



*Meditação  
e coração do budismo*

Mestres da Tradição  
das Florestas da Tailândia

COM TRADUÇÃO DE MICHAEL BEISERT

CAPA POR ANA PAULA AGOSTINI

## Índice

|  |    |
|--|----|
| <b>Introdução</b>                      | 2  |
| <b>Meditação: O Coração do Budismo</b> | 3  |
| <i>Ajaan Brahmavamso</i>               | 3  |
| <b>Contentamento</b>                   | 15 |
| <i>Ajaan Pasanno</i>                   | 15 |
| <b><i>Samadhi</i> é Puro Deleite</b>   | 20 |
| <i>Ajaan Sucitto</i>                   | 20 |
| <b>O Machete Perfeito</b>              | 26 |
| <i>Ajaan Chandako</i>                  | 26 |
| <b>Vivendo com uma Cobra</b>           | 28 |
| <i>Ajaan Chah</i>                      | 28 |
| <b>Ajaan Brahmavamso</b>               | 30 |
| <b>Ajaan Pasanno</b>                   | 32 |
| <b>Ajaan Sucitto</b>                   | 32 |
| <b>Ajaan Chandako</b>                  | 34 |
| <b>Ajaan Chah</b>                      | 35 |

## *Introdução*

Neste livro é oferecida uma palestra transcrita 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. O livro também oferece palestras transcritas e textos breves de *bhikkhus* Ocidentais que fazem parte da primeira geração de discípulos de Ajaan Chah.

O propósito deste livro é estimular nos leitores a curiosidade e o interesse nos ensinamentos do Budismo Theravada e mais especificamente na prática de meditação o que está refletido na frase de Ajaan Brahm: "As pessoas deveriam meditar porque é divertido, é agradável."

Este livro não é uma manual de meditação, apesar dos textos conterem algumas boas dicas que podem ser muito úteis para aqueles que desejarem dar início à prática, ou mesmo para aqueles que já se dedicam à prática de meditação.

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

## *Meditação: O Coração do Budismo*

### **Ajaan Brahmavamso**

Quero hoje falar em profundidade sobre a natureza do Budismo. Com frequência leio nos jornais e livros algumas coisas estranhas que são apresentadas como sendo o Budismo. Portanto gostaria de identificar qual é de verdade o coração do ensinamento Budista, não como uma teoria, mas como uma experiência.

#### **O que não é o Coração do Budismo?**

**Psicoterapia.** Sei que algumas pessoas ainda pensam que o Budismo é uma forma de psicoterapia, uma forma de empregar atitudes sábias, ou meios hábeis, para viver mais em paz neste mundo. Na verdade no rico tesouro dos ensinamentos Budistas há muitas coisas que de fato ajudam as pessoas a viver a vida com menos problemas. Usando atitudes sábias e intenções compassivas o Budismo ensina uma maneira eficaz de lidar com os problemas do mundo. Quando esses métodos Budistas realmente funcionam isso cria nas pessoas fé e confiança de que nesse caminho Budista há realmente algo que tem valor.

Costumo com frequência refletir sobre as razões pelas quais as pessoas vêm até a Sociedade Budista numa sexta-feira à noite. É porque elas obtêm algum benefício. O que elas obtêm dos ensinamentos é um estilo de vida mais pacífico, um sentimento mais feliz em relação a si mesmas, e uma maior aceitação das outras pessoas. Nesse sentido é uma terapia para os problemas da vida que realmente funciona. No entanto, isso na verdade não é o Budismo, isso é só um dos seus efeitos secundários.

**Filosofia.** Algumas pessoas conhecem o Budismo e se deparam com uma filosofia encantadora. Depois de uma palestra elas são capazes de sentar numa mesa de café e ficar conversando por horas e ainda assim sem nem chegar perto da iluminação. Muitas vezes essas pessoas são capazes de discutir coisas muito sofisticadas; os seus

cérebros são capazes de falar e pensar sobre assuntos tão sublimes. Depois, quando vão embora, no caminho de casa, xingam o primeiro carro que de repente para à sua frente. Tudo de bom é perdido imediatamente.

**Ritual.** Ou, em vez de olhar para o Budismo como uma filosofia muitas pessoas o tomam como uma religião. Os rituais no Budismo têm significado, e não devem ser descartados só porque pensamos que estamos acima disso. Sei que as pessoas às vezes são muito orgulhosas, arrogantes mesmo, e pensam não precisar de rituais. Mas a verdade é que os rituais têm um poder psicológico. Por exemplo, na sociedade quando duas pessoas decidem viver juntas é benéfico que elas passem por algum tipo de cerimônia de casamento, porque nessa cerimônia há algo que acontece com a mente, algo que acontece com o coração. Há um compromisso assumido que ecoa lá no fundo com o conhecimento de que algo importante aconteceu. Nas cerimônias e rituais de morte, todos os cânticos, palavras amáveis e para reflexão, realmente têm significado para as pessoas envolvidas. Isso as ajuda aceitar com elegância a perda de um ente querido. Isso as ajuda a reconhecer a verdade do que aconteceu, que ocorreu a separação definitiva daquela pessoa. E com essa aceitação elas ficam em paz.

Da mesma forma no nosso monastério a fim de perdoar outra pessoa e abrir mão da dor do passado muitas vezes é utilizada uma cerimônia de perdão. Na Igreja Católica há a cerimônia da confissão. Os detalhes precisos de uma cerimônia de perdão realmente não importam, mas o importante é que o perdão seja dado, através de algum meio físico, através de algum ritual ou cerimônia. Se alguém acabou de dizer: "Me desculpe," não seria muito melhor também dar um presente, ou um ramo de flores? Ou não seria muito melhor ir até a pessoa e dizer "olha, o que eu fiz no outro dia foi realmente imperdoável, mas lhe convido para jantar comigo esta noite", ou "aqui tem um par de ingressos para o teatro". É muito mais profundo e mais eficaz quando é elaborada uma bela cerimônia de perdão ao invés de apenas murmurar algumas palavras.

Até mesmo o ritual de se curvar ante uma estátua do Buda tem um grande significado. É um ato de humildade. A pessoa está dizendo - não sou iluminado e no entanto há algo que está além de mim pelo qual aspiro. É a mesma humildade que uma pessoa sente quando vai para a escola, ou para a universidade, e ela reconhece que os professores e os palestrantes sabem muito mais do que ela. Humildade não é subserviência, que nega o valor que a pessoa tem. Humildade é respeitar as diferentes qualidades das pessoas. Às vezes, o ato de se curvar, se for feito com atenção plena, é uma cerimônia, um ritual, que pode gerar um grande sentimento de alegria. Como monge, muitas pessoas se curvam ante mim, e eu me curvo ante muitos outros. Há sempre alguém para quem se curvar, não importa o quão sênior alguém seja. No mínimo, sempre se pode curvar ante o Buda. Eu gosto de me curvar. Quando há um monge mais sênior, curvar-se é uma bela maneira de superar o ego. Esse é um ritual que se for feito da maneira correta pode produzir muitos benefícios.

Assim, esses rituais Budistas são úteis, mas o Budismo é muito mais do que isso.

## **Meditação e Iluminação**

Quando alguém pergunta o que é realmente o Budismo, essa é uma pergunta difícil de ser respondida em poucas palavras. Temos que pensar no processo de meditação, porque nisso está o ponto crucial, o fulcro do Budismo, o coração do Budismo. Como todos aqueles que já tiveram algum contato com os ensinamentos Budistas sabem, o Buda foi um homem que se tornou iluminado enquanto meditava sob uma árvore. Essa iluminação do Buda foi o que na verdade criou essa religião chamada Budismo. É o seu sentido, é o seu centro. No Budismo tudo diz respeito à iluminação; não se trata apenas de viver uma vida mais saudável, ou uma vida mais feliz, ou aprender a ser sábio e dizer coisas inteligentes para os amigos num jantar. Novamente, o Budismo tem tudo a ver com iluminação.

Primeiro de tudo é necessário ter alguma noção ou indicação do que a iluminação realmente é. Às vezes, algumas pessoas me procuram e dizem: "Eu sou iluminado", e às vezes recebo cartas de pessoas dizendo "obrigado pelos seus ensinamentos, pois saiba que agora estou iluminado." E às vezes ouço outras pessoas dizerem de professores ou gurus "Ah sim, com certeza eles são iluminados", sem realmente saber o que isso significa. A palavra iluminação significa uma certa sabedoria, uma certo tipo de compreensão que cessa todo o sofrimento. A pessoa que não abandonou todo o sofrimento não é iluminada. O fato de uma pessoa ainda sofrer significa que ainda lhe falta abandonar todos os seus apegos. As pessoas que ainda estão preocupadas com as suas posses, que ainda choram com a morte de um ente querido, que ainda sentem raiva, e que ainda estão desfrutando dos prazeres dos sentidos, tais como o sexo, elas não estão iluminadas. A iluminação é algo que está além e livre de tudo isso.

Algumas vezes, quando um monge fala dessa forma, as pessoas podem ser facilmente desestimuladas. Monges podem parecer puritanos ao extremo. Eles não vão ao cinema, não praticam nenhum tipo de sexo, não têm amizades, não viajam de férias, não têm nenhum tipo de prazer. Que bando de estraga-prazer! Mas a coisa interessante que muitas pessoas notam é que algumas das pessoas mais tranquilas e felizes que alguém poderá conhecer são os monges e as monjas que vêm aqui dar as palestras nas sextas-feiras à noite. Monges são bem diferentes dos puritanos estraga-prazer, a razão sendo que há uma outra felicidade que os monges conhecem e que o Buda lhes indicou. Cada um de vocês pode desfrutar dessa mesma felicidade no momento em que a sua meditação comece a decolar.

## **Abrir Mão**

O Buda ensinou que o apego é a causa para o sofrimento; abrir mão é a causa para a felicidade e o caminho para a iluminação. Abrir mão! Muitas vezes as pessoas perguntam: como você consegue abrir mão? O que elas realmente querem dizer é: por que você abre mão? É uma pergunta difícil de responder e que nunca será respondida com palavras. Em vez disso respondo a essa pergunta dizendo: "Agora é

o momento para meditar, cruzem as pernas, estejam no momento presente", porque assim é como as pessoas são ensinadas a abrir mão. Além disso, os momentos finais da meditação são os mais importantes. Por favor, lembrem-se sempre disso, nos últimos minutos perguntem a si mesmos: "Como me sinto?" "Como é essa sensação, e por que?" "Como aconteceu?"

As pessoas deveriam meditar porque é divertido, é agradável. Elas não devem meditar para "obter algo", muito embora ao meditar podem ser obtidos alguns bons benefícios para a saúde ou para a redução do estresse. Através da meditação a pessoa se torna menos intolerante, menos irritada. Mas há mais do que isso - é pura diversão! Foi isso que fez com que eu me tornasse um Budista. Era inspirador ler os livros, mas isso não era suficiente. Quando meditava e experimentava a paz, muita tranquilidade, incrivelmente pacífico, algo me dizia ser essa a mais profunda experiência da minha vida. Eu queria experimentar aquilo de novo. Eu queria investigar mais. Por que? Porque uma profunda experiência de meditação vale mil palestras, ou discussões, ou livros, ou teorias. As coisas que lemos nos livros são as experiências das outras pessoas, não são as nossas. São palavras e elas podem nos inspirar, mas a experiência em si é verdadeiramente comovente. De fato faz a terra tremer porque despedaça aquilo sobre o qual nos apoiamos por tanto tempo. Seguindo esse caminho da meditação nós de fato aprendemos o que realmente é o desapego.

### **Reconhecer, Perdoar e Abandonar (RPA)**

Aqueles que ainda enfrentam dificuldades ao meditar é porque ainda não aprenderam a abrir mão. Por que não somos capazes de abrir mão de coisas simples como o passado e o futuro? Por que estamos tão preocupados com aquilo que alguém fez ou disse hoje? Quanto mais pensamos sobre isso mais estúpido é. Vocês conhecem o velho ditado: "Quando alguém nos chama de idiota, quanto mais vezes nos lembramos disso, tantas vezes mais estaremos sendo chamados de idiota!" Se abirmos mão imediatamente nunca mais pensaremos nisso novamente. Ele só nos chamou de idiota no máximo uma vez. Passou! Terminou. Estamos livres.

Por que nos aprisionamos ao passado? Por que não somos capazes de abrir mão pelo menos disso? Você realmente quer ser livre? Então reconheça, perdoe e abandone, qualquer coisa que tenha lhe ferido, quer seja algo que alguém fez ou disse, ou algo que a vida tenha feito. Por exemplo, alguém na sua família morre e você fica argumentando consigo mesmo que ela não deveria ter morrido. Ou você perdeu o emprego e pensa sem parar que isso não deveria ter acontecido. Ou simplesmente algo deu errado e você está obcecado que isso não é justo. Se quiser você poderá se crucificar numa cruz de sua própria autoria pelo resto da vida, mas ninguém lhe está forçando a fazer isso. Em vez disso, você pode reconhecer, perdoar e aprender com o perdão. O aprendizado está em abrir mão. Abrir mão oferece a liberdade para que o futuro transcorra facilmente, sem estar preso ao passado.

Recentemente estive conversando com algumas pessoas sobre a comunidade Cambojana aqui em Perth, com a qual, por ser uma comunidade Budista, tenho tido muito contato. Igual a todos Budistas tradicionais eles procuram os monges quando enfrentam algum problema. Isso é o que fazem há séculos. O monastério e os monges são o centro social, o centro religioso, e o centro de aconselhamento da comunidade. Quando os maridos discutem com as esposas, eles vêm para o monastério.

Certa vez, quando eu era um jovem monge na Tailândia, um homem veio até o monastério e perguntou: "Posso ficar no monastério por alguns dias?" Pensei que ele quisesse meditar, assim eu disse: "Ah, você quer meditar?" Ele respondeu: "Ah não, quero ficar no monastério porque tive uma discussão com a minha mulher." Assim ele ficou no monastério. Três ou quatro dias depois ele veio e disse: "Agora me sinto melhor, posso ir para casa." Que coisa mais sábia foi aquilo. Em vez de ir para o bar e ficar bêbado, em vez de procurar os amigos e dizer-lhes todas as coisas ruins que ele pensava sua esposa ter feito, assim reforçando sua má vontade e ressentimento, ele foi ficar com um grupo de monges que não falaram nada sobre a sua esposa, que apenas foram gentis e pacíficos. Naquele ambiente pacífico, solidário, ele pensou sobre o que havia acontecido, e depois de um tempo se sentiu muito melhor. Algumas vezes é para isso que serve um monastério: um centro de aconselhamento, um refúgio, um lugar onde as pessoas vêm para abrir mão dos seus problemas. Isso não é melhor do que permanecer no passado, especialmente quando estamos com raiva de algo que aconteceu? Quando reforçarmos o ressentimento será que estamos realmente vendo o que está acontecendo? Ou será que estamos vendo através dos óculos distorcidos da nossa raiva, olhando para as falhas da outra pessoa, focando apenas nas coisas terríveis que elas fizeram, sem nunca realmente ver o quadro completo?

Uma das coisas que observei na comunidade Cambojana foi que todos haviam sofrido durante o regime de Pol Pot. Conheço um senhor Cambojano cuja esposa foi baleada na sua frente pelo Khmer Vermelho por ter pego uma manga. Ela estava com fome e por isso pegou uma manga de uma árvore. Um dos oficiais do Khmer Vermelho a viu e, sem qualquer julgamento, puxou a arma e a matou na frente do marido. Enquanto ele contava essa história, olhando para o seu rosto, observando os seus movimentos corporais, foi incrível notar que não havia raiva, não havia nenhum ressentimento, não havia nem mesmo dor. Houve uma aceitação pacífica daquilo que tinha acontecido. Aquilo não deveria ter acontecido, mas aconteceu.

Deixemos de lado o passado para que possamos desfrutar do presente, de modo que o futuro possa ser livre. Por que sempre carregamos o passado conosco? Apego ao passado não é uma teoria, é uma atitude. Podemos dizer: "Ah, eu não tenho apego". Ou podemos dizer: "Eu estou tão desapegado que nem tenho apego ao desapego", que parece muito inteligente e soa muito bem, mas é um monte de lixo. A pessoa sabe que tem apego quando é incapaz de abrir mão daquelas coisas importantes que são a causa do sofrimento, que impedem a liberdade. O apego é como uma corrente com uma bola de ferro que prendemos nas nossas próprias pernas. Não há ninguém

mais que a prende. Nós temos a chave para nos livrarmos, mas não a usamos. Por que nos limitamos dessa forma e por que não podemos abrir mão do futuro, de todas as ansiedades e preocupações? Você se preocupa com o que poderá acontecer em seguida, amanhã, na próxima semana, no próximo ano? Por que fazer isso? Quantas vezes já nos preocupamos com algum exame, ou algum teste, ou uma consulta com o médico, ou uma consulta com o dentista? Podemos ficar doentes com tanta preocupação ... e prontos para ir ao dentista descobrimos que a consulta foi cancelada e que não precisaremos ir!

As coisas nunca acontecem de acordo com as nossas expectativas. Ainda não aprendemos que o futuro é tão incerto que não vale à pena que nos preocupemos? Nós nunca sabemos o que vai acontecer em seguida. Quando abrimos mão do passado e do futuro estamos no caminho da meditação profunda. Estamos realmente aprendendo como estar em paz, como ser livres, como sentir contentamento.

Esses são indícios do que significa a iluminação. Significa ver que muitos dos nossos apegos são baseados em pura estupidez. Nós simplesmente não precisamos disso. À medida que desenvolvemos a meditação mais profunda, abrimos mão cada vez mais. Quanto mais abrimos mão, mais desfrutaremos de felicidade e paz. Por isso que o Buda chamou este caminho de treinamento gradual. É o caminho que nos conduz adiante, um passo de cada vez, e a cada passo recebemos um prêmio. Por isso é um caminho muito agradável e quanto mais avançamos os prêmios ficam cada vez mais deliciosos e valiosos.

Ainda me lembro da primeira vez que meditei. Lembro-me do quarto. Foi na Universidade de Cambridge, na Sala Wordsworth, no Kings College. Eu nunca tinha feito nenhum tipo de meditação antes, naquela ocasião sentei por cinco ou dez minutos com alguns dos meus colegas. Foram apenas dez minutos, mas eu pensei "Ah, isso foi bom", ainda me lembro desse sentimento. Havia algo que ressoava dentro de mim, dizendo-me que esse era um caminho que levava a algum lugar maravilhoso. Eu já tinha conversado com os meus amigos, numa mesa de café ou tomando cerveja, sobre todos os tipos de filosofia, mas as "discussões" sempre terminavam em pontos de vista opostos que nunca me deixavam mais feliz. Mesmo os grandes professores da universidade, que com o tempo acabamos conhecendo muito bem, não pareciam felizes. Essa foi uma das razões pelas quais não continuei minha carreira acadêmica. Eles eram brilhantes no seu campo, mas em outros aspectos eram tão estúpidos como as pessoas comuns. Eles tinham dúvidas, preocupações e estresse, igual a todos os outros. E isso realmente me surpreendeu. Por que em uma universidade tão famosa, onde as pessoas são tão inteligentes, elas não eram felizes? Qual é a vantagem de ser inteligente, se isso não traz a felicidade? Quero dizer a verdadeira felicidade, verdadeiro contentamento e paz.

## **Verdadeiro Contentamento e Paz**

A primeira pessoa que conheci com verdadeiro contentamento e paz foi Ajaan Chah, meu professor na Tailândia. Havia algo especial naquele homem! Eu vi como ele era e disse para mim mesmo: "Quero isso também, quero esse entendimento, essa paz." Pessoas de todo o mundo vinham para vê-lo. Só porque ele era um monge não significa que todos eram subservientes, servis, e sempre dizendo elogios. Algumas pessoas vinham e discutiam com ele e tentavam colocá-lo numa situação difícil, ou mesmo gritavam com ele. Lembro-me de uma história sobre a primeira vez em que ele viajou para a Inglaterra com Ajaan Sumedho. Ele foi fazer a coleta de comida esmolada em Hampstead e enquanto caminhava, um jovem hooligan foi ao encontro desse asiático vestido de um modo engraçado e lhe deu um soco que por pouco não acertou o seu nariz. Ajaan Chah não sabia que ele estava errando o golpe de propósito. Em seguida, ele tentou chutá-lo e também errou. Ele só estava tentando enfurecer aquele pequeno monge asiático com roupas engraçadas. Ajaan Chah não tinha idéia quando acabaria sendo atingido. Ele não foi golpeado, pois se manteve tranqüilo, com calma, sem nunca expressar raiva. Depois do incidente ele disse que a Inglaterra era um lugar muito bom e que ele gostaria de mandar para lá todos os seus monges seniores para realmente testá-los.

É fácil dizer "Eu sou iluminado", mas então algo desse tipo acontece e a pessoa sai correndo em disparada. Naquela mesma ocasião, em Hampstead, outro monge estava caminhando no final da tarde quando passou por um pub. Ele não percebeu que havia uma importante partida de futebol entre a Inglaterra e a Escócia. A partida já tinha terminado e os torcedores escoceses estavam bebendo no pub. Nessa época havia um seriado de TV popular sobre um monge Kung Fu que era chamado "Gafanhoto". Aqueles torcedores escoceses bêbados olharam pela janela do bar e disseram: "Haha, é o pequenino gafanhoto", e aquele monge ficou assustado, pois aqueles escoceses eram grandes e estavam muito bêbados. Assim, ele começou a correr, e eles o perseguiram por todo o caminho de volta para o Templo. O "pequenino gafanhoto" correu para salvar a vida. Ele a perdeu. Mas o abrir mão prático que Ajaan Chah demonstrou em Hampstead é algo que nos dá a sensação de que estamos no caminho para a iluminação.

## **Um Caminho Gradual**

O Coração do Budismo é um caminho gradual, um passo após o outro, e os resultados aparecem. Algumas pessoas dizem que não se deve meditar para obter resultados. Isso é um monte de besteira! Medite para obter resultados! Medite para ser feliz. Medite para obter a paz. Medite para obter a iluminação, pouco a pouco. Mas se alguém estiver buscando resultados, seja paciente. Um dos problemas com os Ocidentais é que ao estabelecer objetivos eles não são pacientes o bastante. É por isso que ficam desiludidos, deprimidos e frustrados. Eles não dão tempo suficiente para que naturalmente a prática amadureça para a iluminação. Leva tempo, talvez até mesmo algumas vidas, por isso não tenha pressa. Ao dar cada passo, sempre há algo que pode ser obtido. Abra a mão um pouco e será experimentada um pouco de liberdade e paz. Abra a mão muito e será experimentada muita liberdade e paz. Assim é como ensino meditação, tanto no meu monastério, como aqui. Encorajo os

meditadores a direcionar-se para esses estágios de abrir mão, esses estados de felicidade chamados *jhanas*.

## ***Jhanas***

Todos querem ser felizes, e os *jhanas* são como a felicidade pode ser alcançada, quero dizer a verdadeira felicidade, a felicidade profunda. O único problema é que esses estados não duram muito tempo, apenas algumas horas, mas ainda assim são muito atraentes. Os *jhanas* surgem ao abrir mão, abrir mão de verdade. Em particular os *jhanas* surgem ao abrir mão da vontade, da escolha, do controle. A experiência de uma meditação profunda e entender como esta acontece é fascinante. Através dessa experiência percebemos que quanto mais controle, mais há desejos devido aos apegos, e menos paz será alcançada. Mas quanto mais abrimos mão, quanto mais abandonamos, mais saímos da frente, mais felizes iremos nos sentir.

Agora, esse é um ensinamento de algo muito profundo, muito mais profundo do que pode ser lido num livro, ou ouvido numa palestra e, certamente, muito mais útil do que discutir sobre essas coisas. Algo está realmente sendo experimentando. Isso vai na direção do coração da religião, aquilo que as pessoas chamam de misticismo. A pessoa experimenta isso por ela mesma. Em particular a pessoa deixa de lado o "controlador", o "fazedor". Sendo que esse é o principal problema para os seres humanos. Não podemos parar de interferir com as coisas. Muitas vezes deveríamos simplesmente deixar as coisas estar, mas somos incapazes, não conseguimos. Em vez disso fazemos uma bagunça. Por que não podemos simplesmente relaxar e nos divertirmos em vez de sempre ter que fazer alguma coisa?

É difícil parar na meditação, mas quanto mais paramos mais recompensas teremos, mais paz desfrutamos. Quando abrimos mão na meditação, abrimos mão da vontade, abrimos mão do controle, quando paramos de dialogar com nós mesmos obtemos o silêncio interior. Quantos de vocês não estão fartos com todo esse ruído dentro das suas cabeças o tempo todo? Quantos de vocês às vezes não conseguem dormir à noite, mesmo sem nenhum ruído dos vizinhos, pois ainda há algo mais alto soando nos seus ouvidos. Blá, blá, blá, preocupação, preocupação, preocupação, pense, pense, pense! Esse é o problema dos seres humanos, quando é hora de pensar não somos capazes de pensar com clareza, e quando é hora de parar de pensar não conseguimos ficar em paz.

Quando aprendemos a meditar temos essa sensação de sermos mais equilibrados pois sabemos como abrir mão. Nós sabemos como abrir mão até o ponto em que todos os pensamentos desaparecem. Esses pensamentos são apenas comentários, eles são apenas descrições. A diferença entre o pensamento e a realidade é a diferença entre, digamos, a leitura de um livro sobre Nova York e visitar Nova York. Qual é mais real? Estando lá, sentimos o cheiro do ar, sentimos a atmosfera, sentimos o caráter, coisas que não podem ser descritas em um livro. A verdade sempre é silenciosa. A mentira sempre é com palavras.

## Quando o Corpo Desaparece

Lembrem-se dos "vigaristas". Um vigarista é capaz de lhe vender qualquer coisa! Há um deles habitando a sua mente agora, e você acredita cada palavra que ele diz! Seu nome é "pensamento". Abrimos mão da conversa interior e ficamos em silêncio, nos sentimos felizes. Depois, quando abrimos mão do movimento da mente e ficamos apenas com a respiração, sentimos ainda mais felicidade. Depois, abrimos mão do corpo, todos estes cinco sentidos desaparecem e sentimos uma enorme felicidade. Esse é o Budismo original. Visão, audição, olfato, paladar e tato desaparecem completamente. É como estar em uma câmara de privação sensorial, só que muito melhor. Mas não é apenas silêncio, você simplesmente não ouve nada. Não é apenas escuridão, você simplesmente não vê nada. Não é apenas uma sensação de conforto no corpo, não há corpo de modo algum.

Quando o corpo desaparece isso realmente produz uma sensação excelente. Vocês já ouviram falar sobre pessoas que têm experiências fora do corpo? Quando o corpo morre, muitas pessoas têm essa experiência, elas flutuam para fora do corpo. E uma das coisas que as pessoas que tiveram experiências de quase morte sempre dizem é ser tão calmo, tão bonito, tão bem-aventurado. É igual na meditação, quando o corpo desaparece é tão calmo, tão bonito, tão feliz ao nos libertamos deste corpo. O que resta? Não há nenhuma visão, audição, olfato, paladar, tato. Isso é o que o Buda chamou a mente em meditação profunda. Quando o corpo desaparece o que resta é a mente.

Outra noite mencionei um símile para um dos monges. Imaginem um imperador que está vestindo longas calças e uma grande túnica. Ele está calçando sapatos, tem um lenço ao redor da metade inferior de sua cabeça e um chapéu na metade superior da cabeça. Não é possível vê-lo de nenhum modo porque ele está completamente coberto com cinco peças de vestuário. É o mesmo com a mente. A mente está completamente coberta pela visão, audição, olfato, paladar e tato, e assim as pessoas não a conhecem. As pessoas apenas conhecem o vestuário. Ao verem o Imperador, elas só vêem as vestimentas. Elas não sabem o que há dentro. E assim não é de admirar que estejam confusas sobre o que é a vida, o que é a mente, o que é isto aqui dentro, de onde eu vim? Por que? O que eu deveria estar fazendo com esta vida? Quando os cinco sentidos desaparecem é como tirar a roupa do Imperador e ver o que realmente há ali dentro, o que está realmente comandando o espetáculo, quem está ouvindo estas palavras, quem está vendo, quem está sentindo a vida, o que é isso. Quando os cinco sentidos desaparecem estamos nos aproximando das respostas a essas perguntas.

O que vemos numa meditação profunda é o que chamamos de "mente" (*citta* em pali). O Buda usou um belo símile. Numa noite nublada com lua cheia, muito embora seja lua cheia, dificilmente seremos capazes de vê-la. Às vezes, quando as nuvens não são tão carregadas podemos ver vagamente uma forma brilhante nebulosa. Sabemos que ali há algo. É igual na meditação, um pouco antes de entrar nesses estados profundos. Sabemos que ali há algo, mas não conseguimos distinguir

exatamente do que se trata. Ainda restam algumas "roupas". Ainda estamos pensando e fazendo, sentindo o corpo ou ouvindo sons.

Mas pode acontecer, e esse é o símile do Buda, que a lua se liberte das nuvens, e lá no céu, com a noite clara, somos capazes de ver o belo disco completo da lua brilhando de forma intensa, e nós sabemos que é a lua. A lua está lá, a lua é real, e não é apenas algum tipo de efeito colateral das nuvens. Isso é o que acontece na meditação quando vemos a mente. Vemos claramente que a mente não é um efeito colateral do cérebro. Vemos a mente e compreendemos a mente. O Buda disse que a mente liberta é bela, é brilhante, é luminosa. Portanto, essas experiências não são somente permeadas de felicidade mas também são experiências permeadas de significado.

Quantas pessoas podem ter ouvido falar sobre o renascimento mas ainda realmente não acreditam nisso? Como pode acontecer o renascimento? Com certeza o corpo não renasce. Por isso, quando as pessoas me perguntam: para onde vamos quando morremos? "Um de dois lugares", eu digo, "Fremantle ou Karrakatta é para onde vai o corpo!" <sup>ii</sup> Mas a mente vai para esses lugares?

Algumas vezes as pessoas neste mundo são tão estúpidas, elas acham que o corpo é tudo que existe, que não há mente. Então, quando alguém é cremado ou enterrado isso é tudo, está terminado. A única maneira que se pode argumentar com essa visão é através do desenvolvimento da meditação que o Buda realizou sob a figueira-dos-pagodes. Assim a pessoa pode ver a mente por si mesma com a consciência lúcida - não em algum tipo de transe hipnótico, não num estado de embotamento - mas com a consciência clara. Isso é conhecer a mente.

### **Conhecendo a Mente**

Quando conhecemos a mente, quando vemos a mente por nós mesmos, um dos resultados será o insight de que a mente é independente do corpo. Independência significa que com a dissolução e morte do corpo, quando o corpo é cremado, ou quando é enterrado, ou de qualquer forma que seja destruído após a morte, isso não irá afetar a mente. Sabemos que é assim porque vemos a natureza da mente. Essa mente que vemos irá transcender a morte do corpo.

A primeira coisa que vemos por nós mesmos, o insight que é tão claro como o nariz no rosto, é que há algo mais na vida do que este corpo físico que tomamos como sendo o eu. Em segundo lugar, reconhecemos que essa mente, essencialmente, não é diferente do processo de consciência presente em todos os seres. Quer sejam seres humanos, ou animais, ou até mesmo insetos, de qualquer sexo, idade ou raça, vemos que aquilo que é comum a todas as vidas é essa mente, essa consciência, a fonte do fazer.

Depois de ter visto isso, teremos muito mais respeito por nossos semelhantes. Não apenas respeito pela própria raça, própria tribo, ou a própria religião, e não apenas

pelos seres humanos, mas por todos os seres. É uma idéia maravilhosa da mente superior. "Que todos os seres sejam felizes e que desfrutem de bem-estar, e que possamos respeitar todas as nações, todos os povos, até mesmo todos os seres." Pois é assim que esse estado é alcançado! De fato sentimos compaixão apenas quando vemos que os outros são fundamentalmente iguais a nós mesmos. Se achamos que uma vaca é completamente diferente, então será fácil abater e comer uma vaca. Mas você seria capaz de comer a sua avó? Ela é muito parecida com você. Você seria capaz de comer uma formiga? Talvez você mate uma formiga achando que as formigas não são como você. Mas se olharmos cuidadosamente para as formigas, elas não são diferentes.

Em um monastério na floresta, vivendo no meio do mato, próximo à natureza, uma das coisas que ficamos convencidos é que os animais têm emoções e, principalmente, sentem dor. Começamos a reconhecer a personalidade dos animais, dos ratos, das formigas, e das aranhas. Cada uma dessas aranhas tem uma mente igual à que nós temos. Uma vez tendo visto isso podemos entender a compaixão do Buda por todos os seres. Também podemos entender como pode ocorrer o renascimento entre todas as espécies - e não apenas de seres humanos para seres humanos, mas de animais para seres humanos, de seres humanos para animais. Também conseguimos entender como a mente é a fonte de tudo isso.

A mente pode existir até mesmo sem um corpo, como por exemplo em alguns dos mundos dos *devas*. Torna-se muito claro como eles existem, porque existem e o que são. Esses são insights e entendimentos que têm origem na meditação profunda. Mas mais do que isso, quando conhecemos a natureza da mente, então sabemos a natureza da consciência. Sabemos a natureza da quietude. Sabemos a natureza da vida. Compreendemos aquilo que faz esta mente dar voltas sem fim, o que faz esta mente buscar o renascimento. Entendemos a lei de *Kamma*.

## Os Três Conhecimentos

**O Primeiro Conhecimento.** Segundo a tradição, enquanto meditava sob a figueira-dos-pagodes o Buda obteve três conhecimentos. O primeiro conhecimento foi a recordação de vidas passadas. Quando chegamos perto da mente, há certos poderes que vêm junto com a experiência. Os poderes são nada mais do que uma habilidade, uma destreza no uso da mente. É como a diferença entre um cão selvagem e um cão que foi bem treinado. Você pode dizer para o cão treinado pegar o jornal. Ele abana o rabo e vai pegar o jornal. Algumas pessoas têm cães tão bem treinados que eles são capazes de pegar o telefone. Talvez eles também possam atender o telefone, isso realmente lhes economizaria muito tempo!

Quando alguém alcança esses estados profundos de meditação com freqüência, a mente se torna bem treinada. Uma das coisas que o Buda fez (e que todos podem fazer quando entram numa meditação profunda) é dizer para a mente para voltar no passado. Qual é a lembrança mais antiga? Volte mais e mais e mais. Monges que fazem isso podem relembrar memórias da sua infância. Eles podem até relembrar

memórias do momento em que nasceram. Às vezes as pessoas dizem que ao nascer não há consciência porque os neurônios ainda não estão desenvolvidos, ou algo assim. Mas alguém descobre que isso não é verdadeiro quando volta a ter a experiência do seu próprio nascimento. Quando a memória do próprio nascimento aparece é como se você estivesse lá experimentando todas as sensações daquele nascimento. Em seguida você pode perguntar a si mesmo sobre uma memória ainda mais antiga, e assim poderá voltar para suas vidas passadas. Isso é o que o Buda fez sob a figueira-dos-pagodes. Através da meditação você compreende o renascimento, conhece as suas próprias vidas passadas. Isso é o que simplesmente acontece com a mente, e você sabe como isso acontece. Esse foi o primeiro conhecimento que o Buda realizou.

**O Segundo Conhecimento.** O segundo conhecimento foi o processo de renascimento. Por que alguém renasce? Onde renasce? Essa é a Lei de *Kamma*. Alguém me mostrou hoje um livro que tínhamos para distribuição gratuita, mas que infelizmente eu nunca tinha visto antes. Esse livro tinha algumas idéias realmente estranhas sobre a Lei de *Kamma*. Creio que dizia que se alguém ler um dos *suttas* deitado no chão, irá renascer com um problema nas costas, ou algo assim. Apenas idéias tolas! *Kamma* é muito mais complexo do que isso e em grande parte depende da qualidade da intenção. O movimento da própria mente é o que determina *kamma*, não apenas o ato, mas a sua motivação e como teve origem.

**O Terceiro Conhecimento.** O terceiro conhecimento foi o fim do sofrimento. Com a compreensão das Quatro Nobres Verdades o Caminho é realizado sabendo o que a iluminação realmente significa. Significa liberdade! A mente é libertada, libertada particularmente do corpo, libertada não apenas do sofrimento do corpo, mas libertada também da felicidade do corpo.

Isso significa que não há mais inclinação para a sexualidade, não há mais medo da dor, não há tristeza pela destruição do corpo, nenhuma má vontade e nenhum medo de críticas. Por que as pessoas ficam preocupadas com as más palavras que são ditas? Só por causa do ego. Imaginem por um momento estar livre de todas essas coisas. Como seria isso? Sem medo, sem desejo, sem ter que mover-se deste momento - em outras palavras nada falta, nada para ser feito, nenhum lugar para ir, porque você está completamente feliz aqui, não importa o que aconteça! Isto é o que queremos dizer com a iluminação. Esta meditação é a fonte da iluminação do Buda e a fonte da iluminação de cada um.

O Buda foi uma pessoa notável, sua paz, compaixão e sabedoria são lendárias. Há algo sobre a iluminação que é muito atraente. Da mesma forma, há algo sobre a liberdade que não podemos ignorar. É por isso que, pouco a pouco, as pessoas vão entendendo o alcance do Budismo. O Budismo não pode ser entendido a partir dos livros e nem vai ser entendido daquilo que eu digo. Você só vai compreender o Budismo através das suas próprias experiências pacíficas na meditação. É assim que o Budismo é ensinado. Então divirtam-se com a sua meditação e não tenham medo da iluminação. Cheguem lá, desfrutem, e vocês não terão arrependimentos.

Isso é o Budismo. Esse é o seu coração - a meditação e a iluminação. Esse é o seu significado.

## *Contentamento*

### **Ajaan Pasanno**

"Igual a um passarinho, aonde quer que ele vá, voa com as asas como seu único fardo, assim também, o *bhikkhu* está satisfeito com os mantos que protegem o seu corpo e com os alimentos esmolados que mantêm o seu estômago, e aonde quer que vá ele apenas leva essas coisas consigo." (🌐 [Samanaphala Sutta](#) - DN2)

Às vezes separamos a nossa aspiração pela libertação daquilo que é prático. Podemos idealizá-la a um tal grau que nos parece distante e separada. Então o que o Buda quer dizer com libertação? Como é que ele realmente a descreve?

Há um discurso no Anguttara Nikaya que penso ser bastante inspirador. O Buda descreve as qualidades e habilidades de um Nobre e o que significa fazer parte da linhagem dos Nobres. A maior parte diz respeito ao contentamento ou satisfação e o não apego ao eu:

"Essas quatro tradições dos Nobres – originais, muito antigas, tradicionais, não adulteradas, íntegras desde o princípio – não são suscetíveis de suspeita, nunca estarão sujeitas à suspeita, não são criticadas pelos sábios, brâmanes e contemplativos.

"É o caso em que o *bhikkhu* está satisfeito com qualquer tecido para um manto (o mesmo para alimento esmolado, moradia, medicamentos). Ele louva a satisfação com qualquer tecido para um manto. Por causa do tecido para um manto ele não faz nada que seja inadequado ou não apropriado. Não obtendo o tecido ele não fica agitado. Obtendo o tecido, ele o utiliza sem gerar apego, desencantado, sem culpa, vendo as desvantagens (resultantes do apego), e discernindo como escapar dele. Por conta de sua satisfação com qualquer tecido para um manto, ele não exalta a si mesmo e nem menospreza os outros.

"Nisso ele é habilidoso, energético, com plena consciência e plenamente atento. Dessa forma, *bhikkhus*, se caracteriza um *bhikkhu* que se mantém firme nas antigas e originais tradições dos Nobres." (🌐 [Ariya-vamsa Sutta](#) - AN IV.28)

Não creio que esses critérios estejam além de qualquer um de nós, monges, bem como leigos. Todos precisamos de vestuário, alimentação e moradia para sobreviver. Se a liberdade é o nosso objetivo, precisamos aprender como nos

relacionamos com essas coisas de um modo nobre. É um modo simples, humilde e digno. Cada dia podemos escolher viver com contentamento, a serviço da vida santa, e não a serviço do ego.

Perseguindo os requisitos para a nossa existência, tentando construir uma identidade em torno disso e contando com essas coisas como fontes de satisfação duradoura, cria sofrimento. As pressões do mundo externo fazem com que procurar algo no mundo material para o nosso senso de gratificação seja mais fácil. Podemos ver que, mesmo se não for gratificação que buscamos, ainda há aquela sensação de desejo de procurar por algo novo, melhor, diferente, ou mais. Precisamos fazer do contentamento uma qualidade consciente. Quando percebemos que as nossas necessidades básicas estão satisfeitas, é muito mais fácil que o contentamento surja. Na verdade, o que temos é o suficiente. A comida que temos, a moradia que temos, a roupa que temos é suficiente.

Isso não quer dizer que não podemos receber nada ou que devemos viver de um modo extraordinariamente austero, impossível. Trata-se de ter a qualidade de contentamento permeando e sustentando as nossas vidas. Isso é liberdade, o caminho para fazer parte da linhagem dos Nobres.

Há uma história sobre um breve diálogo entre o Buda e um *samana* de uma outra seita. O *samana* admira o Buda e o elogia por adotar padrões rígidos de austeridade, baseado naquilo que ele percebe como sendo as preferências do Buda por oferendas pequenas em quantidade e pobres em qualidade. O Buda responde ao errante com alguns fatos simples:

"Existem discípulos meus que vivem em condições mais austeras do que eu ... às vezes como todo o conteúdo da minha tigela de esmolar alimentos ou até mais ... às vezes uso mantos dados por chefes de família, mantos tão finos que os pelos das abóboras se tornam grosseiros na comparação." ([🌐 Mahasakuludayin Sutta](#) - MN77)

Assim é como o Buda ensina o caminho para fazer parte da linhagem dos Nobres. O Buda fala em louvor do contentamento. Ele está satisfeito com muito, pouco, ou com nada. A questão é, nós também podemos estar?

Tudo se resume à nossa vontade de refletir: "O que é suficiente? Isso é suficiente? Isso é apropriado? Como estou me relacionando com isso? As minhas necessidades básicas estão satisfeitas? O meu comportamento está sendo guiado por uma contenção nobre ao invés de estar envolvido em uma busca indigna ou ignóbil?" Se esse for o caso, precisamos retomar a qualidade do reconhecimento, o lugar do contentamento, e falar em seu louvor. Esse é o caminho dos nobres.

Antes de viajar para a Inglaterra para este encontro, vários monges altamente respeitados visitaram Abhayagiri: Ajaan Liam, o abade de Wat Pah Pong; Ajaan Jundee, o abade de Wat Ampawan; Ajaan Nyanadhammo, o abade de Wat Pah

Nanachat; e Ajaan Uthane, secretário de Ajaan Liam. Organizei uma viagem para que eles pudessem visitar um pequeno monastério afiliado no Canadá. O grupo passou a noite na Shasta Abbey, um monastério zen-budista localizado na zona rural no norte da Califórnia.

No momento em que estavam saindo na manhã seguinte, um dos residentes leigos da abadia mencionou um local próximo dizendo que "tinha o melhor bolo de canela no mundo." Os leigos ficaram muito animados em fazer com que esses presumivelmente bolos especiais fizessem parte da oferenda de alimentos e decidiram que esse seria o destino para a refeição matinal. Eles partiram em busca desse local, e aconteceu que o motorista se perdeu. O tempo estava se esgotando, pois era uma área rural, com poucas habitações, e os leigos acabaram ficando muito chateados, até mesmo um pouco em pânico. Eventualmente eles conseguiram encontrar uma pequena lanchonete num local de parada de caminhões. Mas esse local tinha apenas um prato quente para oferecer. Portanto, lá estavam eles, no meio do nada, preparando uma oferenda de alimentos muito estranha para aqueles renomados monges. Para os leigos, o que começou como um desejo aparentemente benigno pelos "melhores bolos de canela do mundo", terminou com um certo descontentamento e sem nenhum bolo de canela à vista! Em contraste, os monges seniores receberam a oferenda com gratidão e contentamento, permanecendo firmes na tradição original dos Nobres, muito antiga e íntegra.

Durante a nossa própria busca temos de estar atentos à qualidade espiritual do contentamento: o que devemos fazer para viver como os nobres? Podemos praticar esses padrões todos os dias. Quando somos envolvidos pelo desejo e descontentamento com os requisitos, podemos reconhecer isso, para em seguida voltar para uma situação de contentamento.

Muitas vezes, podemos medir o contentamento de formas equivocadas: "Tenho insights e sabedoria? Tenho *jhanas* ou alguma das meditações sublimes?" Quando usamos esse tipo de realizações como medidas de contentamento, em geral ficamos devendo. Para então nos sentirmos ainda menos contentes ou ainda mais descontentes. Não importa o modo como formulemos, como poderia algo pacífico, sublime, ou claro vir disso? Tragamos qualidades de gratidão, tranquilidade e aceitação para a vida diária, relacionando-as tanto com o mundo à nossa volta como com a nossa prática espiritual. Mantenhamos as coisas simples: podemos ser felizes apenas sentados observando a respiração?

Depois de chegar na Inglaterra há alguns dias atrás, fui fazer uma longa caminhada por cerca de quatro ou cinco horas. Durante a meditação da noite, eu estava sentindo os efeitos da diferença do fuso horário e não estava muito alerta. Poderia estar contente com essa experiência, simplesmente sentado observando a respiração? A mente reclamou durante algum tempo; não foi uma das minhas meditações mais brilhantes, mas eu estava contente. Não importa que tipo de estado no qual a mente se encontra, o contentamento é possível. Podemos resmungar e reclamar sobre como gostaríamos que as coisas fossem, mas como podemos

regressar para o contentamento ou permitir que a atenção surja com base nisso? Creio que esse é o sentido mais dinâmico, uma vez que a qualidade da atenção surge na mente que está contente e calma. Não se trata de forçar essa qualidade na mente. A relação do contentamento com mantos, alimentação e moradia, e falar em louvor disso, são coisas realmente saudáveis que devem ser incentivadas.

### **Reconhecendo a Força do Desejo**

Tenho notado na América, e tenho certeza que é semelhante aqui na Grã-Bretanha, que a economia funciona baseada no cartão de crédito. Sem que as pessoas gastem muito, tentando se equilibrar com as dívidas aumentando, a economia acabaria num impasse. Quando há descontentamento, há a busca. Os anunciantes sabem disso e são muito bem pagos para nos alertar para as coisas que "precisamos", mas que ainda não temos. Nós saímos e compramos coisas - cremes de barbear, férias, carros e celulares - que os anunciantes imbuem com imagens de poder, prestígio, glamour, e assim por diante, na esperança de satisfazer a percepção daquilo que faz falta e os ganhos obtidos. Tudo fica bem ... por um tempo. Eventualmente, o tédio e o descontentamento surgem. Para levantar o nosso ânimo, compramos o modelo novo e melhorado, ou o tamanho maior, junto com todas as imagens que o acompanha. Quando essa excitação desaparece, o ciclo começa de novo, de novo, e de novo. É uma busca inútil e cara pela satisfação, exatamente como está destinada a ser. Um tempo atrás, o slogan publicitário de uma das principais empresas de cartão de crédito era: "Desejo sem espera". Como empresa, os negócios vão muito bem obrigado. Quem gostaria de esperar, quando os desejos podem ser satisfeitos imediatamente? Mas existem conseqüências se devido ao descontentamento acabamos envolvidos numa busca ignóbil.

No discurso sobre a linhagem dos Nobres, o Buda fala sobre como reagir quando alguém recebe os requisitos materiais. Ele diz para não usá-los com paixão, de modo a não ficar totalmente fascinado, encantado, e subjugado por essas coisas. Ao mesmo tempo, o Buda diz que, se alguém não recebe os requisitos materiais, para então não ficar desanimado ou frustrado, sentindo-se de alguma forma diminuído como um ser humano.

É interessante observar o desejo e as sensações que surgem. O mundo material é apenas um espelho para realçar a natureza do desejo, quer seja este vá para o mundo material do vestuário, alimentação e moradia, ou para os outros mundos do desejo sensual, ou para o mundo mental. Se não temos algo, precisamos obtê-lo, possuí-lo, ou ser aquilo. A sensação é que de alguma forma nos falta alguma coisa, mas como praticantes, podemos reconhecer quando o coração é puxado pelo desejo. Não temos que ficar seduzidos e apaixonados por aquilo, racionalizar a busca. É uma questão de nos ancorarmos no momento presente através de um objeto de meditação, observando o desejo, estando presentes com o desejo, e permitindo que o desejo se dissolva. Então, voltando à qualidade de contentamento, podemos reconhecer que quando não conseguimos o que queremos não somos diminuídos

como seres humanos. Simplesmente não conseguimos o que queremos. Isso é tudo - nada de especial.

Por outro lado, quando conseguimos o que queremos, devemos tentar não ficar abalados por isso e não tentar criar uma identidade em torno de "eu" sou alguém que consegue o que "eu quero." O importante é a mente não se mover. O movimento fundamental da mente surge com o gostar e o não gostar, querer e não querer. Precisamos ser capazes de estabelecer a atenção plena para que reconheçamos esse movimento da mente. Se a mente começa a oscilar ou derivar do seu lugar de permanência onde há clareza, nós reconhecemos esse movimento. Apesar do querer e não querer ser bastante comum, não há verdadeiro resultado nobre disso. Em outras palavras, não se entra na linhagem dos Nobres seguindo os gostos e desgostos, querer e não querer. É a capacidade de estar livre do descontentamento e permanecer no contentamento que possibilita a entrada na linhagem dos Nobres, na família dos *Ariyas*.

### **Abandonando a Posição "Eu"**

A maneira apropriada de se relacionar com os requisitos é não se apegar à noção de um eu. Isso é muito importante em termos da prática do Dhamma. Quando recebemos o que queremos, não criamos uma identidade em torno disso, dizendo: "Ah, olhe o quão bom eu sou. Posso permanecer em contentamento." Se alguém está realmente contente, não há necessidade de sustentar uma falsa noção de "eu" como sendo alguém especial. O mesmo se aplica ao descontentamento. Não perca tempo sendo crítico de si mesmo ou sentindo que falta algo - pensando que aconteceu alguma grande injustiça apenas porque você não conseguiu algo.

Desejo e ignorância são as duas coisas que nos prendem no *samsara*, e quem quer isso? Temos de ser capazes de minar essas duas qualidades. Existem diferentes maneiras de manifestação do desejo, e há a ignorância fundamental de não saber a verdadeira natureza das coisas, que não há um lugar permanente para o "eu". Essa posição do "eu" é uma invenção, uma delusão fundamental. E claro, a maneira que a mente tenta estabelecer a posição do "eu" é tentar se colocar acima ou colocar os outros para baixo, depreciando ou vendo os defeitos nos outros. Essas são algumas das maneiras através das quais sustentamos o nosso descontentamento. Basta lembrar que a noção do "eu" está sempre tentando se estabelecer em coisas que são completamente instáveis e não confiáveis. A verdadeira natureza das coisas é que não há um lugar permanente para o "eu".

Outra qualidade nobre mencionada pelo Buda é não exaltar a si mesmo ou menosprezar os outros. Penso que esse é um outro elemento importante em termos da prática do Dhamma - não se trata apenas de tentar eliminar os desejos ou tentar limitar a nossa capacidade para o apego. É reconhecer aquilo que está além de onde o eu se estabelece, onde não estamos tentando nos colocar acima ou diminuir os outros. Não se trata de tentar sustentar a noção de que "eu" sou especial, "eu" sou

alguma coisa, ou "eu" sou alguém que tem alguma qualidade única. Chegamos ao ponto de abrir mão de qualquer posição de um "eu".

A última qualidade que o Buda mencionou foi o contentamento com o desenvolvimento da meditação - *bhavana* - as qualidades internas de bondade, clareza e paz. Há contentamento em abandonar as contaminações - as qualidades inábeis e prejudiciais em que nos envolvemos. Nossas contaminações são tão dolorosas. Vemos que fazemos as coisas por hábito; é realmente patético. Precisamos reconhecer como podemos chegar a uma situação de contentamento através do desenvolvimento da meditação. O ensinamento do Buda para não exaltar nem menosprezar os outros com respeito aos três requisitos mencionados no *sutta* também se aplica à meditação. Não precisamos criar a noção de um "eu" com esse treinamento, com esse fundamento básico de afastamento daquilo que é inábil e falso, ou com o desenvolvimento e permanência nessas qualidades benéficas e que estão de acordo com a verdade.

Isto conclui as instruções do Buda sobre a sabedoria de incorporar o contentamento em relação aos requisitos básicos da existência e ao desenvolvimento da mente. Esta breve descrição da linhagem dos Nobres é uma ferramenta importante para nos ajudar a saber como viver de modo a nos conduzir ao plano dos *Ariyas*. Não é tão distante ou longe demais.

O contentamento é essencial para sustentar a prática. Às vezes, podemos colocar na prática uma grande dose de energia ou entusiasmo idealista, mas essas condições são difíceis de sustentar. Quer seja no plano material das esmolas de alimentos, moradia, e mantos, ou no plano interno da meditação, inspirem-se na qualidade do contentamento. Façam um esforço para reconhecer quando o descontentamento distorce a percepção, distorce a prática, ou destrói a oportunidade de deliciar-se com os ensinamentos do Buda.

Pratiquem isso que o Buda ensinou. Estabeleçam metas que possam ser alcançadas, metas que são realistas e viáveis. Reconheçam o poder do contentamento e obtenham força dele. Seus esforços irão beneficiar a todos, incluindo as futuras gerações de praticantes do Dhamma, que estarão sentados bem aqui, muito tempo depois que nós tenhamos partido.

*Samadhi é Puro Deleite*

## **Ajaan Sucitto**

Vejam a idéia da concentração, ou *samadhi* <sup>iii</sup>. Quando você ouve essas quatro sílabas con-cen-tra-ção, o que elas lhe sugerem? Você provavelmente não é capaz de expressar o que é, mas você poderá sentir um conjunto especial de energias

assumindo o controle. Pode ter um sentido de fazer alguma coisa, dar duro para conseguir realizar isso. Essa é a interpretação usual. Dizemos para nós mesmos, "*Samadhi*. Isso é realmente importante. Não vai ser nada fácil." Nós nos contraímos, ficamos tensos e nos lançamos nesse trabalho. É prática intensiva, um campo de "concentração". Não é permitido a frouxidão! Com esse tipo de pensamento, estabelecemos uma tática de dominação por meio da qual controlamos a mente. Colocamos os sistemas de controle em alta rotação, os sistemas de tarefa, os sistemas de trabalho, os sistemas de fazer-a-coisa-certa. Isso é coisa da Gestapo quando atinge este ponto.

Essas táticas funcionam durante algum tempo, mas em poucos dias começaremos a ficar cansados. Alguma coisa em nós fica tensa, enrijece. E ao mesmo tempo, alguma outra coisa em nós provavelmente está dizendo, "Ah, aos diabos com isso." De vez em quando essa voz vem à tona. Queremos ter um pouco de diversão, então buscamos meios legítimos para evitar a "prática". Afinal, quantas pessoas na verdade gostariam de praticar o tempo todo? Claro que a mente idealista diz, "Sim, eu gostaria de comprometer-me com o Dhamma todo o tempo." Uma pequena voz pia, "Sim senhor, esse sou eu!" Mas disfarçadamente está dizendo, "Uma noite ou outra de folga seria legal." Portanto, é importante questionar a nossa percepção da concentração. Essa atitude tipo Gestapo não irá resultar em *samadhi*, unificação, ou que não é dividido. Se examinarmos essa atitude de "botar pra quebrar", poderemos sentir o quão destrutiva ela é, o quanto ela faz com que desanimemos. Não existe apreço nela. Podemos sentir o quanto isso faz com que nos sintamos estressados e críticos.

Descobri por mim mesmo tentando desenvolver *samadhi* desse modo no monastério. Passei a criticar todo mundo - aquele tinha a postura horrível, o outro abria a porta fazendo muito barulho; um outro vestia os mantos da forma incorreta. Ficamos assim muito meticulosos e críticos porque as nossas idéias sobre a concentração intensificam as nossas faculdades críticas. Mas essa faculdade discriminativa é aquilo que separa, conduz à segregação. A segregação por sua vez conduz à inquietação e revolta. O que quer que tenha sido expulso e rejeitado começa a dar o troco. Assim, uma experiência cujo objetivo é resultar em clareza faz com que todos os obstáculos sejam estimulados. A concentração se dissolve porque não foi cultivada do modo correto.

Ao invés disso, vamos considerar o modo descrito pelo Buda. A concentração é prazer. É uma experiência prazerosa. Ele disse, "Naquele em que o corpo está equilibrado e tranqüilo, não é necessária a intenção 'Que eu sinta felicidade, que eu me sinta tranqüilo.'" Em outras palavras, nós não precisamos fazer nenhum esforço. Se o corpo estiver em harmonia com a energia equilibrada, então nos sentiremos tranqüilos. Não é necessário estabelecer a intenção "que eu me concentre." Alguém que esteja tranqüilo irá se concentrar naturalmente. Isso é *samadhi*.

Agora, isso não soa muito preciso, não é mesmo? A razão é porque falta precisão em relação à definição do objeto, que é onde nos sentimos mais seguros. Pensamos,

"Quando eu conseguir sentir um determinado número de respirações ocorrendo nas minhas narinas, então estarei concentrado. Isso é *samadhi*." Tente olhar de outro modo. Ao invés de basear *samadhi* num objeto, inverta isso. Esqueça a respiração por um instante. Olhe mais para as qualidades subjetivas. Como você está se sentindo agora? Simplesmente aqui sentado, caminhando, vivendo - como você sente isso? Como você reage às mudanças? Quando você se sente feliz? Quando você se sente triste? Quando você se sente ocupado? Quando você se sente calmo e tranqüilo? Quando você sente que a vida é apenas isto? Como é sentida a energia nessas situações?

Quando houver algo no futuro que precisemos alcançar, haverá tensão. As coisas começam a se solidificar; a flexibilidade começa a desaparecer. Quando houver uma forte noção de autoconsciência - "Eu sou isso, eu não sou aquilo; Eu não fui aquilo, eu serei isso" - haverá um aperto na nossa energia. Quando nos defendemos de pessoas, eventos, memórias e sentimentos, quando nos fechamos para as coisas, a tensão e o estresse estão presentes. Quando tentamos desempenhar um papel e converter-nos em alguma coisa, a tensão e o estresse estão presentes. Quando comparamos e competimos, há tensão e estresse.

Então começamos a contemplar esses padrões insalubres e a abrir mão deles. Podemos ver como as nossas vidas operam em termos de compartimentos. Podemos compartimentar um retiro. Estabelecemos uma série de pequenos nichos - sentar, caminhar, tempo livre, depois outra vez sentar, caminhar, tempo livre. Podemos dizer para nós mesmos, "Eu não consegui sentar o meu número de horas hoje." Vocês vêm o que acontece? Os nossos pensamentos estabelecem zonas: "Isto será assim e aquilo será assado. Quero saber como será cada coisa de modo que eu esteja preparado. Terei a minha almofada no lugar certo e o meu caminho especial para meditação andando e que ninguém se apodere disso!" Criamos zonas nas quais tudo que é indesejado ou incomum tenha sido capinado. Por seu lado isso cria um sentimento de muita rigidez. Quando algo se desvia ligeiramente do padrão, sentimos-nos confusos ou perturbados. Não se pode viver assim. Essa é uma experiência estéril, como viver num laboratório.

Mas é claro que as ervas daninhas ainda surgem, não é mesmo? As ervas daninhas são capazes de sobreviver em praticamente qualquer lugar. Elas atravessam o cimento. As ervas daninhas são os verdadeiros senhores do planeta. Deveríamos almejar ser mais parecidos com as ervas daninhas e dar realmente destaque para a resiliência, robustez, espontaneidade, a qualidade da erva daninha de estar em qualquer parte ao invés da precariedade de uma orquídea preciosa que só é capaz de sobreviver numa estufa com borrifos e adubos especiais. Afinal de contas, uma erva daninha é na verdade apenas uma flor. Aprendemos a dizer "erva daninha", decidindo que é algo indesejado. A nossa percepção rotula como negativo do mesmo modo que as nossas mentes foram treinadas para aceitar apenas o impessoal e irreal, o estéril e sem vida, o pré-empacotado e filtrado. O nosso sistema imune é fraco, igual à orquídea cultivada, incapaz de sobreviver na natureza. Não somos capazes de lidar com a natureza.

Mas a mente pode. No nosso treinamento a mente permite e aceita as condições. Quando a mente toma o corpo, existe a presença personificada do corpo. Quando a mente forma conceitos, existe o pensamento aplicado. Quando a mente se inclina para a sensação e percepção, existe ressonância. Quando a sua intenção for a pura referência sem adições, chamamos isso de atenção plena, ou referir-se às coisas como elas são. Quando a referência está totalmente estabelecida, o estabelecimento da mente no prazer é *samadhi*.

A mente em si não é nenhuma dessas experiências; ela está contida em todas elas. A prática é seguir apresentando a mente, com base na atenção plena, ao corpo, pensamentos e estados de humor. Isto requer um claro comprometimento da intenção: como por exemplo, estar no presente, estar com o corpo, estar com as sensações, etc. Portanto, para encorajar esse comprometimento, faça com que a prática seja acolhedora. Assim, a mente pensadora acompanhará. Na verdade, o truque é encontrar o equilíbrio por meio do qual possamos pensar quando queiramos, e quando não for a hora de pensar possamos descansar numa mente consciente do prazer.

Esse tipo de prazer é uma experiência receptiva e estabelecida. Por exemplo, quando aprendemos a dançar ou tocar piano, há diferentes estágios. O primeiro estágio é "não consciente e incompetente" - sem saber o que fazer e não ser capaz de fazê-lo. Em seguida é "consciente e incompetente" - sabendo o que fazer mas ainda não sendo capaz de fazê-lo. Neste estágio praticamos como se fossemos um marceneiro, martelando as teclas, a meditação do principiante. Terceiro é "consciente e competente" - sabendo o que fazer e sendo capaz de fazê-lo. Pensamos, "Agora está tudo sob controle, eu estou desempenhando muito bem." A maioria das pessoas pensa que esse é o pináculo. O verdadeiro pináculo no entanto é "inconsciente e competente" - a prática simplesmente acontece. Não sabemos como estamos fazendo aquilo, mas de todos os modos está acontecendo. Somos parte de um fluxo. Nesse tipo de consciência - que pode ser experimentada em certas artes, trabalhos manuais, esportes, e assim por diante - sentimos o que está acontecendo. Confiamos naquilo. Fluímos com aquilo. Estamos presentes e sintonizados. Não há nenhum padrão cognitivo dizendo, "faça isto, faça aquilo." O fluxo simplesmente segue.

Assim é *samadhi*. É competente e inconsciente, ou melhor dizendo, está além do esforço consciente. A "consciência" neste contexto é a atividade discriminatória. A consciência no olho discrimina a distância, luz e sombra. Separa as partes numa descrição da experiência: "Esta árvore está a um metro de distância; aquela outra está a três metros de distância." Porém, na verdade, aquilo está ali simplesmente. A consciência na mente discrimina entre sujeito e objeto: "Esse é você e este sou eu. Você está aí fora e eu estou aqui dentro." A mente discrimina o tempo todo. Isto não se aplica somente ao que chamamos de atividades externas usuais. Mesmo quando observamos a mente, há a noção: "Eu estou aqui observando a minha mente lá do outro lado." Quando nos debatemos com as contaminações: "Eu estou aqui e as

contaminações estão lá do outro lado." Há uma espécie de linha divisória entre os dois. Assim é a consciência. Embora estar consciente seja o aspecto central da consciência, essa linha divisória é estabelecida pela atividade da consciência.

Enquanto essa linha divisória existir, haverá a tomada de posições, o nervosismo, ganhar, perder, etc. Visto que as experiências são transitórias, sempre haverá uma ligeira noção de estar se apegando ou de estar se livrando do estado atingido, tentando incrementá-lo ou reduzi-lo. *Samadhi* acontece quando ultrapassamos essa linha. Existe participação completa e deleite com a experiência. *Samadhi* é a libertação de toda tensão, do agarramento, da criação de delimitações.

Nos estágios iniciais de *samadhi* operamos dentro dos limites do que é experimentado para examinar bem o *kamma*, os padrões e tendências habituais de ações passadas. Começamos dentro dos limites do corpo para limpar todas as suas delimitações internas - a falta de consciência do corpo, a inabilidade de fluir junto com as energias do corpo, as congestões experimentadas no corpo - para que ele não seja mais sentido como confinado, estreito, nodoso, deformado ou desbalanceado. Uma vez que haja a plenitude do corpo, não temos que fazer nada mais em termos corporais, o corpo está em repouso. Ser simplesmente um corpo é prazeroso.

Aprender a essência da prática dentro dos limites do corpo faz uso de uma delimitação segura e manejável. É mais fácil com o corpo pois este é tangível e grosseiro. Desfrute a presença manifesta - sentado, caminhando, em pé. O corpo então treina a mente a parar de criar injunções, controles e nervosismo. Treina a mente a parar a ignorância, o esquecimento e a visão incorreta, a parar a presunção, a vergonha e a violência. Isso conduz a *pañña*, ou sabedoria - isto é, o entendimento do processo - que por seu lado resulta em libertação. Libertação do medo, da preocupação, da tensão, da ignorância.

A libertação em si é um processo gradual. Fazemos com que a mente mude o seu comportamento. Isso é algo que só podemos fazer com o corpo porque a mente não é capaz de mudar a si mesma. Ela necessita de uma referência. Assim, focamos a mente em algo e perguntamos, "Hum. Como é isso? Porque a minha respiração é assim?" A respiração é um bom lugar para começar a desenvolver a concentração. É claro que com frequência pensamos, "Preciso ajustar a respiração para que ela fique correta. Tem algo de errado." Assim mexemos aqui e ali e a aprimoramos. Tudo bem se isso conduz à calma. Mas se fizermos elaboradas invenções ou formulações em torno da respiração, chegará o ponto em que não iremos nem querer ouvir a palavra "respiração". Concentrar-se na respiração é demasiado dolorido porque estabelece muitos critérios conceituais refinados. Intensificamos a discriminação em relação ao objeto ao invés de cobri-lo com a nossa atenção.

Precisamos desenredar o estresse. Note simplesmente que você está respirando. Comece por tocar isso. É bem simples. Observe como você recebe, conectando-se com muita consciência à palavra "receber", porque esse é o "fazer" menos intenso

que pode acontecer. Traga à mente a reflexão de receber a respiração. Talvez no início a sua receptividade não será muito clara ou nítida ou luminosa. Melhore a recepção; permaneça com isso. Depois pergunte, "O que posso receber?" Foque nos padrões, como por exemplo saber a diferença entre os sons e os silêncios ao ouvir uma voz. Sinta as modulações, para dentro, para fora e as pausas; você será capaz de acompanhar isso com bastante rapidez. Quando estiver respirando, simplesmente receba os tipos de sensações e permita-se desfrutá-las, pausar nelas, fluir com elas. "Naquele em que o corpo está equilibrado e tranqüilo, não é necessária a intenção 'Que eu sinta felicidade, que eu me sinta tranqüilo.' É uma lei da natureza que naquele em que o corpo está equilibrado e tranqüilo, sente felicidade. Alguém que sente felicidade, não é necessário a intenção: 'Que a minha mente fique concentrada!' É uma lei da natureza que naquele que sente felicidade, a mente se concentra." Essas são as palavras do Buda.

Fluir não é um objeto discreto. Não é possível solidificar o fluxo. Requer deixar de lado o hábito de solidificar as coisas, colocar delimitações ao redor das coisas, isso é um grande alívio na meditação. As coisas são dinâmicas, as coisas estão fluindo. Então, a nossa resposta tem que ser dinâmica e fluída. Tentamos encontrar um objeto sólido que possamos agarrar, e chamamos isso de concentração. Alguém pode sentir uma certa alegria ao alcançar isso, mas isso dura um curto espaço de tempo. Daí, até logo fluxo, até logo energia, até logo alegria.

Quando contemplamos a respiração, nós estamos na verdade observando uma metáfora para a mente. Temos que olhar para essa metáfora do mesmo modo que apreciamos um poema ou uma pintura. Veja o que isso significa. Não se aproxime da tela e grude o nariz nela. Mantenha uma certa distância de onde os olhos possam pousar com conforto. Isso varia de pessoa para pessoa. Você pode se sentir confortável com um objeto a vinte centímetros de distância, trinta, cinquenta centímetros de distância. Depende. Coloque-a na distância em que você se sentir confortável. A idéia de focar é acomodar, então foque de um modo que você se sinta assentado e calmo e não, confuso ou sonolento. Esse é o único ponto no qual você irá realmente experimentar uma sensação estável da respiração. Esse ponto na verdade está no seu próprio processo mental, psicológico, cognitivo. Não é um ponto físico.

Onde você sente as energias convergindo? Vá para lá. Permita que a respiração atravesse este ponto, repetidas vezes. Você irá perceber que não estará esbarrando nem se afastando mas se tranqüilizando. Então, começará a experimentar algum tipo de tom contínuo, que é uma outra metáfora. Ouça, se for algo que você experimentar como algo audível. Se for tátil, sinta-o. Se tiver uma base emocional, ressoe com ela. Se for visual, abra-se para a experiência. Esse é o "sinal" da meditação. A qualidade dessa experiência é bela. Note a beleza. O que é essa beleza? É aquilo com o que a mente se sente deliciada, encantada, emocionada. Essa é a felicidade.

Mas nós não podemos nos apoderar da beleza. O relacionamento com a beleza é algo semelhante à devoção. Nós não a possuímos; temos consciência dela de um modo

que é amoroso e respeitoso. Entregue-se a isso. É claro que isso é algo que nós não estamos acostumados, então deve ser feito com cuidado. Essa não é uma experiência estouvada; é algo que requer confiança. Confie no seu corpo antes de mais nada. O corpo é algo em que se pode confiar muito mais do que na mente. E à medida que alguém aprende a confiar, receberá as bênçãos disso: aquilo que é bom, aquilo que conduz ao bem-estar do coração, aquilo que traz felicidade.

Desfrutar da felicidade é um outro modo de dizer deleite, e *samadhi* é a arte do deleite refinado. É o cuidadoso convocar-se para a felicidade do presente momento. A felicidade significa que não há medo, não há tensão, não há dever. Não há nada que devamos fazer a respeito. É só isso.

## *O Machete Perfeito*

### **Ajaan Chandako**

Lembro quando comecei a minha carreira como monge, um método de meditação comum na Tailândia era repetir na mente o mantra “*Buddho*.” Eu tentei isso durante algum tempo mas por alguma razão, isso não colou com tanta facilidade quanto uma outra palavra que eu encontrei, que era “paz.” Assim, eu simplesmente comecei a usar “paz” como mantra. Quando estava sentado eu simplesmente dizia “paz,” repetindo em silêncio para mim mesmo, sentindo a sua reverberação – “paz, paz, paz.” Depois quando fazia meditação andando, caminhando para cá e para lá, com cada passo eu dizia “paz, paz, paz.” Quer eu estivesse trabalhando ou esmolando alimentos, comendo ou mesmo conversando, percebi que cada vez que conseguia trazer a minha mente de volta para o centro de “paz, paz,” então tudo começava a se reequilibrar novamente. Compreendi que essa era uma qualidade que eu necessitava.

Algum tempo antes de ir para o Wat Pah Nanachat participei de um longo retiro de meditação na Tailândia, que era mais no estilo *vipassana*. Lá me foi dito, “Bem, você pode ficar à vontade para praticar a meditação *samadhi* se quiser, mas basicamente é uma perda de tempo – ela fará com que você se sinta com um pouco em paz, você obterá um pouco de felicidade, mas ficará apegado a isso e aí acabará tão estúpido quanto antes. Mas *vipassana* <sup>iv</sup> – é que é a essência da sabedoria, isso é o que irá libertá-lo.” Então eu disse “excelente!” e coloquei toda a minha energia naquilo.

Quando cheguei em Wat Pah Nanachat, me dei conta que “na verdade o que eu precisava era de um pouco de paz.” E Luang Por Chah que não fazia essa enorme distinção entre *samadhi* e *vipassana*, disse, “Bem, nós podemos saber como a água flui. Você pode ir até um riacho e estudar como a água corre e como flui ao redor das pedras e esse também pode ser um verdadeiro estudo e aprendizado sobre as nossas mentes, só observar como a água corre. Se nós tivermos a experiência de ver

um lago absolutamente imóvel em algum lugar,” Ajahn Chah dizia, “sabermos como é quando há quietude, absoluta quietude.” Eu havia sido um guarda florestal na região das montanhas em Sierra Nevada, bem acima da linha das árvores e havia visto esses lagos feitos pela neve e pelas geleiras derretidas – absolutamente calmos e cristalinos. Sem vento, podia olhar diretamente através da água e não importava quão profundos, podia ver todos os detalhes das pedras e todo o restante no fundo. Esse é um símile tão belo para a mente quieta. “Mas,” dizia Ajahn Chah, “mesmo se soubermos como é a água quando está imóvel, o que não conhecemos é a água imóvel fluindo.” Esse é um dos meus favoritos símiles de Ajahn Chah – água imóvel fluindo – este paradoxo: quando a água flui, podemos compreender o que é isso e quando a água não flui, então está imóvel, mas como pode estar fluindo e imóvel ao mesmo tempo? Isso é o que precisamos entender, isso é o que precisamos experimentar por nós mesmos. [v](#)

Penso que foi Ajaan Buddhadasa quem pela primeira vez criou o símile para *samadhi* e *vipassana* como algo muito semelhante a um machete. O símile descreve um praticante como alguém que está abrindo caminho numa densa floresta, uma mata emaranhada. Ele não precisa cortar toda a floresta; ele precisa apenas cortar um caminho que atravesse a floresta até o outro lado. A ferramenta para fazer isso é a meditação. Para que a ferramenta seja eficaz é necessário que seja pesada e afiada. Tentar cortar o caminho só com uma navalha, claramente não irá funcionar. Tentar cortar o caminho com um bastão sem corte, tampouco irá funcionar. Mas quando ele combina o afiado com o pesado, então terá um desses machetes Tailandeses, e com esforço sistemático e persistência, ele poderá abrir um caminho através da floresta, pouco a pouco, galho por galho, árvore por árvore.

Esse era o símile de Ajaan Buddhadasa para *samadhi* e *vipassana*. *Vipassana* é o afiado, a clareza mental, a borda investigativa, enquanto que *samadhi* é o pesado que está por detrás, a energia, o poder.

Quanto mais calma estiver a mente, mais clareza terá. E quanto mais clareza tiver, mais abandonaremos as coisas que a agitam e perturbam, produzindo mais calma. Portanto, o modo que os Ajaans da tradição das florestas falavam sobre toda a questão de *samadhi-vipassana* era de não fazer uma grande distinção entre os dois desde o princípio.

Então, quer pratiquemos *anapanasati* (atenção plena na respiração), *metta* (amor bondade), as partes do corpo, a recordação das qualidades do Buda e assim por diante, todos os métodos incorporam esse equilíbrio de *samadhi* e *vipassana*, água imóvel fluindo.

## *Vivendo com uma Cobra*

### **Ajaan Chah**

Para realizar a prática para a libertação do sofrimento, do ciclo de nascimento e morte, lembre-se de considerar todas as várias atividades da mente, todas aquelas que você gosta e todas aquelas que detesta, do mesmo modo que consideraria uma cobra. Uma cobra é extremamente venenosa, venenosa o suficiente para nos matar se formos mordidos por ela. E assim também ocorre com os nossos humores; os humores que gostamos são venenosos, os humores que detestamos também são venenosos. Eles evitam que as nossas mentes se libertem e impedem o nosso entendimento da Verdade tal como ensinada pelo Buda.

Portanto, é necessário tentar manter a nossa atenção plena ao longo do dia e da noite. Qualquer coisa que você estiver fazendo, quer seja em pé, sentado, deitado, falando ou o que quer que seja, você deve fazer com atenção plena. Quando você for capaz de estabelecer essa atenção plena, irá descobrir que a plena consciência irá surgir junto com ela, e essas duas condições resultarão em sabedoria. Assim, a atenção plena, a plena consciência e a sabedoria trabalharão juntas e você será como alguém que está desperto tanto de dia como de noite. <sup>vi</sup>

Esses Ensinamentos que o Buda nos deixou não são Ensinamentos só para serem escutados ou simplesmente para serem absorvidos num nível intelectual. São Ensinamentos que através da prática podem brotar e permanecer em nossos corações. Onde quer que formos, o que quer que façamos, devemos sempre ter esses Ensinamentos presentes. E o que queremos dizer com “ter esses Ensinamentos presentes” ou “ter a Verdade,” é que, qualquer coisa que façamos ou digamos, faremos e diremos com sabedoria. Quando pensarmos e contemplarmos, assim o faremos com sabedoria. Dizemos que aquele que tem a atenção plena e a plena consciência, combinadas dessa forma com a sabedoria, é aquele que está próximo do Buda.

Devemos olhar para a mente com atenção plena e plena consciência e desenvolver a sabedoria. Com essas três condições surgirá o “soltar-se das coisas.” Compreendemos o constante surgimento e desaparecimento de todos os fenômenos.

Devemos entender que aquilo que está surgindo e desaparecendo é apenas a atividade da mente. Quando alguma coisa surge, desaparece, é seguida por um outro surgimento e desaparecimento. No Dhamma chamamos esse surgimento e desaparecimento “nascimento e morte”; e isso é tudo – isso é tudo o que há! Depois que o sofrimento surgiu, desaparece, e depois que desapareceu, o sofrimento surge novamente. Tudo que há é o sofrimento surgindo e desaparecendo. Quando compreendermos esse tanto, seremos capazes de compreender constantemente esse surgimento e desaparecimento; e, quando a compreensão for constante,

veremos que isso é, na verdade, tudo o que há. Tudo é apenas nascimento e morte. Não é que existe algo que persista. Há apenas esse surgimento e desaparecimento, tal qual – e isso é tudo.

Esse tipo de visão irá dar origem a um sentimento tranqüilo de desapego em relação ao mundo. Esse sentimento surge quando vemos que na verdade não há nada que valha a pena querer; há apenas surgimento e desaparecimento, um ser nascendo seguido de um morrendo. Assim é como a mente chega no “soltar-se das coisas,” permitir que tudo siga de acordo com a sua própria natureza. As coisas surgem e desaparecem na nossa mente, e nós compreendemos isso. Quando a felicidade surge, nós compreendemos; quando a insatisfação surge, nós compreendemos. E esse “compreender a felicidade” significa que não nos identificamos com aquilo como sendo nosso. Do mesmo modo com a insatisfação e a infelicidade, não nos identificamos com isso como sendo nosso. Quando não nos identificamos e não nos apegamos à felicidade e nem ao sofrimento, resta-nos somente o modo natural das coisas.

Assim, dizemos que a atividade mental é como uma cobra venenosa mortífera. Se não interferirmos com a cobra, ela simplesmente vai embora. Muito embora seja extremamente venenosa, nós não somos afetados por isso, nós não chegamos perto dela ou a pegamos e assim ela não nos morde. A cobra faz o que é natural uma cobra fazer. Assim é como são as coisas. Se você for esperto vai deixá-la em paz. E assim você deixa estar aquilo que é bom e também deixa estar aquilo que não é bom – deixa estar de acordo com a sua própria natureza. Deixa estar o seu gosto e o seu desgosto, da mesma forma que não interfere com a cobra.

Portanto, quem é inteligente terá esse tipo de atitude em relação aos vários humores que surgem na mente. Quando a bondade surge, deixamos estar o bem e compreendemos isso também. Compreendemos a sua natureza. E, também, deixamos estar a não bondade, deixamos estar de acordo com a sua natureza. Não a agarramos porque não queremos nada. Não queremos o mal, nem queremos o bem. Não queremos nem o pesado e tampouco o leve, nem a felicidade e nem o sofrimento. Quando dessa forma o nosso querer tem um fim, a paz estará firmemente estabelecida.

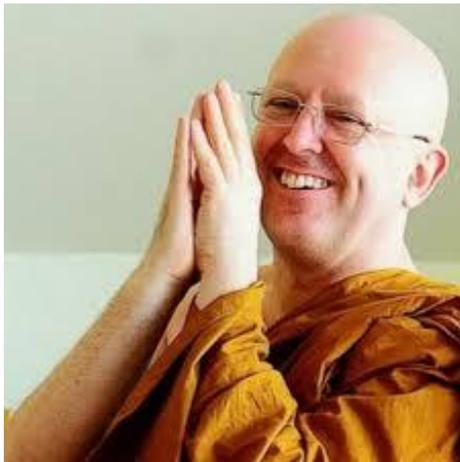
Quando temos esse tipo de paz estabelecida na nossa mente, podemos confiar nela. Essa paz, dizemos, surgiu da confusão. A confusão teve um fim. O Buda chamou a realização da Iluminação uma “extinção,” do mesmo modo que o fogo é extinto. Nós extinguímos o fogo no lugar em que ele surge. Onde quer que esteja quente, ali mesmo fazemos com que esfrie. Da mesma forma com a Iluminação. *Nibbana* é encontrado no *samsara*. A Iluminação e a delusão, (*samsara*), existem no mesmo lugar, do mesmo modo que o quente e o frio. Está quente onde estava frio e frio onde estava quente. Quando surge o calor, o frio desaparece, e quando há o frio, não há mais calor.

Dizem que devemos dar um fim a *samsara*, que significa parar o contínuo ciclo de confusão. Esse fim da confusão é a extinção do fogo. Quando o fogo no exterior é extinto, há o frescor. Quando os fogos internos da cobiça, raiva e delusão são apagados, também há frescor.

Essa é a natureza da Iluminação; é a extinção de um fogo, o esfriamento daquilo que estava quente. Isso é a paz. Isso é o fim de *samsara*, o ciclo do nascimento e morte. Quando você realiza a Iluminação é assim. É o fim do ciclo constante e da mudança constante, o fim da cobiça, raiva e delusão nas nossas mentes. Falamos de felicidade porque assim é como as pessoas comuns entendem que o ideal deve ser, mas na verdade vai além disso. Está além tanto da felicidade como do sofrimento. É a perfeita paz.

Que essa prática conduza à felicidade; que ajude a crescer dentro da Verdade. Que todos se libertem do sofrimento do nascimento e morte.

### *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 matemática e ciências num colégio em Devon durante um ano, 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 sua 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 monastério, 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 frequência, 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.

## *Ajaan Pasanno*



O Venerável Ajaan Pasanno (Reed Perry) nasceu em La Pas, Manitoba no Canadá. Ele estudou História na Universidade de Winnipeg e depois de se formar passou algum tempo viajando pela Índia e de lá foi para a Tailândia.

Em 1974 foi ordenado como *bhikkhu* no Wat Pleng Vipassana tendo o venerável Phra Khru Nanasirivatana como preceptor. Ele desenvolveu um genuíno interesse pela vida monástica e durante o primeiro ano como monge foi levado pelo seu professor para conhecer Ajaan Chah, com quem acabou permanecendo e desenvolvendo a sua prática.

Ele foi um dos primeiros residentes no Wat Pah Nanachat, o monastério estabelecido por Ajaan Chah para monges Ocidentais. O Venerável Pasanno se tornou o abade do Wat Pah Nanachat no seu sétimo ano de existência. Durante os 14 anos como abade, de 1982 a 1996, ele se tornou bastante conhecido na Tailândia e um professor do Dhamma muito respeitado.

Em 1997 ele se mudou para a Califórnia, estabelecendo juntamente com Ajaan Amaro o Abhayagiri Monastery. Em 2010 Ajaan Amaro foi convidado para ser o abade do Amaravati Buddhist Monastery na Inglaterra. Desde então Ajaan Pasanno tem sido o único abade do Abhayagiri Forest Monastery.

## *Ajaan Sucitto*



O Venerável Ajaan Sucitto nasceu em Londres em 1949, mas mudou-se para a cidadezinha de Dunstable na adolescência. Seu primeiro encontro com o Budismo veio através de um interesse pela literatura japonesa enquanto estudava no colegial, mas na sua cidade não conseguiu encontrar nada para dar continuidade a esse assunto. O contínuo interesse pela literatura fez com que ele obtivesse o diploma de bacharel em inglês e literatura americana na Universidade de Warwick em 1971. Depois disso, a busca por um direcionamento que desse um significado na vida atraiu-o para uma viagem através do leste em direção à Austrália. Depois de um período na Índia, em 1975 ele foi para a Tailândia, onde acabou se deparando com uma aula de meditação Budista em Chiang Mai. Depois de alguns dias de prática, decidiu tentar um comprometimento com Vida Santa, ordenando-se como *bhikkhu* em 1976.

Ele passou três anos na Tailândia, a maior parte do tempo em Wat Kiriwong em Nakhon Sawan. Durante uma curta estada em Chiang Mai, no entanto, ele encontrou Ajaan Sumedho antes deste partir para a Inglaterra. E quando Ajaan Sucitto retornou à Inglaterra em 1978 para visitar sua família, ele encontrou Ajaan Sumedho novamente no Vihara Hampstead e decidiu ficar para fazer um treinamento com ele. Durante os anos que esteve com Ajaan Sumedho, foi responsável pela edição e publicação das palestras dele, bem como de outras publicações da Sangha.

Ajaan Sucitto fez parte do grupo original que fundou o Monastério de Chithurst, em Cittavivekha, em 1979. Ele também ajudou a estabelecer um vihara em Northumberland, Aruna Ratanagiri, em 1981. Em 1984 fez parte da comunidade que mudou de Chithurst para Hertfordshire para começar o Monastério Budista de Amaravati onde tinha a responsabilidade de supervisionar as monjas que estavam em treinamento, bem como outras obrigações. Nessa época, ele também começou a ensinar o Budismo fora da Inglaterra. Em 1992, foi chamado para assumir a função de abade do Monastério Chithurst onde agora reside.

Suas publicações incluem:

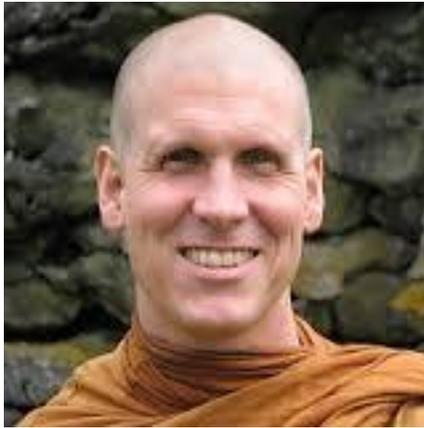
“Introdução à Meditação de Insight” (um guia para principiantes)

“O Amanhecer do Dhamma” (um comentário ilustrado sobre o primeiro discurso do Buddha)

“Kalyana” (uma pequena coleção de palestras editadas)

Ele também faz parte do corpo de professores visitantes do BCBS – Barre Center of Buddhist Studies em Barre/MA, EUA.

## *Ajaan Chandako*



Ajaan Chandako (James Reynolds) nasceu em Minneapolis, Minnesota, em 1962. Ele se formou em 1984 com um BA em Religiões Orientais no Carleton College em Minnesota. Além dos estudos foi membro de uma banda de blues e desenvolveu interesse pela meditação Zen. Depois da universidade viveu durante algum tempo num monastério Zen em Minnesota, trabalhou como cozinheiro num restaurante natural em Nova York, viajou pela Europa, viajou os Estados Unidos de costa a costa de carona, estudou aikido na Califórnia, circundou o Hawai como mochileiro e passou um verão como guarda florestal nas montanhas Sierra Nevada.

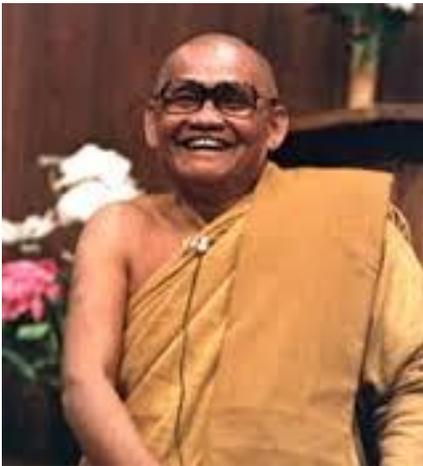
Em 1987 deixou a sua casa na Califórnia e viajou para a Tailândia e o Tibet em busca de novas aventuras. Na Tailândia esteve praticando meditação vipassana durante um retiro de 3 meses. Na jornada pelo Tibet percorreu 3.500 milhas durante 6 meses. O relato dessa aventura foi publicado no livro *The Outer Path – Finding my Way in Tibet* com prefácio do Dalai Lama. Foi durante esse percurso pelo Tibet que ele acabou tomando a decisão de dedicar a sua vida ao Budismo, retornando então, em 1988, para a Tailândia.

Em 1990, com 27 anos de idade, foi ordenado como monge Budista na tradição das florestas de Ajaan Chah. Os primeiros cinco anos da vida monástica foram passados em treinamento no monastério Wat Pah Nanachat, que havia sido estabelecido por Ajaan Chah para monges estrangeiros. Depois disso, Ajaan Chandako passou a maior parte do seu tempo treinando com mestres de meditação em várias partes da Tailândia e dois anos com Ajaan Brahmavamso em Perth, na Austrália.

Ele é o autor de *A Honed and Heavy Axe*, *Samatha and Vipassana in Harmony*.

Mais recentemente ele tem ensinado na Austrália, Europa e Estados Unidos e na atualidade ele é o abade do Vimutti Buddhist Monastery próximo a Auckland, Nova Zelândia.

## *Ajaan Chah*



Ajaan Chah nasceu em 1918 num vilarejo na zona rural da província de Ubon Rachathani, na região nordeste da Tailândia. Ele tinha 5 irmãos e 4 irmãs e de acordo com os padrões da época, a sua família era próspera. Seguindo os costumes da época, aos 13 anos de idade ele se ordenou por 3 anos como noviço no monastério do seu vilarejo, durante esse período ele aprendeu a ler e a escrever, além dos ensinamentos básicos sobre o Budismo. Depois desse período ele regressou à vida leiga para ajudar a sua família. Ele, no entanto, preferia a vida monástica e com 20 anos de idade foi ordenado como *bhikkhu*. Nos seus primeiros anos de vida como *bhikkhu*, ele aprendeu a recitar o *Patimokkha* e estudou os textos em Pali, tendo sido aprovado no nível mais alto dos exames de um *bhikkhu*. Mas o falecimento do seu pai fez com que ele despertasse para a transitoriedade da vida e fez com que ele refletisse de modo profundo sobre o propósito da vida, pois embora ele tivesse estudado muito e conhecesse o Pali, ele não sentia estar mais próximo de compreender o fim do sofrimento. Desencantado com os estudos e tendo o desejo de

buscar a verdadeira essência dos ensinamentos do Buda, em 1946 ele adotou a vida de um *bhikkhu* perambulante. Ele caminhou cerca de 400 km na direção da região central da Tailândia dormindo nas florestas e esmolando comida nos vilarejos. Num monastério ele ouviu falar sobre o Venerável Ajaan Mun e depois de buscá-lo durante algum tempo ele acabou passando um período curto porém fértil com Ajaan Mun. Ajaan Mun exerceu uma influência indelével sobre Ajaan Chah, proporcionando direção e clareza que faltavam à sua meditação. Outros dois mestres mencionados por Ajaan Chah de modo reverencioso eram Ajaan Kinnaree e Ajaan Tongrat.

Durante os 7 anos seguintes Ajaan Chah se dedicou ao estilo austero da tradição das florestas da Tailândia, vivendo nas florestas infestadas de animais selvagens, em cavernas e cemitérios, locais ideais para a prática da meditação. Depois desses muitos anos perambulando, em 1954, ele foi convidado, junto com um punhado de discípulos, a se estabelecer numa densa floresta próximo ao vilarejo onde ele havia nascido. O seu estilo simples e direto, com ênfase na aplicação prática dos ensinamentos e uma atitude balanceada, começaram a atrair cada vez mais um grande número de *bhikkhus* e leigos acabando por formar um grande monastério, Wat Nong Pah Pong, no local onde Ajaan Chah havia se estabelecido. A essência do seu ensinamento era particularmente simples: esteja plenamente atento, não se apegue a nada, solte-se de tudo e submeta-se às coisas da maneira como elas são.

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

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

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

---

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

<sup>ii</sup> Fremantle e Karrakatta são respectivamente o principal cemitério e crematório na área de Perth.

<sup>iii</sup> *Samadhi*: concentração, tranquilidade, calma, aquietação; a prática de aquietar a mente. É um dos sete fatores da iluminação (*bojjhanga*). A Concentração Correta (*samma-samadhi*) que é o último elo do Nobre Caminho Óctuplo é definida como as quatro absorções mentais (*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*).

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

<sup>v</sup> No livro *Everything arises, everything falls away*, Ajaan Chah dá algumas explicações adicionais desse símile:

A água imóvel é *samadhi* e a água fluindo é *vipassana*. Nós praticamos a meditação para aquietar a mente, igual à água imóvel, para que assim a mente possa fluir. No começo aprendemos o que vem a ser a água imóvel e o que vem a ser a água fluindo. Depois de praticar durante algum tempo, perceberemos como a tranquilidade e a sabedoria se suportam mutuamente. Estar ambos quieto e fluindo: isso é algo que não é fácil contemplar.

Podemos entender que a água imóvel não flui. Podemos entender que a água fluindo não está imóvel. Mas quando meditamos experimentamos ambas qualidades juntas. A mente de um verdadeiro meditador é igual à água imóvel que flui ou a água fluindo que está imóvel. Apenas fluir não é correto. Apenas quietude não é correto. Com experiência na meditação as nossas mentes estarão nessa condição de água fluindo que está imóvel.

---

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