aquilo para os outros - e muito freqüentemente, quando volto para o monastério depois do fim de semana, estou muito, muito cansado, fisicamente desgastado por fazer tantas coisas. A única forma que encontrei para meditar nessas noites é sentar e pensar em tudo de bom que fiz. Não é para fazer com que me sinta orgulhoso, mas isso faz com que me sinta feliz e traz energia e alegria para a minha mente. Não tenho medo de, por exemplo, chorar de alegria por causa de todo o serviço que fiz durante o dia, porque isso realmente me faz sentir dessa forma. Isso me traz a emoção da felicidade e da alegria.

Uma vez que pratiquemos dessa forma percebemos que todo o serviço que prestamos aos outros, ou todo o mérito que fizemos durante o dia, ou durante as nossas vidas, pode liberar uma fonte de energia e poder que pode ser usada na meditação. Isso se torna uma fonte de energia muito poderosa, uma fonte muito forte de alegria.

Uma vez que a alegria e felicidade estejam fortes, fica muito fácil dirigir a atenção para observar a respiração. Além da respiração ficar mais clara, a mente obteve energia. A mente obteve felicidade para que possa atingir estados de profunda meditação, e isso foi obtido com os exercícios preliminares: desenvolvendo a reflexão da bondade no passado, fazendo a contemplação sobre o Buda, o Dhamma e a Sangha, ou cultivando o amor-bondade.

Isso é parte do treinamento para sermos capazes de praticar a meditação da atenção na respiração - meditação da atenção na respiração não é apenas ser capaz de observar a respiração. É também saber como se preparar para observar a

respiração, saber como fazer esses exercícios preliminares e saber quando estes são necessários.

Algumas vezes as pessoas não praticam a contemplação sobre o Buda, o Dhamma e a Sangha porque sentem medo; talvez seja por causa de algum condicionamento aversivo contra qualquer tipo de fé gerado por experiências em outras religiões.

Mas podemos ter total controle sobre a fé que queira ser cultivada. É possível parar quando quiser, mas a fé é uma força na mente que pode ser usada a nosso favor. Ela não será usada contra nós. O poder dessas emoções não é perigoso contanto que a fé seja balanceada com a sabedoria e, na maioria dos Ocidentais, a sabedoria é muito mais forte que a fé. Contanto que a fé e a sabedoria estejam equilibradas, não há perigo. Somente quando a fé é muito forte e a sabedoria muito fraca, pode haver algum perigo.

Mas na verdade, o tipo de fé equilibrada, com base na confiança e alegria, vai na verdade servir como um propulsor para permitir que a mente entre em estados mais profundos de meditação. Portanto, essas são as formas para preparar a mente para a meditação da atenção na respiração.

Se alguma vez acharem que a mente está entorpecida ou sem energia, e estiverem achando difícil acompanhar as respirações, então podem tentar uma dessas práticas: a meditação de *metta* ou amor-bondade, a contemplação do Buda, Dhamma, Sangha, ou a recordação das boas ações no passado.

Ou, no caso disso não funcionar, desenvolvam alegria simplesmente por estar ao ar livre, caminhar ao ar livre, e desenvolver essa percepção positiva de que temos um corpo saudável, um corpo razoavelmente saudável. Só a oportunidade de estar num retiro de meditação já significa muito bom *kamma*, muitos méritos. Isso, por si só, já deveria trazer felicidade e alegria para a mente, e caso isso ocorra, isso deve ser usado para alcançar estados mais profundos de meditação.

Há uma história, da época do Buda, em que Visakha, a principal discípula leiga, perguntou ao Buda se ela poderia obter a seguinte permissão especial:

"Para dar mantos para os monges e monjas na conclusão do retiro da estação das chuvas; dar a primeira refeição para quaisquer monges e monjas que chegassem na cidade; dar a última refeição antes que eles seguissem suas jornadas; dar comida aos monges e monjas doentes; dar comida aos que estavam servindo aos doentes, porque se houvesse um monge ou monja doente eles poderiam necessitar de comida especial, e porque aqueles que estavam cuidando dos doentes não teriam tempo de encontrar comida para si mesmos." Ela perguntou ao Buda se poderia ser a responsável por fazer tudo isso.

O Buda respondeu: "Não dou tal permissão para apenas uma pessoa ao mesmo tempo que nego às outras. Por que deveria dar essa permissão somente a você?"

Visakha, respondeu: "Se me permitir fazer isso, então quaisquer monges ou monjas que atinjam alguma realização na meditação, ou atinjam qualquer estágio do despertar, ou se tornem completamente despertados neste monastério, no bosque de Jeta, terão sido alimentados por mim pelo menos uma vez quando chegaram. Muito provavelmente, eu também os teria alimentado antes de saírem, ou quando estavam doentes, ou cuidando dos doentes, e eu teria dado a eles mantos depois da estação das chuvas."

"Quando refletir sobre isso ou quando me lembrar que ajudei ou contribuí nas realizações desses monges e monjas, isso me deixaria tão alegre e feliz que poderei usar essa alegria e felicidade para desenvolver *samadhi*. Desenvolvendo *samadhi* serei capaz de compreender e ver por mim mesma os seus ensinamentos; me tornarei uma nobre discípula."

O Buda ficou tão impressionado com a sabedoria e entendimento demonstrados por Visakha que lhe concedeu essa permissão. Embora inicialmente não tenha podido, mais tarde ele pôde dar a permissão, porque ela entendeu que isso é um meio para desenvolver a alegria que, por sua vez, é um meio para desenvolver *samadhi*.

Dessa forma, qualquer ação bondosa que tenha sido feita durante o dia, durante as semanas, durante os anos, tragam isso à mente, desenvolvam uma reflexão sobre isso.

Quanto mais refletirem sobre o lado bom das suas vidas, o belo, o leve, o afetuoso, o generoso, o lado maravilhoso, isso trará alegria e felicidade, e assim verão que é muito fácil desenvolver meditações cheias de êxtase. Não tenham medo dessa emoção de auto-estima. Usem esses meios hábeis juntamente com a técnica básica da meditação da atenção na respiração.

## 5. Os Cinco Obstáculos

Palestra para os monges do Bodhinyana Monastery durante o retiro das chuvas em 2001

### **Introdução**

Os principais empecilhos para o sucesso na meditação e o insight libertador assumem a forma de um ou mais dos cinco obstáculos, (*nivarana*). A prática toda, que conduz à Iluminação, pode muito bem ser expressa como o esforço para superar os cinco obstáculos, primeiro suprimindo-os temporariamente com o objetivo de experimentar os *jhanas* e o insight e depois superando-os permanentemente através do completo desenvolvimento do Nobre Caminho Óctuplo.

São os cinco obstáculos que alimentam *avijja* [viii](#). O Buda disse que os obstáculos são os nutrientes, a comida de *avijja*. Portanto, se esses cinco obstáculos estão presentes, não podemos confiar nas nossas idéias, ou nos nossos pontos de vista.

É algo óbvio que todas as pessoas pensam que estão certas, não há uma pessoa que diria ter idéias equivocadas, todos sempre acham que estão certos. Todo mundo acredita que está certo e isso é algo fascinante de ser observado.

Nos primeiros anos da minha vida monástica, eu me perguntava: "Por que é que os bons *bhikkhus* discutem, e por que as pessoas neste mundo têm diferenças de opinião?" Podemos ver o porque, é devido ao trabalho dos cinco obstáculos, que distorcem as percepções, distorcem a realidade, distorcem o pensamento, e distorcem o entendimento para satisfazer os seus propósitos.

Em psicologia chamamos isso de negação, vemos aquilo que queremos ver, percebemos aquilo que pensamos estar lá. Por isso que há tantas pessoas neste mundo comprometidas, absolutamente seguras, absolutamente certas, de que estão no caminho certo. Algumas pessoas estão tão absolutamente certas que acreditam terem alcançado o estado de *sotapanna*, *anagami* ou *arahant*, e elas são incapazes de ver a verdade devido ao poder dos obstáculos.

Então, é importante realmente conhecer esses obstáculos, e superá-los. Há um teste decisivo para saber se esses obstáculos foram superados, esse teste é a capacidade de entrar nos *jhanas*, porque os obstáculos são exatamente as coisas que bloqueiam os *jhanas*.

Se os obstáculos estiverem ausentes, de fato ausentes, então, usando a analogia de entrar em um edifício ou em uma casa, a porta estará aberta, e não haverá nada que impeça, ou evite, entrar nesses estados de absorção. Por isso que essas coisas são chamadas de obstáculos, alimentam *avijja* e impedem não só a passagem para os *jhanas*, mas também dificultam e bloqueiam a sabedoria. Esse é o critério que indica se alguém já está pronto para desenvolver a sabedoria libertadora, pronto para olhar para a natureza das coisas, como o corpo, a mente, as bases dos sentidos, ou os *khandhas*.

As pessoas às vezes pensam que superaram os obstáculos, mas isso ainda não aconteceu, porque elas ainda estão muito longe de entrar nos *jhanas*. Então essa é a prova de fogo. É uma das razões porque não consigo imaginar porque alguém iria parar na entrada dos *jhanas* e dizer: "Aqui já está bom, isso é suficiente, agora posso investigar, agora posso descobrir."

A prática usual, a prática normal, seria suprimir os obstáculos e, em seguida, ter como se fosse a porta aberta para os *jhanas*, os *jhanas* simplesmente acontecem. Os *jhanas* sugam a pessoa, ou sugam a mente e a consciência e, como tal, nos mostram que sim, esse é o estado no qual os obstáculos foram suprimidos. Como disse a

alguém recentemente, poder parar no acesso aos *jhanas* é um ponto que pode ser debatido mas não tem valor prático.

Chega um ponto na prática de *samadhi* em que ocorre um efeito bola de neve, quando somos incapazes de parar o processo, nem acelerá-lo, e nos tornamos apenas um observador. E com esse maravilhoso foco da mente, esse maravilhoso abandono do mundo, o efeito fica cada vez mais forte, da mesma forma como uma bola de neve rolando montanha abaixo. Podemos até ser capazes de detê-la em algum lugar no topo da montanha, mas quando chega próximo do vale a bola é tão grande, tão rápida, não é possível ver como possa ser parada.

Por isso chamamos esse estado de *upacara samadhi*, um estado que ocorre um pouco antes dos *jhanas*, onde não há obstáculos. Não consigo ver como a mente pode parar e descansar em *upacara samadhi*. O processo vai puxar a mente para dentro dos *jhanas*. Esse é o sinal que diz ser esse um estado sem obstáculos. Isso pode ser visto quando alguém emerge dos *jhanas*. Os obstáculos ficam nocauteados por um longo tempo. Eles são suprimidos. Se os *jhanas* não forem alcançados, os cinco obstáculos, juntamente com o que podemos chamar de obstáculos seis e sete, o descontentamento e o cansaço, a rigidez do corpo e da mente - às vezes chamado de descontentamento e fadiga - invadem a mente e permanecem. Quando os *jhanas* foram experimentados essas coisas não invadem a mente, elas não permanecem, e há libertação dos obstáculos.

Esse é o momento em que o insight profundo acontece, o insight que dá origem aos caminhos e os frutos [ix](#). Isso acontece porque não só os cinco obstáculos foram suprimidos, mas também porque a mente pode examinar essas experiências. Tal como é dito nos *suttas*, apoiado nessas experiências, repousando sobre essas experiências, com base nessas experiências, a pessoa terá os dados para realmente ver a natureza da mente, do corpo, os cinco *khandhas*, e as bases dos sentidos. Sem esses dados, é muito difícil imaginar como alguém pode ser capaz de ver a verdade.

Por isso é importante suprimir esses cinco obstáculos e usar os *jhanas* nos quais os obstáculos foram suprimidos como o lugar onde concentrar a investigação, para ser capaz de descobrir porque, onde e como, os estados surgem, e o que eles significam. Os cinco obstáculos são a chave para toda esta prática, que chamamos de libertação da mente.

Lembrem-se que estes cinco obstáculos não são apenas o desejo sensual comum, a má vontade, a inquietação e a ansiedade, a preguiça e o torpor, e a dúvida. Algumas vezes acontece com muita facilidade que olhamos para a nossa mente e pensamos: "Eu não tenho desejo sensual. Eu realmente não quero nada. Eu não tenho nenhum desejo ou ambição. Eu não estou procurando por um café, comida, uma mulher, ou qualquer outra coisa. Eu não tenho má vontade para com ninguém, nem comigo mesmo, ou com relação a qualquer outra coisa. Eu não tenho nenhuma inquietação, ou preguiça e torpor. Eu não tenho dúvidas. Eu sei que estou certo."

Isso acontece com muita frequência, mas não é suficiente, porque sabemos que desse estado ainda não somos capazes de entrar nos *jhanas*. É por isso que digo às pessoas que, quando estiverem meditando, se houver algum bloqueio, se não puderem avançar mais, então deve ser algum dos cinco obstáculos. Sejam metódicos na prática da meditação, e para que não percam muito tempo, descubram qual é o impedimento, assim poderão identificar o problema e encontrar uma solução.

Tenho muita fé nos ensinamentos do Buda, se houvessem seis obstáculos, ou sete obstáculos, ou oito obstáculos, o Buda teria dito isso. Os cinco obstáculos, a lista de costume, são suficientes para descrever todos os obstáculos entre os praticantes e os *jhanas*. Eles são abrangentes o suficiente, por isso, devemos considerá-los e investigá-los.

### **Desejo Sensual**

O obstáculo mais importante vem primeiro, *kama chanda*, que não é apenas o desejo sensual, há momentos em que a tradução desses termos deixa muito a desejar, e quando as pessoas seguem só essas traduções podem perder muito.

Aprendi muito de *pali* através do Vinaya. No Vinaya os termos recebem uma explicação prática porque são usados na vida diária. Em *pali* o termo *chanda* é aquilo que alguém tem que fazer quando está impossibilitado de participar de uma reunião da Sangha, e a pessoa quer dar a aprovação e concordância com o que está sendo decidido. A pessoa dá o seu *chanda* para que sigam em frente na sua ausência.

É o acordo, aprovação, consentimento, sendo muito mais sutil do que o mero desejo. Significa que a pessoa está aceitando, cedendo, querendo aquilo, aprovando aquilo, querendo que aquilo aconteça. Aquilo que se aplica a *chanda* no Vinaya, também se aplica a *chanda* em relação a *kama*, os sentidos. É como se a pessoa dá a sua aprovação para que o mundo sensorial esteja na sua consciência, na sua mente, a pessoa aceita, aprova, e brinca com aquilo, isso é tudo *chanda*. É a permissão para que ocupe a mente completamente, sendo muito mais sutil do que o desejo. *Kama* é tudo aquilo compreendido no *kamaloka*, o mundo dos cinco sentidos. *Kama chanda* é a aceitação, acordo e consentimento para que esse mundo dos cinco sentidos ocupe a mente.

Por isso que os obstáculos do *kama chanda* compreendem desde os extremos da paixão até simplesmente se preocupar com o que estiver ocorrendo no corpo. Pensar sobre a carta que alguém terá que escrever, pensar na chuva tamborilando no telhado, pensar sobre o kuti, ou o que precisa ser construído ao seu lado, ou para onde irá depois, tudo isso é *kamaloka*, o mundo dos sentidos, isso é tudo *kama chanda*. Também é *kama vitakka*, ou os pensamentos sobre o mundo dos sentidos, sobre a família, sobre a saúde, sobre a vinda para cá, sobre ir para algum lugar, e pensamentos sobre palavras.

A aprovação dessas coisas é aquilo que as mantêm interferindo com a meditação, quando estamos tentando observar a respiração, e as sensações surgem no corpo, é porque estamos aprovando que a mente se desloque, estamos consentindo, estamos permitindo que isso aconteça. Um dos grandes antídotos para *chanda* é *nibbida*, o desencantamento, o distanciamento, a repulsa, e o nojo desse mundo. ✕ Nesse sentido que o Buda deu alguns símiles muito significativos para *kamaloka*, o mundo do desejo sensual.

Outro dia mencionei um dos meus símiles favoritos: o osso lambuzado de sangue lançado a um cão faminto. Isso é tão apto para descrever o mundo dos sentidos, sentimos um gosto de conforto apenas por um momento, assim como aliviar uma coceira que causa bem-estar apenas por um momento, mas que não resolve o problema fundamental. Da mesma forma, quando o cão recebe um osso lambuzado com sangue, ele lambe o osso e o sabor parece a refeição completa, como se fosse realmente carne. É claro que só fica o gosto, pois não há nenhum alimento real, nada que dê a satisfação prometida.

É o mesmo com o desejo sensual na sua forma mais grosseira no mundo, quer se trate de sexo, comida, ou qualquer outra coisa que desejamos, isso nunca sacia. Não sejamos como aquela pessoa que percorre o mundo à procura do próximo osso lambuzado de sangue. Ela vem e recebe um osso lambuzado de sangue - "Ah, esse não é o correto", depois vai para outro lugar e prova aquilo que também não é o correto. Ela está sempre dando voltas procurando a carne de verdade, a carne verdadeira não pode ser encontrada no mundo dos sentidos, tal como dizem os *suttas* isso só conduz ao cansaço e a decepção.

Todo desgaste e desapontamento que surge nas nossas vidas é porque estamos procurando ossos que estão apenas lambuzados de sangue, não a refeição verdadeira e completa que é servida quando abrimos mão das coisas.

Outro símile muito fascinante é do homem subindo em uma árvore para colher algumas frutas, e enquanto está lá em cima na árvore, outro homem aparece também querendo frutas, e assim decide cortar a árvore. Portanto, mesmo se for sem intenção, quando vamos para o mundo dos sentidos, simplesmente por sua própria natureza, este nos irá machucar, ferir, e causar dor.

Ontem à noite dei uma palestra sobre o conflito no mundo, basicamente, não há fim para o conflito no mundo, isso é o mundo. É impossível tentar resolver o conflito no mundo, é possível limitá-lo, mas impedi-lo por completo é impossível.

*Samsara* é assim, por isso que o Buda ensinou as quatro nobres verdades, a primeira é *samsara*, ou o sofrimento. A idéia é escapar de *samsara*, escapar do conflito, não renascendo novamente. Uma vez que nascemos há conflitos, discussões com as pessoas, conflito com o clima, conflito com a comida, ou a comida conflita com o estômago. Há todos os tipos de conflitos ocorrendo no mundo. Entendam que o mundo dos sentidos é perigoso, mesmo que as pessoas não tenham nenhuma

intenção de ferir, prejudicar, de causar problemas, ou de irritar. Essa é a natureza do mundo dos sentidos.

Se alguém subir na árvore, mais cedo ou mais tarde alguém, sem nenhuma má intenção, irá cortar a árvore com o risco de matar quem está lá em cima. É por isso que às vezes sentimos raiva dos outros ou temos má vontade com os outros, porque pensamos que as pessoas fazem isso de propósito. Elas não fazem essas coisas de propósito. É só por estar no mundo. Se alguém subir numa árvore primeiro ou se permanecer na árvore por muito tempo, alguém virá com uma serra elétrica e irá cortar a árvore. Não há más intenções, simplesmente acontece. Essa é apenas a natureza do mundo sensorial, é perigoso.

Então, se alguém brinca nesse mundo poderá entrar em apuros e isso pode despertar *nibbida*. *Nibbida* em relação a entrar nesse mundo, *nibbida* ao morder os ossos que prometem muito mas que nada dão, *nibbida* em relação ao mundo dos sentidos, não apenas em relação ao corpo físico. A pessoa pode vê-lo como *asubha*, <sup>xi</sup> o resultado de *asubha* é *nibbida*, afastando-se do corpo.

Há também *nibbida* com relação aos sons, todas essas coisas que ouvimos das outras pessoas, elogios e críticas, *nibbida* para ambos. *Nibbida* de blá, blá, blá, *nibbida* para o ruído do caminhão, *nibbida* em relação a todos os sons. *Nibbida* para vistas, *nibbida* para aromas e sabores de toda essa comida que recebemos.

*Nibbida*, a repulsa deste mundo, é a maneira de desligar os cinco sentidos. Em vez de ter *kama chanda* temos *kama nibbida* que faz com que nos afastemos do mundo. Há quanto tempo você vive nesse mundo e o que foi que ele lhe deu? O que quer que tenhamos recebido do mundo, são só problemas, tudo que recebemos é a velhice, o sofrimento, e a morte. A velhice, o sofrimento, e a morte, repetidas vezes, nos trouxe todos os tipos de problemas. Se eu já lhes causei algum problema, não me culpem, é *kama*, é o mundo dos sentidos que lhes causou o problema.

Se o corpo lhes está criando problemas, é *kama*, o mundo dos sentidos. Assim é o mundo dos sentidos. *Nibbida* em relação ao mundo dos sentidos é o antídoto para esse obstáculo. Não somente irá impedi-lo de se entregar a pensamentos sobre as coisas do passado, e de se entregar à experiência dos sentidos no presente, mas também irá impedi-lo de pensar e fazer planos.

Afinal por que fazemos planos? Porque pensamos que podemos controlar o mundo e obter a felicidade. Isso é simplesmente uma tarefa impossível, tudo isso fede, jogue tudo fora. Não precisamos nos preocupar com o futuro porque sabemos que vai ser ruim, que não irá trazer muita felicidade. Serão mais preocupações, mais problemas. Portanto, nem sequer planeje ou pense sobre o futuro, quando estiver meditando sinta *nibbida* com relação a tudo isso. *Nibbida* com relação à comida: coma apenas porque isso sustenta o corpo, é seu dever manter o corpo razoavelmente saudável, e siga o caminho do meio, o caminho do Buda.

Ao dirigir *nibbida* para os cinco sentidos estes são muito fáceis de desligar, o que significa que na meditação as sensações no corpo não surgem. Você fica farto de tentar obter uma posição agradável para o corpo - o que aconteceu comigo no começo da minha vida monástica, eu não sabia disso quando era um praticante leigo. Como *bhikkhu*, eu meditava e as minhas pernas adormeciam, sentia como se fossem alfinetes e agulhas. Toda vez que isso acontecia eu me movimentava e destruía minha meditação, até que um dia decidi dar um basta naquilo.

Senti *nibbida* por sempre ter que mudar de posição por causa do adormecimento nas minhas pernas. Tomei a decisão, não importa se elas morrerem, ou se gangrenarem, ou qualquer outra coisa, vou ficar na posição. E para minha surpresa, o sangue voltou a fluir novamente, e os alfinetes e as agulhas desapareceram por si mesmos. Esses incômodos e dores no corpo, são realmente dores, ou são um produto da mente?

Em *samadhi* uma pessoa é capaz de sentar em meditação por horas e não sente nada de desconfortos e dores. A pessoa será capaz de permanecer sentada por uma hora, ou uma hora e meia, mas sem *samadhi* o corpo dói e fica rígido, o que está acontecendo? Depois de um tempo perdemos a confiança que o corpo diz a verdade, perdemos a confiança que a visão diz a verdade, que os ouvidos dizem a verdade, que o nariz ou a língua dizem a verdade, sentimos *nibbida* por tudo isso. Isso significa que essas coisas não mais interferem na meditação, um som surge mas nós simplesmente não nos preocupamos, nos afastamos dessas coisas.

## **Má Vontade**

Igual com a má vontade, o segundo obstáculo. A má vontade é um obstáculo estúpido, é um obstáculo louco. Não sei por que as pessoas realmente deixam se incomodar pela má vontade, pois qual é o benefício? Se alguém nos perturba, diz algo que não gostamos, faz algo que não aprovamos, por que permitir que estraguem o nosso dia? Não há porque permitir que estraguem a nossa felicidade. Mesmo que seja a nossa má vontade em relação a alguém, o que irá essa má vontade realmente alcançar? Tentando obter vingança, eles me machucaram e, portanto, eu vou machucá-los.

Damos voltas planejando, ou criando ondas tentando aborrecê-los ou humilhá-los. Muitas das palavras, especialmente em situações de confronto, são apenas para tentar estragar o dia da outra pessoa, essa má vontade de fato não ajuda ninguém. Se alguém fez algo de errado, se realmente desobedeceu os preceitos, ou fez algo impróprio, o problema é dele, é problema do *kamma*, *kamma* irá resolver tudo, nós não temos que sentir má vontade.

Quando realmente vemos essa má vontade, vemos que estamos perdendo tanto tempo nas nossas vidas. Nós não temos muito tempo para praticar este caminho, por que desperdiçá-lo com a distração da má vontade? É loucura, o Buda descreveu-

a como uma doença, e com essa doença não há nenhuma maneira possível de desenvolver a sabedoria, a felicidade, ou a concentração na meditação.

Então, coloquem isso de lado, usem o seu discernimento, a sua inteligência, para ver que a má vontade não leva a lugar nenhum, coloquem-na de lado, sintam *nibbida* pela má vontade. Reflitam sobre quanto tempo é desperdiçado, o quanto lhes tem torturado, feito com que fiquem enfermos e fracos. Simplesmente permitam que a má vontade desapareça.

Já mencionei em outras palestras, que a má vontade penetra muito profundamente, é a má vontade que nos impede de ter felicidade, ela não permite a felicidade, e pode se tornar muito agressiva.

Há uma história adaptada do Udana, sobre o demônio que comia raiva - você dá ao demônio raiva ou agressividade, e ele fica mais forte. Para purificar as impurezas nós damos algumas palmadas, mas se tentarmos isso com a má vontade, ela fica ainda pior. A má vontade vem da noção de "eu", a má vontade em relação à má vontade não é o caminho.

O Buda disse que *metta*, amor bondade, é o caminho para superar essa contaminação, não mais má vontade. Por isso que os monges no Rio Vaggumuda praticando *asubha kammathana* [xii](#) despertaram tanta má vontade consigo mesmos que acabaram cometendo o suicídio (Vinaya Pitaka, Introdução à Parajika 3). O Buda disse: "*Bhikkhus*, esse é o caminho errado, equilibrem a sua prática."

Meditação *asubha* é excelente para diminuir e suprimir o desejo sensual, mas a má vontade precisa de amor bondade, é necessário suavizar a mente, e isso precisa ser lembrado na prática de meditação.

Costumo dizer que as pessoas neste monastério não se aprofundam na meditação porque um dos maiores bloqueios é a má vontade para consigo mesmos, ou a má vontade para com o objeto de meditação, não é por causa da má vontade para com os outros. Isso pode ser visto facilmente, significa que quando estão meditando, digamos quando estão observando a respiração, vocês sentem má vontade para com a respiração, em outras palavras, vocês querem conquistar a respiração usando o seu poder másculo - eu sou mais forte que você - agarrá-la como um desses leões-de-chácara em algum clube noturno, essa é a maneira que vou agir para capturar a respiração, e vou mantê-la aqui.

Essa agressão é a má vontade. Vocês descobrirão ser capazes de controlar a respiração por um curto período de tempo, mas por causa de *anicca* (impermanência), assim que afrouxarem o controle, a respiração irá fugir, correndo muito rápido e não irá voltar. Todo esse estresse nunca irá permitir que a mente se acalme. Por isso que nesta meditação é bom, de vez em quando, fazer a meditação de *metta*. Eu não quero dizer em uma meditação profunda verbalizar "Que todos os seres sejam felizes". Mas apenas lembrar o que significa amor e bondade, e trazer o

clima de amor e bondade, trazê-lo para dentro da mente suavizando a mente. Coloquem esse estado de espírito de bondade ao observar a respiração.

*Metta* e *anapanasati* se juntam como um coisa só, vocês estarão observando a respiração tão suavemente, e descobrirão que a respiração permanece aqui. Vocês não precisam tentar agarrá-la, segurando-a com força, ou combatendo-a como um soldado. Vocês estarão sendo compassivos como um Buda. E com essa compaixão, bondade e suavidade, descobrirão que é muito mais fácil manter a respiração, e muito mais fácil desenvolver a meditação mais profunda.

Lembro certa vez quando ao começar um retiro de meditação, estava muito cansado de tanto trabalho e cheguei ao retiro para dar a palestra introdutória. Depois da palestra pensei: "Ok, agora é quando posso meditar". Foi maravilhoso colocar *metta* na respiração, e experimentei uma meditação profunda maravilhosa, mesmo durante a noite sonhei com aquela meditação.

Logo que acordei o *nimitta* ainda estava presente. É maravilhoso combinar *metta* com a respiração, e pareceu óbvio que naquela noite, talvez por causa do cansaço, o obstáculo era a má vontade, mas eu o vi e apliquei o antídoto com resultados surpreendentes.

Então, quando se pode ver esse obstáculo e realmente aplicar o antídoto certo, é incrível o que acontece, e claro, a única maneira de saber se é má vontade é aplicando *metta*. Se funcionar, vocês saberão, "Ah, era má vontade". Depois de nos darmos conta que a má vontade pode realmente ser um obstáculo muito sutil, descobrimos somente através da prática que se o antídoto funciona, então era má vontade. Naquela noite eu realmente não conseguia enxergar a má vontade que tinha, não conseguia reconhecê-la como má vontade, só tive uma intuição para fazer a prática de *metta*, e deu certo.

Às vezes a maneira como a má vontade se manifesta, nós simplesmente não conseguimos percebê-la, é quase invisível. Se a meditação imediatamente fica mais profunda com o uso de *metta*, então sabemos que é má vontade, e também podemos ver como isso se transforma num obstáculo para a sabedoria. Alguns desses obstáculos são tão sutis que são como o homem invisível, são como fantasmas, bloqueiam o caminho, mas como são tão refinados e sutis não conseguimos realmente vê-los bloqueando o caminho. Mas os remédios que o Buda deu são os únicos que funcionam.

### **Inquietação e Ansiedade (ou remorso)**

Quando se trata de *uddhaccakukkucca*, a inquietação da mente, vocês todos conhecem isso bem. Quando estamos meditando e a mente vai para o passado e para o futuro, tentamos fazer com que pare de pensar, e de ir para aqui e para ali, mas a mente simplesmente não sossega.

Isso está muito próximo da má vontade, mas se olharmos mais a fundo descobriremos que não é má vontade, a mente entrou no processo de buscar defeitos. Isso é falta de contentamento, por isso que essa palavra contentamento é tão poderosa. Se *metta* não funcionar tente desenvolver o contentamento. O contentamento diz ao "demônio comedor de raiva": "Demônio, você pode ficar aqui o tempo que quiser."

Se a mente estiver correndo para o passado e para o futuro, deixe-a correr. Diga para a mente: "Você pode correr para onde quiser mente, eu estou completamente satisfeito." Isso tira a força que mantém o movimento da mente. O que é essa força? É sempre o descontentamento, querer outra coisa, querer estar em outro lugar, e nunca realmente querer o que estiver acontecendo aqui e agora, porque você julgou que aquilo está errado, não é suficientemente bom. A mente está vagando por todos lugares e você acha que nada é suficientemente bom. O que surge, também desaparece, e a mente se acalma por si só.

Contentamento é minar o "fazedor" ou "agente". Quando aplicamos mais e mais contentamento, mais e mais profundamente, descobrimos que essa é uma ferramenta incrivelmente poderosa para entrar em *samadhi* profundo. Assim, quando estivermos observando a respiração, nos sentimos contentes por estar com a nossa velha respiração, absolutamente contentes, não queremos nenhuma outra coisa no mundo inteiro. Tudo o que queremos é apenas estar aqui e agora com a nossa velha respiração. Tentem fazer isso, isso é chamado abrir mão.

O pleno contentamento é como pegar um ônibus e deixar que tudo corra por si mesmo, completo desapego. O que acontece é que o "fazedor", aquilo que cria o problema, foi visto. "*Mara*, [xiii](#) eu o conheço, você é apenas o descontentamento, a busca de defeitos. Eu não vou segui-lo. Eu não vou acreditar em você." Isso diz para *Mara* que ele foi visto, e assim ele furtivamente se afasta com os ombros caídos, dizendo: "Esse *bhikkhu* me conhece". Essa metáfora significa que a perturbação se afasta furtivamente com os ombros caídos; a mente se acalma por causa do contentamento, não há nenhuma razão para que a mente se movimente.

A mente se acalmando é como o símile de Ajaan Chah da folha da árvore agitada pelo vento. O contentamento remove o vento do descontentamento, de fazer, e quando esse vento pouco a pouco é removido, as folhas se agitam cada vez menos, a mente se aquieta, a respiração se acalma, e antes que percebamos estaremos apenas observando a respiração bela.

Estaremos tão contentes por estar com a respiração bela, e esse contentamento se torna a inclinação da mente, se estabelece na mente. Você estará tão contente que a respiração bela se transforma em um *nimitta*, mas você nem se importa. Você está contente quer o *nimitta* surja ou não. Quanto tempo queira permanecer, está bem. Você estará tão contente que não irá forçar a situação. Você abre mão, não estará guiando a meditação. Devido ao contentamento o *nimitta* não se move, e porque ele não se move, acumula mais e mais energia, e assim surge o primeiro *jhana*. O

contentamento continua operando para superar *vitakka* e *vicara*, e em seguida, surge a completa satisfação do segundo *jhana*.

Essa é a distância que o contentamento pode percorrer. É um poderoso antídoto para a inquietação que move a mente e cria a oscilação no primeiro *jhana*. Essa inquietação ocorre porque estamos buscando defeitos e sendo críticos. *Bhikkhus* que estão sempre criticando e sempre buscando defeitos, seja nas outras pessoas, no monastério, com este ou com aquele, devem saber que eles nunca irão encontrar satisfação no mundo. Eles vão para um outro monastério, mas eles vão levar consigo a mente que busca defeitos, e assim não irão encontrar o contentamento, mesmo se pudessem achar o Bosque de Jeta com o Buda ali sentado, também ali não se sentiriam contentes. Portanto a mente que busca defeitos é o oposto do contentamento.

O contentamento real pode ser sentido quando praticamos muito contentamento na meditação, não é somente uma palavra, é todo um território na mente, sendo um território, um lugar, um caminho, que conduz à meditação mais profunda. É uma palavra muito, muito bonita, e quanto mais refletimos sobre isso, mais iremos permitir que ela nos conduza, e mais saberemos o quão poderosa é como um caminho para as meditações mais profundas. Ela também mostra o caminho do *arahant*, absolutamente contente.

O impedimento de *kukkucca*, ansiedade ou remorso, está muito próximo do obstáculo da dúvida cética. É o remorso em relação às coisas que foram feitas, ou que não deveriam ter sido feitas. Todos vocês sabem que a maneira de parar tudo isso é através do perdão. Deixa para lá, todo mundo comete erros neste mundo, ninguém é perfeito, por que o mundo não é perfeito? Porque *rupa khandha*, *vedana khandha*, *sañña khandha*, *sankhara khandha* e *viññana khandha*, não são perfeitos. Então, o que podemos esperar? Qualquer *bhikkhu* ou canguru é igual, eles não são perfeitos, são apenas *khandhas*, perdoar e abrir mão é o que precisa ser feito.

## **Preguiça e Torpor**

Preguiça e torpor é a negatividade tentando escapar através do sono. Quando costumava visitar as prisões, porque as prisões são lugares muito desagradáveis para as pessoas ficarem, uma das frases comuns era: "Uma hora de sono é uma hora a menos na sua sentença", mas aqui no monastério uma hora de sono a mais é uma hora de oportunidade desperdiçada.

A preguiça e o torpor mostram que você realmente não está gostando do que está fazendo. Não há felicidade na prática. *Asubha kammattana*, as coisas repugnantes podem facilmente levar à preguiça e ao torpor, a menos que *asubha* seja desenvolvido até o ponto em que desperte *pīṭisukha* [xiv](#). Tenham cuidado nessa prática, pois se só despertar a negatividade, a mente estará inclinada a entrar na preguiça e no torpor.

Se alguém gosta de meditar, depois de algum tempo, a energia simplesmente brota na mente. Não olhe sempre para o relógio, olhe ao invés para o momento presente. Os relógios podem criar a preguiça e o torpor. São dez horas, onze horas, agora é a hora de ir para cama e os bocejos começam, sem olhar para o relógio quem sabe que horas são.

Certa vez, quando era leigo, estive no extremo norte da Noruega no círculo Ártico, havia luz quase todo o dia e noite, nas vinte e quatro horas quase nada mudava, isso realmente me confundiu, não sabia qual era a hora de dormir. Seria maravilhoso se todos os *bhikkhus* fossem para lá para o retiro das chuvas. Vocês só dormiriam quando o corpo lhes dissesse estar realmente cansado, e não apenas quando estivesse escuro ou apenas porque é a hora de ir para cama.

Essa é a razão porque neste monastério não temos reuniões pela manhã e à noite, porque não quero que vocês sejam prisioneiros do relógio. Quero que estejam livres disso, de modo que quando a meditação estiver indo bem, vá em frente. E quando é hora de descansar, descensem. Às vezes, se vocês forcarem demasiado irão enfrentar a preguiça e o torpor. É muito melhor que uma pessoa tenha clareza mental e não tanta meditação, do que quase não dormir e ter uma mente entorpecida o dia todo. Tenha cuidado com isso, eu já passei por isso. Se vocês tentarem reduzir o tempo de sono a ponto de ao levantar pela manhã cochilarem ou adormecerem sentados, isso significa que não há sono suficiente. Também tenham cuidado para não dormir demasiado, pois também causa a preguiça e o torpor. Tendo as doses certas de sono, de alimentação, de exercício e de felicidade nas nossas vidas, não teremos muita preguiça e torpor. As pessoas negativas muitas vezes têm preguiça e torpor. Aquelas com uma atitude positiva têm energia.

Se alguém tem preguiça e torpor, estimule a felicidade, porque a felicidade é energia, tragam alegria para a mente, tragam um objeto alegre e feliz para a mente. Se você gosta dos cânticos, cante. Se você gosta de caminhar, caminhe. Se você gosta de sentar, sente-se. Se você gosta de ler, leia. Não estou falando de prazeres sensuais. Façam isso com objetos saudáveis que tragam alegria e felicidade.

## **Dúvida**

Por último, *vicikiccha*, a dúvida, o oposto da preguiça e do torpor. Duvidar é pensar muito. Quando pensamos demais, sempre temos dúvidas. Sempre que há o pensamento este pode seguir dois caminhos, para este ou para aquele, dessa dualidade surge a dúvida. Quando não há dualidade, a mente está unificada e a dúvida não pode surgir. Às vezes a dúvida pode surgir ao contemplar o objetivo ao invés do caminho para o objetivo. O caminho para o objetivo é bastante claro, todo mundo concorda com isso, especialmente em nossa tradição, mas as pessoas têm diferenças de opinião sobre o que é realmente experimentado ao chegar lá.

É uma perda de tempo ter essas diferenças de opinião, cheguem lá primeiro e depois vejam por vocês mesmos. Então, não percam tempo com dúvidas sobre o objetivo, o

que vai estar lá, vocês sabem que será bom. O Buda chegou lá e disse que era bom realizar *nibbana*, então sigam o caminho, e tenham a confiança de que este é o caminho dos *ariyas* <sup>xv</sup>. É o caminho que lemos nos *suttas*. É um caminho que conduz a *nibbana*.

É um caminho gradual, o que significa que gradualmente vai ficando cada vez melhor, com mais e mais poder, felicidade e profundidade. Temos a sensação que estamos chegando cada vez mais perto de algo que é muito incrível, muito maravilhoso e libertador. Estamos chegando cada vez mais perto daquilo que sempre quisemos. Quanto mais meditamos, mais perto chegamos, e mais certeza temos de que este é o caminho. *Vicikiccha* é superada de forma gradual, através da prática, a experiência do que está acontecendo e, eventualmente, com a primeira experiência dos *jhanas* toda a dúvida sobre o que precisa ser feito em geral é abandonada. Realmente vemos o que está acontecendo com essa mente e corpo, toda a dúvida se vai.

## Conclusão

Estes são os cinco obstáculos na prática de meditação. Todos os bloqueios que impedem desfrutar de meditações mais profundas têm a ver com algum desses cinco obstáculos, ou uma combinação deles. Se é uma combinação, um deles será mais destacado, então não perca tempo, conheça o obstáculo, conheça o antídoto, e aplique-o. Ao aplicar o antídoto, também estaremos praticando *dhammanussati*, conhecendo o que são esses obstáculos.

A razão porque *dhammanussati* conduz ao insight profundo é porque estas são formas refinadas de desejo, formas refinadas de apego, os cinco obstáculos são manifestações dessas coisas. As pessoas no mundo dizem todos os tipos de coisas estúpidas sobre o que é o apego, o que é o desejo, aqui estamos vendo através da experiência nua e crua o que são essas coisas.

Não estamos apenas lendo o menu, estamos saboreando a comida. Vemos o que é o desejo e como é pernicioso, como é difícil identificá-lo. É muito escorregadio, mas quando realmente o vemos por inteiro isso leva à erradicação dos cinco obstáculos. Cada um destes cinco obstáculos é uma manifestação do desejo, uma vez que realmente vejamos e entendamos a profundidade do desejo, vemos porque é tão difícil de extirpá-lo, e porque só o caminho óctuplo culminando nos *jhanas* é o caminho para extirpá-lo.

Então, esses são os insights que obtemos através da contemplação desses cinco obstáculos, conhecê-los tão bem que os conhecemos por completo. Conhecemos os antídotos, e nos tornamos aquele que - como dizem nos *suttas* - "pode entrar nos *jhanas* sem nenhuma dificuldade, sem problemas e com facilidade." Sabemos o caminho, os obstáculos, os antídotos, então por que deveria haver alguma dificuldade?

## 6. O Método Básico

Publicado em livreto pelo Bodhinyana Monastery em 2002

### *Primeira Parte: Abandone o Passado e o Futuro - Permaneça no Presente*

Meditação é o processo para lograr o desapego. Na meditação renunciamos ao complexo mundo exterior para atingir o sereno mundo interior. Em todos os tipos de misticismo e em muitas tradições, esse processo é conhecido como o caminho para a mente pura e poderosa. Experimentar essa mente pura, libertada do mundo, é algo maravilhoso e bem-aventurado.

No começo haverá um certo trabalho duro, mas estejam preparados para suportá-lo, sabendo que isso fará com que vocês experimentem estados muito belos e significativos. Isso valerá o esforço! É uma lei da natureza que sem esforço não há progresso. Quer sejamos leigos ou monges, sem esforço não se alcança nada, na meditação ou em qualquer outra coisa.

Porém, só o esforço não é suficiente. O esforço tem que contar com a habilidade. E isto significa dirigir a energia exatamente para o lugar certo e sustentá-la ali até que a tarefa esteja concluída. O esforço com habilidade não causa dificuldades nem perturbações, ao invés disso, produz a sublime paz da meditação profunda.

Para saber para onde o esforço deve ser dirigido, é preciso ter um claro entendimento do objetivo da meditação. O objetivo desta meditação é o silêncio sublime, a tranqüilidade e a clareza mental. Se esse objetivo for compreendido, então o lugar onde aplicar o esforço, os meios para atingir o objetivo se tornam muito claros.

O esforço é dirigido para o abandono, para desenvolver uma mente que tenha a inclinação pela renúncia. Um dos muitos enunciados simples, porém profundos do Buda, é que “um meditador cuja mente se incline pela renúncia com facilidade alcança *samadhi*, (o objetivo da meditação)”. Esse meditador conquista os estados de bem-aventurança interior quase que de modo automático. O que o Buda disse é que a principal causa para alcançar a meditação profunda, para alcançar esses estados poderosos, é a disposição pelo abandono, para se soltar de tudo, pelo desapego, pela renúncia.

Na meditação não iremos desenvolver uma mente que acumula coisas e se agarra a elas, mas ao invés disso, desenvolveremos uma mente que está disposta a se soltar das coisas, se soltar dos fardos. Fora da meditação temos que carregar os fardos das

nossas muitas responsabilidades, como um sem-número de malas pesadas, mas durante o período de meditação tanta bagagem é desnecessária.

Portanto, durante a meditação tente descarregar tantas malas quantas puder. Pensemos nessas coisas como fardos, cargas pesadas que nos pressionam. Assim, teremos a atitude correta para deixar essas coisas de lado, abandoná-las de modo voluntário, sem olhar para trás.

Esse esforço, essa atitude, esse movimento da mente que se inclina pela renúncia, é o que irá nos conduzir à meditação profunda. Mesmo durante os estágios iniciais veja se você é capaz de gerar a energia da renúncia, a disposição para se soltar das coisas, e pouco a pouco o abandono ocorrerá. À medida que abrimos mão das coisas, iremos nos sentir mais leves, descarregados e livres. No processo de meditação, esse abandono das coisas ocorre em etapas, passo a passo.

Se desejar, poderá percorrer os estágios iniciais rapidamente, mas se assim o fizer, muito cuidado. Pode ser que ao passar demasiado rápido pelos estágios iniciais, você perceba que o trabalho preparatório não foi concluído.

É como querer construir uma casa sobre fundações deficientes. A casa será construída com rapidez, mas também desabarà com rapidez! Portanto, é sábio gastar um bom tempo com os fundamentos e no “primeiro piso” também, fazendo com que o trabalho de base seja bem feito, firme e sólido. Assim, ao prosseguir para os andares mais altos, os estados de bem-aventurança na meditação, também serão estáveis e firmes.

No modo como ensino meditação, gosto de começar pelo estágio bem simples de abrir mão da bagagem do passado e do futuro. Você poderá pensar que isso é algo tão fácil de ser feito que é básico demais. No entanto, ao dedicar todo esforço a essa fase, sem sair em disparada para os estágios mais elevados da meditação, até que tenha alcançado adequadamente o primeiro objetivo de sustentar a atenção no momento presente, então mais tarde, descobrirá que conquistou uma fundação muito sólida sobre a qual serão estabelecidos os estágios superiores.

Abandonar o passado significa não pensar nem sequer no trabalho, na família, nos compromissos, nas responsabilidades, na sua história, nos bons e maus momentos da sua infância ..., você abandona todas as experiências passadas ao não lhes dar atenção de forma nenhuma.

Você se torna alguém desprovido de história durante o período da meditação. Sem nem mesmo pensar de onde veio, onde nasceu, quem são os seus pais ou que tipo de educação teve. Toda essa história é abandonada na meditação.

Dessa forma, todos se tornam iguais, unicamente meditadores. Deixa de ser importante quantos anos alguém pratica meditação, se é experiente ou principiante. Se toda essa história é abandonada, então seremos todos iguais e livres. Estamos nos

libertando daquelas preocupações, percepções e pensamentos que nos limitam e que nos impedem de desenvolver a paz que tem origem no abandono.

Portanto, finalmente nos soltamos de todas as “partes” da nossa história, até mesmo a história do que ocorreu até agora, mesmo a recordação daquilo que aconteceu a um instante! Assim, não carregamos nenhum fardo do passado para o presente. Não estamos mais interessados e abandonamos o que quer que tenha acabado de acontecer. Não permitimos que o passado ecoe na nossa mente.

Descrevo isto da seguinte forma: fazer da mente uma cela almofadada! Quando qualquer experiência, percepção ou pensamento atinge a parede da “cela almofadada,” não há rebote. Aquilo simplesmente afunda no revestimento almofadado e para exatamente ali mesmo. Assim, não permitimos que o passado ecoe na nossa consciência, porque estamos desenvolvendo a mente que se inclina pelo abandono e pela não resistência.

Algumas pessoas pensam que se tomarem o passado como objeto de contemplação elas poderão de alguma forma aprender algo com isso e solucionar os problemas do passado.

No entanto, devemos entender que sempre que observamos o passado, invariavelmente o vemos através de uma ótica distorcida. O que quer que pensamos ter sido, na verdade não foi exatamente isso! É por isso que as pessoas discutem sobre o que na verdade aconteceu até mesmo depois de passados só alguns momentos.

Os policiais que investigam acidentes de trânsito sabem muito bem que, muito embora um acidente possa ter ocorrido só faz meia hora, duas testemunhas distintas, ambas totalmente honestas, irão apresentar relatos diferentes. Nossa memória não é confiável.

Se você considerar o quão pouco confiável é a memória, então não irá dar muito valor para os pensamentos sobre o passado. E assim poderá se soltar disso. Poderá enterrá-lo, da mesma forma como se enterra uma pessoa que morreu. A colocamos num caixão e depois a enterramos, ou cremamos, e isso está acabado, concluído. Não insista no passado. Não continue a carregar na sua mente os caixões dos momentos mortos! Se fizer isso estará se desencorajando com pesados fardos que na verdade não lhe pertencem. Deixe que todo o passado se vá e você terá a habilidade para estar livre no momento presente.

Quanto ao futuro, as expectativas, temores, planos e esperanças – solte-se disso tudo. O Buda certa vez disse do futuro “o que quer que vocês pensem, assim vai ser, será sempre algo distinto!” O sábio compreende que o futuro é incerto, desconhecido e portanto imprevisível. Com frequência, antecipar o futuro é uma completa estupidez, e será sempre uma grande perda de tempo pensar no futuro durante a meditação.

Quando trabalhamos com a nossa mente, descobrimos que ela é muito estranha. A mente é capaz de fazer coisas maravilhosas e inesperadas. É muito comum que meditadores que estejam enfrentando dificuldades, que não estejam obtendo muita tranquilidade, sentar pensando: “Lá vamos nós outra vez, mais uma hora de frustração.” Muito embora eles tenham começado pensando dessa forma, antecipando o fracasso, algo estranho ocorre e eles experimentam uma meditação plena de paz.

Recentemente, ouvi o relato da experiência de alguém no seu primeiro retiro de dez dias. Depois do primeiro dia o seu corpo doía tanto que ele pediu para ir para casa. O mestre disse: “Fique um dia mais e a dor irá sumir, eu prometo.”

Assim ele ficou mais um dia, a dor piorou e ele novamente queria ir embora. O mestre repetiu: “Só um dia mais e a dor irá embora.” Ele permaneceu pelo terceiro dia e a dor ficou ainda pior. Em cada um dos nove dias, à noite ele ia até o mestre e, sofrendo com muitas dores, pedia para ir embora e o mestre dizia: “Só mais um dia e a dor irá desaparecer.”

As expectativas dele foram totalmente superadas quando no último dia, ao começar a primeira meditação pela manhã, a dor havia desaparecido! A dor não voltou mais. Ele foi capaz de sentar por longos períodos sem qualquer dor! Ele ficou surpreso com a maravilha que é a mente e como esta é capaz de produzir resultados tão inesperados.

Portanto, não podemos antecipar o futuro pois este pode ser tão estranho, até mesmo insólito, completamente fora daquilo que pode ser esperado. Experiências como essa proporcionam sabedoria e coragem para abandonar todos os pensamentos sobre o futuro e também todas as expectativas.

Quando você estiver meditando e pensando “Quantos minutos ainda faltam para terminar? Quanto tempo mais tenho de agüentar?” isso será novamente vaguear na direção do futuro. A dor poderá desaparecer num instante. O próximo momento poderá ser totalmente livre. Você não pode antecipar o que irá acontecer.

Ao longo da nossa prática meditamos durante muitas sessões, algumas vezes podemos pensar que nenhuma dessas meditações trouxe qualquer benefício. Na próxima sessão de meditação você senta e tudo se torna tão pacífico e confortável. Você pensa “Uau! Agora posso meditar!”, mas a meditação seguinte é terrível outra vez. O que está acontecendo?

O primeiro mestre de meditação que tive me disse algo que na época soou muito estranho. Ele disse que não existe tal coisa como uma meditação ruim! Ele tinha razão. Todas as meditações que chamamos de ruins, frustrantes e que não atendem às nossas expectativas, todas essas meditações são aquelas nas quais trabalhamos duro para receber o nosso “salário”.

É como uma pessoa que trabalha a segunda-feira toda e ao final do dia não recebe nenhum pagamento. “Para que estou fazendo isso?”, ela pensa. Ela trabalha a terça-feira toda e não ganha nada. Outro dia ruim. A quarta-feira toda, a quinta-feira toda e ainda nada para compensar o trabalho duro. São quatro dias ruins seguidos. Então, chega a sexta-feira, ela faz exatamente o mesmo trabalho que antes e no final do dia o chefe lhe dá um cheque. “Uau! Porque todos os dias não são dia de pagamento?!”

Por que todas meditações não são um “dia de pagamento”? Deu para entender o símile? É nas meditações difíceis que acumulamos os créditos, acumulamos as causas para o êxito. Trabalhando para obter a paz nas meditações difíceis, acumulamos forças, o momentum para a paz. Então quando houver crédito suficiente de boas qualidades a mente irá para uma boa meditação e a sensação será de um “dia de pagamento”. É ao longo das meditações ruins que realizamos o trabalho.

Num retiro recente, durante o período das entrevistas, uma senhora me disse que sentiu raiva de mim durante todo o dia por duas razões distintas. Nas meditações matinais ela estava enfrentando dificuldades e ficava zangada comigo por não tocar o sino para dar um fim à meditação mais cedo.

Nas meditações vespertinas ela logrou um estado belo e pacífico e ficava zangada comigo por ter tocado o sino tão cedo. As sessões foram todas com a mesma duração, exatamente uma hora. Como mestre, não é possível ganhar todas tocando o sino!

Isso é o que acontece quando ficamos antecipando o futuro pensando: “Quantos minutos mais até que soe o sino?” É nisso que você se tortura, agarrando um pesado fardo que não lhe diz respeito. Portanto, cuidado para não pegar a mala pesada de “Quantos minutos faltam para terminar?” ou “O que vou fazer depois?” Se é nisso que você está pensando, então não está prestando atenção naquilo que está acontecendo agora. Você se perdeu e não está meditando.

Neste estágio da meditação, mantenha a sua atenção exatamente no momento presente, ao ponto de não saber nem que dia é hoje ou que hora é – manhã? tarde? não sei! Você sabe qual momento é – agora! Dessa forma você chega nessa bela escala temporal monástica onde você está meditando unicamente no momento presente, sem noção de quantos minutos se passaram ou quantos faltam, sem sequer se lembrar que dia é.

Certa vez, quando era um jovem monge na Tailândia, esqueci em que ano estávamos! É maravilhoso viver nesse reino livre do tempo, um reino mais livre do que o mundo obcecado pelas horas no qual em geral vivemos. No reino livre do tempo, vivenciamos este momento, da mesma forma como todos os sábios vivenciaram esse mesmo momento ao longo de milhares de anos. Sempre foi assim e não de outra forma. Você tem que penetrar na realidade do agora.

A realidade do agora é magnífica e impressionante. Quando tiver abandonado todo o passado e todo o futuro, é como se você revivesse. Você está aqui, com atenção plena. Esse é o primeiro estágio da meditação, nada além dessa atenção plena sustentada unicamente no presente.

Ao chegar até aqui, você realizou muito, abandonou o primeiro fardo que impede a meditação profunda. Portanto, faça um grande esforço para alcançar este primeiro estágio até que ele fique forte, firme e bem estabelecido. [xvi](#) Em seguida iremos refinar a atenção no momento presente para o estágio seguinte – a atenção silenciosa no momento presente.

### *Segunda Parte: Silêncio Interior; Plena Atenção Ininterrupta na Respiração*

Na primeira parte deste capítulo tripartido, esbocei o objetivo desta meditação que é o silêncio sublime, a tranquilidade e a clareza mental, repleto do mais profundo insight.

Depois, indiquei o tema fundamental que corre como um fio contínuo ao longo de toda a meditação, que é o abandono dos fardos materiais e mentais.

Por fim, na primeira parte descrevi de modo extenso a prática que conduz ao que chamo de primeiro estágio nesta meditação, e esse primeiro estágio é alcançado quando o meditador permanece confortavelmente no momento presente por períodos de tempo longos e ininterruptos.

Tal como descrevi na primeira parte “A realidade do agora é magnífica e impressionante ... Ao chegar até aqui, você realizou muito, abandonou o primeiro fardo que impede a meditação profunda.” Mas tendo alcançado tanto, você deveria ir mais além, até o ainda mais sublime e verdadeiro silêncio da mente.

Neste ponto é importante esclarecer a diferença entre a **atenção silenciosa no momento presente** e pensar sobre isso. Como ilustração tomemos o símile da partida de tênis na televisão.

Ao assistir uma dessas partidas, podemos observar que, na verdade, há duas partidas ocorrendo simultaneamente – a partida que vemos na tela e a partida que ouvimos descrita pelo comentarista. Realmente, se um Australiano estiver jogando contra um Neozelandês, então as observações do comentarista Australiano provavelmente serão muito distintas daquilo que realmente está ocorrendo! O comentário com frequência é preconceituoso.

Neste símile, observar a tela sem os comentários equivale à atenção silenciosa na meditação, prestar atenção aos comentários significa pensar. Você compreenderá

que está muito mais próximo da Verdade quando observa sem comentários, ao experimentar a atenção silenciosa no momento presente.

É através dos comentários internos que cremos conhecer o mundo. Na verdade, esse diálogo interior não conhece o mundo de jeito nenhum! É o diálogo interior que tece as delusões que causam o sofrimento. É o diálogo interior que faz com que sintamos raiva daqueles que convertemos em nossos inimigos e de ter apegos perigosos por aqueles que tornamos os nossos amados. O diálogo interior causa todos os problemas da vida pois constrói o temor e a culpa, cria a ansiedade e a depressão, constrói essas ilusões com a mesma certeza que um hábil comentarista de TV é capaz de manipular uma audiência, gerando raiva ou lágrimas. Portanto, se você está em busca da Verdade, deveria dar valor à atenção silenciosa, considerando-a, ao meditar, mais importante, mais do que qualquer pensamento.

O principal obstáculo para a atenção silenciosa é o alto valor atribuído aos próprios pensamentos. A remoção cuidadosa da importância que se dá aos próprios pensamentos e a compreensão do valor e veracidade da atenção silenciosa constituem o insight que faz com que este segundo estágio – atenção silenciosa no momento presente – seja possível.

Uma das maneiras eficientes para superar o diálogo interior é desenvolver uma atenção no momento presente tão refinada que, ao observar cada momento de forma tão próxima, simplesmente não haverá tempo para comentar acerca do que acabou de acontecer. Um pensamento, com frequência, é uma opinião sobre algo que já aconteceu, por exemplo, “Isso foi bom”, “Isso foi desagradável”, “O que foi aquilo?” Todos esses comentários se referem a uma experiência que acabou de ocorrer. Se estivermos atentos ao fazer um comentário sobre uma experiência que já passou significa que não estamos dando atenção à experiência que acaba de chegar. Estamos tratando das visitas antigas e negligenciando as novas visitas que estão chegando!

Imagine que a sua mente é o anfitrião de uma festa, recepcionando os convidados à medida que estes chegam à porta. Se um convidado entra e você o cumprimenta e começa a falar sobre este ou aquele assunto, então não estará cumprindo a sua responsabilidade de prestar atenção ao novo convidado que acabou de passar pela porta.

Visto que um convidado passa pela porta a cada momento, tudo que você pode fazer é cumprimentá-lo e depois imediatamente passar para o próximo. Você não pode se ocupar nem mesmo na mais breve conversação com qualquer um dos convidados, visto que isso significa que irá perder o convidado seguinte. Na meditação, todas as experiências vêm para a mente através das portas dos meios dos sentidos, uma a uma em seqüência. Se você saudar uma experiência com atenção plena e aí ocupar-se numa conversa, irá perder a próxima experiência que vem logo em seguida.

Quando estamos perfeitamente no momento presente com cada experiência, com cada convidado que entra na mente, simplesmente não há espaço na mente para o diálogo interior. Não podemos conversar conosco mesmos porque estamos atentos e totalmente ocupados com a recepção de cada um que chega na nossa mente. Essa é a atenção no momento presente refinada até o ponto em que se torna a atenção silenciosa em cada momento do presente.

Ao desenvolver esse nível de silêncio interior iremos descobrir que isso é como abrir mão de mais um pesado fardo. É como se tivéssemos carregado uma pesada mochila nas costas durante quarenta ou cinquenta anos continuamente, e durante todo esse tempo tivéssemos nos arrastado exaustos por muitos e muitos quilômetros. E agora tivemos a coragem e a sabedoria de durante algum tempo tirar aquela mochila das costas e colocá-la no chão. Nos sentimos tão imensamente aliviados, realmente leves, realmente livres, porque agora não mais existe o pesado fardo daquele diálogo interior.

Um outro método útil para desenvolver a atenção silenciosa é reconhecer o espaço entre os pensamentos, os intervalos entre os diálogos interiores. Se você prestar bastante atenção, com aguçada atenção plena, verá quando um pensamento termina e antes que outro comece – ALI! Essa é a atenção silenciosa! Pode ser apenas um momento no início, mas se você identificar aquele silêncio passageiro irá se acostumar a isso, e à medida que for se acostumando, o silêncio irá durar mais tempo. Você irá começar a desfrutar do silêncio, uma vez que finalmente o tenha encontrado, e é isso que faz com que ele cresça. Mas lembre-se, o silêncio é assustadiço. Se o silêncio ouvir você falar dele, sumirá imediatamente!

Seria maravilhoso para cada um de nós se pudéssemos abandonar o diálogo interior e permanecer com a atenção silenciosa no momento presente por tempo suficiente para compreender o quão delicioso é isso. O silêncio é muito mais fecundo para a sabedoria e clareza do que o pensamento. Só quando compreendemos o quão mais prazeroso e valioso é estar em silêncio no nosso íntimo é que o silêncio se torna mais atrativo e importante.

O Silêncio Interior se tornará aquilo pelo que a mente se inclina. A mente buscará o silêncio constantemente, a ponto de só pensar se for realmente necessário, só se existir um bom motivo. Visto que, neste estágio, nos damos conta que a maior parte do que pensamos é inútil, que não leva a nada, e só cria muitas dores de cabeça, com satisfação e facilidade passamos muito tempo no silêncio interior.

**O segundo estágio desta meditação então, é a atenção silenciosa no momento presente.** Podemos passar a maior parte do tempo desenvolvendo só esses dois estágios, porque se puder chegar até esse ponto, então de fato você terá avançado muito na sua meditação. Nesse estado de atenção silenciosa no “exatamente agora” você irá experimentar muita paz, alegria e conseqüentemente sabedoria.

Se quiser avançar mais, então ao invés de ficar com a atenção silenciosa em qualquer coisa que surja na mente, você escolhe apenas UMA COISA na qual aplicar a atenção silenciosa no momento presente. Essa UMA COISA pode ser por exemplo a contemplação do amor bondade (*metta*), ou a percepção da respiração. Em seguida irei descrever a **atenção silenciosa na respiração no momento presente**.

Optar por fixar a atenção numa coisa só é abrir mão da diversidade e mover para o seu oposto, a unidade. À medida que a mente começa a se unificar, sustentando a atenção em apenas uma coisa, a experiência de paz, prazer e poder aumentam significativamente. Você descobre que a diversidade da consciência – como ter seis telefones sobre uma mesa tocando ao mesmo tempo – é um fardo enorme, e ao abrir mão dessa diversidade – permitindo um só telefone, uma linha privativa somente sobre a mesa – é um alívio tamanho que gera prazer. O entendimento de que a diversidade é um fardo é crucial para permitir estabilizar a atenção na respiração.

Tendo desenvolvido a atenção silenciosa no momento presente, cuidadosamente, por longos períodos de tempo, percebemos que é muito fácil dirigir essa atenção para a respiração e segui-la momento a momento sem interrupção. Isso porque os dois principais obstáculos para a meditação da respiração foram subjugados.

O primeiro desses dois obstáculos é a tendência da mente de mover-se para o passado ou para o futuro, o segundo é o diálogo interior. É por isso que ensino os dois estágios preliminares, da atenção no momento presente e da atenção silenciosa no momento presente, como preparação sólida para uma meditação da atenção na respiração mais profunda.

Frequentemente acontece que os meditadores começam a meditação da atenção na respiração com as suas mentes ainda saltando entre o passado e o futuro e com a atenção subjugada pelo diálogo interior. Sem uma preparação adequada, a meditação da respiração acaba sendo muito difícil, até mesmo impossível e eles acabam desistindo frustrados.

Desistem porque não começaram no lugar certo. Não fizeram o trabalho preparatório antes de tomar a respiração como foco para a atenção. No entanto, se a mente estiver bem preparada depois de completar estes dois primeiros estágios, você perceberá que ao focar na respiração, será capaz de sustentar a atenção com tranqüilidade. Se houver dificuldade para manter a atenção na respiração, isso é um sinal de que você se precipitou nos dois primeiros estágios. Regresse aos exercícios preliminares! A paciência cuidadosa é o caminho mais rápido.

Ao focar na respiração, focamos na experiência da respiração que está acontecendo agora. Experimentamos “aquilo que lhe diz o que a respiração está fazendo”, quer esteja indo para dentro, ou para fora, ou no meio dos dois. Alguns mestres dizem para observar a respiração na ponta do nariz, outros para observar no abdômen e outros para movê-la para cá e depois movê-la para lá.

Descobri através da experiência que não é importante onde a respiração é observada. Na verdade, é melhor não localizar a respiração em nenhum lugar! Ao localizar a respiração na ponta do nariz, acabará se tornando atenção no nariz e não atenção na respiração, e se for localizada no abdômen, acabará se tornando atenção no abdômen.

Pergunte a si mesmo neste exato momento “Estou inspirando ou expirando? Como sei disso? Ah!” Essa experiência lhe diz o que a respiração está fazendo, é nisso que você foca durante a meditação da atenção na respiração. Deixe de lado a preocupação com a localização dessa experiência; foque apenas na experiência em si.

Um obstáculo comum nesta etapa é a tendência para controlar a respiração, e isso faz com que a respiração fique desconfortável. Para superar esse obstáculo, imagine que você é apenas um passageiro num carro olhando pela janela para a sua respiração. Você não é o motorista, nem o “motorista no assento traseiro”, então pare de dar ordens, abandone-se e desfrute do passeio. Deixe que a respiração respire enquanto que você simplesmente observa sem interferir.

Quando perceber que a inspiração está entrando, ou que a expiração está saindo, digamos por cem respirações seguidas, sem perder nenhuma, então você alcançou o que chamo de **terceiro estágio nesta meditação, a atenção silenciosa na respiração no momento presente**. E esse estágio é mais pacífico e prazeroso do que o estágio anterior. Para ir mais fundo, você agora tem como objetivo a plena atenção ininterrupta na respiração.

**Esse quarto estágio, ou a plena atenção ininterrupta na respiração**, ocorre quando a atenção se expande para abarcar cada único momento da respiração. Você percebe a inspiração no exato primeiro momento, quando a primeira sensação da inspiração surge. Depois você observa essas sensações se desenvolverem gradualmente ao longo de todo o percurso de uma inspiração, sem perder nem mesmo um momento da inspiração. Quando aquela inspiração termina, você percebe aquele momento, você vê na sua mente o último movimento da inspiração. Aí, no momento seguinte você vê a pausa entre as respirações, e depois muitas outras pausas até que a expiração tenha início. Você vê o primeiro momento da expiração e cada sensação subsequente à medida que a expiração evolui, até que a expiração desapareça quando a sua função estiver terminada. Tudo isso ocorre em silêncio e exatamente no momento presente.

Você experimenta cada parte de cada inspiração e expiração, continuamente durante centenas de respirações seguidas. É por isso que este estágio é chamado “PLENA atenção ininterrupta na respiração.” Você não poderá chegar a este estágio através da força, através do agarramento ou apego. Este grau de tranquilidade só é alcançado desapegando-se de tudo em todo o universo, exceto dessa experiência silenciosa, momentânea, da respiração ocorrendo neste instante. “Você” não chega a esse estágio; a mente chega a esse estágio. A mente faz o trabalho por si mesma. A

mente reconhece este estágio como um estado pleno de paz e prazer, estar só com a respiração. É nesse ponto que o “fazedor”, a parte principal do nosso ego, começa a desaparecer.

Neste estágio da meditação percebemos que o progresso ocorre desprovido de esforço. Só temos que sair da frente, soltar-nos de tudo e observar o processo acontecendo. A mente irá se inclinar automaticamente se a deixarmos ir na direção dessa unicidade muito simples, pacífica e deliciosa, deixando-a estar só com a respiração em cada um e em todos os momentos. Essa é a unificação da mente, a unificação no momento, a unificação no silêncio.

**O quarto estágio é o que chamo de “trampolim” da meditação**, porque a partir desse ponto é possível mergulhar nos estados bem-aventurados. Ao manter essa unicidade da atenção, simplesmente, sem interferência, a respiração começará a desaparecer. A respiração começa a se esvaír à medida que a mente, no lugar da respiração, foca naquilo que se encontra no núcleo da experiência da respiração, que é a impressionante paz, liberdade e prazer.

**Neste estágio uso o termo “respiração bela”**. Neste ponto a mente reconhece que essa respiração pacífica é extraordinariamente bela. Estamos conscientes dessa respiração bela de modo contínuo, um momento após o outro, sem interrupções na cadeia de experiências. Só temos consciência da respiração bela, sem esforço e por muito tempo.

Agora deixamos a respiração desaparecer e o único que resta é o “belo”. O belo incorpóreo se torna o único objeto da mente. A mente agora toma o seu próprio objeto. Agora não temos consciência em absoluto da respiração, do corpo, do pensamento, do som, ou do mundo exterior. Toda a consciência estará no belo, na paz, no prazer, na luz ou em qualquer outra coisa que a percepção mais tarde venha a nomear. Apenas o belo estará sendo experimentando, de modo contínuo, sem esforço. Já faz muito tempo que o diálogo interior foi abandonado, abandonadas as descrições e avaliações. Neste ponto, a mente está tão calma que será impossível qualquer diálogo.

Você estará experimentando apenas o primeiro desabrochar do prazer na mente. Esse prazer irá se desenvolver, crescer, se tornar muito firme e estável. E assim você entrará nos estados meditativos chamados *jhanas*. Mas isso será tratado na terceira parte!

### *Terceira Parte: Respiração Bela e Nimitta*

A primeira e segunda parte descrevem os quatro primeiros estágios (tal como eu os classifico) da meditação. Estes são:

1. Atenção no momento presente.

2. Atenção silenciosa no momento presente.
3. Atenção silenciosa na respiração no momento presente.
4. Plena atenção ininterrupta na respiração.

Cada um desses estágios tem que estar bem desenvolvido antes de avançar para o estágio seguinte. Quando há pressa de passar por esses “estágios de desapego” os estados mais elevados se tornam inalcançáveis. É como construir um edifício alto com fundações inadequadas. O primeiro andar é construído com rapidez e da mesma forma o segundo e o terceiro andares. Assim, quando o quarto andar é adicionado, a estrutura começa a balançar um pouco. Quando tentam adicionar o quinto andar, o edifício desaba.

Portanto, por favor, **gaste bastante tempo nesses primeiros quatro estágios iniciais, faça com que todos eles tenham firmeza e estabilidade antes de prosseguir para o quinto estágio.** Você deveria ser capaz de manter o quarto estágio, a “plena atenção ininterrupta na respiração”, atento a cada momento da respiração, sem um único intervalo, ao longo de duzentas ou trezentas respirações seguidas, com facilidade.

Não estou dizendo para contar as respirações neste estágio, mas uma indicação do intervalo de tempo durante o qual alguém deveria permanecer com o estágio 4 antes de seguir adiante. Na meditação, a paciência é o caminho mais rápido!

O quinto estágio é chamado “**plena atenção ininterrupta na respiração bela**”. Frequentemente, este estágio flui naturalmente do estágio anterior de forma contínua e discreta. À medida que a plena atenção permanece com facilidade e de forma contínua na experiência da respiração, sem nada que interrompa o fluxo uniforme da atenção, a respiração se acalma. E muda de uma respiração comum, grosseira, para uma “respiração bela” muito suave e pacífica.

A mente reconhece essa respiração bela e se delicia com isso. A mente experimenta o aprofundamento do contentamento. A mente está feliz só em permanecer ali observando essa respiração bela. A mente não precisa ser forçada. Ela permanece com a respiração bela por si mesma. “Você” não faz nada. Se você tentar fazer algo neste estágio, irá perturbar todo o processo, o belo será perdido e como num lance infeliz num jogo de tabuleiro, você voltará atrás muitas jogadas. O “fazedor” tem que desaparecer neste estágio da meditação e só ficar o “sabedor” observando passivamente.

Um artifício que pode ajudar neste estágio é quebrar o silêncio interior apenas uma vez e gentilmente pensar consigo mesmo: “Calma”. Isso é tudo. Neste estágio da meditação, a mente em geral está tão sensível que apenas um pequeno empurrão

como esse faz com que a mente siga a instrução de modo obediente. A respiração se acalma e a respiração bela emerge.

Quando estiver passivamente observando a respiração bela a cada momento, a percepção de “inspiração” ou “expiração”, ou início, meio e fim da respiração, deveria ser abandonada. A única coisa a ser percebida é essa experiência da respiração bela acontecendo neste momento. A mente já não se preocupa em que parte do ciclo da respiração se encontra, nem em qual parte do corpo isso está ocorrendo. Neste ponto estamos simplificando o objeto da meditação, a experiência da respiração, eliminando todos os detalhes desnecessários, indo além da dualidade “dentro” e “fora”, ficando apenas com a consciência da respiração bela que se mostra suave e contínua, quase sem nenhuma mudança.

Não faça absolutamente nada e veja como a respiração se mostra suave, bela e atemporal. Veja o quão tranqüila pode deixar com que fique. Demore-se em saborear a doçura da respiração bela, cada vez mais tranqüila, cada vez mais doce.

Agora, a respiração não desaparecerá quando “você” quiser que ela desapareça, mas quando houver tranqüilidade suficiente, restando apenas “o belo”. Um símile da literatura Inglesa poderá ajudar.

No livro Alice no País das Maravilhas escrito por Lewis Carrol, Alice e a Rainha Branca tiveram uma visão de um gato sorridente aparecendo no céu. Enquanto observavam, primeiro o rabo do gato desaparece, depois as patas seguidas pelo resto das pernas. Em breve, todo o corpo do gato desaparece por completo restando apenas a sua cabeça, ainda com um sorriso. Então a cabeça começa a se desvanecer a partir das orelhas e dos bigodes e em pouco tempo toda a cabeça do gato sorridente desaparece por completo – exceto o sorriso que ainda permanece no céu! Um sorriso sem os lábios para sorrir, mas um sorriso visível mesmo assim.

Essa é uma analogia acurada para o processo de desapego que ocorre neste ponto na meditação. O gato sorridente equivale à respiração bela. O gato desvanecendo-se representa a respiração desaparecendo e o sorriso incorpóreo ainda visível no céu representa o puro objeto mental “belo”, claramente visível na mente.

Esse objeto mental puro é chamado de *nimitta*. *Nimitta* significa um “sinal” e neste caso um sinal mental. É um objeto real no cenário da mente (*citta*) e quando aparece pela primeira vez é muito estranho. Não existe nada que possa ser comparado. Entretanto, a atividade mental chamada “percepção” busca algo nos bancos da memória das experiências de vida, nem que seja apenas um pouco parecido, para proporcionar uma descrição para a mente. Para muitos meditadores, esse “belo incorpóreo”, esse prazer mental, é percebido como uma luz bela. Não é uma luz. Os olhos estão cerrados e a consciência na visão já foi desligada faz muito tempo. Trata-se da consciência da mente libertada pela primeira vez do mundo dos cinco sentidos. É semelhante à lua cheia, representando a mente luminosa, que surge detrás das nuvens, representando o mundo dos cinco sentidos. É a mente se

manifestando e não uma luz, mas para muitos parece uma luz, é percebido como uma luz porque essa descrição imperfeita é a melhor explicação que a percepção é capaz de oferecer.

Para outros meditadores, a percepção opta por descrever essa primeira aparição da consciência da mente como sensações físicas, tal como uma intensa tranquilidade ou êxtase. Outra vez, a consciência no corpo, (aquilo que experimenta o prazer e a dor, o calor e o frio, e assim por diante), já faz tempo foi bloqueada e isso não é uma sensação física. Mas é “percebido” como algo semelhante ao prazer. Alguns vêem uma luz branca, alguns uma estrela dourada, alguns uma pérola azul ... o fato importante a saber é que todos estão descrevendo o mesmo fenômeno. Todos experimentam o mesmo puro objeto mental e esses detalhes diferentes são adicionados pelas distintas percepções.

O *nimitta* pode ser identificado através das 6 características seguintes: 1) Aparece apenas depois do quinto estágio da meditação, depois do meditador ter estado com a respiração bela por muito tempo; 2) Aparece quando a respiração desaparece; 3) Surge com a completa ausência dos cinco sentidos da visão, audição, olfato, paladar e toque; 4) Se manifesta apenas na mente silenciosa, quando o pensamento discursivo, (diálogo interior), estiver totalmente ausente; 5) É estranho, mas com poderosa atração; 6) É um objeto que possui beleza singela. Menciono essas características para que vocês possam distinguir os *nimittas* verdadeiros dos imaginários.

O sexto estágio, então, é chamado **experimentando o *nimitta* belo**. Ele é alcançado quando o desapego em relação ao corpo, ao pensamento e aos cinco sentidos, (incluindo a consciência da respiração), é tão completo que só resta o *nimitta* belo.

Algumas vezes, quando o *nimitta* surge pela primeira vez, pode parecer “monótono”. Nesse ponto, o meditador deveria regressar imediatamente ao estágio anterior da meditação, da plena atenção ininterrupta na respiração bela. O meditador avançou para o *nimitta* demasiado cedo. Outras vezes o *nimitta* é brilhante mas instável, brilhando de forma intermitente como o fecho de um farol. Outra vez, isso mostra que a respiração bela foi abandonada demasiado cedo.

O meditador precisa ser capaz de sustentar a atenção na respiração bela com tranquilidade por muito, muito tempo antes da mente estar apta para manter a clara atenção num *nimitta* muitíssimo mais sutil. Portanto, treine a mente na respiração bela, treine-a com paciência e diligência, e quando chegar o momento de ir para o *nimitta* ele será luminoso, estável e fácil de ser mantido.

A principal razão pela qual o *nimitta* poderá parecer monótono é que a satisfação não é demasiado profunda. Você ainda está “desejando” algo. Em geral, o desejo é pelo *nimitta* luminoso ou pelos *jhanas*. Lembre-se, e isto é importante, ***jhanas* são estados de desapego, estados incríveis de profunda satisfação**. Portanto, solte-

se da mente faminta, desenvolva a satisfação pela respiração bela e o *nimitta* e os *jhanas* acontecerão por si mesmos.

A principal razão para a instabilidade do *nimitta* é porque o “fazedor” não quer deixar de interferir. O “fazedor” é o controlador, o motorista no banco traseiro, sempre se intrometendo onde não é chamado e criando confusão. Esta meditação é um processo natural de trégua e requer que “você” saia da frente completamente. A meditação profunda só ocorre quando você realmente se desapega, e isso significa REALMENTE SE DESAPEGAR ao ponto do processo se tornar inacessível para o “fazedor”.

Um meio hábil para alcançar essa renúncia profunda é depositar de modo deliberado plena confiança no *nimitta*. Interrompa o silêncio só por um momento, de modo muito gentil, e sussurre, como se fosse dentro da sua mente, que você deposita plena confiança no *nimitta*, para que o “fazedor” renuncie a todo e qualquer controle e desapareça. A mente, representada neste caso pelo *nimitta* à sua frente, irá então assumir o processo enquanto você só observa tudo isso acontecendo.

Neste ponto, você não precisa fazer nada porque a intensa beleza do *nimitta* é mais do que suficiente para reter a atenção sem a sua ajuda. Cuidado para não fazer avaliações neste estágio. Questões como “O que é isso?”, “Isso é *jhana*?”, “O que devo fazer a seguir?”, e assim por diante são todas o labor do “fazedor” tentando novamente se intrometer. Isso atrapalhará o processo.

Você poderá avaliar tudo, uma vez que a jornada tenha sido concluída. Um bom cientista avalia o experimento apenas no final, quando todos os dados foram coletados. Portanto, agora, não faça avaliações ou tente chegar a conclusões. Não é necessário prestar atenção às bordas do *nimitta* “É redondo ou oval?”, “As bordas estão nítidas ou indistintas?” Tudo isso é desnecessário e só conduz a mais diversidade, mais dualidade de “interior” e “exterior”, e mais perturbação.

Deixe que a mente se incline para onde quiser, que em geral é na direção do centro do *nimitta*. O centro é onde se encontra a parte mais bela, onde a luz é mais brilhante e pura. Solte-se de tudo e desfrute apenas do processo, quer seja com a atenção atraída para o centro e ali se depositando ou com a luz se expandindo por todos os lados envolvendo-o totalmente. Isto é, na verdade, uma única e a mesma experiência percebida sob distintos ângulos. Permita a mente fundir-se com o êxtase. Deixe que o sétimo estágio desta meditação, *jhana*, ocorra.

Há dois obstáculos comuns ao entrar em *jhana*: exultação e temor. A exultação é ficar excitado. Se, neste ponto, a mente pensar “Uau, é isso aí!” então é muito improvável que *jhana* ocorra. Essa reação, “Uau”, tem que ser subjugada dando lugar à absoluta passividade. Você pode deixar todos os “Uaus” para depois de emergir de *jhana*, esse é o seu lugar adequado. O obstáculo mais provável, no entanto, é o temor. O medo surge com o reconhecimento do absoluto poder e prazer do *jhana*, ou então do reconhecimento que para entrar completamente em *jhana*, algo terá que

ser deixado para trás – Você! O “fazedor” está em silêncio antes do *jhana*, mas ainda está presente. Dentro do *jhana*, o “fazedor” desaparece completamente. O “sabedor” ainda está operando, você tem plena consciência, mas todos os controles agora estão fora de alcance. Você não é capaz de formular nem um único pensamento, quanto mais tomar uma decisão. A volição está congelada, e isso parecerá assustador para o iniciante. Nunca antes, em toda a sua vida, você teve a experiência de estar tão desprovido de controle e ainda assim com tão plena consciência. O temor provém do medo de renunciar a algo tão fundamentalmente pessoal como a volição.

Esse temor pode ser superado através da confiança nos ensinamentos do Buda juntamente com o prazer tentador à frente, que pode ser visto como uma recompensa. O Buda com frequência disse do prazer dos *ghanas* que “esse tipo de prazer deve ser buscado, deve ser desenvolvido, deve ser cultivado e não deve ser temido” ([🔗 Latukikopama Sutta](#) - MN 66). Portanto, antes que o temor surja, deposite a sua total confiança naquele prazer e mantenha a fé nos ensinamentos do Buda e no exemplo dos Nobres Discípulos. Confie no Dhamma e deixe que o *jhana* o envolva calorosamente numa experiência prazerosa desprovida de esforço, tanto do corpo como do ego; experiência essa que será a mais profunda da sua vida. Tenha coragem de abandonar por completo o controle durante algum tempo e experimentar tudo isso por você mesmo.

Se for *jhana*, terá uma duração longa. Não merece ser chamado de *jhana* se durar só alguns poucos minutos. Em geral, os *ghanas* mais elevados persistem por muitas horas. Uma vez dentro deles, não há escolha. Você emergirá do *jhana* apenas quando a mente estiver pronta para sair, quando o “combustível” do desapego, que foi acumulado antes, tiver sido esgotado. Esses são estados de consciência com tanta paz e satisfação que é a sua própria natureza persistir por muito tempo.

Uma outra característica é que *jhana* ocorre apenas depois que o *nimitta* é discernido da forma descrita acima. Além disso, você precisa saber que enquanto estiver nos *ghanas* será impossível sentir o corpo, (por exemplo: dores físicas), ouvir sons do exterior ou formular algum pensamento, nem mesmo pensamentos “bons”. Há apenas uma clara unicidade de percepção, uma experiência de prazer não dualista que permanece inalterada por muito tempo. Não é um transe, mas um estado elevado de consciência. Isso é dito para que você possa saber por si mesmo se o que você toma por *jhana* é real ou imaginário.

Para aqueles que erroneamente entendem tudo isto exclusivamente como uma “prática de *samadhi*”, sem considerar o insight, (*vipassana*), por favor, tenham claro que isto não é nem *vipassana* e nem *samadhi*. Isto se chama *bhavana*, o método ensinado pelo Buda e reiterado na Tradição de Florestas do Nordeste da Tailândia, da qual fazia parte o meu mestre, o Venerável Ajaan Chah. Frequentemente, Ajaan Chah dizia que *samadhi* e *vipassana* não podem ser separados, e que tampouco é possível desenvolver esse par separado do Entendimento Correto, Pensamento Correto, Conduta Moral Correta e assim por diante. [xvii](#)

De fato, para progredir nos sete estágios descritos acima, o meditador necessita ter uma compreensão e aceitação dos ensinamentos do Buda e uma conduta moral pura. O insight será necessário para alcançar cada um desses estágios, isto é, o insight do significado do desapego, da renúncia. Quanto mais esses estágios forem desenvolvidos, tão mais profundos serão os insights, e se você lograr alcançar os *jhanas*, então isso mudará toda a sua compreensão. Pode-se dizer que o insight gira ao redor dos *jhanas* e que os *jhanas* giram ao redor do insight. Esse é o caminho para *nibbana*, pois, o Buda disse, "Para aquele que se entrega aos *jhanas*, quatro resultados podem ser esperados: entrar na correnteza, retornar uma vez, não retornar ou o status de *arahant*" (🌐 [Pasadika Sutta](#) – DN 29.25).

## 7. A Qualidade da Atenção Plena

Publicado no Dhamma Journal, Buddhist Society of Western Australia, Julho de 2001

Neste capítulo, quero explorar a "atenção plena" em maior profundidade. A atenção plena é uma das faculdades espirituais (*indriya*) que condiciona o sucesso na meditação. Se a atenção plena não for totalmente compreendida, e totalmente praticada, pode-se perder muito tempo na meditação. Agora vou explicar a qualidade da atenção plena.

### Configurando o "Porteiro" no Interior

Gosto de usar para a atenção plena o símile de uma pessoa que está guardando uma porta ou guardando um portão.

O símile de um guardião para descrever a atenção plena foi usado pelo Buda (🌐 [AN VII. 63](#)). Pois a atenção plena não é apenas estar ciente, estar acordado, ou estar plenamente consciente do que está ocorrendo ao seu redor. Há também o aspecto da atenção plena que orienta a consciência para áreas específicas, lembra as instruções e dá início a uma reação.

Por exemplo, suponha que você fosse uma pessoa rica com um porteiro guardando sua mansão. Uma noite, antes de ir ao templo Budista para praticar meditação, você diz ao porteiro para estar atento a ladrões. Quando você volta para casa, a sua benevolência de repente desaparece quando você descobre que a sua casa foi roubada. "Eu não disse que você estivesse atento?" - você grita com o porteiro. "Mas eu estava atento," defende-se o porteiro. "Eu prestei atenção aos ladrões quando eles entraram, e eu estava claramente atento quando saíram com a TV digital e o aparelho de som de última geração. Com atenção observei eles entrando várias vezes, e a minha mente não vagueou ao observá-los sair com todos os seus móveis antigos e jóias de valor inestimável."

Você ficaria satisfeito com esse tipo de explicação do porteiro para a atenção plena? Um porteiro sábio entende que a atenção plena é mais do que a pura atenção (*bare attention*, atenção nua). Um porteiro sábio tem que lembrar as instruções e executá-las com diligência. Se ele vê um ladrão tentando invadir a casa, ele deve então parar o ladrão, ou chamar a polícia.

Da mesma forma, um meditador sábio deve fazer mais do que apenas dar pura atenção a tudo o que entra e sai da mente. O meditador sábio deve lembrar as instruções e executá-las com diligência.

Por exemplo, o Buda instruiu o Esforço Correto como o sexto elemento do Nobre Caminho Óctuplo. Quando meditadores sábios praticando a atenção plena observam um estado prejudicial tentando "invadir" eles tentam parar essa contaminação, e se o estado prejudicial conseguir penetrar, eles tentam expulsá-lo. Os estados prejudiciais, tais como o desejo sensual ou a raiva são como ladrões, vigaristas bajuladores, que irão lhe roubar a paz, sabedoria e felicidade. Então, há estes dois aspectos da atenção plena: o aspecto da atenção plena na mente e o aspecto da atenção plena de lembrar as instruções.

Nos *suttas* Budistas, a mesma palavra em pali *sati* é usada tanto para a atenção plena como para a memória. Uma pessoa que tem boa atenção também é uma pessoa que tem uma boa memória, porque essas duas coisas caminham juntas. Se prestarmos atenção ao que estamos fazendo, se estamos plenamente conscientes do que estamos fazendo, essa atenção cria uma marca na nossa mente. Torna-se fácil de lembrar.

Por exemplo, suponha que você está em perigo. Suponha que você quase teve um grave acidente de carro. Devido a esse perigo, a sua atenção plena se torna extremamente intensa e afiada. E devido a essa nitidez da atenção plena em um acidente em potencial, você iria lembrá-lo muito facilmente, muito claramente. Na verdade, quando voltasse para casa para dormir naquela noite você não seria capaz de esquecer aquilo. A memória poderia manter-se muito viva na sua mente. Isto mostra a ligação entre a atenção e a memória. Quanto mais prestarmos atenção ao que estivermos fazendo, melhor iremos nos lembrar. Mais uma vez, essas duas coisas andam juntas: a atenção e a memória.

Se temos porteiros que desenvolveram a atenção plena, eles vão prestar atenção nas instruções que receberem. Se prestarem a máxima atenção às instruções que são dadas, eles serão capazes de lembrá-las e realizá-las com afinco. É assim que devemos praticar a atenção plena. Devemos sempre dar-nos instruções claras com total atenção para que possamos lembrar o que devemos fazer. O trabalho do professor é também dar instruções claras para nos ajudar a guiar a mente. É por isso que ensino em estágios muito claros: estágio 1, estágio 2, estágio 3, etc. Quando desenvolvemos o treinamento na meditação de forma metódica, quando cada etapa é muito clara, então, torna-se possível dar aos nossos "porteiros" instruções claras.

## **Instruindo o "Porteiro"**

No início da meditação, quando começamos o primeiro estágio, devemos nos lembrar que há um porteiro dentro - que pode estar ciente do que está acontecendo e que pode escolher onde colocar a atenção. Dizer ao porteiro algo como: "Agora é a hora de dar atenção ao momento presente." "Agora é a hora de dar atenção ao momento presente." "Agora é a hora de dar atenção ao momento presente." Diga isso ao porteiro três vezes.

Sabemos que se tivermos que repetir alguma coisa, será muito mais provável que nos lembremos. Talvez quando estávamos na escola, se não sabíamos como escrever uma palavra, tivemos que escrevê-la uma centena de vezes. Depois disso, nunca mais nos esquecemos. É porque, quando repetimos alguma coisa, é preciso mais esforço. É mais difícil de fazer. É necessário forçar a mente um pouco mais, e a atenção tem que se tornar mais intensa. O que é fácil de fazer não requer muita atenção plena. Então façamos com que seja um pouco mais difícil repetindo as instruções, tais como: "Vou dar atenção ao momento presente." " Vou dar atenção ao momento presente." " Vou dar atenção ao momento presente." Mais uma vez, diga isso três vezes para você mesmo.

Agora, com o porteiro, como qualquer outro funcionário ou trabalhador, não temos que continuar dando a mesma instrução a cada segundo ou dois. Nesta forma de desenvolver a atenção plena, apenas damos a instrução para o porteiro três vezes no início, em seguida, deixamos o porteiro realizar a tarefa. Confiamos que o porteiro saberá o que fazer.

Instrua o seu porteiro da mesma forma como você instruiria um motorista de táxi. Você acabou de lhe dizer claramente onde quer ir, então você senta, relaxa e desfruta a viagem. Você confia que o motorista sabe o que fazer.

Mas imagine o que aconteceria se você dissesse ao motorista a cada poucos segundos "Vá mais devagar." "Vá mais rápido." "Vire à esquerda aqui." "Agora coloque a terceira marcha." "Olhe no espelho retrovisor." "Mantenha a esquerda." Antes de ter completado algumas centenas metros de sua viagem, o motorista do táxi iria se rebelar, ficar com raiva e jogá-lo para fora do táxi. Portanto, não é de admirar quando alguns meditadores continuam dando instruções aos seus porteiros a cada poucos segundos, que a mente deles se rebela e se recusa a cooperar.

Então deixe a mente seguir com a tarefa de permanecer no momento presente. Não fique interferindo com ela. Dê para a mente instruções claras e, em seguida, deixe estar e observe.

Se estabelecermos a atenção plena desta forma, com instruções claras, iremos descobrir que a nossa mente é igual à mente de todo mundo. Isto é, uma vez que tenham sido dadas instruções claras, ela tenderá a fazer o que lhe foi dito. Obviamente, de tempos em tempos irá cometer erros. Por vezes, não irá de imediato

direto para o momento presente. Ou, às vezes irá para o momento presente e depois vaguará novamente. No entanto, a instrução que tenha sido dada significa que, assim que a mente começar a vaguar para o passado ou para o futuro, há algo que se lembra. A atenção plena lembra as instruções e coloca a atenção de volta no momento presente.

Para você, o espectador, é algo automático. Você não precisa escolher fazer isso. Isso acontece automaticamente, pois a atenção plena foi instruída da mesma forma que um porteiro. Uma vez que tenha sido instruído, ele faz todo o trabalho. Você não tem que dar mais instruções. Você apenas observa o porteiro fazendo o seu trabalho. Isso é confiar na mente, conhecer a mente, conhecer a sua natureza e trabalhar com a sua natureza.

Encorajo-os a brincar com a mente e conhecer as suas capacidades. Uma das primeiras coisas que me disseram no meu primeiro retiro de meditação, quando era um estudante, foi que não haveria necessidade de colocar o despertador para acordar de manhã. O professor disse para apenas determinar o horário para acordar e dizer a si mesmo antes de ir para a cama à noite: "Eu vou me levantar às 04:55." (Apenas cinco minutos antes que alguém tocasse o sino.) "Não liguem os despertadores."

Essa foi a primeira vez que tentei isso. Funcionou todas as manhãs. Disse a mim mesmo de forma muito clara e cuidadosa quando ia dormir: "Eu vou me levantar às 04:55." Eu não tinha necessidade de olhar para o meu relógio ou perguntar: "Já são 4:55?" Eu podia realmente confiar na mente, e quando acordava e abria meus olhos e olhava para o meu relógio, eram 4:55 - mais ou menos dois minutos. É incrível como a mente funciona. Eu não sei como isso acontece, como a mente se lembra, mas funciona.

Funciona exatamente da mesma maneira, se você der instruções claras, se você programar sua mente: "Agora é a hora de observar o momento presente." "Permaneça no momento presente." "Permaneça no momento presente." Isso é tudo que precisamos fazer. Depois, podemos deixar a mente fazer o seu trabalho.

Também é importante, quando estivermos instruindo o porteiro, saber não somente o que devemos estar fazendo, mas também o que não devemos estar fazendo - em outras palavras, conhecer os perigos no caminho. É importante conhecer os perigos, assim como a meta, porque isso permite que o porteiro saiba quem é permitido e também quem não é permitido entrar. Ele precisa ter muita clareza sobre os dois tipos de "pessoas." Não é suficiente apenas ter uma lista de quem tem permissão para entrar. Se o porteiro não tem uma lista de quem não tem permissão para entrar, então ele poderia facilmente cometer erros.

## **O Porteiro no Primeiro Estágio**

Agora, no primeiro desses estágios da meditação a **Atenção no Momento Presente**, o objetivo - quem é permitido entrar - é simplesmente qualquer coisa no momento presente.

Pode ser o som de um pássaro. Pode ser o som de um caminhão à distância. Pode ser o vento soprando. Pode ser alguém tossindo ou uma porta batendo. Não importa. Se é algo acontecendo agora, então é parte da atenção no momento presente. Pode ser a respiração. Pode ser um *nimitta* de *samadhi*. Pode ser um *jhana*. Tudo isso faz parte do momento presente. Portanto, tenha bem claro o que é permitido, e receba bem isso.

Mais uma vez, deve-se também ter muita clareza com relação ao que não é permitido entrar. Quais são os perigos para a Atenção no Momento Presente? Os perigos são: qualquer pensamento, qualquer percepção, qualquer idéia do passado ou do futuro. Isto é, qualquer olhar "para trás" ou qualquer olhar "para frente."

É importante conhecer esses perigos, para articulá-los de forma muito clara. Às vezes, quando faço minhas resoluções eu realmente incluo o perigo na resolução. "Eu vou estar atento ao momento presente, e não vou vaguear pelo passado ou futuro." "Eu vou estar atento ao momento presente, e vou ignorar o passado e o futuro." "Eu vou estar atento ao momento presente, e vou ignorar o passado e o futuro."

Dizer isso a si mesmo, instruindo o porteiro sobre os perigos, bem como as metas, ajuda a atenção plena a realizar a sua tarefa. O que acontece então é que quando os perigos desse estágio surgem, a atenção plena sabe: "Isto não é o que eu deveria estar fazendo." A atenção plena descarta aquele pensamento, ou percepção passada, ou futura. Isto é o que acontece. Como tenho afirmado, essa é a natureza da mente, se você programá-la corretamente.

### **O Porteiro no Segundo Estágio**

O segundo estágio da **Atenção Silenciosa no Momento Presente**, tem o objetivo de silêncio no presente, e o perigo é a conversa interior, o diálogo interior. Então, deve-se dizer para a mente o que deve ser evitado, qual é o inimigo, qual é o perigo.

Dizemos para a mente muito claramente no início desse estágio: "Eu vou estar em silêncio atento ao momento presente e irei descartar todo diálogo interior." "Eu vou estar em silêncio atento ao momento presente e irei descartar todo diálogo interior." "Eu vou estar em silêncio atento ao momento presente e irei descartar todo diálogo interior." Dessa forma, estabelecemos a atenção plena. Criamos a oportunidade para que funcione porque as instruções foram dadas de forma clara.

### **O Porteiro no Terceiro Estágio**

No terceiro estágio, a **Atenção Silenciosa na Respiração no Momento Presente**, o meditador instrui a mente três vezes para ter atenção na respiração no momento presente. "Eu vou estar atento à respiração no momento presente e vou descartar todas as demais percepções e pensamentos." Quais são os perigos? É tudo que não seja a respiração, que inclui: os sons do lado de fora, as sensações no corpo, as pessoas tossindo, os pensamentos sobre qualquer outra coisa, o almoço ou jantar, ou o que seja. Todo restante que não seja a respiração é um perigo. Então, deve-se dizer a si mesmo: "Eu vou estar atento à respiração no momento presente e vou descartar todas as demais percepções e pensamentos." "Eu vou estar atento à respiração no momento presente e vou descartar todas as demais percepções e pensamentos." "Eu vou estar atento à respiração no momento presente e vou descartar todas as demais percepções e pensamentos".

Mais uma vez, tendo dito à mente muito claramente tanto o que deve ser feito como o que não deve ser feito, podemos deixar a mente fazer o seu trabalho. Apenas observamos. Quando um pensamento que não seja a respiração surge, quando percebemos digamos o som de um cortador de grama lá fora, de imediato a mente sabe que não deveria estar fazendo isso e se afasta automaticamente. O meditador está treinando a mente na atenção plena. É fascinante observar a mente quando está bem treinada. Ela faz o que lhe foi dito, sem ter que repetir. Como já foi dito, a mente lembra as instruções, sabe o que está fazendo e a meditação torna-se suave e parece desenvolver-se sem esforço.

A meditação, no entanto, não é desprovida de esforço. Estamos aplicando esforço, mas nos momentos certos, nos momentos em que realmente vai dar frutos. Da mesma forma que cultivar uma árvore. Há momentos em que aplicamos esforço e há momentos em que deixamos as coisas caminharem por conta própria. Plantamos a semente na terra, em seguida regamos e fertilizamos. Mas na maioria das vezes, quando estamos cultivando uma árvore, nosso trabalho é apenas protegê-la para ter certeza de que nada interfira com o processo. A semente tem as instruções; ela só precisa ter a oportunidade.

Da mesma maneira não fique interferindo com a mente. Não fique cutucando e empurrando e dizendo para fazer as coisas, porque senão depois de um tempo ela só vai se rebelar. "Deixe-me em paz. Olha, eu estou tentando fazer o meu trabalho. Saia do caminho," diz a mente. E se você não deixar a mente sozinha rapidamente, a sua meditação será arruinada!

### **O Porteiro no Quarto Estágio**

No quarto estágio da **Plena Atenção Ininterrupta na Respiração**, deve ser dito para a atenção plena estar ciente de toda a respiração em cada momento e não permitir que outras coisas invadam essa suave e contínua atenção na respiração. "Eu devo estar atento a toda respiração, continuamente e simplesmente desconsiderar qualquer outra coisa que não seja a respiração a cada momento." "Eu devo estar ciente de toda a respiração continuamente e ignorar todo o resto." "Eu

devo estar ciente de toda a respiração continuamente e ignorar todo o resto." Se instruímos a mente com muito cuidado e de forma clara, estaremos dando a oportunidade para a atenção plena. Só temos que dizer a nós mesmos a mensagem três vezes no início e só ver o que acontece.

Se você tem um tipo de atenção plena muito esquecida, em outras palavras, se você dá a si mesmo estas instruções e depois de um ou dois minutos descobre que está à deriva na direção de "só Deus sabe para onde," há duas razões possíveis.

Primeiro, você não se instruiu com cuidado ou de forma suficientemente clara quanto ao que deveria estar fazendo, ou segundo, você realmente tem a atenção plena muito fraca. Se você realmente tem atenção plena fraca, então a cada três ou quatro minutos, as instruções devem ser repetidas. Não há necessidade de repetir as instruções a cada dez ou quinze segundos. Repetindo as instruções dessa forma causa perturbação na meditação, não dando a oportunidade para que a meditação funcione e, eventualmente, apenas dando origem à inquietação e desespero.

As instruções devem ser dadas com muito cuidado, assim iremos descobrir que nos lembraremos delas. Assim, pouco a pouco, desenvolvemos a atenção plena. Iremos notar que essa coisa que chamamos atenção plena começa com um território enorme para a mente: o momento presente. Há uma quantidade enorme de coisas que podemos estar atentos no momento presente.

Na sequência isso é desenvolvido e aperfeiçoado simplificando pouco a pouco. Em vez de qualquer coisa no momento presente, toma-se o que está em silêncio no momento presente, rejeitando tudo o que pertence ao diálogo interno e aos pensamentos.

Depois, em vez de apenas o silêncio no momento presente, tudo é descartado, exceto a atenção silenciosa na respiração no momento presente, apenas a atenção na "inspiração" e na "expiração."

Depois, tudo é descartado, exceto a plena atenção na respiração, desde o início da inspiração até o final da inspiração, desde o início da expiração até o final da expiração.

### ***Samadhi* - a Atenção Sustentada em Apenas Uma Coisa**

A diferença entre o terceiro estágio e o quarto estágio, a **atenção silenciosa na respiração** e a **plena atenção ininterrupta na respiração**, é que para a atenção silenciosa na respiração, só é necessário perceber parte de cada inspiração e parte de cada expiração. Uma vez que parte da inspiração tenha sido notada então a mente pode ir vagar para outro lugar, mas a atenção tem que voltar novamente para "casa" a tempo de pegar a próxima expiração. Uma vez que tenha sido visto a respiração sair, então a atenção pode novamente sair e observar outras coisas, até que tenha que voltar para casa para pegar a inspiração novamente. A atenção ainda

tem lugares para onde ir. Ela ainda tem uma certa "latitude". A atenção está ligada à respiração, mas com uma trela longa. Neste terceiro estágio podemos estar cientes de outras coisas, além da respiração.

Mas, para a plena atenção ininterrupta na respiração precisamos travar completamente a atenção na respiração e não estar cientes de nada mais. É por isso que o quarto estágio é tão importante nesta meditação. É onde realmente agarramos o nosso objeto de meditação. Nossa atenção sobre a respiração é contínua. A atenção nesse caso é refinada para uma pequena área da existência, apenas a respiração. Isto é o que estamos fazendo com a atenção. Estamos restringindo-a. Em vez de permitir que vá para todas as direções, a atenção é focada no interior. E é com o foco da atenção no interior, que a atenção se fortalece. É como usar uma lupa para dar início a um fogo. É a concentração de toda energia em uma só coisa.

Esta capacidade de sustentar a atenção plena, de sustentar a mente, de sustentar a atenção, é chamada *samadhi*. Uma boa definição de *samadhi* é: "sustentar a atenção em uma coisa." Não há necessidade de chamar isso de "concentração," porque concentração deixa muito a desejar em relação ao que é realmente importante no significado de *samadhi*.

*Samadhi* é a capacidade de sustentar a atenção em uma coisa, e muitas pessoas podem fazer isso em suas vidas.

Tomemos por exemplo um cirurgião realizando uma operação. Conversei com cirurgiões, e eles me disseram que às vezes passam horas apenas em uma única operação. Eles ficam em pé o tempo todo, mas dizem que nunca se sentem cansados, porque têm que manter a sua atenção na ponta do bisturi ou instrumento. Se não fizerem isso, o paciente poderá morrer. Apenas um pequeno erro, um lapso de atenção, e o paciente poderá morrer. O cirurgião poderá perder o seu emprego e ser processado por ter matado o paciente. Quando os cirurgiões realizam operações eles possuem muito *samadhi*. Eles sustentam a sua atenção sobre o que estão fazendo. Ali em pé eles não sentem qualquer tipo de dor ou dores nas pernas, porque toda a sua atenção está na ponta do bisturi. Os cirurgiões podem entrar em estados de *samadhi* porque eles têm que estar presentes a cada momento. É difícil no início, mas uma vez que eles se acostumam com isso, na verdade, torna-se realmente muito agradável. Há apenas uma coisa no mundo com a qual eles estão ocupados - apenas aquela parte da operação que está acontecendo agora.

Este exemplo nos transmite uma mensagem importante sobre *samadhi*. A mensagem é esta: se é realmente importante, você será capaz de fazê-lo.

### **Identificando os Perigos no Objeto de Meditação**

Gosto de ensinar *samadhi* estimulando o aluno não apenas a enfatizar a importância do objeto de meditação em cada estágio, mas também combinar esse senso de importância com uma cautela quanto aos perigos do objeto de meditação.

Em cada um dos estágios, saiba sempre o perigo - o inimigo do objetivo desse estágio em particular. No primeiro estágio o inimigo é o passado ou o futuro. No segundo estágio é a tagarelice interior. No terceiro estágio é observar outras coisas exceto a respiração. Qualquer que seja o inimigo, veja se você consegue identificá-lo como o perigo daquele estágio da meditação.

Por exemplo, se o inimigo é a mente pensante, então o perigo é o pensamento insinuante que avança furtivamente e depois o agarra como uma sucure. Uma vez que a sucure o tenha envolvido, você então estará perdido. Lembre-se desse símile da sucure e esteja alerta para o perigo. Outro exemplo, se você acumulou muitos pontos na sua carta de motorista nos últimos meses por causa dos radares, você sabe que os radares representam um grande perigo. Isso significa que ao dirigir você se torna mais atento aos limites de velocidade. Se algo é um perigo, nos tornamos muito atentos a isso. Seja o que for que está limitando o seu progresso na meditação, identifique o motivo. Identifique o que representa para você o principal perigo em cada um desses estágios.

Por exemplo, suponha que você repita para si mesmo três vezes, "Eu vou estar silenciosamente atento ao momento presente e não vou me envolver em pensamentos." Depois de dizer isso, você pode ser um pouco mais preciso e dizer para si mesmo: "A "sucure" que realmente me preocupa são os pensamentos sobre comida." Qualquer que seja a sua "sucure" em particular, seja vigilante. Seja desconfiado. Se você instruir-se no início qual é a sua "sucure" em particular, com clareza e convicção, então você irá descobrir que parte da sua atenção plena durante a meditação estará sempre em guarda contra o perigo para o seu sucesso.

Muitos dos problemas na meditação não se originam no início do período da meditação. Eles surgem de forma sub-reptícia em algum lugar no meio da meditação.

Gosto de dar a seguinte técnica simples para os novos meditadores. Eu lhes digo: "Apenas inspire e expire 3 vezes e observe cada respiração. Apenas 3 respirações, isso é tudo." Agora, a maioria dos novos meditadores pode fazer isso sem qualquer problema. Eles podem observar 3 respirações - inspirando, expirando, inspirando, expirando, inspirando, expirando - com plena atenção. Então eu digo: "Agora é só fazer isso não somente para 3 respirações, mas 300 respirações. Faça isso por uma hora inteira."

É claro que eles não são capazes de fazer isso. Por que podemos observar 3 respirações, mas não somos capazes de observar 300 respirações? A razão é que podemos começar com plena atenção, sem quaisquer problemas, mas não somos capazes de sustentar essa atenção. Essas "sucuris," esses problemas, eles surgem de forma sub-reptícia em geral depois de ter começado a meditação. Ao começar a meditação pode tudo estar muito claro. No entanto, quando o sino toca, você se pergunta, "Uau, o que aconteceu com o tempo?" Você esteve cochilando, ou esteve

pensando em muitas coisas diferentes. No início você pode começar observando a respiração mas pode acabar pensando sobre as suas férias no exterior. De alguma forma, em algum lugar as "sucuris" apareceram. Ou, se você preferir, a "armadilha do radar" o pegou. Então, você precisa dizer para si mesmo qual é o seu principal problema, e estimular-se psicologicamente para fazer algo a respeito.

Se medita já faz algum tempo, você conhece os seus problemas, as coisas que você realmente tem que ficar de olho. Estimule-se, dizendo: "Fique de olho nisto." Por exemplo, se dar ordens é o seu grande problema, diga: "Fique de olho nisso." Realmente atente para isso. Então, quando estiver meditando, verá que quando uma ordem está para ser dada você irá detectá-la chegando. Você evade a "sucuri" antes que ela possa enrolá-lo. Você pisa no freio antes dos radares fotografarem. Você evita porque percebeu que aquilo estava se aproximando. Esse é o ponto em que a atenção plena realmente se torna muito forte e poderosa. Você aprende a evadir os perigos. Você deu instruções claras, evadiu os perigos, e a meditação realmente começa a se aprofundar. Então a atenção plena se torna a faculdade controladora da sua meditação. Uma coisa é definir o que é a atenção plena, mas aqui estão instruções claras sobre como estar plenamente atento, como configurá-la, como programar-se para estar plenamente atento.

## **Despertando a Energia**

É claro que outro fator necessário para a atenção plena é a energia. Em cada um dos estágios iremos precisar de energia, e a maneira de despertar a energia é aprender a colocar tudo que tivermos naquilo que estivermos fazendo agora. Não reservar nada para o momento seguinte. Esse é um dos erros que as pessoas fazem - especialmente com a energia mental. Elas pensam: "Bem, se eu realmente me esforçar muito agora, se eu colocar muita energia neste momento, não terei mais nada para o momento seguinte." Não é assim que funciona com a mente. Nós na verdade despertamos a energia. Damos início à energia. Quanto mais energia colocarmos neste momento, mais teremos para o momento seguinte, e mais teremos para o momento que vem depois.

Com energia mental na verdade acumulamos força. Com a energia física é o oposto. Só temos uma certa quantidade, uma determinada provisão de energia física. Então, se usarmos algo agora, não teremos tanto para mais tarde. Com a energia mental há uma provisão sem limites, e se colocarmos muita energia naquilo que estivermos fazendo agora, no momento seguinte, nos próximos cinco minutos, na hora seguinte ou seja o que for, iremos perceber que estamos realmente acordados e muito alertas. Estaremos afiados porque acumulamos essa energia.

É por isso que Ajaan Chah, meu professor, costumava dizer que qualquer que seja o esforço que você esteja fazendo, coloque cem por cento nisso. Se estiver ouvindo uma palestra, coloque cem por cento no esforço em ouvir. Se estiver sentado em meditação, coloque cem por cento no esforço em meditar. Se estiver andando, coloque cem por cento no esforço em andar. Se estiver comendo seu almoço,

coloque cem por cento no esforço em comer o seu almoço. Se estiver descansando, coloque cem por cento no esforço em descansar. Durma tão perfeitamente quanto possível. Faça o que fizer, coloque cem por cento de esforço nisso. Assim você irá descobrir que acumula energia. Você está desperto, você está vivo. Se, entretanto, você pensar, "Ah, eu realmente não preciso aplicar energia nesta meditação," então a experiência será maçante. Você não irá desfrutá-la.

Coloque até mesmo energia em comer a sua comida enquanto estiver comendo. Veja o quanto você pode perceber o que está fazendo. Assim você irá desfrutar mais! Qual é o perigo para a atenção plena enquanto estiver comendo? Normalmente é pensar em outra coisa. Pois assim você nem mesmo sabe o que está colocando na boca. Não é de admirar que tantas pessoas sofram de indigestão! Seja o que for que você esteja fazendo, saiba o que supostamente deveria estar fazendo. Coloque total esforço nisso. Conheça os perigos e evite esses perigos.

### **Acendendo as Luzes**

Na medida em que se incrementa a atenção plena e esta fica muito apurada, a pessoa se dá conta de ter vivido num mundo muito turvo, com poucas luzes. Desenvolvendo a atenção plena é como se alguém acendesse as luzes num cômodo, como se os arredores se tornassem iluminados com o nascer do sol. É por isso que ter atenção plena torna-se uma experiência muito prazenteira. É muito agradável estar atento porque vemos muito mais daquilo que nos cerca. É como um spot de luz na realidade. A realidade deveras começa a se mostrar. Nós não somente vemos as cores, vemos as formas e as texturas. Vemos tudo que ali está. Tudo parece muito bonito e maravilhoso. É por isso que quando a atenção plena realmente começa a ficar forte, gera muita alegria e felicidade.

As pessoas que não possuem muita atenção plena, que são embotadas, que cultivam a apatia, que dormem muito, desenvolvem a depressão. Elas vivem num mundo cinzento. Faz alguns anos estive na Inglaterra. Todas as vezes que vou para lá, é Novembro, Dezembro, ou Janeiro, e nessa época é tão miserável, porque é tão cinza. O sol está longe, no sul, porque é inverno. Apenas cerca de nove ou dez da manhã é que começa a amanhecer. Por volta das três ou quatro horas da tarde já começa a anoitecer novamente. Tudo começa a ficar muito sombrio, e muitas vezes as nuvens são todas cinza, e você está nessa garoa, e todos os prédios parecem cinza. A rua é cinza. Você olha para o céu, é cinza. É cinzento do topo até o chão. Você olha para as pessoas. O que elas vestem? Elas vestem ternos e sobretudo cinza. Você olha para as expressões em seus rostos, elas são cinza também. Você sabe qual o chá que elas bebem? Earl Grey! Ha! Ha! É tudo cinza. É muito cinza, miserável e deprimente. Assim é uma pessoa com pouca atenção plena. É como viver em uma espécie de inverno perpétuo em Londres. É simplesmente a mente cinza e miserável. Não há nenhum tipo de luz. Ali não há energia. Não se vê muito.

Mais uma vez, quando se tem muita atenção plena é como sair para um jardim sob o sol brilhante. É estimulante, é lindo. Ali há uma grande quantidade de energia e

felicidade. Se alguém é capaz de desenvolver essa atenção plena, essa luminosidade na mente, e depois focá-la em uma pequena parte do mundo então poderá ver a sua natureza em profundidade. A experiência da atenção plena clara e focada é maravilhosa e surpreendente! Vemos muito mais beleza do que jamais imaginamos.

Portanto, este é mais um símile útil para a atenção plena: acender as luzes da mente. A pessoa se torna mais consciente porque realmente consegue sustentar a atenção plena em uma coisa ao invés de permitir que a atenção vagueie por todos os lados. Quando isso acontece, a atenção plena ilumina o objeto e intensifica a sua própria energia. A pessoa começa de fato a "ver" as coisas em profundidade e com maravilha.

### **Fortalecendo os "Músculos do Insight"**

Esta prática fortalece os "músculos do insight." Tome qualquer objeto. Não importa se é uma pequena mosca andando sobre o seu manto, ou se é uma folha nos arbustos lá fora, ou o que quer que seja. Basta estar ali, ou sentar-se ali, e observar aquela folha. Permita que a atenção plena ilumine a folha até que a consciência daquela folha fique tão intensa de modo que você possa ver o tanto que está acontecendo naquela pequena folha. Não é apenas uma folha verde, ali há todo um mundo! Então você vai entender o poder da atenção plena. Quando você puder sustentar a atenção plena em uma coisa, você vai saber como ela ilumina e libera a enorme beleza dum objeto. É fascinante o quanto pode ser visto! Quanto interesse, quanta maravilha, quanto de impressionante existe em apenas uma pequena folha! É então que você começa a brincar com a atenção plena. Você começa a brincar com esse poder da atenção plena que é prazeroso e que pode ver as coisas tão profundamente.

Mas se quando estiver olhando para a folha, você começar a se perguntar sobre o que vai ter para o jantar, então não poderá ver a folha com muita clareza. Ou se ao começar olhar para uma folha, você começa a ficar aborrecido, afundando na preguiça e torpor, ou se você está se perguntando - "As pessoas estão olhando para mim? Será que elas pensam que de alguma forma eu pareço estranho?" - em seguida, todos aqueles pensamentos que distraem, obviamente, quebram o feitiço e quebram a atenção sustentada. No entanto, se você for capaz de sustentar a atenção em uma coisa, que é o que você está aprendendo com esta prática da atenção plena e da meditação, então, o que você vai ver no mundo será incrível. O mundo vai começar a se abrir e a se tornar muito bonito, muito fascinante e muito maravilhoso. E isso é apenas o mundo lá fora!

Se a pessoa desenvolve a habilidade para sustentar a atenção plena, para manter a atenção em uma coisa por longos períodos de tempo, então ela gera a capacidade de penetrar nas coisas com insight e de ver a sua natureza profundamente. Se você é uma daquelas pessoas que deseja descobrir algumas das profundas verdades da existência, se você não quer apenas tomá-las com base na fé dos livros ou dos professores, se você quer descobri-las por si mesmo, então, esse é o modo para

descobri-las. Esta é a forma de obter experiências de iluminação. Você desenvolve esta poderosa atenção plena e a dirige para as fontes interessantes e ricas de sabedoria - especialmente na mente. Se você for capaz de sustentar a atenção na sua mente, "perfurá-la" como se fosse, então você irá encontrar um tesouro cheio de jóias de profundo insight com um valor inestimável.

Portanto, para resumir, este é o caminho da atenção plena: o que ela realmente é, como desenvolvê-la e, em particular, como estabelecer a atenção plena em cada estágio da meditação. Dê a si mesmo instruções claras, saiba o que você deveria estar fazendo. Quando você se dá instruções claras e apenas senta e observa a mente fazer o seu trabalho, torna-se fascinante. Isso é tudo que precisa ser feito.

### **Abrindo Mão do "Fazedor"**

Algumas vezes descrevi esse tipo de meditação silenciosa como abrir mão do fazedor e, por vezes, isso acabou sendo bastante confuso para algumas pessoas. O que quer dizer "abrir mão do fazedor"? Isto é o que eu quero dizer: fazemos um pouco de fazer no momento certo, e então abrimos mão e permitimos o fazer acontecer por si só. Pouco a pouco podemos abrir mão do fazedor. Podemos deixar ir toda a tagarelice, todas as ordens (que é 90 por cento da mente pensante), sempre nos dando instruções, dizendo a nós mesmos o que fazer, nos criticando quando falhamos. Pensando, pensando, pensando, pensando, pensando! Esse é um dos maiores problemas para os meditadores, e esta é a forma de superá-los. Há tempo para pensar no início de cada estágio, dando-nos instruções claras. Depois podemos abrir mão, porque vemos a mente fazendo todo o trabalho. Entendemos, percebemos, não precisamos dizer mais nada. Podemos ficar quietos.

### **Revisão dos Diferentes Níveis de Atenção Plena**

Na medida em que a nossa meditação se desenvolve não somente a área abrangida pela atenção plena é cada vez menor, menor, e menor, mas a atenção plena se incrementa, e fica cada vez mais, mais, e mais precisa. Uma das coisas maravilhosas na meditação é que, na medida em que a atenção plena fica mais precisa descobrimos que tem diferentes níveis. Esta é a última coisa que quero discutir aqui sobre atenção plena, os diferentes níveis de atenção.

Nós, na verdade, descobrimos que a atenção plena na vida diária é muito embotada e inútil para a sabedoria pois tem pouca nitidez e nenhuma profundidade.

Quando começamos a desenvolver a meditação nos tornamos mais aguçados e mais ágeis. Por nitidez e agilidade quero dizer que podemos sustentar a atenção em áreas muito específicas da existência, e a atenção também é muito luminosa. No entanto, à medida em que desenvolvemos a meditação mais e mais profunda, descobrimos que temos que desenvolver a atenção plena para que esta se torne cada vez mais sutil, ágil e precisa.

Ao desenvolver esses diferentes níveis pode com frequência acontecer que o praticante perca o foco da atenção. Por exemplo, se a respiração é o objeto, a pessoa perde a respiração, e muitas vezes as pessoas se perguntam por que. O que aconteceu nesse caso? O que aconteceu é que a respiração tornou-se suave e sutil, mas a atenção plena ainda é muito grosseira. Ela não foi capaz de acompanhar o desenvolvimento da respiração. Quando isso acontece, deve-se voltar para o estágio anterior. Isso pode acontecer a qualquer momento, mas especialmente quando se tem a atenção ininterrupta na respiração no quarto estágio.

Às vezes, a respiração desaparece e um *nimitta* pode surgir, mas você não consegue sustentar o *nimitta*. Isto porque a qualidade da atenção necessária para sustentar um *nimitta* tem que ser muito refinada, e você ainda não desenvolveu esse nível de atenção plena refinada. Então você tem que voltar para o estágio anterior ao surgimento do *nimitta*. Volte para a plena atenção na respiração bela, que é um objeto mais grosseiro do que o *nimitta*, e deixe a atenção plena desenvolver-se mais nesse estágio. Mas se a sua atenção plena estiver totalmente desenvolvida no quinto estágio, quando o *nimitta* surge, a atenção plena é capaz de lidar com o objeto mais refinado. Você vai descobrir como esta atenção plena se torna mais e mais precisa e ágil, capaz de manter a atenção até mesmo nos objetos mais sutis.

Mas primeiro você tem que aprender a manter a atenção sobre os objetos mais grosseiros. Em cada um desses estágios sucessivos a atenção tem uma qualidade mais elevada, muito mais ágil e precisa do que na fase anterior. Para voltar ao símile da atenção plena do cirurgião, a atenção plena necessária para manter um *nimitta* é como a habilidade que um cirurgião necessita para uma operação no cérebro, enquanto a atenção plena necessária para observar a respiração é como a habilidade necessária para descascar batatas. É necessário um refinamento bastante diferente no nível sutil. Se for direto de descascar batatas para ser um cirurgião do cérebro, você vai criar muita confusão. Igual a se mover muito rapidamente da respiração para o *nimitta* de *samadhi*. Você irá perdê-lo, não será capaz de mantê-lo.

Com o desenvolvimento poderemos experimentar a atenção plena imóvel. A atenção plena que está completamente em apenas uma coisa - muito clara, muito precisa. Ela não se move de modo algum. O Buda disse que esse estado atinge o seu auge no quarto *jhana*. Esse é o auge da atenção plena, onde se tem completa equanimidade. Simplesmente temos completa consciência de apenas uma coisa, plenamente consciente, imóvel. Não existe atenção plena mais poderosa do que isso.

Depois de experimentar esse tipo de atenção, saberemos o quão ridículo é imaginar ser possível realizar a iluminação sem os *ghanas*. Sem essa poderosa atenção plena não é possível alcançar os insights poderosos. Assim começamos a perceber por nós mesmos o que a atenção plena pode ser, e o tipo de atenção plena necessária para realizar a iluminação. Os estados poderosos de atenção plena, não os grosseiros, são aqueles que irão penetrar profundamente na natureza das coisas.

Assim, podemos ver que há muitos níveis diferentes de atenção plena, e a atenção plena não é apenas uma coisa pequena que ocorre na vida diária e que é a mesma coisa na meditação profunda. Saiba que a atenção plena tem muitos diferentes graus de sutileza, poder e penetração. Existem muitos tipos de facas - algumas não tão afiadas e outras afiadas, algumas para descascar batatas e outras para operar cérebros. É a mesma coisa com a atenção plena.

Esta foi uma exposição sobre o significado da atenção plena no Budismo, na meditação Budista. Saiba como desenvolvê-la e como fazer com que ela se torne muito poderosa e muito ágil e como, eventualmente, gerar a atenção plena que poderá ser usada para penetrar a fundo na natureza da mente e descobrir os lindos tesouros da "impermanência," "insatisfação," e "não-eu" (*anicca, dukkha, anatta*). É incrível.

Podemos dizer algo como os "grandes tesouros" do Budismo e as pessoas pensam: "Isso não pode ser um tesouro. Como pode "sofrimento" ser um tesouro? Como pode "impermanência" ser um tesouro? Como pode "não-eu" ser um tesouro? Queremos algo realmente maravilhoso e edificante como: "beleza," "transcendência," "consciência cósmica," ou "a essência de todos os seres." É por isso que as pessoas não encontram os tesouros, elas não sabem o que estão procurando.

## 8. Os *Jhanas*

Publicado em livreto pelo Bodhinyana Monastery em 2003

### **Introdução**

À medida que a meditação Budista se torna cada vez mais popular no nosso mundo moderno, é essencial que instruções claras e precisas estejam disponíveis. Durante muitos anos, infelizmente, tem havido uma falta de instruções completas em linguagem corrente sobre os estados de meditação profunda chamados *jhanas*. Muito embora os *jhanas* sejam, talvez, o tema mais mencionado pelo Buda nos *suttas* e apesar do fato que os antigos mestres da tradição das florestas da Tailândia terem encorajado, pregado e ensinado os *jhanas*, uma descrição do seu desenvolvimento é difícil de ser obtida.

Este capítulo serve então para remediar essa falta de informação prática relativa aos *jhanas*. Esta é uma continuação do capítulo anterior, O Método Básico de Meditação. O objetivo é descrever o caminho para os *jhanas*, as características dos *jhanas* e a importância dos *jhanas* para o insight e a iluminação.

Sem apreciação dos *jhanas*, a compreensão que alguém tenha do Budismo estará incompleta.

## *Primeira Parte: Introdução aos Jhanas, Respiração Bela*

Nas escrituras Budistas originais há apenas uma palavra para meditação. *Jhanas* designa a meditação em si, onde a mente do meditador está silenciosa de todos pensamentos, afastada de toda atividade dos cinco sentidos e está luminosa com um prazer supra-mundano. Falando sem rodeios, se não for *jhanas* então não é a verdadeira meditação Budista! Talvez seja por isso que o fator culminante no Nobre Caminho Óctuplo do Buda é aquele que trata da meditação correta, que não é nada menos que *jhanas*.

### **A Redescoberta do Buda**

Nos textos Budistas mais antigos é dito que o Buda descobriu os *jhanas* ([🌐 SN II.7](#)). Essa afirmação é repetida com uma explicação detalhada pelo Venerável Ananda em outro *sutta* ([🌐 AN IX.42](#)). O fato que o Buda redescobriu os *jhanas* não deve ser ignorado pois essa redescoberta foi um dos eventos centrais no drama da Iluminação.

Quando é dito que o Buda descobriu os *jhanas*, isso não deve ser entendido como ninguém tendo experimentado os *jhanas* antes. Por exemplo, na época do Buda anterior, Kassapa, incontáveis homens e mulheres alcançaram os *jhanas* e na seqüência realizaram a iluminação. Mas na Índia de vinte e seis séculos atrás, todo o conhecimento dos *jhanas* havia desaparecido. Essa é uma das razões porque não há nenhuma menção aos *jhanas* em nenhum texto religioso anterior à época do Buda.

Alguns podem objetar que os mestres Alara Kalama e Udaka Ramaputta ensinavam os *jhanas*, porque os textos mencionam que eles ensinaram ao *Bodhisatta*, (aquele que será um Buda), a realização do estado do nada e a realização da nem percepção nem não percepção. No entanto, essas duas realizações não poderiam estar conectadas com os *jhanas*, porque o *Bodhisatta* se lembrou, um pouco antes de sentar sob a figueira-dos-pagodes, que a única vez na sua vida em que ele havia experimentado os *jhanas* foi como garoto, sentado sob um jambo-rosa enquanto o seu pai estava ocupado com uma cerimônia de arar a terra ([🌐 MN 36](#)). Essa experiência prematura e espontânea dos *jhanas* não havia sido ensinada, planejada e tinha sido esquecida fazia muito tempo. Se essa foi a única experiência dos *jhanas* que o *Bodhisatta* teve antes da sua experiência sob a figueira-dos-pagodes, então os dois mestres Alara Kalama e Udaka Ramaputta não poderiam de modo nenhum ter ensinado os *jhanas*.

Na verdade, no *Mahasaccaka Sutta* (MN 36), o *Bodhisatta* é mostrado rejeitando as experiências aprendidas desses dois mestres como não sendo capazes de conduzir à Iluminação, para em seguida tentar praticamente todas as formas possíveis de práticas ascéticas antes de concluir que isso também não conduz à Iluminação.

Lembrando da experiência dos *jhanas* quando garoto, o *Bodhisatta* pensou, "Talvez esses *jhanas* sejam o caminho para a Iluminação (*Bodhi*).". Assim, o *Bodhisatta* alcançou os *jhanas* sob a figueira-dos-pagodes e, na seqüência, realizou a Perfeita Iluminação e alcançou o estado de Buda.

Uma das razões porque os *jhanas* não estavam sendo praticados antes da Iluminação do Buda é que as pessoas da época se entregavam à busca do prazer e conforto do corpo, ou então seguiam uma religião que pregava o tormento do corpo. Ambas abordagens estavam aprisionadas ao corpo e aos cinco sentidos e desconheciam a libertação dos cinco sentidos. Nenhuma produzia a tranqüilização prolongada do corpo, fundamental para os *jhanas*. Quando o *Bodhisatta* começou as práticas simples que conduzem a essa tranqüilidade, os seus primeiros cinco discípulos o abandonaram desgostosos. Esse tipo de prática não era considerada como válida. Por conseguinte não era praticada e dessa forma os *jhanas* não ocorriam.

Depois da sua Iluminação, o primeiro ensinamento dado pelo Buda, antes mesmo das conhecidas Quatro Nobres Verdades, foi a exposição do Caminho do Meio, um caminho que até então não existia, (exceto há muito tempo, na época dos Budas anteriores), um caminho que conduz de modo automático aos *jhanas* e depois para a Iluminação.

Foi, disse o Buda, como se ele tivesse descoberto um caminho a muito tempo perdido para uma antiga cidade (🌐 [SN XII.65](#)). A antiga cidade seria *nibbana* e o caminho a muito tempo perdido seria o Caminho Óctuplo que culmina nos *jhanas*. Visto que o Buda redescobriu esse caminho, pode ser dito que o Buda redescobriu os *jhanas*.

### **Pode Haver Apego aos *Jhanas*?**

Quando o *Bodhisatta* teve o insight que os *jhanas* eram o caminho para a Iluminação, ele então pensou, "Por que temo esse prazer que não tem nada que ver com a sensualidade, nem com qualidades mentais prejudiciais? Eu não temo mais esse prazer (dos *jhanas*)!" (MN 36). Até mesmo hoje, alguns meditadores por engano acreditam que algo tão intensamente prazeroso como os *jhanas* não pode conduzir ao fim de todo sofrimento. Eles permanecem com medo dos *jhanas*. No entanto, nos *suttas*, o Buda repetidas vezes diz que o prazer dos *jhanas* "deve ser buscado, deve ser desenvolvido, deve ser cultivado e que não deve ser temido." (🌐 [MN 66](#)).

Apesar desse conselho claro do próprio Buda, alguns praticantes de meditação são desencaminhados por aqueles que desencorajam os *jhanas* com a justificativa que é possível se apegar aos *jhanas*, e assim, nunca realizam a Iluminação. Deve ser visto que a palavra empregada pelo Buda para apego, *upadana*, apenas se refere ao apego ao conforto e prazer dos cinco sentidos, ou ao mundo e as várias formas de entendimento incorreto (tal como a idéia de um eu). Isso nunca se refere a coisas hábeis ou benéficas, como os *jhanas*.

Colocando de modo simplificado, os *jhanas* são estágios de abandono ou de abrir a mão. Não é possível haver apego ao abandono. Do mesmo modo como alguém não pode ser aprisionado pela liberdade. Alguém pode se entregar aos *jhanas*, ao prazer do abandono, e é isso que algumas pessoas são iludidas e temer. Mas no [Pasadika Sutta](#) (DN 29.25), o Buda diz que aquele que se entrega aos prazeres dos *jhanas* pode esperar uma de quatro conseqüências: entrar na correnteza, retornar uma vez, não retornar, ou a completa Iluminação! Em outras palavras, entregar-se aos *jhanas* conduz apenas aos quatro estágios da Iluminação. Portanto, nas palavras do Buda, "os *jhanas* não devem ser temidos" (MN 66).

### **Para Aqueles Distantes dos *Jhanas***

Para alguns meditadores os *jhanas* podem parecer tão distantes a ponto de serem vistos como irrelevantes. Não deve ser assim. Falar sobre esses estados sublimes pode criar motivação bem como mapear o território de modo que se possa saber qual a direção correta. Mais importante, a pessoa fica informada sobre o que fazer quando chegar próxima desses profundos estados de liberdade. Por fim, proporciona um entendimento mais profundo do Dhamma, especialmente da Terceira Nobre Verdade que é a cessação de todo o sofrimento - *nibbana*. Porque o prazer e o êxtase dos *jhanas* está diretamente relacionado com o quanto de *samsara*, embora de modo temporário, é abandonado. Portanto, falar sobre os *jhanas* vale muito a pena, mesmo que eles pareçam muito distantes.

### **Para Aqueles que Estão um Pouco mais Perto**

Alguns leitores podem já ter chegado perto o suficiente para serem capazes de entender esta discussão sob a perspectiva da sua própria experiência e isto poderá ajudá-los a dar o último impulso para os *jhanas*. Além disso, quando um meditador de fato experimentou um estado de meditação profundo, ele quer saber exatamente o que foi aquilo, reconhecer o estado em termos das descrições precisas dadas pelo Buda. Por conseguinte, é importante ser capaz de corretamente identificar os níveis de profundidade na meditação.

Também é importante obter uma certa dose de inspiração com relação às próprias realizações. Uma emoção positiva como essa irá encorajar o abandono, abrir mão. É minha aspiração lhes mostrar como os *jhanas* são profundos e maravilhosos e de ilustrar o quão crucial é a sua experiência para o evento da Iluminação.

Em algum momento, as sementes que são plantadas através da leitura de uma discussão como esta sobre os *jhanas* irá produzir os seus frutos. Quando nos damos conta sobre como o fator mental da intenção na verdade ocorre, compreendemos como é importante obter informação e uma inspiração como esta. Então, no momento adequado, a mente irá saber automaticamente o que deve ser feito.

Por exemplo, quando os *nimittas* surgem, a mente irá espontaneamente saber como responder. Algumas vezes você poderá refletir sobre isso mais tarde, "De onde veio essa intenção?" A resposta é que o movimento da mente surgiu da leitura de discussões como esta. Algumas vezes pode vir de coisas aprendidas numa vida passada!

Essas são as coisas que geram o direcionamento sutil da mente nos estados profundos de meditação. Elas não provêm de você. Se você tentar se envolver e tentar fazer algo, a meditação será perturbada e a paz será destruída.

Portanto, por favor, não pense que simplesmente porque você ainda não está nesse estágio que esta discussão não tem utilidade. Na verdade, ela lhe será muito útil. Mas você apenas irá compreender a sua utilidade depois de ter alcançado algum dos *jhanas* e, ao refletir, irá perceber que instruções como aquelas dadas aqui, que você pensava terem sido esquecidas, se manifestam no momento adequado para conduzir a mente aos *jhanas*.

### **A Respiração Bela: O Começo da Jornada para os *Jhanas***

Até agora revelei os *jhanas* sob o ponto de vista histórico e teórico, agora é o momento de explicar os *jhanas* em termos da sua prática. É melhor começar a descrição da jornada a partir do ponto da "respiração bela." Antes que este estágio seja atingido, a mente tem contentamento, atenção e estabilidade insuficientes para se lançar aos níveis mais elevados de consciência. Mas quando alguém é capaz de manter a atenção na respiração, sem esforço e sem interrupção, por longos períodos de tempo, quando a mente se estabilizou num modo de atenção tão rico, em que a respiração é percebida como prazerosa, então estará pronto para começar a jornada para os *jhanas*.

### **Não tenha Medo do Deleite**

Quero enfatizar que se deve ter cuidado para não ter medo do deleite na meditação. Demasiados meditadores descartam a felicidade pensando não ser importante - ou, até pior, pensando que eles não merecem esse prazer. A felicidade na meditação é importante! Além disso, você merece estar tomado pelo prazer! Sentir prazer com a respiração é um elemento essencial no caminho. Portanto quando o prazer surgir junto com a respiração, este deve ser estimado como se fosse um tesouro valioso e, por conseguinte, assim guardá-lo.

### **A Respiração Bela e o Não Esforço**

O prazer que surge no estágio da respiração bela é a "cola" que mantém a atenção na respiração. É o resultado da atenção plena permanecendo com a respiração sem esforço. A nossa plena atenção permanece na respiração porque a mente quer ficar com a respiração. A mente neste estágio aprecia tanto observar a respiração que não quer dar atenção a mais nada. Simplesmente permanece com a respiração,

automaticamente. A mente fica tão contente em estar com a respiração bela e deliciosa que toda a perambulação cessa. Permanecemos completamente atentos à respiração sem necessidade de controlar a mente. Neste ponto, a atenção plena na respiração se torna sem esforço.

Sem a experiência do prazer haverá algum descontentamento. E o descontentamento é a origem da perambulação da mente. Antes de alcançar o estágio da respiração bela, o descontentamento afasta a atenção plena da respiração. Assim, a única maneira de manter a atenção plena na respiração é através do esforço com a vontade, através do controle. Mas quando o estágio da respiração bela é atingido, quando o prazer gera a satisfação duradoura, a mente não irá perambular. Então o controle pode ser relaxado, o esforço pode ser aliviado e a mente permanece sem movimento, naturalmente.

Do mesmo modo que a gasolina é o combustível que move um carro, assim o descontentamento é o combustível que move a mente. Quando a gasolina acaba, o carro vai parando, pouco a pouco, não é necessário usar o freio. O carro chega a um estado de quietude naturalmente. Do mesmo modo, quando o descontentamento na mente é esgotado, através do surgimento da respiração bela, pouco a pouco a mente para. Não é necessário usar o freio da vontade. A mente chega a um estado de quietude naturalmente.

### ***Pitisukha* - Êxtase e Felicidade**

Em pali, a palavra composta *pitisukha* significa a combinação de êxtase com felicidade. Essas palavras podem ser usadas para uma gama variada de experiências, até mesmo para experiências mundanas. Mas na meditação, *pitisukha* se refere apenas ao êxtase e felicidade que são gerados através do abandono, de abrir mão.

Assim como os variados tipos de fogo podem ser distinguidos de acordo com o tipo de combustível - tal como fogo de madeira, fogo de óleo, fogo de floresta - do mesmo modo, os vários tipos de felicidade podem ser distinguidos de acordo com a sua causa. O êxtase e a felicidade que surgem com a respiração bela são alimentados pelo abandono de vários fardos, tais como o passado e o futuro, o comentário interno e a diversidade da consciência. Como é um prazer que nasce do abandono, não é capaz de produzir apego. Não é possível apegar-se e abandonar ao mesmo tempo. O prazer que surge com a respiração bela é na verdade um indicador claro que algum desapego ocorreu.

### **Os Três Tipos Principais de *Pitisukha***

Podemos sugerir três tipos principais de *pitisukha*: aquele gerado pela estimulação sensual, aquele causado por alguma realização pessoal, e aquele que nasce do abandono. Esses tipos de felicidade não somente se diferenciam pelas suas causas, mas também possuem naturezas muito distintas. A felicidade gerada pelo estímulo sensual é quente e excitante, mas também causa agitação e como consequência o

cansaço. A sua intensidade é reduzida com a repetição. A felicidade causada pela realização pessoal é quente e gratificante, mas também desaparece com rapidez, deixando uma sensação de um buraco vazio que precisa ser preenchido. Mas a felicidade nascida do abandono é refrescante e dura por muito tempo. Ela está associada a um verdadeiro sentimento de liberdade.

Além disso, a felicidade gerada pelo estímulo sensual produz um desejo cada vez mais forte, como um viciado que cada vez precisa de uma dose mais forte, fazendo com que essa felicidade seja instável e tirânica. A felicidade causada pela realização pessoal produz mais investimento na obsessão pelo controle, encorajando a ilusão do poder pessoal. O controlador então aniquila toda felicidade. A felicidade nascida do abandono motiva mais abandono e menos interferência. Como ela encoraja deixar as coisas correrem o seu próprio curso, ela é mais estável e dura muito tempo sem nenhum esforço. É aquela mais independente de causas. Está mais próxima do incondicionado, do não-causado.

É importante para o êxito na meditação reconhecer esses diferentes tipos de felicidade. Se a felicidade que surge com a atenção na respiração for do tipo de estímulo sensual, por exemplo, como ondas de prazer físico que percorrem o corpo, então isso logo desaparecerá se o esforço for relaxado, fazendo com que nos sintamos pesados e cansados. Isso tem pouca utilidade na prática. Se a felicidade estiver associada a uma noção de realização, pensando por exemplo, "Uau! Por fim a minha meditação está progredindo", então com frequência isso será seguido pela desintegração da realização, destruída pelo controlador que repentinamente foi desperto, arruinada pela interferência do ego. Mas se a felicidade que surge com a respiração bela é nascida do abandono, então sentiremos que não é necessário dizer nada ou fazer algo. Esta se torna a felicidade cujo irmão é a liberdade e cuja irmã é a paz. Ela irá crescer por si mesma para uma intensidade magnífica, desabrochando como uma flor no jardim dos *jhanas*.

### **Respiração Bela, *Metta* Bela, Crânio Belo!**

Há muitos outros objetos de meditação além da respiração. Podemos tomar o amor bondade, (*metta*), as partes do corpo, (*kayagatasati*), visualizações simples, (*kasina*), ou outras coisas como foco para a atenção plena. No entanto, em toda meditação que evolua para os *jhanas*, tem que haver um estágio no qual surge *pitisukha* causado pelo abandono. Por exemplo, a meditação do amor bondade se abre para um amor lindo, maravilhoso, incondicional por todo o universo, preenchendo o meditador com um êxtase delicioso. *Pitisukha* causado pelo abandono surge e o meditador está no estágio de "*metta* belo".

Outro exemplo: alguns meditadores focam em partes do corpo humano, com frequência um crânio. Na medida em que a meditação se aprofunda, quando a atenção plena repousa sobre a imagem interna de um crânio, um processo incrível acontece. A imagem do crânio na mente do meditador começa a branquear, seguida de cores profundas até que parece brilhar com intensa luminosidade como o "crânio

belo!" Novamente, *pitisukha* nascido do abandono surgiu preenchendo toda a experiência com êxtase e felicidade. Mesmo alguns monges que praticam a meditação de *asubha*, por exemplo, num corpo em decomposição, podem experimentar que o cadáver repugnante do início repentinamente se transforma numa das mais lindas imagens que existe. O abandono estimulou tanta felicidade que superou a repulsa natural inundando a imagem com *pitisukha*. O meditador alcançou o estágio do "cadáver belo!"

Na meditação da atenção na respiração (*anapanasati*), o Buda ensinou o estímulo de *pitisukha* junto com a experiência da respiração como o quinto e sexto passos dos 16 passos do método de *anapanasati* (veja o  [MN 118](#)).

### **Se *Pitisukha* Não Surgir?**

Quando *pitisukha* não surge, deve ser porque ainda não há satisfação/contentamento suficiente, isto é, o meditador ainda está tentando fazer algo acontecer. Ele deve refletir sobre os dois primeiros obstáculos. O primeiro obstáculo, o desejo sensual, puxa a atenção para o objeto do desejo e, assim, afasta da respiração. O segundo obstáculo, má-vontade, busca defeitos na experiência da respiração e a insatisfação repele a atenção para longe da respiração. A satisfação/contentamento é o "caminho do meio" entre o desejo e a má-vontade, mantendo a atenção plena com a respiração o tempo suficiente para que *pitisukha* surja.

Algumas vezes os meditadores se perguntam sobre o papel do esforço na meditação. No estágio da meditação que imediatamente antecede a respiração bela, o esforço deve ser dirigido apenas para o saber e mantido longe da mente que quer agir. Quando o esforço é canalizado para agir na meditação, isto é, controlar tudo, então o "fazedor" energizado produz a inquietação, outro dos obstáculos. Mas quando o esforço é completamente removido do "fazedor" e é dedicado totalmente para o "sabedor", então não somente a inquietação desaparece, mas também o torpor e a preguiça. O torpor e a preguiça é mais um dos cinco obstáculos. Isso surge porque o "sabedor" está sem energia. Com frequência isso ocorre porque toda a energia foi gasta com o "fazedor", com a função ativa da mente, com o controle. Tanto assim que o "sabedor", a função passiva da mente, foi enfraquecido pelo torpor e preguiça. Mas quando todo o esforço é investido no sabedor, na atenção plena, então o torpor e a preguiça são substituídas pelo saber luminoso e energizado.

Colocar todo o esforço no "sabedor" é uma outra forma de gerar *pitisukha* com a respiração, pois a energia da mente é equivalente à felicidade. Portanto, se *pitisukha* ainda não surgiu, pode ser que o meditador não esteja afastando o esforço do "fazedor" para o "sabedor".

### **O Caminho para a Quietude**

A quietude significa falta de movimento. Qual a causa para o movimento da mente? Volição causa o movimento da mente! Por isso, se alguém quer experimentar a quietude, então precisa remover toda volição, toda ação, todo controle.

Uma pessoa pode segurar com toda firmeza uma folha de uma árvore, mas não importa quão tenazmente tente, nunca será capaz de segurá-la absolutamente imóvel. Sempre haverá alguma vibração causada por leves tremores na musculação. No entanto, se alguém proteger a folha na árvore dos efeitos do vento, então a folha, no final das contas, irá se tornar imóvel por si mesma. Ao remover as causas do movimento, o vento, a folha então chega a um estado natural de quietude.

Exatamente da mesma forma, não é possível alcançar a quietude mantendo a mente aprisionada, sujeita à volição. Mas ao remover a causa do movimento da mente, a volição, então a mente logo chega ao estado natural de quietude.

Portanto não é possível pela vontade aquietar a mente! O caminho para a quietude é através de *pitisukha* nascido do abandono. Uma vez que o deleite originado com a respiração bela surge, então a volição se torna redundante. Ela se torna desnecessária visto que a atenção plena permanece com a respiração por si mesma, sem esforço. A atenção plena desfruta de permanecer com a respiração bela e assim não precisa ser forçada. É através do surgimento de *pitisukha* no estágio da respiração bela que a volição é acalmada, o esforço é aliviado e a quietude se manifesta.

Quando a quietude surge, enriquece *pitisukha*. O aprofundamento de *pitisukha*, por seu lado, cria ainda menos oportunidade para o esforço e assim a quietude ganha força. Um processo de feedback com auto-reforço tem início. A quietude aprofunda *pitisukha*. *Pitisukha* incrementa a quietude. Esse processo continua, quando não é interrompido, por todo o caminho até os *jhanas* onde a quietude é profunda e *pitisukha* extasiado.

### **Quando a Respiração Desaparece**

Se a respiração desaparecer antes do estágio da respiração bela, então esse é um caso de torpor e preguiça, de debilidade na atenção. O meditador deveria retroceder ao estágio de reforçar a atenção no momento presente e o silêncio interior, colocando mais energia na atenção.

Mas quando o meditador está no estágio da respiração bela, quando a sensação é tão deliciosa e desprovida de esforço, mantendo a atenção plena na respiração por longos períodos de tempo, então, na medida em que a quietude vai se intensificando na mente, a percepção da respiração vai ficando mais sutil. Em pouco tempo não haverá mais a percepção da inspiração, ou de um começo, meio e fim da respiração. Simplesmente haverá a consciência de uma aparente percepção imutável da respiração, uma experiência única que praticamente não se modifica de momento a momento. O que está acontecendo é que algumas características externas da

respiração, tais como a inspiração e expiração, começo e fim, foram transcendidas. Tudo que o meditador vê é o núcleo da experiência da respiração, além de todos os rótulos.

Devido à extrema simplicidade do objeto de meditação, a experiência da respiração, a quietude e *pitikusha* podem se tornar ainda mais intensas. Permita que elas ganhem intensidade. Não caia na armadilha da dúvida, ponderando se essa experiência básica e sutil da respiração é aquilo que deve mesmo ser observado. Não se preocupe se as percepções da inspiração e expiração, começo e fim, tenham desaparecido. Assim é como deve ser. Não perturbe o processo. Na medida em que a quietude e *pitikusha* se intensificam ainda mais, a respiração desaparecerá.

Quando a respiração desaparece no estágio da respiração bela, apenas a beleza permanece. Não é que o meditador não tem consciência de nada, ele tem consciência da beleza, de *pitikusha* sem qualquer percepção da respiração. Esse é mais um estágio importante na meditação. É um passo mais próximo dos *jhanas*.

### **Acalmando os Sentidos**

O Budismo sempre descreve a experiência humana em termos de seis, não cinco sentidos. Eles são a visão, audição, olfato, paladar, toque e também a mente. Na meditação com a respiração, o meditador acalma os primeiros quatro sentidos até que desapareçam focando exclusivamente na respiração. A respiração é então experimentada através dos sentidos de toque e da mente.

À medida que a meditação avança, o sentido de toque é acalmado pouco a pouco e o sentido da mente se torna mais dominante. Nos estágios da respiração bela, a respiração é experimentada apenas parcialmente pelo sentido de toque e principalmente pelo sentido da mente. O sentido de toque gera a percepção da respiração. O sentido da mente gera a percepção da beleza. Quando a "respiração" desaparece, isso significa que o meditador conseguiu acalmar o sentido de toque para que este desapareça. Os cinco sentidos externos foram transcendidos. Apenas o sentido da mente permanece. E o sentido da mente experimenta a respiração como beleza.

Na verdade, neste estágio ainda ocorre a respiração, muito embora muito sutil. Acontece que a respiração agora é experimentada através do sentido da mente, e não através do sentido do toque. Porque a experiência familiar da respiração não está presente, o meditador pode concluir que a sua respiração parou! Mas não parou. Não se preocupe. O meditador não irá morrer neste estágio da meditação! Ele apenas estará experimentando a respiração de um modo novo e maravilhoso. Ele estará experimentando a respiração apenas através do sentido da mente e percebendo-a como felicidade.

É como ver um raro diamante cintilante. Inicialmente percebemos o formato, tamanho e as muitas facetas. Mas, talvez, depois de algum tempo não percebemos

mais o tamanho e o formato. Mesmo o conceito de facetas desaparece. Tudo que notamos, tudo que resta, é o cintilar, a beleza. O diamante ainda está ali só que é percebido de um modo novo e maravilhoso.

Ou, é como o símile que gosto de usar do gato em Alice no País das Maravilhas, escrito por Lewis Carrol. Primeiro a cara sorridente do gato aparece no céu azul. À medida que Alice e a Rainha Branca observam a imagem, a cabeça do gato gradualmente desaparece. Em pouco tempo, apenas resta a boca com um sorriso cativante. Depois a boca desaparece, mas o sorriso ainda fica! O corpo se foi, mas a beleza fica.

Assim é como ocorre quando os cinco sentidos externos desaparecem por completo e somente resta o sentido da mente. Quando não estamos acostumados com objetos puramente mentais, sem qualquer vínculo com algo do mundo físico, então podemos ficar confusos facilmente. A fé ou convicção, (*saddha*), pode ser de ajuda nessa situação. Se a sabedoria com base na experiência ainda for demasiado fraca, então empregamos a convicção para saber que, quando no estágio da respiração bela, a respiração desaparece deixando apenas uma sensação de beleza ou deleite, então esse é um objeto exclusivamente mental que está sendo experimentado. Permaneça nesse estado com convicção. Cuidado para não permitir que o obstáculo da dúvida perturbe essa paz deliciosa. O significado da experiência poderá ser compreendido depois que a meditação terminar, não agora. Como já foi mencionado várias vezes, o meditador deve esperar pelos minutos finais do período de meditação para analisar as experiências importantes que ocorreram na meditação.

## **Sumário da Primeira Parte**

Esta parte foi a introdução aos *jhanas*. Dei um breve histórico dos *jhanas* e explorei alguns dos pontos que com frequência são levantados com respeito a este tópico sublime. Novamente retornei à "respiração bela" pois esse é o começo da jornada para os *jhanas*. Prefaciei a respiração bela com a importante exortação de não temer o deleite na meditação, pois o deleite é a "cola" que mantém a atenção na respiração.

A próxima parte nos conduz mais adiante no caminho, para as absorções profundas. Vamos agora dirigir a nossa discussão para o *nimitta*, a "reta final" para os *jhanas*.

## *Segunda Parte: O Nimitta*

Quando a respiração desaparece e o deleite preenche a mente então, em geral, o *nimitta* aparece.

*Nimitta*, no contexto empregado aqui, se refere às "luzes" belas que aparecem na mente. No entanto quero deixar claro que os *nimittas* não são objetos visuais, já que não são vistos através do sentido da visão. Neste estágio da meditação o sentido da

visão não está operando. Os *nimittas* são exclusivamente objetos mentais, conhecidos pela mente. No entanto, em geral, eles são percebidos como luzes.

O que está acontecendo é que a percepção se debate tentando interpretar esse tipo de puro fenômeno mental. A percepção é aquela função da mente que interpreta a experiência em termos que permitam a compreensão. A percepção depende crucialmente da comparação interpretando a experiência como pertencendo à mesma categoria que alguma experiência similar no passado.

No entanto, os puros fenômenos mentais ocorrem com tanta raridade que a percepção tem dificuldade em encontrar algo que possa ser comparado a essa nova experiência. É por isso que os *nimittas* parecem estranhos, como algo que nunca foi experimentado antes. No entanto, o fenômeno no catálogo de experiências passadas que em geral mais se aproxima aos *nimittas* são simplesmente luzes, como por exemplo o farol de um carro, ou a luz de uma lanterna no escuro, ou a lua cheia no céu à noite. Assim a percepção toma essa comparação mais parecida, embora imperfeita, e interpreta os *nimittas* como luzes vistas pela mente.

Foi uma descoberta fascinante verificar que todos aqueles que experimentam os *nimittas*, experimentam exatamente a mesma coisa! Acontece que os meditadores interpretam essa mesma experiência de modos distintos. Alguns vêem na mente o *nimitta* como uma luz branca pura, outros como dourada, alguns como azul profundo. Alguns vêem como um círculo, outros com um formato oblongo, alguns com a borda bem nítida, outros com a borda difusa. Na verdade parece não ter fim a variedade de características do *nimitta* descritas pelos meditadores. O que é importante saber é que a cor, formato, etc. são irrelevantes. Porque é a percepção de cada um que colore o *nimitta* e lhe dá formato de modo que a experiência faça sentido para a mente.

### **Quando o *Nimitta* surge Cedo**

Algumas vezes uma "luz" pode surgir na mente num dos estágios iniciais da meditação. No entanto, exceto no caso de meditadores muito habilidosos, o meditador irá descobrir que esses "intrusos insolentes" são muito instáveis. Se o meditador focar a atenção na luz não irá acontecer nada. Não é o momento adequado para o *nimitta*. É melhor considerá-lo como distração e retornar para a tarefa desse estágio inicial.

**Como Primeira Reação, Ignore o *Nimitta***. Quando o *nimitta* surge no estágio da respiração bela, é mais difícil saber o que fazer com ele, porque a respiração ainda tem que ser acalmada até que desapareça. Novamente, o *nimitta* parece um intruso, ele interfere com a tarefa principal de manter a atenção na respiração bela. Se o meditador deliberadamente mudar a atenção da respiração para o *nimitta*, este, em geral, não permanece por muito tempo. A mente ainda não está purificada o suficiente para manter um *nimitta* sutil. O meditador deve praticar mais com a

respiração. Portanto a melhor coisa é ignorar o *nimitta* e colocar toda atenção no treinamento da respiração bela.

Com frequência, tendo seguido esse conselho, o *nimitta* retorna, com mais força e luminosidade. Ignore-o outra vez. Quando ele retornar uma terceira vez, ainda mais poderoso e luminoso, volte para a respiração. Praticando dessa forma, em algum momento um *nimitta* imensamente poderoso e brilhante irá penetrar a consciência. Você poderá então segui-lo. Na verdade, esse será quase impossível ignorar. Esse será aquele que o conduzirá aos *jhanas*.

O que foi descrito acima pode ser comparado a um visitante que bate na sua porta. Poderia ser um vendedor sem importância e assim você o ignora e continua o que estava fazendo. Com frequência o caso termina nisso. No entanto, algumas vezes ele bate na porta novamente, com mais força e por mais tempo. Você ignora aquilo uma segunda vez e continua o que estava fazendo. Ele dá pancadas ainda mais fortes e com mais vigor. Isso mostra que o visitante deve ser seu amigo, assim você abre a porta e deixa que ele entre, para que então vocês possam se divertir muito juntos.

**Incorpore o Nimitta no Meio da Respiração.** Outro método para lidar com o *nimitta* que surge cedo no estágio da respiração bela é incorporar o *nimitta* no meio da respiração. O meditador treina visualizar uma situação semelhante a uma joia mantida no meio das pétalas de uma flor de lótus. A jóia brilhante é o *nimitta*, as pétalas de lótus a respiração bela. Se a mente ainda não estiver completamente preparada para ficar com o *nimitta*, a respiração pode ser usada como âncora.

Algumas vezes a mente está tão despreparada que a respiração parece se aproximar do *nimitta* e o *nimitta* desaparece restando apenas a respiração bela. Mas este passo em retrocesso não perturba a meditação. Em outras ocasiões, a mente está bem preparada para o *nimitta* e o *nimitta* se fortalece e expande empurrando a respiração para fora, que desaparece para além dos limites da consciência, restando apenas o *nimitta*. O meditador simplesmente observa a transição da respiração bela para o *nimitta* e talvez de volta para a respiração, permitindo que o processo se desenvolva ou retroceda de acordo com a própria natureza ao invés de seus próprios desejos.

**Apenas para Meditadores Qualificados.** Embora as instruções a seguir sejam apenas para meditadores qualificados, significando aqueles que já possuem muita experiência com os *jhanas*, elas são aqui incluídas de modo a ter o quadro completo. Quando o meditador tem habilidade com o caminho para chegar aos *jhanas* e experimentou os *jhanas* recentemente, a mente está tão quieta e poderosa até mesmo antes de começar a meditar, de modo que muitos estágios poderão ser omitidos. A tal ponto que o meditador poderá evocar o *nimitta* quase de imediato, depois de começar. A mente está tão acostumada ao *nimitta* e está tão favoravelmente predisposta que literalmente salta para o *nimitta* e o *nimitta* fica estável. Em pouco tempo *jhana* é alcançado. Para esses meditadores qualificados, quanto mais cedo o *nimitta* surgir, tanto melhor.

## Quando o *Nimitta* não Surge

Para alguns meditadores, quando a respiração desaparece, o *nimitta* não surge. Não surgem luzes na mente. Ao invés, eles apenas sentem um profundo estado de paz, de vazio, de nada. Este pode ser um estado muito benéfico e não deve ser menosprezado, mas não é *jhana*. Além disso, falta força para prosseguir adiante. É um beco sem saída, com certeza refinado, mas incapaz de ser mais desenvolvido. Há alguns métodos para evitar esse estado, produzir as causas para o *nimitta* e se aprofundar nos *jhanas*.

**Cultivar Bastante Êxtase e Felicidade (*pitisukha*)**. O estado acima surge porque o meditador não cultivou suficiente *pitisukha* junto com a respiração. Não havia deleite suficiente quando a respiração desapareceu, assim a atenção plena não tinha um claro objeto mental belo ao qual se unir. Compreendendo isso, o meditador deve dar mais valor ao desenvolvimento do deleite ao observar a respiração e cultivar esse deleite para um intenso senso de beleza. Por exemplo, o meditador pode apreciar a respiração como o mensageiro que traz o oxigênio das árvores e flores como um presente para dar suporte à vida. A respiração nos une de forma vital ao mundo das plantas, dando suporte um ao outro com a pulsação do ar. Qualquer meio hábil que seja empregado, dando cuidadosa atenção à beleza ao longo da respiração, a beleza irá florescer. Aquilo no qual a atenção é colocada, em geral se expande.

Na Primeira Parte alertei para não ter medo do deleite na meditação. Considero que essa exortação é tão importante que vou repeti-la novamente quase com as mesmas palavras.

**Não tenha Medo do Deleite na Meditação**. Demasiados meditadores descartam a felicidade pensando não ser importante - ou, até pior, pensando que eles não merecem esse prazer. A felicidade na meditação é importante! Além disso, você merece estar tomado pelo prazer! Sentir prazer com a respiração é um elemento essencial no caminho. Portanto quando o prazer surgir junto com a respiração, este deve ser estimado como se fosse um tesouro valioso e, por conseguinte, assim guardá-lo.

**Colocar a Energia no "Sabedor"**. Outra razão para que o *nimitta* não surja é que o meditador não colocou energia suficiente no "sabedor". Como foi explicado na Primeira Parte, na seção intitulada "E se *pitisukha* não Surgir?", o deleite é gerado colocando bastante energia no "sabedor".

Em geral, a maior parte da nossa energia mental é perdida com o "fazedor", isto é, planejando e lembrando, controlando e pensando. Se simplesmente removêssemos completamente a energia do "fazedor" e a aplicássemos totalmente no "sabedor", na atenção, então experimentaríamos a mente se tornar luminosa e energizada com o deleite. Quando há muito deleite, *pitisukha* com intensidade, então quando a

respiração desaparece, o *nimitta* surge. Portanto, pode ser que a razão porque o *nimitta* não surge é porque o meditador desperdiçou demasiada energia controlando e não dedicou energia suficiente para o "sabedor".

**Tome Cuidado com o Descontentamento.** No entanto, se a respiração desaparece, mas o *nimitta* não surge, então o meditador deve tomar cuidado para não ser tomado pelo descontentamento. O descontentamento fará murchar qualquer *pitisukha* que esteja presente e irá empurrar a mente para a inquietação. Esse descontentamento fará com que o surgimento do *nimitta* seja ainda mais improvável. Portanto o meditador deve ser paciente e encontrar o meio para tomar consciência do contentamento e fazer com que este se consolide. Simplesmente dando atenção ao contentamento, em geral faz com que ele se aprofunde. Na medida em que o contentamento se fortalece, o deleite surge. Na medida em que o deleite ganha força, o *nimitta* surge.

**Foque com mais Clareza no Momento Presente.** Outro método útil para despertar o *nimitta* quando a respiração desaparece é focar com mais clareza no momento presente! Manter a atenção no momento presente é o primeiro estágio neste método de meditação. Mas na prática, à medida em que a meditação progride e o meditador dá atenção a outras coisas, a atenção no momento presente pode se tornar um pouco negligente. Pode ser que a atenção plena ficou um pouco "borrada" em torno do momento presente, ao invés de estar focada com clareza. Ao observar esse problema é muito fácil ajustar o foco da atenção plena para que esteja precisamente no centro do agora. Como regular uma câmera, a imagem ligeiramente borrada se torna muito nítida. Quando a atenção está focada com clareza no momento presente, há mais força. *Pitisukha* surge com a maior clareza do foco e o *nimitta* também virá em seguida.

### ***Nimitta* Adequado e *Nimitta* Inútil**

É de grande ajuda cultivar o *nimitta* do tipo que é percebido como uma luz. Esses "*nimittas* de luz" são o melhor veículo para transportar o meditador aos *jhanas*. No entanto, também é possível, embora ocorra raramente, entrar nos *jhanas* empregando um "*nimitta* de sensação". Com isso quero dizer que o meditador não vê luzes com a mente e, em vez disso, experimenta uma sensação de bem-aventurança na mente. É importante notar que nesse ponto a sensação de toque já foi transcendida e que essa "sensação" de bem-aventurança é experimentada exclusivamente pela mente. Novamente se trata de um puro objeto mental que é percebido como algo parecido a uma sensação física de bem-aventurança. Esse é um *nimitta* genuíno. Mas é muito mais difícil trabalhar com esse tipo de *nimitta* para ter acesso aos *jhanas*, embora não seja algo impossível. Por essa razão, é recomendável cultivar o *nimitta* de luz se o meditador tem aspiração pelos *jhanas*.

Há alguns *nimittas* visuais que não servem para nada no caminho para os *jhanas*. É bom saber quais são esses *nimittas* "inúteis" de modo que o meditador não perca tempo com eles.

**Visões.** Algumas vezes cenas completas podem surgir com bastante clareza na mente. Pode haver paisagens, edificações e pessoas. Que podem parecer familiares ou estranhas. Pode ser fascinante assistir essas visões, mas elas têm pouca utilidade. Além disso, elas não têm nenhum significado especial e com certeza o meditador não deve tomá-las como um tipo de revelação da verdade! A experiência mostra que as visões que surgem neste estágio são notoriamente enganadoras e completamente não confiáveis. Se o meditador quiser perder tempo ele poderá acompanhá-las durante algum tempo. Mas a ação recomendável é remover todo o interesse por aquilo e regressar para a respiração bela. Esse tipo de *nimitta* complexo é simplesmente o reflexo de uma mente excessivamente complicada. A mente deveria ter sido acalmada na simplicidade de um modo mais efetivo antes de abrir mão da respiração. Quando o meditador mantém a atenção ininterrupta na respiração bela por um longo tempo, ele estará treinando a simplicidade. Assim, quando a respiração desaparecer, um *nimitta* simplificado e unificado irá surgir, do tipo que é adequado para o progresso.

**O *Nimitta* de Fogos de Artifício.** Um *nimitta* menos elaborado, que ainda é demasiado complicado, pode ser chamado de "*nimitta* de fogos de artifício". Tal como o nome sugere, este consiste de muitas explosões de luzes que vêm e vão, que nunca duram muito tempo e que exibem muito movimento. Pode haver muitas explosões de luzes ao mesmo tempo, até mesmo com cores distintas. Mais uma vez, esse *nimitta* de fogos de artifício é um sinal que a mente ainda está demasiado complicada e muito instável. Se o meditador quiser pode desfrutar do espetáculo durante algum tempo, mas ele não deveria perder demasiado tempo com isso. Ele deve ignorar toda a agitação do *nimitta* de fogos de artifício, retornar para a respiração e desenvolver mais calma e unicidade da mente.

**O *Nimitta* Tímido.** O próximo tipo de *nimitta* pode ser chamado de "*nimitta* tímido", uma única luz pura que brilha rapidamente e depois desaparece. Depois de alguns momentos ela brilha novamente. A cada vez dura apenas um ou dois segundos. Esse tipo de *nimitta* é muito mais encorajador. A sua simplicidade mostra que a mente está unificada. A sua intensidade é um sinal que *pitisukha* tem força. Mas a sua inabilidade em permanecer depois de surgir na consciência mostra que o nível de calma ainda não é adequada o suficiente. Nesse tipo de situação o meditador não deve retornar para a respiração bela. Ao invés disso, o meditador aguarda pacientemente, desenvolvendo mais calma, permitindo que a mente se torne mais receptiva para o *nimitta* muito tímido. Como será explicado em mais detalhe mais tarde, esse *nimitta* desaparece porque a mente reage de modo exagerado ao seu surgimento, em geral com excitação ou medo. Ao estabelecer a calma com mais solidez e tendo a confiança para não reagir de nenhum modo, o *nimitta* tímido retorna e cada vez permanece mais tempo. Em breve, esse *nimitta* perde a timidez e se sentindo aceito pela calma na mente, permanece por muito tempo. O meditador deve tentar esse método primeiro; mas se o *nimitta* continuar "tímido", sem qualquer indicação que está permanecendo por mais tempo, então o meditador deve retornar para a respiração bela e ignorar o *nimitta* tímido. Quando o meditador tiver

acumulado mais tranquilidade na mente através da respiração bela, então ele poderá retornar para o *nimitta* tímido para ver se dessa vez ele se estabelece.

**O Nimitta Pontual.** Outro tipo de *nimitta* é o "*nimitta* pontual", uma luz simples e poderosa, que persiste por muitos segundos, mas assim tão pequena. Este *nimitta* pode ser bastante útil. Ele mostra que a unificação da mente é excelente, que a calma é suficiente, mas que *pitisukha* ainda é um pouco deficiente. No entanto, tudo que o meditador tem que fazer é delicadamente olhar mais a fundo no *nimitta* pontual, permitindo que a atenção plena seja zerada, então é como se a consciência chegasse mais perto do *nimitta* e o seu tamanho começa a aumentar. Expandindo um pouco, o meditador deve manter o seu foco no centro, não na borda, nem além da borda. Ao manter com precisão o foco no centro do *nimitta* pontual, este ganha força, a intensidade de *pitisukha* aumenta. Em pouco tempo o *nimitta* se converte no melhor *nimitta* de todos.

**O Melhor Nimitta.** O melhor *nimitta* de todos, aquele que é o mais adequado para os *jhanas*, começa parecido com a lua cheia à meia noite num céu sem nuvens. Surge sem pressa quando a respiração bela suavemente desaparece. Demora três ou quatro segundos para estabelecer a sua presença e se estabilizar, permanecendo quieto e muito belo ante o olho da mente. Permanecendo sem esforço o seu brilho aumenta, com mais luminosidade. Em pouco tempo parece mais brilhante que o sol ao meio dia, irradiando bem-aventurança. Ele se torna, de longe, a coisa mais bela que o meditador já tenha visto. A sua beleza e poder com frequência parecem ser mais intensos do que o meditador é capaz de suportar. O meditador se pergunta se será capaz de aguentar tanta bem-aventurança com tamanha intensidade. Mas ele é capaz. Não há limite para o tanto de bem-aventurança que possa ser experimentada. O *nimitta* explode afogando o meditador em ainda mais bem-aventurança, ou então o meditador mergulha para o centro do êxtase radiante. Se ele ali permanecer, isso é *jhana*.

### **Aumentando a Luminosidade do Nimitta**

É um insight profundo compreender que esse *nimitta* é na verdade uma imagem da própria mente. Do mesmo modo como a pessoa vê a própria face ao olhar num espelho, ela vê a imagem da própria mente na profunda quietude deste estágio da meditação. O *nimitta* é uma imagem refletida da própria mente.

**A Importância da Virtude.** Portanto, quando o *nimitta* aparece sem brilho, ou mesmo sujo, significa que a mente está sem brilho, mesmo suja! Em geral isso ocorre porque no período recente houve uma certa carência de virtude, possivelmente raiva ou talvez egoísmo. Neste estágio da meditação o meditador está observando diretamente a própria mente e não existe oportunidade para trapaça. O meditador sempre vê a mente como na verdade ela é. Portanto, se o *nimitta* aparecer sem brilho e tenso então o meditador deve melhorar o seu comportamento na vida diária. Ele deve observar os preceitos de virtude, falar apenas de modo gentil e

servir com desapego. Neste estágio da meditação, no qual os *nimittas* surgem, fica muito claro que a virtude é um ingrediente essencial para o êxito na meditação.

Tendo ensinado em muitos retiros de meditação ao longo dos anos, notei que os meditadores que progridem de modo mais fácil e que experimentam os resultados mais sensacionais, são aqueles que se alegram com a generosidade, aqueles cujo caráter não permite que causem dano a outrem, com a fala mansa, gentis e muito felizes. O seu belo estilo de vida lhes dá uma mente bela. E a sua mente bela suporta um estilo de vida virtuoso. Então, quando chegam a este estágio da meditação e a sua mente é revelada na imagem do *nimitta*, ela é tão brilhante e pura que os conduz com facilidade aos *jhanas*. Isso demonstra que uma pessoa não pode viver uma vida negligente e um estilo de vida hedonista e obter sucesso com facilidade na meditação. Por outro lado, purificar a própria conduta e desenvolver a compaixão, preparam ao mesmo tempo a mente para a meditação.

O melhor remédio então para fazer brilhar um *nimitta* sem brilho ou sujo, é purificar a própria conduta fora da meditação.

**Focando no Centro Belo.** Tendo dito isso, se a conduta na vida diária não for tão vergonhosa, o meditador poderá aumentar o brilho do *nimitta* sujo durante a própria meditação. Isso é alcançado focando a atenção no centro do *nimitta*. A maior parte do *nimitta* pode parecer sem brilho, mas bem no centro do *nimitta* sempre se encontra a parte mais brilhante e pura. É o centro flexível de um *nimitta* que fora isso é rígido e inexplorável. Ao focar no centro, este expande como um balão para produzir um segundo *nimitta*, mais puro e brilhante. O meditador olha bem para o centro desse segundo *nimitta*, o ponto mais brilhante de todos, e este se expande para um terceiro *nimitta* ainda mais puro e brilhante. Focar a atenção no centro efetivamente aumenta o brilho do *nimitta*. O meditador segue dessa forma até que o *nimitta* tenha um brilho maravilhoso.

Quando na vida a pessoa desenvolve uma mente forte que encontra defeitos em tudo, escolhendo com obsessão o que há de errado nisto ou naquilo, então ela irá se dar conta que é quase impossível tomar o centro belo de um *nimitta* sem brilho e focar a atenção nisso. A pessoa se tornou tão condicionada a selecionar as imperfeições nas coisas que vai contra a sua natureza ignorar todas as áreas sujas e sem brilho do *nimitta* e focar exclusivamente no centro belo. Isso novamente demonstra como atitudes inábeis na vida podem deter o sucesso na meditação profunda. Quando a pessoa desenvolve uma atitude mais clemente na vida, aceitando com mais facilidade a dualidade bom e mau - sem ser uma obcecada pessimista nem uma excessiva otimista, mas uma equilibrada "receptiva" - então não somente será capaz de ver a beleza nos erros, mas também poderá ver o belo centro num *nimitta* sem brilho e sujo.

É essencial ter um *nimitta* brilhante e luminoso para conduzir o meditador aos *jhanas*. Um *nimitta* sem brilho e sujo é como um carro velho, mal cuidado, que irá quebrar durante a viagem. O *nimitta* sem brilho, se não brilhar, em geral desaparece

depois de algum tempo. Portanto se o meditador não conseguir aumentar o brilho do *nimitta*, deve então retornar para a respiração bela e acumular mais energia na parte chamada "bela"! Gerar *pitisukha* com mais força, imensa felicidade e alegria, junto com a respiração. Então, da próxima vez que a respiração desaparecer e o *nimitta* surgir, este não estará sem brilho mas muito belo e luminoso. Na verdade, o meditador terá feito o *nimitta* brilhar no estágio da respiração bela.

### **Estabilizando o *Nimitta***

Quando o *nimitta* fica muito brilhante, também é muito belo. Em geral aparenta ser sobrenatural pela profundidade da sua beleza e mais maravilhoso do que tudo que tenha sido experimentado antes. Qualquer que seja a cor do *nimitta*, essa cor é mil vezes mais rica do que aquilo que possa ser visto com os próprios olhos. Essa beleza impressionante irá cativar a atenção, fazendo com que o *nimitta* permaneça. Quanto mais belo for o *nimitta*, mais provável será que o *nimitta* se torne estável e não fique se movimentando. Portanto um dos melhores métodos para estabilizar o *nimitta* de modo que ele permaneça por um longo tempo, é aumentar o seu brilho do modo como foi explicado acima.

No entanto, alguns *nimittas* brilhantes ainda assim não duram muito tempo. Eles explodem no campo mental com intenso *pitisukha*, mas não persistem por muito mais tempo que uma gloriosa estrela cadente numa noite com o céu claro. Esses *nimittas* possuem força mas lhes falta estabilidade suficiente.

De modo a estabilizar esse tipo de *nimitta* é importante saber que os dois inimigos que desestabilizam o *nimitta* são o medo e a excitação.

**Medo.** Dos dois inimigos, o medo é o mais comum. Esses *nimittas* surgem tão imensos com seu absoluto poder e beleza que o meditador com frequência sente muito medo. O medo é uma resposta natural ao reconhecer algo muito mais poderoso do que nós mesmos. Além disso, a experiência é tão desconhecida que a segurança pessoal parece estar seriamente ameaçada. Parece que o meditador está a ponto de perder completamente o controle. E - com bem-aventurança - isso acontecerá, se apenas ele abrir mão do "eu" e confiar no *nimitta*! O meditador experimentará o desejo e o controle subjugados pela bem-aventurança supramundana e como consequência muito daquilo que o meditador assume ser o próprio eu desaparecerá deixando um real senso de liberdade. É o medo de perder parte do próprio ego que é a causa fundamental para alarme quando surge o poderoso *nimitta*.

Aqueles que compreenderam alguma coisa do ensinamento do Buda sobre *anatta* - que não existe um eu - terão mais facilidade em superar esse medo e aceitar o *nimitta*. Eles compreendem que não têm nada que defender e assim são capazes de abrir mão do controle, confiar na vacuidade, e sem a participação de um eu, desfrutar da beleza e do poder. Assim o *nimitta* se estabelece. Mesmo o entendimento intelectual de que não há um alguém presente ajudará a superar o

terror de abrir mão do controlador mais íntimo. No entanto, aqueles que não apreciam de nenhum modo a verdade do não-eu, poderão superar esse medo substituindo-o por uma percepção de bem-aventurança mais intensa, tal como no símile da criança na piscina.

Quando uma criança que há pouco aprendeu a se sentir confiante caminhando em terra firme, vê pela primeira vez uma piscina cheia de água, é provável que ela sinta medo. A situação desconhecida ameaça a sua segurança e ela fica muito ansiosa sobre como o seu pequeno corpo poderá enfrentar esse material tão diferente. Ela teme perder o controle. Assim ela coloca apenas um dedo na água e o retira rapidamente. Essa foi uma experiência boa. Então ela coloca três dedos na água, por um pouco mais de tempo. Isso também foi bom. Em seguida ela coloca todo o pé, depois toda a perna. À medida em que aumenta a confiança e a piscina começa a oferecer muita diversão, a antecipação da alegria se torna mais forte do que o medo. A criança pula na água e submerge por completo. Ela então desfruta tão imensamente que até mesmo os pais têm dificuldades em tirá-la da água!

De modo semelhante, quando surge o medo com o poderoso *nimitta*, tudo que o meditador pode fazer é simplesmente ali permanecer por um instante. É como a criança colocando um dedo na água e retirando em seguida. Ele então reflete sobre como sentiu a experiência. Dizer que foi maravilhosa é um eufemismo! Assim, da próxima vez, ele estará encorajado pela experiência anterior a permanecer um pouco mais de tempo. Isso é igual a colocar três dedos na água e depois o pé todo. Mais tarde ele irá permanecer ainda mais tempo com o *nimitta* poderoso, como colocar toda a perna na água, e a experiência é ainda melhor. Através desse método gradual, a confiança logo se fortalece e a expectativa da felicidade é tão dominante, que, quando surge o *nimitta* impressionante, o meditador mergulha e imerge por completo. Além disso, o meditador desfruta tão imensamente que é com grande dificuldade que alguém será capaz de fazê-lo sair dali.

Outro meio hábil para superar o medo neste estágio, especialmente quando o medo não for tão forte, é realizar uma pequena cerimônia mental de transferência da confiança. É como se o meditador tivesse sido o condutor da própria meditação até aquele instante e agora é o momento de transferir o controle completo para o *nimitta*. O meditador pode imaginar estar dando um molho de chaves para o *nimitta* poderoso, como pedir a um amigo de confiança para dirigir o próprio carro. Com o gesto imaginário de entregar as chaves, se está passando o controle. O meditador então abre mão de dirigir e controlar e deposita toda confiança no *nimitta*. Esse tipo de transferência de fé, de si mesmo para o *nimitta*, em geral conduz à estabilidade do *nimitta* e o seu subsequente aprofundamento.

Na verdade, o meditador está depositando fé no sabedor e retirando-a do fazedor. Esse é o tema subjacente em todo o caminho da meditação. O meditador treina desde o princípio na atenção/consciência passiva, isto é, a habilidade em ter noção clara sem interferir de nenhum modo com o objeto da atenção. A energia, junto com a fé, é dirigida para a atenção plena e para longe da atividade. Quando o meditador

aprende a observar com tranquilidade, sem interferir, um objeto comum como por exemplo a respiração, então a atenção/consciência passiva será desafiada com um objeto mais sedutor como a respiração bela. Se passar por esse teste, então o objeto mais desafiador de todos, o *nimitta*, será apresentado como o teste supremo da atenção/consciência passiva. Pois se o meditador se envolver com o *nimitta* através do mais sutil tipo de controle, ele será então reprovado no exame e será mandado de volta para a respiração bela para treinamento corretivo. Quanto mais se medite, mais iremos aprender a ter poderosa atenção plena abrindo mão de toda e qualquer atividade. Quando essa habilidade estiver completamente aperfeiçoada, será fácil passar pelo teste final e estabilizar o *nimitta* com perfeita atenção/consciência passiva.

O símile do espelho se aplica aqui. Quando olhamos para o reflexo da face num espelho e a imagem se move para frente e para trás será inútil tentar estabilizar a imagem tentando manter o espelho imóvel! Na verdade, se tentarmos fazer isso, o reflexo irá se mover ainda mais. A imagem no espelho se move porque quem está observando está se movendo. O espelho não se move e portanto não precisa ser mantido quieto. O defeito está em quem observa - o sabedor.

O *nimitta* na realidade é um reflexo da mente, uma imagem do sabedor. Quando esse reflexo, esse *nimitta*, está se movimentando, então é inútil tentar estabilizar o *nimitta* mantendo-o quieto! Na verdade, se tentarmos isso, o *nimitta* irá se mover ainda mais. O *nimitta* se move porque aquilo que está observando o *nimitta* está se movendo. Quando isso é compreendido, o meditador abre mão da atividade de controle e ao invés disso foca no sabedor, fazendo com que se aquiete. Porque quando o sabedor não se move, então tampouco o *nimitta* se move. Igual ao reflexo da face num espelho, quando o sabedor está quieto, assim também está o seu reflexo.

**Excitação.** Mencionei antes que o outro inimigo da estabilidade do *nimitta* é a excitação ou exultação, aquilo que algumas vezes chamo de resposta "Uau!" É compreensível que quando há sucesso na meditação e algo maravilhoso acontece, o meditador possa ficar muito excitado. Isso é particularmente verdade quando um *nimitta* maravilhoso aparece pela primeira vez, mais radiante que o sol e mais belo que a mais exótica das flores! É comum, então, a mente dizer "Uau!" Infelizmente, imediatamente depois do "Uau" o *nimitta* desaparece e pode se tornar relutante a voltar por um longo período de tempo, até mesmo alguns meses. De modo a evitar tal calamidade, o meditador deve ter em mente o famoso símile do Lago Imóvel na Floresta de Ajaan Chah.

No final da tarde, os monges das florestas, perambulando na mata em busca de solidão, iam em busca de um rio ou um lago. Eles precisavam da água para beber, banhar e talvez lavar alguns mantos. Depois de beber e lavar, eles montavam o guarda-sol de monge das florestas, drapeado com um mosquiteiro, próximo ao lago para passar a noite meditando. Ajaan Chah dizia que algumas vezes ele sentava dentro do mosquiteiro com os olhos abertos para observar os animais da floresta

virem ao entardecer também para beber e banhar. Mas os animais apenas vinham para beber se ele estivesse completamente imóvel. Se ele se movesse, eles perceberiam a sua presença e correriam de volta para a floresta e não retornariam durante vários dias. Ajaan Chah sabia como sentar bem quieto de modo que os animais da floresta não percebiam que ele estava ali. Ele desfrutava observá-los bebendo, brincando e algumas vezes com pequenas rixas, e ele se deliciava com as travessuras desses filhos selvagens da natureza.

Em algumas ocasiões, Ajaan Chah sentava extremamente quieto. Então, depois que os animais habituais da floresta tinham terminado as atividades no lago, alguns animais estranhos e maravilhosos surgiam com cautela dos pequenos arbustos escurecidos. Esses seres, se é que eram animais, eram tão belos e incomuns que ninguém nunca lhe havia mencionado sua existência. Ele não sabia os seus nomes. Ao emergirem da floresta, as suas orelhas inspecionavam toda a área e os seus narizes timidamente cheiravam em busca de perigo. Se Ajaan Chah se movesse, ou suavemente dissesse: "Uau", esses seres instantaneamente perceberiam a sua presença e fugiriam de volta para a floresta sem sair novamente durante meses. Eles eram os mais desconfiados de todos os seres que viviam na floresta e também os mais incomuns e maravilhosamente belos. É difícil descrevê-los.

Neste símile preciso, o lago na floresta representa a mente e o monge da floresta sentado próximo ao lago representa a atenção plena. Quando a atenção plena está imóvel, os "animais" como a respiração bela e *pitikusukha* saem da "floresta" para "brincar" na borda da mente. A atenção plena não deve interferir pois de outro modo a respiração bela e *pitikusukha* irão nervosamente retroceder de volta para a floresta, sem retornar com facilidade. Mas se o sabedor, a atenção plena, permanecer extremamente quieta, depois que a respiração bela e *pitikusukha* tenham terminado as suas atividades na mente, então o belo e cauteloso *nimitta* irá com cuidado surgir para brincar na mente. Se o *nimitta* perceber que a atenção plena não está quieta o suficiente, se ele perceber o sabedor pensando "Uau", então o *nimitta* acanhado imediatamente irá correr de volta para a floresta e não irá sair dali por muito tempo.

Portanto quando surge o belo e poderoso *nimitta* o meditador tem que se lembrar deste símile e observar com a mesma quietude de Ajaan Chah, permanecendo sentado absolutamente imóvel próximo ao lago na floresta. O meditador deve conter toda excitação assim irá experimentar esse estranho e maravilhoso *nimitta* trazendo felicidade para a mente durante muito tempo, até que esteja pronto para conduzir o meditador aos *jhanas*.

### **Atrapalhando o *Nimitta* Estável**

Quando o *nimitta* está estável e radiante, então o meditador está na porta para os *jhanas*. O meditador deve treinar e aguardar pacientemente, mantendo a quietude com a ausência de qualquer tipo de ação, até que as causas e condições estejam prontas para a transição para os *jhanas*. No entanto, neste estágio alguns

meditadores cometem o erro de atrapalhar o processo "espiando" a borda do *nimitta*.

Uma vez que o *nimitta* esteja estável e brilhante, o meditador poderá ficar interessado no seu formato, ou tamanho. Ele é circular ou oblongo? A borda é precisa ou pouco definida? Ele é pequeno ou grande? Ao observar a borda, a atenção plena perde sua unicidade. A borda é o lugar da dualidade, do interior e do exterior. E a dualidade é o oposto da unicidade. Se o meditador focar na borda, o *nimitta* ficará instável e poderá até mesmo desaparecer. O meditador deve manter a atenção plena bem no centro do *nimitta*, longe da borda, até que qualquer percepção de borda desapareça na não dualidade da unicidade. De modo semelhante, se o meditador tenta expandir ou contrair o *nimitta*, então ele também estará sacrificando a essencial unicidade. A expansão e contração envolvem a percepção de tamanho e isso envolve a consciência da borda do *nimitta* e o espaço que se encontra fora dela. Mais uma vez o meditador estará caindo na armadilha da dualidade e perdendo a unicidade devido a essa inútil expansão e contração.

Portanto quando o *nimitta* está estável e brilhante, apenas tenha paciência. Não se mova. A mente está acumulando os fatores dos *jhanas* de *pītisukha* e unicidade. Quando tiverem atingido uma certa intensidade por si mesmos se desdobrarão nos *jhanas*.

### **Uma Nota sobre a Mente Luminosa**

Há um *sutta* do Anguttara Nikaya que com frequência é mencionado que é relevante neste caso:

“Luminosa, *bhikkhus*, é a mente. E ela é contaminada pelas corrupções adventícias. A pessoa comum sem instrução não compreende isso tal como na verdade é, por isso lhes digo que – para a pessoa comum sem instrução – não existe desenvolvimento da mente.”

“Luminosa, *bhikkhus*, é a mente. E ela é libertada das corrupções adventícias. O nobre discípulo bem instruído compreende isso tal como na verdade é, por isso lhes digo que – para o nobre discípulo bem instruído – existe o desenvolvimento da mente.”

(  [AN I.49-52](#) )

No estágio belo e estável o *nimitta* é radiante e incrivelmente luminoso. E o *nimitta*, tal como já foi explicado, é uma imagem da mente. Quando o meditador experimenta esse *nimitta*, ele o reconhece como a luminosidade na "mente luminosa" do *sutta* mencionado acima. Esse *nimitta* é luminoso porque a mente está livre dos cinco obstáculos. Então o meditador compreende que esse *nimitta* - essa mente luminosa livre dos cinco obstáculos - é o portal para os *jhanas* e assim ele entende o que realmente se quer dizer com "desenvolvimento da mente."

## **Entrando nos *Jhanas***

Quando o *nimitta* está estável e radiante, então a sua energia vai se acumulando momento a momento. É como adicionar paz sobre paz sobre paz, até que a paz se torne enorme! Quando a paz se torna enorme, *pitisukha* se torna enorme e o *nimitta* cresce em luminosidade. Se o meditador for capaz de manter a unicidade mantendo o foco bem no centro do *nimitta*, a intensidade irá atingir um ponto crítico. O meditador irá sentir como se o sabedor está sendo atraído para o *nimitta*, que ele está caindo dentro da mais gloriosa bem-aventurança. Ou então, o meditador poderá sentir o *nimitta* se aproximando até que envolva o sabedor, engolindo-o num êxtase cósmico. O meditador está entrando nos *jhanas*.

***Jhana Ioiô e Cobras e Escadas***. Algumas vezes acontece que quando um meditador inexperiente cai no *nimitta* ele imediatamente é mandado de volta para onde começou. Eu chamo isso de "*jhana* Ioiô", igual ao brinquedo de criança que sobe e desce por meio de um cordão. Não é *jhana* verdadeiro porque não dura muito tempo, mas está tão próximo e por isso lhe dou esse nome. É o inimigo "excitação" que expliquei acima que faz com que a atenção plena escape dos *jhanas*. Esse tipo de reação é bastante compreensível visto que o prazer experimentado ao entrar nos *jhanas* é tão mais intenso do que possa ser imaginado. Se o meditador pensava que o melhor orgasmo sexual fosse algo fantástico, ele agora descobre que isso é nada, é trivial quando comparado com a bem-aventurança dos *jhanas*. Os *jhanas* são poderosos, impressionam, são a verdadeira bem-aventurança. Mesmo depois de um *jhana* Ioiô, o meditador com frequência explode em lágrimas de felicidade, chorando pela experiência mais maravilhosa, de longe, de toda uma vida. Portanto é compreensível que meditadores novatos experimentem primeiro o *jhana* Ioiô. Afinal, é necessário muito treinamento para ser capaz de lidar com um prazer tão imensamente intenso. E é necessário muita sabedoria para abrir mão da excitação quando um dos grandes prêmios da vida espiritual está prestes de ser conquistado.

Para aqueles que têm idade suficiente para lembrar do jogo cobras e escadas, o jogo de tabuleiro para crianças que empregava um dado, lembrarão que a casa mais perigosa no tabuleiro era exatamente a casa antes do objetivo final. A casa de número 99 que continha a cabeça da cobra mais longa. Chegando à casa de número 100 o jogo estava ganho. Mas aterrissando na casa 99 se escorregava por toda a cobra voltando exatamente ao início! Um *jhana* Ioiô, é como aterrissar na casa 99 do jogo "cobras e escadas". O meditador está tão próximo de "ganhar o jogo" e entrar nos *jhanas*, mas faltou apenas um pouco e ele aterrissou na cabeça da cobra da excitação e escorregou, ou melhor foi mandado de volta para o início.

Mesmo assim, o *jhana* Ioiô, está tão próximo da experiência verdadeira que não deve ser desprezado. O meditador experimenta um incrível prazer e muita alegria. Faz com que ele se sinta leve como um balão meteorológico, durante muitas horas lá em cima no céu sem nenhum tipo de preocupação e com tanta energia que quase não é necessário dormir. Essa experiência será a de maior impacto na vida. Irá mudá-lo.

Com um pouco mais de treinamento e refletindo sobre a experiência com sabedoria, o meditador será capaz de cair no *nimitta* ou ser envolvido por ele, sem ser mandado de volta. Assim ele terá entrado no maravilhoso mundo dos *jhanas*.

### *Terceira Parte: As Características de todos os Jhanas*

#### **Sem Pensamentos, Sem Poder de Decisão, Sem Percepção do Tempo**

Desde o momento em que entra nos *jhanas*, o meditador não terá qualquer controle, será incapaz de dar ordens como faz normalmente. Mesmo a idéia "o que devo fazer agora" será incapaz de surgir. Quando a volição que exerce o controle desaparece, então o "eu quero" que formula o nosso conceito de futuro também desaparece. O conceito de tempo cessa nos *jhanas*. Estando nos *jhanas*, o meditador é incapaz de decidir o que fazer em seguida. O meditador não é capaz nem de decidir quando sair dos *jhanas*. É a completa ausência da volição e do seu filho, o tempo, que dá aos *jhanas* a característica de estabilidade atemporal e que faz com que os *jhanas* persistam, algumas vezes por muitas horas deliciosas.

**Consciência Não Dual.** Devido à perfeita unicidade, porque a atenção está tão fixa, o meditador nos *jhanas* perde a faculdade de perspectiva. A compreensão conta com a técnica da comparação, relacionando isto com aquilo, aqui com ali, agora com antes. Nos *jhanas*, tudo que é percebido é a bem-aventurança não dualista, imóvel, irresistível, sem dar qualquer espaço para o surgimento de perspectiva. É igual a um quebra-cabeças no qual é mostrada uma fotografia de um objeto bem conhecido, mas de um ângulo inusitado, e a pessoa tem que adivinhar do que se trata. É muito difícil saber de que objeto se trata quando se é incapaz de virá-lo, ou mover a cabeça para olhá-lo deste ou daquele lado. Quando a perspectiva é removida, assim também ocorre com a compreensão. Assim, nos *jhanas*, não somente não existe a noção do tempo, mas também não há compreensão do que está acontecendo! Nessa situação, o meditador nem mesmo saberá em que *jhana* está. O meditador apenas consegue perceber a intensa bem-aventurança, imóvel, imutável, por períodos de tempo desconhecidos.

**Consciência da Bem-aventurança Que Não se Move.** Muito embora não exista compreensão nos *jhanas* devido à falta de perspectiva, o meditador com certeza não se encontra num transe. A atenção plena do meditador está tremendamente incrementada a um nível de precisão que é realmente incrível. O meditador está completamente consciente. Apenas a atenção plena não se move. Está congelada. A quietude da atenção plena, super, super poderosa, a perfeita unicidade da consciência, faz com que a experiência de *jhana* seja algo completamente diferente de tudo que tenha sido experimentado até então. Isso não é a inconsciência. É a consciência não dual. O meditador tem consciência de apenas uma coisa, a bem-aventurança atemporal que não se move.

Mais tarde, depois que o meditador tenha emergido dos *jhanas*, essa perfeita unicidade da consciência é perdida. Com o enfraquecimento da unicidade, a perspectiva ressurge e a mente tem agilidade para mover novamente. A mente recupera o espaço necessário para comparar e compreender. A consciência comum está de volta.

Tendo emergido dos *jhanas* a pouco, a prática usual é se recordar do que aconteceu e examinar a experiência dos *jhanas*. Os *jhanas* é um evento tão poderoso que deixa um registro indelével na memória. Na verdade, o meditador nunca irá esquecê-lo enquanto viver. Portanto é muito fácil recordá-lo, em todos os detalhes, depois de sair dele. É através desse exame logo depois do evento, que o meditador compreende os detalhes do que aconteceu nos *jhanas* e ele sabe em qual *jhana* esteve. Além disso, as informações obtidas desse exame dos *jhanas* formam a base para o insight que é a iluminação em si.

**Os Cinco Sentidos Estão Completamente Desligados.** Outra estranha característica que distingue os *jhanas* de todas as demais experiências é que nos *jhanas* todos os cinco sentidos estão completamente desligados. O meditador não é capaz de ver, ele não é capaz de ouvir, ele não é capaz de cheirar, ele não é capaz de sentir o toque. Ele não é capaz de ouvir o canto dos pássaros, nem de uma pessoa tossindo. Mesmo se houver um trovão por perto, este não será ouvido estando nos *jhanas*. Se alguém tocar no ombro do meditador ou levantá-lo e colocá-lo de volta, estando nos *jhanas* isso não será percebido. A mente nos *jhanas* está tão completamente separada dos cinco sentidos que estes não são capazes de penetrá-la. (Embora os sons possam perturbar o primeiro *jhana*, a verdade é que quando o meditador percebe o som, ele não está mais em *jhana*).

Certa vez um discípulo leigo me contou que teve um "acidente" enquanto meditava nos *jhanas* na sua casa. A esposa dele pensou que ele tivesse morrido e chamou uma ambulância. Ele foi levado ao hospital com as sirenes a toda força. No pronto socorro, não foi registrado batimento cardíaco no eletrocardiograma, nem atividade cerebral no eletroencefalograma. Em vista disso, o médico acionou o desfibrilador para reativar o coração. Muito embora o corpo dele estivesse pulando para cima e para baixo pela força dos choques elétricos, ele não sentiu absolutamente nada! Ao emergir dos *jhanas* no pronto socorro, perfeitamente bem, ele não sabia como havia chegado ali, nem de ambulância e sirene, tampouco do desfibrilador. Durante todo o tempo em que esteve nos *jhanas*, ele esteve totalmente consciente, mas apenas da bem-aventurança. Esse é um exemplo do que significa o desligamento dos sentidos na experiência dos *jhanas*.

### **Resumo das Características de Todos os *Jhanas***

Portanto é bom saber que nos *jhanas*:

1. Não existe a possibilidade de pensamentos;
2. Não é possível tomar decisões;

3. Não existe a percepção do tempo;
4. A consciência é não dual, fazendo com que a compreensão não possa ser acionada;
5. No entanto o meditador está consciente, bem consciente, mas somente da bem-aventurança que não se move;
6. Os cinco sentidos estão completamente desligados e apenas o sexto sentido, a mente, está em operação.

Essas são as características dos *jhanas*. Portanto, se durante uma meditação profunda o meditador se pergunta se está em *jhana* ou não, ele pode estar certo que não está! Esse tipo de pensamento não pode surgir na quietude dos *jhanas*. Essas características apenas serão reconhecidas após emergir dos *jhanas*, empregando a atenção plena para examinar a experiência uma vez que a mente possa se mover novamente.

### **O Primeiro *Jhana***

**A "Oscilação" (*vitakka e vicara*)**. Todos os *jhanas* são estados de bem-aventurança imóvel, quase. Pois, no primeiro *jhana*, é possível discernir algum movimento. Eu chamo esse movimento de "oscilação" do primeiro *jhana*. O meditador está consciente da bem-aventurança, tão poderosa que subjugou por completo a parte do ego que faz surgir a volição e age. No *jhana*, é como se o meditador estivesse com um piloto automático, sem a noção de ter o controle. No entanto a bem-aventurança é tão deliciosa que pode gerar um pequeno resíduo de apego. A mente, não o fazedor, instintivamente agarra a bem-aventurança. Como a bem-aventurança do primeiro *jhana* é alimentada pelo abandono, esse agarramento involuntário enfraquece a bem-aventurança. Vendo o enfraquecimento da bem-aventurança a mente automaticamente abandona o apego e a bem-aventurança novamente aumenta em intensidade. A mente então agarra novamente e depois solta novamente.

Esse movimento sutil involuntário dá origem à oscilação do primeiro *jhana*.

Este processo pode ser percebido de outra forma. À medida em que a bem-aventurança enfraquece devido ao agarramento involuntário, é como se a atenção plena se distanciasse um pouco da bem-aventurança. Então a atenção plena é novamente puxada para a bem-aventurança quando a mente automaticamente abre mão. Esse movimento para frente e para trás próximo à bem-aventurança, é uma outra maneira de descrever essa mesma oscilação do primeiro *jhana*.

Essa oscilação é, na verdade, o par de fatores do primeiro *jhana* chamados *vitakka* e *vicara*. *Vicara* é o agarramento involuntário da bem-aventurança, *vitakka* é o movimento automático de retorno à bem-aventurança. Alguns comentadores explicam o par, *vitakka* e *vicara* como "pensamento aplicado" e "pensamento sustentado". Enquanto que em outros contextos esse par pode se referir a pensamentos, nos *jhanas*, com certeza o seu significado é outro.

É impossível que uma atividade tão grosseira como pensar possa ocorrer num estado tão refinado como os *jhanas*. Na verdade, os pensamentos cessam muito tempo antes dos *jhanas*. Nos *jhanas*, *vitakka* e *vicara* são ambos não-verbais e assim não se qualificam como pensamentos. *Vitakka* é o movimento não-verbal da mente de volta para a bem-aventurança. *Vicara* é o movimento não-verbal da mente de segurar a bem-aventurança. Fora dos *jhanas*, esses movimentos da mente com frequência geram pensamentos e algumas vezes até mesmo a fala. Mas nos *jhanas*, *vitakka* e *vicara* são demasiado sutis para criarem algum pensamento. Esses fatores são apenas capazes de movimentar a atenção plena de volta para a bem-aventurança e mantê-la ali. Esse movimento é a oscilação do primeiro *jhana*, representado pelo par de fatores do primeiro *jhana*, *vitakka* e *vicara*.

**Unicidade (*Ekaggata*).** O terceiro fator do primeiro *jhana* é a unicidade, *ekaggata*. A unicidade descreve a atenção plena que é focada de um modo aguçado numa área diminuta da existência. É concentrada num espaço determinado porque vê exclusivamente o ponto que é a fonte da bem-aventurança, junto com uma pequena área ao redor da bem-aventurança criada pela oscilação do primeiro *jhana*. É concentrada no tempo porque apenas percebe o momento presente, de modo tão exclusivo e preciso que toda noção de tempo desaparece por completo. É concentrada nos fenômenos porque apenas reconhece o objeto mental de *pīṭisukha* e ignora por completo o mundo dos cinco sentidos e o corpo físico.

Essa unicidade no espaço produz uma experiência peculiar, apenas encontrada nos *jhanas*, a consciência não dual, tal como foi explicado na seção anterior. A consciência não dual significa que o meditador está plenamente consciente, mas apenas de uma coisa, por apenas um ângulo e por longos períodos de tempo. A consciência está tão focada numa coisa que a faculdade da compreensão é suspensa temporariamente. Somente depois que a unicidade tenha sido dissipada e o meditador tenha emergido do *jhana*, será ele capaz de reconhecer essas características do primeiro *jhana* e compreendê-las por completo.

A unicidade no tempo produz a extraordinária estabilidade do primeiro *jhana*, permitindo que dure sem esforço por um período de tempo tão longo. O conceito de tempo toma por base a medição de intervalos: do passado para o presente ou do presente para o futuro ou do passado para o futuro. Quando tudo o que é percebido no *jhana* é o exato momento do agora, então não existem condições para medir o tempo. Todos intervalos foram fechados. Foram substituídos pela percepção atemporal, imóvel.

A unicidade nos fenômenos produz a excepcional ocorrência de bem-aventurança em cima de bem-aventurança, imutável ao longo da duração do *jhana*. Isso é o que faz do primeiro *jhana* uma estada tão repousante. A unicidade nos fenômenos é o que explica a grande quietude no *jhana*.

Portanto, a unicidade do primeiro *jhana* é experimentada como a não dualidade da consciência, atemporalidade e quietude sem esforço.

Em termos acadêmicos, *ekaggata* é um termo composto em pali, que significa "um cume". O termo intermediário *agga* (sânscrito: *agra*) se refere ao cume de uma montanha, o ápice de uma experiência ou até mesmo a capital de um país (tal como no caso de *Agra*, a antiga capital do império Mogul na Índia). Portanto, *ekaggata* não significa simplesmente uma unicidade qualquer, mas se refere a um foco unificado em algo altivo e sublime. O cume único e exaltado que é o foco de *ekaggata* no primeiro *jhana* é a bem-aventurança suprema de *pitisukha*.

**Êxtase-Felicidade (*Pitisukha*)**. Os dois últimos fatores do primeiro *jhana* são *piti* e *sukha*. Neste caso vou tratar ambos juntos visto que estão muito unidos. Na verdade eles apenas se separam no terceiro *jhana*, no qual *piti* cessa deixando *sukha* "viúvo". Portanto, é somente depois do terceiro *jhana* que podemos saber com base na experiência como é *sukha* e como foi *piti*. Aqui é suficiente explicar o par como uma coisa só.

Os últimos fatores do primeiro *jhana*, chamados *pitisukha*, se referem à bem-aventurança que é o foco da atenção e que constitui a experiência central do primeiro *jhana*. A bem-aventurança é a característica dominante do primeiro *jhana*, tanto assim que é a primeira coisa que o meditador reconhece ao revisar sua experiência após sair do *jhana*. Na verdade, outras tradições místicas que não o Budismo ficaram tão impressionadas com a enorme imensidão, a ausência de ego, a quietude, o êxtase, a grandiosidade e pureza, o além deste mundo do primeiro *jhana*, que ao longo da história, a experiência após ser examinada, foi compreendida como a "união com Deus".

O Buda no entanto explicou que essa é apenas uma das formas de bem-aventurança supramundanas, e que existem outras formas que são superiores! Na experiência Budista dos *ghanas* o meditador aprende a conhecer muitos níveis de bem-aventurança supramundana. O primeiro *jhana* é o primeiro nível. Muito embora depois do primeiro *jhana* o meditador não seja capaz de conceber outra experiência ainda mais prazerosa, ainda há muito mais!

Esses distintos níveis de bem-aventurança possuem, cada um, um "sabor" diferente, uma qualidade distinta que o identifica. Essas distintas qualidades de bem-aventurança podem ser explicadas através das distintas causas para a bem-aventurança. Tal como o calor gerado pelo sol tem uma qualidade diferente do calor gerado por uma fogueira, que em si possui um "sabor" diferente do calor gerado por uma fornalha, assim também, a bem-aventurança gerada por causas distintas exibem características distintas.

A distinta característica da bem-aventurança do primeiro *jhana* é ser gerada pela completa ausência das atividades dos cinco sentidos. Quando os cinco sentidos são desligados, incluindo todos os ecos dos cinco sentidos que se manifestam como pensamentos, então o meditador terá abandonado o mundo do corpo e das coisas

materiais (*kamaloka*) e entrada no mundo da mente pura (*rupaloka*). É como se um enorme fardo fosse colocado de lado.

Ou, como Ajaan Chah costumava descrever, é como se alguém estivesse desde há muito tempo sofrendo com uma corda apertada no pescoço. Tanto tempo, na verdade, que ele já estava acostumado e nem reconhecia mais a dor. Então, de alguma forma, a tensão foi relaxada e a corda removida. O prazer sentido seria o resultado de um grande fardo desaparecendo! De um modo muito semelhante a bem-aventurança do primeiro *jhana* é causada pelo desaparecimento da "corda apertada", que significa tudo aquilo que foi tomado como sendo o mundo. Esse insight da causa da bem-aventurança do primeiro *jhana* é fundamental para a compreensão das Quatro Nobres Verdades.

### **Resumo do Primeiro Jhana**

Então, em resumo, o primeiro *jhana* é caracterizado pelos cinco fatores, aqui resumidos em três:

- 1-2 *vitakka-vicara*: experimentados como a oscilação, sendo o discreto, sutil movimento para dentro e fora da bem-aventurança;
3. *ekaggata*: experimentado como a não dualidade, atemporalidade e quietude;
- 4-5 *pitisukha*: experimentado como bem-aventurança que ultrapassa tudo que possa ser experimentado no mundo material e alimentado pela completa superação desse mundo para entrar no mundo da mente pura.

### **O Segundo Jhana**

**Declínio da Oscilação.** Foi explicado na descrição do primeiro *jhana* que *vicara* é o agarramento involuntário da bem-aventurança que faz com que a atenção plena se distancie. *Vitakka* é o movimento automático da atenção de volta para a bem-aventurança.

À medida em que o primeiro *jhana* se aprofunda, a oscilação vai se reduzindo e a bem-aventurança se firma. O meditador chega a um estado em que *vicara* ainda está apegado à bem-aventurança com o mais sutil agarramento, mas isso não é suficiente para causar qualquer instabilidade na bem-aventurança. A bem-aventurança não diminui como resultado de *vicara*, nem a atenção plena parece se afastar da fonte. A bem-aventurança é tão intensa que *vicara* não pode perturbá-la. Embora *vicara* ainda esteja ativo, *vitakka* não está mais presente, não há o movimento da atenção de volta para a fonte da bem-aventurança. A oscilação se foi. Esse é um estado de *jhana* descrito nos *suttas* como sem *vitakka*, mas com uma pequena medida de *vicara* (ex: [DN 33.1.10.50](#), [AN 8.63](#)). Esse estado está tão mais próximo do segundo *jhana* do que do primeiro que, em geral, é incluído com o segundo *jhana*.

Com o fortalecimento da bem-aventurança para uma estabilidade imutável, não há mais razão para que *vicara* continue agarrando. Nesse ponto a mente adquire

confiança suficiente para abrir mão de modo absoluto. Com esse abandono final, nascido da segurança interna na estabilidade da bem-aventurança, *vicara* desaparece e o meditador entra no segundo *jhana*.

Assim, a primeira característica do segundo *jhana* descrita nos *suttas* é *avitakka* e *avicara*, significando sem *vitakka* e sem *vicara*. O que é experimentado é a ausência da oscilação na mente. A segunda característica do segundo *jhana* é *ajhattam sampasadanam*, significando "segurança interna". O que é experimentado é a completa confiança na estabilidade da bem-aventurança, que é a causa para a cessação de *vicara*.

**Perfeita Unicidade da Mente (Cetaso Ekodibbavam)**. A terceira característica do segundo *jhana* é *cetaso ekodibbavam*, significando a perfeita unicidade da mente. Essa absoluta perfeita unicidade da mente é a característica de mais destaque experimentada no segundo *jhana*. Quando não existe mais a oscilação, então a mente é como uma rocha inabalável, mais imóvel do que uma montanha e mais dura do que um diamante. Tamanha perfeição de quietude inquebrantável é incrível. A mente permanece na bem-aventurança sem a menor vibração. Mais tarde isso é reconhecido como a perfeição da qualidade chamada *samadhi*.

*Samadhi* é a qualidade da atenção sustentada e no segundo *jhana* essa atenção é sustentada no objeto sem absolutamente qualquer tipo de movimento. Não existe nem a mais sutil oscilação. A atenção está fixa, congelada, colada com super-bonder, incapaz até mesmo de tremer. Todo movimento da mente se foi. Não existe quietude da mente mais perfeita do que isso. Esse estado é chamado de *samadhi* perfeito e permanece como característica não somente deste segundo *jhana*, mas dos demais *ghanas* mais elevados também.

**A Bem-aventurança que Nasce de Samadhi (Samadhijam Pitisukham)**. É essa perfeição de *samadhi* que dá ao segundo *jhana* o seu "sabor" especial. A aflição que estava presente no primeiro *jhana* que foi abandonada no segundo é a aflição do movimento. Tudo permanece perfeitamente quieto no segundo *jhana*, até mesmo o "sabedor". Essa absoluta quietude transcende a dor mental que se origina do movimento da mente e revela a bem-aventurança mais intensa alimentada pelo puro *samadhi*. Nos *suttas*, a bem-aventurança do segundo *jhana* é chamada *pitisukha* nascida de *samadhi* (ex:  [DN 9.11](#)). Essa bem-aventurança é ainda mais prazerosa, imensamente mais, do que a bem-aventurança da transcendência do mundo dos cinco sentidos! Não é possível imaginar tamanha bem-aventurança. É de uma magnitude completamente distinta. Depois de experimentar o segundo *jhana*, tendo experimentado duas "espécies" raras e extremas de bem-aventurança supramundana, o meditador começa a se perguntar quais outros níveis de bem-aventurança ainda poderão ser encontrados. Ele se pergunta onde estará o fim da bem-aventurança!

**O Fim de Toda Ação**. Outra característica de destaque do segundo *jhana* é que estando no *jhana*, toda "ação" desaparece por completo, até mesmo a ação

involuntária que causou o surgimento da oscilação desapareceu por completo. O "fazedor" morreu. Apenas ao experimentar o segundo *jhana* é possível avaliar o que significa o termo "fazedor". Tal como um girino apenas pode avaliar de modo completo o significado da palavra "água", quando a água "morre" durante a sua primeira experiência em terra firme. No segundo *jhana*, o "fazedor" se foi. Não existe mais. A absoluta quietude é o que persiste. Além disso, é como se algo que parecia obviamente ser uma parte essencial da própria eterna identidade, tenha sido cancelada da existência. Com quanta frequência aquilo que agora é tão óbvio, mais tarde se converte numa miragem, uma delusão! Depois do segundo *jhana* é possível revelar a delusão de que o eu é o fazedor. Com base nos dados da própria experiência o meditador penetra a ilusão do livre arbítrio. O filósofo que conclui que "ser é agir" não pode ter experimentado o segundo *jhana*. No segundo *jhana*, "ser" ocorre (através da consciência), mas o "agir" não ocorre. Esses *ghanas* são estranhos, desafiam a experiência comum. Mas são reais, mais reais do que o mundo. Além disso, o segundo *jhana* e o que foi mencionado acima, desvendam o significado de não-eu, *anatta*.

### **Resumo do Segundo *Jhana***

Portanto, o segundo *jhana* se distingue por uma outra coleção de características:

- 1-2. *Avitakka-Avicara, Ajhattam Sampasadanam*: a experiência do desaparecimento da "oscilação" do primeiro *jhana* devido à segurança interna e a estabilidade da bem-aventurança;
3. *Cetaso Ekodibbavam*: a perfeita unicidade da mente devido à completa confiança na bem-aventurança. Em geral isso é experimentado como uma quietude firme como uma rocha, a "morte" temporária do "fazedor", ou a perfeição de *samadhi*;
4. *Samadhijam Pitissukham*: que é o foco deste *jhana*, a bem-aventurança supramundana gerada pelo fim de todo movimento da mente;
5. O fim de toda ação: experimentado como o completo desaparecimento do "fazedor".

### **O Terceiro *Jhana***

À medida que *samadhi*, a quietude do saber, se torna estabelecida por mais tempo, então a quietude do que é sabido se torna cada vez mais profunda. Devemos lembrar que no *jhana*, aquilo que é sabido é a imagem da mente, *citta*, e a mente é o sabedor. Em outras palavras, no *jhana* o saber conhece uma imagem de si mesmo. Primeiro o saber se aquieta e depois a sua imagem, aquilo que é sabido.

Nos primeiros dois *ghanas*, essa imagem da mente é reconhecida como a bem-aventurança que até agora foi chamada de *pitissukha*. No terceiro *jhana*, a imagem da mente foi para o nível seguinte de quietude, para um tipo bem distinto de bem-aventurança, um tipo nunca experimentado antes.

**Piti Desapareceu!** Antes do terceiro *jhana* toda bem-aventurança possui algo em comum, mas com um "sabor" distinto devido às suas diferentes causas. Esse algo em comum era a combinação de *piti* e *sukha*. Como estavam sempre juntos, parecendo inseparáveis como gêmeos siameses, não somente seria uma perda de tempo, mas também seria impossível distingui-los. Uma combinação que até então dava à bem-aventurança uma qualidade em comum. Agora, no terceiro *jhana*, *piti* desapareceu deixando apenas *sukha*, produzindo um tipo de bem-aventurança bem distinto.

Apenas depois do terceiro *jhana* é possível saber o que é *sukha* e por inferência o que era *piti*. *Piti* aparenta ser a parte mais incômoda da bem-aventurança, embora a palavra "incômoda" no contexto do segundo *jhana* seja apenas adequada. *Sukha* é a parte mais refinada. No terceiro *jhana*, a bem-aventurança experimentada no segundo *jhana* é dividida restando apenas *sukha*.

**Intensa Atenção Plena, Clara Compreensão e Equanimidade.** Tal como ocorre com muitos *ghanas*, as experiências são quase impossíveis de descrever. No entanto, quanto mais elevado for o *jhana*, mais profunda será a experiência e mais difícil será colocá-la em palavras. Esses estados estão completamente distantes do mundo. Poder-se-ia dizer que na bem-aventurança do terceiro *jhana*, *sukha* tem um maior senso de calma, mais quieto e sereno. No *suttas* o terceiro *jhana* é acompanhado pelas características de atenção plena (*sati*), plena consciência (*sampajañña*) e equanimidade (*upekkha*), muito embora o [Anupada Sutta](#) (MN 111) mencione que essas qualidades estão presentes em todos os *ghanas*. Talvez essas características sejam enfatizadas nos *suttas* como qualidades do terceiro *jhana* de modo a destacar que nesses *ghanas* profundos, o meditador possui atenção plena excepcional, compreensão muito clara e está bem quieto observando sem qualquer movimento, que é o significado primário de equanimidade (*upekkha*).

**A Mesma Quietude Igual a uma Rocha e a Ausência do Fazedor.** O terceiro *jhana* mantém o perfeito *samadhi*, a quietude igual a uma rocha, a ausência do fazedor e a inacessibilidade ao mundo dos cinco sentidos. No entanto, se distingue do segundo *jhana* pela natureza da bem-aventurança, que ascendeu para um outro nível e parece ser um tipo de bem-aventurança completamente distinto. Tanto assim que os *suttas* descrevem o terceiro *jhana* como declarado pelos nobres: "Ele permanece numa estada feliz, equânime e plenamente atento" (ex: [DN 9.12](#)).

### **Resumo do Terceiro Jhana**

Portanto, o terceiro *jhana* possui as seguintes características:

1. A bem-aventurança se dividiu, perdendo *piti* que é a parte mais grosseira;
2. A bem-aventurança que permanece, *sukha*, possui as qualidades de intensa atenção plena, plena consciência e equanimidade;
3. A mesma absoluta quietude igual a uma rocha e a ausência do fazedor, tal como no segundo *jhana*.

## O Quarto *Jhana*

**Sukha Desapareceu!** A característica central nos três primeiros *ghanas* é a quietude do saber que acalma a bem-aventurança. Isso muda novamente quando o meditador entra no quarto *jhana*. Só que dessa vez a mudança é mais radical. *Sukha* desaparece por completo. Deixa de existir. O que resta é o saber absolutamente quieto observando a absoluta quietude.

**A Perfeição da Paz.** Sob a perspectiva do quarto *jhana*, a bem-aventurança dos *ghanas* anteriores é vista como um movimento residual do objeto mental e uma aflição que obscurece algo muito superior. Quando a bem-aventurança declina, tudo que resta é a paz profunda que é a marca do quarto *jhana*. Aqui nada se movimenta, nada brilha. Nada sente felicidade ou o seu oposto, desconforto. O meditador sente perfeito equilíbrio no exato centro da mente. Como estar no olho do furacão, nada se move no centro do olho da mente. Há o senso de perfeição, perfeição da quietude e perfeição da consciência.

O Buda descreve o quarto *jhana* como "a atenção plena e a equanimidade purificadas" (*upekkha sati parisuddhim*) (ex:  [DN 9.13](#)).

A paz do quarto *jhana* não se compara a nenhuma outra paz encontrada no mundo. Só pode ser experimentada tendo passado pela experiência dos três *ghanas* anteriores. Essa passagem é a única forma de mais tarde confirmar que a paz imóvel que foi experimentada, de fato era o quarto *jhana*. Além disso, há tamanha quietude no quarto *jhana* que o meditador pode nele permanecer por muitas horas. Parece ser impossível que alguém possa experimentar o quarto *jhana* por menos tempo.

Embora *piti* e *sukha* tenham ambos cessado no quarto *jhana* e tudo que resta é a perfeição da paz, essa experiência, mais tarde quando analisada, é reconhecida como supremamente deliciosa. Embora toda bem-aventurança tenha desaparecido, a perfeita paz do quarto *jhana* é vista como a melhor bem-aventurança até então. É a bem-aventurança de não ter bem-aventurança! Esse não é um jogo de palavras, tentando parecer esperto e místico. Assim é como na verdade é.

### Resumo do Quarto *Jhana*

O quarto *jhana* possui as seguintes características:

1. O desaparecimento de *sukha*;
2. A percepção duradoura e imutável da perfeição da paz, alcançada através dos três *ghanas* inferiores;
3. A mesma absoluta quietude tal como uma rocha e a ausência de um fazedor, tal como no segundo e terceiro *ghanas*;
4. A completa inacessibilidade ao mundo dos cinco sentidos e ao próprio corpo.

### Os Símbolos do Buda para os Quatro *Jhanas*

O Buda com frequência descrevia a experiência dos quatro *jhanas* empregando símiles evocativos ([MN 77.25](#) e 77.28, etc). Antes de explicar esses símiles seria bom fazer uma pausa para esclarecer o significado de uma palavra chave empregada em todos os símiles, *kaya*.

*Kaya* tem a mesma amplitude de significados como a palavra "corpo" em português. Tal como "corpo" pode significar outras coisas que o corpo de uma pessoa, como por exemplo "corpo de jurados", da mesma forma a palavra *kaya* em pali pode significar outras coisas que o corpo físico, como por exemplo o corpo dos fatores mentais, *nama-kaya* ([DN 15.20](#)).

Nos *jhanas*, os cinco sentidos não estão em operação, significando que não há a experiência de um corpo físico. O corpo foi transcendido. Por conseguinte, quando o Buda menciona nesses quatro símiles "... permeia, cobre e preenche o *kaya* com o êxtase e felicidade ..." isso pode ser interpretado como significando "... permeia, cobre e preenche o corpo mental com o êxtase e felicidade ..." ([MN 39.15](#)). Esse ponto tem sido com frequência mal entendido.

O símile do Buda para o primeiro *jhana* foi uma bola de argila (empregada como sabão) com a exata quantidade de umidade, nem demasiado seca, nem pingando. A bola de argila significa a mente unificada, na qual a atenção plena está restrita às pequenas áreas criadas pela "oscilação". A umidade significa a bem-aventurança causada pelo total isolamento do mundo dos cinco sentidos. A umidade saturando por completo a bola de argila indica a bem-aventurança impregnando o espaço e a duração da experiência mental. Mais tarde isso é reconhecido como bem-aventurança seguida de bem-aventurança e depois mais bem-aventurança, sem interrupção. A umidade que não pinga descreve a bem-aventurança contida no espaço criado pela oscilação, sem sair fora dessa área de espaço mental para o mundo dos cinco sentidos, enquanto persistir o *jhana*.

O segundo *jhana* é comparado a um lago que não possui fonte externa de água, mas com uma fonte interna que abastece o lago com água fresca. O lago representa a mente. A completa ausência de qualquer alimentação por água externa descreve a inacessibilidade da mente no segundo *jhana* a qualquer influência externa. Nem mesmo o fazedor é capaz de entrar nessa mente. Essa inacessibilidade hermética a todas as influências externas é a causa para a quietude igual a uma rocha do segundo *jhana*. A fonte interna que abastece o lago com água fresca representa *ajjhattam sampasadanam*, a segurança interna que causa o completo abandono, esfriando a mente na quietude e libertando-a de todo movimento. O frescor representa a bem-aventurança em si, nascida de *samadhi* ou quietude, e que permeia toda a experiência mental, imutável ao longo da duração do *jhana*.

O terceiro *jhana* é descrito com a metáfora de uma flor de lótus que nasce e cresce imersa na água fresca de um lago. O lótus representa a mente no terceiro *jhana*. A água pode esfriar as pétalas e as folhas de um lótus, mas nunca pode penetrá-lo,

visto que a água desliza pelo lótus. O frescor representa *sukha*, a umidade representa *piti*. Assim, igual ao lótus imerso na água, a mente no terceiro *jhana* é resfriada por *sukha*, mas não é penetrada por *piti*. A mente no terceiro *jhana* experimenta apenas *sukha*. No terceiro *jhana* a mente continua experimentando a quietude igual a uma rocha, sem se mover para o exterior, igual ao lótus no símile que sempre permanece imerso na água. Tal como a bem-aventurança sustenta a mente no terceiro *jhana*, assim também a água fresca que representa a bem-aventurança, faz com que o lótus se desenvolva. Mais uma vez, a singular bem-aventurança do terceiro *jhana* permeia toda a experiência mental do começo ao fim, igual à água fresca do símile que permeia o lótus da raiz até as extremidades.

O quarto *jhana* é comparado a um homem enrolado da cabeça aos pés com um tecido branco. O homem representa a mente. O tecido branco representa a perfeita pureza de ambos a equanimidade e a atenção plena, que é a marca registrada do quarto *jhana*. A mente no quarto *jhana* é imaculada, limpa como um tecido limpo, perfeitamente quieta e equânime, pura e simples. É claro que essa absoluta pureza e paz permeia todo o corpo da experiência mental, do início ao fim, da mesma forma que o tecido branco cobre por completo o corpo do homem, da cabeça aos pés.

Assim é como compreendo o significado dos quatro símiles dos *ghanas*.

### **Movendo de *Jhana* a *Jhana***

Como mencionei antes, quando o meditador está em qualquer um dos *ghanas*, ele é incapaz de qualquer movimento. Ele não pode formular uma decisão para sair deste *jhana* para aquele. Ele não pode nem mesmo decidir sair do *jhana*. Todo esse tipo de controle foi abandonado no *jhana*. Além disso, a extrema quietude da atenção plena no *jhana* congela a atividade da mente chamada compreensão a ponto de, enquanto estiver em *jhana*, o meditador quase não consegue fazer sentido da própria experiência. Os pontos de referência dos *ghanas* são reconhecidos somente mais tarde, depois de emergir dos *ghanas* e analisá-los. Portanto, nos *ghanas* não somente o meditador é incapaz de qualquer movimento, mas também é incapaz de saber onde está e para onde ir! Então, como ocorre o movimento de um *jhana* para outro?

**Uma Casa com Quatro Cômodos.** Imagine uma casa com quatro cômodos e apenas uma porta de entrada. Passando pela porta a pessoa entra no primeiro cômodo. A pessoa precisa passar pelo primeiro cômodo para chegar ao segundo, passar pelo segundo para entrar no terceiro cômodo e precisa passar pelo terceiro cômodo para chegar ao quarto cômodo. Depois para sair do quarto cômodo ela precisa passar pelo terceiro cômodo, para sair do terceiro ela precisa passar pelo segundo cômodo, para sair do segundo precisa passar pelo primeiro cômodo e para sair do primeiro precisa passar pela mesma porta através da qual ela entrou. Agora suponha que o piso nos quatro cômodos seja tão escorregadio que é impossível ganhar impulso depois de entrar na casa. Assim, se a pessoa entrar na casa com pouco impulso, ela irá escorregar e parar no primeiro cômodo. Com um grande impulso, ela poderá

parar no segundo ou mesmo no terceiro cômodo. Então, com ainda mais impulso, ela poderá chegar até o quarto cômodo.

Esse símile descreve bem como ocorre o movimento de um *jhana* para outro. Dentro do *jhana* não há controle, igual ao piso escorregadio dentro da casa que impossibilita ganhar impulso. Se alguém entrar nos *ghanas* com pouco impulso, irá parar no primeiro *jhana*. Com muito impulso poderá alcançar o segundo ou terceiro *ghanas*. Com ainda mais impulso inicial poderá alcançar o quarto *jhana*. O impulso na entrada só pode ser gerado fora do *jhana*, quando há a possibilidade de controle. O tipo de "impulso" aqui mencionado é o impulso de abrir mão, de abandonar.

**Abrir Mão é Cultivado Antes de Entrar no Jhana.** O abandono é cultivado antes de entrar nos *ghanas* até o ponto em que se torna uma inclinação involuntária da mente, uma forte tendência natural. Se o meditador chegar na porta para os *ghanas* com um impulso de abrir mão apenas um pouco mais do que adequado ele irá parar no primeiro *jhana*. Com uma tendência automática para abrir mão um pouco mais forte, ele poderá alcançar o segundo ou terceiro *jhana*. Com uma forte inclinação para abrir mão, ele alcançará o quarto *jhana*. No entanto, ele não será capaz de incrementar a intensidade do abandono enquanto estiver nos *ghanas*. Com qualquer intensidade que entre, isso será tudo que poderá ter.

**Analisando a Experiência da Felicidade.** O meditador pode cultivar a tendência para abrir mão fora do *jhana* analisando as experiências de felicidade e reconhecendo os obstáculos chamados apegos. Quando a mente reconhece a superioridade da felicidade nos estados de abandono, a inclinação para abandonar se fortalece ainda mais. Algumas vezes ensinei a minha mente teimosa pensando, "Viu mente! Viu! Veja quanto mais felicidade existe nos estados de abrir a mão! Viu mente! Não se esqueça mente! Lembre-se, está bem?" A mente então se inclina com mais vigor para o abandono. Ou a mente consegue reconhecer os obstáculos para a felicidade mais profunda, que são os vários níveis de apego que bloqueiam o abandono e que impedem mais felicidade. Quando a mente aprende, através da análise, a reconhecer os inimigos da própria felicidade - os apegos - então a inclinação para o abandono se torna fortalecida pela sabedoria. Assim é como se cultiva a tendência para o abandono fora dos *ghanas*, de modo que o meditador possa entrar nos *ghanas* com muito abandono e alcançar os *ghanas* mais profundos.

### **Cada Jhana está Dentro do Outro**

Uma outra forma de analisar como a mente se move de um *jhana* para o outro é através do símile do lótus com mil pétalas. As pétalas num lótus com mil pétalas abrem numa ordem, numa sequência estrita, somente depois de terem sido aquecidas pelo sol. O primeiro *jhana* pode ser comparado com a rara e delicada fileira de pétalas de número 993. Do mesmo modo que a fileira 993, agora sendo aquecida pelo sol, contém e oculta dentro de si a ainda mais perfumada fileira de pétalas 994, assim também o tão raro e delicado primeiro *jhana* agora sendo aquecido pelo abandono, contém e oculta dentro de si o ainda mais prazeroso

segundo *jhana*. Quando no final das contas a fileira de pétalas 993 desabrochar, então a fileira de pétalas 994 aparecerá no seu centro. Do mesmo modo, quando no final das contas o primeiro *jhana* se abrir, então o segundo *jhana* aparecerá no seu centro. Portanto o segundo *jhana* na verdade está dentro do primeiro *jhana*, o terceiro *jhana* dentro do segundo *jhana* e o quarto *jhana* dentro do terceiro *jhana*.

Em outras palavras, no símile da casa com quatro cômodos, os cômodos são concêntricos. Assim não se sai do primeiro *jhana* para ir então para o segundo *jhana*. Ao invés disso, se vai mais fundo no primeiro *jhana* para entrar no segundo *jhana*, mais fundo no segundo *jhana* para entrar no terceiro *jhana* e mais fundo no terceiro *jhana* para entrar no quarto *jhana*. O nível seguinte de *jhana* sempre está dentro do *jhana* atual.

### **O Poder de *Adhitthana***

Quando um meditador tem muita experiência com os *ghanas* ele pode se mover de um *jhana* para outro utilizando o poder de *adhitthana*. Neste contexto a palavra em pali *adhitthana* representa o método Budista de programar a mente. No começo da meditação o meditador pode programar a mente para entrar num *jhana* específico por um período de tempo pré-determinado. É claro que isso só funciona para alguém que esteja muito familiarizado com o destino e que conhece bem o caminho para chegar lá. Esse é o método empregado por todos meditadores consumados. É como ligar o piloto automático pouco depois da decolagem. No entanto, mesmo no caso desses meditadores consumados, o *jhana* especificado é alcançado percorrendo o mesmo caminho. Por exemplo, se a mente foi programada para entrar no terceiro *jhana*, então ela precisará passar pelo primeiro *jhana*, depois passar pelo segundo *jhana*, para entrar no terceiro *jhana*, embora possa passar pelos primeiros *ghanas* rapidamente.

### **As Realizações Imateriais**

No símile do lótus com mil pétalas mencionado acima, a fileira de pétalas 993 representa o primeiro *jhana*, a fileira 994 representa o segundo *jhana*, as fileiras 995 e 996 representam o terceiro e quarto *ghanas*. No entanto, você deve estar se perguntando o que representam as fileiras 997, 998, 999 e 1.000?

Além dos quatro *ghanas* encontram-se as quatro realizações imateriais. É digno de nota que nos *suttas* o Buda nunca chamou essas realizações de *jhana*. Apenas os comentários, compilados mil anos mais tarde, empregam o termo *jhana*.

As quatro realizações imateriais são:

1. A base mental do espaço ilimitado;
2. A base mental da consciência ilimitada;
3. A base mental do nada;
4. A base mental da nem percepção, nem não percepção.

Do mesmo modo que o quarto *jhana* está dentro do terceiro *jhana*, assim também a primeira realização imaterial encontra-se dentro do quarto *jhana*, a segunda realização imaterial encontra-se dentro da primeira realização imaterial e assim por diante igual às fileiras de pétalas do lótus. Assim, necessariamente, todas as quatro realizações imateriais possuem as seguintes características trazidas dos *ghanas*.

1. A mente permanece inacessível ao mundo dos cinco sentidos e a qualquer noção do corpo;
2. A mente persiste numa quietude igual a uma rocha, incapaz de formular qualquer pensamento ou de fazer planos, durante longos períodos de tempo;
3. A compreensão está tão congelada que praticamente não é possível fazer sentido do que está sendo experimentado. A compreensão só é alcançada depois de emergir;
4. A pura equanimidade e atenção plena do quarto *jhana* permanece como fundamento para cada um das realizações imateriais.

Do mesmo modo que os primeiros três *ghanas* tomam distintas formas de bem-aventurança como objeto e o quarto *jhana* toma um estado sublime de pura paz como objeto, assim também as realizações imateriais tomam cada uma um objeto mental puro. Chamo as percepções desses objetos de "base mental" visto que elas são plataformas mentais sobre as quais as realizações imateriais permanecem. Essas bases mentais imóveis se tornam cada vez mais refinadas e vazias quanto mais elevada for a realização.

No quarto *jhana*, a atenção plena é muito poderosa, no entanto quieta, apenas observando a perfeição da paz - muito além do mundo dos cinco sentidos e precisamente unificada. Nos estados com precisa unicidade os conceitos ordinários derivados do mundo são deixados de lado e outras percepções supramundanas os substituem.

Por exemplo, quando um meditador nos estágios iniciais se torna perfeitamente focado no momento presente, unificado no tempo, os conceitos ordinários são deixados de lado e outras percepções supramundanas de tempo os substituem. Quando o meditador está perfeitamente centralizado no momento presente, por um lado a sensação é de atemporalidade e por outro lado parece que ele dispõe de todo o tempo do mundo. Dentro daquele ponto do agora absoluto, o tempo não possui limites, indefinido e imensurável. O tempo é infinito e nada ao mesmo tempo. É ilimitado (*ananta*). A experiência da unicidade do tempo experimentada nos estágios iniciais da meditação pode ser a chave para entender o senso de simultaneidade do infinito e do vazio nos estágios mais profundos de unicidade das realizações imateriais.

Do quarto *jhana* a mente pode olhar para a perfeita paz para perceber o espaço com a absoluta unicidade. Essa é uma das características do quarto *jhana* que está sempre disponível para inspeção sendo a porta para as realizações imateriais. Nessa absoluta unicidade o espaço é percebido ambos como infinito e vazio, de certa forma

não-espaço. Visto que é percebido vazio da forma material (*rupa*), que em geral delimita o espaço, essa realização e as que seguem são chamadas realizações imateriais (*arupa*).

### **A Base Mental do Espaço Ilimitado**

Então, a primeira realização imaterial é a base mental do espaço ilimitado percebido ao mesmo tempo como infinito e vazio, imensurável e indefinido. Essa é a percepção que preenche a mente por completo e que persiste sem vacilar por toda duração da realização. A atenção plena, poderosa, quieta e purificada, observa essa percepção com absoluto contentamento.

### **A Base Mental da Consciência Ilimitada**

Dentro da percepção do espaço ilimitado está a percepção de não-espaço, do espaço perdendo o seu significado. Quando a mente atenta para essa característica dentro da primeira realização imaterial, o espaço desaparece e é substituído pela percepção da absoluta unicidade da consciência. Tal como foi indicado acima acerca da simples experiência da unicidade do tempo, no estado em que se percebe a unicidade da consciência, a consciência é percebida ao mesmo tempo infinita e vazia, imensurável e indefinida. O meditador entrou na segunda realização imaterial, a base mental da consciência ilimitada. Essa é a percepção que preenche a mente por completo e que persiste sem vacilar por períodos ainda mais longos de tempo.

### **A Base Mental do Nada**

Dentro da percepção da consciência ilimitada se encontra a percepção da não-consciência, da consciência agora também perdendo o seu significado. Quando a mente foca nessa característica dentro da segunda realização imaterial, toda a percepção da consciência desaparece. As percepções da forma material e do espaço já desapareceram e assim tudo que resta é a unicidade do nada. O meditador entrou na terceira realização imaterial, a base mental do nada. Essa é a percepção que preenche a mente por completo e que persiste sem vacilar por períodos ainda mais longos de tempo.

### **A Base Mental da Nem Percepção, Nem Não-Percepção**

Dentro da percepção do nada encontra-se a percepção do nem nada! Se a mente for sutil o suficiente para ver essa característica, então a percepção do nada desaparece e é substituída pela percepção de nem percepção, nem não percepção. Tudo que pode ser dito desta quarta realização imaterial é que na verdade é uma percepção ( [AN 9.42](#)). No símile do lótus com mil pétalas este estado é representado pela fileira de pétalas 1.000, com todas as demais 999 fileiras completamente abertas. A pétala 1.000 é quase uma não-pétala, sendo a mais sutil e sublime de todas, pois ela abraça na sua trama delgada a famosa "jóia no coração do lótus," *nibbana*.

## ***Nibbana*, o Fim de Toda Percepção**

Dentro da nem percepção, nem não percepção, encontra-se o fim de toda percepção, a cessação de tudo que é sentido ou percebido, *nibbana*. Se a mente focar nisso, a mente para. Quando a mente recomeçar novamente, realiza os estados de *arahant* ou *anagami*, essas são as únicas duas possibilidades.

## **A Sequência da Cessação Gradual**

Outra forma de enxergar os *jhanas* e as quatro realizações imateriais é colocá-los numa sequência gradual de cessação. O processo que conduz ao primeiro *jhana* é a cessação do mundo dos cinco sentidos junto com o corpo e mais toda ação. O caminho do primeiro *jhana* para o quarto *jhana* é a cessação daquela parte da mente que identifica o prazer e o desprazer. O caminho do quarto *jhana* para as quatro realizações imateriais é a cessação, quase, da atividade restante da mente chamada "saber". E o último passo é a cessação do último vestígio do saber. Através dos *jhanas* e das realizações imateriais, primeiro o meditador abre mão do mundo dos cinco sentidos. Depois ele abre mão do fazedor. Depois ele abre mão do prazer e do desprazer. Depois ele abre mão do espaço e da consciência. Depois ele abre mão do sabedor. Abrindo mão de um objeto, o objeto desaparece, cessa. Se este permanece então o abandono não ocorreu. Abandonando o sabedor, o saber cessa. Essa é a cessação de tudo, inclusive da mente. Esse é o ponto no qual a consciência não mais se manifesta, onde a terra, água, fogo e ar não encontram apoio, onde a mentalidade-materialidade (nome e forma) cessa sem deixar vestígios ( [🌐 DN 11.85](#)). Vazio, Cessação, *nibbana*, a "jóia" no coração do lótus.

## **Palavras Finais**

Nesta parte sobre os *jhanas* os conduzi numa jornada da teoria para a prática até os picos mais elevados nos quais se encontram os *jhanas* e ainda mais alto para os picos rarefeitos que são as realizações imateriais. Embora o trajeto possa parecer estar fora do seu alcance hoje, amanhã você poderá estar bem encaminhado. Portanto é bom ter hoje mesmo este guia ao seu dispor.

Além disso, esses *jhanas* são como minas de ouro imensamente ricas, mas que contêm os mais preciosos insights ao invés do metal mais precioso. Eles proporcionam a matéria-prima, os dados inesperados, que constroem aqueles insights especiais que abrem os olhos para *nibbana*. Os *jhanas* são jóias que adornam a face do Budismo. Além disso, não somente os *jhanas* são essenciais para a experiência da iluminação, mas é possível alcançá-los hoje!

Concluo esta parte com as palavras do Buda:

*Natthi jhanam apaññasa,  
pañña natthi ajjhayato,  
Yamhi jhanam ca pañña ca*

*sa ve nibbanasantike.*

Não existe *jhana* sem sabedoria,  
não existe sabedoria sem *jhana*.  
Aquele que tem ambos, *jhana* e sabedoria,  
está mais próximo de *nibbana*.

 [Dhp 372](#)

## 9. Usando Não-eu

Editado de uma palestra durante um retiro de meditação de 9 dias em 1997.

É através do poder da sabedoria que alcançamos níveis profundos na meditação, não através da mera força de vontade e um pouco de insight, um pouco de compreensão. Ver este processo sob uma perspectiva distinta resulta num poder enorme para tranquilizar a mente, e por isso gostaria de enfatizar, particularmente na parte final desta palestra, como *anatta* pode ser usado neste processo de meditação. Mas primeiro de tudo, devemos compreender o significado de *anatta*, ou não-eu, que é um daqueles temas ou **o tema** no Budismo, que para muitas pessoas é muito difícil de ser compreendido e absorvido, e que em si mesmo é um excelente ponto para o surgimento do insight.

Por que dentre tantos ensinamentos no Budismo quando chegamos em *anatta* há algo no nosso íntimo que se rebela? Essa é a ilusão do ego que fica desconfortável. Provocamos algo que está profundamente enraizado no nosso íntimo, algo que não quer nem mesmo considerar *anatta*, e esse é um sintoma de todo o problema. O Buda foi bastante inflexível ao ensinar *anatta* e essa é uma das razões porque as pessoas encontram tanta dificuldade, porque não há como fugir.

Quando lemos os ensinamentos do Buda, não há como não chegar à conclusão de que aqui dentro não há ninguém. Não há um controlador. Não há um conhecedor. Não há um fazedor. Não há um ego, não há nenhuma alma, nenhum eu. E essa conclusão inexorável, à qual se chega estudando os ensinamentos, faz com que investiguemos de fato porque tantos outros ensinamentos do Buda parecem tão poderosos, tão profundos, tão eficazes e, no entanto, este parece ser o mais difícil. É o mais difícil porque é na compreensão de *anatta*, na revelação da ilusão do eu, que revolve todo o caminho para a iluminação.

Esse é o insight, a descoberta, a compreensão, que faz com que alguém mude de um mero ser que perambula pelo *samsara*, vida após vida, para aquele que se encontra no caminho para além do *samsara*, destinado inevitavelmente, definitivamente, seguramente, a *nibbana*. Esse é o ponto central, o sustentáculo de toda a prática. E por que isso é tão difícil de se ver?

É difícil porque não queremos ver, mas pelo menos podemos ter uma idéia sobre o que o Buda estava falando, porque antes de tudo, ele pediu que não olhemos para *anatta* sob um ponto de vista filosófico – um dos grandes erros quando o intelectualizamos – mas que comecemos a ver *anatta* sob o ponto de vista prático: como isso afeta as nossas opiniões, percepções, pensamentos, e particularmente, olhar para aquilo que assumimos ser o eu, a alma, o ego. E é nesse ponto que realmente comecemos a ter um entendimento melhor do que é o ensinamento de *anatta*: como usá-lo. Ao invés de pensar “existe um eu?” ou “quem sou eu?” dizemos “o que percebo como sendo meu eu? O que percebo como sendo meu? O que penso ser o meu eu? O que penso ser meu? O que sei? O que considero ser o meu eu? O que considero ser meu?” Em resposta, o Buda começou a desmontar essa ilusão parte por parte.

Antes de mais nada, temos que identificar o que é essa ilusão. A ilusão são todas as nossas percepções que pressupõem um eu, todos os nossos pensamentos que concluem que há um eu e todas as nossas idéias que crêem existir alguém ali. O que é tudo isso? Isso é aquilo que chamamos de miragem. O símile de uma miragem é poderoso porque nós sabemos que numa miragem há um certo aspecto de realidade. Uma miragem não é pura imaginação. Numa miragem há uma luz real chegando até os nossos olhos. Há uma imagem no fundo dos nossos olhos. O ponto é que o cérebro ou a mente interpreta incorretamente aquilo que estamos vendo, dando uma interpretação, dando um rótulo imerecido ao que é visto. A miragem crê haver um lago ali, ou mais precisamente, a mente interpreta a miragem como sendo um lago na estrada. Mas todos nós sabemos que é só a luz do sol refletida. Essa é a miragem do eu.

Agora, para descobrirmos que se trata de uma miragem necessitamos na verdade compreender o que é que estamos interpretando incorretamente, compreender essa experiência que estamos considerando ser o eu. É incrível que algumas vezes, mesmo os aspectos mais corriqueiros da vida que deveríamos saber não nos pertencem, que não têm nada que ver conosco, consideramos ser o eu. Quando temos algum tipo de preocupação em relação ao nosso corpo, nós o consideramos como eu. Um eu possui propriedades. Um eu é dono de certas coisas. Qualquer pessoa neste mundo tem posses, seus bens, a sua área de controle, porque temos direitos em relação ao que possuímos. As pessoas pensam terem direitos sobre os seus corpos porque crêem que o corpo lhes pertence. As pessoas pensam terem direitos sobre as suas mentes porque crêem que a mente lhes pertence. Elas crêem ter direitos sobre os seus pensamentos. Eu posso pensar aquilo que quiser. Vocês não?

Estas são as coisas que possuímos. Primeiro de tudo, o nosso corpo. Vocês possuem o seu corpo? Ele é seu? Quanto mais velhos ficamos mais nos damos conta do quanto o corpo está fora de controle. Se há algum proprietário deste corpo, é a natureza, não nós. O corpo fica enfermo, dói, envelhece, se recupera. E nós temos apenas alguma influência nisso, mas não muita. No entanto, podemos compreender que

sempre que assumimos que este corpo é o eu ou que nos pertence, sofreremos, porque assim que pensarmos que este corpo, que o mosquito está picando, nos pertence, nós sofreremos. Se pudéssemos imaginar simplesmente que o mosquito está picando não o nosso corpo, mas digamos, este microfone na minha frente, alguém se preocuparia com isso? Alguém teria algum interesse nisso? Não, porque o microfone não pertence a ninguém. Se na verdade pudéssemos perceber, mesmo que por meio da imaginação, que este braço ou esta perna que o mosquito está picando não nos pertence, o sofrimento desapareceria de imediato. A preocupação desapareceria. Haveria uma sensação de paz. Sempre que consideramos algo como não sendo nosso, o resultado é aquilo que chamamos de “soltar”. Qual é o oposto de soltar? É chamado de posse. Não vou chamar isso de controle. Vou chamar de posse porque a posse sempre pressupõe um possuidor, e assim analisamos o que possuímos e o que nos pertence, ou melhor, pensamos que nos pertence, e esse é o modo de obter acesso ao ensinamento de *anatta*, usando os ensinamentos do Buda aos quais me referi antes, que se existe um eu, uma alma, um ego, haverá coisas que pertencem a esse eu. Se há coisas que pertencem a esse eu, se há posse, tem que haver um possuidor. Essas duas coisas andam juntas.

Assim analisamos o ensinamento de *anatta*, através daquilo que pensamos possuir. O que possuímos neste mundo? Possuímos o nosso corpo? Se assim for, sofreremos. Se pensamos possuir o nosso corpo teremos apego por ele. Se pensamos que possuímos o nosso corpo não seremos capazes de nos soltar dele. Vi muitas pessoas próximas da morte nesse dilema, com dores, mas incapazes de soltar o corpo. Algumas vezes é muito triste ver uma pessoa se debatendo nos seus últimos momentos de vida, lutando para respirar, lutando por uma posição confortável, lutando para evitar que a morte aconteça. Muito embora sintam dores, elas preferem sofrer aquela dor e desconforto à morte. Por que isso? É o apego ao corpo. Por que elas têm apego ao corpo? É porque pensam que o corpo lhes pertence. Elas são incapazes de soltá-lo. É como uma criança com um urso de pelúcia. Alguém tenta tirá-lo dela: “Não, largue dele, ele é meu. Não é seu.” Ela não largará aquele urso de pelúcia. Podemos ver isso na criança e sabemos que a criança está sendo tola. No entanto, aquele pequeno urso também é o corpo que carregamos conosco por todos os lados. Quando a natureza o quer de volta nós gritamos: “Não, não, não. Eu sou demasiado jovem para morrer. Tenho muitas coisas para fazer. Ainda não, talvez amanhã, mas hoje não, não agora!”

É a isso que nos referimos ao falar sobre o apego e a causa disso é essa miragem do eu. Essa miragem é a posse. Podemos na verdade observar isso acontecendo em certos momentos da nossa vida, quando o corpo está ameaçado por alguma enfermidade, por uma doença, ou mesmo só uma simples dor, quando sentimos dor nas pernas ao meditar. Qual é o problema? Qual é o problema real? É a dor ou é por que pensamos que é a minha dor? Por que não somos capazes de nos soltar da dor? Por que não vamos para a respiração e ficamos apenas com a respiração?

Se observarmos com bastante atenção, saberemos que iremos para aquilo que nos preocupa, que cremos ser do nosso interesse, que pensamos ser o que devemos

fazer. Iremos para aquilo que assumimos como nossa responsabilidade, aquilo que possuímos ou pensamos possuir. Vamos para a dor nas pernas porque pensamos que as pernas são nossas. É a nossa dor. Temos que fazer algo a respeito. Se nesse ponto pudéssemos compreender ou imaginar o não-eu: “Isso não é meu. Não tem nada a ver comigo. Isso não me diz respeito. Que o corpo cuide da dor. Eu me ocuparei com a respiração, ou com o *nimitta*, ou com a mente.” Poderíamos fazer isso. Mas só quando compreendemos que não possuímos essas coisas é que somos capazes de nos soltar delas. O apego nasce da ilusão da posse.

Tentem isso da próxima vez que sentirem uma irritação, uma distração, soltem-se do corpo, compreendendo que não o possuem, que pertence apenas à natureza. Vocês perceberão que a perturbação da dor irá desaparecer e vocês estarão livres para voltar para o *nimitta* da respiração, ou para o *samadhi* profundo. Não haverá preocupação com o corpo porque ele não será considerado como meu. Este modo particular de encarar o corpo se torna extremamente importante à medida que a meditação for se aprofundando, porque haverá um momento, e essa é a ocasião em que o *nimitta* surge, em que estaremos a ponto de deixar o corpo completamente e com isso vocês estarão abandonando os cinco sentidos externos. Então, nesse ponto muitos meditadores experimentam o medo, porque este é um dos *upakkilesas*, um dos grandes obstáculos para alcançar os *jhanas*. Poderemos chegar até o *nimitta*, mas não poderemos entrar. Não poderemos nos absorver nele. Haverá algo nos retendo, um certo temor, uma inabilidade de nos soltarmos; e é bom poder compreender do que somos incapazes de nos soltar e por que.

É nesse ponto que o insight começa a revelar apegos profundamente arraigados, ilusões profundas que causam os apegos. Se chegarmos até este ponto muitas vezes e fizermos uma investigação, descobriremos que o que tememos é o abandono deste corpo e desses instrumentos dos cinco sentidos que nos proporcionam um senso de proteção e segurança em relação à longevidade e proteção do corpo. A visão desaparece, os sons desaparecem, a audição desaparece, o olfato, o paladar e especialmente as sensações físicas desaparecem, não temos certeza sobre o que irá acontecer com este corpo, como se todos os vigias que protegem este corpo fossem dormir, como se não tivéssemos vigias nas nossas casas, nenhum alarme, nenhuma proteção; tememos que alguém possa entrar e roubar algo ou destruir toda nossa casa. Somos incapazes de nos soltar porque nos preocupamos com a segurança daquilo que ficou para trás. Estamos preocupados em soltar do corpo.

A única forma possível de transpor esse obstáculo, ou a forma comum através da qual podemos transpor esse obstáculo, é estarmos tão fascinados pelo *nimitta* a ponto de não nos darmos conta daquilo que estamos abandonando. E uma excelente maneira de ultrapassar esse obstáculo é compreender que nesse ponto aquilo que está sendo abandonado não tem nada que ver conosco. O corpo não nos pertence. Os sentidos não nos pertencem. Não os possuímos, não somos parte deles. Eles são apenas algo que tomamos e usamos e que novamente poderemos deixar de lado. Mas, só estaremos livres para abandonar o corpo quando compreendermos, num nível profundo, que ele não é nosso. Portanto, neste estágio da meditação, um pouco

de *anatta*, um pouco de não-eu, faz maravilhas para nos libertarmos em direção aos *jhanas* mais profundos. Olhamos para esse corpo e somos capazes de abandoná-lo. Sentimos segurança. Não é nosso de todos modos. Não importa se o corpo morre durante os *jhanas* e abandona todos esses meios dos sentidos. Compreendemos que eles não têm nada que ver conosco. Não é nosso problema. Deixemo-los em paz. Soltemo-nos e também larguemos do controle que sempre vem à tona. O controle que está sempre tentando controlar especialmente o corpo. Abandonemos isso. Deixemos de lado. Não é nosso. Não tem nada que ver conosco. E o controle que está tentando controlar a nossa mente, tentando forçá-la na direção dos *jhanas*, tentando empurrá-la na direção dos *jhanas*, tentando moldá-la desta ou daquela maneira para que os *jhanas* surjam. Não tem nada que ver conosco. Abandonemos isso.

Um dos grande monges na Tailândia diz que ao meditar ele basicamente não faz nada, simplesmente entra em *jhanas* profundos. Ele é um grande meditador e essa é a forma como ele medita. Só com o abandono. O abandono do fazedor; e a única razão porque ele é capaz de fazer isso é porque nada lhe pertence. Por que devo fazer algo que não me diz respeito? Por exemplo, cortar a grama de outra pessoa num fim de semana. Por que fazer isso? Que eles cortem a sua própria grama.

Então, isso é *anatta*, que é aquilo que na verdade começa a nos empurrar para dentro dos *jhanas*; e o Buda na verdade disse repetidas vezes quando começou a falar sobre olharmos não só para o corpo como não-eu, mas também para os nossos sentidos. Ele disse com muita clareza, está no [Anattalakana Sutta](#) (SN XXII.59), o segundo discurso que ele fez. Aquilo que vemos não é nosso. A visão não é nossa. A consciência no olho não é nossa e não somos nós. O mesmo com relação ao que ouvimos; o ouvido, a consciência no ouvido não é nossa. O olfato, o paladar, o toque, as sensações no corpo, tudo isso não é nosso. O corpo não é nosso. A consciência no corpo não é nossa. Os objetos mentais não são nossos. A consciência na mente não é nossa. A mente não é nossa. Ele na verdade disse isso meticulosamente para que as pessoas compreendessem que esses sentidos são parte da natureza. O caráter dessa ilusão é como uma miragem, nós entendemos que essas coisas são algo que elas não são, especialmente os cinco sentidos. Temos apego por eles e é por isso que somos incapazes de abandoná-los. Supomos que nos pertencem, minha visão, minha audição, meu olfato, meu paladar, meu toque físico, porque pensamos que nos pertencem, porque pensamos possuí-los, nos preocupamos com eles.

Por que durante a meditação nos perturbamos com os sons lá fora? Vocês alguma vez já investigaram isso? O ruído do tráfego, o barulho de alguém martelando, ou o ruído de um cortador de grama, ou dum helicóptero sobrevoando. Por que isso nos perturba? Qual o motivo de dar ouvidos a esses sons? O que obtemos disso? Por que fazemos isso? A razão é porque cremos que aquele som nos pertence e tememos soltá-lo. É como se sem a nossa atenção ele fosse desaparecer de uma vez por todas. Estamos habituados a fazer isso. Crescemos assim. É como um bom amigo. Uma vez que ele tenha ido pensamos que perdemos algo. Quantos anos depois de alguém ter falecido e ter sido cremado, uma outra pessoa ainda sente que está faltando alguma coisa? Ela não se sente confortável. E não é o mesmo com os cinco sentidos aos quais

estamos tão acostumados? Quando um desaparece, quero dizer, realmente desaparece, fica faltando alguma coisa. Nós, deliberadamente o ligamos de novo. Queremos ouvir algo ao invés de ter silêncio, ou ao invés de ficar sem nenhum som. E até mesmo com o corpo é assim. Crescemos com estas sensações no corpo. Habitamo-nos a elas e quando todas essas sensações desaparecem sentimos algo muito estranho. Não estamos acostumados com isso, é como se faltasse algo em algum lugar. Ficamos com medo. A nossa coberta de aconchego nos foi tomada e nós simplesmente a agarramos de volta.

Praticando com esses cinco sentidos, se nos dermos conta que eles não têm nada que ver conosco, um som, por exemplo, se torna como um telefone tocando mas a chamada é para outra pessoa. Não para nós. Não temos nada que ver com isso. Se o corpo começa a coçar, é como se fosse uma carta endereçada para outra pessoa. Não para nós. Então não abrimos o envelope. Não nos comunicamos com aquilo que não nos pertence, que não nos diz respeito. Se pudermos fazer isso, compreendendo o ensinamento do Buda em relação aos cinco meios dos sentidos como *anatta*, então será fácil abandoná-los, desligá-los, não agarrá-los. Se pudermos fazer isso, *jhana* se tornará muito fácil. O problema com relação aos *jhanas* são os mosquitos nos picando, os sons nos perturbando, a dor nos joelhos, e todos os pensamentos associados. Isso é o que nos perturba. Se pudermos nos soltar do corpo, abandonar o corpo, os *jhanas* se tornam fáceis.

Vocês se recordam da pergunta que alguém fez outro dia sobre aquele monge Cristão que torturou o próprio corpo, açoitando-se até que os cinco sentidos se tornaram tão desagradáveis que ele os desligou e abandonou? Essa é uma forma de abandonar os cinco sentidos, tornando-os tão desagradáveis que seremos incapazes de suportá-los. Então nós os colocamos de lado. Mas esse é o método mais difícil. O caminho mais fácil é compreender que essas coisas não nos pertencem. Quando pudermos fazer isso a meditação ficará muito mais fácil. Poderemos abandonar essas coisas porque compreendemos que não são nossas. Portanto, esse é o modo pelo qual usamos o entendimento de não-eu, *anatta*, em relação aos cinco meios dos sentidos, para poder abandoná-los.

É muito mais difícil abandonar o mundo da mente porque temos muito mais apego, até mesmo mais do que ao mundo do corpo com os seus cinco meios dos sentidos. Especialmente por que temos essa coisa que chamamos "pensamento". E por que é tão difícil abandonar os pensamentos? Outra vez, porque pensamos que sou "eu" pensando. São os "meus" pensamentos. Se pudéssemos na prática olhar para os pensamentos como uma tagarelice irrelevante e se pudéssemos imaginar que todos esses pensamentos vêm desse pequeno demônio dentro de nós, que logrou entrar pelo buraco do ouvido enquanto dormíamos e está envolvido numa conversa estúpida com outro demônio que entrou durante a noite pelo buraco do outro ouvido e eles estão tendo essa conversação absolutamente tola, então compreenderíamos que não são nossos. São apenas dois pequenos demônios dentro das nossas cabeças conversando um com o outro. E mesmo essa fantasia deveria ser suficiente para compreendermos que esses pensamentos não são nossos. Não é

conversa nossa, então não damos ouvidos. Não damos importância. Compreendemos que não é nossa responsabilidade. Não precisamos ouvir esses comentários.

Mas só poderemos abandoná-los quando compreendermos que não são nossos. Esse comentário interno é aquilo que chamamos de "fazedor", porque se dermos atenção a esse comentário com muita frequência – ele dá conselhos, faz críticas, elogio é raro, mas algumas vezes até isso ele faz – perceberemos que está sempre dando ordens. É sobre isso que estamos falando, o fazedor. Assim é como o fazedor se manifesta. Essa é a ordem, o discurso. Assim é como o fazedor nos governa. Pensamos algo e em seguida seguimos esses pensamentos. Uma ordem é dada e nós a obedecemos. Esse fazedor é aquilo que chamamos de “vontade”, “escolha”. Podemos na verdade ver isso acontecendo. Não “vontade” e “escolha” como uma idéia, mas “vontade” e “escolha” como uma experiência cuja ocorrência na mente pode ser observada. Podemos na prática ver a mente se movendo para o pensamento e desse pensamento seguir-se com frequência uma ação. Assim é como as nossas ações com o corpo e linguagem são governadas. Assim é como percebemos a volição. Podemos realmente observá-la acontecendo, e é isso que eu dizia ser condicionado. É a isso que me referi quando disse que podemos ver as causas do surgimento dos dois pequenos demônios que entraram pelos ouvidos. Você não, não tem nada que ver com você. Não provém de um eu. Não pertence a um eu em particular. Não são suas ordens. São palavras, pensamentos, idéias completamente condicionadas. Por que pensamos esses pensamentos e não outros pensamentos? Por que fazemos essas coisas e não outras coisas? Se observarmos com atenção, poderemos ver as conexões, como um pensamento conduz a outro, como as inclinações de um tipo conduzem a outra. O Buda nos ensinou a entender realmente como funciona o pensamento e, particularmente, como o pensamento é cheio de delusão. E com isso aprendemos sobre essas [vipallasas](#), o funcionamento da delusão. A física disso, a sua mecânica. De onde vêm os pensamentos? Começamos a ver, se observarmos com cuidado, que os pensamentos são construídos a partir das percepções.

Por exemplo, sempre que almoçamos, se percebemos algo como delicioso, pensamos, “isso está muito gostoso, acho que vou comer um pouco mais”. O que quer que seja que percebamos, os pensamentos partem dessa percepção e constroem opiniões como, “isso é delicioso” ou “Bianca é uma excelente cozinheira” ou “a comida neste lugar é realmente boa”. As nossas idéias são construídas pelos pensamentos que por sua vez são construídos pelas percepções, e de onde vêm as percepções? Percebemos de acordo com as nossas idéias.

Sempre menciono um acontecimento da minha adolescência. Fui a um pub em Londres para tomar o meu primeiro copo de cerveja Inglesa; eu ainda era menor de idade, mas isso não tinha realmente importância. Foi apenas para desafiar os meus amigos e ao tomar aquele primeiro gole de cerveja fiquei chocado pelo seu sabor horrível. A minha experiência na realidade foi de que aquilo era algo demasiado ruim, por seu sabor tão amargo que absolutamente não me agradou. Mas a opinião,

a idéia que prevalecia entre todos os meus amigos, e na maioria da sociedade, era que aquilo era algo delicioso. Então, aquela foi a primeira percepção que surgiu, mas depois de terminar de tomar aquele copo de cerveja eu a mudei completamente, porque queria que o sabor fosse bom e assim, o sabor se tornou bom. E desse modo, desenvolvi uma paixão pela cerveja Inglesa e gastei muito dinheiro e muito tempo bebendo-a, e aí vocês podem ver como esse tipo de coisa acontece. Por causa da idéia que alguma coisa tem que ser deliciosa, ela se torna deliciosa e de acordo com isso segue a percepção. A partir das nossas percepções construímos os pensamentos e devido aos pensamentos, as idéias são reforçadas. Assim é como a delusão ocorre e como nos mantém neste ciclo do qual cremos ser tão difícil sair.

Ao olharmos para os nossos pensamentos cremos que são verdadeiros porque se encaixam com as nossas percepções e se encaixam com as nossas idéias. É claro que se encaixam, porque é delas que são feitos. As nossas idéias criam as nossas percepções. As nossas percepções constroem os nossos pensamentos. Os nossos pensamentos corroboram as nossas idéias e lá vamos nós com mais percepções, pensamentos e idéias, cada um apoiando o outro, confirmando o outro. E nunca podemos ver a falácia disso. Só quando formos capazes de verdadeiramente parar esses pensamentos compreendendo que eles são simplesmente parte da natureza – não confiando neles, nem pensando que eles nos pertencem, sendo capaz de abandoná-los por saber que eles são os fazedores e que podem ser abandonados. O fazedor é um dos maiores obstáculos que temos de superar, tanto na meditação como na prática de insight, e muitos de vocês sabem o quão difícil é encontrar uma forma de nos soltarmos desse fazedor.

Em relação ao fazedor que está se manifestando como pensamento, veja se vocês conseguem usar, só por alguns momentos, a sugestão: não-eu, não é meu. Não tem nada a ver comigo. Não é meu. Não me diz respeito. Vocês se darão conta de que é muito mais fácil nos soltarmos de algo quando não o possuímos. Quando não for da nossa responsabilidade, não nos incomodaremos se alguém levá-lo embora. Se ouvíssemos que um ladrão entrou no estacionamento e roubou um carro, e ao ir até lá descobríssemos que “Ah, não foi o meu carro”, será que sentiríamos a mesma coisa se fôssemos até lá e descobríssemos que foi o nosso carro? Vocês podem ver como a posse cria problemas. Não permitimos que as coisas desapareçam. Não podemos deixá-las se pensarmos que realmente as possuímos, que são minhas. Portanto, se fizermos um pouco de prática de *anatta*, chamada *anatta sañña* - percepção de não-eu, notaremos que fica mais fácil deixar de pensar, mais fácil nos soltarmos dos pensamentos. *Anatta* também significa que não há ninguém aqui, portanto, não é você que medita. Como você pode meditar? Quem medita? Essa meditação então, passa a ser um processo natural. Deixa de ser você meditando, mas a meditação acontecendo ao soltar do ‘eu’ e permitindo que as coisas desapareçam e se acalmem.

Quando por um momento, de fato, praticamos *anatta* em relação ao fazedor, permitimos que a meditação seja feita pelo não-eu, ao invés de provir de um eu, um fazedor, minha meditação, eu fazendo isso. O outro lugar onde a ilusão de um eu

morre é no sabedor, pois, novamente, pensamos que a consciência é o eu. Eu sou aquele que está consciente. Eu sou aquele que experimenta tudo isso. Esta consciência pertence a mim, o que também é a razão porque, se realmente pensarmos que a consciência é minha e que eu a possuo, queremos reter a posse de tanta consciência quanto possível. Em outras palavras, queremos experimentar o máximo possível neste mundo, que é em essência o caminho mundano. O caminho da meditação é na realidade soltar-se de toda essa área da consciência, de todas as experiências às quais poderíamos nos entregar. Ao invés disso, estamos nos limitando a uma área bastante pequena de toda a experiência consciente possível, só a respiração, neste momento somente, nada do passado, nada do futuro.

É interessante o que acontece quando abandonamos uma grande área de pastagem para a consciência e a limitamos a um pequeno pasto. Em geral, a consciência pode ir a qualquer lugar. Você pode estar consciente de qualquer coisa, experimentando todos os deleites, todos os prazeres do mundo. Mas aqui estamos colocando a consciência num pasto bem pequeno e o que acontece quando deixamos de lado tanta pastagem para nossa consciência? Dizemos, “Ah, estarei consciente exclusivamente da respiração. Estarei consciente somente do momento presente. Renunciarei a todas as demais possibilidades.” E você descobre que há liberdade. Que há paz. Isso é um tanto de felicidade.

Por que isso? O que está acontecendo? Começamos a compreender que todas essas outras áreas não nos pertencem. Não nos dizem respeito. Abrimos mão delas e descobrimos que quanto mais abrimos mão da consciência, quanto mais nos soltamos da consciência no olho, ouvido, nariz, língua e corpo, mais as coisas se tornam pacíficas, muito agradáveis, se tornam muito livres. É porque pensamos que de alguma forma a consciência nos pertence, que somos incapazes de abandoná-la. Desejamos estar vivos. Queremos ouvir. Queremos pensar, porque lá no fundo não queremos que alguém tome isso de nós. Pensamos que nos pertence. Que temos posse. É nossa propriedade e não estamos dispostos a abandoná-la. Se pensarmos que a consciência nos pertence, então será muito difícil abandoná-la. Ao desenvolver os *jhanas* nos soltamos mais e mais da pastagem onde, em geral, a consciência perambula, e pouco a pouco nos soltamos da própria consciência. Nós só podemos entrar no último estágio de *jhana*, o da cessação, porque a cessação da consciência ocorre. Mas o abandono do último vestígio de consciência só ocorre quando compreendemos que essa consciência não é o nosso eu, não nos pertence. Só então poderemos nos soltar dela. As pessoas temem se soltar da consciência por pensarem que esta lhes pertence.

Portanto, assim é que podemos usar *anatta* para entender o primeiro *jhana* ou o segundo *jhana*, no qual não há um fazedor. Vocês estão obtendo mais dados, mais experiências em relação às quais podem comparar as suas idéias, podem checar se as suas percepções e pensamentos são verdadeiros ou não. E mais uma vez, uma das razões porque o Buda ensinou os *jhanas*, uma das razões porque monges como eu promovem os *jhanas*, não é porque eles proporcionam uma experiência agradável. É porque quando entramos nesses *jhanas* experimentamos antes de mais nada o

fazedor desaparecendo. Algo que imaginávamos ser nosso desaparece. Algo que pensávamos ser o eu desaparece. Não desaparece por apenas um momento. Ele se vai por um longo tempo. É como se estivéssemos aqui sentados e o braço desaparecesse. “Uau, para onde foi isso? Eu pensava que era meu, que fazia parte do meu corpo. Como podemos ter um corpo sem um braço? Isso é muito estranho”. Ao vermos o nosso braço indo e vindo, verdadeiramente indo e vindo, tudo se torna muito claro. Ele não nos pertence. Vemos a nossa perna indo e vindo. Ela não nos pertence. Vemos o fazedor desaparecer por longos períodos de tempo. Isto se torna tão óbvio como o nariz no seu rosto. Essa coisa não nos pertence. Podemos existir sem ela e na verdade sentimos mais felicidade sem isso, sem um fazedor.

Quando falo de um fazedor, me refiro a todas as manifestações da vontade, escolha, tomada de decisões e julgamento. Tudo isso desaparece nesses estados. O símile que emprego para esses *jhanas* é como um girino que nasce na água. O girino que nasce e cresce na água só conhece água. Na verdade, ele não conhece muito sobre água porque está demasiado envolvido nela. Ele não tem nada com que compará-la e pensa que a água é o mundo todo, até que o girino cresce e deixa aquele mundo, se torna um sapo e vai para terra firme. Aí então ele obtém dados adicionais acerca do mundo. E só quando formos para terra firme é que saberemos o que significa a água. Somente quando conseguimos excluir o fazedor, quando o fazedor desaparece, é que ficamos sabendo o que é o fazedor, que ficamos sabendo o que ele é realmente. É água simplesmente. Não é o mundo todo. É apenas parte da natureza. Não é a parte essencial do nosso ser. A maioria das pessoas, depois de ter experimentado os *jhanas* e depois de sair desses estados pensa: “Uau, isso foi realmente fantástico!” pois em geral essa experiência é muito intensa e maravilhosa, realmente muito poderosa. Mas no Budismo não só ensinamos a entrega ao prazer de ter alcançado esses estados, como também que se faça a revisão, análise e investigação dos mesmos: “O que foi isso?”

As experiências poderosas são muito fáceis de serem lembradas. Podemos lembrá-las com muita clareza e analisá-las para ver o que ocorreu de tão estranho. O que naquela experiência foi tão prazeroso? E uma das coisas que nos recordamos é que o fazedor desapareceu por completo. O que isso significa realmente? Se nos recordarmos disso várias vezes, chegaremos inevitavelmente ao insight. Não tem outro jeito. Não vejo como isso poderia ser diferente. Veremos que uma grande parte de nós, uma grande porção que cremos ser o eu, que assumimos ser o eu, que pressupomos ser o eu, era um grande erro. A nossa soma estava totalmente equivocada. Pressupomos algo sem ter todas as evidências, e agora todas as evidências estão aqui, não conseguimos mais justificar a nossa hipótese. Da mesma maneira como as pessoas pensavam que a Terra era plana. É óbvio que o mundo é plano, não é? Vá e olhe lá fora. Tudo é plano. Podemos até usar um planímetro. Aí está – é plano. E para muitas pessoas isso é óbvio.

“O mundo é redondo” exige um salto na percepção, particularmente se de algum modo pudermos deixar o mundo e ir para o espaço num foguete ou espaçonave, e aí pudermos ver que o mundo é de fato redondo. O mesmo com o fazedor sendo o eu. É

tão óbvio que o fazedor é o eu. Que eu estou fazendo essas coisas. Que eu estou escolhendo. Assumimos isso o tempo todo. Se de algum modo pudéssemos nos separar, distanciar, nos isolar dele de alguma forma e visualizá-lo como um panorama. Ver o fazedor desaparecer. Só então ficaria claro que o fazedor não tem nada que ver com o eu. O fazedor se foi. A existência ainda está ali. Temos consciência, sentimos que estamos presentes, mas o fazedor se foi. A consciência permanece. Imagine o que aconteceria se na prática pudéssemos ver, compreender e aceitar isso. Isso mudaria completamente o nosso ponto de vista em relação à força de vontade, em relação às escolhas, às ações, aos desejos, às cobiças.

De todos modos o que é o desejo senão um outro tipo de fazer? Se pudermos de fato ver que esse fazedor não é o eu, muitos desejos desaparecerão. Além disso, a outra parte que pressupomos ser o eu é a experiência da consciência, o sabedor. Mesmo se alcançarmos só o primeiro *jhana* poderemos experimentar por nós mesmos o fazedor cessando. Nisso ainda há como que uma experiência consciente. A nossa mente estará plenamente desperta e ainda há o sabedor. Então, pouco a pouco, esse sabedor desaparece. Antes de mais nada, se pudermos ver o fazedor como não-eu, aí teremos pelo menos alguma confiança ou poderemos ter alguma compreensão. É muito sugestivo. É a sugestão de que é possível que o sabedor possa não ser o seu eu tampouco. Se pudermos desenvolver um outro *jhana*, poderemos ver uma grande parte do sabedor desaparecendo. À medida que os *ghanas* ficarem mais refinados, uma grande porção da consciência desaparece. Mais uma vez, então, podemos ter uma noção, um indício de que a consciência não é o eu. E não somente isso, porque o Buda descreveu a consciência como ela na verdade é, com cada um dos sentidos possuindo um tipo de consciência totalmente distinto.

A consciência na visão, não é a mesma na audição, não é a mesma no olfato, não é a mesma no paladar, não é a mesma no toque, não é a mesma na mente. Mas por que chamamos cada uma dessas coisas de consciência como se todas fossem a mesma coisa? Por que é que supomos haver um contínuo do saber? O que é que faz com que pareça haver essa identidade entre a visão, a audição, o olfato, o paladar e o toque? É nisso que a experiência dos *ghanas* permite que comecemos a entender a ilusão da continuidade da consciência, que nos dá a ilusão de que aqui há sempre um eu, ao invés da realidade da natureza fragmentada da consciência, uma consciência surgindo e cessando e outra consciência completamente distinta surgindo e depois cessando.

É como se vocês aqui sentados agora fossem uma banana. Então, a banana desaparece por completo e em seguida vocês são uma manga, a manga desaparece por completo e aí vocês são um melão, o melão desaparece por completo e novamente vocês são uma banana. E esta também desaparece e aí vocês são uma maçã, esta desaparece e vocês voltam a ser uma manga novamente. Se essa fosse a experiência de vocês, de saber que a cada momento vocês são uma fruta completamente diferente, vocês pensariam que realmente existe alguma coisa continuando, passando de um momento para o outro? Vocês pensariam que há algum tipo de identidade existindo ali na banana, ou presente na maçã, ou presente

na manga e assim por diante? Essa na verdade é a natureza fragmentada da consciência. Agora, a razão pela qual as pessoas não vêm isso é porque tudo aquilo que é visto pelos olhos, a mente também vê. A mente toma isso como objeto para a sua consciência. Vemos algo, sabemos que vimos. Ver algo é a consciência no olho. Saber que vimos é a consciência na mente. Ouvimos algo. Sabemos que ouvimos. A consciência no ouvido seguida de imediato pela consciência na mente. Cheiramos, saboreamos, tocamos algo. Sabemos que tocamos. A consciência no corpo seguida pela consciência na mente. Mesmo se imaginamos algo. Sabemos que imaginamos. Um pensamento surge. Sabemos que pensamos aquele pensamento.

O que acontece neste caso é que mesmo com a consciência na mente, qualquer coisa que surja na mente, a mente pode tomar isso como seu objeto. A consciência na mente seguindo a consciência na mente. Na realidade, na verdade, se formos mais precisos e exatos, não é que sabemos. É que sabemos que sabemos. Se adicionarmos o fator tempo nisso, todo esse processo que chamamos de autoconsciência se torna muito claro. É apenas a mente tomando o último objeto da consciência e repetindo-o novamente, e é porque a consciência na mente está ali com o que vemos, ouvimos, cheiramos, saboreamos e tocamos que a ilusão de identidade é criada.

Regressemos ao símile com os vários tipos de fruta surgindo, se manifestando. É como se houvesse uma fruta. Como se uma maçã surgisse com um coco ao seu lado. Ambas desaparecem e depois surge uma banana com um coco ao seu lado. Depois surge uma maçã com um coco ao seu lado, e aí surge uma manga com um coco ao seu lado. Depois surge uma banana com um coco ao seu lado e depois surge um coco com um outro coco ao seu lado e depois novamente surge uma banana com um coco ao seu lado. O coco representa a consciência na mente. Sempre agarrada às outras consciências. Sempre ali presente criando a ilusão de identidade. O que acontece quando entramos nos *jhanas* é que nesse estado tudo que temos são cocos. Tudo que temos é a consciência na mente. Todas as demais cinco consciências desaparecem por completo. Só se experimentarmos os *jhanas* poderemos realmente compreender o que é a mente, o que é a consciência na mente, o que é um coco, porque ele foi isolado. Nós o purificamos. Nós ficamos sabendo o que essa coisa, mente, consciência, na verdade é, ao invés de ficar só pensando ou filosofando a respeito.

Uma vez que reconheçamos essa sexta consciência – chamemos de *citta*, *viññana*, *mano*, ... ou qualquer coisa que desejarmos; uma vez que compreendamos realmente o que é isso – mente ou consciência na mente – ao sairmos dos *jhanas* seremos capazes de vê-la. Ao invés de ter só a maçã/coco, ou manga/coco, pensando que se trata apenas de uma única fruta com um certo tipo de identidade, poderemos efetivamente separar a consciência na mente. Poderemos realmente ver que ali está a visão e que logo em seguida vem a consciência na mente. Poderemos reconhecer isso. Veremos isso em toda a sua pureza, isolado, e poderemos verdadeiramente ver a consciência no ouvido e depois a consciência na mente vindo logo em seguida. O que de fato vemos, se pudermos reconhecer o que é mente, *citta*, ou consciência, é que podemos partir essa experiência sensual. Podemos de fato enxergar a sua natureza fragmentada. Banana e depois coco. Maçã e depois coco. Não há nada que

esteja presente o tempo todo. A consciência muda. Seis tipos, cada uma distinta da outra. “Qual delas é o seu eu?”, o Buda perguntou.

Se a consciência for o eu, se a experiência consciente for a identidade, qual delas seria o eu? Se for uma delas, então para onde vai o eu quando aquela consciência que é o eu desaparece e uma das outras cinco está presente? Isso simplesmente não faz sentido. Não dá para acreditar nisso. E quando vemos a sua natureza fragmentada, nunca mais seremos capazes de olhar para a consciência como sendo o ego, uma alma, o eu, como sendo meu.

Se a consciência fosse contínua, tivesse algum tipo de continuidade, poderíamos pensar que é um eu. Algo que nos pertence. Mas só quando pudermos ver a sua natureza fragmentada e depois o seu desaparecimento, é que poderemos permitir que a consciência se vá. Poderemos permitir que ela cesse. Especialmente quando virmos esses dois que eu chamo de “domicílio da delusão do eu”, o fazedor e a consciência, ou vontade e consciência, poderemos compreender que nunca nenhum deles poderá ser considerado como o eu, ou meu. Nada a ver com isso, e não há nenhum outro lugar onde o eu poderia morar. E então poderemos ver que a consciência é apenas um processo, um processo natural. Que não tem nada que ver com uma pessoa ou um ser. É algo que surge e cessa de acordo com condições. O mesmo com a vontade, algo que surge e cessa de acordo com condições.

Quando algo não nos pertence podemos nos soltar disso. Podemos permitir que cesse. Podemos deixar que termine. Só então *nibbana* poderá ser possível. *Nibbana* é a cessação de tudo isso. O Buda descreveu de modo muito claro o que *nibbana* é. Quando uma chama se extingue, isso é *nibbana*. Para onde vai a chama? Ela vai se unificar com a entidade ‘Grande Chama’? Ela vai para alguma grande morada onde todas as chamas vão, onde não as podemos ver embora elas verdadeiramente estejam lá?

O Buda na verdade disse, “a chama vai para o leste?” Não. “Vai para o oeste?” Não. “Vai para cima?” Não. “Vai para baixo?” Não. “Vai para algum lugar?” Não. Ela simplesmente cessa. Isso é o que *nibbana* significa. Aquilo que antes estava ali agora cessou, se foi. O processo terminou. Nós podemos simplesmente deixar que isso aconteça. Faz sentido. Mas, *nibbana* só poderá ser uma possibilidade se compreendermos que nada disso possui uma essência, que nada disso tem a ver com o eu. Nada disso nos pertence ou pertence a alguém outro. É apenas parte da natureza.

É claro que as pessoas dizem “Qual a vantagem de tudo isso se tudo terá um fim e de repente desapareceremos, estaremos mortos? Eu não quero ir.” Por que não queremos ir? Porque pensamos que ainda estamos aqui. A que estamos nos apegando que não queremos soltar? *Nibbana*? No que temos tanto interesse? O que pensamos possuir? Quem é o proprietário que não queremos reconhecer como sendo vazio?

Se realmente pudermos entender isso e plenamente reconhecer e penetrar não-eu, então compreenderemos o que *nibbana* significa, e só então poderemos compreender a que o Buda se referia – sobre o processo, um processo natural, que conduz à cessação de tudo isso. Mas basicamente as pessoas dizem, “pois é, isso pode soar muito bem, mas eu não estou interessado! Talvez eu não queira *nibbana*. Eu quero mesmo é me entreter.” Infelizmente isso está fora do nosso controle.

Isso é o que tenho dito para muitas pessoas. Elas dizem “bem, eu acho que tenho algumas dúvidas. Eu não tenho bem certeza se realmente quero fazer esse tipo de meditação até chegar nos *jhanas* e, você sabe, me tornar um monge ou monja, e tipo largar tudo para alcançar *nibbana*.” Elas não têm muita certeza disso. E eu digo, “não se preocupe com isso porque você não tem escolha!”

É como se estivéssemos num ônibus e uma vez dentro do ônibus podemos gritar para o motorista “deixe-me sair nesta parada.” Mas infelizmente é um ônibus expresso com uma única parada no final da viagem. Não irá parar no meio do caminho. Não há botõezinhos para apertarmos para avisar o motorista que ele deve parar. Estamos nisso até o fim. No final das contas terminaremos nos soltando de tudo. É o abandono das coisas, o abrir mão das coisas. Primeiro de tudo, abrimos mão do que está no exterior. Depois começamos a abrir mão daquilo que está no interior. Interior, exterior é a mesma coisa. Abrimos mão de tudo até que não reste mais nada.

É tão belo. Isso é o que chamamos vazio, sair, desaparecer, porque compreendemos que não há nada ali, apenas uma ilusão. A ilusão foi vista e tudo conduz a que paremos.

De qualquer modo, esta foi uma pequena palestra sobre *anatta*, com algumas sugestões sobre como usar *anatta* na meditação. Então procurem aplicar isso. Vejam o que acontece quando vocês tiverem se soltado de tudo completamente, soltando-se da fantasia de que há alguém aqui dentro.

## *10. Insight Profundo*

Transcrição de uma palestra no retiro de nove dias em Perth em Abril de 1999

A palestra desta manhã é a última das palestras principais deste retiro e por isso é bom falar sobre as coisas que realmente importam. Em outras palavras, sobre a prática de insight profundo para descobrir o jeito da mente, o jeito do mundo, e também para poder ter o insight que possa realmente mudar a forma de ver as coisas e assim, mudar a nossa vida. Portanto, esse é o insight profundo que estamos buscando, de mudança de vida. Esse é o tipo de insight profundo que o Buda recomenda e que constitui o cerne deste caminho.

Quando falei nos últimos dias sobre o Caminho Óctuplo, em algumas partes dos *suttas* há um caminho com dez fatores. São adicionados dois fatores no final. Vocês sabiam disso? Esses são os dois fatores escondidos no Caminho Óctuplo. Nós só damos esse ensinamento secreto no final de um retiro! Não, na verdade isso não é um segredo.

O nono fator é a sabedoria correta, a compreensão correta, *samma-nyana*, uma compreensão que não é apenas ver, mas que é ver deveras profundamente. O décimo fator é a libertação correta, *samma-vimutti*. Mas é bom adicionar esses dois fatores no final do caminho óctuplo. É como se o caminho óctuplo é o que estamos praticando e os fatores nove e dez é o que acontece como resultado. Ao praticar o Caminho Óctuplo obtemos a sabedoria do insight, a visão clara da realidade. Vendo as coisas como elas na verdade são e não como elas parecem ser, ou como queremos que sejam, mas como elas realmente são. O resultado disso é o décimo fator - a libertação correta.

Esses são dois fatores que precisam ser destacados neste caminho óctuplo, ou caminho décuplo, porque mostram que esse caminho óctuplo é o que fazemos para chegar num certo objetivo. E isso é alcançado através do insight, através da sabedoria. Mas quando as pessoas usam essa palavra "insight" elas deveriam realmente enfatizar a sílaba "in" - de fato, ver para dentro, para ver lá no fundo, para ver a fonte das coisas. Porque muito do que as pessoas consideram ser "insight" é realmente "ex-sight", sendo que essa é a razão porque isso nos excita! É ver lá fora, em algum lugar. Assim a mente é estimulada, ao invés de aquietada. Se realmente for o verdadeiro insight sentiremos paz e calma.

Portanto há uma diferença, a principal razão porque as pessoas não experimentam os insights profundos é porque a sua mente não está calma suficiente, não está poderosa suficiente para ver profundamente dentro de si. Por isso que, tradicionalmente no Budismo, para experimentar esse tipo de insight, dizemos que antes de tudo os cinco obstáculos (*nivarana*) têm que ser superados. Esse é o trabalho do Caminho Óctuplo: superar os cinco obstáculos, conduzindo a mente para o estado em que esteja clara e poderosa, e assim poder experimentar o insight. Portanto, o insight é o resultado do Caminho Óctuplo - e agora estou falando sobre o insight poderoso.

Neste retiro vocês viram com clareza que o modo para superar os cinco obstáculos é conhecê-los: o seu poder, o quão sorrateiros podem ser algumas vezes. Justamente quando pensamos que estamos experimentando a paz, então vem um pensamento, um desejo, uma vontade, sendo esse o obstáculo que impede a meditação profunda. Ou, às vezes um pouco de má vontade para com nós mesmos que se manifesta como impaciência - que é uma forma de má vontade. Percebendo isso, vemos como esses obstáculos são insidiosos e difíceis de serem superados.

Todos professores, todos textos, todos dizem que sem abandonar os cinco obstáculos não há insight, não há sabedoria. De modo que essa deve ser a primeira tarefa, superar estes cinco obstáculos. A maneira como esses cinco obstáculos são superados é aquilo que tenho ensinado: os *jhanas*. Tradicionalmente é dito que os cinco obstáculos são superados em *upacara samadhi*. Isso é chamado de "concentração de acesso", *samadhi* de acesso, onde se está ao lado dos *jhanas*, mas não totalmente neles. É como a entrada para o salão onde estamos, temos que passar pela entrada, o acesso, para entrar no salão. E também temos que passar pela entrada ao sair. Esses são os *upacaras*, os acessos.

Um dos erros que as pessoas fazem na compreensão da meditação de insight, é que elas acham que o acesso para entrar nos *jhanas* é onde deve ser feita a prática de insight. Basta parar um pouco antes dos *jhanas* e ali praticar o insight. Esse é um tipo de *upacara*, mas é muito difícil e muito instável, porque não há realmente segurança que os cinco obstáculos tenham sido superados. Não temos bem certeza se estamos naquele *upacara samadhi* no qual o insight pode realmente acontecer, porque os obstáculos são extremamente sorrateiros nessa fase, podendo se manifestar muito facilmente. Nesse estado pouco antes dos *jhanas*, como a mente é muito instável, é possível regredir rapidamente.

Por isso que algumas pessoas não entendem, ou não reconhecem, que há dois *upacaras* - um na entrada para os *jhanas* e outro na saída dos *jhanas*. Da mesma forma como passamos pela soleira da porta ao entrar e ao sair. Dos dois, é *upacara samadhi* depois dos *jhanas* que tem as qualidades de estabilidade e longa duração. Tendo treinado desta forma, sabemos o que são os *jhanas*, e sabemos que o estado na saída é aquele que os textos chamam de *upacara samadhi*. A nossa experiência irá mostrar que esse estado dura muito, muito mais tempo, sendo muito mais estável do que qualquer *upacara samadhi* anterior aos *jhanas*.

Quando estamos experimentando os *jhanas*, quando estamos bem dentro deles, é como se os cinco obstáculos tivessem sido completamente nocauteados e feitos inconscientes. Eles levaram uma pancada, e quanto mais forte a pancada, mais tempo permanecemos nos *jhanas*! Tanto assim que ao sair dos *jhanas*, os obstáculos ainda estão nocauteados - inconscientes, inativos. Foram derrotados. E com frequência, se passarmos um longo tempo nos *jhanas* os obstáculos permanecerão derrotados por um longo, longo tempo. Qualquer um que tenha tido uma meditação muito agradável, especialmente nos *jhanas*, vai saber que no estado que ocorre em seguida, a felicidade, a alegria, dura um longo tempo, sem esforço, porque estamos cheios de energia, clareza, poder. Esse é o estado no qual o insight pode ser encontrado, onde o insight ocorre.

Algumas vezes é necessário ser cuidadoso com esse estado após os *jhanas*, porque a experiência pode ser tão poderosa e tão bela que os obstáculos podem permanecer eliminados por dias. Às vezes, por dias depois de experimentar os *jhanas*, não há nenhum desejo pelas coisas do mundo. Até mesmo a comida no seu prato, você pode pegar ou largar sem realmente se importar. E não há preguiça ou torpor - é possível

meditar até tarde da noite, levantar-se cedo pela manhã, tão perfeitamente atento, hora após hora, dia após dia. Não há nenhuma má vontade que possa surgir: mesmo que venha um mosquito você como que lhe dá as boas-vindas - "Por favor, venha e sugue um pouco do meu sangue! Por compaixão por todas as demais pessoas, venha sugar um pouco!" Há tanta compaixão porque a mente está num plano muito elevado e cheia de alegria. Algumas vezes as pessoas chegam a pensar que esses estados são a plena iluminação.

Vou relatar uma história que também está mencionada no livro "Seeing the Way" [xviii](#). Certa noite tive uma boa meditação e depois disso não me sentia cansado de forma nenhuma. Quando deitei para dormir estava tão atento que realmente não precisava dormir. Simplesmente ali deitado observando a respiração trouxe tanta felicidade, foi tão pacífico. Quando dormi, foi só por um tempo muito curto, e ao acordar, imediatamente estava tão atento. Não foi como esta manhã - "ah, aqui vamos nós de novo! O que vamos fazer, onde estou!?" - mas completamente atento ao levantar e ir para o salão antes das três horas, antes do sino e da meditação sentada, e somente experimentar um agradável *samadhi* por toda a manhã. Foi ótimo. Eu pensei "enfim, é isso, ah que ótimo!". É bom pensar que estamos iluminados - é uma maneira muito boa de começar o dia!

Alguns de vocês que conhecem esta história sabem o que aconteceu depois ... quando fui esmolar comida estava perfeitamente atento, não houve contaminações na mente de forma alguma, estava tão clara. Até que chegou a hora da refeição. E as refeições ajudam muito se houver a presença de alguma contaminação, especialmente se for a única refeição do dia.

Eu estava num mosteiro no nordeste da Tailândia, um mosteiro muito pobre, longe das cidades ou vilarejos, e normalmente costumávamos ter a mesma comida todos os dias, dia após dia. Era arroz grudento e o que eles chamavam de caril de peixe podre. Era chamado de peixe podre por duas razões - primeiro porque era peixe em conserva, pescado durante a estação chuvosa e colocado em um pote fechado para fermentar. Então era como peixe "maduro". Também era podre porque esse era o seu sabor! Era realmente horrível - você como que se habitua com isso, mas na verdade não consegue se acostumar. E assim eram todos os dias - caril de peixe podre com arroz, e isso era tudo que tínhamos.

Mas no dia em que fiquei "iluminado" aconteceu que alguém preparou um caril de porco além do caril de peixe podre (não havia comida vegetariana nesse local), tão logo vi aquilo pensei, "vou ter algo especial para comer hoje". Mas o abade (eu era o segundo na fila), um monge Tailandês, pegou uma daquelas colheres muito grandes, uma colher enorme, e se serviu do caril de porco colocando na sua tigela. Eu pensei que essa era uma atitude realmente gananciosa, mas isso não importava, pois ainda havia restado muito para mim. Mas o que ele fez em seguida, depois de se servir duas vezes (ele não pegou nada do caril de peixe podre - mesmo ele não gostava daquilo) ... ele disse "bom, é tudo a mesma coisa não é mesmo, qualquer que seja o caril, são apenas os quatro elementos" e em seguida misturou tudo junto.

Eu pensei "se você realmente pensa assim, então por que não misturou antes de pegar a sua parte! Agora não tenho nenhuma comida especial hoje". Fiquei muito zangado com esse monge, realmente furioso, pensando "como você pôde fazer isso, tirar a minha comida especial, não é todo dia que temos esse delicioso caril de porco - eu vim do Ocidente, não estou acostumado a peixe podre, você é do nordeste da Tailândia, deve estar acostumado com peixe podre. Agora você misturou tudo!" E o que me impediu de ficar ainda mais irritado foi o pensamento "espera aí, supostamente estou iluminado!" E isso realmente nos deprime, ao descobrirmos que afinal não estamos iluminados. Isso estragou todo meu dia!

Mas isso é o que acontece às vezes, porque durante muitas horas as contaminações simplesmente desaparecem, e tudo parece tão claro e brilhante que você pensa "uau, é isso, assim é como deve ser". Perfeitamente claro, pacífico, e leve. Mas não é, é apenas uma experiência de *samadhi*. Então, tenha cuidado ao dizer que você está iluminado, porque essas coisas pequenas como os obstáculos, mais cedo ou mais tarde, quando se recuperam, voltam à superfície e irão brincar com você de novo, controlando-o novamente.

Mas o mais importante com *upacara samadhi* após os *jhanas*, é que esse é o momento para realizar o insight profundo, porque a mente está poderosa. A mente tem energia, tem clareza, e os cinco obstáculos não estão presentes. Esse é o momento em que somos capazes de ver aquilo que não queremos ver, que não esperamos ver, porque todo o querer e esperar foi subjugado. E sabemos que foi subjugado porque experimentamos os *jhanas*.

Creio que muitos de vocês sabem como as expectativas e os desejos são as próprias barreiras que impedem os *nimittas* e entrar em *samadhi*. E assim, treinando para subjugar as querências, as expectativas e os desejos, estes são bloqueados, desaparecem, entramos nos *jhanas*, e ao sair dos *jhanas* eles ainda não se manifestam. Como não há desejo, não há expectativas, é possível ver realmente o que está presente ao invés daquilo que queremos ver, ou que esperamos ver. Assim é que surge o insight profundo. As expectativas são tanto um obstáculo para os *jhanas* como para o insight. É por isso que quando o insight acontece (esta é uma das suas características) sempre vai ser algo inesperado. Bem diferente daquilo que pensamos seria. Por isso é chamado de insight - estamos vendo por um ângulo novo, algo novo, algo completamente diferente.

No entanto, existem formas para incentivar que essas percepções ocorram, especialmente após os *jhanas*. E a maneira de incentivá-las, nas palavras do Buda é experimentar os *jhanas* e apoiado sobre essa experiência, desenvolver os insights de *anicca*, *dukkha*, *anatta*. As três características da impermanência, sofrimento e não-eu. "Apoiado sobre essa experiência", usando essa experiência, tanto como fonte de energia e também como os dados para investigar esses três aspectos da realidade. E esses três aspectos, mais uma vez, são impermanência (é mais amplo do que impermanência - vou falar mais sobre *anicca*), sofrimento e não-eu.

A impermanência, a primeira coisa que podemos realmente observar, é a incerteza de tudo. Porque um dos significados de *nicca*, o oposto de *anicca*, é algo que é certo, que é regular, algo no qual se pode confiar.

Portanto, o oposto significa que as coisas que ali estão de repente desaparecem, não são confiáveis, são irregulares. É interessante contemplar essa palavra, *anicca* - não confiável, porque quantas vezes buscamos por algo neste mundo no qual possamos confiar. Um pequeno lugar com segurança, algo que pensamos sempre vai estar ali como nosso lar, seja física ou mentalmente. Algum tipo de refúgio, dentro da mente ou dentro do mundo, um lugar seguro ou uma coisa que ofereça segurança.

*Anicca* revela que tudo "isso" é inseguro, é insubstancial, é irregular, e não podemos contar com isso. A tendência do ser humano é talvez admitir que muito no mundo não é confiável, mas de buscar algum tipo de lugar seguro, ou alguma pessoa segura, ou algum estado de espírito seguro, que pensamos será seguro e que sempre vai estar presente. É por isso que algumas pessoas buscam parceiros no mundo, alguém em quem se possa confiar, alguém que sempre vai estar presente, uma alma gêmea. Mas todas as almas gêmeas eventualmente desaparecem, elas se vão, também não são confiáveis, como descobrimos quando nos casamos com uma delas!

Mas não só isso, as pessoas também contam com lugares e coisas, os esconderijos, as casas agradáveis, os pequenos ninhos. E mesmo estes não são confiáveis. Eventualmente também irão desaparecer. Mas nós também temos os ninhos dentro das nossas mentes, em algum pequeno lugar no qual podemos confiar. Mas mesmo isso, *anicca* revela que é inseguro.

É por isso que quando vemos *anicca* com clareza, é bastante assustador. Traz a sensação de completa insegurança. Não há nenhum lugar onde possamos ficar parados. Nenhum lugar onde possamos sentar. Tudo está sempre mudando. Devido ao medo que surge quando se começa a observar *anicca*, a menos que tenhamos a mente poderosa dos estados de pós-*jhanas*, nunca seremos capazes de superar esse medo e ver a realidade. Haverá sempre alguma parte da existência que pensaremos ser segura, confiável e permanente. É por isso que não somos iluminados.

Às vezes pensamos não ser muito agradável perceber a insegurança, mas por duas razões é maravilhoso compreender a verdade da insegurança. Primeiro, porque quando sabemos que não temos uma casa (em todos os sentidos da palavra), então podemos ser como um pássaro, voando por todas as partes. Cada lugar é como uma árvore onde podemos descansar por um tempo. Nunca pensaremos que possuímos essa árvore em particular, que "essa árvore é minha e os outros pássaros devem ficar fora". Podemos compartilhar.

Segundo, também significa que quando compreendemos que todas as coisas estão mudando, então quando mudam, quando desaparecem, quando as coisas se alteram, nós nunca ficaremos surpresos. Compreendemos que esta é realmente a verdade

das coisas, que a insegurança é, na verdade, uma liberdade. A segurança é como estar na prisão, estar atado a alguma coisa. Assim, depois de um tempo apoiados nessa insegurança experimentamos uma sensação de libertação, de sermos capazes de voar e ir para onde quisermos, em vez de estarmos atados.

Portanto isto é o que acontece quando observamos *anicca*, nos dá a sensação de que tudo está vindo e indo, que não há nada que seja estável, não há lugar no qual possamos descansar. Mas, em particular, *anicca* vai revelar o terceiro aspecto das três características da existência, *anatta*. É tão difícil ver quem está vendo - é como tentar apanhar uma enguia, de tão escorregadia. Assim que a agarramos ela escapa novamente. Ou é como um cachorro tentando pegar o rabo. O eu tentando ver a si mesmo.

Por isso que notar *anicca* no fazedor e no sabedor é tão difícil. Novamente, uma das razões pelas quais não podemos fazer isso é porque não queremos fazer isso, não gostamos de fazer isso, preferimos não ver a insubstancialidade de tudo. É simplesmente muito assustador, é simplesmente muito desafiador, é cortar fundo demais. Então, a única maneira que isso realmente pode acontecer é depois de uma boa meditação, que tenha sido tão pacífica, fazendo com que nos sintamos tão felizes e alegres, de modo que a felicidade e a alegria superem qualquer medo, e assim possamos ir tão fundo no insight.

De modo semelhante, e vocês já me ouviram dizer isso antes, a única maneira que podemos estar abertos para ouvir coisas que não queremos ouvir, a crítica por exemplo, é quando estamos de bom humor. Se você estiver com bom humor, com alto astral, então posso lhe dizer tudo que há de errado, mesmo coisas de caráter pessoal, e você não irá se importar.

Quando temos uma boa meditação, tudo é agradável e tranquilo, há tanta felicidade, então estaremos muito mais abertos para ver os insights que normalmente nunca nos permitiríamos contemplar: não há ninguém aqui, a vida é sofrimento, tudo é impermanente. Isso é desafiador.

Tome o sofrimento na vida. Isso vai totalmente contra a corrente. "A vida é bela. A vida é uma tigela com cerejas. A vida está aí para ser desfrutada. Saia e experimente. Se não puder ir até lá, então, veja um vídeo". Há muitas maneiras de desfrutar o mundo - agora até mesmo temos a realidade virtual. Em breve, seremos capazes de obter os *jhanas* virtuais! Basta colocar esta pequena máscara, apertar um botão, e todos os belos *nimittas* irão surgir e levar-nos para os *jhanas* virtuais! Assim não teremos que sentar no chão e gastar nove ou dez dias, simplesmente fazê-lo em meia hora em uma loja de realidade virtual. Tenho certeza que alguém vai tentar isso num dia desses. Mas não é assim que funciona. Nós gostaríamos de ter o caminho mais fácil, mas algumas vezes é necessário abrir mão e abandonar muito. Mas, na verdade, ver o sofrimento é ver algo que, por sua própria natureza, não queremos ver.

Outro dia estava falando sobre percepções. Foi realizado um experimento fascinante, creio que foi em Harvard, para analisar a forma como a mente percebe imagens projetadas numa tela. Foi formado um grupo com alguns estudantes voluntários para sentarem, observarem e anotarem o que estava acontecendo na tela.

Primeiro de tudo, as imagens foram projetadas tão rápido que não havia muito tempo para compreendê-las - era apenas um lampejo na tela. Foi pedido que os alunos escrevessem o que haviam percebido. Tudo que eles puderam ver era um lampejo. Então a exposição na tela foi aumentada, de um centésimo de segundo para, digamos, dois centésimos de segundo. Os estudantes apenas viram um lampejo. E assim continuaram aumentando o tempo de exposição na tela gradualmente até que os estudantes foram capazes de identificar algo, eles puderam perceber alguma coisa, e assim anotaram do que se tratava.

O tempo de exposição foi sendo aumentando até que eles pudessem ver de forma mais clara e escrever do que se tratava. Algumas coisas muito interessantes aconteceram quando a exposição foi aumentada cada vez mais. Com um tempo de exposição muito curto, ao pensar que haviam entendido do que se tratava, os estudantes continuaram escrevendo a mesma coisa, vendo aquilo exatamente da mesma maneira. Um exemplo foi quando a fotografia real foi de uma bicicleta numa escadaria que levava a uma das salas de aula. Um dos estudantes percebeu um navio. É muito fácil acontecer isso porque a imagem só foi mostrada muito rapidamente, e a percepção apenas agarra algum sinal ou indício e assim ele disse que era um navio.

O interessante foi que, na medida em que o tempo de exposição foi aumentado de forma incremental, ainda assim ele disse que era um navio. E mesmo quando cada pessoa que havia sido exposta a esse determinado intervalo dizia que era uma bicicleta nas escadarias, ele ainda assim via um navio. A percepção inicial estava registrada na mente e ele realmente via a imagem de acordo com o seu ponto de vista inicial. Foi necessária uma exposição muito longa na tela para ele mudar de idéia.

O interessante desse estudo foi como através das percepções que temos formamos idéias muito fortes, que nos fazem ver o mundo todo em conformidade com essas idéias, mesmo que elas estejam completamente erradas. Por isso é tão difícil pegar as delusões do eu, as delusões de sofrimento, as delusões de *anicca*. Precisamos ter um tempo de exposição longo, não apenas por um segundo, mas por longos períodos de tempo, para ver que temos visto aquilo da maneira errada. Não é um navio afinal, é apenas uma bicicleta numa escadaria. Afinal não é um eu, é apenas um processo. A vida não é como uma tigela de cerejas, a vida é um prato de ovos podres!

A outra coisa interessante em relação a esse experimento foi a descoberta que as imagens que eram repulsivas, que eram abomináveis, fizeram com que as pessoas necessitassem exposições muito mais longas para vê-las como realmente eram. Uma

das imagens mostradas na tela era de dois cães copulando. De todas as imagens essa foi a imagem que teve a mais longa exposição até que os participantes descobrissem do que se tratava.

O motivo foi porque eles não queriam ver aquilo - era repulsivo. Se tivesse sido uma imagem de uma linda modelo por exemplo, eles a teriam visto em poucos segundos. Mas eles não queriam ver aquilo, portanto, não viram. E isso foi realmente fascinante porque reforça o que o Buda disse faz 25 séculos. Que, com os obstáculos em operação, só vemos o que queremos ver. Nós não vemos o que é real. E às vezes a exposição precisa ser muito longa e bem na nossa cara, antes que admitamos o que realmente está acontecendo no mundo.

Mas esse é o problema em relação ao sofrimento - nós não queremos ver o sofrimento, portanto, não o vemos. Vivemos em um mundo de fantasia, que a vida é feliz, que nos casamos e seremos felizes para sempre. Obtemos o relacionamento perfeito.

Lembro-me de uma senhora que sempre me dizia, não importando o que eu lhe dissesse: "Eu sei que ele está lá fora em algum lugar - o homem perfeito para mim. Eu apenas ainda não o conheci. Eu ainda não sei onde ele está, mas eu sei que ele está lá fora em algum lugar ". Ela tinha quarenta e tantos anos e ainda dizia coisas tolas! Na maioria das vezes as pessoas vivem na terra da fantasia - não na realidade. Ou as pessoas pensam que se tiverem os medicamentos certos, então nunca irão morrer, que o envelhecimento é algo curável, algo que não é necessário. Todas essas idéias, as fantasias que as pessoas têm, simplesmente é estar fora da realidade.

Assim, temos que ser muito corajosos para ver a verdade do sofrimento. Não apenas corajosos, mas temos que ser muito espertos também. E novamente, é por isso que praticamos a meditação dos *jhanas*, porque nos sentimos tão felizes, tão pacíficos, com a sensação de relaxamento, tanta paz, que estamos realmente abertos para ver ou ouvir o que não queremos ouvir, o que não queremos ver.

É assim que, furtivos nos aproximamos de *dukkha*, e finalmente somos capazes de aceitá-lo. Há uma área em particular de *dukkha* que nós não queremos ver - pensamos que somos felizes. É por isso que quando forem para casa, não importa quanto sofrimento tenham experimentado no retiro, vocês dirão que foi muito bom, realmente valeu a pena. Porque vocês pareceriam tolos se dissessem que foi realmente terrível, cheio de sofrimento, que gastaram todo esse dinheiro nisso. Mesmo em retiros, onde temos que enfrentar muita dor física, nos enganamos dizendo que foi muita dor, mas que descobrimos algo maravilhoso. Se não disséssemos isso, ficaríamos realmente envergonhados por ter desperdiçado este tempo.

Igual quando saímos em férias. Todo mundo que sai em férias, quando voltam mais tarde e os seus amigos perguntam "como foi?", dizem que foi maravilhoso. Muito embora estejamos mentindo descaradamente, mesmo que tenhamos tido uma

experiência terrível. Porque pareceremos ser tão tolos se dissermos que foi horrível passar pela alfândega, o hotel estava mal conservado, choveu o tempo todo, que discutimos com todos ... nos sentiríamos como um idiota! Isso não se faz, não é o nosso costume. Todo mundo sabe que quando voltamos das férias dizemos que desfrutamos uma estadia realmente maravilhosa. Todo mundo sabe que escrevemos um cartão postal para os amigos dizendo "estamos nos divertindo muito, pena você não estar aqui." Ninguém escreve dizendo "está tudo horrível, preferiria estar em casa!" Assim, tomemos cuidado com os modos como mentimos.

Nós não enfrentamos a realidade por causa do nosso condicionamento social. É como ir a um funeral. Tenho dirigido serviços funerários por um longo tempo. Mesmo para mim, levou muitos anos para ter a coragem de contar uma piada num funeral. Vocês sabem que gosto de contar piadas. Mas não é comum contar piadas em funerais. Podemos fazer isso em outras ocasiões, qualquer outra situação, mas a situação em que não se espera ouvir uma piada é quando há um cadáver no caixão! É ser desrespeitoso, não é? Mas na verdade, quando tive a coragem de fazê-lo, as pessoas disseram: "Muito obrigado. Isso nos fez sentir bem e a pessoa que morreu sempre contava piadas e realmente teria gostado dessa."

Mas nós temos esses tabus que são incrivelmente difíceis de quebrar. Um desses tabus é aceitar que a vida é sofrimento. Isso é um tabu que as pessoas não querem reconhecer. Por isso que temos que ser furtivos para descobrir que neste mundo é tudo sofrimento. Como olhar para o por do sol ou uma linda flor, é realmente um desafio dizer que todas as flores, mesmo as mais belas flores, são sofrimento. As pessoas pensam que somos loucos ou estranhos, ou que talvez você tenha sido monge por muito tempo e deve voltar para o mundo real! É um tabu - flores são lindas, todo mundo sabe disso. O pôr do sol é tão maravilhoso, as montanhas, as florestas ...

Questionar isso é muito difícil de ser feito. Então é nesse ponto que precisamos ter a habilidade para ir contra as noções preconcebidas que residem tão profundamente em cada um de nós, vocês não têm idéia o quão profundamente estão embutidas. E a noção mais profundamente arraigada não é a idéia de que "a vida é felicidade", mas que "você é". Essa é a mais profunda noção que é a mais difícil de ser erradicada, "eu sou". Essa visão é tão burladora, tão escorregadia, é como acertar o olho de um pássaro a um milhão de quilômetros de distância com uma flecha. É tão difícil de ver esse "eu", esse "meu". Por isso que o Buda ensinou, não apenas os *jhanas* para dar poder para a mente, para ser capaz de ver o que ela não quer ver, mas ele também ensinou os quatro *satipatthanas*, como forma de não perder tempo, para ser capaz de focar nas quatro áreas onde a delusão do eu se estabelece. Porque há muitos lugares onde podemos tentar encontrar a delusão do eu, mas as quatro principais áreas são *rupa*, o corpo, *vedana*, as sensações, *citta*, a mente que sabe, e os objetos mentais, *dhamma*, especialmente o fazedor, a volição. Essas são as quatro áreas. E assim, depois de ouvir o ensinamento sobre *satipatthana*, tendo praticado o Caminho Óctuplo, quando a mente está em *jhanas* e depois quando sai, lembrem-se de empregar *satipatthana*, especialmente para um propósito, um único propósito:

não para ver *anicca*, mas para ver *anatta*, não-eu. Isso é o mais profundo, o empecilho mais fundamental que impede a iluminação, que nos impede de sermos livres.

Uma das maneiras que pratico e ensino outras pessoas a praticarem não é de perguntar "existe um eu?", que é simplesmente muito filosófico. Mas perguntar: "O que considero ser o eu? Quem penso que sou? Quem percebo que sou? O que é esse 'eu' que assumo existir?" Quando fizer essa pergunta, questione o que surgir como resposta. Eu sou esse corpo? Olho no espelho todas as manhãs e sorrio "aqui estou eu de novo". Isso sou eu, este corpo? Algumas vezes somos muito sofisticados intelectualmente e achamos que "é claro que eu não sou o meu corpo". No nível do pensamento podemos dizer isso, mas quando ficamos doentes ou quando estamos morrendo, percebemos que isso é apenas sabedoria superficial. Não é profunda o suficiente. Nós ainda estamos ligados ao nosso corpo. Ainda achamos que é nosso.

O Buda nos deu um teste para vermos se realmente estamos apegados a essas coisas, se pensamos que são "minhas". Certa vez caminhando com alguns monges no Bosque de Jeta o Buda apontou para alguns galhos e folhas no chão e disse:

"Monges, o que iria acontecer, como vocês se sentiriam se alguém viesse e recolhesse todos esses galhos e folhas e os colocasse numa pilha grande, e em seguida, ateasse fogo? Depois quando o fogo tivesse apagado, ele tomasse as cinzas e as jogasse aos quatro ventos até que fossem completamente dispersas. Qual seria a sua reação se ele fizesse isso?" E os monges responderam:

"Nada, porque essas coisas não são nossas, não nos pertencem. São apenas galhos e folhas, isso é tudo". "Muito bem", disse o Buda,

"Agora monges, o que aconteceria se alguém tomasse vocês todos e colocasse numa pilha e ateasse fogo, até que restassem apenas cinzas, depois ele jogasse as cinzas aos quatro ventos, vocês ficariam perturbados? Vocês realmente ficariam preocupados?" De acordo com os textos, eu não sei se eles realmente intencionavam dizer isso, mas eles certamente sabiam a resposta certa, os monges responderam:

"Não, não, nós não ficaríamos preocupados de modo algum!" E o Buda perguntou: "Por que isso, monges?" E eles disseram: "Porque este corpo não é nosso, não tem nada a ver conosco, não é o eu ou meu."

Agora, este é um teste para ver se vocês realmente vêm este corpo como o eu, se vocês estão dispostos a abrir mão dele, ou não. Por isso que, quando dizemos, olhem para os quatro *satipatthanas*, não se apressem em demasia, não basta dizer "eu já fiz isso, eu sei que este corpo não é o eu ou meu, é só ossos, é apenas músculo, eu vi isso nos documentários, eu vi isso nas fotos." Tenham cuidado, porque nós temos vivido junto com este corpo por tantos anos, há um apego sorrasteiro presente, e realmente achamos que é o eu. Isso será desafiado através da velhice, enfermidade e morte. E se tremermos face à enfermidade ou dor, se tremermos com o pensamento da

velhice ou da morte, ainda precisamos fazer a contemplação do corpo um pouco mais.

Assim, quando os *jhanas* acontecem, depois, pense "o que considero que sou?" Olhe para este corpo e veja aqueles pequenos apegos, muito embora possam ser estúpidos, eles são algo que não podíamos ver, porque não queríamos ver. Para então erradicar, completamente, a idéia de que o corpo é o eu ou meu. É apenas a natureza, o corpo pertence à natureza, não temos nada que ver com isso.

Com relação a *vedana*, as sensações, não as considere de modo superficial. É igualmente óbvio que não são o eu. Toda vez que experimentamos a felicidade, ou a dor, automaticamente pensamos "esta é a minha felicidade, sou eu que está sentindo isso". Se fizermos isso, mais uma vez não teremos visto a verdade de *anatta*.

Após os *jhanas*, olhamos de perto para todo esse jogo de *vedana* e veremos que é exatamente como o jogo de luz e sombras, feito pelas árvores e pelas folhas. Onde há luz não há sombra, onde há sombra não há luz. Como as folhas se movem com o vento e o sol se move acima, o que era luz agora é sombra, o que era sombra agora é luz. O que era dor agora é prazer. O que era beleza agora é feiúra, o que era feiúra agora é beleza. Esse é o jogo de *vedana*, nada mais do que isso. Vendo o que isso significa, se for visto por completo através do poder dos *jhanas*, o segundo *satipatthana* será concluído e estaremos completamente desapegados. Desapego significa que não há ninguém agarrando *vedana*, o prazer ou a dor.

Lembrem-se, muitas pessoas pensam que o apego diz respeito ao que está lá fora. A causa do apego não é tanto o que está lá fora, mas o que está agarrando aqui dentro. Eu chamo isso 'a garra'. É uma garra aqui dentro que sai para o mundo e se apega a certas coisas. Não importa quantas vezes colocamos as coisas de lado, abrimos mão, abandonamos e abandonamos, nunca seremos capazes de acabar com o apego até que vejamos a garra e a cortemos. É a garra que precisa ser investigada, vista e erradicada. Essa é a única maneira de parar o apego de uma vez por todas. A garra é a delusão de que todas essas coisas nos pertencem, especialmente *vedana*.

Vendo que esse é apenas o jogo da natureza, da mesma forma que uma pessoa entende porque há luz e porque há sombra debaixo de uma árvore compreende que isso não tem nada a ver com ela, ela deixa a luz e a sombra por sua própria conta, sabendo que, se ela preferir uma ou outra, logo em seguida irá mudar. Se preferirmos o sofrimento ou se preferirmos a felicidade, não importa, isso vai mudar e depois irá voltar novamente. Para cima e para baixo, vindo e indo, isso é a dor e o prazer na vida. Assim, após os *jhanas*, praticamos o segundo *satipatthana*, investigamos *vedana*, vendo como realmente é, não como queremos que seja, compreendendo que está completamente fora do nosso controle, não importa quão sábio, hábil ou poderoso sejamos. A idéia de experimentar apenas *vedana* agradável e evitar o desagradável, nós vemos ser uma completa impossibilidade, vai contra a natureza, não pode ser feito. Então desistimos, abrimos mão.

Também, um dos lugares mais profundos, onde uma pessoa pensa existir é a volição. E isso é parte do quarto *satipatthana*, o fazedor, o escolhedor. Isso é algo muito difícil de ser visto. Podemos ver os seus resultados, com todo o controle, a perturbação, causados por essa coisa - o fazedor. Mesmo sabendo que abrir mão é o caminho para os *jhanas*, de alguma forma não conseguimos abrir mão, não podemos abandonar. Descrevendo dessa forma, é óbvio que não podemos "fazer" o desapego ... temos que permitir que isso aconteça.

O maior problema que as pessoas têm com os *jhanas* é que elas tentam e "fazem", elas tentam ter controle, elas aplicam a volição, elas querem dirigir a sua mente para os *jhanas*. Temos que remover por completo as mãos do volante. Na verdade, temos que dismantelar o volante antes de entrar nos *jhanas*. Há uma taxa de entrada para os *jhanas*, algo que temos que deixar na porta, e isso é o "você". Muitas pessoas gostariam de entrar nos *jhanas*, mas gostariam de estar lá ao mesmo tempo. Elas querem levar o fazedor junto, para ter o controle. É por isso que não conseguem entrar nos *jhanas*. Você vê os belos *jhanas*, mas quer levar "você" junto. Mas isso não é possível. Então, depois de algum tempo, o "você" é deixado de fora e assim os *jhanas* acontecem. Assim percebemos o quão "você", o fazedor, tem sido um fardo, um companheiro tão terrível, causando todos os tipos de dor e sofrimento. É isso que o Buda chamou de "o construtor de casas".

Uma vez que tenhamos experimentado os *jhanas* nunca mais iremos confiar nesse fazedor novamente. Nunca mais confiaremos naquilo dentro de nós, que mesmo agora, está tentando fazer alguma coisa, pensar alguma coisa, dizer alguma coisa, controlar alguma coisa. Ver que esse fazedor não é o eu, que está completamente sujeito a condições, surge e desaparece de acordo com as leis da natureza. Se podemos ver isso, então esse é um insight muito poderoso. Metade, cinquenta por cento, da delusão do eu então desaparece por completo, e a vida se torna muito mais fácil. Podemos fluir com as coisas, ao invés de sempre controlá-las, porque não temos mais fé no fazedor. Podemos abrir mão.

O último lugar, que é difícil para uma pessoa ver, é a própria consciência, a mente. Esta mente acerca da qual muitas pessoas falam, que eu falo muito, para realmente vê-la em sua pureza é muito, muito difícil. Podemos vê-la nos *jhanas*. Importante depois dos *jhanas* é ter conhecido o que é a mente. Refletimos sobre a mente e perguntamos a nós mesmos "isso é o eu?" Aquilo que sabe, aquilo que ouve isso, que sente todas as dores e desconfortos no corpo, que vê os pontos turísticos ao redor, que vê as flores e os pores do sol, o que vê e experimenta. "É isso que considero ser o eu?" E observar todo esse processo da consciência, como uma tela na qual a experiência é projetada. Como o símile da televisão. A televisão é uma tela em que as imagens de todos os canais são projetadas. Quando estamos olhando para as imagens realmente não somos capazes de notar a tela. Quando há apenas imagens, a tela desaparece. Nós estamos apenas focando nas imagens. Quando os cinco sentidos estão funcionando, isso é tudo que vemos. Nós não podemos ver a tela em que todas essas imagens estão sendo projetadas.

Nos *jhanas*, podemos ver a tela, e também podemos começar a ver a tela se dismantelar. A tela que chamamos de consciência começa a desaparecer. Quanto mais elevado o *jhana*, mais a tela desaparece, até que, no último dos *jhanas*, *nirodha* - cessação, é a cessação da tela. A consciência se vai. Ver a consciência desaparecer é uma experiência muito poderosa. De acordo com os *suttas*, quem experimenta esse estado, a cessação da consciência através desses *jhanas*, ao sair desse estado, realiza o estado de não retorno ou *arahant*. Essas são as únicas possibilidades. Porque tendo visto a cessação da própria consciência, nunca, jamais, é impossível, ser capaz de tomar a consciência como o eu, como meu. A última cidadela da delusão do eu é vencida, vista ser vazia, e então sabemos que aquilo que consideramos por tanto tempo ser o eu, é apenas um processo vazio, isso é tudo.

Esse insight de *anatta* é o insight que surge naquele que entrou na correnteza. É o insight que mostra aquilo que por tanto tempo consideramos como sendo o eu, como sendo meu, que antes não éramos capazes de ver, mas agora somos. Isso é insight. Esse insight é muito belo e maravilhoso, porque uma vez que tenhamos compreendido que não há ninguém aqui, então, a idéia de *nibbana* ser apenas uma chama se extinguindo, não será mais assustadora. Em vez de ser algo completamente estúpido e horrível, algo no qual não temos nenhum interesse ... porque afinal de contas, qual é a vantagem do despertar, se não estaremos ali para desfrutá-lo? Qual a vantagem de ser extinto e desaparecer? Há tantas coisas para fazer no mundo! Tantas coisas para realizar, tantas coisas para experimentar. Mas a idéia de *nibbana* como a simples extinção, desaparecimento, só faz sentido e se torna atraente, torna-se o óbvio, quando se vê a verdade do não-eu. De todos modos não há ninguém aqui. Aquilo que consideramos ser o eu é apenas uma delusão. Uma vez que tenhamos visto isso, esse é o insight, o insight profundo e poderoso, sobre o qual todos os insights posteriores que levam aos estados mais elevados de iluminação estão baseados. Isso é o que devemos fazer, este é o propósito dos *jhanas*, esse é o objetivo.

Então isso é o insight, e através dos elementos do Caminho Óctuplo começamos a experimentar *samma-nyana*, os insights corretos profundos, e *samma-vimutti*, a libertação.

## 11. Apêndices

### A. Você Veio Aqui para Morrer?

Palestra para os monges do Bodhinyana Monastery durante o retiro das chuvas em 2004

Quando estamos meditando muitas vezes nos deparamos com as nossas impurezas e isso é uma das coisas maravilhosas durante o retiro das chuvas - não há como

escapar - ou pelo menos não é fácil escapar. Alguém teria que ser muito astuto para encontrar maneiras de escapar deste monastério nesta época do ano. Portanto, não há muito que fazer, além de enfrentar a própria mente. Temos duas opções: sofremos ou desfrutamos da paz. Dessas duas eu encorajo a última. Desfrutar da paz e acalmar a mente.

Há muitos truques para ajudar-nos acalmar a mente. Podemos pensar de um modo diferente para sermos capazes de realizar essa prática de abrir mão, abandonar, renunciar, abrir mão do controle, e parar o apego e o desejo. Acho que falo sobre essas coisas toda semana. Então, hoje vou falar sobre uma das principais técnicas de meditação, mas de uma maneira diferente. Vou falar tomando a perspectiva da morte. Sempre me lembro de uma das frases mais comuns de Ajaan Chah durante o período em que estive no seu monastério na Tailândia. Ele vinha e perguntava: "Você veio aqui para morrer?" Claro que é muito estranho que alguém pergunte isso, porque qualquer um pensaria: "Eu não vim aqui para morrer, eu vim aqui para me iluminar e para desfrutar de boas meditações", mas ele perguntava: "Você veio aqui para morrer?" E porque Ajaan Chah estava sempre repetindo essa frase, ficou muito claro que essa idéia de morrer é muito profunda e útil. Então, é sobre isso que vou falar hoje.

### **Imaginem que Agora vocês Estejam Morrendo**

Se a sua meditação não estiver evoluindo bem, imagine-se morrendo, imagine como seria morrer. Inicie a meditação especificamente com essa finalidade. Não quero na verdade dizer que você deve acabar como um cadáver, o que realmente quero dizer é que você abra mão. Isso é o que morrer significa. Quando uma pessoa morre ela tem que abrir mão, ela tem que renunciar. "Tudo o que é 'meu' amado e querido", é tomado ao morrer. Então aqui estamos nós, praticando o morrer. Estamos imaginando o morrer, por vontade própria abrindo mão de todas essas coisas, que neste contexto, claramente percebemos que não nos pertencem. Elas não são 'meu', elas não são um 'eu' (*atta*) - tal como acabamos de recitar no [🌐 \*Anattalakkhana Sutta\* \(SN XXII.59\)](#).

Agora imagine-se sentado em meditação e abandonando todas aquelas coisas que lhe preocupam, todos os pequenos projetos, planos e atividades que você tenha. Coloque-os sob a perspectiva da morte de modo que você realmente possa abrir mão disso. Nesta perspectiva é muito fácil abrir mão das coisas. Muitas pessoas morrem com afazeres inacabados, morrem ainda com desejos, morrem com coisas incompletas. Você já completou todas as suas tarefas? Você realmente cumpriu a sua missão neste monastério? A única maneira de fazer isso é lembrar do velho ditado de Ajaan Buddhadasa: "O que está feito, está concluído", e se você conseguir entender o profundo significado dessa mensagem, então de fato pode morrer para o seu passado.

Tudo que tenha passado - está terminado. Você realmente e verdadeiramente renuncia a isso, porque se imagina morrendo. Se este é o momento da sua morte

tudo que diz respeito ao passado não importa. Realmente importa aquilo que essa pessoa disse, ou aquilo que aquela pessoa fez? Qual a real importância de todas as suas posses na sua moradia, todos os seus livros, roupas e outras coisas, que como monges e renunciantes vocês passam tanto tempo se preocupando? Vocês não precisam se preocupar com a última moda. A melhor tigela, ou o tipo de manto, ou esta sacola para este tipo de requisito, ou aquela sacola para aquele tipo de requisito - isso é apenas materialismo. Imagine-se morrendo agora. Por que se preocupar com tais coisas? Apenas resta um dia, portanto um remendo é suficiente no manto, não é necessário comprar um manto novo. Imagine-se morrendo sentado com as pernas cruzadas na sua almofada de meditação, ou onde quer que você sente. Quando nos imaginamos morrendo - todas essas coisas que perturbam a meditação e enchem a mente começam a desaparecer. As posses na sua moradia já cumpriram a sua tarefa, elas o conduziram até aqui. Você não precisa mais delas porque agora está morrendo. Todos os seus parentes e amigos, você morre para todos eles, assim não precisa levá-los para a meditação. Você imagina que isso está acontecendo e vem para a meditação para realmente morrer para o seu mundo.

### **Morrer para o Passado**

É interessante percorrer os cemitérios das cidades e ver que depois dos primeiros anos que uma pessoa morre, pode haver uma lápide, talvez alguém se lembre, mas depois de vinte, trinta ou quarenta anos, os túmulos podem ser nivelados, visto que a terra é tão valiosa, para colocar uma outra pessoa. Assim, mesmo a lápide acaba se desfazendo em pó. Todo registro de alguém que tenha aqui vivido se vai, porque ninguém se lembrará quem você era ou o que você fez. Não é lindo? Então por que não fazer isso agora? Nivelar essa idéia de quem você é, do seu 'eu', morrer para a sua reputação. Quando digo morrer para sua reputação quero dizer para o seu passado, de onde você veio e quem você pensa que é. Quando você pensa numa lápide para este corpo, com o seu nome, indicando que esteve neste monastério, de onde veio, quantos retiros das chuvas teve, se foi um monge, noviço ou *anagarika*, imagine essa lápide de granito se esfarelando até virar pó, até que não haja nenhum registro da sua vida. Só então você pode realmente dizer que morreu para este corpo com toda a sua história. Imagine então quão livre você se sentiria. Quando estamos morrendo para o passado, este não surge na meditação, é como se tivesse desaparecido. Você está livre.

### **O Casulo da Morte**

Se a sua mente for muito ativa e pensar muito, estes exercícios podem ser feitos como imaginários na meditação. Se tiver que pensar, aproveite esse pensamento, faça uso dele. Comece pensando em você mesmo como uma lápide se esfarelando. O seu passado está desaparecendo como as folhas de um diário que está sendo rasgado, queimado até as cinzas, jogado aos quatro ventos - assim não há registro de todas as suas realizações, de todas as coisas pelas quais você se esforçou e fez. Tudo se foi. Pense em todo esse negócio de alcançar algo na meditação, tentar chegar em algum lugar. O que você está tentando provar? Para os meditadores, muito na

meditação tem origem no 'eu', no 'ego', querendo ser bem sucedido, querendo chegar a um *jhana*, querendo obter *maggaphala* (o fruto do nobre caminho óctuplo). A razão pela qual a meditação não funciona é por causa de você, você está 'fazendo'. É apenas uma coisa mais que você deseja alcançar neste mundo. Apenas uma conquista do ego, outra medalha para colocar no peito do ego, todas as coisas são assim - é por isso que não funciona. Então, por que você não morre para todas as conquistas, morre para esse eu que quer tudo isso, porque no final ninguém vai lembrar de você. Você vai desaparecer e extinguir para sempre - então por que não fazer isso agora.

O modo de lidar com as conquistas é morrer para elas. Assim, morremos para essas idéias de meu 'eu', meu corpo, meu passado e meu futuro, porque na realidade nada disso nos pertence. Todos neste monastério não têm nenhum futuro. Que maravilha! Como abade não tenho nenhum futuro aqui. Morremos para isso. Quando alguém está prestes a deixar este corpo o seu futuro terá desaparecido. Todos os planos são rasgados, você está prestes a deixar este corpo, o seu último suspiro está prestes a ser concluído. Onde ficam os planos quando você está prestes a ir, prestes a morrer? Assim, quando você imagina estar morrendo neste exato momento, morre para todos os planos futuros do que irá fazer quando sair daqui ou o que irá fazer na próxima semana.

A imaginação, contemplação ou reflexão sobre a morte desta forma, rapidamente nos traz para o momento presente. Às vezes as pessoas perguntam: "Como você é capaz de fazer isso?" "Como pode realmente alcançar a atenção no momento presente?" Apenas pense que está morrendo. Pense que este momento é o meu momento de morrer. Imagine, coloque-se nessa situação e assim saberá o que é a atenção no momento presente. A morte é o último ato de renúncia, renúncia ao corpo, aos sentidos, ao passado e ao futuro. Por que é tão difícil fazer isso? Porque ao morrer, deixamos de lado aquilo que pensamos ser. Morrer vai contra o hábito de acumular, de viver, de ser, que é tudo função de um 'eu', de um 'meu'. "Eu quero ser, eu quero viver, eu quero fazer as coisas, eu quero acumular coisas. Quero posses, experiências e realizações" - esse é o caminho do mundo que mantém *samsara* girando. O caminho da morte, se não resistirmos, é o caminho do desaparecimento de *samsara* e da remoção de todos os nossos pertences. Todas as nossas ilusões de pensar que somos um corpo e pensar que somos as nossas coisas, são removidas. É um desafio, sendo por isso que as pessoas têm medo da morte, porque é a morte das nossas posses e a morte das nossas posses é um desafio para a própria idéia de propriedade e controle. Quando morremos não há mais controle. O "fazedor" também está morrendo, está expirando. Ao imaginarmos nós mesmos fazendo isso, na verdade fica muito mais fácil abrir mão das coisas. Abrimos mão do nosso corpo - imagine-se apenas respirando, abra mão da respiração visto que você está morrendo - agora este é o meu último suspiro. Iremos descobrir que ficamos muito atentos à respiração quando imaginamos que estamos morrendo. A próxima respiração, você tem mais uma, então observe muito, muito cuidadosamente - logo ela morre. Todo esse negócio de morrer nos dá um foco, nos dá uma apreciação de cada respiração. Morremos para o mundo e a respiração é a única coisa que resta,

então o último suspiro, que é este agora. A meditação da atenção na respiração torna-se tão fácil quando imaginamos estarmos morrendo. Coloque a morte ao seu redor. Imagine isso. Contemple-a como se estivesse meditando neste casulo chamado morte. Imagine esse casulo chamado morte ao seu redor, abraçando-o. Ele mantém do lado de fora todas as impurezas, todo passado e futuro, todas as idéias tolas de propriedade e posse. Pensar que você é esse corpo e que essas coisas realmente lhe dizem respeito, tudo isso é deixado de lado no casulo das reflexões sobre a morte.

No casulo é fácil permanecer no momento presente, fácil observar a respiração, porque você está morrendo para o mundo e, claro, a coisa mais maravilhosa com relação à morte é quando os cinco sentidos por fim cessam. Todo essa atividade de ver e ouvir, quantos de vocês já não passaram horas lendo livros ou simplesmente vendo coisas. Não seria maravilhoso se ver fosse apenas 'o visto'? Ouvir palestras gravadas, a audição seria apenas 'o ouvido'. Você ainda não teve o suficiente de ver e ouvir? Todas essas coisas que ainda lhe excitam, ainda lhe interessam - por que é tão difícil abrir mão dessas coisas na meditação? Como já disse muitas vezes antes, isso é o apego. Achamos que possuímos nossa audição e nossa visão. Achamos que essas coisas são 'meu', que são uma parte de mim. É por isso que nos recusamos a abrir mão, porque é como perder algo nosso, quando entramos em meditação profunda algo de nós está morrendo - é por isso que ficamos com medo.

Permita-se morrer para todas as visões, esta é a última coisa que verei nesta vida ao fechar os olhos para meditar. Este é o último som que ouvirei, vou deixar de ouvir por completo. Estou sentindo o meu corpo pela última vez e, em seguida, o meu corpo irá desaparecer. Isso nos ajuda a abrir mão dos sentidos. Esses sentidos realmente estão nos controlando. Eles sempre nos irritam. Eles estão sempre exigindo que lhes prestemos atenção, enchendo nossa mente, tanto assim que pouco conhecemos da consciência na mente. São apenas esses cinco sentidos brincando conosco, puxando-nos pelo nariz de vida em vida, arrastando-nos pelos altos e baixos do *samsara*. Tente morrer para o mundo dos cinco sentidos. Se você morrer para o mundo dos cinco sentidos, e morrer para o corpo, todas essas preocupações simplesmente desaparecem.

Quando alguém está morto a única coisa que resta é a mente. Quando uma pessoa morre é o fluxo da consciência que vai de uma vida para outra, é essa mente que vai em busca de um novo lugar para nascer. Mas pelo menos sabemos que isso é o que resta quando morremos para o corpo e os cinco sentidos. Se morrermos para o corpo e os cinco sentidos, o *nimitta* irá surgir, da mesma forma quando uma pessoa morre ela vai em direção à luz. Se você ainda não viu mas quer encontrar o *nimitta*, imagine-se morrendo. Ao imaginar, fabricamos essas reflexões e contemplações sendo tomadas por essa percepção para então descobrirmos que de fato nos desconectamos do corpo. Nos desconectamos dos sentidos. Viemos aqui para morrer. Morremos para as coisas do mundo e morremos para as posses. Você morre para tornar-se o monge verdadeiro, o eremita que vai para a caverna do coração, longe do mundo dos corpos, visões e sons.

## Onde Encontrar os *Nimittas*

Cavernas são lugares maravilhosos para meditar - estou falando de cavernas profundas nas montanhas - como é tão escuro não é possível saber se algo está acontecendo do lado de fora. Enquanto estava numa dessas cavernas houve uma enorme tempestade, uma tempestade violenta. Estive naquela caverna por cerca de cinco ou seis horas e quando saí os aldeãos contaram sobre a tempestade e perguntaram: "Você ouviu a tempestade violenta?" Eu não tinha ouvido nada - não que tivesse estado numa meditação profunda - tinha estado no fundo de uma caverna real, uma caverna de calcário. Se você entrar na caverna do coração é a mesma coisa. A caverna do coração é o lugar onde morremos para as visões e os sons. É tudo escuro, não vemos ou ouvimos nada. O corpo se acalma e simplesmente desaparece. A caverna do coração é onde se encontram os *nimittas*. Na caverna do coração sabemos que morremos para o corpo e para os sentidos. Assim é como essas experiências de meditação profunda são um ensaio para morrer.

Por que as pessoas não conseguem experimentar esses *nimittas*? É porque elas ainda não estão prontas para morrer. Vou apenas tirar essa coisa do caminho e então estarei pronto. Mas descobrimos que sempre há uma coisa mais, assim morremos insatisfeitos, inacabados. Lembremo-nos do que disse Ajaan Buddhadasa: "O que está feito, está concluído". Portanto, quando for meditar, o que está feito está tudo concluído, está acabado. Morra para o seu corpo, morra para o passado e para o futuro, e morra para todos os projetos. Feche os olhos e não veja mais. Feche os ouvidos e não ouça mais. Desconecte das sensações no corpo, de modo que todo o corpo desapareça. Assim descobrimos que na morte surgem os belos *nimittas*. Os *nimittas* são pacíficos, lindos e maravilhosos. Entenda que esse tipo de morte é a liberdade. O Buda não elogiava qualquer tipo de morte. O [🌐 verso 334](#) do Dhammapada diz que iremos para outro corpo. O tipo de morte que o Buda louvava é quando damos um fim a todos os corpos.

Você já está pronto para morrer? Se você tem medo de morrer os *nimittas* nunca irão surgir. Então imagine a morte, traga-a para a sua mente, preencha a mente com essa idéia e veja se ainda resta algum medo. Se resta algum medo isso é sempre um sinal de algum apego. O medo é sempre um sinal de que algo que você quer muito está prestes a ser perdido. Se não fosse seu não haveria medo. Se soubesse que não lhe pertence poderia dá-lo com tanta facilidade. Portanto, olhe para você mesmo e veja quais apegos ainda restam, veja se você está pronto para morrer e pratique morrer. Ao morrer para o corpo e os cinco sentidos os *nimittas* surgem, mas ainda falta morrer mais um pouco. Após os *nimittas* ainda há traços do fazedor. É necessário morrer para a volição. Permitir que a volição morra é algo assustador. Já indiquei muitas vezes que pensamos que a volição é o eu. É algo muito próximo da idéia de um eu, de quem você pensa que é, permitir que isso desapareça é muito, muito assustador. Esse é o lugar onde realmente ocorre a morte.

Nesse ponto parte da mente está morrendo, a volição, sensações, e o potencial de fazer. Quando estamos morrendo compreendemos que muito do nosso poder é perdido. Na velhice podemos querer levantar a mão mas isso simplesmente não acontece. Podemos querer que a boca fale mas isso simplesmente não acontece. Podemos querer cantar mas esquecemos as palavras. Na velhice descobrimos que a volição já não é mais tão poderosa. Foi sempre muito poderosa ou será que agora estamos vendo a sua verdadeira natureza? Quando morremos muito da volição morre junto. Nossa capacidade de controlar é vista por aquilo que na verdade sempre foi o tempo todo - apenas uma miragem, um mito, um truque de magia. Sempre pensamos que estávamos no comando mas a morte mostra o quanto no comando realmente estávamos. Imagine-se morrendo, perdendo o controle completamente, sem poder controlar o intestino, sem poder controlar a bexiga. Nos debatemos no último suspiro e nem isso pode ser controlado. Imagine como é isso, imagine abrir mão do controle completamente, permitir que a respiração pare, permitir que o corpo morra, permitir que essa coisa que de todos modos nunca nos pertenceu simplesmente desapareça. Imagine que esta respiração e este corpo são iguais às folhas e galhos no Bosque Jeta - alguém os levou embora para serem queimados. Levaram o seu corpo, seu passado e seu futuro, tudo o que você pensava ser e pensava possuir, sua família, todo o histórico da sua vida - levaram tudo embora para queimar com a sua morte.

Pensando sobre isso agora, enquanto ainda estamos vivos, podemos abrir mão. Podemos abandonar tudo, abrir mão com letras maiúsculas A-B-R-I-R M-Ã-O e isso se torna tão libertador. Se você for capaz de fazer isso os *nimittas* virão facilmente. Se você puder fazer isso irá parar de controlar o *nimitta*. Ele não é seu. A volição é vista pelo que na verdade é. Um grande golpe, um grande engano, pensar que estamos no comando e que podemos realmente controlar. Através da morte sabemos que essa volição está além de nós, além do nosso controle. Controlar o "fazedor" apenas gera mais frustração. No final vemos a volição como na verdade ela é. À luz da morte - a volição cessa. Pelo menos a maior parte da volição cessa na morte, não podemos controlar o corpo, não podemos controlar a maioria dos sentidos, mas ainda achamos que podemos controlar a nossa mente.

Pensamos que temos a liberdade dos pensamentos, mas por que também não morrer para os pensamentos? Esses pensamentos que temos, de todos modos, do que são feitos? Eles são todos feitos do mesmo material do mundo. Eles são feitos à partir do tecido das experiências da nossa vida. Planejamos, fantasiemos e descrevemos tudo que estamos pensando. Como será quando morreremos? Onde se encaixam os pensamentos no momento da morte? Não seria maravilhoso morrer livre, livre de todos esses pensamentos. Imagine o processo de pensar morrendo, o último pensamento balbuciando no seu último momento de existência, e depois sem surgir pensamentos durante horas. Imaginem como seria - a liberdade dessa grande irritação. Liberdade dessa mente pensante, que nos convence, agora estamos felizes, agora estamos tristes, agora essa pessoa gosta de mim, agora ela pensa que sou um idiota. Todos esses pensamentos conduzem à raiva, à má vontade, ao desejo, à cobiça, ao sofrimento, e ao renascimento. Imaginem tudo isso morrendo de modo

que não podemos mais pensar. Simplesmente pára. É necessário que o pensamento cesse por completo antes de experimentar o *nimitta*. Os *nimittas* surgem no silêncio. Essa é a razão pela qual essas experiências são como a morte. Tanto do nosso mundo morre; estamos numa outra dimensão. É como um mundo celestial. Você morreu e tudo que resta é esse belo *nimitta*. Às vezes as pessoas podem pensar que se trata de um deus, ou um *deva*, ou algo semelhante. Apenas depende de quão fantasiosa é a mente. Pessoas simples, com uma mente pura, só irão ver um *nimitta*, apenas uma luz linda. Você morreu para o mundo, não consegue se lembrar, não é capaz de ouvir ou saber qualquer coisa, até mesmo os pensamentos morreram, e por fim você está em paz.

## O Reino da Mente

Pessoas com muitos apegos, que não sabem como morrer, muitas vezes ficam muito assustadas quando experimentam os primeiros sinais de um *nimitta*. Por que? Porque elas estão morrendo e estão experimentando como é isso. Permita-se morrer. Não é tão ruim quanto as pessoas crêem, e quando morremos temporariamente para o mundo podemos deixar todo o mundo do corpo e dos cinco sentidos. Então, se você permanecer tempo suficiente com o *nimitta* simplesmente irá experimentar os *jhanas*. Os *jhanas* é onde o mundo dos cinco sentidos não existe. Esta meditação da morte tal como estou ensinando agora é uma ótima maneira para ajudar entrar nos *jhanas*. Quando estamos nos *jhanas* estamos no mundo da mente e literalmente morremos. O corpo foi completamente colocado de lado. O corpo durante os *jhanas* está em espera.

Se alguém experimenta os *jhanas* como se estivesse morrendo verá que é algo maravilhoso. É lindo e bem-aventurado, e claro, depois de sair dos *jhanas* percebe-se que morrer é tudo. Morrer é abrir mão, é renunciar. Teremos que fazer isso mais cedo ou mais tarde.

O problema é que quando as pessoas estão morrendo, prestes a renunciar a este corpo e os cinco sentidos, elas se preocupam tanto porque não estão acostumadas a isso. Elas se debatem para depois partir e obter um novo corpo. Assim têm que fazer tudo de novo. Portanto, quando praticamos nossa meditação, aprendemos sobre os *nimittas* e os *jhanas*, e assim sabemos como morrer corretamente, sabemos como abrir mão. Temos as informações ou dados da nossa experiência para saber o que realmente nos pertence e o que não nos pertence. Certamente sabemos que este corpo com os cinco sentidos não têm nada a ver conosco, na verdade eles são sofrimento, eles são *dukkha*. É simplesmente a compreensão da dor quando os obstáculos estão presentes e a felicidade que surge quando os obstáculos desaparecem que nos dizem ser essas coisas sofrimento. Ter um corpo é sofrimento, não importa se estamos saudáveis ou doentes, é tudo a mesma coisa. Todos estão sofrendo.

Quantas vezes ouvimos belos discursos do Dhamma e pensamos: "Ah, isso é realmente muito bom". Depois alguém lhe diz algo estúpido, e você pensa: "Por que

ele disse isso?" Isso é som, é tudo. É apenas o movimento das moléculas de ar irritando o tímpano. É apenas a criação de ondas elétricas no cérebro que interpretamos como som, isso é tudo. Grande coisa! Vendo todas as belas moças que vêm ao monastério, e todas as velhinhas chegando. Cheirando a comida deliciosa, e depois sentindo o cheiro do lixo. É só cheiro, não é grande coisa. Com relação ao prazer e a dor no corpo, sempre vamos ter um pouco de cada. Como seres humanos focamos na dor e pensamos ser isso o mais importante. Depois nos concentramos no prazer e achamos que isso é o mais importante. Cada um de nós sempre recebe cerca de cinqüenta por cento de cada um. É só uma questão daquilo que nos recordamos. Isso é tudo, são apenas os sentidos. Então por que se preocupar com isso? Não podemos morrer para os sentidos e permitir que simplesmente desapareçam? Imaginem como deve ser. Finalmente estarmos livres desse corpo dolorido e sofrido. Está sempre enfermo, sente fome, tem que ser levado para o banheiro, tem que ser coçado. Você está sentindo dor agora sentado aqui na sua almofada me ouvindo?

Assim, quando morremos, abrimos mão, renunciamos. Estamos apenas abrindo mão daquilo que é sofrimento. Portanto, grande coisa, imagine que está morrendo. Quando estiver meditando coloque a idéia do 'casulo da morte' ao seu redor. Mantenha-o em torno de você como um sudário e estando envolto, será mais fácil abrir mão do mundo. A morte é um grande lembrete. Está dizendo: "Ouça, você não possui nada, este corpo não é seu e esses sentidos não lhe pertencem." Olhe para a MORTE, MORTE, MORTE! Olhe o que ela está dizendo. Os melhores discursos do Dhamma estão exclamando: "Essas coisas não são eu, não são meu, não é o meu eu". Assim, quando você se envolver com o 'casulo da morte', este irá lembrá-lo muito claramente que essas coisas não são suas, então por que não abrir mão delas? Se abrir mão, você morre, entra nos *jhanas* e renasce depois. Você estará sentado na mesma almofada na sua cabana tendo voltado à vida novamente. Em outras palavras, você voltou para este mundo. Quando volta para este mundo você não retorna exatamente o mesmo que antes, porque viu algo muito poderoso e profundo, viu um outro mundo.

### ***Samma Samadhi***

Os três reinos no Budismo, *tiloka* em pali, são *kamaloka*, *rupaloka*, *arupaloka*. *Kamaloka* é o reino dos cinco sentidos, *rupaloka* é o reino dos *jhanas*, e *arupaloka* é o reino das realizações imateriais. As pessoas só conhecem um pouquinho de apenas um desses reinos. Assim como é possível realmente saber o que são o Dhamma e a Iluminação? Quando o Buda disse que era *lokavidu*, conhecedor dos mundos, o que ele quis dizer foi que conhecia esses três reinos, *tiloka*. Quando alguém conhece esses três reinos, vê o panorama, tem uma visão geral do que realmente acontece. Quando apenas conhecemos um mundo temos a visão muito limitada. Portanto, com esta prática realmente saímos deste mundo e para o reino *rupaloka* - os mundos dos *jhanas*. Morremos do *kamaloka* e renascemos por um curto período de tempo nos *jhanas*, em *rupaloka*, para então voltarmos. Assim compreendemos a diferença, compreendemos em profundidade o que é o sofrimento, compreendemos em

profundidade o que é o 'eu', e o que não é. Em particular sabemos o potencial de "fazer", sobre o "fazedor", esse controlador que causa tantos problemas.

Não dê nem um centímetro ao "fazedor", ele só irá conduzi-lo através de muitas mais vidas no *samsara*. Nos *jhanas* o potencial para fazer desaparece. A volição não pode nos encontrar nos *jhanas* porque nesses estados não resta nenhuma volição, estamos mortos. Às vezes vemos pessoas nos *jhanas* que parecem estar mortas. Elas ficam tão quietas que praticamente não respiram. É "morrer", mas é um lindo morrer, o "morrer" do qual se pode retornar e relatar para as outras pessoas, podemos descrevê-lo. Entendemos que essa é uma bela maneira para nos ajudar penetrar o Dhamma; *samma samadhi* - os *jhanas*.

Praticando morrer, não estamos praticando para realizar *maggaphala* no sentido de "eu vou me tornar um *sotapanna*" ou algo parecido. É a morte da volição, daquilo que quer ganhar essas coisas. É morrer de todo esse negócio de fazer, ver, ouvir, degustar, tocar. É morrer da correria da vida com todos os seus apegos, desejos, querências, idas e vindas. É esse tipo de morte. Disso que queremos morrer. Morremos de tudo isso, e o que vocês pensam que resta? Apenas o reino dos *jhanas*. Se você ainda não experimentou os *jhanas*, se ainda nem mesmo os *nimittas* surgiram, tente morrer. Não estou dizendo cometer o suicídio, quero dizer apenas meditar e fazer da morte a sua percepção (*sañña*), até o ponto em que todas essas coisas que são os apegos, as posses, são vistos pelo que realmente são, apenas fardos desnecessários. Imagine colocar isso na mente com tamanha intensidade de modo que a renúncia aconteça naturalmente. Mantenha isso como fundamento, de modo que abrir mão simplesmente acontece, isso não é meu, estou morrendo, de modo que isso simplesmente desaparece. Todas as etapas da meditação que sempre menciono - simplesmente acontecem sem problemas, tal como ocorre quando morremos, então abrimos mão. Abrimos mão, abandonamos, morrer, morrer, morrer. Então talvez vocês entendam o que Ajaan Chah queria dizer quando perguntava:

"Você veio aqui para morrer?"

## *B. Por Fim a Alegria*

de Saber Que Não Há Felicidade no Mundo

Palestra para os monges do Bodhinyana Monastery durante o retiro das chuvas em 1999

Esta noite gostaria de falar sobre as Quatro Nobres Verdades, (o sofrimento, a sua causa, o seu fim e o caminho que conduz ao seu fim). Próximo do final de qualquer retiro, quer seja um retiro das chuvas de três meses ou um mais curto, vale a pena trazer a atenção dos meditadores para o núcleo do ensinamento do Buda. Trazer a atenção para esse ensinamento profundo e maravilhoso pode ser o suficiente para

levar o meditador a dar aquele passo que falta para a completa compreensão, o completo conhecimento e a plena realização do Dhamma. Dessa maneira vocês poderão ver aquilo que o Buda viu sob a Figueira-dos-Pagodes. E isso os qualificará para entrar na correnteza e fazer a transição para a condição de Pessoa Nobre, (*ariya-puggala*) – que ocorre com a visão desse profundo e poderoso ensinamento das Quatro Nobres Verdades. É óbvio que primeiro é importante ter o conhecimento teórico das Quatro Nobres Verdades e cada um de vocês possui esse conhecimento teórico. Vou tentar ampliar e aprofundar esse conhecimento através desta palestra.

Por fim a alegria ...

Quando estava para começar esta palestra me veio à mente uma fotografia bem conhecida do meu mestre, Ajaan Chah, visitando o seu primeiro monastério na Inglaterra. Nessa foto ele está com os braços levantados acima da cabeça imitando uma estátua dum outro monastério. Abaixo dessa estátua se pode ler “Por fim a alegria de saber que não há felicidade no mundo.”

Vou começar desse ponto porque muito freqüentemente na nossa vida e na nossa prática nos encontramos em busca da felicidade no mundo. Procuramos pela felicidade em tantos lugares distintos, de tantas formas distintas, e sempre nos lugares errados. Com o tempo compreendemos que por não encontrarmos a felicidade nesses lugares não significa que existe algo de errado conosco, não quer dizer que sejamos incompetentes ou desesperançados. O insight mostrará que não é possível alguém encontrar a felicidade nos lugares onde estivemos procurando. A mente compreende que o mundo só pode ser *dukkha*, (sofrimento). A pessoa sábia ao invés de ficar aflita por conta desse sofrimento e de se entregar a esse sofrimento contempla o que o Buda disse acerca do sofrimento, as Quatro Nobres Verdades. Em outras palavras ela busca compreender todo esse processo de sofrimento.

Algumas vezes o sofrimento pode ser doloroso, penetrando fundo até os ossos, até mesmo mais fundo do que os ossos, indo até a origem do que pensamos que somos. O sofrimento cala tão fundo e causa tantos problemas que é um alívio enorme descobrir que é assim mesmo, que não há nada de errado nisso. Essa é a natureza do mundo.

Algumas vezes nos comportamos com a falsa expectativa de que se formos hábeis o suficiente, se formos espertos o suficiente, se obedecermos as regras e fizermos todas as coisas certas, de alguma forma teremos uma vida feliz. Algumas vezes pensamos que todos os demais são felizes exceto nós. Com freqüência as pessoas neste monastério pensam: “Sou capaz de apostar que todos neste monastério já experimentaram os *jhanas*, exceto eu”. O que precisamos entender é que não há nada de especial a nosso respeito, na medida em que a nossa prática neste monastério se desenvolve, essas são coisas com as quais todos temos que lidar. Ajaan Chah disse que quando chegamos num monastério pela primeira vez e começamos a praticar com seriedade, podemos esperar o sofrimento. Estamos indo contra a correnteza e podemos prever que sentiremos a pressão das contaminações,

da mesma maneira como quando caminhamos contra o vento sentimos a sua força contra o nosso corpo. Esse é um indício de que estamos avançando.

### **O Poder da Sabedoria é melhor que o Poder da Força de Vontade**

Vocês irão descobrir que quando o sofrimento surge há duas opções: podem tentar fugir ou investigar.

Ajaan Maha Boowa só dava palestras quando a ocasião era especial. Tenho certeza que quando fui visitá-lo, como monge júnior, essa foi uma dessas ocasiões, pois ele pediu a um dos seus monges sênior do Ocidente que traduzisse para o monge visitante, no caso eu. Por sorte já tinha fluência no Tailandês e assim pude entender perfeitamente aquilo que Ajaan Maha Boowa disse. A história que ele contou – que assumi ser em meu benefício – acabou se revelando bastante instrutiva ao longo de toda a minha vida monástica.

Ele falou dele mesmo como monge júnior na época de Tan Ajaan Mun. Ele disse que certa vez teve malária e ao invés de só ficar deitado na cama, no estilo típico de Ajaan Maha Boowa, decidiu lutar contra a doença, enfrentá-la e conquistá-la com a sua força de vontade. Assim, ele se levantou, saiu da sua cabana, pegou uma vassoura e começou a varrer embora estivesse suando e tremendo. Ajaan Mun o viu e ordenou que ele parasse. Mais tarde, naquela noite, Ajaan Mun deu uma palestra para os monges dizendo: “Existem algumas pessoas neste monastério que nasceram boxeadores e que não mudaram”. É claro que ele se referia a Ajaan Maha Boowa que havia sido um boxeador na vida laica. Ajaan Mun disse que esse não é o método Budista. Ele de fato disse que esse é o método dos iogues hindus. O método Budista é investigar o sofrimento e não lutar contra. Porque se lutarmos descobriremos que obteremos só mais e mais sofrimento. Ao invés disso devemos usar o poder da sabedoria no lugar do poder da força de vontade. O poder da sabedoria é quase sempre muito mais eficaz porque provém de um lugar bom. O poder da força de vontade, em quase todos os casos, provém do ego, do eu, e não podemos esperar que provindo de uma fonte tão desafortunada produza bons resultados.

Usar o poder da sabedoria significa lembrar-se dos Ensinamentos e olhar para a nossa experiência dentro do contexto desses ensinamentos, o contexto das Quatro Nobres Verdades. O Buda ensinou que nascimento é sofrimento, que envelhecimento, enfermidade e morte são sofrimento. E todo o demais que está no entremeio também é sofrimento. Em resumo, a vida é sofrimento. Portanto, quando o sofrimento surge – como desapontamento, como frustração, como solidão ou depressão, ou como a especulação sobre o que deveríamos estar fazendo – estamos vendo uma verdade básica da natureza que todos os seres humanos, quer estejam num monastério ou fora dele, precisam enfrentar de tempos em tempos nas suas vidas.

Há aquelas ocasiões nas quais ficamos sem saber o que fazer porque o sofrimento é demasiadamente intenso. Como Ajaan Chah costumava dizer: “Você não consegue ir

para frente, você não consegue ir para trás, você não consegue ficar parado” – não sabemos o que fazer. Essa é uma ocasião belíssima. É o momento em que podemos realmente compreender a que o Buda se referia – sobre o sofrimento na vida. O que deve ser feito quando o sofrimento surge é investigar. Investigar significa vigiar e observar em silêncio. Precisamos observar sem interferir, sem envolvimento, porque se nos envolvermos não estaremos observando com plenitude.

Isso exige coragem e força para nos mantermos firmes só observando. Uma das coisas que poderemos notar é que o sofrimento passa e ele sempre passa dando lugar para a felicidade. Esse é o jogo do *samsara*, o jogo do dia e noite, do calor e frio. Essa é a dualidade básica das experiências. Não há escapatória disso neste mundo ou em qualquer outro mundo. Isso irá sempre nos seguir, essa dualidade das experiências.

O Buda disse que obter aquilo que não queremos é sofrimento e não obter aquilo que queremos também é sofrimento. Com frequência me pergunto, “Exatamente o que é que quero?” Uso isso como se fosse um mantra na meditação andando ou quando me sento e a minha mente está inquieta. “O que é que quero?” Já estou neste mundo o tempo suficiente – quarenta e oito anos – e já experimentei muito deste mundo. Não nasci num monastério e de tudo aquilo que experimentei e vi, de tudo que aprendi, sei que não há nenhum canto neste mundo onde possa encontrar a felicidade. [xix](#) Por sua própria natureza a experiência sensual será sempre uma decepção e sei que se quiser algo que o mundo nunca poderá me proporcionar, vou sofrer. Quando cobiço algo inalcançável sei que estou apenas me torturando mais do que o necessário.

## **Maquiando o Espelho**

Ao invés de cobiçar outras coisas aprendemos a ficar satisfeitos com aquilo que temos. Quando falamos sobre satisfação ou contentamento estamos nos referindo à Terceira Nobre Verdade. A Terceira Nobre Verdade é abrir mão da cobiça. Contentamento é abandonar o desejo por alguma outra coisa. É aprender a estar em paz com aquilo que temos. É nesse ponto em que nesta peleja – e é sempre uma peleja – podemos estar em paz. Como podemos estar satisfeitos quando tudo dá errado? Como podemos estar satisfeitos quando o corpo está ardendo com dores? Como podemos estar em paz e satisfeitos quando a mente fica maluca com tantos pensamentos? Mesmo nessas situações poderemos encontrar o contentamento ao nos soltarmos, soltarmos do “fazedor”.

Mencionei um símile para algumas senhoras Tailandesas na semana passada. Mencionei esse símile para aquelas senhoras porque algumas delas são muito vaidosas – vocês todos já observaram como elas se vestem quando vêm ao monastério. Disse a elas que é como quando alguém olha para si mesma num espelho e vê uma pessoa muito feia, mas ao invés de fazer algo em relação à própria cara, ela maquia o espelho. A pessoa tenta fazer com que o espelho tenha boa aparência! É claro que isso é uma total perda de tempo. O espelho poderá refletir

uma boa aparência durante algum tempo com toda aquela maquiagem, mas ao caminhar para algum outro lugar e se olhar num outro espelho, a pessoa estará de volta à mesma situação anterior. Maquiar o espelho é o mesmo que tentar solucionar o 'exterior' através da cobiça, ao invés de tentar solucionar o 'interior' através do contentamento.

Ao longo dos últimos dezesseis anos, trabalhei muito duro - extremamente duro como muitos de vocês estão cientes - na construção deste monastério. Tem sido uma completa perda de tempo tentar fazer um monastério perfeito, ou mesmo tentar fazer um monastério adequado, porque ele nunca está satisfatoriamente bom. O modo como o desejo opera, a Segunda Nobre Verdade, é levando-nos a pensar que se tentarmos fazer um pouco mais, se nos esforçarmos mais, trabalharmos duro por só mais um dia, aí tudo sairá perfeito. "Só vou trabalhar mais um ano e aí pagarei a hipoteca da minha casa." "Eu irei só a mais um retiro de meditação, isso é tudo que necessito, e aí obterei os *jhanas*." "Preciso tomar só mais estes medicamentos e então terei saúde novamente." Podemos adiar a doença durante algum tempo, mas não poderemos nunca escapar dela. Essa é a natureza do corpo. Podemos adiar o sofrimento durante algum tempo, mas não poderemos escapar dele nunca dessa maneira. É só um adiamento.

### **A Felicidade e o Sofrimento dos Sentidos são apenas Contraste - Isso é Tudo**

Faz parte da natureza do ser humano ter sofrimento e felicidade em doses aproximadamente proporcionais. Se neste momento estamos sofrendo, é devido a alguma felicidade que tivemos antes e que foi perdida. A felicidade nada mais é do que o fim do sofrimento, da mesma forma que o sofrimento nada mais é do que o fim da felicidade. Seguimos dando voltas nesse ciclo ao longo das nossas vidas.

Esse fato existencial é a razão pela qual o Buda diz na Primeira Nobre Verdade que os cinco agregados, (*khandhas*), que constituem um ser humano, são sofrimento. Por sua própria natureza eles são sofrimento. Portanto, se alguém vem para uma entrevista comigo e diz que está enfrentando uma situação horrível, com frequência tenho vontade de dizer, "É claro, e o que há de errado nisso?" Ajaan Chah costumava dizer que é como alguém que quer ser um soldado e se alista no exército para depois reclamar que está recebendo tiros e ferimentos. O que ele esperava ao se alistar no exército? Isso é o que acontece. O que esperamos quando nos tornamos seres humanos? Sofrimento.

No mundo algumas vezes as pessoas fogem do sofrimento, tentam se esconder. Perguntamos como estão e elas dizem: "Eu estou muito bem hoje", embora estejam enfrentando um divórcio, psicoterapia, quimioterapia ou coisa parecida. Elas continuam afirmando que "estão muito bem" porque neste mundo isso é o que se espera que digamos. Isso é o que se espera de nós. Se as pessoas fossem realmente honestas perguntaríamos como estão e elas responderiam: "Eu me sinto terrível hoje - tenho dor de cabeça, meu estômago dói, tenho todo os tipos de problemas com a família, eu me sinto muito mal." Se a maioria das pessoas fossem honestas

isso é o que elas diriam. Se elas realmente tivessem consciência do que está acontecendo isso é o que elas diriam. Não há nada de errado em reconhecer o sofrimento da existência. É ser honesto e ter a coragem de enfrentar a verdade.

Quantas pessoas que conhecemos se sentem felizes – realmente felizes, realmente satisfeitas? Não só as pessoas que dizem estarem felizes, mas as pessoas que realmente estão felizes. Nesses meus quarenta e oito anos de vida as únicas pessoas felizes que encontrei foram os Iluminados, (*arahants*), que tive a boa fortuna de conhecer. Fora esses ninguém mais! Quando compreendermos isso, compreenderemos a Primeira Nobre Verdade, que a natureza da vida em si é sofrimento e compreenderemos isso no seu significado mais profundo.

Nós temos este mundo dos cinco sentidos. Quando o analisamos da maneira que o Buda nos propôs usamos a sabedoria para perguntar: “Bem, afinal, o que é este mundo? Este mundo é composto da visão, som, sabor, toque, aroma e mente”. Quando analisamos desse modo podemos constatar que aquilo que vemos, ouvimos, saboreamos e tocamos, por sua própria natureza, é parte da dualidade, felicidade e sofrimento. Até mesmo a comida que nos servem aqui, que é tão saborosa, depois de algum tempo passa a não ser boa o suficiente. Se aqui só tivéssemos comida estragada como tive nos meus primeiros anos como monge até isso apreciaríamos depois de algum tempo. É somente contraste e isso é tudo. A felicidade e o sofrimento dos sentidos são apenas contraste.

Conheci pessoas que estiveram em excelentes restaurantes e porque a comida não estava no mesmo padrão da semana anterior, ficaram contrariadas e reclamaram. Enquanto que outras pessoas ficariam felizes pois estavam a muito tempo sem comer. Com a mesma comida por que é que algumas pessoas encontram a alegria e outras o sofrimento? Apenas contraste e isso é tudo!

O que quer que tomemos como representante da felicidade no mundo tem a mesma natureza. Tomemos o prazer sexual, a maior parte consiste apenas da excitação do desejo antecipado. Quando aquela satisfação é alcançada se exaure em pouco tempo. O desejo sexual é basicamente como a fome, a sede, é um estado de separação daquilo que queremos, e tomamos isso como felicidade! Aquilo que o Buda disse ser sofrimento, nós tomamos como felicidade!

É o desejo que tomamos por felicidade. Mas na verdade, o desejo, a sede, o estresse de tentar alcançar e obter algo que está sempre fora do nosso alcance é sofrimento. Desejar é sofrimento. Tentar alcançar aquilo que desejamos, a manipulação, o pensamento, o planejamento, tudo isso é sofrimento.

Quanto tempo perdemos neste retiro das chuvas planejando, manipulando e pensando sobre como poderemos obter aquilo que queremos? Quanta liberdade não teríamos se não tivéssemos nenhum desejo em absoluto e não necessitássemos planejar? Quando toda manipulação ou desejo for abandonado, podemos compreender a paz e o contentamento que surgirão?

## Extraindo a Flecha

Muitas vezes quando há uma dor intensa no corpo ou quando há uma grande perturbação na mente, um meditador hábil pode simplesmente dizer, 'pare'! Ele é capaz de abandoná-la num instante e parar de lutar, parar de desejar, parar de tentar controlar. Mas ao experimentar uma dor intensa vocês poderão pensar que estão enlouquecendo e assim acabam lutando ainda mais. Perguntem a si mesmos o que há de errado em sentir uma dor intensa ou ficar desapontado? A resposta é: não há nada de errado. Essas coisas são parte natural da vida. São inevitáveis. Portanto abandonem o "fazedor".

Quando abandonamos o fazedor e paramos de desejar uma coisa estranha acontece. A loucura pára e a dor desaparece. Isso aconteceu comigo certa vez com uma dor muito intensa. Cedo ou tarde todos os monásticos passam por isso. Alguns só querem fugir, mas eles sabem que não podem fazer isso. É o caso de querer ir para diante mas não poder ir para diante, querer ir para trás mas não poder ir para trás, querer ficar parado mas não poder ficar parado. Não sabemos o que fazer! Não podemos ir para diante, não podemos ir para trás, não podemos ficar parados - nesse ponto é que soltamos. Ao soltarmos, descobrimos que metade do sofrimento provinha do fato de querermos lutar contra.

O Buda disse que há duas flechas que causam o sofrimento num ser humano ([🌐 SN 36.6](#)). A primeira flecha é a flecha dos cinco sentidos que é o sofrimento físico. A segunda flecha é a flecha mental. Existe a flecha de ter uma doença, de sentir dor e ter que ouvir, ver, saborear, cheirar e tocar coisas desagradáveis. Em seguida vem a dor mental que é a proliferação mental que surge em torno daquilo. É muito importante notar a dor física – ver aquilo que não queremos ver, ouvir aquilo que não queremos ouvir e fazer aquilo que não queremos fazer. Também é importante reconhecer que não há muito que possamos fazer a respeito disso. Por exemplo quando eu era um monge júnior pensava que se algum dia me tornasse um abade estaria numa situação muito boa porque então poderia fazer aquilo que quisesse. Daria todas aquelas as ordens que desejasse. Por ironia descobri que quanto mais autoridade tinha mais me sentia como se estivesse numa prisão! Não podia fazer o que queria. Tinha responsabilidades. Era até mais controlado pelas situações do que antes. Assim no final compreendi que tinha que desistir de tentar controlar, de tentar fazer com que de alguma forma as coisas fossem diferentes.

Solte de tudo fique apenas com o momento presente. Vocês irão descobrir que se puderem soltar da dor e permitir que ela ali esteja a situação toda muda. A primeira vez que fiz isso como monge na Tailândia foi com uma dor de dente. Assim que consegui soltar dela a dor desapareceu. Foi um evento bastante extraordinário na minha vida monástica ver a dor intensa de repente desaparecer – só através do poder da sabedoria. Ajaan Chah e outros monges eminentes, seguindo o exemplo do Buda, sempre ensinavam a Terceira Nobre Verdade como o caminho para o fim do

sofrimento, isto é, soltar do desejo. Eles repetiam isso continuamente, mas a teoria nunca tem tanto poder quanto a prática.

Se realmente soltarmos de tudo, todo problema simplesmente desmorona – se dissipa e desaparece. Esse é um belo momento de insight. Não o insight baseado no pensamento ou teoria, mas o insight baseado na experiência. Por um momento abandonamos o sofrimento porque não lutamos. Portanto a Segunda e Terceira Nobres Verdades não são apenas algo para ser pensado, escrito e teorizado, elas devem ser praticadas, especialmente a Terceira Nobre Verdade - soltar de tudo.

É por isso que neste monastério tenho ensinado meditação objetivando o abandono do "fazedor", particularmente na meditação mais profunda, quando por descuido podemos ficar excessivamente empenhados em tentar acalmar a respiração, ou em fazer com que algum tipo de *nimitta* apareça, movendo-a para um lado ou outro. Para que fazemos isso? – ou melhor, quem está fazendo isso? À medida que formos olhando com mais profundidade para o problema, poderemos vir a ter sabedoria e coragem suficiente para soltarmos. Todos os meditadores que até hoje vieram até mim para dizer que alcançaram algum estágio de meditação profunda sempre disseram que foi porque eles soltaram de algo – desse "fazedor", desse "controlador".

As Quatro Nobres Verdades só podem ser ensinadas em profundidade para uma pessoa que tenha feito muita meditação, porque o sofrimento, a sua causa e o fim do sofrimento só podem ser vistos através da prática, através do abandono do sofrimento. Quando estamos meditando estamos abandonando o mundo. Quando penetramos o mundo da mente, durante algum tempo estamos nos soltando de uma flecha, a flecha do sofrimento físico.

### **Desencantamento em Relação a essa Coisa que Chamamos de Existência**

O Buda sempre dizia que os cinco agregados são sofrimento. Conheço alguns monges que dizem que somente o apego aos cinco agregados é sofrimento, e não os agregados em si. Nós acabamos de recitar o [Anattalakkhana Sutta](#) (SN XXII.59), um belo *sutta* que diz de forma muito clara que não é apenas o apego aos agregados que é sofrimento: é a forma (*rupa*), este corpo em si que é sofrimento, a sensação (*vedana*), é sofrimento, a percepção (*sañña*), a consciência (*viññana*), e as formações mentais (*sankhara*), são sofrimento. Todas as formações são sofrimento (*sabbe sankhara dukkha*; [AN 3.134](#)).

Se virmos isso ficaremos desencantados (*nibbida*), com esses agregados. Desencantamento significa que vemos que os cinco agregados são apenas um punhado de sofrimento. Ver isso realmente significa ficarmos fartos, ficarmos desinteressados, repelirmos esses cinco agregados! Não só um deles, mas todos os cinco, especialmente os agregados mentais. Por que sempre queremos ir para o mundo e obter mais sensações, mais emoções e mais experiências? “Vamos sair e assistir um filme e obter mais experiências. Vamos conseguir uma esposa, um

marido e ter filhos. Você não desfrutou da vida se ainda não teve filhos,” assim dizem as pessoas. Isso é estúpido! Isso é só para obter mais sensações com as quais se preocupar, com as quais se envolver, torturando a si mesmo. O ponto central da prática Budista, expresso na Terceira Nobre Verdade, é soltar da sensação, soltar da percepção, acalmar as formações mentais, e eliminar a consciência, fazer com que tudo isso tenha um fim.

Algumas vezes me complico ao dizer que a consciência é sofrimento. Gosto de usar a televisão como uma metáfora para a consciência. Se realmente formos investigá-la, veremos que não se trata de um “televisor” contendo seis distintos programas, isto é, ver, ouvir, cheirar, saborear, tocar e pensar, mas são seis tipos de televisões completamente distintas com apenas um tipo de programa em cada uma. Assim é como podemos ver o que na verdade é a consciência. Sempre que houver consciência haverá sofrimento. “Todo sofrimento tem a consciência como condição” (*viññana paccaya dukkha*), tal qual afirma o [Dvayatanupassana Sutta](#), (Snp III.12). Se compreendermos isso saberemos o perigo (*adinava*), na consciência e então ficaremos desencantados em relação à consciência.

O mundo, a vida, não importa como os organizemos, sempre terminam em sofrimento. Obtemos a nossa quota de felicidade, depois sofrimento, depois felicidade, depois sofrimento, em qualquer um dos mundos. Mesmo se obtivermos a bem-aventurança dos *jhanas*, isso não dura, pois em algum momento temos que sair desses estados. Desfrutamos de um belo retiro de duas semanas e depois de regressar descobrimos o quanto de trabalho temos por fazer. Não importa quão elevados tenhamos estado durante o retiro, temos que descer.

Essa é simplesmente a natureza da vida. Portanto aquilo que na verdade vemos quando usamos o poder da sabedoria é que, em qualquer lugar do mundo, não importa o que façamos, em última instância tudo que temos é sofrimento. Ajaan Chah costumava contar a história de um cachorro sarnento. A sarna coça tanto que o cão fica debaixo do sol para tentar se livrar da sarna. A coceira não pára então ele fica debaixo da chuva. A coceira não pára então ele se enfia debaixo de uma pedra, na floresta, no vilarejo, mas é claro, onde quer que ele vá ele leva consigo a sarna. Não importa para onde vamos, neste mundo ou em outros mundos, este sofrimento que experimentamos agora seguirá conosco. Não há escapatória porque o sofrimento é inerente à existência humana e mesmo à existência dos *devas*.

Quer entremos em *jhanas* ou não, ainda existe o sofrimento. Depois de passar algum tempo observando todos os diferentes aspectos e todos os diferentes tipos de felicidade que podem ser encontrados no mundo – sexo, drogas, rock and roll, até mesmo os níveis mais bem aventurados da felicidade meditativa – veremos que cada um deles é por sua própria natureza impermanente e que portanto conduz ao sofrimento. Depois de algum tempo compreendemos aquilo que o Buda dizia: forma é sofrimento, sensação é sofrimento, percepção, formações mentais e consciência são sofrimento – toda essa cambada é sofrimento.

Quando realmente vemos o sofrimento e que o sofrimento estará conosco aonde quer que formos então ficaremos desencantados com essa coisa que chamamos de existência. Descobriremos que quer seja nos mundos dos *devas*, ou nos mundos dos infernos, ou no mundo humano, é como o cachorro que vai para diferentes lugares para se livrar da coceira. Só que alguns mundos são mais penosos que outros, mas todos os mundos doem. Quando o mundo dos *jhanas* desmorona, surge a dor e o sofrimento. Quanto mais sublime for a felicidade desfrutada, mais sofrimento haverá quando aquela felicidade desaparecer. É como as pessoas no mundo, quanto mais amam alguém, mais sofrem quando aquela pessoa morre. Quanto mais amarmos a nossa existência nos grandes mundos dos *jhanas*, nos elevados mundos dos *devas*, mais sofrimento haverá quando aquela existência desmoronar e desaparecer. Essa é a natureza da experiência. Depois de algum tempo compreendemos que todo o propósito do ensinamento do Buda é dar um fim ao sofrimento através do fim do nascimento – encontrar a causa do nascimento e eliminar essa causa.

### **Porque Desejar o Sofrimento**

Quanto a esta vida em particular que agora temos, estamos presos a ela. Se tentarmos dar um fim nela antes do tempo o que obteremos é só uma outra vida, e teremos de passar por todas as mesmas coisas novamente. Essa não é a maneira de dar um fim à vida, através do suicídio. Damos um fim à vida extirpando o desejo, extirpando a causa. Se investigarmos as coisas de acordo com a Origem Dependente (*paticca samuppada*), veremos como acontece o renascimento e qual é o processo que nos conduz a uma outra vida no futuro. Nós já estamos alimentando esse processo agora com a delusão de um eu e com a delusão de que existe a felicidade em algum lugar no mundo. O desejo está baseado na mentira de que em alguma parte, em algum lugar, pode haver felicidade, pode haver realização, pode haver aquilo que realmente queremos. Aquilo que na verdade estamos procurando no mundo “está logo ali, em algum lugar” assim pensamos. E por essa razão sentimos desejo.

Se soubéssemos que não há felicidade no mundo - em nenhuma parte, em nenhum lugar – porque sentiríamos desejo? Todas as variadas formas de desejo seriam eliminadas. Se realmente víssemos que “todas as formações são sofrimento” se pudéssemos verdadeiramente entender e aceitar isso plenamente, seria o fim do desejo. Porque deveríamos desejar *dukkha*? Só desejamos aquilo que pensamos ser a felicidade. Essa “felicidade” tem nos queimado vida após vida.

Quando pergunto a mim mesmo o que realmente desejo sempre obtenho a mesma resposta. O que realmente quero é mais *dukkha*. Ver que estamos buscando e procurando mais *dukkha* é uma boa maneira de dar fim ao desejo. Podemos de fato ver que a delusão é pensarmos que vamos conseguir a felicidade. Mais uma vez, se virmos com claro entendimento que o que realmente desejamos é sofrimento, poderemos abrir mão do desejo. Afinal o que queremos do mundo? O que realmente desejamos? O que estamos buscando é apenas mais sofrimento. Abandonemos isso!

## **A Renúncia Conduz à Paz**

Ao meditarmos nos damos conta que os momentos mais felizes, aquelas situações nas quais chegamos mais próximo da real felicidade, acontecem quando sentimos contentamento. Descobrimos que na vida podemos ser felizes com muito pouco. Na verdade quanto menos temos mais felizes podemos ser. É por isso que o caminho da renúncia e do abandono supera o do desejo. Esse é o caminho da Terceira Nobre Verdade – a renúncia conduz à paz.

Pratique esse princípio na sua vida. Toda vez que houver algum sofrimento é nesse ponto que você deve renunciar. Afinal a que estamos nos apegando? Vamos abrir mão de algo, vamos soltar de algo, sentir contentamento. Assim que sentimos contentamento o problema estará resolvido. Não precisamos pensar a respeito é só estar em paz com o que quer que aconteça. Quem sabe talvez alguém tenha sido contratado para me dar uma surra hoje. Está bem, posso aceitar isso. Qualquer coisa que aconteça, se estivermos familiarizados com o contentamento, então saberemos o caminho para a libertação do sofrimento.

Essa é a Terceira Nobre Verdade. Não pensemos nela, pratiquemo-la, soltemos do desejo. Se alguma vez houver algum problema na meditação ou na nossa vida, ao invés de tentarmos outras soluções para superar o sofrimento, tentemos ‘A solução da Terceira Nobre Verdade’ – soltemos daquilo, soltemos do desejo. Novamente, estamos desejando algo e isso está causando sofrimento, então abandonemos isso. Investiguemos aquilo que desejamos, aquilo que realmente desejamos, saberemos o que está fazendo com que sofram. Abandonemos isso!

“Eu quero ter saúde” - abandone isso! Sinta contentamento por estar enfermo. “Está bem. Estou doente. Vamos ver quão enfermo posso ficar!” Quando fazemos esse tipo de coisa, esta é a resposta que recebemos: “Deixe disso, não seja estúpido, você vai ficar ainda mais doente e vai doer ainda mais.” Vejamos quão enfermos podemos ficar. Esse é o tipo de contentamento que vai na direção oposta do desejo. Isso é o que é a libertação.

## **Não Construa uma Casa para o Futuro**

“Cegos pela delusão, agrilhoados pelo desejo,” nós na verdade criamos e nos apropriamos das nossas “casas” para o futuro (  [Dhp 153-4](#)). Essa criação de uma casa para o futuro é *bhava* (ser/existir). É como quando construímos cabanas aqui no monastério, temos que primeiro construir a cabana antes que alguém possa morar nela. Construímos a nossa existência futura nesta vida através da delusão e do desejo. Estamos criando *kamma* e *bhava* para uma vida futura. Estamos apenas criando uma casa para o futuro.

É por isso que ouvimos – e isso provém direto dos ensinamentos do Buda – que para aquelas pessoas que realizam grandes méritos há uma mansão celestial que os

aguarda nos mundos paradisíacos. Para aqueles que criam *kamma* ruim os caldeirões com líquido fervente já estão sendo aquecidos, aguardando que caiam nos infernos. Nós já estamos criando as nossas casas para o futuro.

Se forem realmente pessoas sem-casa, *anagarikas*, vocês deveriam não só vender a casa que possuem neste mundo, mas deveriam se certificar que não estão construindo casas para as suas fantasias, sonhos e esperanças de algum tipo de felicidade em algum momento no futuro. Outra vez, com esses sonhos e fantasias estamos na verdade criando as condições, estamos construindo a casa, construindo a existência na qual iremos renascer. Não devemos subestimar o poder da mente para criar mundos de existência. “A mente é o senhor e quem comanda” ([🌐 Dhp 1-2](#)). A mente é a coisa principal. O mundo existe na mente. A mente é capaz de criar mundos completos, universos completos, estados de existência completos através da delusão e do desejo.

O Buda sempre dizia que, porque estivemos fartos, porque estivemos deprimidos até o enlouquecimento, porque isto e aquilo nos aconteceu, choramos mais lágrimas ao longo de todas as nossas existências do que toda a água contida em todos os oceanos no mundo ([🌐 SN 15.3](#)). Isso é muito choro e uma grande quantidade de lágrimas que derramamos. Quando iremos parar de encher os oceanos com lágrimas? Quando os nossos ossos deixarão de encher os cemitérios? Quando virmos as Quatro Nobres Verdades.

O Buda disse que uma vez que tenhamos visto as Quatro Nobres Verdades e o sofrimento inerente à vida, ficaremos desencantados – esse belo e maravilhoso desencantamento, que não busca uma escapatória lá fora, mas ao invés disso um refúgio no interior. Não somos como o cachorro sarnento que tenta ir para algum outro lugar para livrar-se da sarna e tampouco como o cachorro sarnento que tenta o suicídio para livrar-se da sarna. Ao invés disso, estamos tentando nos contentar com a sarna e aprender a viver com isso ao invés de ir contra isso. Descobrimos que quando nos contentamos com a sarna ela desaparece. Através do desejo nos familiarizamos com o sofrimento. Vendo o sofrimento de forma completa ficamos desencantados. Do desencantamento surge o desapego (*viraga*). Desapego é o desaparecimento de tudo, as coisas desaparecem, se vão, cessam. É maravilhoso quando começamos a ver as coisas desaparecerem, todo o mundo desaparecendo e cessando no vazio. É maravilhoso testemunhar as coisas desaparecendo.

Tudo aquilo que assumimos como realidade é uma ilusão. Como disse o Buda, este nosso corpo é como uma massa de espuma flutuando no rio Ganges ([🌐 SN 22.95](#)). Apalpamo-la e não encontramos nada ali. Não é nosso, é apenas um corpo. Apenas sangue e ossos compostos dos alimentos. Olhamos para a sensação e é como uma gota de chuva que cai numa poça d'água. Durante o retiro – no meio de uma das tempestades – quando cheguei ao fim do percurso da minha caminhada sob a varanda, chovia muito forte. Havia uma poça com espuma num dos lados e pequenas bolhas das gotas que caíam da calha. Pensei comigo mesmo que aquela espuma é como o meu corpo e as pequenas bolhas criadas pelas gotas d'água caindo na poça

são o mesmo que as sensações. Sensação prazerosa, sensação desprazerosa, uma outra e mais outra, totalmente incerto e fora do meu controle. Sabemos que algumas vezes nos sentimos felizes e algumas vezes infelizes e não há nada que possamos fazer a respeito disso nesta vida. É a natureza.

### **Quanto mais Renunciamos, mais Felicidade Temos**

“Por fim a alegria de saber que não há felicidade no mundo”. Isso significa que não há nada de errado conosco. Quando de verdade compreendermos isso poderemos abandonar essa construção de mais mundos. Quando compreendermos isso na meditação, então, passaremos a simplificar cada vez mais o mundo. E como poderemos torná-lo ainda mais simples senão através de uma meditação profunda onde quase não resta nada? Algumas vezes podemos chegar num ponto onde só resta a respiração e essa é a única coisa que resta em todo o mundo. Isso é maravilhoso! Algumas vezes podemos nos soltar da respiração restando apenas uma imagem mental, um belo *nimitta* na mente, que não desaparece e é completamente estável. Isso é muito belo! Esse será provavelmente o maior prazer já experimentado. Mas se formos mais fundo entraremos nos *jhanas*, que são completos, imutáveis, totalmente satisfatórios, muito simples e realmente prazerosos.

É muito bom ser capaz de refletir acerca dos *jhanas*. No primeiro *jhana* ficamos com tão menos do que tínhamos antes. O abandono é muito grande. Praticamente não resta mais nada de existência, apenas este pequeno ponto chamado primeiro *jhana*. Entramos no segundo *jhana* e resta apenas um meio ponto. Quase não estamos presentes e mal podemos dizer que existimos. Não fazemos nada. Somos como uma pedra, estável, imóvel. Não há muita coisa acontecendo porque o abandono já é tão grande. Só resta esse pequeno vestígio de consciência. Descobrimos que esta é a experiência mais prazerosa até aquele momento. Ao entrarmos no terceiro *jhana* o abandono é ainda maior. Nós realmente nos entregamos a esse processo de renúncia (*nekkhamma*). Queremos renunciar ainda mais: “Quanto mais posso renunciar?”

Compreendemos que esse é o caminho para a libertação do sofrimento – a renúncia. Compreendemos a razão – porque no fundo não há ninguém ali. Quando não há um proprietário as nossas posses podem ser tomadas por qualquer um. Quando não há um proprietário a natureza pode seguir em frente e tomar a nossa felicidade e dar-nos sofrimento porque sabemos que mais tarde ela tomará o nosso sofrimento e nos dará felicidade. Essas coisas não nos pertencem.

Todas as nossas alegrias e depressões, a nossa sabedoria e loucura, não pertencem a ninguém – faz parte da natureza. Isso é tudo. Portanto podemos soltar delas e aprender a conviver com isso, porque sabemos que isso irá mudar. Cada vez que caímos sabemos que em breve iremos nos levantar. Cada vez que nos levantamos sabemos que cairemos outra vez. Essa é a nossa natureza. Por isso é que podemos sorrir quando estivermos por baixo, porque sabemos que não irá durar. Por isso é

que podemos ficar em paz quando estivermos por cima, porque sabemos que isso não irá durar tampouco.

É deste modo que devemos lidar com o sofrimento e aprender a abandonar as coisas – compreendendo que quanto mais as abandonamos, mais felicidade teremos. No entanto isso toma tempo; temos que nos dar tempo para sermos capazes de fazer isso, temos que ser pacientes. É um processo natural e cada um de nós já está a caminho. Já experimentamos sofrimento suficiente neste mundo; portanto, não vamos procurar pela felicidade nos lugares errados, pois só encontraremos mais sofrimento. Não sejamos como o cão sarnento. Sentemos e fiquemos num lugar só, observemos o sofrimento simplesmente desaparecer por si só sem que tenhamos que fazer o que quer que seja. A melhor coisa a fazer quando enfrentamos dificuldades como monge ou monja ou como *anagarika* é simplesmente ficar quieto, sem se mover.

Façamos como o Buda no  [Bhayabherava Sutta](#) (MN 4). Se ele estivesse caminhando e viesse o medo ele continuava caminhando até que o medo desaparecesse e só então mudava de postura. Se estivesse sentado, não ficava em pé, ficava ali sentado até que o medo desaparecesse. Se estivesse deitado ou em pé, a mesma coisa. Faça o mesmo quando houver algum sofrimento na sua vida, não mude de posição. O que quero dizer é, não faça nada de diferente, mantenha-se na mesma posição e garanto que qualquer sofrimento que estiver sendo experimentando simplesmente desaparecerá. Você descobrirá que o sofrimento não tem nada a ver com a forma através da qual tentamos manipulá-lo. Não tem nada a ver com o monastério, com o nosso corpo, com a nossa saúde, com a nossa idade, ou com qualquer outra coisa. Isso é simplesmente a natureza do sofrimento, vem e vai por si mesmo.

Não importa o que quer que sejamos, o que quer que façamos, é a natureza do sofrimento – vem quando tiver que vir. Virá sem ser convidado e partirá sem permissão. Partirá quando tiver que partir não quando quisermos que parta. Na verdade quanto mais quisermos que parta mais tempo permanecerá. É assim, perverso. Na verdade se convidarmos e permitirmos que o sofrimento fique este não mais nos agüentará e partirá. Essa é a natureza do sofrimento.

Mas é particularmente importante compreender em profundidade que os agregados em si, mesmo a consciência, são sofrimento. Quanto menos consciência tivermos, mais em paz estaremos. Os *jhanas* são a felicidade suprema que podemos experimentar até que nos soltemos por completo e alcancemos a cessação onde não existe consciência em absoluto. Os cinco agregados deixam de funcionar por algum tempo. Uma vez que os agregados tenham parado e emergimos da cessação, temos que saber – não tem saída – que a consciência é sofrimento, a percepção é sofrimento, a sensação é sofrimento, o corpo é sofrimento, as formações mentais são sofrimento, o nascimento é sofrimento, a vida é sofrimento. Portanto quando sofremos isso só prova que o Buda tinha razão. Além disso sabemos que quanto mais renúncia, menos sofrimento. Isso também prova que o Buda estava certo outra

vez. Se pudermos renunciar por completo saberemos que a causa de todo sofrimento futuro foi finalmente superada.

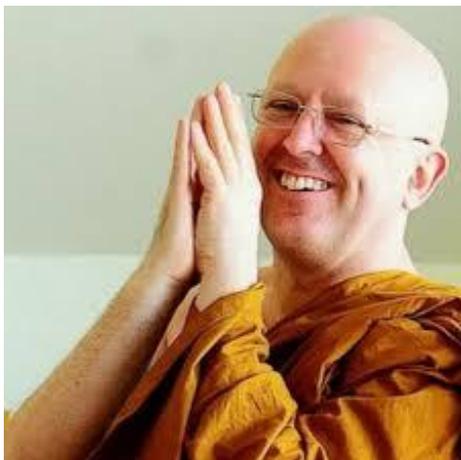
### **Um Trabalhador esperando pelo Salário**

No [SN 22.59](#) o Buda diz que do desencantamento surge o desapego – quando ficamos fartos desses cinco agregados eles começam a desaparecer, e do desapego surge a libertação (*vimutti*). Sabemos que através dessa libertação não estaremos mais construindo casas. Abandonamos tudo completamente. Sabemos que o nascimento foi destruído. Temos apenas esta vida para ser vivida. Somos como um trabalhador esperando pelo salário. A nossa tarefa foi feita e sabemos que não haverá mais existência futura. Isso em si mesmo é uma grande felicidade – saber que qualquer sofrimento que tenhamos que experimentar entre agora e a dissolução dos agregados (*parinibbana*), é só esse tanto, e esse será o último sofrimento a ser experimentado no *samsara*.

Para quem ainda não alcançou isso ou ainda não entrou na correnteza significa que o sofrimento que está por vir no *samsara* é interminável – vida após vida passando pelas mesmas coisas. Mas não coloque a culpa em outra pessoa pelo seu sofrimento e não se culpe. Essa é simplesmente a natureza da existência. Empregue a Terceira Nobre Verdade para se soltar de tudo ou a Quarta Nobre Verdade com as práticas da virtude (*sila*), concentração (*samadhi*) e sabedoria (*pañña*). Se mantivermos os preceitos o sofrimento será reduzido. Se desenvolvermos a concentração, a nobreza, a persistência e a estabilidade da mente, reduziremos o sofrimento ainda mais. Se desenvolvermos a sabedoria daremos um fim ao sofrimento.

Por Fim a Alegria!

*Ajaan Brahmavamso*



Ajaan Brahmavamso (também conhecido como Ajaan Brahm) (Peter Betts) nasceu em Londres em 1951. Ele teve uma origem humilde e já aos 17 anos de idade se considerava um Budista através dos livros que leu enquanto freqüentava a escola. Ele obteve uma bolsa de estudos para a Universidade de Cambridge onde estudou Física, durante esse período cresceu o seu interesse pela meditação. Depois de formado com um BA em Física e de lecionar durante um ano matemática e ciências num colégio em Devon ele perdeu o encantamento por aquilo que havia estudado porque sentia que todos os grandes cientistas sabiam muitas coisas sobre o universo, mas praticamente nada acerca das suas próprias mentes. Assim ele resolveu ir para a Tailândia onde aos 23 anos de idade foi ordenado em Bangcoc por aquele que mais tarde se tornaria o cabeça de toda a Sangha Tailandesa, Phra Somdet Buddhajahn, que na época era o abade do Wat Saket, um dos templos mais famosos em Bangcoc. Depois de alguns meses em Wat Saket ele foi para o Wat Pa Pong e pouco depois para o Wat Pa Nanachat que havia sido criado recentemente. Durante 9 anos ele estudou e treinou na tradição das florestas do renomado mestre de meditação Ajaan Chah.

Em 1983 foi convidado pela Buddhist Society of Western Australia a ajudar Ajaan Jagaro na criação de um monastério de florestas próximo a Perth, no Oeste da Austrália. Em 1993 ele substituiu Ajaan Jagaro como abade do monastério. O Bodhinyana Monastery conta com aproximadamente 20 monges residentes. Ele também é o Diretor Espiritual da Buddhist Society of W.A (Dhammaloka Buddhist Centre), Conselheiro Espiritual da Buddhist Society of Victoria e Diretor Espiritual do Cittabhavana Buddhist Hermitage em Bundanoon, N.S.W, e por fim ele é também o Patrono Espiritual da Buddhist Fellowship's.

Em 1997 foi estabelecido um monastério para mulheres (Dhammasara Nun's Monastery), que durante muito tempo esteve sob a liderança da Venerável Ajaan Vayama. Em 2009 as 4 *siladharas* residentes no monastério foram ordenadas como *bhikkhunis*, sendo que essa foi a primeira ordenação de *bhikkhunis* na tradição das florestas.

Em 2003 ele esteve num retiro isolado por 6 meses. Durante esse período ele não teve contato com nenhuma pessoa, dedicando-se exclusivamente à meditação e ao estudo ocasional de algum *sutta* do Majjhima Nikaya.

Em 2006 Ajaan Brahm foi agraciado com a honraria eclesiástica Tailandesa de Than Chao Kun com o título de Phra Visuddhisamvarathera.

Em 2009 sob a direção de Ajaan Brahm foi concluída a construção do Jhana Grove um centro dedicado a retiros de meditação, próximo ao Bodhinyana Monastery.

Ajaan Brahm visita com regularidade as prisões no Oeste da Austrália para ensinar Budismo e meditação. Viajando com freqüência, Ajaan Brahm dá palestras e dirige retiros de meditação tanto na Austrália como em outros países da Ásia.

Ele é o autor de *Mindfulness, Bliss, and Beyond: A Meditator's Handbook, Who Ordered this Truckload of Dung* (traduzido para o Português - Antes que o dia acabe, seja feliz!), *The Art of Disappearing, Don't Worry, Be Grumpy: Inspiring Stories for Making the Most of Each Moment, Opening the Door of Your Heart, Kindfulness*.

Ajaan Brahm possui incansável energia para o ensino do Dhamma. Ele emprega uma singular combinação de erudição, meditação e um senso de humor travesso para comunicar os ensinamentos Budistas para uma ampla e variada audiência.

---

## Notas

<sup>i</sup> Sentido: cheirar, sentir o sabor, sentir o toque

<sup>ii</sup> *Arahant*: "digno" ou "puro"; uma pessoa cuja mente está livre de contaminações (*kilesa*), que abandonou todos os dez grilhões que aprisionam a mente ao ciclo de renascimentos (*samsara*), cujo coração está livre de impurezas (*asava*), e que dessa forma não está destinado a um futuro renascimento. Um título para o Buda e o nível mais alto dos seus Nobre Discípulos.

*Samyojana*: são dez grilhões que aprisionam a mente ao ciclo de renascimentos: idéia da existência de um eu (identidade) (*sakkaya-ditthi*), dúvida (*vicikiccha*), apego a preceitos e rituais (*silabbata-paramasa*), desejo sensual (*kama-raga*), má vontade (*vyapada*), desejo pela forma (*rupa-raga*), desejo pelos fenômenos sem forma (*arupa-raga*), presunção (*mana*), inquietação (*uddhacca*), e ignorância (*avijja*). Os cinco primeiros grilhões são também chamados grilhões inferiores porque levam ao renascimento no reino da esfera sensual.

*Sotapanna*: aquele que entrou na correnteza ou venceu a correnteza. Uma pessoa que abandonou os primeiros três grilhões (idéia da existência de um eu (identidade), dúvida, apego a preceitos e rituais) 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.

*Sakadagami*: que retorna uma vez. Uma pessoa que abandonou os primeiros três grilhões que aprisionam a mente ao ciclo de renascimentos, enfraqueceu os grilhões do desejo sensual e má vontade, e que após a morte está destinado a renascer neste mundo somente uma vez mais.

*Anagami*: que não retorna. Uma pessoa que abandonou os cinco primeiros grilhões (idéia da existência de um eu (identidade), dúvida, apego a preceitos e rituais, desejo sensual, má vontade) que aprisionam a mente ao ciclo de renascimentos (*samsara*), e que após a morte irá renascer em um dos mundos de Brahma denominados as Moradas Puras, para aí realizar o *parinibbana*, nunca mais retornando desse mundo.

---

iii *Samadhi*: concentração, tranquilidade, calma, quietação; 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 (*jhanas*). 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*).

iv *Vipallasa*: distorções, perversões ou alucinações que podem ocorrer na percepção, (*sañña-vipallasa*), na mente, (*citta-vipallasa*), ou nas idéias, (*ditthi-vipallasa*). As distorções podem ser de quatro tipos: considerar o impermanente como permanente, o doloroso como prazeroso, aquilo que não é o eu como o eu, e aquilo que é feio ou impuro como belo ou puro. Para mais informações veja o [🔗 Vipallasa Sutta](#).

v *Parinibbana*: pode ser de dois tipos: com combustível (*sa-upadisesa*) e sem combustível restante (*anupadisesa*): a analogia é com relação ao fogo. No primeiro caso as chamas foram extintas mas as brasas ainda ardem. No segundo, o fogo foi extinto de tal forma que as brasas esfriaram. O “combustível” neste caso são os cinco agregados (*khandhas*). Enquanto o *arahant* estiver vivo, ele ainda experimenta os cinco agregados, mas eles não ardem com o fogo da cobiça, raiva e delusão. Quando o *arahant* falece, não há mais nenhuma experiência dos agregados aqui ou em nenhum outro lugar.

Os agregados (*khandhas*) são os componentes físicos e mentais da identidade e da experiência sensual em geral. Também são as cinco bases do apego: *rupa* (forma), *vedana* (sensação), *sañña* (percepção), *sankhara* (formações mentais), e *viññana* (consciência).

vi *Dana*: generosidade; liberalidade; oferendas; dádivas. Especificamente dar para satisfazer qualquer uma das quatro necessidades dos monásticos. Em termos mais gerais, a inclinação para a generosidade, sem esperar qualquer forma de recompensa por parte de quem recebe. *Dana* é o primeiro tema no sistema de treinamento gradual do Buda (🔗 [anupubbi-katha](#)), o primeiro dos 🔗 [dez paramis](#), um dos sete tesouros, e o primeiro dos três fundamentos para atos meritórios

vii 🔗 [Dhammapada, versos 273 e 274](#)

viii *Avijja*: ignorância; sinônimo de delusão, (*moha*), é a principal causa de todo o mal e sofrimento no mundo, obscurecendo a vista dos seres e impossibilitando que eles vejam a verdadeira natureza dos fenômenos. É a delusão que engana os seres fazendo com que a vida pareça ser permanente, feliz, com substância e bela, evitando que eles vejam que na realidade ela é impermanente, insatisfatória e desprovida de um eu. A Ignorância é definida como o desconhecimento das Quatro Nobres Verdades, isto é, o sofrimento, a sua origem, a sua cessação e o caminho para a sua cessação. A ignorância é uma das impurezas, (*asava*).

ix Caminhos e Frutos (*magga-phala*): Os quatro caminhos supramundanos: o caminho para 'entrar na correnteza' (*sotapanna*), o caminho para 'um retorno somente' (*sakadagami*), o caminho para 'não retorno' (*anagami*), e o caminho para *arahant*. O fruto ou estado mental que segue após realizar um dos quatro caminhos supramundanos.

---

<sup>x</sup> *Nibbida*: desencantamento. O desencantamento representa o distanciamento de toda existência condicionada representada pelos cinco *khandhas*, os *ayatanas* (bases dos sentidos), e a primeira nobre verdade (*dukkha* ou sofrimento).

O desencantamento surge do conhecimento e visão de como as coisas na verdade são (*yatha butha ñanadassana*).

<sup>xi</sup> *Asubha*: não atraente, repulsivo, nojento. Há vários temas de meditação que visam despertar esse sentimento em relação ao corpo: analisar o corpo em suas partes, analisar o corpo de acordo com suas propriedades físicas, contemplar o fato de que o corpo está inevitavelmente sujeito à morte e a desintegração.

<sup>xii</sup> *Asubha kammattana*: *kammattana* - a tradução literal é "base de trabalho" ou "lugar de trabalho". A palavra se refere à "ocupação" de um monge praticante de meditação, em outras palavras, a contemplação de certos temas de meditação, que neste caso seriam os aspectos não atraentes ou repulsivos do corpo - *asubha*.

<sup>xiii</sup> *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 uma divindade maléfica real cujo objetivo é frustrar os esforços daqueles que têm como meta alcançar o objetivo supremo

<sup>xiv</sup> *Pitisukha*: êxtase e felicidade, sensação prazerosa sentida no corpo e na mente.

<sup>xv</sup> *Ariya*: pessoa nobre. Alguém que realizou pelo menos um dos quatro nobres caminhos supramundanos.

<sup>xvi</sup> Sugerimos aos leitores que após a leitura, antes de colocar em prática as recomendações deste capítulo, leiam o capítulo seguinte - A Qualidade da Atenção Plena - pois esse capítulo também contém dicas importantes para a prática. Também é recomendável ler a Primeira Parte do capítulo 8.

<sup>xvii</sup> *Vipassana*: 'insight.' Nas palavras de Ayya Khema, "insight é uma experiência que é vista com discernimento, que é compreendida, e que subsequentemente conduz a uma transformação. O insight é verdadeiro quando fazemos uso na nossa vida daquilo que foi compreendido." Nos *suttas* o primeiro estágio de insight é definido como o conhecimento e visão de como as coisas na 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*.

<sup>xviii</sup> *Seeing the Way - Buddhist Reflections on the Spiritual Life*. Amaravati Publications, U.K., 1989

<sup>xix</sup> É importante compreender que embora falemos sobre a alternância da felicidade e sofrimento na vida, no final das contas tudo é sofrimento. Uma experiência que agora é percebida como feliz, devido a algum sofrimento anterior, poderá ser percebida como sofrimento mais tarde em comparação com algum outro evento ainda mais feliz. Portanto, num sentido mais amplo, toda experiência é sofrimento.