



# FELICIDADE VERDADEIRA

Ajaan Suchart Abhijato

tradução de Michael Beisert

## Índice

*Prefácio* 3

*Introdução* 4

*Sati Samadhi Vipassana* 18

*Samadhi* 23

*Vipassana* 29

*Jhana* 42

*Investigação do Corpo* 57

*Dor no Corpo* 67

*Asubha* 74

*Vou Chegar Lá?* 79

*Desejos* 85

*Nascer Como Ser Humano* 87

*Kamma* 90

*Mente Permanente?* 92

*Apêndice - Conselho Prático para um Bhikkhu* 96

*Biografia Ajahn Suchart Abhijato* 102

*Referências* 103

*Glossário* 104

## *Prefácio*

Ajahn Suchart Abhijato publicou 10 livros em Inglês que estão disponíveis no site cujo link segue abaixo. Os livros podem ser divididos em 2 grupos: sessões de perguntas e respostas com leigos e monásticos; palestras do Dhamma.  
<http://www.phrasuchart.com/enbook/>

Os textos que constam neste livro foram selecionados desses 10 livros em Inglês, traduzidos para o Português e agrupados em temas com o propósito de instruir e orientar as pessoas que têm interesse na prática de meditação ensinada pelo Ajahn Suchart Abhijato, e que não têm proficiência no Inglês.

A seleção dos textos é minha responsabilidade baseada na minha própria experiência e conhecimento. Este livro foi autorizado pelo Ajahn Suchart Abhijato e também está disponível gratuitamente em Inglês no site mencionado acima.

As palavras em *Pali* aparecem no texto em *itálico* para facilitar sua identificação. A primeira vez que a palavra aparece no texto tem o seu significado em Português em parêntesis. Uma explicação mais detalhada pode ser encontrada nos links que aparecem no final do parágrafo e também no Glossário no capítulo final do livro.

Este livro encontra-se disponível gratuitamente no link abaixo:  
<https://www.acaoinsight.net/livros.php#suchart>

Michael Beisert  
acaoinsight.net  
Setembro 2020

## *Introdução*

### *Felicidade Verdadeira*

Minhas palestras do Dhamma geralmente são sobre como manter as coisas que podemos manter e abandonar as coisas que não podemos manter. Se tentamos manter as coisas que não podemos manter, ficaremos desapontados, tristes e arrependidos. Se mantemos as coisas que podemos manter, então ficaremos realizados, satisfeitos e felizes. Existem coisas que podemos manter e outras que não podemos manter. As coisas que não podemos manter pelo tempo que quisermos são a nossa riqueza, nosso status, nossa fama e a felicidade que adquirimos por meio do nosso corpo. Essas coisas são todas temporárias, não duram para sempre. Podemos ter riqueza; também podemos perder riqueza. Podemos ter status; também podemos perder status. Podemos ter fama; também podemos perder a fama. Podemos ter felicidade por meio do nosso corpo; também podemos perdê-la.

O Buda disse que não devemos ir atrás dessas coisas ou cuidar delas porque não são permanentes, não são estáveis; todas estão sujeitas a mudanças. Vêm e vão, surgem e cessam. Se formos atrás dessas coisas, quando desaparecerem, ficaremos muito infelizes, muito tristes. Mas há uma coisa que podemos manter o tempo todo: nossa mente, coração ou espírito. Tudo isso é a mesma coisa. Refiro-me ao que é diferente do nosso corpo. Usamos terminologia diferente para nos referir a esse aspecto não físico de nós mesmos. Às vezes, chamamos de mente, às vezes de coração. Algumas religiões chamam isso de espírito ou alma. Isso é a mesma coisa, no que me diz respeito. É a coisa a qual pertencemos. Nós viemos dessa coisa. Essa coisa, a mente, sempre estará conosco, o tempo todo, independentemente do que aconteça com todas as outras coisas.

A riqueza pode ir e vir. O status pode ir e vir. A fama pode ir e vir. A felicidade por meio do corpo pode ir e vir, mas o nosso espírito nunca vai e vem. A nossa mente nunca vai e vem, está sempre aqui conosco. Então se cuidarmos da nossa mente e torná-la feliz sempre teremos essa felicidade conosco o tempo todo. Não nos deixará. Permanece na mente o tempo todo. O problema é que não estamos cuidando da mente. Não estamos gerando ou criando felicidade mental porque buscamos outros tipos de felicidade. Buscamos riqueza, status, fama e felicidade por meio da nossa satisfação nos nossos contatos com imagens, sons, aromas, sabores e objetos táteis. Nunca tivemos o verdadeiro tipo de felicidade porque nunca a geramos, nunca a criamos. Buscamos o falso tipo de felicidade, o tipo temporário de felicidade. Não buscamos o tipo de felicidade permanente.

O verdadeiro tipo de felicidade surge na mente que está em paz e calma, a mente que está livre de cobiça, raiva e delusão. O que é delusão? É a percepção equivocada da verdade, ver o errado como certo, o mau como bom, considerar fazer o bem como perda de tempo ou fazer o mal como lucrativo.

Além disso, o verdadeiro tipo de felicidade surge dentro da mente que está livre de desejos. Os três tipos de desejo que agitam a mente são: o desejo sensual: o desejo por

imagens, sons, aromas, sabores e objetos táteis; o desejo de ser; o desejo de não ser, como o desejo de ser rico, de ser famoso ou de ter status elevado. Esses são os desejos dos quais devemos nos livrar, eliminar e abandonar, a fim de trazer paz e calma à mente, para ser feliz.

Este é o trabalho que devemos fazer se quisermos ter o verdadeiro tipo de felicidade. Devemos abandonar nossos falsos tipos de felicidade. Devemos parar de buscar riqueza, status, fama e felicidade por meio de nosso corpo. Devemos cuidar do verdadeiro tipo de felicidade.

Quando a mente entra em *samadhi* (concentração), não teremos mais nada, exceto vazio, paz e *upekkha* (equanimidade). Poderemos experimentar a mente em sua forma pura, o sabedor, o conhecedor. Então saberemos que a mente e o corpo são duas coisas separadas. Nessa experiência o corpo desaparecerá da consciência da mente. Então, quando sair da meditação, isso lhe dará o capital ou a força para abandonar tudo, porque saberá que a mente pode ser por si mesma e ser feliz. Não precisa de mais nada.

*Glossário:*

*samadhi*: <https://www.acaoinsight.net/glossario.php#samadhi>

*upekkha*: <https://www.acaoinsight.net/glossario.php#upekkha>

## *Mestre*

Sem um mestre às vezes podemos estar enganados e dirigidos para o esforço errado. E o resultado que deveríamos obter, como a paz e a felicidade, não surgirá. Em vez disso obteremos confusão, experimentaremos inquietação e agitação. Portanto precisamos de um mestre, um mestre experiente, alguém que já desenvolveu sua própria mente à perfeição, como o Buda e seus nobres discípulos. Assim não iremos errar. Mas se estudarmos ou aprendermos com alguém que ainda não se desenvolveu, poderemos ser enganados porque ele mesmo ainda não conhece o caminho certo. Então precisamos selecionar o mestre. Se não conseguimos encontrar um mestre, outra opção é o ensinamento do Buda. O Buda disse: "Meu ensinamento é seu mestre. Você pode confiar nos meus ensinamentos como seu mestre. Se você não conseguir encontrar um mestre confiável, então confie no meu ensinamento, o Dhamma."

Portanto, devemos estudar os *suttas*, os discursos do Buda, assim saberemos o que ele ensinou para que possamos comparar isso com os ensinamentos de outros professores, se eles estão ensinando de acordo com os ensinamentos do Buda, ou não. Se não temos os ensinamentos de Buda como medida (padrão), não temos como saber se o nosso mestre está ensinando o modo correto ou não. Precisamos primeiro estudar os ensinamentos do Buda antes de aceitar os ensinamentos de outros professores. Assim saberemos se o ensinamento é o caminho certo ou não, porque alguns professores podem não saber o caminho certo, mas querem ser professores, e acham que sabem o caminho certo e irão ensinar o jeito errado, pensando que esse é o jeito certo. E quando ouvimos e acreditamos pensando que esse é o caminho certo, no final não chegaremos a lugar nenhum. Portanto

precisamos estudar os discursos do Buda primeiro para ter algo (como um padrão) para medir os ensinamentos dos outros mestres. De outra forma não saberemos se o ensinamento desse mestre é verdade ou não, é certo ou não.

Se praticarmos por conta própria, poderemos ser mal orientados por nossa própria má interpretação dos ensinamentos do Buda. Então, precisamos de alguns indicadores para confirmar que o caminho que estamos seguindo é o certo. Um deles é como nos sentimos. Quando pratica você se sente mais calmo e tranquilo, ou não? Você se sente mais feliz, ou não? Você tem menos *kilesas* (contaminações) na mente, ou não? Essas medidas servem para avaliar no nosso íntimo. Se ainda temos muitas contaminações, se ainda descumprimos os preceitos, então não estamos indo pelo caminho certo.

*Glossário:*

*kilesas*: <https://www.acessoaoinight.net/glossario.php#kilesa>

## *Começo*

De acordo com o Buda, se você não quer sofrer deve parar de renascer. A fim de impedir o renascimento deve parar de usar o corpo como meio de lhe proporcionar felicidade. E para parar de usar o corpo, você deve aprender uma nova maneira de sentir felicidade. Isso é o que devemos fazer, se não quisermos usar o corpo para proporcionar felicidade. Temos que meditar porque quando meditamos, com a mente calma, podemos estar felizes sem usar o corpo. Depois de dominar essa prática de meditação poderemos desfrutar da felicidade sem ter o corpo.

Assim, depois que este corpo morrer não precisaremos voltar e renascer novamente. No momento ainda dependemos do nosso corpo para ter felicidade. Portanto, agora devemos começar a aprender a meditar para que possamos parar de usar o nosso corpo para ter felicidade. Usamos a meditação para ter felicidade porque é a melhor forma de felicidade pois dura para sempre. Fica conosco. A felicidade que obtemos do corpo dura apenas temporariamente. É por isso que continuamos voltando. Mas a felicidade da meditação é a felicidade que surge na própria mente. Fica com a mente e não morre com o corpo. Então quando temos a felicidade da mente não precisamos mais da felicidade do corpo. Assim não precisamos renascer novamente. Quando não renascemos não haverá sofrimento tal como ocorre agora.

Portanto é disso que trata o ensinamento do Buda. Nos ensina a encontrar uma nova forma de felicidade e a parar de usar a velha forma de felicidade, porque a velha maneira faz com que voltemos, renascendo continuamente. Depois de nascer temos que passar pelo processo de envelhecimento, ficar doentes e morrer todas as vezes, o que não é bom. E podemos evitar isso, podemos parar isso, só aprender a meditar. Depois de saber como meditar podemos ser felizes através da meditação sem precisar do corpo. Uma vez que este corpo morra não temos que voltar e renascer novamente.

\*\*\*

Existem dois tipos de *bhavana* (meditação): *samadhi* e *vipassana*. O primeiro é chamado de 'concentração' ou 'meditação da atenção plena'. O segundo é a contemplação sobre a verdade da existência, sobre a verdade de tudo que existe neste mundo: que são temporários, são impermanentes, não estão sob o nosso controle. Não podemos controlá-los o tempo todo. No final das contas não seremos capazes de controlá-los. Como nosso corpo. No momento podemos controlá-lo até um certo nível, mas eventualmente não seremos capazes de controlá-lo. Não podemos impedir o envelhecimento, a doença e a morte. Portanto se conhecemos essa verdade seguimos na direção da verdade. Não vamos contra a verdade. Agora mesmo, nossa mente está resistindo a essa verdade. A mente deseja que o corpo não envelheça, adoça ou morra. E quando temos esse desejo de não envelhecer, adoecer ou morrer, ficamos estressados. Nos tornamos infelizes.

Mas se percebemos a verdade de que este corpo terá que envelhecer, adoecer e morrer, se pararmos nossa resistência e aceitarmos a verdade, então a mente ficará em paz e feliz. No momento, a mente não quer aceitar essa verdade. A mente quer resistir. Portanto a única maneira de impedir a mente de resistir é praticando a meditação começando com a atenção plena. Se desenvolvemos *sati* (atenção plena) e conseguimos concentrar a mente a ponto de parar de pensar, deixaremos de resistir à verdade. Então primeiro temos que aprender como parar a mente desenvolvendo a atenção plena, focando a mente em um objeto. Assim saberemos como parar os pensamentos e desejos. Quando realmente ficarmos cara a cara com o corpo envelhecendo, ficando doente ou morrendo, poderemos simplesmente parar o desejo (e pensamento) de não querer que assim seja.

Se não conseguimos resistir à verdade, temos que aceitar a verdade. Quando podemos aceitar a verdade não sentiremos nenhuma dor na mente. Não vamos nos machucar. Não vamos nos sentir miseráveis. É disso que precisamos ser capazes. Precisamos ter a capacidade de interromper nossos desejos e a sabedoria para ver os prejuízos ao desejar coisas que não são possíveis. Portanto se tivermos essas ferramentas poderemos nos livrar de todo nosso sofrimento mental, de todo estresse, ansiedade, preocupação, agitação, inquietação e assim por diante.

*Glossário:*

*bhavana*: <https://www.acessoainsight.net/glossario.php#bhavana>

*vipassana*: <https://www.acessoainsight.net/glossario.php#vipassana>

*sati*: <https://www.acessoainsight.net/glossario.php#sati>

### *Herdeiros do Buda*

Pergunta: Somos ensinados que o Buda já atingiu *nibbana* (iluminação) final. Mas para onde ele foi? Isso não é algo que precisamos nos interessar, certo?

Than Ajahn: Isso é tentar imaginar como é *nibbana*, mas na verdade é inconcebível e, portanto, não é apropriado para nós insistirmos nisso. *Nibbana* devemos conhecer por nós mesmos, portanto devemos praticar e descobrir por nosso próprio esforço. As pessoas que ainda não desenvolveram sua prática até o ponto de *nibbana* não saberão como é

*nibbana*. Independentemente de como for descrito, quaisquer que sejam as analogias que usarmos, ainda não é *nibbana*. Portanto, não precisamos nos preocupar muito com isso.

O Buda ensinou que nosso dever é desenvolver com dedicação o caminho da prática. É algo que temos que nos aplicar muito. O Nobre Caminho Óctuplo consiste em virtude, concentração e sabedoria, ou generosidade, virtude e meditação. Cultivamos o bem, evitamos o mal e purificamos a nossa mente. Esse é o caminho que nos levará a um plano além de todo sofrimento onde há apenas felicidade que dura por toda a eternidade. Isso é algo além da nossa compreensão. É semelhante a tentar especular sobre um lugar sem ter realmente estado lá. Como podemos fazer isso? Temos que ir lá e ver com nossos próprios olhos. As pessoas que já passaram por lá voltam para nos contar, mas não é a mesma coisa. Portanto temos alguma idéia de como é mas quando descobrimos a verdade por nós mesmos entendemos que não é como imaginávamos. Portanto não perca tempo especulando sobre *nibbana* porque pensar sobre isso não é o mesmo que experimentar a coisa real. Aqueles que querem a coisa real devem ir em frente e meditar.

Basta saber uma coisa: o Buda ainda existe e não foi a lugar nenhum. Acontece que onde ele está não podemos nos comunicar. Luangta (Maha-Boowa) também ainda existe. Sua mente ainda existe. Nossa mente existe da mesma maneira, acontece que quando nosso corpo morre nossa mente sai em busca de um novo corpo. Mas as mentes do Buda e de Luangta não foram em busca de um novo corpo. Essa é a diferença. Nossa mente nunca morre, é imortal, assim como a mente do Buda. O que nos distingue é que os Budas e Arahants não buscam um novo corpo como nós continuamos fazendo. Ainda não estamos desencantados com a vida. Uma vez que nosso corpo morre buscamos um novo e continuamos a carregá-lo através do ciclo de nascimento, envelhecimento, doenças e morte. Fora isso não há diferença.

Portanto não há necessidade de temer que após a iluminação vamos desaparecer. Não somos aniquilados, nossa mente não desaparece. É apenas nosso *dukkha* (sofrimento, estresse, descontentamento) que desaparece.

Todas as mentes quer sejam não iluminadas como nós ou iluminadas como o Buda, são iguais, exceto que a mente do Buda é pura e livre de *kilesas* (contaminações). Nossa mente ainda não é pura, ainda tem contaminações, desejo e anseio, então nascemos em um corpo para satisfazer nossos desejos. Querendo ver, ouvir e experimentar o mundo, precisamos ter olhos, ouvidos, nariz, língua e corpo completo. Mas há um grande sofrimento que vem com um corpo porque temos que cuidar dele, porque o corpo terá que envelhecer, adoecer e morrer. O que é diferente nas mentes dos Budas é que não precisam ter um corpo porque não querem experimentar envelhecimento, doença e morte. Eles não querem ter que se alimentar e cuidar de um corpo, comer três refeições por dia, fazer todas essas coisas que são um fardo tão pesado. É melhor se apenas permanecêssemos mentalmente calmos como a mente do Buda que sempre permanece em um estado de calma como se estivesse em *samadhi* o tempo todo. Ele pode fazer isso porque não tem um corpo mas como temos um corpo não podemos ficar sentados por muito tempo. Precisamos mudar as posturas e deixar a meditação para cuidar do nosso corpo.



Sem um corpo podemos permanecer em *samadhi* por mil ou um milhão de anos. *Nibbana* é apenas esse estado de calma, a paz de *samadhi*, uma mente que está sempre quieta e calma. Chamamos o estado permanente de calma mental de '*nibbana*'.

Chamamos a calma mental que ainda não é permanente de '*samadhi*'. Por exemplo, depois de sentar em *samadhi* por algum tempo, o corpo não consegue suportar a dor, então precisamos sair de *samadhi*. Porém sem um corpo podemos permanecer em *samadhi* por um longo tempo, porque não há nada que possa tirar a mente de *samadhi*. Nossas mentes não morrem, assim como as mentes dos Budas, mas a diferença é que temos que nascer de novo, cuidar de outro corpo, e experimentar todo o sofrimento que isso acarreta.

Seguiremos assim continuamente até alcançarmos *nibbana*. Portanto não há necessidade de temer que desaparecemos ao realizar *nibbana*. Algumas pessoas pensam que desaparecemos após a morte mas simplesmente não entendem o que realmente acontece. Portanto, vá em frente e pratique, porque isso apenas leva à felicidade.

Em contraste, agora obtemos apenas um pouco de felicidade indo a lugares, e quando acaba, essa felicidade nos deixa completamente. Temos que perseguir essa felicidade passageira repetidamente, indo lá, comendo aquilo, experimentando essas mesmas coisas centenas e centenas de vezes. Depois que a felicidade se esvai passamos por todos os tipos de problemas fazendo com que fiquemos infelizes e agitados o tempo todo. Portanto não pense que nascer de novo é uma coisa boa porque realmente é como voltar a um caldeirão de fogo. Não nascer de novo é como sair de um caldeirão de fogo, um inferno de nascimento, envelhecimento, doença, dor e morte. Nascimento, velhice, doença, dor e morte são todos sofrimentos, mas não enxergamos isso. Não vemos as coisas com sabedoria então pensamos que o nascimento é bom porque nos permite fazer tudo o que queremos. Mas não vemos o lado negro que está cheio de sofrimento, lamentação, tristeza, caos, loucura e pessoas se matando. Visto que não consideramos esse aspecto da vida queremos nascer de novo. Mas depois de vir a este mundo reclamamos que está cheio de dor e sofrimento e não sabemos o que fazer. Sem a religião Budista não haveria ninguém para nos ensinar. Nesta vida temos a sorte de encontrar o Budismo que nos ensina como escapar desse caldeirão de sofrimento fazendo o bem, evitando o mal e purificando nossa mente.

Que todos nós tentemos colocar em prática esses três pontos. Fazemos o bem ajudando os outros, compartilhando comida e sendo generosos. Se tivermos mais do que precisamos não precisamos economizar, podemos compartilhá-lo com outras pessoas, o que nos deixará felizes. Devemos manter nossa virtude, evitando o mal ou prejudicando outras pessoas. Fazer coisas más e inábeis causa agitação, mas se formos capazes de manter nossa virtude nossa mente ficará tranquila e confortável tendo um certo nível de felicidade.

Se quisermos ainda mais felicidade do que isso temos que meditar para eliminar as contaminações e obter calma mental. Quando a mente está calma as contaminações

param de funcionar. É como se as contaminações fossem eliminadas. Essa calma mental que surge de *samadhi* não consegue destruir permanentemente as contaminações. Só consegue suprimi-las temporariamente, como uma rocha pesada sobre ervas daninhas. Enquanto a rocha estiver pressionando as ervas daninhas, nada pode crescer, mas uma vez removida as ervas daninhas crescerão novamente. Se quisermos que as ervas daninhas desapareçam para sempre precisamos arrancá-las. Podemos arrancar as contaminações usando sabedoria porque a raiz das contaminações é a delusão.

O que é delusão? É não ver impermanência, sofrimento e não-eu. Se formos capazes de ensinar nossa mente a ver as características de impermanência, sofrimento e não-eu, então a delusão desaparecerá de nossa mente. No momento não vemos que tudo é impermanente, transitório e causa de sofrimento, por causa do nosso desejo de que as coisas sejam desse jeito ou de outro. As coisas também são não-eu porque não podemos pará-las nem controlá-las. Se vemos que tudo é impermanente, sofrimento e não-eu, não seremos deludidos. Sem delusão não teremos mais cobiça ou desejo. Sem desejo, a raiva também cessará. A raiva surge quando não conseguimos o que desejamos. Por exemplo ficamos com raiva se somos impedidos de fazer o que queremos. Mas se não tivermos desejo ou desejarmos nada não ficaremos com raiva. O que quer que as outras pessoas façam não nos importamos porque somos equânimes. No entanto se quisermos algo ficaremos agitados imediatamente se não pudermos ter. A ganância e a raiva surgem da delusão, não saber que tudo o que gostaríamos de ter é impermanente, sofrimento e não-eu. Se tivermos sabedoria para ensinar a nós mesmos que tudo é impermanente, sofrimento e não-eu então não desejaremos nada.

Este é o método para extirpar ou eliminar as contaminações permanentemente. Devemos eliminá-las com sabedoria; elimine-as usando a verdade porque as contaminações surgem da delusão, do ponto de vista errado, de não ver de acordo com a verdade. Geralmente vemos a impermanência como permanência, o sofrimento como felicidade, o não-eu como eu. Por exemplo, este corpo não é nosso, mas o vemos como nós e pertencente a nós. Portanto temos que corrigir isso usando sabedoria.

Para ter sabedoria precisamos primeiro ter *samadhi*. A mente deve primeiro estar calma e tranquila porque sem felicidade interior a mente não terá força para ver de acordo com a verdade. As contaminações pairarão ao redor e nos dirão que o corpo somos nós e nos pertence o tempo todo. Temos que suprimir as contaminações temporariamente para que se acalmem. Uma vez acalmadas não haverá nenhuma contaminação para nos dizer que o corpo é nós, ou nosso. Uma vez que contemplamos nosso corpo e as coisas do mundo físico de acordo com a razão e a verdade perceberemos que não são realmente nós, ou nossas.

Esse é o caminho que o Buda nos ensinou a praticar, o Nobre Caminho Óctuplo. Não precisamos de mais nada, como os vários rituais que adoram o Buda. O Buda nos ensinou a prestar homenagem por meio da meditação, usando nosso tempo para desenvolver o caminho. O caminho é o remédio que pode curar as doenças da mente. Nossa mente atualmente sofre de doenças como descontentamento e angústia. Para curá-las precisamos do remédio que mata os micróbios causadores de doenças ou, no caso da mente,

precisamos abordar as causas do sofrimento que são todos os nossos vários desejos. Atenção plena, concentração e sabedoria são o remédio do Dhamma que podemos usar para remover todos os desejos da mente. Sem desejo nossas mentes ficarão livres de qualquer sentimento de sofrimento ou insatisfação.

*Glossário:*

*dukkha*: <https://www.acessooinsight.net/glossario.php#dukkha>

*nibbana*: <https://www.acessooinsight.net/glossario.php#nibbana>

### *Iddhiphada*

Quais são as quatro qualidades do Dhamma que são necessárias ou essenciais para realizar tudo aquilo que desejamos realizar? Em *Pali* são chamadas de quatro *iddhipada*, que pode ser traduzido como os quatro passos para o sucesso. O primeiro é *chanda*. O segundo é *viriya*. O terceiro é *citta*. O quarto é *vimamsa*. Estas são as quatro qualidades do Dhamma que uma pessoa precisa ter se deseja realizar ou ter sucesso em qualquer empreendimento.

O primeiro, *chanda*, significa que temos que gostar do que fazemos. Se queremos ter sucesso na meditação precisamos gostar de meditar. Para que gostemos de meditar devemos saber o resultado ou o benefício que obteremos da prática de meditação.

Para poder ver os benefícios precisamos ouvir alguém que já se beneficiou da prática da meditação como o Buda e seus Nobres Discípulos. Portanto quando ouvimos palestras do Dhamma estamos aprendendo os benefícios da prática da meditação. Tendo entendido que podemos obter felicidade por meio da paz de espírito então será possível eliminar todo o sofrimento mental, como estresse, ansiedade, preocupação e medo. Se quisermos esse benefício gostaremos de meditar.

Uma vez que gostemos de meditar, a segunda qualidade seguirá. *Viriya* significa energia ou esforço. Quando gostamos de fazer algo naturalmente teremos energia para fazê-lo e acharemos ser fácil fazer. Se não gostamos de fazer algo descobriremos que não temos energia, nem desejo. Quando gostamos do que queremos fazer nos esforçamos. Trabalhamos duro para realizar o que nos propusemos a alcançar.

Para estabelecer isso precisamos ouvir as pessoas que têm experiência na prática da meditação; então, depois de aprender os benefícios que podemos adquirir com a prática da meditação e também aprender a meditar, gostaremos de meditar. Quando gostamos de meditar encontraremos tempo e nos esforçaremos para meditar. Adiaremos outras coisas porque na vida apenas temos tempo suficiente para nos dedicar a um número limitado de coisas. Para ter tempo e esforço para meditar talvez precisemos abrir mão de outras coisas. Portanto, se temos *chanda*, gostando do que fazemos, então teremos *viriya*, energia / esforço.

Então também teremos a terceira qualidade, que é *citta*. *Citta* significa dedicar a maior parte do nosso tempo e esforço à prática de meditação porque desejamos experimentar os benefícios que podemos obter com a prática. Imaginem que se formos bem-sucedidos nossa mente ficará em paz, calma e feliz. Esse tipo de felicidade é melhor do que qualquer tipo de felicidade que já experimentamos antes.

Mesmo que nos tornemos ricos e famosos a felicidade que obtemos com a riqueza e a fama não pode ser comparada à felicidade que obtemos com a prática de meditação. Temos que experimentar o resultado da prática e assim não teremos dúvidas. Agora estamos apenas lendo, ainda não experimentamos o resultado completo, então talvez ainda não vemos o benefício. Mas pelo menos estamos lendo sobre isso.

Agora, para que isso aconteça, temos que ter *viriyā*, temos que investir tempo e esforço. Temos que ter *citta*. Devemos nos dedicar à prática da meditação. É isso que *citta* significa: a mente está focada naquilo que desejamos fazer. Não vamos querer ir e fazer outras coisas.

Se os amigos nos telefonarem e convidarem para sair, talvez para ir ao teatro, ao cinema, passear ou fazer compras, não aceitaremos o convite. Iremos preferir passar esse tempo meditando. Essa é a essência de *citta*. Nossa mente estará focada naquilo que desejamos fazer e realizar de modo a receber o benefício.

E a quarta qualidade são nossos pensamentos. Usaremos os pensamentos de modo analítico. Este é o significado de *vimamsā*, pensar analiticamente. Isso significa que temos que analisar para ver como a meditação está evoluindo, se estamos avançando ou não. Temos que analisar para descobrir o que faz com que a meditação avance e o que faz com que a meditação não avance, bem como o que faz com que a meditação fique para trás. Essas são as coisas que devemos analisar para eliminar as coisas que nos impedem de seguir em frente e desenvolver as coisas que nos impulsionarão.

### *Estágios da meditação*

Devemos praticar muito o desenvolvimento da atenção plena, porque uma vez que a tenhamos desenvolvido, seremos capazes de controlar todos os vários pensamentos. No início devemos tentar eliminar todos os pensamentos, mas especialmente nossos pensamentos inábeis. Uma vez que possamos impedir todos pensamentos podemos direcionar a mente para pensar apenas o que é hábil e útil. Quando surgem pensamentos inábeis podemos fazer com que a mente volte a pensar apenas de maneira hábil. No momento não temos forças para controlar nossos próprios pensamentos, então ainda não devemos desenvolver o insight, porque não obteremos o insight verdadeiro. Alguns insights podem surgir inicialmente, mas depois eles se transformarão em ignorância e aumentarão nossas contaminações.

Portanto primeiro devemos desenvolver a atenção plena para poder controlar nossos pensamentos e pará-los completamente. Assim que formos capazes de parar e direcionar

nossos pensamentos seremos capazes de pensar da maneira certa. Precisamos ter concentração antes de podermos desenvolver o insight e ensinar a mente a considerar as três características da existência: impermanência, sofrimento e não-eu. Se ainda não temos concentração mas tentamos ver as coisas em termos de impermanência, sofrimento e não-eu, o que acontece é que contemplamos por apenas dois ou três minutos antes que a mente comece a pensar em outras coisas. Depois de um tempo a mente vai querer obter algo ou experimentar algo e assim não obtemos nenhum resultado. Porém se já tivermos concentração seremos capazes de pensar continuamente de forma hábil. Se tentarmos ensinar nossa mente mas ela se recusar a seguir esse caminho significa que nossa concentração perdeu sua força, então temos que parar e revigorar a concentração.

Semelhante a uma bateria que precisa ser recarregada, porque se usarmos nossa mente continuamente a força da concentração pode se esgotar. Quando deixamos de ver as coisas em termos das três características da existência começamos a pensar no modo mundano. Portanto temos que parar e voltar a desenvolver a concentração para acalmar a mente. Uma vez que a mente esteja calma novamente podemos gradualmente sair da concentração e direcioná-la para desenvolver a sabedoria, mais uma vez pensando de maneira hábil. Continuamos praticando dessa maneira continuamente para que logo a mente vá naturalmente no caminho do insight e desenvolva a sabedoria automaticamente. Luangta Maha Boowa explica em suas palestras do Dhamma que a prática contínua leva ao insight automático, ao pensamento apenas em termos de sabedoria.

No entanto, no início, devemos ter o cuidado de alternar entre o desenvolvimento da atenção plena e da concentração. Quando nos sentamos em meditação e a mente está calma permanecemos em concentração. Quando saímos da concentração voltamos a cultivar a atenção plena. Fazemos isso até entrarmos na concentração com facilidade, rapidez e grande habilidade. É nesse ponto que podemos dizer que temos concentração. Podemos entrar em concentração a qualquer hora que quisermos. Sentamos, fechamos os olhos e nos concentramos por apenas alguns segundos, ou apenas alguns minutos, e a mente fica quieta. Só assim podemos dizer que temos concentração.

Não tenha medo do que outras pessoas possam dizer, preocupando-se em ficar viciado em concentração, porque agora você nem mesmo tem concentração. Então como pode ficar viciado? Mas se você já tem concentração também deve ser capaz de mantê-la por muito tempo, ter habilidade para entrar e sair da concentração e ser capaz de sentar a qualquer hora, o tempo todo. Mas se não cultivar a sabedoria depois de sair da concentração, isso é ficar viciado em concentração.

Com base na concentração estável desenvolvemos sabedoria, alternando entre desenvolver concentração e sabedoria. Após um tempo de contemplação o pensamento pode proliferar e nossa força mental pode se esgotar, então temos que deixar a mente entrar em concentração e descansar novamente. Uma vez que nossa prática atinge o estágio em que podemos desenvolver sabedoria, temos que equilibrar cuidadosamente e alternar entre concentração e sabedoria.

Quando crianças, primeiro aprendemos a andar antes de correr. Não damos os primeiros passos e depois começamos a correr imediatamente. Se tentarmos correr, cairemos. Primeiro andamos até que sejamos habilidosos nisso, até que nossos pés se tornem fortes. Assim que estiverem fortes podemos começar a correr. Da mesma forma primeiro desenvolvemos a atenção plena e a tornamos contínua. Uma vez que esteja estável e chegue a hora de sentar em meditação, a mente pode se acalmar. Devemos praticar a meditação com frequência até que sejamos especialistas, de modo que sempre que quisermos entrar na concentração, possamos fazê-lo. Se formos habilidosos, às vezes nem precisamos sentar, mas podemos concentrar onde quer que estejamos. Não temos que cruzar as pernas e fechar os olhos. Às vezes podemos simplesmente direcionar a mente para parar de pensar e ela irá parar e se tornar pacífica. Assim que formos capazes de fazer isso podemos gradualmente sair da concentração e direcionar a mente para desenvolver sabedoria. Trabalhando com sabedoria e desenvolvendo o discernimento, seremos capazes de eliminar as contaminações, extinguir o descontentamento e ser libertados de todo sofrimento.

Esses são os diferentes estágios da meditação. A atenção plena deve vir antes da concentração. A concentração vem antes da sabedoria. E o insight e a sabedoria levam à extinção do descontentamento e ao fim de todo sofrimento.

### *Cinco obstáculos*

Pergunta: por favor explique os cinco obstáculos e como eu poderia evitá-los em minha meditação e em minha vida diária?

Than Ajahn: Com relação aos cinco obstáculos, o primeiro é a dúvida no Buda, no Dhamma e na Sangha - se são reais ou não. Essa dúvida pode ser dissipada estudando os ensinamentos do Buda, estudando a sua biografia, estudando as biografias dos nobres discípulos. Se continuar estudando poderá dissipar suas dúvidas.

O segundo obstáculo é chamado de "desejo sensual". A fim de refrear seu desejo sensual você tem que manter os oito preceitos. Assim pode parar de se envolver em atividades sensuais, como dormir com seu parceiro, comer depois do meio-dia, ir a locais de entretenimento, ir a festas, assistir filmes, ir a shows; essas atividades serão proibidas se você cumprir os oito preceitos. Assim terá tempo para meditar. Portanto este é um método de se livrar de seu segundo obstáculo, seu desejo sensual.

O terceiro é a raiva. Quando sente raiva o Buda disse: "Você deve desenvolver a prática de *metta* (amor bondade)." Se está com raiva de alguém você deve perdoá-lo pensando que tudo o que ele fez já foi, já passou. Você apenas ignora. Se simplesmente esquecer isso sua mente ficará em paz e feliz. Mas se continuar pensando sobre isso deixará sua mente mais furiosa. Então se não pode perdoá-lo não deve pensar sobre isso usando um mantra ou recitando. Não deixe sua mente pensar sobre as coisas que o deixam com raiva. Assim sua raiva desaparecerá.

O quarto é “preguiça e torpor”. Isso é por comer demais. Então você tem que ter moderação na alimentação. Não coma muito. E o quanto tem que moderar depende de quanto torpor você tem. Se for moderado na alimentação e ainda tiver sonolência e preguiça talvez seja necessário jejuar completamente. Você pode ter que jejuar um dia, dois dias ou três dias, dependendo do resultado na sua meditação. O jejum é um método para ajudá-lo a se livrar de seus obstáculos. Você não deve jejuar simplesmente. O jejum deve ser feito em conjunto com a meditação, desenvolvendo a atenção plena o tempo todo para impedir que sua mente pense em comida. Porque se não conseguir parar, sua mente ficará com fome e não será capaz de jejuar. E então voltará a comer e quando comer ficará sonolento novamente.

Mas quando está jejuando você não está comendo e está com fome, então tem que de alguma forma controlar sua fome porque 90% da sua fome vem da sua mente. Então isso o força a meditar. Depois que medita e sua mente fica calma, 90% da sua fome desaparece e você pode viver com a fome do corpo, que é de apenas 10%. Isso o força a meditar muito, a caminhar (meditação andando), a desenvolver a atenção plena. Mas se não está jejuando, você não tem essa gravidade, não tem nenhum problema para gerenciar, simplesmente relaxa, deita, vai tomar mais café ou conversar com outros monges.

O quinto é "inquietação e ansiedade". Nesse caso é necessário desenvolver a atenção plena. Você tem que manter a atenção plena, como recitar um mantra, ‘*Buddho, Buddho*’, desde o momento em que se levanta de manhã e continua até ir dormir. Você só pára quando tem que pensar no seu trabalho ou no que você faz. Mas se não tem que pensar, então tem que recitar ‘*Buddho, Buddho*’ para evitar que pense em outras coisas que irão deixá-lo inquieto e ansioso. Se pode controlar seu pensamento, então pode controlar sua inquietação e ansiedade.

*Glossário:*

*metta*: <https://www.acaoinsight.net/glossario.php#metta>

### *Cinco Khandhas*

Quando contemplamos os cinco *khandhas* (agregados), é como fazer o dever de casa. Primeiro temos que nos preparar para abrir mão dos cinco agregados e antes de podermos abrir mão desses cinco agregados temos que saber por que temos que abrir mão. Estudamos os cinco agregados para entender que não são o "eu", não nos pertencem, não podemos mantê-los. Um dia, mais cedo ou mais tarde, os agregados terão que partir e separar-se de nós. Neste momento a separação ainda não está acontecendo então estamos preparando nossa mente para o teste que acontecerá quando ficarmos doentes ou quando morrermos.

Quando contemplamos os cinco *khandhas* estamos apenas ensinando a mente a entender a verdade do corpo, dos cinco agregados, e quando chegar a hora de abrir mão, podemos

abrir mão porque entendemos por que temos que abrir mão. Entendemos que se mantivermos o apego ficaremos tristes, se abirmos mão ficaremos em paz e felizes.

Temos que esperar o momento de renunciar aos cinco agregados. Podemos fazer isso de duas maneiras. Primeiro abrimos mão do corpo e depois dos *nama-khandhas* (componentes mentais). Esses são dois problemas separados que temos que resolver. Com o corpo temos que investigar o corpo constantemente para entender que irá ficar doente, envelhecer e morrer e uma vez que entendemos temos que ceder porque se nos mantivermos agarrados ao corpo a mente irá sofrer devido ao medo que o corpo morra. O desejo de não morrer é a causa do nosso sofrimento.

Se não queremos sofrer então temos que abrir mão do desejo, parar de desejar que o corpo não morra porque nada pode impedir o corpo de morrer. Ao ver essa verdade perceberemos que se ainda desejamos que o corpo não morra sofreremos profundamente. Quando estamos contemplando estamos nos preparando para enfrentar o acontecimento real, quando algo realmente acontece ao corpo. Então teremos que usar a sabedoria desenvolvida com a contemplação para ensinar a mente a deixar o corpo, não agarrar-se ao corpo, para não ter o desejo de não morrer. Quando não há desejo a mente fica em paz e calma. E podemos morrer mas a mente estará em paz e feliz. Então essa é a maneira de abandonar, de deixar ir os cinco agregados. Esta é a parte do corpo.

Para a parte *nama-khandhas* temos que lidar com a sensação de dor que é *dukkha-vedana*. Para as outras *vedanas* não há problemas. Então temos que lidar com o que é problemático. Aquilo que é problemático é *dukkha-vedana*, a sensação de dor.

Primeiro quando ficamos doentes sofremos e a razão pela qual sofremos é porque não queremos ficar doentes. Queremos ficar bem. Essa é a causa do sofrimento não a própria doença mas o desejo de não ficar doente ou o desejo de ficar bem, então temos que usar sabedoria para ver que não podemos forçar a sensação de dor a desaparecer. A sensação de dor surge e cessa por si mesma. A única coisa que podemos fazer quando surge é simplesmente acomodá-la: não ter o desejo de se livrar da sensação porque quando tivermos o desejo de nos livrarmos da sensação, teremos sofrimento. Mas se não temos esse desejo mantemos nossa mente calma e pacífica e reconhecemos a existência dessa sensação dolorosa. Assim essa sensação dolorosa não causará nenhum sofrimento. A causa do sofrimento é o desejo de que a sensação dolorosa desapareça.

Então quando sentir uma sensação dolorosa ensine sua mente a permanecer calma, acomodar a sensação dolorosa, não negue-a, não queira se livrar dela, então sua mente não sofrerá. Assim podemos abrir mão. Essa é a maneira de abandonar os *nama-khandhas*. Os outros *khandhas* trabalham em conjunto com *vedana-khandha*. Então, só precisamos lidar com *vedana-khandha*. *Sañña*, *sankhara*, *viññana* são apenas partes do grupo. Mas *dukkha-vedana* é o líder. Se conseguirmos lidar com o líder, os outros três entrarão na linha. Portanto não precisamos nos preocupar com *sañña*, *sankhara*, *viññana*.

*Glossário:*

*vedana*: <https://www.acessoainsight.net/glossario.php#vedana>



*khandhas*: <https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#khandha>  
*nama-khandhas*: <https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#nama>  
*sankhara*: <https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#sankhara>  
*sañña*: <https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#sanna>  
*viññana*: <https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#vinnana>

### *Contemplação vs Concentração*

Contemplação é diferente de concentração. Para alcançar a concentração a mente precisa estar unificada, precisamos de algo para concentrar a mente, como usar a respiração ou um mantra. Assim poderemos alcançar a concentração.

Para contemplação, desejamos contemplar, (observar atentamente, analisar), algo pelo qual temos apego, como o nosso corpo. Em geral não enxergamos a verdadeira natureza do corpo por isso temos que contemplar de acordo com a verdade que o Buda descobriu, que o corpo é impermanente, nasce, envelhece, adoce e morre. Essa é a contemplação do corpo: a compreensão da natureza do corpo. Assim eventualmente podemos nos livrar do apego ao corpo que é devido à delusão: não enxergar a verdadeira natureza do corpo.

Nossa delusão nos fará pensar que o corpo irá durar indefinidamente, que não ficará doente, envelhecerá ou morrerá. Portanto temos que nos livrar dessa delusão contemplando continuamente a sua verdadeira natureza de que o corpo está constantemente morrendo, está se aproximando da morte a cada dia e não há nada que possamos fazer para impedi-lo de morrer. A única coisa que podemos fazer é simplesmente deixá-lo em paz se quisermos ter liberdade e não quisermos ser feridos pela dissolução do corpo. Esse é o propósito da contemplação do corpo, para que com a compreensão não sejamos machucados pela doença e pela dissolução do corpo.

Se não contemplarmos a delusão assumirá o controle e teremos o desejo de manter o corpo pelo maior tempo possível, embora isso não seja possível. Quando tivermos que perder o corpo nos machucaremos. Nos sentiremos péssimos porque não estamos dispostos a permitir que isso aconteça. Mas se entendermos de antemão que isso vai acontecer e nos prepararmos para essa eventualidade, quando acontecer, não irá nos machucar.

## *Sati Samadhi Vipassana*

É muito importante que continue praticando o máximo que puder. É fácil ser generoso: pode ser qualquer coisa, como comida e assim por diante. Pode até doar dinheiro. Pode continuar praticando os preceitos. Normalmente os preceitos são observados, sejam os cinco preceitos ou os oito preceitos. Mas o que temos que fazer constantemente é cultivar, ou desenvolver a mente por meio de *bhavana*. Isso não significa que precisa estar no seu quarto ou em um mosteiro para praticar. Na verdade podemos praticar quando e onde quisermos.

Desenvolver a mente por meio da prática é manter a atenção plena. Se estamos cientes da postura do corpo e da mente, isso é considerado "prática". Precisamos estar cientes de nós mesmos - nosso corpo e mente. Não se distraia com coisas desnecessárias.

Mas se tiver que pensar em outra coisa, é só resolver. Depois que tiver resolvido, deixe de lado e volte a observar seu corpo e mente. Durante o dia todo seu corpo e sua mente estão em um fluxo constante. Seu pensamento está constantemente em uma coisa ou outra. Portanto temos que ficar de olho nisso - para ver se estamos inclinados para *avijja* (ignorância) ou para o Dhamma.

\*\*\*

Pergunta: É necessário sentar-se por um longo período de tempo em meditação?

Than Ajahn: Quando começa você só consegue sentar o tempo que aguentar, mas conforme avança irá desejar sentar-se por mais tempo porque *samadhi* é benéfico para a mente. É como carregar uma bateria. Se você carregá-la brevemente ou por um longo período, pode resultar em uma carga diferente. Quando senta em *samadhi* você está carregando sua mente para se tornar muito forte e ser capaz de resistir ao seu desejo. Portanto se tiver *samadhi* sólido, poderá resistir ao seu desejo. Se tiver *samadhi* fraco, não conseguirá resistir ao seu desejo. Portanto o objetivo é ter um *samadhi* sólido o suficiente para ser capaz de resistir a todas as formas de desejo. É por isso que devemos querer sentar o máximo possível e sentar em muitas sessões durante o dia, não apenas em uma sessão. Depois de não conseguir mais estar sentado, nos levantamos e caminhamos para liberar a tensão corporal e a dor no corpo. Depois da caminhada voltamos a sentar novamente. Continue sentado o máximo possível até ter forças para resistir ao seu desejo. O próprio *samadhi* não consegue nos livrar do desejo. A mente tem que ter *pañña* (sabedoria) para instruí-la a resistir ao desejo. Alternativamente se tiver *pañña* mas não tiver *samadhi*, e quando quiser resistir ao seu desejo, também não conseguirá resistir. Por exemplo, agora, você sabe que não comer depois do meio-dia pode ser muito doloroso, isso é porque você não tem *samadhi*. Quando começa a pensar em comida já fica com muita fome. Se tiver *samadhi* e entendendo que não deve comer, você pode parar esse desejo e não sentirá nenhuma dor por querer comer depois do meio-dia.

*Glossário:*

*avijja*: <https://www.acessoainsight.net/glossario.php#avijja>

*pañña*: <https://www.acessoainsight.net/glossario.php#panna>

## *Sati / Atenção Plena*

Cada indivíduo possui diferentes níveis de *sati* (atenção plena). Alguns podem ter desenvolvido muita atenção plena em suas vidas passadas. Podem não precisar de um mantra para induzir a mente a ficar em paz e calma. Podem apenas usando sua atenção plena dizer à mente para parar de pensar, e a mente irá parar. Portanto cada indivíduo possui diferentes níveis de força de atenção plena. Cada um tem que descobrir por si mesmo meditando quanta atenção plena possui. Veja se consegue apenas sentar e dizer à sua mente para parar de pensar sem ter que usar o mantra, ou apenas observe seus pensamentos e pare seus pensamentos toda vez que sua mente começar a pensar. Se puder fazer isso, não precisa de um mantra. Algumas pessoas têm atenção plena contínua o suficiente para fazer isso apenas observando sua respiração. Cada indivíduo é diferente. Você tem que descobrir por si mesmo o quanto contínua é a sua atenção plena.

Antes que se possa obter o resultado de *samadhi* devemos primeiro desenvolver a atenção plena ao longo do dia, pois é a atenção plena que faz com que *samadhi* surja. Se escolhermos desenvolver a atenção plena apenas durante a meditação sentada, isso não será suficiente. A continuidade não será suficiente. Devemos desenvolver a atenção plena como parte inerente de nossa vida diária. Ao acordar devemos restringir nosso pensamento. Não pense nisso ou naquilo, o que não for necessário. Fique com *Buddho* ou fique observando e vigiando seu corpo em tudo o que estiver fazendo.

O primeiro nível é a atenção plena no corpo. No *Satipatthana Sutta* o Buda ensina primeiro a atenção plena no corpo, depois a atenção plena nas sensações, e a seguir a atenção plena na mente. Então temos que ir passo a passo. Não podemos simplesmente subir ao nível mais alto. Por exemplo, se sentir fortes sensações de dor ainda consegue permanecer calmo e em paz? Se puder, isso significa que tem atenção plena. Mas quando não consegue ficar calmo e em paz e começa a se tornar irracional, ficar inquieto, isso significa que você ainda não tem a capacidade de ter atenção plena nas suas sensações.

A atenção plena é geralmente desenvolvida por meio do mantra ou por meio das atividades corporais, porque, quando começamos a atenção é muito lenta, muito fraca. Não somos capazes de observar a mente ou as sensações porque são sutis demais para o iniciante. Para o iniciante é mais fácil usar um mantra ou usar o corpo, que podemos ver. Às vezes não há sensações então onde iremos dirigir a atenção plena? E quando temos sensações severas, de qualquer modo não seremos capazes de manter a atenção plena. Quando sentimos uma sensação dolorosa perdemos toda a atenção porque o desejo de escapar da dor assumirá o controle. Seu desejo dirá: eu quero me livrar dessa sensação. Estou me sentindo mal. Estou me sentindo péssimo. Portanto a atenção plena na sensação e na mente são o segundo e o terceiro níveis de atenção plena.

A quantidade de tempo que conseguimos sentar depende da força da atenção plena. Se tiver atenção plena contínua, pode sentar-se por muito tempo porque pode entrar em *jhana* (= *samadhi*) muito rapidamente. Uma vez em *jhana*, é como se você estivesse em uma zona atemporal. Não sabe que horas são. Não sente nada. Pode ficar sentado por muito tempo assim. Mas se não entrou em *jhana* terá que experimentar todos os tipos de distrações. Isso pode atrapalhar sua meditação e acabará não conseguindo ficar sentado por muito tempo. Portanto o importante é tentar desenvolver primeiro uma atenção plena contínua. Tente desenvolver e manter a atenção plena o dia todo. Tente parar de pensar em coisas que você não precisa pensar, e então sua meditação irá melhorar. A meditação melhora correspondentemente ao aprimoramento de sua atenção plena.

Glossário:

*jhana*: <https://www.acaoinsight.net/glossario.php#jhana>

\*\*\*

Toda a prática é assim, temos que seguir passo a passo. Primeiro, precisamos desenvolver a atenção plena, porque sem atenção plena não será possível ter *samadhi*. Sem *samadhi*, não teremos força para investigar a verdadeira natureza das coisas. Para desenvolver a atenção plena com eficiência, precisamos estar sozinhos, temos que buscar reclusão. Se estivermos cercados por coisas ou eventos a mente ficará distraída. Não seremos capazes de manter a atenção plena em nenhum objeto. Quando estamos distraídos a mente começa a gerar mais pensamentos. Quando temos pensamentos temos desejos. Se não formos cuidadosos podemos ser arrastados para fazer o que quer que o nosso desejo queira. Em vez de acalmar a mente, agitamos a mente, causando mais aborrecimento e infelicidade o que vai gerar mais desejo de se livrar dessa infelicidade. A maneira de nos livrarmos de nossa infelicidade é fazendo o que nosso desejo nos diz para fazer, mas isso só criará mais desejo depois. Então estamos indo para o lado errado. As pessoas neste mundo estão indo para o lado errado. Quando não estão felizes, saem e fazem alguma coisa para satisfazer seu desejo, mas quando voltam para casa esse desejo permanece e volta, e então têm que sair novamente. Portanto a única maneira para gerenciar ou controlar o desejo é acalmar a mente, parar a mente de pensar sobre as coisas, porque quando não pensamos sobre as coisas não temos nenhum desejo.

O desenvolvimento da atenção plena é a parte mais importante da prática, o ponto de partida de qualquer prática de meditação bem-sucedida. Basicamente a prática é desenvolver atenção plena e *samadhi*. Tendo *samadhi* a mente é direcionada para sabedoria investigando as três características em tudo: impermanência, sofrimento e não-eu, a fim de abandonar o desejo por tudo, abandonar o apego.

\*\*\*

Pergunta: Como posso ter uma atenção plena contínua?

Than Ajahn: Você tem que estar no presente o tempo todo. Nunca envie sua mente para o passado ou para o futuro. Nunca pense sem rumo. Vamos colocar dessa forma, se você

pensa tem que pensar sob seu controle porque na vida você ainda tem que pensar, mas deve pensar com atenção plena e pensar apenas o que tem para pensar. Quando não precisa pensar é melhor parar de pensar e permanecer no presente. Apenas saiba, não pense. Saiba o que você está fazendo. Saiba o que você está vendo. Saiba o que você está ouvindo. Não pense no que você vê, no que você ouve, porque pensar fará com que surjam as contaminações.

\*\*\*

Pergunta: Quando uma pessoa consegue diminuir sua má vontade e desejo sensual até certo ponto, o que essa pessoa tem que fazer a fim de pôr um fim absoluto à má vontade e ao desejo sensual?

Than Ajahn: Continue praticando, continue eliminando a má vontade e o desejo sensual, desenvolvendo uma contínua atenção plena. Quando você tem atenção plena pode se livrar de tudo.

Pergunta: Conheço pessoas ao meu redor que têm problemas com seres espirituais, por exemplo, um médium que vive em um lugar onde muitas pessoas foram mortas e como resultado este médium está perdendo toda sua energia vital e suas habilidades espirituais. Outro amigo meu foi à África para ajudar sua família falecida. Ele era um bom jovem adulto com boa conduta moral e sem doenças físicas, mas quando voltou estava possuído por fantasmas famintos (na forma de sua mãe e outras mulheres), e esses fantasmas querem que ele cometa ações ruins, como abusar crianças pequenas e também querem que ele cometa suicídio. Praticar *metta* e meditação são bastante eficientes para prevenir tais coisas, de forma que a pessoa não entre nessa situação, mas o que deve ser feito quando a pessoa já está presa nela?

Than Ajahn: Deve-se desenvolver atenção plena para impedir que a mente reaja a todas as coisas que estão acontecendo no seu interior. Se a mente tem atenção plena será capaz de ignorar tudo o que diz ou direciona a mente para fazer. A razão pela qual as pessoas fazem as coisas (mencionadas acima) é que elas não têm atenção plena para resistir, a mente não tem resistência. A resistência na mente é a atenção plena. Se você tem atenção plena então pode permanecer quieto diante de todos os tipos de tentações, comandos ou forças, mas se não tiver atenção plena então a mente se torna fraca e seguirá o que é dito para fazer. Portanto tente revitalizar e reenergizar sua mente desenvolvendo a atenção plena, mantendo a atenção em apenas uma coisa. Recitar um mantra é uma boa maneira de desenvolver a atenção plena, continue recitando um mantra ou uma frase curta, como *Buddha saranam gacchami*, continue repetindo isso e sua mente ficará quieta e forte e poderá resistir a tudo que vier e incomodar a mente.

\*\*\*

Pergunta: Então, para progredir, temos que conhecer nosso objeto de meditação. Tenho praticado observar as sensações por muitos anos, mas não houve muita melhora.

Than Ajahn: Não é o objeto de meditação é a sua atenção plena. Você não tem atenção plena para se fixar ao seu objeto de meditação, entende? Quando algo surge você se distrai e esquece seu objeto de meditação. O objeto de meditação não é o problema. É a sua atenção plena. A mente ainda está distraída. Quando algo surge você vai imediatamente. Você lhes dá atenção imediatamente, em vez de manter o foco em seu objeto de meditação. Então o que precisa fazer é desenvolver mais atenção plena. O objeto de meditação pode ser útil em diferentes circunstâncias. Se estiver sentado observar o abdômen ou a respiração é bom. Mas se estiver fazendo outra coisa observar a respiração ou abdômen não é bom. Não é prático. É mais prático observar o que estiver fazendo no momento, observar suas mãos ou pés, seu movimento.

Pergunta: Atenção plena ao movimento.

Than Ajahn: Sim. Se não conseguir manter o foco em seu movimento pode usar um mantra. Às vezes você tenta se concentrar no que está fazendo e sua mente ainda continua pensando sobre isso e aquilo. Então você tem que usar o mantra para impedi-lo de pensar. Use '*Buddho, Buddho, Buddho*' e observe seu movimento ao mesmo tempo. Então esses são objetos de meditação. Os objetos de meditação podem ser alterados de acordo com sua praticidade. Mas o essencial não é o objeto de meditação é a atenção plena. Mas o objeto também tem alguma importância dependendo da situação, do que você estiver fazendo naquele momento. Se estiver sentado então não será possível observar o que o corpo está fazendo, você deve observar o abdômen ou sua respiração, ou usar um mantra. Mas se estiver caminhando poderá observar a caminhada. Se estiver comendo pode observar a mastigação. Essa é a maneira de trazer a mente para o presente não deixá-la pensar em outras coisas.

E se você não consegue se concentrar naquilo que está fazendo então tem que usar um mantra - usando '*Buddho, Buddho, Buddho*' - para trazer a mente de volta. Você pode estar comendo e pensando em sua família, seus amigos, então deve usar '*Buddho*' para ajudar. Se você comer e continuar recitando '*Buddho, Buddho*' ao mesmo tempo não conseguirá pensar em outras coisas. Isso é para tornar sua mente concentrada, não distraída, para ficar no presente, porque se for para o passado ou para o futuro, já estará pensando porque não há passado, nem futuro. É a projeção do presente. Estamos constantemente nos projetando no passado ou no futuro. Dificilmente ficamos no presente. É por isso que nossa mente nunca está calma. Nossa mente está sempre distraída por nosso pensamento. Então queremos parar esse pensamento e trazer a mente de volta ao presente, para ser apenas um observador, não o pensador. Pare de pensar e seja apenas um observador, seja um conhecedor.

\*\*\*

Isso é o que os monges profissionais fazem, os meditadores profissionais fazem. Eles desenvolvem a atenção plena desde o momento em que se levantam até a hora de dormir. Eles continuam desenvolvendo a atenção plena porque uma vez que tenham atenção plena podem parar de desejar e de pensar. E quando não há desejos, nem pensamentos, a mente fica em paz, contente e feliz. Estando feliz não precisam ter mais nada. Você nem

mesmo precisa ter o corpo, porque usa o corpo para conseguir o que seu desejo quer que você obtenha. Mas uma vez que não precisa mais fazer o que seu desejo quer que faça, não precisa mais depender do seu desejo, e assim não precisa mais depender do seu corpo.

Mas se sabe como meditar, sabe como fazer sua mente parar de pensar, de desejar, sempre estará feliz. Não precisa ir a lugar nenhum. Não precisa ter nada. Não precisa ter dinheiro. Não precisa nem mesmo ter seu corpo. Um dia você vai perder seu corpo, mas não importa, uma vez que pode ser feliz sem ter um corpo.

### *Samadhi*

Não dê ouvidos aqueles que dizem deixar *samadhi* de lado e desenvolver *vipassana* imediatamente, ou aqueles que dizem que, uma vez que tenha desenvolvido *samadhi*, *vipassana* surgirá automaticamente. Essas opiniões não são corretas. Na verdade ambos devem ser cultivados e desenvolvidos, um de cada vez, alternadamente. Ambos desempenham funções diferentes. *Samadhi* é para descansar e recarregar a energia mental, enquanto *vipassana* é como uma faca para cortar o apego às coisas que agitam e irritam a mente.

Devemos observar o que estamos conseguindo na nossa prática. Se estamos devotando todo o nosso tempo a *samadhi*, mesmo depois de já tê-lo dominado, devemos nos voltar para o desenvolvimento de *vipassana*, contemplando as três características de todos os fenômenos condicionados, como nosso corpo, sensações, memória, pensamento e consciência sensorial. Mas se estivermos dedicados inteiramente na contemplação sem o apoio de *samadhi*, poderemos ficar mais deludidos com a nossa contemplação, pensando que nos tornamos iluminados quando isso realmente não ocorreu. Devemos portanto descansar e recarregar a mente de vez em quando para mantê-la em equilíbrio. *Samadhi* e *vipassana* são interdependentes, apóiam e ajudam um aos outro. O cultivo de ambos torna nossa jornada em direção a *nibbana* tranquila e sem problemas.

\*\*\*

Aqueles que querem realizar *nibbana* precisam destruir o desejo para que a mente esteja completamente vazia do desejo. Para ser capaz de fazer com que o desejo desapareça totalmente precisamos ter o tipo de *samadhi* que fecha as portas da mente, que não recebe quaisquer fenômenos. Não fazer um passeio pelo inferno, não fazer um passeio pelo paraíso, e não entrar em contato com os anjos celestiais, mas em vez disso, devemos permanecer dentro de *samadhi* que é meramente consciente, equânime, sem qualquer pensamento ou imaginação, sem receber e conhecer fenômenos e problemas. *Samadhi* como este deve andar de mãos dadas com a mente para que esta prossiga ao nível da sabedoria, o nível do insight, para ser capaz de lutar contra o desejo, para destruir o desejo de todos os tipos, de modo que possa desaparecer completamente. Se tivermos o tipo de *samadhi* que se abre para receber e conhecer todos os tipos de fenômenos nossas

mentes não terão força suficiente. Quando sairmos desse *samadhi* estaremos muito fracos e não estaremos calmos e claros o suficiente para lutar contra nossos desejos.

\*\*\*

Em *samadhi* a mente de repente para, como se estivesse caindo em um poço, e então tudo ficará vazio e em branco, e sua mente estará em paz e feliz. Esse é o destino da prática de *samadhi*. Se você ainda não chegou a esse ponto, continue se concentrando em seu mantra ou em sua respiração.

Se parece estar flutuando no espaço e se sente muito feliz e sua mente está perfeitamente quieta, isso é *samadhi*.

O que quero dizer com *samadhi* é quando a mente está completamente separada de tudo e está calma, sem corpo, sem sensações e nada (na consciência). Mas quando sai (dessa imobilidade), mesmo que ainda esteja sentado, você se torna consciente da dor e do corpo. Então já está fora de *samadhi*.

Se a mente não experimentar *samadhi* ficará inquieta e não irá gostar de pensar em impermanência, sofrimento e não-eu.

\*\*\*

Não importa onde esteja, o que você faz é mais importante do que onde você está. Onde quer que esteja você deve praticar o máximo possível. Tente desenvolver a atenção plena o tempo todo e sentar em meditação o máximo possível. Você tem que acalmar sua mente primeiro e não se preocupe em desenvolver sabedoria.

Depois de acalmar a mente, você pode desenvolver sabedoria. A sabedoria surge apenas de uma mente calma não de uma mente inquieta. Uma vez que sua mente esteja calma você consegue pensar racionalmente. Se sua mente não estiver calma será influenciada pelas emoções e seu pensamento irá machucá-lo, e não irá beneficiá-lo.

\*\*\*

Pergunta: Qual é a importância de *metta* para obter *samadhi*?

Than Ajahn: *Metta* é a qualidade básica que devemos manter o tempo todo. Devemos ser amigáveis e gentis com todos os seres vivos. Esse é o ingrediente básico que devemos ter sempre em mente. Lembre-se que: 'Tenho que ser gentil e amigável. Mesmo quando estou de mau humor, tenho que ser gentil e amigável'. Tente forçar um sorriso, mesmo quando não estiver com vontade de sorrir. Se não tiver *metta*, sua mente se torna cruel e cheia de raiva. É difícil acalmá-la se a mente for cruel e cheia de raiva.

Todos que percorrem esse caminho devem sempre manter essa qualidade *metta*, refletindo que somos todos seres humanos e que todos estamos sujeitos ao



envelhecimento, à doença e à morte. Já existe sofrimento suficiente em cada um de nós. Não faz sentido acrescentar mais sofrimento um ao outro. Então é melhor perdoar um ao outro. Você tem que pensar dessa maneira. Assim sua mente ficará em paz e calma e será capaz de manter a atenção plena.

*Metta* é a primeira qualidade, o primeiro *parami* (perfeição de caráter). Quando temos *metta*, podemos fazer caridade. Quando somos gentis e amigáveis ficaremos felizes em doar. Uma vez que somos generosos podemos seguir os preceitos. Se podemos seguir os preceitos básicos podemos então evoluir para seguir os preceitos mais elevados - os oito preceitos. Quando conseguimos manter os oito preceitos podemos meditar. Quando podemos meditar podemos desenvolver sabedoria. Essas são as etapas a serem seguidas para desenvolver a sabedoria. Considere um dia de cada vez cada dificuldade que encontrar. Não pense muito à frente. O futuro ainda está longe. Apenas faça o que tem que fazer hoje. Ler livros é bom quando não sabemos o que fazer. Depois de saber o que fazer podemos deixar os livros de lado e fazer o que precisa ser feito.

*Glossário:*

*parami*: <https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#parami>

\*\*\*

Quando praticamos *samadhi*, nos separamos de tudo temporariamente. Então uma vez que sabemos como desapegar quando nos deparamos com algo podemos nos desapegar imediatamente e podemos ver a diferença entre se apegar e se desapegar. Quando nos apegamos, nos sentimos mal. Quando desapegamos, nos sentimos bem. Então sempre podemos nos sentir bem quando sabemos como desapegar, uma vez que possamos ver as coisas como elas na verdade são e não como queremos que sejam.

\*\*\*

Leigos: A absorção é uma espécie de *jhana*?

Than Ajahn: Absorção é *samadhi*. A mente absorve um objeto deixando todo resto de lado. Quando a mente vai para o quarto *jhana* se desprende totalmente do corpo.

Leigos: Então, isso é absorção?

Than Ajahn: Mas no primeiro nível e no segundo nível de *jhana* você ainda pode ouvir sons e sentir o corpo, a dor, mas se você for para o quarto *jhana* se desligará completamente do seu corpo.

Leigos: Qual é a melhor maneira de desenvolver *samadhi*?

Than Ajahn: Atenção plena. Você tem que desenvolver a atenção plena o dia todo desde o momento em que acorda, siga recitando ‘*Buddho, Buddho*’. Não pense em nada, apenas ‘*Buddho, Buddho*’ conforme faz suas atividades: tomar banho, escovar os dentes, pentear

o cabelo, se vestir, comer. Mantenha 'Buddho', recite 'Buddho' e não deixe sua mente ficar pensando em outras coisas. Quando sentar para meditar sua mente entrará em *samadhi* muito rápido e facilmente. Continue recitando 'Buddho' o dia todo, só pare quando tiver que pensar em algo importante. Mas se não tiver que pensar não deixe sua mente pensar. Não pense sem rumo. Não fantasie. Não sonhe. Basta manter 'Buddho, Buddho, Buddho, Buddho'. Pense apenas quando precisar, como quando estiver trabalhando ou quando tiver que fazer algo, então terá que usar seu pensamento. Nessa situação você para 'Buddho' por um tempo mas depois de terminar de trabalhar você volta e usa 'Buddho, Buddho'.

Ou você pode parar quando sua mente não estiver pensando em nada. Mas quando sua mente começar a pensar sem rumo tem que parar e trazê-la de volta para 'Buddho, Buddho'. Sempre que não tiver nada para fazer pode apenas sentar-se quieto fechar os olhos e repetir 'Buddho, Buddho'. Seu corpo tem que estar quieto antes que sua mente possa entrar em *jhana* porque se ainda estiver movendo o corpo, a mente ainda está trabalhando e assim não consegue entrar em *jhana*. A mente consegue entrar em *jhana* quando o corpo fica parado, sem fazer nada, sem ver, sem ouvir. Você tem que fechar os olhos e depois se concentrar em 'Buddho, Buddho' ou concentrar-se na respiração. Assim essa concentração levará a mente à absorção, em *jhana*.

\*\*\*

Na verdade existem dois tipos de *samadhi*: *appana-samadhi* e *khanika-samadhi*. *Khanika* é unicidade por um breve período, enquanto *appana-samadhi* é unicidade por um período mais longo. Quando começamos geralmente primeiro temos *khanika*. A mente entrará em unicidade brevemente antes de sair. Mas à medida que progredimos, à medida que desenvolvemos atenção plena mais contínua, então uma vez que entramos na unicidade a mente permanecerá por muito tempo. Chamamos isso de *appana-samadhi*. Nesse tipo de *samadhi* não haverá imagens (*nimitta*), nada. Apenas há o vazio. A mente estará livre de desejo, raiva, delusão e medo. A mente estará neutra, terá contentamento e felicidade.

Glossário

*nimitta*: <https://www.acaoinsight.net/glossario.php#nimitta>

Leigo: Então como continuar assim?

Than Ajahn: Temos que desenvolver *samadhi* até que nos tornemos hábeis. Poderemos entrar nessa condição a qualquer momento porque essa será a nossa fonte de felicidade. Cada vez que desejemos felicidade, entramos em *appana-samadhi*. E essa felicidade proporcionará para a mente a força para resistir ao desejo, para buscar outra forma de felicidade.

Essa é a próxima etapa quando saímos de *samadhi*. Quando surgir o desejo de tomar uma xícara de café você diz: 'Não, isso não é bom porque vai se tornar um vício'. Pois terá que depender do café para lhe fazer feliz. Será melhor largar o hábito e parar de tomar café. Depois de largar o hábito você não precisará mais tomar nenhum café. Temos que

ver que tudo o que fizermos com o nosso desejo só nos levará ao vício. Ficaremos viciados. Teremos que confiar nisso para que possamos ser felizes. E quando surgir a situação em que não vamos conseguir, ficaremos tristes, infelizes, deprimidos.

Portanto temos que cortar o vício por tudo o que nos faz feliz porque são um tipo de felicidade temporária e precisam ser constantemente renovados. Sempre que não possamos reabastecê-los estaremos em apuros. Isso é *vipassana* ver que tudo o que pensamos que nos faz feliz não é realmente verdadeiro. A verdade é que ficaremos infelizes quando não pudermos tê-los. E como são temporários, são impermanentes. Nem sempre podemos contar estarem disponíveis quando precisarmos. Não estando disponíveis nos sentiremos mal. Estaremos em dificuldades. Então, é melhor não confiar em nada que nos faça feliz porque já teremos a felicidade de *samadhi* que é melhor.

Então, toda vez que tiver esse desejo e não puder resistir pela força de vontade volte para *samadhi*. Vá para *samadhi*. Assim poderá resistir ao seu desejo dessa forma. Quando sair de *samadhi*, seu desejo desaparecerá gradualmente porque toda vez que seu desejo surgir e você não o satisfizer, acabará perdendo a força, não será mais capaz de influenciá-lo. Isso não vai mais incomodá-lo.

Precisamos primeiro de *samadhi*, antes de *vipassana*. *Vipassana* é ver que tudo o que satisfazemos com o nosso desejo, é sofrimento, não felicidade. Devemos parar mas só poderemos parar se tivermos *samadhi*. Se não fizermos dessa forma a mente ficará péssima. É um sentimento muito ruim, igual as pessoas que têm que parar de beber ou do vício das drogas: não serão capazes de resistir à dor na mente e assim acabarão por sucumbir ao seu desejo. Mas tendo *samadhi* teremos a felicidade que será capaz de resistir ao ataque desse sofrimento que surge do desejo. Assim não teremos que sucumbir ao desejo. Seremos capazes de triunfar sobre o desejo. Poderemos vencer o desejo. Então primeiro precisamos desenvolver *samadhi*, precisamos desenvolver *appana-samadhi*. E o Dhamma que fará com que alcancemos esse *samadhi* é a atenção plena; temos que concentrar a mente, focar a mente em um objeto o tempo todo, desde o momento em que acordamos até o momento em que formos dormir.

\*\*\*

Se formos capazes de concentrar a mente em um objeto específico por um longo período significa que temos atenção plena que nos capacitará a ter *samadhi*. Se a mente está em um estado neutro o tempo todo isso significa que tem *samadhi*. Neutro no sentido de que você não fica perturbado quando ouve ou vê algo. Permanece calmo e estável, isso significa que você tem *samadhi*. Então poderá usar esse *samadhi* para desenvolver a sabedoria do Buda, eliminar seus anseios, eliminar seus desejos. Enxergar impermanência, sofrimento, não-eu.

\*\*\*

Qualquer que seja a sensação não preste atenção, porque se prestar atenção perderá a concentração e assim sua mente não irá para dentro. Você quer trazer a mente para

dentro. Uma vez que a mente esteja dentro então tudo que surgir desaparecerá. É como se estivesse entrando em uma caverna. Depois de entrar na caverna tudo o que está fora parecerá desaparecer porque não conseguirá segui-lo dentro da caverna. *Samadhi* é como uma caverna, a caverna mental em que desejamos entrar. Mas antes de entrar podem haver sons, podem haver coisas que tentam nos distrair. E se começarmos a prestar atenção nisso acabaremos não conseguindo entrar. Portanto ignore tudo. Apenas foque no seu objeto de meditação. Essa é a maneira de trazer a mente para dentro, para dentro da caverna, para *samadhi*. Precisamos de muita atenção plena, precisamos de uma atenção plena contínua para ser capazes de ignorar tudo o que surge para nos distrair. Normalmente nos distraímos facilmente, certo? E prestamos atenção em tudo o que surge e já esquecemos o objeto de meditação. É por isso que não podemos entrar nessa paz, em *samadhi*, porque estamos sendo distraídos constantemente. Portanto precisamos começar desenvolvendo a atenção plena para conter a distração. E não podemos fazer isso apenas durante a meditação sentada. Temos que fazer isso o tempo todo desde o momento em que nos levantamos pela manhã até o momento em que formos meditar. Precisamos estar constantemente focando em um objeto, como um mantra ou o corpo, para evitar que a mente seja distraída. Só poderemos fazer isso com eficiência se nos tornarmos um monge ou se tivermos tempo para ficarmos sozinhos e praticar.

Se tiver que trabalhar ficará constantemente distraído com o trabalho, com as pessoas com quem trabalha e com tudo com que entrar em contato. Portanto nunca será capaz de desenvolver essa atenção plena contínua para conter sua distração. Sua mente agora por natureza está distraída. Por natureza não é concentrada. Então você precisa querer mudar a natureza da sua mente de uma mente distraída para uma mente focada ou concentrada usando a atenção plena, mantendo o foco em um objeto. E só poderá fazer isso com eficiência quando estiver sozinho. Precisa morar sozinho em algum lugar sem distração externa. Outra opção seria um retiro de meditação. Um retiro completo, onde deve estar completamente sozinho, apenas saindo quando tiver que se envolver em algumas atividades como comer ou fazer algo.

\*\*\*

Se focar apenas em um objeto, como por exemplo um osso do corpo, esse será o objeto de meditação, de concentração. Mas se estudar o corpo, como um estudante de medicina, isso é sabedoria. Quer descobrir se existe alguma parte do corpo que lhe pertence ou é o eu. A maneira de encontrar é investigando. A investigação é o método de desenvolver sabedoria. Você se pergunta: "O cabelo é meu?" "Eu sou o cabelo?" "O que acontece quando raspo minha cabeça? Meu cabelo vai desaparecer? Eu desapareço com o cabelo?" Isso é sabedoria. Queremos ensinar à mente que não há nenhuma parte sua neste corpo. Este corpo não é você. Este corpo não é 'eu', não é meu' - isso é sabedoria. Mas se apenas se concentrar em uma parte do corpo, como um osso ou a respiração, estará usando o objeto como *samadhi*, o método de acalmar a mente. Então, podemos usar o corpo para ambos os métodos, para *samadhi bhavana* ou *vipassana bhavana*. Tudo depende de como é usado.

\*\*\*

Pergunta: Quanta calma é necessária ou existe algum estágio mínimo de *jhana* para atingir antes que eu possa começar a desenvolver sabedoria?

Than Ajahn: O nível de calma equivale ao nível sabedoria. Se tiver 20% de calma, terá 20% de sabedoria. Então pode continuar subindo, de 20 para 30 e depois para 40. E sua capacidade de ver as coisas com clareza será melhor e mais rápida.

### *Vipassana / Insight*

Meditar para obter insight é diferente de meditar para ter calma. Quando estamos meditando para ficar calmos precisamos parar de pensar, não queremos pensar em nada. Queremos descansar a mente, mantê-la contente e feliz. Mas quando desenvolvemos o insight precisamos pensar, só que precisamos pensar no contexto da verdade, ou seja, temos que pensar nas três características de todas as coisas existentes, como seu corpo e o corpo de outras pessoas. Todos têm três características. *Anicca* significa que todos fenômenos são impermanentes, são temporários. Surgem, permanecem por um tempo, e então cessam, desaparecem. O corpo, após o nascimento, crescerá e depois de crescer por completo, ficará velho, ficará doente e então morrerá.

Contemple não apenas o corpo mas tudo o que você tem, incluindo todas as posses externas, como sua riqueza, seu dinheiro, sua casa, seu cônjuge, sua família e seu trabalho - tudo. Eventualmente você terá que perdê-los. Se contemplar e lembrar a si mesmo que é isso que você terá que experimentar sua mente não terá apego. Sua mente se preparará para a eventualidade de você ter que se afastar disso tudo. Quando a mente estiver pronta estará preparada para partir sem se apegar a nada. Quando chegar o momento da separação a mente o fará em paz sem nenhuma tristeza ou estresse. Então é isso que queremos fazer, ensinar a mente, explicar o que irá acontecer no futuro, a qualquer momento, porque ninguém pode prever quando isso vai acontecer. É por isso que é chamado de *anatta*. Não sabemos quando isso irá acontecer. Não podemos gerenciar eventos ou pessoas, não podemos dizer que nos deixem em um determinado momento. É como o seu corpo, não podemos dizer para o corpo nos deixar aos 80 ou 90 anos ou qualquer outra coisa, porque o corpo pode nos deixar a qualquer momento. Portanto devemos estar preparados lembrando a mente constantemente dessa verdade.

Uma vez que a mente tenha absorvido totalmente essa verdade não irá resistir ou negar a verdade. Aceitará a verdade pacificamente. Portanto essa é a maneira de se livrar do estresse e do sofrimento mental, ensinando a sua mente a verdade de que tudo o que você tem em sua posse, mais cedo ou mais tarde, irá deixá-lo ou você irá deixá-lo. Mas você não irá embora com tristeza, porque se tiver *samadhi*, se tiver desenvolvido *jhana*, *jhana* protegerá sua mente, alimentará sua mente com felicidade interna. Portanto perder algo não afetará sua mente de forma alguma. Sua mente estará constantemente em paz e feliz. Portanto primeiro devemos desenvolver *jhana* para ter paz de espírito e felicidade para que possamos resistir ou suportar as perdas quando acontecerem.

Estas são as duas etapas que devemos desenvolver se quisermos ter sucesso como o Buda e seus discípulos iluminados. Isso é o que eles fizeram e isso é o que eles nos ensinaram a fazer. Se seguirmos o que eles ensinaram e o que fizeram também seremos como eles. Estaremos livres de estresse, ansiedade, preocupação e medo. Estaremos sempre em paz e felizes, independentemente do que possa acontecer, porque sabemos que não precisamos mais de nada. O que precisamos, o que queremos, é a felicidade que surge da paz de espírito, a felicidade que surge do desapego de tudo.

Glossário:

*anatta*: <https://www.acessoainsight.net/glossario.php#anatta>

*anicca*: <https://www.acessoainsight.net/glossario.php#anicca>

\*\*\*

Saindo de *samadhi* a mente estará clara e calma e portanto pronta para investigar a verdade do corpo, a verdade sobre tudo ao que a mente se apegar. Por exemplo se você se apegar ao dinheiro, precisa investigar a natureza do dinheiro: o dinheiro não é permanente e pode causar dor quando perdê-lo. Se não queremos ter nenhuma sensação dolorosa, não devemos nos apegar ao dinheiro. Podemos tê-lo mas sabendo que um dia estaremos separados do nosso dinheiro. Se não pensarmos assim nos apegaremos ao dinheiro e não iremos querer perdê-lo e quando chegar a hora de perdê-lo nos sentiremos muito doloridos. Isto é o que temos que fazer, investigar as coisas às quais nos apegamos.

Quando nos apegamos a algo temos o desejo de que isso fique conosco o tempo todo, mas nada ficará conosco o tempo todo. Temos que ensinar a mente que tudo que temos, um dia, mais cedo ou mais tarde, teremos que perdê-lo. Uma vez que continuemos ensinando a mente desse modo veremos as coisas de uma maneira diferente. Se não pensarmos assim pensaremos que tudo ficará conosco para sempre, nunca nos deixará, mas quando a separação acontecer de repente não seremos capazes de impedir que a mente seja ferida. Se ficarmos pensando nisso muitas vezes até não esquecer estaremos preparados para essa eventualidade, quando a separação acontecer. Esse é o propósito de investigar ou contemplar a verdadeira natureza das coisas, para se livrar da delusão de que tudo continuará assim para sempre, tudo ficará bem e bom Mas nada vai ser como você pensa porque um dia tudo vai desaparecer.

Investigamos tudo aquilo que amamos, tudo a que nos apegamos, como nosso pai, nossa mãe e principalmente nossos filhos. Não nos apegamos tanto ao pai ou mãe porque sabemos que eles estão velhos e vão morrer, mas ver seus filhos morrerem diante de seus olhos é de partir o coração, mas você tem que aceitar que ninguém pode prever quem é que vai morrer primeiro ou por último. Isso é *annica*, *anatta*: não podemos controlar as coisas e qualquer coisa pode acontecer a qualquer pessoa a qualquer momento. Continue pensando assim então poderá preparar sua mente para enfrentar a verdade quando ela acontecer e não reagir com o coração partido.

Quando o Buda expôs as Quatro Nobres Verdades ao Venerável Añña Kondañña ele entendeu que tudo o que surge terá que desaparecer (cessar). Tudo - o corpo, dinheiro, pessoas, coisas - vem e vai, surge e cessa, então quando entendeu isso ele não foi afetado pelo desaparecimento de coisas ou pessoas porque sua mente estava preparada para aceitar, porque não há outra maneira. Não podemos impedir que isso aconteça e ficar magoado por isso, é uma tolice.

As pessoas choram quando perdem seus entes queridos mas chorar pedindo ajuda pode trazê-los de volta? Elas não sabem como impedir que a mente fique com o coração partido porque têm apego por essas pessoas. Querem que o falecido volte e isso as deixará com o coração partido. Se sabemos que vamos perdê-los e nos preparamos para isso, quando isso acontecer, não nos sentiremos mal: não ficaremos com o coração partido. É por isso que devemos contemplar *anicca, dukkha, anatta* que essas três características estão presentes em tudo, coisas animadas ou coisas inanimadas, humanas ou animais, coisas como suas roupas e todas as outras coisas. Tudo isso vem e vai. Quando sabemos com antecedência, quando forem embora, não nos sentiremos mal porque estamos preparados para o seu desaparecimento. Só podemos cultivar a sabedoria por um certo período de tempo pois a mente perderá a clareza e calma e vamos querer pensar no sentido oposto, e quando isso acontecer devemos parar a investigação e voltar ao *samadhi* para regenerar essa clareza e calma da mente para que possamos retornar e enxergar a verdade novamente.

Se a mente não estiver clara ou calma, estiver nublada com desejos, não irá querer pensar em perder dinheiro, perder seus entes queridos. Quando a delusão domina simplesmente por pensar em perder coisas ou pessoas nos machuca. Quando temos desejo apenas o pensamento de perder algo irá nos machucar antes mesmo de acontecer. Quando nos sentimos magoados com a investigação devemos parar. Devemos voltar para *samadhi* para acalmar e limpar novamente a mente da delusão. Depois disso devemos reiniciar a investigação novamente. Continuemos fazendo isso até que a mente possa aceitar a verdade. Depois de aceitar a verdade não precisamos mais investigar. Se sabemos que vamos perder nosso filho ou filha hoje e não iremos chorar, não vamos nos sentir tristes, então não há necessidade de investigar mais.

\*\*\*

Para praticar *samadhi* tem que parar de pensar. Para praticar *vipassana* tem que pensar.

Portanto quando praticamos *samadhi* não pensamos. Mas quando saímos de *samadhi*, quando a mente começa a pensar, podemos direcionar a mente para pensar em termos de *vipassana*. Temos que fazer isso em sessões separadas mas podemos fazer isso na mesma posição.

Quando sentamos a mente começa a ficar calma. Mas depois de um tempo a calma desaparece e começamos a sentir dor no corpo. Podemos usar a natureza da dor como objeto de *vipassana*, para vê-la como *anicca, dukkha, anatta*. Quando realmente vemos

isso podemos abandonar o apego à dor e a mente não será afetada pela dor no corpo. Isso é *vipassana*, que praticamos na mesma posição sentada.

\*\*\*

Como manter sua paz de espírito permanentemente depois de sair de *samadhi*? Se usar a atenção plena terá de focar a mente constantemente para evitar que fique inquieta ou agitada. Mas se usar *vipassana* ou insight, esse insight protegerá a mente de ficar inquieta e agitada porque eliminará a fonte de inquietação e agitação que é o nosso desejo. Insight ou *vipassana* lhe dirá que tudo o que achamos que é bom, na verdade, é ruim. Assim quando entendermos que tudo o que desejamos é ruim, deixaremos de desejá-lo. Por que são ruins? Porque são impermanentes, são temporários. Podem ser bons brevemente mas depois de um tempo as coisas mudarão. Coisas que nos deixam felizes podem acabar deixando infelizes.

Então tudo é assim, tudo irá mudar ou desaparecer. É possível obter felicidade ao conseguir o que desejamos mas assim que conseguirmos essa sensação boa desaparecerá em pouco tempo. O que conquistamos não significa mais nada para nós. Temos que ter algo mais, algo melhor. Mas se tivermos *vipassana* ou insight, veremos que tudo é temporário, são como uma miragem realmente. Parecem reais mas quando conseguimos não parecem mais ser aquilo que pensávamos antes de tê-los. Antes de tê-los pensávamos que seria tudo. Mas depois de tê-los dizemos: "Não é grande coisa". Então é a mente que evoca imagens de coisas para torná-las lindas. Mas na verdade nem tudo é tão bom.

O Buda disse: 'Tudo são como bolhas'. Vêm e vão. Não conseguimos nos agarrar a nada por muito tempo. Tudo é passageiro e transitório. Portanto podemos enxergar isso e não podemos controlá-lo. Não temos como dizer que sejam de um certo jeito o tempo todo. Alguns dias, quando sentimos uma sensação boa, diremos: 'Oh! Quero ter essa sensação boa o tempo todo.' Mas não conseguimos fazer isso. Mais cedo ou mais tarde irá mudar para outra coisa. Então se temos esse insight que vê essa natureza das coisas ao nosso redor, as coisas que desejamos na realidade não serão tão boas. Na verdade em algum momento vão trazer tristeza e nos machucar porque irão mudar ou desaparecer. Então é melhor não tê-las. É melhor voltar ao *samadhi*. Depois que se livrar do seu desejo não haverá nada para perturbar seu *samadhi*, sua paz de espírito. Depois de se livrar de todos os seus desejos não vai ter que entrar em *samadhi* pois seu *samadhi* será contínuo. Poderá sentar-se normalmente mas a sua mente estará em paz e calma como se estivesse em *samadhi*. Isso é o que o Buda chamou de "*nibbana*", o estado de calma permanente. Independentemente do que aconteça a mente não será afetada porque a mente não tem nenhum desejo. A mente se livrou do desejo pelo corpo.

Mas agora ainda temos o desejo de que o corpo seja forte e saudável e viva para sempre, mas a mente, ou você, sabe através do insight que isso é impossível e o corpo ficará doente, envelhecerá e morrerá. Isso é *vipassana* ou insight - ver as coisas como elas na realidade são. A delusão criará esse engano para fazer você pensar que o corpo é bom e vai durar. Mas na verdade não. Então quando você sabe que o corpo vai morrer, você deixa de depender de usar o corpo para sua felicidade. Depois de parar de depender do



corpo, você pode abandonar o corpo. O que quer que aconteça com o corpo não importa. No momento isso importa porque você ainda depende do seu corpo. Se você tiver rugas começará a se preocupar.

É o seu desejo, o desejo de ser livre, de ser capaz de pensar sobre qualquer coisa, de fazer qualquer coisa que você queira fazer, mas esse desejo, essa liberdade realmente machuca mais do que ajuda, entende? Isso é a delusão no mundo hoje. As pessoas sentem que têm que fazer o que queiram. Isso é liberdade e assim elas serão felizes. Mas elas não sabem que a felicidade que obtêm é passageira (de curta duração). Uma vez alcançada não significa mais nada. Querem ter mais e mais alguma coisa. Conseguem isso mas desaparece imediatamente. Vão a uma festa e se divertem. No dia seguinte desaparece, então no dia seguinte vão para outra festa. Assim têm que continuar perseguindo essas coisas o tempo todo porque tudo é felicidade temporária. Eventualmente ficarão sem nada, sem dinheiro ou sem capacidade de perseguir esse tipo de felicidade. Então irão querer se matar porque não estão felizes. Não podem mais fazer o que desejam.

Mas se com o tempo você puder tornar sua mente tranquila, não irá precisar fazer nada e ainda pode ser muito mais feliz do que fazendo tudo que costumava fazer antes. Portanto tente controlar sua mente. Esqueça a liberdade (de fazer o que seu desejo quiser) porque essa é realmente uma ideia delirante (por causa de *anicca* - tudo muda). A verdadeira liberdade é restringir sua mente porque uma vez que a mente possa ser restringida você encontrará outro tipo de liberdade, que é a libertação do desejo. A liberdade de fazer o que seu desejo quer que você faça é ruim. Vamos colocar dessa forma temos dois tipos de liberdade: liberdade para fazer o que quisermos e liberdade para parar de fazer qualquer coisa. Esta última é melhor porque é a liberdade de não fazer nada, de não ser pressionado pelo desejo. Então você pode simplesmente sentar aqui confortavelmente e não ter que fazer nada e ainda poderá ser feliz. Você não precisa de nada.

\*\*\*

Pergunta: Como sabemos quando mudar para a contemplação de *vipassana*, ou quando devemos voltar à nossa meditação para forçar a mente a ficar quieta?

Than Ajahn: Em primeiro lugar você deve praticar *samadhi* para deixar sua mente calma e feliz. Uma vez que sua mente esteja em paz, calma e feliz, quando não estiver em meditação sentada pode então contemplar a verdadeira natureza do corpo. Essa contemplação é *vipassana*, lembrando-se que seu corpo ficará doente, envelhecerá e morrerá e nada pode impedir que isso aconteça. Se você não puder aceitar essa verdade sua mente sofrerá e você ficará triste, mas se sua mente puder aceitar essa verdade sua mente não ficará triste e você não sofrerá.

Portanto primeiro você deve praticar *samadhi* para acalmar sua mente. Quando sua mente não está acalmada o suficiente não irá querer contemplar a verdadeira natureza do corpo. As contaminações querem que a mente pense em outras coisas como sair de férias ou fazer compras, encontrar coisas que lhe façam feliz e façam você esquecer que vai ficar doente, envelhecer e morrer, então quando de fato você ficar doente, envelhecer e morrer,

ficará muito infeliz. Mas se continuar se lembrando de que este corpo ficará doente, envelhecerá e morrerá em breve, você estará pronto para aceitar essa verdade. Se não estiver disposto a aceitar a verdade ficará infeliz, mas se puder aceitar a verdade quando acontecer não o deixará infeliz.

Você tem que fazer *samadhi* e *vipassana*. Quando sua mente não está calma deve primeiro acalmá-la. Depois que sua mente estiver calma e sair da meditação, pode então contemplar *vipassana*. Quando meditar para se acalmar e sua mente tiver acabado de se acalmar não faça nada a não ser manter a calma o maior tempo possível até que você não consiga mais ficar na meditação. Quando sair dessa situação e começar a fazer outras coisas poderá continuar a contemplar a natureza do seu corpo e tudo mais, como os seus bens. Algum dia você perderá todas as coisas que possui. Tudo é *anicca*, realmente não lhe pertencem. Se tiver apego ficará infeliz. No entanto se sabe que tudo muda e cessa, quando estiver disposto a aceitar a mudança que ocorrer isso não lhe causará mal.

\*\*\*

Pergunta: Podemos melhorar nossa sabedoria meramente praticando a contemplação da verdade?

Than Ajahn: Se você constantemente contemplar a verdade isso fará com que você se lembre. Você tem que se lembrar o tempo todo sobre a verdade da existência como *anicca*, *dukkha*, *anatta*. Quando não lembrar ou não pensar nisso você se esquece e pensa que tudo é permanente, tudo é bom e tudo lhe pertence. Portanto você tem que se lembrar constantemente até não esquecer.

\*\*\*

Pergunta: Alguém disse que o tipo de absorção de *jhana* pode não ser necessário para o primeiro e o segundo estágio da iluminação. Qual é a opinião do bhante?

Than Ajahn: É realmente difícil dizer isso porque algumas pessoas podem pensar que não têm nenhum *samadhi* e parece que podem ser iluminados apenas por ouvir uma palestra do Dhamma ou algo assim. Mas na verdade elas já podem ter *samadhi* sem saber. Elas já o têm estabelecido anteriormente em suas vidas passadas. Suas mentes são muito mais calmas do que as de outras pessoas. Portanto, não pode ser verificado ou apoiado dizer se é necessário que tenha esse nível de *samadhi* ou não. Posso verificar que para ter sabedoria precisa ter *samadhi*. Para se tornar iluminado precisa ter sabedoria. Então não é possível a iluminação sem *samadhi*, porque sem *samadhi*, ao ouvir uma palestra do Dhamma, a sabedoria é apenas *sutta-maya-pañña* que não é forte o suficiente.

Você precisa de *bhavana-maya-pañña* para ser capaz de se tornar iluminado. *Sutta-maya-pañña* e *cinta-maya-pañña* não são fortes o suficiente, portanto para ter *bhavana-maya-pañña* a mente já deve ter *upekkha*. *Upekkha* é o que obtemos com o quarto *jhana*. Portanto algumas pessoas podem ter *upekkha* em suas vidas passadas e nunca sentam e praticam *samadhi*. Mas suas mentes estão sempre calmas, tendo equanimidade o tempo

todo. Ao ouvirem sobre as Quatro Nobres Verdades e *anicca*, *dukkha*, *anatta*, conseguem se iluminar imediatamente. Como o Buda, quando deu seu primeiro sermão para os cinco ascetas, todos os cinco já tinham *jhana*, já tinham *upekkha*.

Glossário:

*Sutta-maya-pañña*: sabedoria que provem de ouvir ou estudar o Dhamma.

*Cinta-maya-pañña*: sabedoria ou conhecimento que provem do pensamento

*Bhavana-maya-pañña*: sabedoria que provem do desenvolvimento da mente através da meditação

Então quando o Buda lhes contou sobre as Quatro Nobres Verdades, um deles realizou o primeiro fruto da iluminação. Ele conseguiu ver *anicca* - o que quer que surja cessará - ou seja, o corpo - o corpo surge e cessa. O corpo nasce e depois envelhece, adoce e morre. Isso é o que o Venerável Añña Kondañña entendeu. Antes ele sabia que o corpo envelheceria, ficaria doente e morreria, mas a mente não aceitava a verdade. Sua mente ainda queria que o corpo não envelhecesse, adoecesse e morresse, mas uma vez que o Buda disse: "Esta é a verdade e você não pode fazer nada a respeito; *anatta* está além do seu controle. A razão pela qual você tem *dukkha* é porque não quer aceitar que envelhecerá, ficará doente e morrerá." Assim, quando entendeu esse problema ele mudou sua mente de não querer que o corpo envelheça, adoça e morra para aceitá-lo. Assim a mente não teve mais *dukkha* em relação ao corpo.

Portanto não se preocupe muito com a teoria ou se você tem que obter o primeiro ou o segundo *jhana*. Basta olhar para o resultado. Você já está iluminado? Se não estiver, então é porque não tem *samadhi* ou sabedoria. Se você pensa que tem sabedoria, mas ainda não está iluminado, então ainda tem que trabalhar em seu *samadhi*. Não há um medidor para indicar se você tem o segundo, o quarto ou o quinto *jhana*. Não podemos avaliar. Não há nenhum medidor que possamos colocar na mente para determinar se já temos o quarto *jhana*, de forma que não precisemos mais desenvolver o quarto *jhana* e seguir em frente para desenvolver sabedoria. A única coisa que podemos avaliar é se realizamos a iluminação, ou não. Se ainda não então devemos passar pela lista de verificação, se temos *sila* (virtude), temos *samadhi*, temos *pañña*.

Glossário

*sila*: <https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#sila>

Se tiver os três deve se perguntar: "Qual está faltando?" Porque às vezes você pode ter todos eles, mas não completos. Você pode ter apenas 30%, 50%, 20%, então pode ter que aumentar esses níveis de *sila*, *samadhi* e *pañña* para ficarem completos. Precisa de 100% para realizar cada estágio de iluminação. Cada estágio de iluminação tem problemas diferentes. Precisa da mesma *sila*, *samadhi* e *pañña* para resolvê-los. Portanto tente olhar para *sila*, *samadhi* e *pañña*. Se você não está iluminado agora significa que sua *sila*, *samadhi* e *pañña* não estão completos.

Portanto, tente desenvolver mais. Verifique sua *sila*, "Você ainda mata mosquitos ou formigas?" Se fizer isso, sua *sila* não estará completa. Você pode entrar em *samadhi* a

qualquer hora que quiser? Cada vez que senta por cinco minutos consegue ficar calmo imediatamente? Isso é *samadhi*. Você tem que ser muito eficiente. Como dirigir um carro - ao entrar no carro você já consegue dar a partida e dirigir, não precisa aprender como mudar a marcha e usar o freio? Se ainda precisa aprender significa que ainda não sabe dirigir. É a mesma coisa com sentar em *samadhi*. Você senta por meia hora e ainda luta para se acalmar? Isso significa que ainda não tem *samadhi*.

\*\*\*

*Vipassana* é entender *anicca*, *dukkha*, *anatta*, a natureza dos cinco *khandhas* e para realmente ser *vipassana* tem que estar no nível em que temos que ser forçados a abandonar nosso apego ao corpo e *vedana* (sensações). Apenas observar não é *vipassana*. É apenas ensinar a mente sobre a natureza do corpo. Mas o objetivo de *vipassana* é deixar de lado o apego ao corpo e às sensações dolorosas.

Pergunta: Luangpor, o problema é que muitas pessoas pensam que *vipassana* é apenas observar, conhecer os fenômenos. Mas o importante é que a experiência de insight é *vipassana*.

Than Ajahn: Eu sei. Acho que muitas pessoas não entendem. Foram ensinadas de forma errada. Então pensam que apenas observando estaremos desenvolvendo *vipassana*. Talvez estejamos desenvolvendo a ferramenta para usar em *vipassana*. O verdadeiro propósito de *vipassana* é eliminar o desejo, o apego aos cinco *khandhas*. Mas antes que possamos eliminar o apego aos cinco *khandhas*, temos que entender que é *anicca*, *dukkha*, *anatta*. Portanto primeiro devemos estudar os cinco *khandhas* para ver se são impermanentes. Isso irá causar sofrimento se estivermos (mentalmente) apegados porque não é algo ao qual podemos nos apegar. É *anatta*. Não nos pertence. Portanto devemos ver essas três características nos cinco *khandhas*. E quando vemos isso então temos que fazer o teste se realmente conseguimos fazer isso ou não. Às vezes vemos, sabemos, mas quando temos que fazer o teste ainda falhamos porque não conseguimos desapegar. Como quando ficamos doentes e vamos ao médico e ele diz: 'Você está com câncer, tem três meses de vida.' Como você reagiria? Se permanecer calmo e disser 'OK', você passou no teste. Mas se ficar preocupado, ficar ansioso, sentir medo, então o *vipassana* que você aprendeu está sendo inútil.

Pergunta: É verdade. Luangpor, em nosso país muitas pessoas especialmente os meditadores praticam observar o surgimento e cessação e pensam que é *vipassana*. Talvez eles entendam que *vipassana* é o estágio da iluminação, mas eles não pensam que é apenas uma prática no caminho.

Than Ajahn: Sim, porque eles vêem que é impermanente. Então eles acham que isso é *vipassana*. Eles olham para uma folha caindo e dizem: 'Isso é *vipassana*'. É verdade, mas tem que ser aplicado naquilo que é importante, algo que você ama, algo ao qual está apegado, como seu dinheiro. Quando perde o seu dinheiro é como ver uma folha caindo? Deve ser assim. Quando você perde seu dinheiro deve pensar nisso como uma folha caindo.

\*\*\*

Pergunta: Então podemos alcançar a libertação pela meditação andando?

Than Ajahn: Sim mas precisa ter a situação que seja a causa para sua libertação. Como se estivesse caminhando e encontrasse uma cobra e deixasse de ter medo. Você estaria livre do medo, entende? Então precisamos de algo para criar sofrimento. Assim podemos usar *vipassana* que desenvolvemos para parar o sofrimento. Assim nos libertamos. Mas se caminharmos e não houver nada que crie sofrimento ainda não seremos capazes de nos livrarmos do sofrimento. É por isso que os praticantes devem ir a lugares onde serão forçados a enfrentar o sofrimento. Como os monges que vivem na floresta com animais selvagens, de modo que, quando forem confrontados com os animais selvagens terão que usar *vipassana* para libertar a mente do corpo, entende?

Pergunta: Eu li em livros que alguns monges, quando estão caminhando em meditação, se libertam.

Than Ajahn: Sim tem que haver algo para agitar o sofrimento na mente para que a libertação ocorra. Então poderá usar *vipassana* para se livrar desse sofrimento. Mas se caminhar e não houver sofrimento não poderá usar *vipassana* para se livrar do sofrimento. Precisa encontrar alguns lugares onde possa estimular o sofrimento, assim poderá usar *vipassana* para se livrar desse sofrimento. Como o jejum, é possível criar sofrimento através do jejum. Ao jejuar o corpo sente fome e a mente sente desejo. Então, para parar o desejo você diz a si mesmo que não é a mente que precisa comer. É para o corpo que falta comida. Portanto não é necessário que a mente tenha qualquer desejo de comer. Assim você pára a vontade de comer e o seu sofrimento por causa do jejum desaparecerá.

Pergunta: Por isso, mantendo os oito preceitos, podemos ver o sofrimento - de fome e tudo mais.

Than Ajahn: Sim então você pode usar *vipassana* para separar a mente do corpo e estará livre de comer depois do meio-dia. Não terá mais que comer depois do meio-dia. Depois de ver que não é a mente que precisa da comida, é o corpo que precisa da comida, mas a mente está com fome. Você para a fome na mente. Então a mente ficará em paz e não será incomodada pela fome do corpo.

Você precisa de algo para criar esse sofrimento e precisa usar a sabedoria, *vipassana*, para ensinar sua mente a se desapegar do corpo.

Se você tem o corpo tem que contemplá-lo porque ainda sente apego ao seu corpo. Portanto primeiro você deve ser libertado do corpo, depois libertado de *vedana* e libertado das sensações na mente. Veja, existem três *khandhas* aos quais você está apegado: ao corpo, às sensações do corpo e você também está apegado às sensações da mente, sensações mentais, sensações que surgem dos pensamentos. Então temos que ser

capazes de entender a sua natureza e se livrar deles, se livrar dos apegos. Estas são as etapas que devemos seguir. Um *Sotapanna*, um *Sakadagami*, um *Anagami* têm que passar pelo corpo. Um *Sotapanna* tem que se libertar de *vedana* e um *Anagami* tem que se libertar do corpo. Os três primeiros níveis inferiores têm a ver com os apegos ao corpo de maneiras diferentes. E no quarto nível, *Arahant*, ele tem que abandonar o apego ao Dhamma - as atividades mentais que criam felicidade na mente. Ele tem que entender que são exatamente como as sensações do corpo. Então todos - um monge ou um leigo que pratica - têm que passar por esses quatro passos e eles têm que primeiro passar pelo corpo, depois por *vedana* e então por *citta*, antes de poderem chegar ao Dhamma. E, na verdade, o Dhamma é o Dhamma que foi desenvolvido ao longo desses três estágios.

\*\*\*

Pergunta: Temos que continuar pensando e pensando nisso ...

Than Ajahn: Sim até que se torne sua segunda natureza. Então você terá que testar esse conhecimento, se é verdade ou não. Terá que expor seu corpo a algumas formas de risco, algumas formas de perigo, e ver como sua mente reage. Se sua mente não reagir mas deixa o corpo em paz então saberá que abandonou seu apego pelo corpo. Se ainda estiver preocupado, ainda agitado, com medo, isso significa que você ainda está apegado ao seu corpo. Você poderá tentar se livrar do seu apego bem ali, fazer isso ali mesmo. Se puder se soltar, sentirá que sua mente fica em paz e não é afetada por qualquer coisa que aconteça com o corpo. Portanto, ao desenvolver, ao contemplar, não significa que você realmente desapegou do seu corpo. É por isso que os monges têm que ir viver na floresta, sozinhos na selva e expor os corpos a todos os tipos de perigo e ver como as mentes reagem. Se a mente vê o corpo como não sendo parte dela mesma, então a mente não reagirá e apenas deixará o corpo sozinho. Se o corpo morrer, deixe-o morrer. Esse é o desenvolvimento da sabedoria e existem três níveis: o corpo, as sensações e a mente.

\*\*\*

Depois de sair de sua meditação sentada, se ainda não teve um verdadeiro *samadhi* então ainda não deve desenvolver sabedoria. Deve focalizar sua mente em um objeto para impedi-la de pensar, porque se começar pensando para desenvolver sabedoria, às vezes, se não estiver atento, em vez de pensar no caminho da sabedoria, você pode estar pensando no caminho da contaminação. Em vez de gerar paz, vai gerar frustração, então não queira desenvolver sabedoria quando ainda não teve a capacidade de parar seus pensamentos. Primeiro deve desenvolver essa capacidade de parar os seus pensamentos, porque mais tarde, quando desenvolver a sabedoria, se sua mente não estiver atenta e pensar no caminho da contaminação, você será capaz de pará-la. Mas se não tiver essa atenção plena contínua, pode não ser capaz de impedir sua mente de pensar no caminho da contaminação.

\*\*\*

Tudo é feito de seis blocos universais básicos: terra, água, fogo, vento, espaço e mente ou o elemento consciência. Esses são os elementos que chamamos de Dhamma. A frase em *Pali* 'sabbe dhamma anatta' se refere a esses 6 elementos. Os 6 elementos são *anatta*. Não existe eu na terra, água, fogo, vento, espaço ou consciência. Mas quando os elementos são combinados se tornam seres humanos e animais. Então começamos a nomear: animais, seres humanos, homem, mulher, e dar nomes como Jéssica, Maria, Tony, Bobby. Todas essas são verdades convencionais. São todos Dhamma e não há "eu" quando eles se separam. Quando o corpo morre todos os 4 elementos vão para o próximo nascimento. A água volta para a água. O ar volta ao ar. O fogo volta para o fogo. O vento volta para o vento. Portanto não há nada intrínseco. Os corpos humanos desaparecem e o corpo animal desaparece porque são apenas uma combinação dos 6 elementos, esses 6 *dhammas*. Portanto não existe eu em nada. É a delusão da mente percebê-los como eu, como meu. A delusão da mente faz com que a mente pense que é o "eu", na verdade a mente é apenas o elemento consciência.

\*\*\*

Você tem que mudar a percepção da sua mente, desse "eu", porque a mente real é apenas o sabedor, não o ator. Portanto se você reage a tudo que vê ainda está usando sua delusão para reagir. Se reagir é porque ainda está deludido. Mas se você vê ou ouve qualquer coisa e permanece calmo, neutro, sem reagir, apenas sabendo, então você está retornando à mente real, o sabedor. É por isso que o Buda disse: "O que quer que você veja, apenas veja, não reaja. O que quer que você ouça, apenas ouça, não reaja." Assim irá se livrar do seu "eu", do seu ego, da sua delusão. Portanto observe sua reação. Se você ainda reage então você ainda está deludido. Mas se reagir com razões ou lógica isso não é delusão. Mas se reagir com emoção, quando ouve algo de que não gosta começa a gritar, então isso é delusão. Essa é a reação do ego. Mas se ouvir algo alto você diz: "Calma". Se você ouvir algo alto diz pode abaixar o volume. Você faz isso com razões, não com desejo, não com emoção, então isso não é reagir. Isso não é delusão. Isso é sabedoria.

\*\*\*

O Buda disse: "*Anatta* significa que são coisas naturais que não estão sob seu controle." Tudo é *anatta*. Seu corpo é *anatta*. Não podemos controlar nosso corpo. Podemos às vezes ser capazes de controlar parte do corpo, mas eventualmente não seremos capazes de controlá-lo. Não podemos controlar o corpo para mantê-lo jovem para sempre. O corpo envelhecerá, ficará doente e morrerá.

\*\*\*

*Anatta* - 'não-eu' - significa natureza. Tudo é natureza. Nosso corpo faz parte da natureza. Mas nossa delusão quer separar o corpo da natureza. Mas na verdade o corpo vem da natureza, vem dos quatro elementos e voltará aos quatro elementos quando morrer. Então tudo com que estamos envolvidos faz parte da natureza, seja a casa, seja o carro. Tudo vem da natureza. Somos construídos a partir da natureza e tentamos nos separar da natureza. Mas não podemos porque eventualmente estaremos de volta à natureza. Não

podemos controlar o tempo todo. Às vezes podemos controlar, mas outras vezes não seremos capazes. Portanto "não-eu" significa que não há ninguém ou alguém que controla tudo. Tudo está sob a lei da natureza, a lei da mudança, a lei de *anicca*, *anatta*. *Anatta* significa natureza, processos naturais como o sol, a lua, o vento, a chuva. Tudo faz parte da natureza.

\*\*\*

Pergunta: Há muito tempo, ouvi dizer que ‘*Samadhi* desenvolve *Pañña* e *Pañña* desenvolve *Samadhi*’. Os dois métodos funcionam juntos?

Than Ajahn: Normalmente *samadhi* desenvolve *pañña*. ‘*Pañña* desenvolve *samadhi*’ é apenas uma situação especial quando não conseguimos usar um objeto de meditação para desenvolver a atenção plena, para acalmar a mente. Nesse caso devemos usar *pañña* em vez disso. Por exemplo, se estamos tentando nos concentrar na respiração e a mente não se concentra e fica pensando sobre um problema que temos. Então para libertar a mente desse problema devemos usar *pañña*. Temos que ensinar a nós mesmos qual é a natureza do problema. É *anicca*? É *anatta*? Se podemos ver que é *anicca* e estará indo embora de qualquer maneira, mais cedo ou mais tarde, então deixemos como está. *Anatta* significa que às vezes não podemos consertar. Está além da nossa capacidade. Então temos que usar essa verdade para nos livrarmos da nossa delusão, do nosso desejo por algo que não é verdadeiro ou possível.

Ainda precisamos da atenção plena porque essa sabedoria só pode ajudar a nos livrar da inquietação e agitação, mas não pode nos levar até o *samadhi* completo. Só pode nos levar a meio *samadhi* - uma mente mais calma do que antes - de modo que seremos capazes de nos concentrarmos no nosso objeto de meditação.

\*\*\*

Pergunta: Se alguém nunca praticou meditação e ouviu palestras do Dhamma, realizará *pañña*?

Than Ajahn: Pode conseguir, mas essa *pañña* poderá ser esquecida. Então é necessário reviver essa sabedoria com frequência, mantê-la viva, pensando nisso o tempo todo.

Primeiro recebemos *pañña* do Buda porque não temos nossa própria *pañña*. Ouvimos palestras do Dhamma. Depois de ouvirmos as palestras do Dhamma temos que continuar revivendo o conhecimento. Contemplando constantemente, não permita que desapareça da mente, pensando sobre isso, pensando sobre as 32 partes do corpo, pensando em *anicca*, pensando em *anatta*. Verifique se está pensando assim, mantenha *pañña* na mente. Mas ainda não poderemos usar *pañña* para nos livrar dos nossos desejos porque não temos a força, a força mental, para lutar contra nossos desejos. É por isso que precisamos da atenção plena. Se temos atenção plena podemos parar a mente. Poderemos trazer a mente para *samadhi*.



Portanto, se temos atenção plena, um sólido *samadhi*, quando quisermos nos livrar do nosso desejo, poderemos pará-lo. Mas precisamos saber por que queremos parar o nosso desejo. Porque o nosso desejo é aquilo que nos deixa infeliz quando não conseguimos aquilo que queremos, pois o que queremos às vezes não está sob nosso controle, certo? Nem sempre conseguimos o que desejamos. Então quando não conseguimos o que desejamos ficamos infelizes. Mas se não quisermos ficar infelizes é só não desejarmos nada. Apenas sejamos felizes sem nada. Se temos atenção plena, se temos *samadhi*, então poderemos ser felizes com nada. Então quando a sabedoria ou *pañña* nos disser que tudo que desejamos será ruim, mais cedo ou mais tarde irá nos machucar, nós paramos.

\*\*\*

Pergunta: Qual é a essência da felicidade? Qual é a essência da sabedoria?

Than Ajahn: O cerne da felicidade é a calma, a paz de espírito. Quando a mente para de pensar é quando você encontra a verdadeira felicidade. E o núcleo da sabedoria são as Quatro Nobres Verdades. Se entender as Quatro Nobres Verdades então terá a sabedoria para superar todo o seu sofrimento, para se livrar do sofrimento. Então é disso que você precisa - duas coisas: precisa de uma calma completa, que é *samadhi*, e precisa da compreensão das Quatro Nobres Verdades.

## *Jhana*

Pergunta: É possível obter algum insight sem *jhana* ou mesmo quando não se está meditando?

Than Ajahn: É possível mas é muito difícil e muito raro. Algumas pessoas podem ver algo e então se iluminar sem ter nenhum *jhana*, mas a maioria desses casos pode ser questionável porque elas podem ter *jhana*, mas não sabem que o têm. Algumas pessoas podem se acalmar o suficiente para serem capazes de ver as coisas claramente, então elas não precisam praticar *jhana*. Algumas pessoas fizeram perguntas ao Buda e quando o Buda as instruiu elas se iluminaram. São casos excepcionais. Na maioria dos casos precisamos ter *samadhi* ou *jhana* antes de desenvolvermos *pañña* ou sabedoria.

\*\*\*

Pergunta: Quando não temos *jhana*, podemos ver *anicca*, *dukkha*, *anatta*?

Than Ajahn: Sim, todos nós vemos isso. Vemos o envelhecimento, a doença e a morte, mas não conseguimos deixar o corpo. Você sabe que vai morrer, certo? Mas ainda tem medo de morrer, certo? É porque não consegue desistir de seu corpo, não tem o quarto *jhana* para ajudá-lo a ser capaz de desistir do corpo. Se tem o quarto *jhana*, sabe que não precisa do corpo, pode existir sem o corpo. Pode ser feliz sem o corpo. Quando não tem o quarto *jhana* você ainda precisa do corpo para ser feliz. Sem *jhana* não consegue ter nenhum insight. Precisa primeiro de *jhana*. *Sila*, *samadhi*, *pañña* - estão apoiando um ao outro.

\*\*\*

Pergunta: É realista para o praticante leigo alcançar o primeiro *jhana* na prática de meditação do dia a dia?

Than Ajahn: Depende da continuidade de sua atenção plena. Se tem atenção plena pode ter *jhana*. Algumas pessoas têm atenção plena e podem ter *jhana* a qualquer hora, em qualquer lugar. Elas não precisam se tornar monges ou algo assim. Alguns monges não têm atenção plena, então eles não vão conseguir ter *jhana* embora tenham todo o tempo para desenvolver atenção plena, mas se sua atenção plena fosse contínua o suficiente eles poderiam ter *jhana*. É a capacidade de se concentrar em um objeto, não deixar sua mente pensar em outras coisas. Isso é o que fará sua mente entrar em *jhana*. É como quando tentamos passar uma linha pelo orifício da agulha. Precisamos ter uma mente muito quieta, mãos tranquilas e nenhuma espécie de oscilação. Se as mãos tremerem não conseguiremos enfiar a linha no orifício da agulha. É a mesma coisa com a mente.

Para entrar em *jhana*, a mente deve estar estável. Esteja fixo em um objeto, como observar sua respiração e não pensar em outras coisas. Quando pensamos a mente começa a tremer. Assim não consegue entrar em *jhana*. Precisa de uma atenção plena

contínua para manter a mente quieta, para não tremer. Algumas pessoas têm isso talvez de vidas anteriores. Portanto quando meditam podem fazer com que a mente se acalme facilmente e rapidamente. Algumas pessoas não têm atenção plena então lutam quando meditam, porque quando meditam começam a pensar sobre isso e aquilo, e depois voltam ao objeto da meditação por alguns segundos. Então elas vão e pensam sobre isso e aquilo novamente. Desta forma nunca serão capazes de fazer com que a mente se acalme, fique calma, para entrar em *jhana*.

Portanto, precisa desenvolver a atenção plena. Pode fazer isso o tempo todo desde a hora de acordar até a hora de dormir. Apenas se concentre em tudo o que estiver fazendo. Não vá e pense em outras coisas enquanto estiver fazendo algo com seu corpo. Se estiver caminhando apenas observe a caminhada. Se estiver comendo apenas observe o que está comendo. Apenas observe as atividades corporais. Não pense em outras coisas ao mesmo tempo. Temos a tendência de fazer duas coisas ao mesmo tempo. Nós comemos então planejamos o que faremos a seguir. Onde estamos indo? Isso não é atenção plena. Se temos atenção plena é só comer. A mente só vai pensar no que estamos fazendo no momento. Observe o que o corpo está fazendo no momento, não fique pensando em outras coisas. Portanto se deseja ter sucesso na meditação primeiro precisa desenvolver a atenção plena: atenção plena sólida e contínua. Desde a hora de acordar até a hora de dormir, concentre-se nas atividades corporais.

Se precisa pensar no que fazer concentre-se apenas no que precisa fazer. Se pensar sobre o que está fazendo está tudo bem. É porque ainda está observando seu corpo. Mas se pensar em outras coisas então não está tudo bem porque sua mente se foi.

Quem consegue abandonar o apego ao corpo não está preocupado em envelhecer, adoecer e morrer. Podem encarar tudo isso com equanimidade, com *jhana*. *Jhana* é equanimidade. Quando temos *jhana*, temos equanimidade. Portanto precisamos de equanimidade para enfrentar a verdade, mas precisamos de sabedoria para entender o que é a verdade. A verdade é *anicca*, os corpos são *anicca*. Os corpos são *anatta*. Os corpos não nos pertencem. São impermanentes. Se não estamos aceitando a verdade de *anicca*, *anatta*, ficaremos estressados. Se enfrentamos isso com equanimidade não ficaremos estressados ao deixar o corpo por si mesmo.

\*\*\*

Pergunta: Qual é a diferença entre *jhana* e *bhavanga*?

Than Ajahn: Mesma coisa, *bhavanga* é calma. Entramos num estado de calma. Mas existem dois tipos de *bhavanga*: *bhavanga* com atenção plena e *bhavanga* sem atenção plena. *Bhavanga* sem atenção plena é sono. Quando adormecemos estamos em *bhavanga* mas não temos atenção plena. Quando temos atenção plena, então temos *samadhi*.

\*\*\*

Basicamente quando começamos meditar e conseguimos nos concentrar na respiração já estaremos entrando no primeiro *jhana*. Se simplesmente continuarmos nos concentrando na respiração, conhecendo a respiração, observando a respiração, isso é *vitakka* e *vicara*. Observar é *vitakka* e conhecer, investigar a respiração é *vicara*, sem pensar em outras coisas, mas apenas observando e conhecendo a respiração é *vitakka* e *vicara*. Se continuarmos fazendo isso então *piti* (alegria ou êxtase) surgirá, e *sukkha* (felicidade) surgirá. E se continuarmos nos concentrando ainda mais então essas experiências irão desaparecer e eventualmente teremos apenas *upekkha* (equanimidade). Esse é o quarto *jhana* - *ekaggata* (unicidade da mente em um só ponto).

À medida que a mente se acalma todas essas qualidades (experiências) gradualmente desaparecem e a mente eventualmente se torna vazia. Tudo o que resta é apenas o sabedor, *upekkha* e felicidade, que surgem da mente estar calma por não ter *vitakka* e *vicara*.

A mente para de pensar na respiração. A respiração desaparece da mente. Não há consciência disso. Entramos no quarto *jhana* que é *appana-samadhi*.

\*\*\*

*Vitakka* e *vicara* são partes de *jhana*. O primeiro *jhana* tem *vitakka* e *vicara* porque quando observamos nossa própria respiração estamos praticando *vitakka* e *vicara*. Eu sei que estou inspirando e eu sei que estou expirando, isso é *vitakka* e *vicara*. Quando fazemos isso continuamente experimentamos êxtase e felicidade. Se formos mais fundo, todo o êxtase e felicidade desaparecem e tudo o que resta é o vazio e *upekkha*.

Pergunta: Qual é o benefício de ter *jhana*?

Than Ajahn: *Jhana* é bom para sua mente porque vai lhe trazer a verdadeira felicidade. Se tiver *jhana* sua mente ficará contente, feliz e não terá fome. Você poderá viver sem nada, sem dinheiro, sem marido ou mulher.

Se a mente não estiver calma (não tendo *jhana*) então estará desejando coisas, estará com fome. Terá fome da companhia das pessoas, de dinheiro e de todas as coisas que normalmente temos fome. Isso ocorre porque as pessoas não têm *jhana*. Para aqueles que têm *jhana*, podem viver como um monge. Não precisam ter nada para torná-los felizes. Eles têm *jhana* para torná-los felizes.

Para entrar em *jhana* devemos ter uma atenção plena sólida e contínua. Às vezes esquecemos de estar atentos e deixamos a mente continuar pensando. Quando continuamos pensando a mente não consegue se acalmar não conseguimos entrar em *jhana*. A única maneira de entrar em *jhana* é parar de pensar.

A maneira de parar de pensar é concentrar a mente em um objeto, como um mantra, como recitar *Buddho, Buddho, Buddho*. Se não gosta do mantra pode se concentrar no movimento do corpo. Continue observando seu corpo desde o momento em que se

levanta até a hora de dormir. Amarre sua mente ao corpo. Não deixe sua mente pensar em outras coisas. Porém para os leigos isso não é fácil porque os leigos têm que pensar no trabalho, nas outras pessoas, nas responsabilidades. Então esse é o benefício de se tornar monge.

Quando nos tornamos monge, não temos trabalho, não temos ninguém com quem se preocupar ou se envolver. Então podemos nos concentrar no movimento do corpo ou podemos nos concentrar no mantra. Uma vez que possamos fazer isso, quando sentamos, a mente pode entrar em *jhana* muito rapidamente. Podemos entrar em *jhana* em 5 minutos se a atenção plena for contínua. Se pudermos focar a mente em um objeto, como recitar um mantra, ou se estivermos sentados e pudermos nos concentrar na respiração, poderemos fazer a mente entrar em *jhana* com muita facilidade.

Portanto precisamos estar livre de outras obrigações, outras atividades. Se ainda tivermos que nos envolver com outras atividades ou com pessoas não seremos capazes de nos concentrarmos em um objeto. Assim não conseguiremos parar de pensar. Não conseguiremos entrar em *jhana*.

Quando não temos *jhana*, não temos felicidade. Então buscamos a felicidade fora do corpo, fora da mente. Vamos procurar dinheiro, procurar gente e vamos a lugares diferentes para nos fazer felizes. Portanto devemos tentar desenvolver bastante a atenção plena. Você consegue fazer isso, embora seja difícil se estiver trabalhando. Será mais fácil desenvolver a atenção plena no seu dia de folga quando você pode se isolar de tudo. Em seguida poderá se concentrar no desenvolvimento da atenção plena concentrando sua mente em um objeto seja observando seu corpo ou recitando um mantra. E quando puder sentar para meditar sente o máximo possível. Se continuar fazendo isso eventualmente será capaz de entrar em *jhana*. Depois de saber como entrar em *jhana* sempre poderá fazer isso o tempo todo.

\*\*\*

Pergunta: Por que é tão difícil atingir *jhana*?

Than Ajahn: Porque você não tem atenção plena contínua o suficiente para puxar sua mente para dentro. Sua mente está constantemente sendo empurrada para fora por suas contaminações, por seu desejo.

Seu desejo continua empurrando você para a visão, som, aroma, paladar e objetos táteis. Isso o empurra para as atividades físicas. Empurra você para adquirir coisas. Você nunca puxa sua mente para dentro. Então quando tenta fazer sente que é quase impossível.

É como um boxeador novato indo lutar com o campeão dos pesos pesados. Quando começa no boxe não tem condições de enfrentar o campeão dos pesos pesados, tem que primeiro desenvolver lentamente a habilidade e força. Aqui significa desenvolver sua atenção plena.

Quando a atenção plena se tornar mais contínua você descobrirá que é mais fácil sentar e ficar calmo. E o nível de calma será cada vez mais profundo, até que, eventualmente, quando tiver uma atenção plena contínua, poderá entrar no quarto *jhana*, concentração total e *upekkha*.

Agora mesmo como um novato, começando a meditar, começando a desenvolver a atenção plena, primeiro deve se empenhar em desenvolver a atenção plena até que possa trazer sua mente para o aqui e agora, para o presente, não permitindo que pense sem objetivo.

Para fazer isso de forma produtiva ou eficiente precisamos estar sozinhos. Quando estamos sós não nos distraímos com outras pessoas ou coisas. É por isso que as pessoas se tornam monges. Como monges podem estar livres de todos os outros tipos de contato. Não precisam trabalhar. Não precisam ir a eventos sociais. Podem ir para a floresta ficar sozinhos e desenvolver atenção plena.

É por isso que a maioria das pessoas que se iluminaram eram monges, não leigos. Leigos não são meditadores profissionais, são meditadores amadores. Meditam apenas talvez meia hora por dia então como podem se comparar com as pessoas que meditam o dia todo, desenvolvendo a atenção plena durante o dia e a noite, exceto pelas poucas horas em que dormem?

Então esse é o esforço que você tem que fazer se quiser ter o resultado, caso contrário apenas obterá o que está obtendo agora. Mas não fique desapontado. Não desanime. Você tem que se encorajar com o conhecimento de que se quiser atingir o nível que o Buda atingiu, como seus Nobres Discípulos, você deve seguir o caminho deles. Faça o que eles fizeram.

*Jhana* é algo que você saberá imediatamente quando encontrar. É algo fora deste mundo. É uma experiência que você nunca teve antes em sua vida. Às vezes, quando isso acontece, parece que a mente de repente desmorona, como cair de um prédio alto, cair em um poço e ficar quieto, em paz e feliz. Para a maioria das pessoas a primeira vez será breve. Acontece de repente e depois volta ao normal. Mas pelo menos sabem a felicidade que experimentaram mesmo que tenha sido apenas por um momento.

### *Monges de Sydney na Austrália*

Monge: Alguns outros Kruba Ajahns disseram que *appana-samadhi* e *jhana* são diferentes. Como eles são diferentes? Os Ajahns disseram que *appana-samadhi* é mais crucial para *magga-phala* (caminho e fruto) em comparação com *jhana*.

Than Ajahn: Acho que *appana-samadhi* é o quarto *jhana*. Qualquer coisa antes disso ainda não é considerada *appana*, porque ainda existem algumas atividades mentais. Quando você atinge o quarto *jhana*, tem apenas o mero sabedor, *upekkha*. É aí que você quer chegar. Quando medita e começa a experimentar alguma alegria, algum êxtase, alguma felicidade, não deve parar por aí. Deve continuar a se concentrar em seu objeto de

meditação até que sua mente finalmente fique calma e quando isso acontecer a mente seja liberada. Não precisa ser controlada está apenas em repouso. Você não precisa fazer nada apenas saber. É aí que você consegue ver a verdadeira natureza da mente - aquele que sabe irá aparecer.

Se estiver usando *anapanasati* sua respiração se tornará cada vez mais sutil à medida que a concentração evolui e eventualmente a respiração pode parecer desaparecer. Nesse ponto você apenas continua se concentrando no desaparecimento da respiração, no vazio. Quando algumas pessoas chegam a este ponto começam a pensar que se não houver respiração podem morrer, então querem se agarrar na respiração, e quando isso acontece a mente se torna mais ativa do que inativa. Não deve haver reação à falta de ar. Esteja ciente de que não há respiração e se continuar a se concentrar nesse aspecto a mente acabará ficando calma.

Monge: É o estágio em que a visão começa a aparecer e se torna mais brilhante e robusta?

Than Ajahn: Não, quando chega a esse ponto não há *nimitta*, nada. É apenas o vazio.

Monge: Existe um ponto ao longo da mente onde o *nimitta* surge ou não é absolutamente necessário?

Than Ajahn: Pelo que ouvi, para algumas pessoas aparece antes disso e às vezes aparece depois disso. Luangta disse que primeiro você entra em *appana-samadhi*. Então quando se afasta ligeiramente desse estado entra em *upacara-samadhi* no qual começa a ter todos os tipos de visões. No entanto algumas outras pessoas disseram que antes de entrarem em *appana* começaram a experimentar alguns *nimittas*, algumas visões. Isso é o que eu ouvi. Pessoalmente não tenho nenhuma visão, então não sei, mas tais visões não são importantes. O importante é ter essa paz de espírito esse contentamento que surge de *jhana*, *upekkha*. Isso é o que você quer. *Upekkha* significa uma mente que é neutra e não tem quaisquer condições emocionais de gostar, não gostar, medo ou delusão. Significa que a mente está em um estado de quietude perfeito, não funciona, não está ativa. Você quer manter esse estado o máximo possível porque será a ferramenta para desenvolver *pañña*, e esse é o próximo passo. Quando está calma, pacífica e neutra, a mente consegue resistir as contaminações.

O objetivo é se livrar das contaminações, o que significa resistir e não fazer o que as contaminações lhe dizem para fazer. Uma vez que tenha *upekkha* sólido de um *samadhi* sólido, mesmo quando sair desse estado quando a mente começa a pensar e a ter desejos, poderá se livrar deles, dizendo à mente que tudo o que você deseja não é bom para você - é *dukkha*, não *sukha* (felicidade), porque é impermanente, é *anicca*. O benefício que você obtém ao fazer o que deseja ou obter o que deseja é apenas temporário. Uma vez que o tenha desaparece e você vai querer mais e fica viciado naquilo que quer. É como quem fuma cigarros. Quando tem vontade de fumar pensa que fumar vai fazer bem então a pessoa fuma e se sente bem brevemente mas depois de um tempo vai querer outro cigarro. Então terá que continuar fumando para se sentir feliz. Mas se tiver *upekkha* de

*samadhi* poderá pensar racionalmente que isso é um vício, não o caminho para a felicidade. Esse é o caminho para o sofrimento porque quando não consegue ter o que deseja se sente miserável. Então em vez de seguir seu desejo você diz não e resiste. Você pode fazer isso porque tem *upekkha* de *samadhi*. Portanto, esta é a maneira de eliminar seu desejo, que é a causa de *dukkha*, do seu sofrimento.

Monge: Quanto tempo a mente precisa estar no estado de *appana-samadhi* para ser capaz de resistir às contaminações?

Than Ajahn: A duração depende da continuidade de sua atenção plena.

Monge: É um período curto como 20 minutos?

Than Ajahn: Sim, dez, vinte, trinta, quarenta (minutos), uma hora. Aumenta gradualmente conforme você se desenvolve. Ao começar terá um breve encontro que chamamos de *kanika-samadhi*. Sua mente fica calma e devido a essa nova experiência, ficará excitado e perderá a atenção plena, então a mente se retira. Portanto da próxima vez saberá como ser mais atento. Simplesmente esteja ciente da experiência e a mente permanecerá relaxada por mais tempo e se praticar mais durará mais. Também se desenvolver sabedoria depois de sair (deste estado) poderá usar a sabedoria para fazer a mente durar mais tempo no estado *appana*. Cada vez que puder resistir a um desejo sua mente estará em um estado mais calmo e assim sua mente ficará mais calma e a duração irá se prolongar não apenas quando estiver sentado, também quando se retirar (do estado de *appana*) sua mente também permanecerá calma. Isso surgirá do desenvolvimento da sabedoria e da resistência ao desejo. Cada vez que quiser fazer algo que não é necessário, se puder resistir, sua mente se tornará menos ativa ou mais inativa.

Portanto é necessário mais *samadhi* e *pañña* para colocar a mente em um terreno mais firme, para se tornar mais estável, para ficar mais calma. Quando começamos não temos a capacidade de usar *pañña* ou sabedoria então usamos a atenção plena para evitar que a mente divague, fique pensando sobre isso e aquilo, e para acalmá-la. Quando estiver calmo, podemos usar essa calma para desenvolver *pañña*, para parar a mente e o desejo. Quando conseguimos nos livrar do desejo a mente se torna mais firme e em paz. Portanto esse é o processo de construir essa paz de espírito até que finalmente obtenhamos paz de espírito total o tempo todo sem ter que entrar em *samadhi*. A razão pela qual a mente não está calma são os desejos. Mas uma vez que pudermos nos livrar de todos os desejos então não há nada que faça a mente ficar inquieta ou agitada, e a mente poderá se acalmar sem ter que entrar em *jhana*.

Monge: Você quer dizer que *appana-samadhi* é o *samadhi* que desenvolve sabedoria naturalmente, então não temos que contemplar nada específico como o corpo ou *anicca*, *dukkha*, *anatta*?

Than Ajahn: Não. Você tem que fazer a contemplação. Já mencionei. Eu estava explicando sobre *anicca* quando você deseja algo. O objeto que você deseja é um objeto temporário. Não dura. Como um cigarro, depois de fumar, tudo se foi. A felicidade que



you acquire smoking also disappears and then you will have a new desire to smoke another cigarette. So this applies to everything, I'm just using a cigarette as an example. You can apply it to a human body. Sexual desire is the same thing as smoking a cigarette. You want to have sex but the person with whom you have sex will age and die one day. Some day it will leave you, then what happens? You will have to get a new body, like a new cigarette. You can also look at the aspect *asubha* (repulsive) of the body, to counterbalance your desire, because your desire arises when you see the beautiful parts of the body. If you look at the unattractive parts, the repulsive parts of the body, this can interrupt your desire. So you still need to contemplate these things.

(Nota: a contemplação de *asubha* será abordada no cap.6)

When contemplating the body you should contemplate three or four aspects. One is the impermanent aspect. The body is in constant change, it is temporary, it is not permanent, it is not forever. The body will age, become sick and die. You want to teach your mind not to cling to the body, because when you do it becomes unhappy when the body changes from good to bad, from bad to worse. So you want to understand the real situation of the body that the body will not be like that all the time. It will age, become sick and eventually die. You want to look at the decomposition of the body after it dies, so that you can have a true image of the destiny of the body, where this body goes in the future, not just your body, but the bodies of all others with whom you have contact. You can also use this to restrict your sexual desire. Every time you see a beautiful person, think about the time she dies. During the Buddha's time there was a monk who said the Buddha told him to visit the corpse of a beautiful woman. She was a prostitute, famous for her beauty, but she had died. The Buddha knew that this monk still had this problem with sexual desire, so he said to the monk to go and look at the corpse of this beautiful woman. After seeing this he managed to eliminate his sexual desire.

This is contemplation of the body, *anicca*, *asubha* and also *anatta*. You have to go through all 32 parts of the body so that your mind can understand that no part of the body is yours. If you can touch each part and separate it into different places, pull out the hair, put it in one place, put the skin, the nails, the teeth and all the organs (in another place) and ask yourself: "Am I? The hair is me? The skin is me? The teeth are me? Where am I?" Then you will clearly see that in this whole body there is no "you", no "me", "my" in this body. You will also observe the decomposition of the body that will eventually return to its original state, which are the four elements. The body is composed of the four elements, the air we breathe, the water we drink, the food we eat is the element earth, and fire is the reaction of the other three elements. When we eat the body gets hot. It is like this that we should see the body as four elements that are entering and leaving. When the process ends the body decomposes and returns to its four elements. So this is basically the contemplation of the body. Without contemplating when something happens to the body the mind will react negatively. When you become sick the mind will become unhappy because we want the disease to disappear, but if we contemplate we will know that becoming sick is part of the body. The disease is part of us, there is nothing we can do to prevent or stop it from happening and when it happens we cannot say to the disease to go away, because it is *anatta*.

Se você tem medo da dor que surge de sua doença terá que sentar e enfrentar a dor. Quando senta e medita e quando surge essa sensação dolorosa no corpo você não deve se levantar, não deve se mover, deve usar a sabedoria para ensinar a sua mente que isso é algo que acontece e você tem que enfrentar e aceitá-lo. Se aceitar, então sentirá apenas a dor física, mas não a mental, porque a dor mental surge da resistência à dor física. Quando desejamos que a dor física desapareça estamos criando outra dor, a dor mental, que é muito mais forte do que a dor física. A dor que não conseguimos suportar não é a dor física, mas a dor mental. Depois de se livrar da dor mental você descobrirá que a dor física é suportável, que pode conviver com ela. Então quando sentar e tiver essa sensação dolorosa tente investigar para ver se há outra sensação dolorosa que não é a dor física, mas a dor mental, que surge do seu desejo de se livrar de sua dor física ou de se afastar da dor física. Então você terá que parar esse desejo mental. Deve dizer a si mesmo que vai ficar com essa dor, que não é tão ruim quanto pensa. Tem que aprender a gostar, em vez de odiar.

Monge: Você incentiva os praticantes a sentarem e vivenciarem *dukkha* o máximo que puderem?

Than Ajahn: Se quiser passar no teste. Quais são todos os tipos de testes pelos quais todos nós temos que passar? O teste de *asubha*, o teste de *anicca*, o teste de dor. Essas são coisas que acontecerão e superá-las é o que impedirá o contínuo renascimento. Quando você começa a pensar em fugir dessa dor sua mente já partiu para outra existência. Você tem que se ater à existência presente. Não abandone a existência presente. Não tenha nenhum desejo porque seu desejo é aquele que move sua mente de uma existência para a próxima. Se quiser interromper o renascimento terá que interromper seu desejo. Quando encontra a morte você não deve fugir, você tem que enfrentar a morte, porque a morte não é você, a morte é apenas o corpo, mas agora você não entende isso. A delusão faz pensar que você é o corpo. Mas depois de contemplar a verdade você verá claramente que o corpo não é você. Você é a mente, e a mente nunca morrerá, independentemente do que aconteça com o corpo, então você deve apenas permanecer calmo e enfrentar a morte do corpo. Esse é o teste pelo qual você tem que passar.

Monge: Nós sabemos que temos que sentar e encarar *dukkha-vedana* e tentar ver quando o corpo se separa da mente. É preciso mais do que apenas um ato de força de vontade para fazer isso. Como separar a mente da dor?

Than Ajahn: Percorrendo as 32 partes do corpo e perguntando a si mesmo, onde está a dor? Está na pele? No cabelo? Nos ossos? O osso conhece a dor? A pele conhece a dor? Quem conhece a dor? A mente conhece a dor, mas a mente não é dolorosa, certo? Quem é que está sentindo a dor? Quem é que conhece a dor? Quem sabe não sente dor, sabe apenas que há dor no osso, na pele, na carne, mas a carne sabe alguma coisa? O osso sabe alguma coisa? O osso diz: vamos fugir dessa dor? O osso não está reclamando, a carne não está reclamando. É a mente que está reclamando porque a mente não gosta de sentir essa dor, isso é tudo, mas se puder forçar a mente a ver essa dor, por que não fazer isso?

O que há de tão ruim em ver essa dor? Você tem que usar o pensamento racional para convencer sua mente de que ela não é afetada. A mente não é aquela que está sendo atingida pela dor. É o osso, a pele, a carne que está sendo atingida pela dor, mas eles não reclamam, então por que a mente deveria reclamar? Se você continuar pensando assim eventualmente a mente entenderá e deixará de resistir. Quando isso acontece, a mente se torna *upekkha*, fica quieta e não reage. Apenas fique atento, apenas saiba e a mente estará em paz, e enquanto ainda estiver presente a dor não será dominadora. Essa é a questão. Você quer ensinar a mente a se livrar da dor. Não quer se livrar da dor no corpo porque a dor é algo da qual você não pode se livrar. Quando fica doente, não consegue se livrar da dor no corpo, mas pode se livrar da resistência, do desejo de se livrar da dor ou do desejo de fugir da dor. Portanto você tem que dizer à sua mente que não é a mente que fica doente. A mente não está sentindo dor. A mente é apenas aquela que observa a dor, como um médico que observa a dor de um paciente. A mente é como um médico, o corpo é como um paciente, então por que o médico se preocupa com a dor do paciente? Porque o médico está delirando, pensa que é o paciente. Então você quer separar o médico do paciente. Você precisa contemplar em tempo real. Antes que a dor apareça você está apenas se preparando.

Você deve contemplar enquanto não está no estado de dor ainda, mas para passar no teste deve enfrentar a dor e usar essa contemplação para convencer sua mente a deixar a dor em paz. Uma vez que a mente entende que não está sentindo a dor mas sim o corpo, e o corpo não reclama. Então por que a mente reclamaria? Quando isso acontecer a mente deixará de resistir. O desejo de querer que a dor desapareça cessará. Então a mente ficará em paz, como em *appana-samadhi*.

São quatro aspectos da contemplação corporal. Tem que contemplar a impermanência, o aspecto doloroso do corpo, o aspecto repulsivo do corpo, o aspecto *anatta*. Depois de fazer isso você concluiu o curso do corpo. Então poderá ir para o próximo estágio, que é o curso da mente, porque ainda há contaminações na mente, além das contaminações no corpo. A mente também tem apego às contaminações na mente, como *atta*, um "eu". Qual é o seu "eu"? Você acha que existe "eu ou meu"? Você se livrou da delusão do corpo, sabe que o "eu ou meu" não está no corpo, então onde está agora? Disse que está na mente, mas a mente é realmente "você" ou a mente é apenas o sabedor? Então terá que investigar a mente.

Monge: Certa vez um Kruba Ajahn disse que ao separar o corpo da mente você é um *Sotapanna*, mas outro diz que isso é apenas entrar em *jhana*.

Than Ajahn: Depende de como isso é feito. Se usar a atenção plena, é *jhana*. Se usar sabedoria, é *Sotapanna*, *Sakadagami* e *Anagami*, três estágios. Essas três etapas usam o corpo como objeto de contemplação. Se você se livrou do desejo sexual, atingiu o estágio *Anagami*. Se você se livrou do medo da morte, do medo da dor, esse é o estágio de *Sotapanna*.

Monge: Vamos passo a passo? Ou vamos direto para *Anagami*?

Than Ajahn: Tem que passar pelos estágios porque a complexidade ou a dificuldade varia. O estágio de *Sotapanna* é mais fácil do que o estágio *Sakadagami* e *Anagami*. Isso está de acordo com as escrituras. As escrituras dizem que é necessário passar pelo *Sotapanna* antes de entrar no *Sakadagami* e no *Anagami*. Portanto o objeto de contemplação do *Sotapanna* é a eliminação do desejo, do medo da morte e do medo da dor. Depois de fazer isso deve eliminar seu desejo sexual.

Monge: Como saberemos com certeza que não temos medo da morte? Alguém que pratica e medita há anos pode pensar que como Budista tem fé nas Jóias Tríplices e não tem medo da morte, mas quando a morte chega, pode ainda ter medo da morte?

Than Ajahn: Você tem que testar a si mesmo se ainda tem algum medo. Você tem que ir e encontrar as coisas das quais tem medo para testar se ainda tem medo ou não. É por isso que os monges têm que ir viver na floresta, ser cercados por animais selvagens ou ir a um cemitério. Se quiser saber se abandonou a dor física deve sentar e deixar que a dor se desenvolva e que desapareça por si mesma.

Monge: É assim que a dor desaparece?

Than Ajahn: Você tem que estar em paz e saber que se livrou do desejo de querer se livrar da dor. O objetivo é ver as Quatro Nobres Verdades em tudo isso. Sempre envolve as Quatro Nobres Verdades. Quando você sente medo isso significa que deseja viver, não quer morrer. Quando tem esse desejo de viver, sente medo. Se conseguir se livrar desse desejo de viver, esse medo da morte desaparecerá. Só saberá disso quando enfrentar a morte ou quando sentir que a morte é iminente. Não tem que ver a morte cara a cara. Pensar que está morrendo é o suficiente. Quando fica doente e vai ao médico e ele diz que só tem três meses de vida então conseguirá ver se tem medo ou não. Isso também pode ser o seu teste. Se disser: ok, alguns meses, e daí? Estou pronto para isso.

Monge: Algumas pessoas pensam que estão prontas para a morte. Mas....

Than Ajahn: Elas não têm o insight que lhes dê a confirmação sobre a verdade. Se vão ao médico e o médico diz que com certeza vão morrer, algumas pessoas, ao ouvir isso, sentem como se tivessem sido condenadas à pena de morte. Elas simplesmente perdem todo o entusiasmo de viver ou de fazer qualquer coisa.

Monge: Você mencionou que *upekkha* de *samadhi* é muito importante para a contemplação, mas se ainda não chegamos a esse nível ainda é importante fazer alguma contemplação quando alguém senta e caminha para ajudar a se preparar?

Than Ajahn: Sim você pode começar desse estágio preliminar, mas para obter o resultado real precisa do estágio *appana*, para permitir que sua sabedoria realmente funcione.

Monge: Então quando surge a dor essa preparação ajuda a mente a estar pronta para investigar?

Than Ajahn: Se não tiver *appana* a mente ficará muito fraca. Só conseguirá investigar alguns minutos e então desistirá. Não será capaz de passar por todo o processo. Mas se tiver *appana* terá força para passar por isso.

Monge: A investigação preliminar também ajuda a desenvolver o *samadhi*?

Than Ajahn: Sim. Cada vez que sai de *samadhi* deve desenvolver sua investigação. Se não sabe como investigar então deve apenas desenvolver a atenção plena para evitar que a mente pense sem rumo. Você não poderá se livrar de algumas das contaminações que são muito fortes. Contaminações têm qualidades diferentes. Para algumas contaminações você pode usar o estado mental atual para se livrar, mas algumas das contaminações são mais fortes e irá precisar desenvolver a meditação para se livrar delas.

Monge: Então o que devemos fazer se as contaminações forem muito fortes?

Than Ajahn: Tente resistir o melhor que puder e você deve aceitar que ainda está sob a influência das contaminações, e então mirar nessas contaminações. Você vai tentar se livrar dessas contaminações, então vá e descubra quais são as coisas necessárias para se livrar dessas contaminações. Normalmente você usa *anicca*, *dukkha*, *anatta* ou *asubha*, dependendo das suas contaminações. Por exemplo se você ainda tem que tomar café pode pensar: olha o café que estou tomando. Estou fazendo urina. O café que bebo sai como urina. Se você quer se livrar precisa resistir a esse vício.

Monge: Você mencionou beber café como sabe que é uma contaminação?

Than Ajahn: Quando tem café para beber não sente nada. Mas quando não tem café e ainda quer beber, então é um problema. Depois de se livrar do vício você poderá pegar ou largar. É o mesmo com tudo. Se não tiver o desejo pode pegar ou largar. Mesmo na vida e na morte, pode viver ou morrer. É igual para a mente que não tem desejo. Pode viver ou pode morrer. Não importa, porque você sabe o que morre e o que não morre. Você sabe que o corpo morre e você sabe que a mente não morre.

Monge: Com relação ao jejum, como recomendaria praticá-lo?

Than Ajahn: O jejum é bom para meditar e se não fizer nenhum trabalho físico. Quando estamos comendo normalmente tendemos a ser preguiçosos porque estamos confortáveis, mas quando estamos jejuando sentimos dor, então isso nos força a meditar para se livrar da dor. A fome é uma forma de dor. Quando meditamos podemos eliminar metade da dor porque metade da dor é mental. O jejum não é o objetivo em si. O jejum é apenas a ferramenta que usamos para eliminar obstáculos como a preguiça, o torpor, a sonolência. Quando jejuamos não sentimos sono. É apenas uma ferramenta. Mas se jejuar e não meditar então é inútil.

Monge: Quando ficou em Wat Pa Baan Taad você realmente não conheceu outros monges, como isso funciona na prática do Dhamma?

Than Ajahn: Para que você tenha tempo para meditar. Se você fraternizar perderá tempo e também terá muitas informações sobre outras pessoas em sua mente, o que interrompe sua meditação para *appana-samadhi*. Quando deseja entrar em *appana-samadhi* você deve esvaziar sua mente. Quando se mistura e socializa tem mais informações mentais. Isso torna mais difícil esvaziar sua mente. Quando está sozinho você não precisa falar com ninguém. Luangta desencorajava os monges de se misturarem.

Monge: Alguns monges jovens se sentem solitários. Qual é o seu conselho?

Than Ajahn: Abandonar o manto.

Monge: Deve haver alguma amizade para apoiar a prática de alguém em seus primeiros dias como um monge jovem, mesmo que seja um obstáculo para alcançar o *samadhi*?

Than Ajahn: Idealmente não deve existir amizade. Idealmente tem que ficar sozinho. Tem que desejar dedicar todo o tempo e esforço para desenvolver a mente. Se tem que fazer amizades perde tempo.

Leigo: Em sua biografia você mencionou que dependia apenas das palestras e dos livros sobre Dhamma. Você acha que é importante ter algum relacionamento com um professor vivo que possa responder perguntas?

Than Ajahn: Um professor vivo é como um médico vivo. Os livros ensinam como tratar o corpo. Se você tiver alguns problemas pode informar o médico e ele lhe dará o medicamento. Mas se você tiver que descobrir a resposta sozinho pode ter que ler os livros inteiros e não encontrar a resposta.

Monge: Isso é importante?

Than Ajahn: Sim, é importante se pode ter um professor vivo, mas quando não há professor vivo, as próximas melhores coisas são os livros ou CDs.

Monge: Algum Kruba Ajahn disse que o corpo 'cessa' em *magga-phala*? Isso está certo?

Than Ajahn: Antes de ir para o quarto estágio (*arahant*), tem que passar pelo corpo. Você tem que se livrar dos cinco *samyojana* (cinco grilhões). Eles estão todos no corpo. *Sakkaya-dithi* (idéia da existência de um eu), os *khandhas* e o desejo sexual, todos dependem do corpo. Eles se dissolverão quando deixar de lado o apego ao corpo. Você verá que não tem dúvidas no Buda, Dhamma, Sangha porque está usando os ensinamentos do Buda para obter a iluminação. Uma vez que se ilumina sabe que o Buda, Dhamma, Sangha existem. Sabe que o ensino do Buda é o caminho certo e pode resolver o seu problema. Depois de se livrar de *sakkaya-dithi*, também pode se livrar de *miccha-dtthi* (entendimentos errados). Isso é um bônus, não precisa se livrar separadamente de *miccha-dtthi* porque eles vêm juntos. Os outros dois que vêm juntos são o desejo sexual (*kama-raga*) e a inquietação. Você está inquieto porque tem desejo sexual. Depois que se livra do desejo sexual a mente fica em paz. Portanto se você se livrar de seu desejo sexual

também se livra de sua inquietação. Você tem que usar *asubha* para se livrar de seu desejo sexual. Cada vez que tiver desejo sexual, pense em um cadáver, pense nas 32 partes do corpo e seu desejo sexual desaparecerá.

*Glossário:*

*samyojana*: <https://www.acaoinsight.net/glossario.php#samyojana>

*sakkaya-ditthi*: [https://www.acaoinsight.net/glossario.php#sakkaya\\_ditthi](https://www.acaoinsight.net/glossario.php#sakkaya_ditthi)

## *Nimitta*

*Nimitta* (marca, sinal) é distração. Seu objetivo é alcançar o vazio, o ponto onde não há nada na mente, exceto aquele que sabe ou o conhecedor, porque essa é a casa da mente. É aí que a mente encontra felicidade, encontra contentamento. Se você se deparar com *nimittas* significa que não voltou para sua casa. Esses *nimittas* podem enganá-lo. Eles podem fazer você sentir *lobha* (cobiça) ou *dosa* (aversão). Se ver um bom *nimitta*, terá apego. Terá cobiça por isso. Se ver um *nimitta* ruim, terá aversão. Terá sentimentos ruins em relação a isso. Então se os vir é melhor ignorar os *nimittas*. Concentre-se em seu objeto de meditação. Continue observando a respiração ou se usar o mantra, continue usando o mantra. Não siga seus *nimittas*.

## *Ensino Único do Buda*

Na época do Buda os praticantes de outras seitas já haviam estabelecido a concentração (*samadhi*) e também já haviam alcançado certos níveis de calma e absorção (*jhana*), eles simplesmente careciam de sabedoria (*pañña*). Não estavam cientes das três marcas da existência. Embora pudessem ver a natureza impermanente das coisas (*anicca*) e uma sensação de insatisfação e sofrimento que isso traz (*dukkha*), eles simplesmente não conseguiam discernir a ausência do "eu" (*anatta*).

Eles não sabiam que o "eu" (*atta*) é auto-criado - uma crença profunda que há muito estava enraizada nas mentes das pessoas comuns. Foi apenas o Buda que contemplou e investigou minuciosamente o corpo e a mente. Ele não conseguiu encontrar o "eu" em nenhum lugar, exceto em seus pensamentos.

Seus ensinamentos a vários praticantes levaram muitos a alcançar a iluminação e a se libertarem muito rapidamente, uma vez que já haviam desenvolvido seus preceitos e a concentração. A única coisa que faltava era a faculdade da sabedoria. Quando o Buda demonstrou seus ensinamentos para os praticantes de várias seitas, cerca de 500 deles de uma vez prontamente realizaram a iluminação e se tornaram discípulos nobres (*arahants*).

Mas antes do Buda começar a ensinar não havia literalmente um único praticante iluminado. Ninguém estava ciente do que o Buda havia aprendido. Uma vez que Buda

havia espalhado seu conhecimento através dos seus ensinamentos, aqueles que o ouviram conseguiram penetrá-lo por meio da contemplação. Uma vez que entenderam, conseguiram se libertar. Portanto você tem que penetrar na mesma verdade: seu corpo não é você e não pertence a você. Com a penetração vem a libertação. Você não sofrerá mais por causa do seu corpo.



## *Investigação do Corpo*

A investigação do corpo pode ser feita de duas maneiras. A primeira maneira é observar o corpo a fim de desenvolver a atenção plena, de modo que a mente não vagueie pensando sobre todos os tipos de coisas. Outra forma é observar o corpo para dar origem à sabedoria. Contemplamos que em breve nosso corpo irá envelhecer, adoecer e morrer. Contemplamos os aspectos do corpo que não são bonitos, como os vários órgãos recobertos pela pele. Nós os contemplamos, tanto em nós mesmos como nos outros, especialmente naquelas pessoas que despertam nosso desejo.

Se quisermos cortar o desejo sexual por essas pessoas temos que nos concentrar nas partes repulsivas dos corpos. Quando chegar a hora de nos deixarem se não tivermos contemplado esse aspecto repulsivo nosso desejo sexual vai querer mantê-las perto de nós por muito, muito tempo. Então quando não ficarem conosco, nos sentiremos solitários e tristes, porque ainda ansiamos que estejam próximas. Mas se investigamos os aspectos não atraentes dos corpos então não vamos fazer questão de ficar perto delas. É o que chamamos de contemplar o corpo para desenvolver a sabedoria.

Precisamos ver que o corpo é impermanente, vai envelhecer, adoecer e morrer. Precisamos ver que o corpo físico tem um lado que não é belo. Precisamos ver que no corpo não há um "eu". O corpo é apenas uma combinação de terra, água, vento e fogo. Tudo no corpo é feito de terra, água, vento e fogo, que obtemos dos alimentos que comemos. Nossa comida, como arroz, vegetais e carne, todos são feitos de terra, água, vento e fogo. Portanto tudo em nosso corpo é em essência apenas terra, água, vento e fogo, que um dia irão se separar e voltar à sua condição original.

É assim que observamos o corpo para ensinar a verdade à mente, para que a mente não se apegue ao corpo e se deluda pensando que lhe pertence, que deve ficar conosco por muito tempo, ou que outras pessoas deveriam ficar sempre conosco para nos trazer felicidade. Na verdade outras pessoas não são apenas bonitas como costumamos acreditar. Não olhamos para os aspectos que não são bonitos. Olhamos apenas para o lado bonito que desperta interesse sexual e nos dá vontade de gostar de estar com elas ou de morar perto delas. Mas existem desvantagens em morar com alguém. Por exemplo quando nosso parceiro nos deixa e não está mais conosco seremos infelizes morando sozinhos e sofreremos muito. Então teremos que encontrar outro parceiro para substituí-lo. Se essa pessoa morrer teremos que encontrar outro parceiro, e continuaremos assim, um parceiro após o outro. Mesmo depois de morrer ainda iremos retornar a este mundo para encontrar outro parceiro.

Mas se vemos como o corpo é pouco atraente não iremos querer viver com ninguém. Não iremos querer nem mesmo nossos próprios corpos. Nossos corpos também não são bonitos. Os corpos de todos são iguais, com as mesmas 32 partes, e sua natureza é tal que todos acabarão se tornando cadáveres. Vemos as coisas dessa maneira para que não sejamos deludidos a amar e nos apegar tanto ao corpo dos outros quanto ao nosso. Assim

é como devemos observar o corpo para dar origem à sabedoria. Se observarmos o corpo com o objetivo de desenvolver a atenção plena apenas observaremos os movimentos do corpo. Não permita que a mente pense em qualquer outra coisa para que não se distraia e em vez disso fique calma e concentrada. Portanto existem duas maneiras de prestar atenção ao corpo: para a concentração mental ou para dar origem à sabedoria. Inicialmente em nossa prática devemos estar atentos ao corpo para alcançar a concentração antes de desenvolver a sabedoria.

Essa é a forma de praticar que deve avançar passo a passo. Quando a mente está calma não percebe nada do que está acontecendo com o corpo ou com o ambiente que nos cerca, como várias imagens, sons, aromas, sabores ou sensações táteis. Às vezes a mente pode estar ciente dos sentidos mas permanece sem emoção e equânime. Independentemente do que as pessoas digam ou façam, não estaremos interessados em nada, estaremos absortos em calma e quietude. Apenas permaneceremos quietos e equânimes. Isso é chamado de mente que está em um estado de calma ou concentração (*samadhi*), da qual existem dois tipos. O primeiro é a paz mental total onde a consciência do corpo desaparece completamente. Todas as visões, sons, aromas, sabores e sensações táteis desaparecem, deixando apenas a consciência de saber. O segundo tipo é a calma mental incompleta, quando a mente está em paz, mas ainda está receptiva aos sentidos. No entanto a mente não se preocupa com o que experimenta através dos sentidos, não se envolve. Os sentidos dizem respeito apenas ao corpo. A mente permite que eles estejam de acordo com suas condições naturais. Por exemplo quando há dor física depois de ficar sentado por um longo tempo não sentimos que dói muito e podemos aceitá-la.

Essa é a natureza pacífica da concentração que devemos manter por tanto tempo quanto possível, até que a mente se retire e comece a pensar em outras coisas. Nesse ponto devemos direcionar esses pensamentos de forma a ensinar a mente para que compreenda a verdade do corpo. Em vez de pensar em ganhar dinheiro, ou sair para comer ou beber, pensamos no fato de que nosso corpo terá que envelhecer, adoecer e morrer. Da mesma forma os corpos físicos das pessoas que conhecemos e amamos também terão que envelhecer, adoecer e morrer, como os corpos de nosso pai, mãe, irmãos, filhos e de todos os nossos parentes e amigos. Devemos pensar dessa maneira. Pense que os corpos deles são apenas terra, água, vento e fogo, e não realmente eles. O verdadeiro eu é a mente que não morre junto com o corpo. Quando eles morrerem, não iremos sofrer, porque sabemos que não morreram realmente. Aquele que morreu foi apenas seu representante. Seu corpo é seu representante, assim como nosso corpo nos representa. Somos a mente e não o corpo, portanto quando o corpo morre, não morremos junto com o corpo. Nossa mente ainda existe mas deve prosseguir para um dos vários reinos.

Se ainda desejamos um corpo nasceremos de novo em um novo corpo. Se não desejamos um corpo não precisamos nascer de novo. Se sabemos que na realidade ter um corpo traz mais mal do que bem não iremos querer um novo corpo e portanto não precisaremos nascer de novo. Assim não teremos que sofrer da maneira que sofremos hoje. Isso é tudo. Praticamos para ensinar a mente abrir mão e ser capaz de viver sozinha, porque a mente será extremamente feliz se viver sozinha. Se viver com esta ou aquela pessoa, com esta

ou aquela coisa, então será perturbada por isso. Porém se não há nada, então não há nada para perturbar a mente.

\*\*\*

O Buda descobriu que a mente não é o corpo e que não vivemos no corpo. Vivemos na mente, a mente que não morre. A mente veio para tomar posse deste corpo no momento da concepção e depois do nascimento, a mente e o corpo, de acordo com a delusão da mente tornaram-se um. Portanto é nesse ponto que temos que trabalhar para corrigir essa delusão. Temos que separar a mente do corpo. E o método para fazer isso é meditar, desenvolver *samatha-bhavana* para a tranquilidade, e desenvolver *vipassana-bhavana* para o insight. Precisamos de ambos para ver a verdade claramente.

Portanto o primeiro passo é que devemos desenvolver *samatha-bhavana*. Para fazer isso precisamos de atenção plena ou *sati*. *Sati* é o Dhamma que impedirá a mente de pensar, um processo que trará a mente para a tranquilidade, a concentração, a unicidade, singularidade, a mente real, aquele que sabe - todas as características da mente são. No momento não discernimos o saber do sabedor. Vemos os pensamentos. Temos pensado constantemente desde o momento em que nascemos até o presente. Podemos parar de pensar quando vamos dormir mas no resto do tempo estamos constantemente pensando e não podemos ver os pensamentos e o sabedor por trás deles. Quando a mente para de pensar veremos o sabedor. Veremos que isso é a mente e compreenderemos que essa mente não é o corpo. É essa mente que veio para se apossar do corpo e é essa mente que perderá esse corpo quando o corpo morrer. Portanto esta é a primeira coisa que temos que fazer - separar a mente do corpo - desenvolvendo a atenção plena.

Atenção plena é concentrar ou focar a mente em apenas um objeto, como a recitação de um mantra. Na Tailândia usamos a palavra "*Buddho*". Continuamos recitando mentalmente "*Buddho, Buddho, Buddho*", desde o momento em que nos levantamos até a hora de dormir. Porque quando conseguimos manter a recitação de "*Buddho*" a mente não consegue pensar. E quando a mente não consegue pensar continuamente acabará parando e se concentrando no sabedor. Ao meditar veremos a face real da mente, e essa face é simplesmente o ato de saber. Isso é tudo o que a mente faz. A mente sabe. Mas tem sido deludida em seguir os pensamentos, o que quer que os pensamentos digam a mente acredita. Os pensamentos dizem que este corpo sou eu, este corpo é meu e a mente acredita nos pensamentos. Portanto sempre que algo acontece no corpo, como envelhecer, adoecer ou morrer, a mente fica infeliz porque não quer que o corpo envelheça, adoça ou morra.

Quando meditamos a mente se retira temporariamente para dentro de si mesma, a consciência do corpo e de tudo mais desaparece. Tudo que resta é a mente. Então sabemos que embora o corpo não está presente, a mente ainda existe. Depois de ter experimentado essa verdade, quando saímos da meditação, quando saímos do estado concentrado (*samadhi*) e nos tornamos conscientes do corpo e das coisas ao nosso redor, o que devemos fazer a seguir é continuar lembrando de que a mente não é o corpo e que a mente não consegue manter o corpo para sempre. Além disso todo resto que a mente

adquiriu, seja fortuna, riqueza, dinheiro, status, fama ou a felicidade que a mente obtém e adquire por meio do corpo, são todos temporários, todos impermanentes. Um dia, mais cedo ou mais tarde, a mente perderá tudo.

Se a mente é constantemente lembrada desse fato, poderá então fazer preparativos para essa eventualidade. Quando as coisas acontecerem, quando a mente perder alguma coisa, não terá nenhum desejo de ter de volta porque de qualquer maneira a mente realmente não precisa disso. Se a mente desenvolveu *samadhi* ficará em paz, satisfeita e feliz. Assim a mente sabe que não precisa de nada para torná-la feliz e que nada neste mundo pode fazê-la feliz para sempre, porque tudo neste mundo é temporário. Portanto esse é o desenvolvimento de *vipassana*, para lembrar constantemente a mente de abrir mão, de não se apegar ao corpo e às coisas, porque o apego só fará com que a mente tenha sofrimento, tristeza, miséria, medo, preocupação e ansiedade. Portanto esse é o desenvolvimento de *vipassana*. Podemos fazer isso com eficácia somente depois de desenvolver *samadhi*, depois de ter experimentado a mente verdadeira, visto a mente verdadeira, conhecido que a mente verdadeira não é o corpo e experimentado a paz e a felicidade que surgem dessa experiência. Então saberemos que podemos abrir mão de tudo porque nada do que temos é tão bom quanto o que temos através da paz de espírito.

Isto é muito importante. Primeiro precisamos ter algo melhor, um tipo melhor de felicidade, antes de desistir do tipo inferior de felicidade. Se não temos essa felicidade que vem da paz de espírito, de *samadhi*, não conseguiremos desistir da felicidade que temos por meio do corpo. Esta é a razão pela qual o Buda disse que primeiro devemos desenvolver *samadhi*. Se não temos *samadhi* a mente estará constantemente desejando, desejando, faminta por isso ou aquilo. Mas quando temos *samadhi*, a mente ficará em paz e calma, a mente ficará satisfeita, estará plena. Uma vez que temos essa plenitude, esse contentamento, então podemos desistir de tudo, principalmente ao ver o resultado quando não desistimos, quando nos apegamos.

\*\*\*

O que desejamos estudar é a imagem total do corpo. Vemos o corpo parcialmente, vemos apenas as cinco partes externas. Vemos os pêlos, o cabelo, as unhas, os dentes e a pele. Mas não vemos a carne. Não vemos os ossos, o esqueleto. Então precisamos ver as outras partes e para vê-las precisamos de alguns recursos visuais como livros de anatomia. Ao ver essas imagens devemos memorizá-las para que a nossa percepção do corpo não permaneça assimétrica.

No momento nossa percepção do corpo é unilateral. Nós só vemos o exterior e não vemos o interior. Assim achamos que o corpo é bonito. Mas se podemos ver o interior ao mesmo tempo que vemos o exterior, então podemos fazer uma comparação. Podemos ver a parte bonita e a parte feia. Assim uma vez que possamos ver a imagem completa do corpo não seremos excitados pelo nosso desejo sexual. Agora mesmo nosso desejo sexual é despertado por nossa percepção desequilibrada do corpo. Vemos apenas a parte externa do corpo que geralmente consegue fazer com que pareça bonito. Quando as pessoas saem de casa elas querem ter certeza de que estão com boa aparência. Elas não querem sair e

parecer sujas, feias. Assim seremos enganados por essa imagem, a falsa imagem do corpo. Mas se pudermos ver as 32 partes do corpo ao mesmo tempo em que vemos o corpo então não seremos enganados. Não ficaremos excitados pelo desejo sexual porque veremos o coração, os pulmões, os intestinos, o esqueleto. Quando vemos essas partes então não queremos ter nada a ver com aquele corpo. Além disso olhamos para o nosso próprio corpo para não nos deixar levar pela própria percepção e pensar que nosso corpo é bonito. Sabemos que nosso corpo também não é bonito.

Essa é uma maneira de olhar para as 32 partes para domar o desejo sexual para impedir que ele aumente. A outra maneira é olhar para as 32 partes para ver que não há um "eu" nesse corpo. Se pesquisarmos as 32 partes não encontraremos um "eu" em nenhuma das partes. Não somos o cabelo. Não somos a pele. Não somos os dentes. Não somos as unhas. Não somos o coração. Não somos o pulmão. Essas coisas são apenas órgãos. São partes do corpo. Não somos essas coisas. Somos a mente. Somos aquele que pensa, que sabe, para que possamos nos separar do corpo. Uma vez que possamos nos separar do corpo não nos sentiremos feridos com o que quer que aconteça ao corpo. Se o corpo envelhece, fica doente ou morre, sabemos que não estamos envelhecendo, adoecendo ou morrendo com o corpo porque não estamos no corpo. Não somos o corpo. Portanto esse é outro propósito de estudar o corpo: ver *anatta*, ver que o corpo não é o seu "eu". E o outro aspecto é ver o corpo envelhecendo, adoecendo e morrendo. Isso é para ver *anicca*.

*Anicca* significa impermanência. O corpo é temporário. Está mudando constantemente desde o nascimento até o envelhecimento. E uma vez que esteja totalmente crescido, o corpo envelhece, fica doente e eventualmente vai morrer.

Portanto essa é a contemplação do corpo e tem três propósitos úteis: ver *anicca* do corpo, ver *anatta* do corpo, e ver *asubha* a parte repulsiva do corpo para que você possa se livrar de seu apego ao corpo e aos corpos de outras pessoas.

\*\*\*

Pergunta: Então se contemplarmos assim continuamente todos os dias ...

Than Ajahn: Devemos ser capazes de abrir mão do corpo primeiro. Uma vez que estamos dispostos a abrir mão do corpo devemos tentar ficar sozinhos na floresta, em lugares que nos coloquem em situações que beiram a vida ou a morte. Ao encontrar uma cobra ou um tigre nossa mente ainda estará estável e calma? Se nossa mente deixar o corpo ir embora ficaremos estáveis e calmos. Mas se estivermos tensos e em pânico isso mostra que nossa mente ainda não abandonou o corpo. Se pudermos abrir mão do corpo não haverá nenhuma dúvida sobre a verdade do Buda, Dhamma e Sangha. São os ensinamentos do Buda que usamos para extinguir as contaminações que nos permitem nos tornar um *Sotapanna*. Assim os ensinamentos se tornam reais e não haverá mais dúvidas sobre o Buda, Dhamma e Sangha. Além disso não teremos que participar em nenhum ritual que repele a má sorte para prolongar nossa vida ou fazer mérito quando ficarmos doentes ou

para fazer a dor desaparecer. Isso é apenas uma perda de tempo porque um *Sotapanna* está disposto a aceitar a velhice, a dor e a morte.

\*\*\*

Ao sair do estado tranquilo da concentração precisa contemplar o corpo físico porque ainda percebe o corpo de modo incorreto e se apega ao corpo - ainda sofre por causa do corpo. Precisa contemplar e ver claramente: o corpo é impermanente, não é quem ou o que você é, e não lhe pertence. Pensar que o corpo é você e lhe pertence fará com que você queira que ele seja permanente e dure para sempre. Uma vez que tenha desejos, o descontentamento (*dukkha*) surgirá. Você precisa contemplar para perceber que o corpo é impermanente e não é você ou lhe pertence. Depois de ver isso claramente não terá o desejo de que o corpo dure para sempre e não mude. O corpo muda com o tempo: tendo nascido o corpo envelhecerá, ficará doente e acabará morrendo. Ninguém pode evitá-lo. É uma questão do corpo físico. O corpo físico não lhe pertence e não é quem ou o que você é.

Você precisa treinar para contemplar as partes do corpo regularmente. Vai perceber que essas partes não são quem ou o que você é. Verá que seu verdadeiro eu é apenas aquele que está contemplando e investigando. Você é de fato o observador e o pensador que está contemplando o corpo. O corpo é apenas um objeto de contemplação, não quem ou o que você é. Se puder ver isso claramente se desligará do corpo. Não haverá nenhum desejo do corpo não envelhecer, adoecer e morrer. Quando não há desejo não há *dukkha*.

Envelhecimento, doenças e morte não são as causas de seu *dukkha*. A causa do seu descontentamento é o seu desejo - desejo de não envelhecer, desejo de não ficar doente e desejo de não morrer. Você pode ver claramente que o corpo está inevitavelmente sujeito a doenças e morte devido à impermanência. Você não pode evitar que doenças e morte aconteçam ao corpo e você não pode manter o corpo. Se o corpo físico é realmente seu deveria ficar com você para sempre. Se não durar para sempre como pode assumir que é seu? Olhar para isso de forma racional lhe dará coragem para se separar do corpo.

Você deve procurar e ir a lugares que lhe causavam medo de morrer para ver se ainda está apegado ao corpo. Se não considera o corpo como quem ou o que você é, e como seu, não se importará. Não importa o que aconteça com o corpo, você estará feliz e preparado. É como se o corpo pertencesse a outra pessoa, normalmente não somos incomodados quando algo acontece ao corpo de outra pessoa. Essa é uma contemplação para eliminar qualquer medo de doenças e morte. As doenças são iguais: são sensações desagradáveis (*dukkha-vedana*). Elas pertencem ao corpo físico não a você - você apenas entra em contato com as doenças e as reconhece. Se apenas perceber e reconhecer e não tiver nenhum desejo de que as doenças desapareçam você não sofrerá.

*Dukkha* surge do desejo de que a dor física vá embora. Você precisa sentar-se até sentir dor para ensinar a si mesmo que a dor pertence ao corpo, não a você. Você é simplesmente o observador e o sabedor. Não precisa querer que a dor desapareça porque se houver desejo haverá *dukkha*. Sua incapacidade de tolerar a dor não tem nada a ver

com a dor em si mas com o seu desejo de ficar sem dor. Não haverá *dukkha* se não quiser que a dor vá embora. Você poderá então viver feliz com a dor.

Transforme sua ignorância em sabedoria: saber o que é o que - saber que o corpo físico não é você ou seu, saber que o corpo é impermanente e saber que qualquer dor física pertence ao corpo físico e não a você. Se você puder ver o corpo com clareza não será incomodado pelo envelhecimento, doenças e morte do corpo físico.

Outro aspecto que você precisa considerar é a falta de atratividade do corpo físico. Se considera o corpo como algo belo e atraente então haverá paixão sensual (*kama-raga*). Uma vez que os desejos sensuais surjam haverá libido. Uma vez que haja libido haverá desejos sexuais. Será muito doloroso não poder satisfazê-los.

Seus desejos sexuais diminuirão se contemplar os aspectos repulsivos do corpo, como envelhecimento, doenças, morte, decomposição e órgãos internos.

A contemplação do corpo e as sensações são apenas os dois primeiros testes. O terceiro teste é a contemplação dos aspectos repulsivos do corpo. O quarto teste é a contemplação da mente (*citta*). A mente também está sujeita às três características de toda existência ou seja, impermanência (*anicca*), insatisfação (*dukkha*) e não-eu (*anatta*). O termo *citta* refere-se a vários estados de espírito e estados mentais que estão na mente. A mente está em um fluxo constante - dependendo do dia, pode variar de clara e feliz a sombria e triste. É impermanente, insatisfatória e não-eu. Da mesma forma é necessário contemplar a fim de se desapegar de suas condições. Isso é não desejar que a mente seja de uma determinada maneira. Qualquer que seja a condição em que esteja apenas esteja ciente disso. Então você não terá nenhum desejo. Quando não há desejo não há sofrimento. Sem sofrimento então não há problema.

\*\*\*

A mente que contempla o corpo não faz parte do corpo. A mente é apenas aquele que sabe, ou o pensador. A mente passa a ter o corpo como sua posse isto é para cumprir seus vários desejos. A mente precisa do corpo quando deseja olhar para as formas e ouvir sons.

Mas uma vez que a mente esteja calma já não precisa mais depender do corpo. A paz de espírito da tranquilidade supera os prazeres físicos e sensuais que surgem de ver formas ou ouvir vários sons. Com a paz de espírito, que é muito superior aos prazeres físicos, não há mais necessidade do corpo físico. Quando não há essa necessidade, se o corpo vive ou morre não é mais uma preocupação.

Se a mente ainda não está calma - ainda não é capaz de experimentar a bem-aventurança da tranquilidade - terá que confiar em seu corpo para buscar prazeres físicos. Se você ainda depende do corpo físico então haverá preocupação e apego ao corpo. Haverá o desejo para que o corpo permaneça com a mente porque sem o corpo a mente não será capaz de buscar prazeres.

Tudo se resume a abrir mão do corpo. Ser capaz de se desapegar requer concentração e tranquilidade. É preciso haver uma sensação de conforto que surge da calma. Com a sensação de conforto da calma você será capaz de se livrar do corpo com muita facilidade. Os prazeres físicos não serão comparáveis à paz de espírito. Todos precisam fazer um esforço para estabelecer essa paz de espírito primeiro - a bem-aventurança que vem de ter a mente focada na concentração - unicidade da mente (*ekaggataramma*) e equanimidade (*upekkha*).

Por exemplo, se ainda está apegado a programas de televisão e outras atividades sociais você precisará pesar a felicidade que obtém ao assistir televisão e fazer essas atividades com a paz de espírito que vem de sua prática. Você precisa descobrir que tipo de felicidade dura e qual não.

Se usar sua sabedoria para considerar essas coisas verá que toda a felicidade que anteriormente buscou e experimentou é temporária e passageira. Não é de forma alguma gratificante ou satisfatória porque é o tipo de felicidade obtida por meio do corpo físico.

Quando morrer, ou seja, seu corpo deixar de existir, precisará procurar um novo corpo para renascer. Tendo nascido estará sujeito ao envelhecimento, doença e morte novamente.

Se em vez disso buscar a felicidade por meio da paz de espírito, experimentará uma felicidade duradoura, porque estará em seu coração. Nunca se deteriorará uma vez que saiba como cultivá-la. Saberá como mantê-la e ser capaz de fazê-lo para que fique em seu coração para sempre.

Não precisará mais do seu corpo para buscar prazer e felicidade. Quando seu corpo morrer não precisará voltar para um novo e ficar sujeito ao envelhecimento, doença e morte novamente. Você será libertado do sofrimento devido à sua diligência e esforço assim como o Buda disse e ensinou.

Depois de comparar os dois tipos de felicidade verá que a paz de espírito é a verdadeira felicidade - o tipo de felicidade que devemos almejar.

\*\*\*

Se conseguir redirecionar seu esforço - para longe dos ganhos mundanos e prazeres sensuais - e em vez disso buscar paz de espírito através do cultivo da atenção plena, concentração e sabedoria você estará livre do sofrimento inerente ao ciclo infinito de renascimento e morte.

Isso ocorre porque não precisará mais confiar em seu corpo. Terá o Dhamma como seu refúgio. É esse mesmo Dhamma que lhe dará paz de espírito. Isso permitirá que você não dependa do corpo como meio de obter ganhos mundanos, prestígio, elogios e prazeres sensuais através dos olhos, ouvidos, nariz, língua e corpo.



Quando não precisar mais do seu corpo não precisará mais renascer. Ficará permanentemente libertado de todo sofrimento.

\*\*\*

Esse é o primeiro passo da iluminação, que chamamos de *Sotapanna*, quando a mente investiga a natureza do corpo e vê plenamente que o corpo é impermanente. O corpo não é "eu", ninguém possui este corpo. A mente só toma posse deste corpo temporariamente e mais cedo ou mais tarde o corpo vai dizer adeus à mente porque essa é a natureza do corpo. Mas quando desejamos que o corpo dure para sempre criamos sofrimento (*dukkha*). Quando alguém vê a verdade de que o corpo não dura para sempre e abre mão, o sofrimento desaparecerá, simplesmente porque não há mais desejo de que o corpo dure para sempre.

Então é isso que vai acontecer quando a mente realmente abrir mão do corpo e também abrir mão da sensação dolorosa, a sensação que a mente não gosta de sentir, mas sempre tem que experimentar. Cada vez que a mente experimenta a sensação dolorosa, tem o desejo de se livrar dessa sensação dolorosa. Quando esse desejo surge, a mente cria sofrimento ou *dukkha* na mente, que é muito mais forte do que a sensação dolorosa no corpo. Uma vez que a mente percebe que o principal problema não é a sensação dolorosa no corpo, mas que o *dukkha* da mente é causado pelo desejo de que a sensação dolorosa desapareça, então a mente pode parar esse desejo. Quando esse desejo cessa, o sofrimento na mente desaparece, e então a sensação dolorosa do corpo é tolerável. A mente pode enfrentar essa sensação dolorosa do corpo sem nenhum problema, porque a mente abandonou o desejo de se livrar dessa sensação dolorosa. Portanto é isso que acontecerá quando a mente abrir mão do corpo e da sensação dolorosa: a mente ficará em paz e calma porque eliminou o primeiro nível de sofrimento.

\*\*\*

Pergunta: Um *Sotapanna* saberá que já alcançou esse nível?

Than Ajahn: Ele pode não saber o nome *Sotapanna*, mas conhece a qualidade do *Sotapanna*. Ele sabe que sua tristeza ou seu sofrimento são criados por seu desejo, seu apego ao corpo. Ele sabe que não está mais apegado ao corpo. Ele vê o corpo como não sendo ele mesmo. Ele não tem apego ao corpo e não deseja que o corpo exista para sempre. Portanto, ele não sofre pelo envelhecimento, doença e morte do corpo. Essa é a qualidade de um *Sotapanna*.

Ele pode deixar o corpo porque não vê o corpo como ele mesmo. Ele vê o corpo como sendo impermanente. Ele vê que seu sofrimento ou sua dor mental são causados por seu desejo de que o corpo dure para sempre, de que o corpo não envelheça, adoça e morra. Para que ele não seja afetado pelo envelhecimento e doenças do corpo, ele precisa ter a sabedoria ou o discernimento para ver que o corpo não é ele mesmo. Ele é a mente que é como um motorista, enquanto o corpo é como um automóvel. Quando chegar a hora do

automóvel ficar obsoleto o motorista simplesmente abre mão. Quando chega a hora do corpo morrer ele deixa o corpo morrer. Ele não é ferido pela morte do corpo.

Pergunta: Na sua próxima vida ele continuará a se cruzar com o Budismo?

Than Ajahn: Não é necessário que entre em contato com o Budismo porque ele já tem o Budismo em sua mente. ‘As Quatro Nobres Verdades’ foram estabelecidas em sua mente. Ele seguirá em frente com ou sem o Budismo porque pode se livrar de todos os seus sofrimentos. Ele sabe que a causa de seu sofrimento é seu próprio desejo. Então toda vez que tem algum sofrimento, algum sentimento ruim, ele simplesmente se livra do desejo que causa esses sentimentos ruins. Eventualmente ele se livrará de todos os desejos que lhe causam sofrimento mental. Assim realizará *nibbana*.

\*\*\*

A iluminação tem quatro estágios: *Sotapanna*, *Sakadagami*, *Anagami* e *Arahant*. Cada estágio tem diferentes níveis de apego. Um *Sotapanna* se livrou de seu apego ao corpo, ao envelhecimento, à doença e à morte, mas ainda está apegado à beleza do corpo. Ele ainda tem desejo sexual e precisa abandonar seu desejo sexual contemplando *asubha* que irá esclarecê-lo sobre a verdadeira natureza do corpo, contemplando que o corpo não é apenas bonito, mas que o corpo também é repulsivo. O progresso para os próximos dois estágios de iluminação depende de ver o corpo como *asubha*.

*Sakadagami* é o segundo estágio que permite ver *asubha* parcialmente, mas não completamente. O terceiro estágio de iluminação permite ver a natureza *asubha* do corpo completamente, o que significa ver *asubha* o tempo todo. Cada vez que vê um corpo, imediatamente é visto como *asubha*, então esse é o estágio de *Anagami*.

Depois de chegar ao terceiro nível terá compreendido totalmente a verdadeira natureza do corpo e o abandonará completamente. Não irá retornar e renascer como humano porque vê o corpo humano como *asubha* e *anicca*. Nascendo, o corpo envelhecerá, ficará doente e morrerá, então um *Anagami* não voltará para nascer em um novo corpo. Renascerá no reino de *Brahma*, um ser sem corpo. O reino de *Brahma* é onde a mente ainda tem apego às sensações agradáveis que surgem da paz.

No reino de *Brahma* encontrará felicidade no estado de paz de espírito, mas isso também é *anicca*, *dukkha*, *anatta*. Terá que entender que isso é temporário e tem que abrir mão desse apego e ver que mesmo essa felicidade que experimenta no nível de *jhana* ainda é impermanente e portanto não deve se apegar, porque se estiver apegado isso significa que ainda tem desejo e esse desejo trará *dukkha*. Portanto, terá que se livrar do desejo, mesmo que esteja no reino de *Brahma*. Terá que ver que a felicidade do reino de *Brahma* também é *anicca*, *dukkha*, *anatta*. Depois de ter visto isso terá realizado a completa iluminação e não terá nenhum apego a qualquer forma de felicidade. Ao abandonar todas as formas de felicidade realizará uma nova forma de felicidade, uma felicidade sem nada: a felicidade do vazio, *nibbana paramam sukham* - esse é o nível mais elevado de felicidade

## *Dor no Corpo*

Enquanto contemplamos o corpo às vezes podem surgir certas sensações corporais. Por exemplo, durante uma longa sessão de meditação, alguma dor ou desconforto físico (*dukkha-vedana*) surgirão, nessa situação devemos contemplar o corpo e a dor. Investigue se a dor física também é impermanente: a dor surge, dura um certo tempo e, por fim, desaparece.

Se em algum momento sentir dor física ou desconforto e seu desejo quiser que a dor desapareça - quiser fugir disso, deve fazer um esforço para não permitir que esse desejo surja. Tem que apenas deixar a dor por si mesma e que siga seu próprio curso.

Realmente podemos enfrentar esse desconforto físico se estivermos preparados para isso. Mas sempre que a dor surge a mente está acostumada a fugir de qualquer dor física. Ao querer que a dor vá embora, mudamos de posição.

Por exemplo, se ao sentar sentimos dor, mudamos a postura. Se fizermos isso significa que ainda teremos que abandonar as sensações corporais (*vedana*). A mente ainda está sob o controle de *vedana*.

Abandonar essas sensações corporais é deixá-las em paz. Não importa o quão doloroso seja, não preste atenção nisso. Em vez disso você pode se concentrar em recitar "*Buddho*" ou examinar diretamente onde e como é a dor.

Com a contemplação verá que essas sensações são como qualquer som que possa surgir na sua mente, assim como está ouvindo um agora. Portanto *dukkha-vedana*, ou a dor física, é como um som que aparece em sua mente. Se for avesso e quiser se livrar da dor, então estará adicionando outra camada de sofrimento. Esse é o tipo de sofrimento nas Quatro Nobres Verdades. É o sofrimento que vem do desejo de que essa dor vá embora. É a causa que torna o sofrimento muito pior.

Se este tipo de sofrimento - aquele que pertence às Quatro Nobres Verdades - não surgir, não importa o quão forte seja a dor, não será capaz de afetar a mente.

O que afeta a mente não é a sensação corporal, mas o surgimento do sofrimento mental - o desejo de que o desconforto físico desapareça. Isso é o que faz sua mente sofrer.

Se tiver em mente que essa dor não é insuportável - mantendo a mente focada, recitando "*Buddho*" e examinando onde está a dor - verá que a dor está simplesmente na mente. Se não sentir medo da dor e não quiser que a dor desapareça, eventualmente a dor irá desaparecer por si mesma. Assim que a mente parar de se agarrar na dor, a dor desaparecerá. A mente ficará focada e calma.

Um senso de coragem surgirá se conseguir fazer isso. Você então não mais terá medo de qualquer dor. A dor física é minúscula em comparação com o sofrimento que a mente cria - o tipo que vem do desejo, de querer que a dor vá embora.

Se não quiser que a dor física desapareça, o sofrimento criado também desaparecerá. A dor física real não é tão ruim quanto a dor autoinfligida pela ânsia e desejo de se livrar dela.

No início você pode recitar "*Buddho*". Quando doer, não pense na dor, apenas continue recitando "*Buddho*". "*Buddho*" poderá ajudá-lo. Você verá que é como uma cortina transparente. A dor é apenas uma barreira que você não ousa atravessar. Então acaba não conseguindo passar por isso. Mas se continuar recitando "*Buddho*", talvez apenas dez ou mesmo cinco minutos, conseguirá passar pela dor.

Quem consegue superar essas dores e desconfortos físicos irá muito longe. A maioria das pessoas fica presa aqui, as pessoas ficam desanimadas com a dor ao sentarem e desistem, por isso não vão muito longe. Se você estiver determinado será capaz de superar isso.

\*\*\*

Pergunta: Quando sinto dor eu a reprimo e digo a mim mesmo que não há dor.

Than Ajahn: Há dor, mas ninguém para sentir a dor. É apenas alguém observando a dor, tendo consciência da dor. Se tem *upekkha* (equanimidade) a sua mente não ficará dolorosa. Mas quando sai de *upekkha* sua mente fica dolorida, porque a delusão vai induzi-lo a pensar que é você quem está sentindo a dor.

\*\*\*

Você tem que aceitar sua dor e sofrimento físico. Não seja aversivo à dor. A causa raiz de seu sofrimento mental é sua aversão. Medo e aversão a sensações desagradáveis. Se aprender a examinar essas sensações não sentirá aversão.

Normalmente não gostamos da dor. Se treinar perceberá que algo está faltando quando não sente dor. É como as pessoas que estão acostumadas com comida picante, elas não gostam de comida sem chili. Para aqueles que não estão acostumados a comer chili, simplesmente um chili irá fazer com que sofram e não consigam terminar de comer. Mas se continuar treinando para comer chili, isso acabará se tornando um hábito. Uma vez que sua mente possa aceitar a dor, não sofrerá.

\*\*\*

Praticar para superar as dores físicas (*dukkha-vedana*) exige muito tempo e esforço.

É como cavar um túnel. Em um dia só conseguimos cavar alguns metros de profundidade, mas temos que continuar cavando regularmente e continuamente para ir

mais fundo e eventualmente chegar ao fim. Se não continuarmos regularmente tudo o que cavamos vai erodir e teremos que começar tudo de novo.

É o mesmo com a meditação sentada. A dor vai surgir a cada sessão, então temos que continuar meditando. Não desanimem. Depois de conseguir superar, não sentiremos nenhuma dor. Temos que ser diligentes, especialmente como monges, já que temos muito tempo. Depois de vencer isso nos sentiremos maravilhosos.

\*\*\*

A razão pela qual os monges têm que viver uma vida difícil e comer pouco é para que nos acostumemos com a dor e o sofrimento físico.

Por exemplo praticar em três posturas - caminhar, ficar em pé e sentar - sem deitar, é treinar a si mesmo para lutar contra a dor e o sofrimento físico. Comer uma refeição por dia em vez de três, ou jejuar três ou quatro dias seguidos, faz seu corpo sofrer. É para treinar sua mente, igual ao treinamento de soldados. Se os soldados forem treinados em uma sala com ar-condicionado eles nunca serão capazes de lutar contra o inimigo. Eles têm que ser treinados ao ar livre, na floresta, e fazer com que vivam em condições difíceis. Quando há uma batalha eles terão que lutar em terrenos acidentados não em um ambiente com ar condicionado.

Esse tipo de prática irá eliminar o seu medo pois saberá que é capaz de enfrentar e suportar a dor física. Se aguentar ficar sentado por um tempo, eventualmente a dor irá embora. Sua mente ficará relaxada e não fixada na dor. Sua mente ficará calma por não desejar nada. A forte dor física desaparecerá completamente. Mesmo se isso não acontecer a dor não irá incomodá-lo. Seu corpo e sua mente serão independentes um do outro. Sua mente estará ciente de que o corpo é assim.

\*\*\*

Pergunta: Se temos dor e observamos a aversão em relação à dor e queremos uma posição mais confortável para aliviar a dor como abordaremos essa situação?

Than Ajahn: Você deve levar sua mente a um estado neutro, trazer a mente para *samadhi*, para *upekkha*. É por isso que primeiro precisa de *samadhi* antes de entrar na contemplação *vipassana*. Quando entra em contemplação *vipassana* tem que ver que a natureza da dor é *annica, dukkha, anatta*. Não podemos controlar a dor, não podemos dizer para a dor ir embora. Mas podemos controlar nossa mente para poder viver com a dor.

\*\*\*

Pergunta: Em que nível de *samadhi* podemos começar a fazer a contemplação *vipassana*?

Than Ajahn: Em todos os níveis. Você pode fazer experimentos por si mesmo depois que tiver *samadhi*. Depois de se retirar de *samadhi*, se tiver algum problema, como sofrimento ou desejo, tente usar *vipassana* para resolver esse problema. Por exemplo, se sente dor, o objetivo é deixar a dor de lado porque se quiser que a dor desapareça estará criando sofrimento na sua mente. Estará criando desejo que é a causa do sofrimento mental que é muito mais forte do que o sofrimento físico. Sem criar o sofrimento mental a mente pode suportar o sofrimento físico. Pode coexistir com o sofrimento físico. A mente não pode coexistir com seu próprio sofrimento, então o objetivo aqui é evitar que a mente crie o sofrimento mental que é desencadeado pelo sofrimento físico.

Então primeiro precisa ter *samadhi*. Tendo *samadhi* a mente tem a capacidade de permanecer quieta sem ser perturbada. Uma vez que você tenha essa habilidade quando a mente enfrenta a dor física simplesmente você pode dizer para a mente que está tudo bem, não é tão ruim, pode viver com isso. Você pode fazer isso, contanto que não tenha o desejo de que essa dor desapareça. Quando tem esse desejo estará criando a dor mental que é muito mais forte do que a dor física. Não precisa criar essa dor mental. O Buda conhece essa natureza do sofrimento mental. É criado pelo seu próprio desejo, seu desejo de se livrar da dor física, que está além do seu controle. A dor física surge às vezes devido a circunstâncias que podem ou não ser possíveis de eliminar. Quando praticamos temos que presumir que não pode ser eliminada, então aprendemos a deixá-la por si mesma. Assim como quando ficamos doentes, sabemos que não podemos nos livrar da dor enquanto ainda estamos curando, então a única coisa que pode prevenir o sofrimento é aceitar a dor e não ter nenhum desejo de se livrar dela.

Temos que entender que a natureza da dor é *anicca*. É temporária, vem e vai. É *anatta*, quando chega não podemos dizer para ir embora. Devemos apenas ter que esperar até que desapareça por si mesmo. Quando desejamos nos livrar da dor, estaremos criando mais dor mental, que é muito mais forte do que a dor física. Podemos parar de criar a dor mental mantendo a mente calma e em paz e não reagindo à dor física. Precisamos ter *samadhi* para ser capazes de permanecer calmos e não reagir à dor e então estudar a verdade da dor - que a dor é *anicca*, *dukkha*, *anatta*. É melhor simplesmente deixar a dor de lado assim não haverá *dukkha* na mente. Quando desejamos nos livrar da dor estaremos criando *dukkha* na mente, que é muito mais forte do que a própria dor física. Não estamos aqui para nos livrar da dor física, estamos aqui para nos livrar da dor mental que é causada pelo nosso desejo. A dor mental pode surgir de muitas coisas, não apenas da dor física.

Quando não estamos felizes, quando nossa mente não está feliz, é porque nossa mente deseja que as coisas sejam assim ou assado. Quando as coisas não estão indo de acordo com o nosso desejo ficamos infelizes. Se conseguirmos nos livrar desse desejo, aconteça o que acontecer, isso não nos deixará infelizes. É por isso que queremos treinar a mente para primeiro deixar tudo em paz, porque não podemos controlá-los o tempo todo. Às vezes podemos e às vezes não. Quando não podemos e temos desejo, sofreremos desnecessariamente. Se sabemos que as coisas estão além do nosso controle, então apenas deixe ir, deixe acontecer, assim não seremos afetados por qualquer coisa que aconteça.

\*\*\*

Devemos observar as sensações dolorosas porque esse é o verdadeiro teste. Isso é o que desejamos superar, superar a sensação dolorosa. O outro tipo de sensação é uma sensação boa que não é um problema, então por que observar algo que não é um problema? O problema são as sensações dolorosas. Quando a sensação dolorosa surge é quando temos que ter atenção plena. Atenção plena significa ensinar a mente a apenas estar vigilante, apenas observar e não tentar interferir com a sensação dolorosa. Apenas deixe a sensação dolorosa de lado porque é *anatta*. *Anatta* significa que não podemos nos livrar da dor, não podemos mudá-la. A única coisa que podemos fazer é simplesmente observá-la, aceitá-la como o que é, então sua mente não estará criando *dukkha* que surge do desejo de se livrar da sensação dolorosa.

\*\*\*

A maneira de lidar com a dor física depende da nossa habilidade. Existem duas maneiras de lidar com a dor física. A primeira é mais fácil do que a segunda. A primeira maneira é ignorar a dor, concentrando a mente em um objeto, como um mantra, repetindo "*Buddho*" "*Buddho*", a fim de evitar que a mente pense na dor. Se pensar na dor então as contaminações surgirão e seu desejo irá querer se livrar da dor ou querer que a dor vá embora. Quando surge esse desejo na verdade estamos criando mais dor. A dor que criamos está na própria mente e é muito mais forte do que a dor física. Podemos prevenir ou evitar isso se usar o mantra, recitando constantemente "*Buddho*" "*Buddho*" e nunca deixar que a mente pense na dor física. Se conseguirmos nos concentrar em recitar o mantra, talvez depois de alguns minutos, a dor diminuirá ou talvez desapareça. Este é o método fácil, mas temporário, porque assim que pararmos de recitar, ou assim que começarmos a pensar na dor, também poderemos novamente criar mais dor.

A segunda maneira, que é o caminho da sabedoria, é olhar para a dor. Primeiro temos que separar a mente do corpo e então poderemos separar a dor da mente, porque a dor surge do corpo. É o corpo que dói, não é a mente. A mente apenas observa a dor do corpo, mas devido à delusão a mente pensa que é o próprio corpo. Então quando a mente pensa que é o corpo e o corpo fica dolorido a mente pensa que está sofrendo. Na verdade não é a mente que está sentindo a dor. A mente está apenas observando a dor do corpo. Portanto se conseguir separar a mente do corpo também poderá separar a dor da mente. Então poderá simplesmente deixar a dor de lado. Se desejar que a dor desapareça estará criando mais dor a ponto de não ser capaz de suportá-la. Se conseguir manter a mente calma e em paz e não criar nenhum desejo de que a dor desapareça, a mente será capaz de suportar a dor do corpo. Portanto este é o segundo método, olhar para o corpo como *anatta*. Não é a mente que está sofrendo, é o corpo que está com dor, então a mente não precisa ter medo da dor do corpo, porque a mente não tem dor. Mas devido à delusão a mente pensa que o corpo é ela mesma. Quando a mente pensa que o corpo é a própria mente, então, quando o corpo está sofrendo, a mente pensará que a própria mente está sofrendo. Quando pensar que está com dor, terá o desejo de se livrar dessa dor. Quando esse desejo surge, a mente estará criando mais dor, e desta vez a dor está na mente, que é mais intensa do que a dor física e, como resultado, não seremos capazes de suportar a dor física. Não é a dor física

que não conseguimos suportar, é a dor mental que surge do desejo de se livrar da dor física. Devemos parar de criar esse desejo de se livrar da dor física, aceitando-a, vivendo com ela.

\*\*\*

Pergunta: Ajahn, todos nós queremos deixar de lado a sensação dolorosa. Como deixamos de sentir dor corporal?

Than Ajahn: Temos que usar a racionalidade. A dor é como o clima. Podemos dizer ao sol para desaparecer? Podemos dizer para a chuva vir agora? Não podemos. Apenas aceitamos quando acontecem. Se sentir dor, deixe como está. E uma maneira de deixar isso de lado é simplesmente se concentrar em outra coisa - no mantra ou na respiração. Assim você não irá se envolver com a dor. Esse é o primeiro passo para lidar com a dor - usando a atenção plena. Quanto ao segundo passo, uma vez que você possa lidar com a dor usando a atenção plena, o próximo passo é usar a racionalidade. Usar a sabedoria. Olhe para a dor como se olhasse para o tempo. É *anatta*. Não lhe pertence. Você não consegue controlar isso, não pode dizer o que fazer, não pode dizer para a dor ir e vir. A dor vem quando quer, vai quando quer. A única coisa que pode fazer com a dor é observá-la tal como observa o clima.

*Dukkha vedana* é dor física. Se for esperar que a dor física real surja de alguma doença pode demorar muito e você não terá tempo suficiente para lidar com a dor de forma adequada. Então você poderá usar o que chamamos de "nossa dor iniciada" - sentando e deixando a dor surgir. Então tente lidar com essa dor da mesma forma que você lidaria com a dor da doença. Como se você tivesse uma dor de estômago ou dor de cabeça, sabendo como lidar com isso, você não sofreria com essa dor no corpo. Portanto é por isso que temos que sentar por muito tempo para fazer a dor surgir e, em seguida, ensinar a mente como lidar com a dor de uma forma que não sofra.

E foi isso que disse que existem dois níveis: o primeiro nível, o mais fácil, é usar a atenção plena para se concentrar em outra coisa de modo a não reagir à dor. Não criar o desejo para que a dor desapareça. Se não temos esse desejo não haverá dor mental. Depois de fazer isso, o segundo nível é ensinar a mente a olhar para a dor cara a cara e apenas deixá-la como está. Não é tão ruim, sabe?

É apenas a sua aversão que faz com que você queira se livrar disso, só isso. Mas, na verdade, é apenas o lado oposto das sensações boas. As sensações boas e as ruins são apenas sensações. Como o som que você ouve, sons bons, sons ruins, qual é a diferença? Ambos são sons, certo? Se alguém fala mal de você, você se sente mal. Se alguém diz algo bom sobre você, você se sente bem. Mas são apenas sons, certo?

Pergunta: Mas é difícil.



Than Ajahn: É difícil, mas você é capaz de fazer isso. Isso é o que chamamos de 'prática'. Continue praticando, praticando, e eventualmente será capaz de aceitar tudo. O Buda nos deu a ferramenta. A ferramenta é usar a atenção plena para afastar a mente da reação às sensações. Quando tiver que enfrentar algo de que não gosta, concentre-se apenas no mantra. Assim poderá esquecer o que está enfrentando. E quando puder esquecer, a mente não reagirá, a mente ficará em paz e calma.

## *Asubha*

Than Ajahn: Ela perguntou sobre *asubha*. Disse que sua contemplação sobre *asubha* não parece ter nenhum impacto em sua mente e eu respondi: ‘Bem, *asubha* só tem impacto quando você tem desejo sexual. Quando não há desejo sexual, a contemplação em *asubha* não tem nenhum impacto. Se não tem dor de cabeça e toma um analgésico não faz diferença. Mas quando tem dor de cabeça e toma algumas aspirinas então sente a diferença. Da mesma forma quando tem desejo sexual e contempla *asubha* isso pode suprimir ou eliminar o desejo sexual na mente. Contemple para que se torne instantâneo quando precisar. Uma vez que possa se lembrar espontaneamente dessas imagens de *asubha* deve então tentar despertar seu desejo sexual para testar se pode ou não suprimi-lo usando *asubha*. Quando não tem desejo sexual não significa que você o perdeu porque pode ser devido à sua condição física. Portanto é necessário testar quando tem o desejo sexual se consegue suprimi-lo ou não. A razão é que às vezes o desejo sexual é muito tortuoso (conivente) e você não sabe se realmente perdeu o desejo ou não. Pelo menos tem que saber que se esse desejo surgir poderá sempre se livrar dele. A ferramenta para se livrar do desejo sexual é *asubha*. Você pode pensar instantaneamente nos órgãos do corpo ou quando o corpo se transforma em cadáver. Assim não terá nenhum problema. Esse problema geralmente surge para quem mantém os oito preceitos ou monges que devem manter essa pureza. Eles não têm permissão para ficar perto do sexo oposto então isso pode pressionar o surgimento do desejo sexual. Portanto os monges devem sempre contemplar *asubha* para suprimir ou eliminar esse desejo sexual. Mas os leigos podem ter outras maneiras de se divertir sem fazer sexo. Podem se divertir comendo ou bebendo, ou indo a lugares de entretenimento. Então pode ser que esse desejo sexual seja colocado em um segundo plano.

Assim não sentimos a pressão de ter que contemplar *asubha* porque ainda podemos ser felizes sem ter sexo. Mas os monges estão proibidos de ir a lugares para beber ou se divertir por meio dos sentidos. Então a pressão aumenta e quando um monge vê uma mulher seu desejo sexual pode surgir repentinamente. Se ele não tiver a contemplação de *asubha* pode continuar pensando na mulher e imagens dela irão despertar seu desejo. Eventualmente irá se dar conta que não consegue mais permanecer como monge.

\*\*\*

Pergunta: Than Ajahn poderia dar instruções sobre a meditação *asubha*?

Than Ajahn: A meditação *asubha* é contemplar os aspectos repulsivos do corpo. Existem muitos aspectos do corpo que não vemos. Vemos apenas o aspecto bonito, mas sabemos dentro de nosso coração que o corpo tem muitas partes que não gostamos de ver, e assim permanecemos cegos.

O que queremos fazer é forçar a mente a olhar para o aspecto repulsivo do corpo. Por estar protegido pela pele precisamos do auxílio de publicações médicas, como os estudos

de anatomia, onde mostram todas as partes sob a pele, mostram o esqueleto e todos os órgãos. E isso é algo que você quer manter em mente, pensando constantemente sobre isso até não esquecer, até que, eventualmente, quando olhar para uma pessoa, verá o interior (órgãos) também, não apenas o exterior.

Vendo o exterior e o interior do corpo pode nos livrar do desejo sexual por essa pessoa. Se apenas enxergamos as partes externas de uma pessoa podemos ser enganados e ter desejo. Mas por exemplo quando olhamos para dentro, memorizando a imagem que vemos nas publicações de anatomia, nosso desejo sexual pode ser interrompido ou eliminado. Então é isso que precisa ser feito.

Se você não consegue ver agora, se não consegue imaginar a imagem, precisa ver algumas ilustrações nas publicações de anatomia. Ou se quiser algo mais do que isso, pode ir a um hospital ou a uma faculdade de medicina onde eles fazem a dissecação do corpo. Pode até pedir para participar da audiência para assistir à dissecação do corpo para que possa ver o que está sob a pele.

Antigamente, como não tinham esse tipo de ilustração, os monges eram instruídos a ir ao cemitério. Durante a época do Buda, quando as pessoas morriam, não as cremavam ou enterravam. Apenas levavam o corpo para o cemitério e o largavam para se decompor ou ser comido por cães, vermes ou abutres.

Os monges foram instruídos a ver essas partes do corpo, para enxergar como o corpo muda e se decompõe após um, três ou sete dias. Uma vez vendo isso eles poderiam repassar essas imagens na sua mente para mantê-las constantemente vivas. Então toda vez que tivessem desejo sexual poderiam usar essas imagens para esmagar esse desejo.

Primeiro é necessário ter *samadhi*, porque a mente irá resistir se não tiver *samadhi*, se não tiver calma. As contaminações criam um sentimento ruim toda vez que olhar para algo não atraente. Cada vez que olhar para o aspecto repulsivo do corpo você terá uma sensação de engasgo. Esse é o trabalho das contaminações. Tendo *jhana* a mente suprime as contaminações e assim não haverá nenhum sentimento ruim e o corpo poderá ser visto objetivamente.

*Samadhi* é necessário antes de *vipassana*. Não tendo *samadhi* fica tudo muito difícil. É possível até odiar investigar o corpo e pode nem mais querer praticar.

\*\*\*

Pergunta: Como olhar para o corpo (cadáver) de maneira diferente de um médico ou de um agente funerário, porque um médico ou agente funerário vê o cadáver todos os dias, mas não são iluminados. O que devo fazer para que possa beneficiar minha meditação?

Than Ajahn: Deve olhar para o corpo da mesma maneira que eles exceto que você tem que continuar a contemplar depois de ver o cadáver, não apenas vê-lo uma vez e se esquecer. Deve olhar para o corpo como algo que impressiona a mente e ficar lembrando

essa imagem o tempo todo. Essa é a diferença. Um médico ou agente funerário só vê quando trabalha. Assim que termina de trabalhar ele se esquece. Você não quer se esquecer do cadáver mas quer se lembrar disso, quer pensar sobre isso o tempo todo, até que fique gravado em sua mente o tempo todo. Assim sempre que olhar para as pessoas verá o corpo todo não apenas o lado de fora. Verá o interior, verá a morte do corpo, verá tudo. Se for lá e ver uma vez, depois voltar e esquecer, depois de alguns dias o cadáver simplesmente desaparecerá da mente. A razão pela qual vamos ver é porque nunca vimos antes. Depois de ver temos que manter na mente, não perdê-lo. O problema é que as pessoas perdem. Não ver uma vez depois voltam e se esquecem. Portanto você tem que manter essa imagem em sua mente o tempo todo e depois aplicá-la às pessoas que conhece, a todas as pessoas que vê e lembre-se de que é assim que o corpo será. Essa é a natureza do corpo. Seu corpo, meu corpo, os corpos de todos serão assim. Será inútil. Quando o corpo fica deitado na cama é inútil e assim será um dia, então, antes que aconteça, é melhor fazer um bom uso do corpo agora.

Você tem que pensar constantemente nisso. Isso é chamado de contemplação *asubha*. Na verdade não precisa ir ver a coisa real (cadáver), pode olhar uma foto ou anatomia na internet e depois contemplar. Mas se não for real o suficiente, não tem o impacto, então melhor ver o real. Depois de esquecer você tem que voltar. É como um reforço. Se ainda não estiver na sua mente ou se ainda esquecer, então deve novamente olhar na internet ou nos livros *asubha* para que possa se lembrar. O objetivo é se lembrar disso constantemente, então quando tiver que usá-lo para combater seu desejo sexual, você o terá. Mas se não tiver, quando surgir o desejo sexual pode acontecer que não vai conseguir resistir ao seu desejo sexual. O objetivo é combater o seu desejo sexual e também o medo da morte.

Se olhar para o seu corpo e pensar que é assim que será no futuro e nada pode mudar esse fato então não terá medo da morte. Porque sabemos quando sentimos medo, mas isso vai acontecer com o corpo, então por que deveríamos ter medo? Quando estamos com medo, estamos sofrendo, certo? Quando não temos medo, não sofremos. Então qual você quer? Quer sofrer, ou não? Se não quer sofrer então aceite a verdade de que isso vai acontecer. Ter medo não impede a morte, você ainda terá que morrer. Quando aceitar isso e estiver pronto para morrer, não terá medo. Essa é a contemplação do corpo para se livrar do medo da morte, do desejo sexual e do apego ao corpo. Olhe para o seu corpo como um brinquedo ou uma boneca, uma boneca biológica. O corpo é composto por 32 partes, certo? É possível encontrar alguma parte que nos pertence ou alguma parte que é "eu" nesse corpo? Se pesquisar por todo o corpo poderá encontrar você nele? Quem é você afinal? Você nem sabe quem você é, então acha que o corpo é você, certo? Isso é porque não sabe quem você é. Quem é você na verdade? Você é quem sabe, certo? Você é quem pensa, certo? O corpo pensa? O corpo pode pensar, ou não? Se você não pensa não será capaz de dizer ao corpo para fazer algo. O corpo por si mesmo é capaz de fazer alguma coisa? Portanto o corpo e o sabedor são duas coisas distintas. Você é aquele que sabe, que pensa, que diz ao corpo o que fazer. Então por que deveria se preocupar com o corpo? O que quer que aconteça com o corpo não acontece com você. Se você não consegue se encontrar neste corpo o que acontecerá com você? Nada, certo? Quando as 32 partes começam a desmontar o que acontece com você? Você desaparece com as 32 partes?

Quando cortou o seu cabelo você desapareceu com o cabelo? Quando cortarem seu braço você desaparecerá? Você ainda estará aqui. Então você e o corpo não são os mesmos. Você não está no corpo, é por isso que o Buda disse que o corpo não é você. Se não é você então por que deveria temer quando o corpo morre? Quando outra pessoa está morrendo você tem medo disso? Não, certo? Porque não é você. Da mesma forma este corpo também não é você, mas sua delusão faz pensar que é você. É nesse ponto que você deve usar a contemplação corporal para separar a mente do corpo, construindo-o constantemente e, em seguida, destruindo-o. Assim verá apenas a criação e a destruição do corpo. Como este corpo é criado? Está no útero, certo? Quando sai do útero começa a crescer e adoece, envelhece e morre, e quando é enterrado, torna-se terra, ou quando é cremado, torna-se cinza. Então é isso que você deve fazer criar e destruir esse corpo até começar a ver que quem cria e destrói o corpo não é o corpo. Você está apenas observando o corpo, você não é o corpo.

\*\*\*

Os primeiros três níveis de iluminação lidam com o corpo. *Sotapanna*, *Sakadagami* e *Anagami* têm que investigar o corpo para se livrar do apego ao corpo. Assim que se livrarem do corpo, ficarão cara a cara com a mente. Não é importante saber isso agora. Agora é importante se livrar do apego ao corpo.

Também deve se livrar do apego ao desejo sexual pelo corpo. É por isso que tem que investigar *asubha*. Depois de passar pela investigação da dor e da morte do corpo, o próximo nível é investigar a natureza *asubha* do corpo para que você possa se livrar do desejo sexual. Depois que você se livra do desejo sexual não tem mais nada a ver com o corpo. Depois de ver o corpo como *asubha*: feio, nojento e repulsivo, não terá nenhum desejo pelo seu corpo ou pelos corpos de outras pessoas.

\*\*\*

Pergunta: Quando começo a contemplar as 32 partes imagino que meu corpo é imundo.

Than Ajahn: Você deve usar isso para interromper seu desejo sexual quando surgir. Essa é uma ferramenta para combater o desejo sexual. Às vezes quando o desejo sexual não está presente pode ser necessário estimulá-lo para testar os conhecimentos sobre *asubha*. Você tem que testar, certo? Porque não sabe se o desejo foi eliminado permanentemente ou não. Você pode pensar em uma pessoa com quem deseja ter contato sexual e quando sentir desejo sexual por essa pessoa, então verá se pode usar o *asubha* que pensa ter desenvolvido, se pode parar o seu desejo ou não. Depois de saber como usá-lo, não terá mais medo do seu desejo sexual, porque sempre que o desejo surgir, sempre poderá se livrar dele.

\*\*\*

Às vezes ao investigar *asubha* você estará bloqueando o desejo sexual de surgir, mas ainda não se livrou dele, mas pode pensar que se livrou dele. Luangta Maha Boowa disse

que quando você pensa que não tem nenhum desejo sexual tem que provar para si mesmo, então você terá que despertá-lo e ver se pode usar sua contemplação *asubha* para se livrar dele.

Luangta disse que *asubha* e *subha* não estão fora, mas dentro de sua mente. Quando você pensa em *subha* pode fazer com que o desejo sexual apareça, e quando pensa em *asubha* também pode parar seu desejo sexual. A maioria dos praticantes podem ser enganados porque quando contemplam *asubha* estão apenas bloqueando, evitando que o desejo apareça, mas não sabem se o desejo foi completamente eliminado. A única coisa para provar isso é deixá-lo surgir e cortá-lo.

\*\*\*

Pergunta: Um dia, quando entrei no parque meio que vi que havia sangue escorrendo das costas de uma pessoa, não tive coragem em ver aquela pessoa e voltei para casa e não ousei voltar a andar no parque. Por que isso está acontecendo?

Than Ajahn: Porque sua mente ainda tem aversão por *asubha*. Sua mente não é forte o suficiente. Você não tem um *samadhi* sólido. Se você tivesse um *samadhi* sólido, sua mente não teria reagido ao que você viu, não importa o quão ruim possa ter sido. Portanto você tem que desenvolver uma atenção plena contínua, um *samadhi* sólido, para poder contemplar *asubha*. Tem que olhar para um cadáver, dissecá-lo e ver todos os órgãos sob a pele. Se não tiver *samadhi* sólido, pode até mesmo desmaiar. Todos os anos novos monges aqui vão ao hospital para ver a dissecação do corpo e algum dos monges desmaia ao ver o corpo porque não tinha *samadhi*. É por isso que quando quer ver algo forte como *asubha* ou cadáver precisa ter *samadhi* ou então não será capaz de olhar porque sua aversão é muito forte. Sua aversão é uma contaminação: você não quer ver coisas das quais não gosta. Sua contaminação o impede de olhar, então você precisa ter mais *samadhi*.

## *Vou Chegar Lá?*

### *Kammatthana*

Pergunta: É melhor se ater a um *kammatthana* ou desenvolver diferentes métodos de meditação?

Than Ajahn: Basicamente, você tem que desenvolver as quatro proteções ou *kammatthanas*: *Metta* é uma delas; as outras são a contemplação da morte, refletir sobre o Buda e a contemplação de *asubha*. Esses são os quatro *kammatthanas* com os quais você deve ser fluente. Deve tê-los ao seu alcance, para que possa usá-los quando estiver em apuros.

Quando estiver furioso, use *metta*. Quando perder a fé, pense no Buda. Quando sentir desejo sexual, use *asubha*. E quando estiver imprudente, pense na morte. Esses são os quatro *kammatthanas* básicos que você deve desenvolver como parte de sua prática.

Você também precisa ter um *kammatthana* principal para acalmar sua mente. Se gosta de recitar um mantra, então use "*Buddho*". Se gosta de *anapanasati*, use *anapanasati*. Se gosta de se concentrar na atividade corporal, concentre-se na atividade corporal. Use os outros *kammatthanas* para resolver problemas. Quando estiver com raiva, use *metta*. Quando perder a fé, não tem desejo de praticar, pense no Buda. Quando tem desejo sexual, pense em *asubha*.

### *Progresso na Meditação*

Pergunta: Como sabemos que nossa prática é correta?

Than Ajahn: Bem, normalmente a mente ficará mais calma e feliz e terá menos contaminações. Esse é o medidor que você pode usar. Tem menos ou mais contaminações? Você é feliz sem ter que ter nada, feliz estando sozinho, feliz tendo nada, feliz sem nada? Então está progredindo. Está calmo e contente? Esses são os resultados de sua prática.

\*\*\*

Pergunta: Na meditação como sabemos nosso progresso?

Than Ajahn: Bem, é como comer. Você sabe o quanto progrediu quando come? Você se sente mais "cheio", certo? Da mesma forma quando medita: se você se sentir mais calmo, mais feliz, então está progredindo. Se você não está se sentindo mais calmo, mais feliz, então não está progredindo.

\*\*\*

Normalmente, se ainda não temos *samadhi* ou *jhana*, nosso objetivo é desenvolver *jhana*, primeiro desenvolvendo a atenção plena. Não se preocupe com a contemplação. Não é útil para *jhana*. Para realizar *jhana* só precisa parar de contemplar, de pensar. Contemplar também é uma forma de pensar. É melhor se concentrar em apenas uma coisa: na respiração, no corpo, ou mantra. Quando sentar poderá entrar em *jhana* com facilidade e rapidez. Mas depois de ter *jhana*, quando sair, pode começar a contemplar. Não contemple enquanto ainda estiver desenvolvendo atenção plena e *jhana*. Uma vez que tenha *jhana* e saindo de *jhana*, então contemple. E depois que cansar da contemplação, volte para *jhana* para descansar a mente.

Assim você vai alternando entre *jhana* e contemplação. Mas quando começa você estará alternando entre atenção plena e *jhana*. Quando não estiver sentado, use a atenção plena. Observe sua respiração, observe seu corpo, ou concentre-se em seu mantra. E quando sentar, concentre-se e conduza a mente para *jhana*. Uma vez que tenha alcançado *jhana*, quando sair, pode usar a contemplação em vez de usar "*Buddho*" ou observar o seu corpo. Então poderá contemplar a natureza do corpo, como as 32 partes, a natureza impermanente do corpo. O corpo envelhecerá, ficará doente e morrerá, e não apenas o seu corpo, mas também o corpo de outras pessoas. Olhe em tudo. Eles são os mesmos, universalmente todos são iguais. Assim poderá renunciar, deixar de lado o apego ao corpo. Depois de contemplar verá que o apego ao corpo lhe causará sofrimento, mas abandonar o apego ao corpo livrará do sofrimento. Então você vai abrir mão. Você não irá se apegar ao corpo e estará pronto para deixar o corpo morrer ou ficar doente a qualquer momento.

\*\*\*

Pergunta: Como devemos continuar a praticar para ver e eliminar nossas contaminações (*kilesas*) e ignorância (*avijja*)?

Than Ajahn: Precisa aumentar o tempo dedicado à prática. Para realmente alcançar o resultado completo precisa praticar 100% sem nenhuma outra atividade além da prática, como se tornar um monge. No início gasta todo o seu tempo, a maior parte do tempo, desenvolvendo a atenção plena. E quando tem atenção plena, passa muito tempo sentado em meditação para obter *samadhi*. Depois de obter *samadhi*, quando sai de *samadhi*, passa metade do seu tempo desenvolvendo sabedoria, insight, investigando, contemplando em *anicca*, *dukkha*, *anatta* até ver que tudo é *anicca*, *dukkha*, *anatta*, e ser capaz abrir mão, desapegar. Você desenvolve a sabedoria alternando com *samadhi* porque depois de contemplar por um tempo, a mente fica talvez agitada ou inquieta, então deve parar. Ou se sua mente fica cansada, não sente vontade de contemplar, você para de contemplar e entra em *samadhi* para regenerar sua força. Depois de ter sua força regenerada, volta e continua com a contemplação até que veja verdadeiramente, claramente, que tudo é *anicca*, *dukkha*, *anatta* e ser capaz de se livrar de todos apegos.



## *Vou Chegar Lá?*

Quando se trata de prática de meditação, não importa quando você vai chegar lá. Eventualmente chegará lá. Depois de libertado é tudo igual para todos. É como comer. Não importa quando você se sente satisfeito. Eventualmente se sentirá satisfeito. Portanto tudo que você precisa fazer é seguir com a prática.

Quando vai colher o resultado? Tudo depende dos seus méritos. Para aqueles que têm muitas contaminações e são estúpidos, pode demorar um pouco. Mas para aqueles que têm poucas contaminações e mentes perceptivas, será muito rápido.

Apenas continue com sua prática. Não importa quando. É como andar de bicicleta, o que levará um pouco mais de tempo do que dirigir um carro, mas ambos eventualmente chegarão lá.

Tudo depende dos seus méritos. Depende das boas ações que praticou no passado. É possível competir com os outros em certas coisas, mas definitivamente não quando se trata de mérito.

## *Meditação Andando*

Pergunta: Temos dois professores que nos deram instruções de meditação andando. Um deles nos disse que quando fazemos meditação andando não precisamos nos preocupar com a sensação quando o pé toca o chão ou em perceber se é o pé esquerdo ou direito que está se movendo. Em vez disso apenas nos concentramos no mantra "*Buddho*". O outro professor disse que devemos estar atentos se o pé está tocando o chão, devemos estar atentos de qual pé está se movendo. Alguns dos meus colegas monges estão confusos com relação a esses dois métodos, poderíamos pedir alguma clareza sobre esses dois pontos de Luangphor?

Than Ajahn: Na verdade ambos os métodos estão bem. Depende das preferências individuais, só isso. Você pode usar "*Buddho*" enquanto caminha. O objetivo é o mesmo, impedir a mente de pensar sem objetivo. Quando a mente tem que recitar "*Buddho*" ou quando tem que observar os pés caminhando, então não conseguimos pensar sem rumo. Esse é todo o propósito, isto é, parar a mente de pensar sem rumo. Portanto qualquer método que deseje usar, está tudo bem. Na prática existem muitos métodos diferentes. Temos 40 *kammatthana*, 40 maneiras de desenvolver a atenção plena e o *samadhi*. Portanto depende de você usar da maneira que quiser, o que produzirá o resultado que deseja.

## *Brahmaviharas*

Para manter o caminho do meio, você precisa aprender a desenvolver os quatro *brahmaviharas*, os quatro estados de *Brahma*, que são *metta*, *karuna*, *mudita*, *upekkha*.

O primeiro chamamos de 'amor bondade' ou 'bondade amorosa'. *Metta* tem muitas facetas diferentes. Uma das facetas de *metta* é perdoar. Devemos tratar a todos como nossos amigos. Não importa o que façam, não devemos tratá-los como nossos inimigos. Mesmo que sejam ruins conosco, devemos perdoá-los e sempre devemos pensar que eles são nossos amigos. Se possível nunca devemos machucá-los de nenhuma forma. Isso é ter benevolência ou '*metta*'. O segundo é não machucar outros seres humanos ou animais. Trate-os com gentileza. Não os machuque. O terceiro é ajudá-los. Se eles estiverem precisando, ajude-os. E quarto, faça-os felizes. Como no Natal ou feriados, fazemos as pessoas felizes com o quê? Dando presentes, certo? Portanto, devemos comprar presentes todos os dias. Devemos fazer caridade todos os dias. A prática da caridade é uma forma de bondade amorosa, certo? Esta é a primeira qualidade que você deve manter em sua vida. Quando conhece pessoas você deve ser legal com elas. Não seja mau, não seja cruel. Isso não é *metta*. Ao ver as pessoas, você deve dizer: 'Olá, tudo bem?' Se você tem algo para compartilhar, compartilhe. Então, isso é ter bondade amorosa.

A segunda qualidade é *Karuna* ter compaixão, ajudando as pessoas quando elas precisam. Compaixão é ajudar as pessoas que estão menos abastadas do que você. Ajude-as, torne suas vidas melhores. Não diga: "É seu negócio. Se você não for bom, o problema é seu." Devemos ajudá-los. Se não são ricos, você deve tentar ajudá-los, torná-los ricos. Se eles não podem ajudar a si mesmos, você deve ajudá-los ajudando os enfermos, os necessitados, os deficientes, as pessoas que não podem ajudar a si mesmas. Isso é o que chamamos de "compaixão".

A terceira qualidade é *Mudita*. *Mudita* significa que você deve estar feliz com o sucesso de outras pessoas. Se você vir alguém se formando na faculdade, dê os parabéns. Se você vir alguém progredir em seu trabalho ou se você praticar esportes e perder, a outra equipe ganha, você deve parabenizá-la pelo sucesso. Você não deve ter inveja ou não deve tentar impedi-los de ter sucesso, porque se você não tiver *mudita*, sua mente ficará com inveja, ciúme e você não será feliz. Além disso, você pode fazer algo ruim porque deseja impedir que outras pessoas tenham sucesso. Mas se você está feliz com o sucesso de outras pessoas, então não terá que fazer nada de ruim. Você os parabeniza. Então, você pode continuar a ser amigo. E eles podem ajudá-lo, porque são mais bem-sucedidos do que você.

A quarta qualidade é *Upekkha*. Isso é manter sua mente em uma posição neutra. Quando as coisas dão errado ou dão errado com você ou com outra pessoa, e não há nada que você possa fazer ou ajudar, então deve apenas ter *upekkha*, apenas ser neutro. Não reaja. Não se sinta mal, porque se sentir mal não mudará nada. Como quando alguém que você ama fica doente ou pode estar morrendo. Você não quer que ele morra, mas não há nada que você possa fazer porque é assim que as coisas funcionam. Neste mundo as pessoas vêm e vão. Elas estão além do seu controle. Sentir-se triste ou mal é apenas machucar a si mesmo. Então, às vezes, você apenas precisa permanecer *upekkha*. E a maneira de ter *upekkha* é meditar. Quando você medita e sua mente fica calma, terá *upekkha*. Depois de ter esse *upekkha*, quando as coisas acontecem e não há nada que você possa fazer, poderá trazer sua mente para *upekkha*. Você não vai se sentir mal, apenas aceita que é assim que

as coisas funcionam. Portanto, isso é algo que você deve tentar desenvolver e usar em sua vida diária ao interagir com as pessoas.

\*\*\*

Pergunta: Como praticar *metta*?

Than Ajahn: Dar é *metta*. Oferecer bondade, amor ou felicidade a outras pessoas é praticar *metta*.

Pergunta: Alguns professores dizem que podemos receber *metta* ou temos que dar *metta* a outras pessoas.

Than Ajahn: Sim. *Metta* significa dar com ação, não recitando. As pessoas pensam erroneamente que ter *metta* significa sentar e recitar os versos. Recitar não é *metta*. Recitar é apenas estudar o que é *metta*. Recitar '*sabbe satta avera hontu*,' ensina que se você quiser ter *metta*, tem que perdoar. '*Sabbe satta anigha hontu*,' é para lhe ensinar que se você quiser ter *metta*, ajude as pessoas quando elas precisarem. '*Sabbe satta sukhi attanam pariharantu*,' significa dar felicidade a outras pessoas. Por exemplo, você dá presentes de Natal para as pessoas, as pessoas vêm aqui e dão comida e coisas aos monges. Isso é dar felicidade. Isso é *metta*. *Metta* é dar com ação, não por meio de recitação.

A maioria dos Budistas ficam confusos e ninguém lhes diz a verdade. Eles pensam que para ter *metta* têm que sentar e recitar. Esse não é o caso. Para ter *metta* você tem que perdoar. Como quando alguém fez algo errado com você, você diria: 'Ok, eu te perdôo, sem problemas'. É bom para você e para a outra pessoa. Você se sente bem quando perdoa os outros. Quando está com raiva, se sente mal. Então, se pode perdoar, não sentirá raiva, se sentirá bem. E a pessoa com quem você fica com raiva não vai se machucar com a sua raiva. É bom para vocês dois. Isso é *metta*. Você tem que agir, não usar apenas a recitação.

Recitar é para lembrá-lo de fazer essas quatro coisas; *metta* tem quatro métodos: primeiro - perdoar; segundo - ajudar os necessitados; terceiro - não machucar outras pessoas com sua ação; e quarto - para dar felicidade, como quando vem aqui e traz um pouco de chocolate, você me faz feliz, você me dá *metta* e eu gosto de você. Você constrói amizade.

Quando você dá algo para as pessoas elas vão gostar de você. Mas não espere que elas lhe dêem nada em troca ou espere que elas gostem de você. Apenas dê. Ao dar você fica feliz e automaticamente faz as pessoas gostarem de você. Se você as forçar a gostar de você porque dá coisas elas não gostarão de você. Não espere nada delas. Então, eventualmente, elas gostarão de você. Talvez não gostem quando lhes der coisas pela primeira vez. A primeira vez que der coisas elas podem pensar: 'Você está apenas me testando ou tentando me comprar'. Mas se você continuar dando, se ajudar quando precisarem de sua ajuda, ou se perdoar quando fizeram algo errado, eventualmente elas

vão te amar, serão suas amigas. Então esse é o propósito de dar *metta*, para construir amizade. Você não deve esperar nada em troca das pessoas para quem você dá porque se fizer isso então não está dando está negociando: eu te dou isso e você me devolve com alguma coisa.

## *Desejos*

O Buda nos ensina a eliminar os três desejos prejudiciais porque estressam a mente. Mas os desejos positivos ou benéficos ele nos encoraja a desenvolver, como o desejo de fazer *dana* (generosidade), de dar para a caridade; o desejo de seguir os cinco preceitos e os oito preceitos; e o desejo de ir ao mosteiro ou templo para meditar, para ouvir as palestras do Dhamma. Todos esses são desejos benéficos. Mas o desejo de obter a felicidade vendo, ouvindo, comendo e bebendo é um desejo prejudicial, porque é como ser viciado em drogas. Depois de ficar viciado não conseguimos parar. Uma vez viciado em beber café não conseguiremos mais parar de beber café. Teremos que tomar café para nos sentirmos melhor. Quando não tomamos café ficamos chateados ou infelizes. Então essas são as razões pelas quais o Buda nos diz para deixar de lado o desejo prejudicial, o desejo por prazeres sensuais e o desejo por meio de cinco *ayatana*: o olho, o ouvido, o nariz, a língua e o corpo. Este é um desejo prejudicial.

O segundo desejo prejudicial é chamado de *bhava-tanha*, desejo de ser algo: ser rico, ser famoso, ser respeitado pelas pessoas, ser qualquer coisa que possa desejar ser. Quando não podemos ser o que desejamos, ficamos tristes. Digamos que você queira se tornar um político, entrar no congresso, e para isso deseja vencer uma eleição. Quando perde fica triste, infeliz. Portanto este é o segundo desejo, o desejo de se tornar algo ou alguém.

O terceiro desejo é o desejo de não se tornar o que não gostamos, como ficar doente, velho ou pobre.

Esses então são os três desejos prejudiciais que o Buda ensina que eliminemos. O Buda ensina que devemos desenvolver os desejos positivos, *chanda*, o desejo de praticar meditação, o desejo de desistir de seu dinheiro para que possa se tornar um monge, o desejo de passar a vida inteira mantendo os preceitos e desenvolvendo a atenção plena, *samadhi* e *pañña*. Esses são desejos positivos / benéficos.

\*\*\*

Quando entramos em *jhana* e depois saímos de *jhana*, quando a mente começa a ter desejos verá o sofrimento surgindo e então saberá que seu sofrimento é causado por seus desejos. Tudo o que precisa fazer é resistir seguir esses desejos. Quando fizer isso seu sofrimento desaparecerá. A partir daí você estará sempre olhando para dentro de sua mente, percebendo com atenção os seus desejos, porque sabe que o seu sofrimento ou sentimentos ruins surgem dos desejos. E se observar constantemente impedirá que outros desejos surjam até que não haja mais desejo nenhum em sua mente. Então terá alcançado o estágio final de iluminação. Realizou *nibbana*: aquele estado de espírito em que não restam mais desejos na mente. Chamamos isso de pureza da mente.

O desejo nos torna impuros, nos deixa tristes e infelizes. Quando nos livramos do desejo a mente sempre permanecerá bem-aventurada, feliz. Então é isso que devemos fazer. O

Buda não pode fazer isso por nós. Os Nobres Discípulos não podem fazer isso por nós. Eles apenas podem explicar o que devemos fazer, mas é você quem terá que fazer isso sozinho e você fica com menos tempo a cada dia que passa. Sua vida é como uma vela acesa. Assim que a vela for acesa irá queimando lentamente e eventualmente não haverá mais vela. Da mesma forma sua vida está caminhando para o fim e não há nada que você possa fazer para interromper seu curso inevitável. Portanto aproveite o tempo que ainda resta e tente desenvolver *magga*, o caminho para a iluminação. Nada mais neste mundo pode ajudá-lo a eliminar o sofrimento mental, é apenas o caminho para a iluminação que poderá ajudá-lo. Ninguém pode desenvolver esse caminho a não ser você. Portanto depende de você o que deseja fazer da sua vida.

Quer desperdiçar sua vida fazendo o que seus desejos lhe dizem para fazer? Veja o que aconteceu, você tem feito isso há quantos anos, desde o momento em que nasceu até agora. O que conseguiu seguindo seus desejos? Já eliminou seu sofrimento? Já experimentou algum sentimento de bem-aventurança ou de contentamento? Você deve ser inteligente o suficiente para saber que o que está fazendo é o caminho errado, não o caminho que deve seguir. Você deve seguir o caminho que o Buda e seus Nobres Discípulos seguiram porque eles já nos disseram que esse é o caminho para a cessação do sofrimento. Este é o caminho para a felicidade permanente, para a felicidade suprema, chamada *Paramam sukham*.

O desejo só surge quando pensamos em algo. Se pensamos em comida de repente sentimos vontade de comer. Se pensamos nas pessoas temos vontade de ir vê-las, de entrar em contato com elas. Se não pensamos nas outras pessoas não temos o desejo de fazer nada com elas. Esta é a maneira de trazer sua mente para dentro e se tornar em paz e feliz. Você tem que impedir sua mente de sair. Quando você pensa a mente já saiu.

Esse é o objetivo da meditação - parar sua mente de pensar. Quando para de pensar a mente fica vazia, em paz e feliz.

Pare de pensar em todo o resto usando a verdade. A verdade é: tudo é impermanente. Tudo vai desaparecer. Sua propriedade, sua família, seus amigos, seu corpo, tudo desaparecerá um dia. Tudo isso não dura para sempre. Então por que se apegar nisso? Pelo que? Estando apegado, quando precisa perdê-los, fica triste. Se não se apegar a nada quando lhe deixarem ou quando desaparecerem não se sentirá triste, porque não precisa disso.

## *Nascer Como Ser Humano*

Para nascer como ser humano a mente tem que ser inteligente, tem que ter a habilidade de distinguir o certo do errado, o bom do mau. Em contraste para nascer como um animal não é necessário a capacidade de separar o bom do mau, o certo do errado. É por isso que os animais vivem de maneira diferente dos seres humanos. Os seres humanos sabem que para vivermos juntos temos que respeitar os direitos uns dos outros. Não podemos machucar outras pessoas por exemplo. Os animais, entretanto, não têm essa capacidade de distinguir e farão o que quiserem, sem se importar se machucam os outros. É por isso que alguns animais quando estão com fome comem outros animais. Mas nós humanos sabemos que não podemos simplesmente matar alguém para comer. Então temos essa capacidade de distinguir. Isso significa que em nossas vidas passadas a mente desenvolveu uma certa quantidade de inteligência e desenvolveu a capacidade de distinguir o certo do errado, o bom do mau. E se a mente nesta vida continuar aprendendo sobre o certo e o errado, o bom e o mau, e mantiver isso, então a mente preservará sua capacidade de ser humana e seu status como ser humano. Quando morre e é separada do corpo a mente terá a oportunidade de assumir outro nascimento humano no futuro. Mas se não mantiver a distinção entre bom e mau, certo e errado - como algumas pessoas que se comportam como animais, não respeitando outras pessoas, ferindo-as e matando-as - então seu estado mental se degenerou. Sua inteligência foi rebaixada ou degenerada ao nível de um animal. Portanto em suas vidas futuras é mais provável que assumam a forma de um animal do que de um ser humano. Então esse ciclo continua e continua de uma vida para a próxima.

A mente pode existir com ou sem corpo. A mente não desaparece, simplesmente não existe neste mundo tridimensional. Está em uma esfera de existência separada, mas sempre está nessa esfera. Como agora, temos a mente conosco mas não sabemos disso. Pensamos que é o nosso corpo que pensa e sente, mas na verdade não é este corpo que pensa e sente - é a mente. E se a mente está totalmente feliz e contente, quando o corpo para de funcionar a mente não tem que procurar um novo corpo, isso é tudo. Isso é o que Buda chamou de *nibbana*. É um estado de espírito em que a mente não tem que buscar um novo corpo, uma nova forma de existência. Todas as formas de existência estão sob a lei da impermanência, sob a lei da mudança. Quando a mente tem que passar por este mundo sofre de dor mental, porque quando a mente assume um novo corpo naturalmente se apega ao corpo. E quando perde o corpo dói muito. Então quando a mente não assume um novo corpo, isso significa que não precisa mais assumir nenhuma dor.

Quando nascemos, independentemente da sociedade em que nascemos, nascemos em uma sociedade na qual a ganância, a raiva e a delusão preenchem as mentes de cada indivíduo. Essa ganância, raiva e delusão nas mentes de cada indivíduo serão a causa dos conflitos, a causa dos problemas. Se todos pudessem viver em paz e não incomodassem as outras pessoas então estaria tudo bem, mas ninguém gosta de fazer isso. Todo mundo gosta de machucar os outros ou oprimi-los sob seu poder. Isso porque a mente não foi ensinada adequadamente. A mente ainda tem a delusão de que ter coisas ou pessoas sob seu comando a faz sentir bem. Então esse tipo de pensamento só causa lutas e guerras na

sociedade. O Budismo oferece uma salvação pessoal mas não uma salvação para todos. É algo que devemos buscar por nós mesmos. Isso ocorre porque todos têm maneiras diferentes de ver as coisas e não podemos convencer todos a pensar da mesma forma. O Buda nunca tentou ensinar todos a serem como ele. Ele só ensinou pessoas que pensavam como ele.

Esses tipos de problemas não existem apenas em nosso tempo, também existiram no passado. Se estudar história saberá que sempre houve problemas, sempre houve guerras. Sempre será assim porque a mente de cada indivíduo não foi ensinada com o conhecimento correto.

\*\*\*

Pergunta: Se nossas mentes renascem por que ainda temos que aprender tudo de novo?

Than Ajahn: Não aprendemos tudo de novo. Aprendemos aquilo que nunca nos foi ensinado. Como quando você nasce com uma nacionalidade diferente, vai ter que aprender o idioma, mas o que você não aprende é o que gosta e não gosta. Você tem isso com sua mente. Se gosta de cigarros ou de álcool, não precisa ser ensinado. Quando se depara com álcool sabe que vai gostar imediatamente. Mas se não gosta de álcool ou cigarros, quando os encontra, não se sente atraído. É o mesmo com outras coisas como cores. Quando vê algumas cores gosta delas, mas quando vê outras cores não gosta delas. Isso não é algo que aprende com seus pais. Não obtém esse gosto ou desgosto dos seus pais. Seus pais podem gostar de cores que você não gosta. Isso porque seus gostos e desgostos não vêm do corpo, vêm da mente, que vem de vidas anteriores. Portanto tudo o que você desenvolveu anteriormente estará com você. Se gosta de ser uma boa pessoa manterá esse gosto. Se gosta de ser uma pessoa má também ficará com isso. Mesmo na mesma família, seus irmãos ou irmãs podem não ter o mesmo tipo de gostos ou desgostos porque as preferências é algo que você carrega de vidas anteriores.

Pergunta: Mas por que quando se pratica o Budismo em uma vida não se continua a estudá-lo nas vidas futuras?

Than Ajahn: Você pode não saber o nome do Budismo porque as línguas mudam de uma nacionalidade para a outra, mas a essência do Budismo permanece, como a prática da caridade que permanece em sua mente. A prática da virtude permanece em sua mente e a prática da meditação permanece em sua mente. Se você desenvolveu esses três estágios, quando assumir a próxima vida simplesmente continuará com essas práticas. É por isso que algumas pessoas podem praticar meditação facilmente e outras não. Algumas pessoas podem fazer caridade facilmente e algumas pessoas podem manter os preceitos facilmente, então por que outros não podem fazer isso tão facilmente? É por causa do que fizeram em suas vidas anteriores. Mas você se esquece de quem foi em suas vidas anteriores, a menos que tenha praticado a meditação a ponto de ser capaz de se lembrar de suas vidas anteriores. Você pode então lembrar o que foi em vidas anteriores, se era dinamarquês, tcheco, chinês, ou se você era uma vaca ou galinha. Ser capaz de se lembrar de vidas passadas é possível quando você pratica meditação.



\*\*\*

Um *bhikkhu* significa alguém que vê o perigo nos reinos de renascimento. Um *bhikkhu* se esforça para escapar desse ciclo de renascimentos porque o nascimento é sofrimento. Uma vez que nasce terá que ficar doente, envelhecer e morrer, e terá que se separar de tudo que tenha, de todos que conhece. Portanto do ponto de vista do Budismo nascer não é uma coisa boa. O nascimento é como uma maldição. Somos amaldiçoados a envelhecer, ficar doentes e morrer, então ser um *bhikkhu* é lutar pela extinção do ciclo de nascimento, envelhecimento, doença e morte.

A prática que nos ajudará a escapar de *samsara*, os ciclos de nascimentos e mortes, é a prática do treinamento triplice que se chama: *sila*, *samadhi* e *pañña*. Antes de podermos praticar *sila*, *samadhi* e *pañña* primeiro temos que estudar. Temos que aprender o que é *sila*, o que é *samadhi* e o que é *pañña*. Este processo é denominado *magga pariyatti* Dhamma.

*Pariyatti* significa o estudo dos ensinamentos do Buda. Se não estudar não saberá exatamente como praticar corretamente. Primeiro precisa estudar com um professor. De acordo com a regra monástica um *bhikkhu* recém-ordenado deve viver com um professor por cinco anos. Ele não pode viver sozinho pois isso será mais prejudicial do que benéfico, porque ele ainda não conhece a maneira adequada de manter *sila*, a maneira adequada de se conduzir como um *bhikkhu* e ele não sabe qual é o tipo certo de *samadhi* e como desenvolver *pañña* ou sabedoria. Então isso é o que um *bhikkhu* recém-ordenado deve fazer. Ele deve procurar um professor e geralmente é o *upajjaya* ou a pessoa que o ordenou que deve ser seu professor principal.

Glossário:

*bhikkhu*: <https://www.acessoainsight.net/glossario.php#bhikkhu>

*samsara*: <https://www.acessoainsight.net/glossario.php#samsara>

## *Kamma*

*Attahi attano nadho* - somos o nosso próprio refúgio é o tema central do ensino Budista. O Buda nos ensina a confiar apenas em nós mesmos porque somos os criadores do bem e do mal, e aqueles que colherão seus resultados correspondentes de felicidade e dor. O mecanismo de criação do bem e do mal, alegria e tristeza, céu e inferno estão dentro da nossa mente. A mente é o arquiteto principal. O Buda portanto conclui que a mente é a chefe, a precursora de todas as coisas. É um executor e um receptor de suas próprias ações. A mente é o mestre que dá ordens ao seu servo, o corpo, para fazer e dizer coisas.

Existem três tipos de ações ou *kamma*: físicas, verbais e mentais. Quando fazemos *kamma* benéfico, felicidade, progresso e paraíso serão os resultados que seguem. Por outro lado, quando fazemos *kamma* prejudicial, a dor, a preocupação, a ansiedade e a degradação vêm em seguida. Após a morte a mente irá para um dos quatro estados de privação (*apaya-bhumi*), como o inferno por exemplo. Portanto o Buda insiste que devemos confiar apenas em nós mesmos. Não devemos esperar que outra pessoa crie para nós felicidade e prosperidade, paraíso e *nibbana*. Devemos fazer isso nós mesmos. Os ensinamentos do Buda podem ser resumidos da seguinte forma: evite fazer o mal, cultive o bem e purifique a mente de todas as contaminações.

Fazer *kamma* benéfico ou obter méritos, como doar para instituições de caridade, é como depositar dinheiro em um banco. Quanto mais depositarmos mais dinheiro teremos acumulado. Por outro lado fazer *kamma* prejudicial é como pedir dinheiro emprestado ao banco ao qual teremos de pagar o empréstimo mais os juros também. Pode se tornar um fardo pesado para carregar. Quem tem dívidas está sempre ansioso e preocupado, ao contrário de quem tem dinheiro no banco que está sempre sorrindo porque seu dinheiro não para de crescer. É o mesmo com fazer méritos. Isso nos dá paz de espírito, nos faz sentir felizes e contentes. Mas quando fazemos *kamma* prejudicial nossa mente pega fogo. Ficamos preocupados e inquietos. Podemos ver isso porque acontece na nossa mente instantaneamente, aqui e agora, não na próxima vida. Portanto se queremos ser felizes e prósperos, dormir bem e não sofrer nenhuma dor, devemos praticar apenas o *kamma* benéfico e evitar o *kamma* prejudicial.

\*\*\*

Normalmente ninguém é totalmente bom ou totalmente ruim. Fazemos *kammas* benéficos, *kammas* prejudiciais e *kammas* neutros, dependendo de nossas emoções e circunstâncias. Portanto os resultados de nossos *kammas* às vezes são bons, às vezes ruins. Algumas pessoas fazem *kammas* benéficos nesta vida mas sentem que não são totalmente recompensadas. Isso ocorre porque os *kammas* ainda não estão produzindo resultados. O que elas encontram agora é o resultado dos *kammas* prejudiciais de vidas passadas. Isso dá a impressão de que *kammas* benéficos não são recompensados. Por outro lado as pessoas que fazem *kammas* prejudiciais são constantemente recompensadas.

Isso ocorre porque os atuais *kammas* prejudiciais ainda não estão produzindo resultados. A recompensa que estão recebendo agora vem dos *kammas* benéficos que fizeram no passado. Isso nos faz sentir que as pessoas que fazem *kammas* prejudiciais são recompensadas enquanto as pessoas que fazem *kammas* benéficos não são recompensadas.

Devemos entender que existem *kammas* passados e presentes. As consequências desses *kammas* podem ocorrer rápida ou lentamente, dependendo do tipo de cada *kamma*. Pode ser comparado a árvores ou plantas. Algumas dão flores muito rapidamente. Outras lentamente. Se plantarmos árvores grandes levará muitos anos para obtermos seus frutos. Porém se plantarmos arroz ou milho poderemos colher em 3 meses. *Kammas* são iguais. Algumas consequências ocorrem rapidamente, outras lentamente. No entanto haverá consequências e o que é afetado não é outro senão a mente da pessoa que comete tais *kammas*.

## *A Mente é Permanente?*

### *Mente ou Coração*

Podemos usar várias terminologias para significar a mesma coisa. Portanto quando digo mente ou coração quero dizer a parte de nós que não é a parte física. A parte física é nosso corpo. Mas a outra parte, aquela que pensa, sente e sabe, é a parte não física. No Budismo chamamos isso de mente, em *Pali* chamamos de *citta*. Coração em *Pali* é chamado de *mano*. Isso se refere à mesma coisa, a nossa parte não física. Mas esta parte não física tem várias partes chamadas agregados: *vedana*, *sañña*, *sankhara* e *viññana*. Esses são os agregados ou componentes da mente, do coração. A mente usa esses agregados para navegar. A mente em si está em uma forma pura. Quando está completamente calma, é apenas o sabedor. Mas quando tem que interagir com outras mentes, precisa ter esses agregados: *vedana*, *sañña*, *sankhara* e *viññana*.

*Vedana* são as sensações. *Sañña* é memória ou percepção. *Sankhara* são pensamentos. *Viññana* é consciência, estar consciente das coisas que entram na mente, como as imagens que vemos, os sons que ouvimos, os aromas que cheiramos, os sabores que provamos e as coisas que tocamos. *Viññana* receberá esses dados dos sentidos e os enviará para a mente. Assim que entrar na mente *sañña* entrará em ação. O papel de *sañña* é tentar descobrir o que é essa visão / imagem que vemos, se é um homem ou uma mulher, se este é seu amigo ou seu inimigo. Quando *sañña* descobre o que é esta imagem que os olhos veem, então teremos sensações. Se vemos um amigo teremos boas sensações. Se vemos um inimigo teremos sensações ruins. Depois das sensações os pensamentos entram em ação. Se temos boas sensações os pensamentos dirão: deixe-nos ter mais disso. Se temos sensações ruins pensaremos vamos nos livrar disso. Portanto é assim que os quatro *nama khandhas* funcionam, ajudando a mente a interagir com outras mentes, com outras pessoas.

## *A Mente é Permanente?*

Pergunta: Por que alguns dizem que a mente não é permanente?

Than Ajahn: As pessoas dizem esse tipo de coisa porque realmente não entendem a mente. Elas ainda não viram a mente. E o que lêem sobre a mente às vezes pode ser enganoso. Quando dizem que a mente é impermanente na verdade não se referem à mente em si mas sim às condições dentro da mente que podem mudar. Como seu humor, suas emoções, suas sensações, essas são partes da mente que estão sempre mudando.

Então os agregados da mente não são permanentes. Alguns dias você pode estar feliz mas outros não. Isso é impermanente, mas a mente em si é permanente. Nunca morre. Veja, essa é a diferença. Uma vez que o corpo morre a mente segue em frente e assume um novo corpo. A mente não morre com o corpo. Então não é impermanente como o corpo. O corpo nasce e então adoece e morre, mas a mente não envelhece, adoece e morre com o corpo. A mente segue em frente e obtém um novo corpo.

\*\*\*

O Buda disse: "Na verdade, a mente é apenas o sabedor." O "eu e meu" é a delusão criada pelo próprio pensamento da mente. O Buda disse que temos que desenvolver sabedoria ou *vipassana*, insight, para realmente ensinar à mente que não existe tal coisa como "eu e meu". A mente é apenas aquele que pensa e aquele que sabe, mas o pensamento é deludido. Então temos que corrigir o pensamento, parar de pensar sobre "eu e meu" e apenas ficar com o saber, estar ciente das coisas com as quais entramos em contato. Não há ninguém ciente. É apenas a consciência e a consciência não é "eu ou meu".

\*\*\*

Pergunta: Precisamos praticar para abrir mão da nossa mente? Como praticamos para fazer isso?

Than Ajahn: Não a própria mente mas temos que abrir mão do que está dentro da mente, como o pensamento, as sensações, as emoções. Não se apegue a nada disso. Não tente gerenciá-los ou manipulá-los. Apenas viva com isso. Aceite-os como vierem. Às vezes temos um dia bom e às vezes temos um dia ruim, apenas viva com isso. Trate-o como *anicca*, impermanente. Tudo vem e vai. Assim não haverá nenhum estresse na mente. No momento as pessoas têm estresse mental porque querem manipular a mente para estarem sempre felizes. Mas às vezes as coisas não funcionam assim.

### *Elementos vs Formações*

Pergunta: Ajahn mencionou em uma de suas palestras que *citta* é permanente e não morre. Mas nosso entendimento é que todas as formações são impermanentes, exceto *nibbana*. Pode Than Ajahn explicar?

Than Ajahn: Nem todas as coisas são chamadas de formações. Existem seis "coisas" que chamamos de elementos: terra, água, fogo, ar, espaço e mente. Esses são os elementos não são formações. Os elementos não mudam, sempre permanecem os mesmos. Água sempre será água. A Terra sempre será a Terra. O fogo sempre será fogo. O ar sempre será o ar. O espaço sempre será espaço. A mente sempre será mente. Essas coisas não mudam porque não são formações. Formações são coisas impermanentes. As formações vêm dos seis elementos. Tudo é formado por esses seis elementos. Esses seis elementos são os blocos de construção de todas as formações. Como nossos corpos, eles são construídos a partir dos elementos água, terra, ar, fogo, mente e espaço. Então é assim que obtemos nosso corpo.

As árvores, as montanhas, têm apenas os cinco elementos. Não têm o elemento mente. Portanto todos esses seis elementos não são formações. São os blocos de construção de todas as formações. É por isso que o Buda nunca os mencionou porque eles não são formações mas tudo mais é. Como este *sala* (edifício): é uma formação. Todos os *sankharas* são impermanentes. *Sankhara* significa todas as formações, sejam físicas ou

mentais. Até mesmo sua mente tem *sankhara*. Todos os seus pensamentos são impermanentes. Você pensa e então já desapareceu. Todos eles desaparecem. Eles vêm e vão, surgem e cessam.

Mas a mente que cria as formações mentais não desaparece. As formações são partes da mente, são as funções da mente. A mente usa as formações para se comunicar uns com os outros, com você, comigo. A mente envia *viññana*, a consciência, para se conectar ao corpo e o corpo começa a ver e ouvir coisas. A mente é aquele que sabe, que pensa.

Então se você diz algo sua mensagem vai passar para o corpo, para o conector. Então chega até mim, aquele que sabe. Analiso o que você disse e respondo usando meus pensamentos. Eu não sou o corpo. Estou apenas usando o corpo como meio. Você também é a mesma coisa. Você não é o corpo. Você está usando o corpo como meio para se comunicar comigo. Mas quando está em *jhana* todas essas funções são interrompidas e não há comunicação com ninguém nem com nada.

Aquele que sabe é a mente, o elemento conhecedor, a consciência. *Viññana* faz parte disso. Os quatro *nama khandhas* são partes da mente. São as partes funcionais da mente. A mente usa os quatro *nama khandhas* para se comunicar, para se conectar com outras mentes por meio do corpo. Se não houver corpo, é possível se conectar diretamente, mente a mente. Como o Buda ele se conecta aos *devas*, os seres espirituais, sem usar um corpo. Ele usa os *nama khandhas* para se conectar aos *nama khandhas* dos devas. *Devas* ainda têm os *nama khandhas*, mas eles não têm os corpos. Isso é tudo.

Quando morremos nos tornamos um *deva* ou um fantasma faminto dependendo do nosso *kamma*. Se praticar *kamma* prejudicial, então se torna um fantasma faminto ou um ser infernal que só terá sofrimento ou *dukkha*. No entanto ainda pode se comunicar com outros seres, mas geralmente não consegue porque não tem tempo. Estará tão imerso em seu sofrimento que não irá querer se comunicar com ninguém.

Apenas uma mente serena como o Buda pode se comunicar com outros seres. Ele pode se lembrar de suas vidas passadas porque tudo está contido em sua mente. É como um disco rígido do computador. Tudo o que fizermos será gravado no disco rígido. É apenas uma questão de saber se poderemos acessar o disco rígido ou não. Se tivermos *samadhi* poderemos acessar todas as informações contidas no disco rígido. É por isso que algumas pessoas podem se lembrar de vidas passadas.

Ninguém morre. Você não morre, eu não morro. Mas você ainda está deludido, então agarra um novo corpo para usá-lo como seu servo, para sustentar sua felicidade. Mas o Buda sabia que essa é a maneira errada de encontrar a felicidade porque o corpo é impermanente. Quando você não pode usar o corpo para lhe trazer felicidade irá sofrer. Então pare de usar o corpo. Você pode usar a própria mente para criar felicidade para si mesmo. O Buda ainda está feliz, mesmo depois de 2.500 anos, e não precisa ter um novo corpo como o nosso. Continuamos recebendo um novo corpo depois que morremos. Podemos ter que pagar nossa dívida se tivermos um *kamma* prejudicial. Podemos ter que nos tornar animais ou podemos ter que ir para o inferno ou ser um fantasma faminto até

que nosso *kamma* prejudicial expire. Então, voltamos e temos um novo corpo. Ou se tivermos um *kamma* benéfico depois de morrermos nos tornamos um *deva*. Podemos passear no céu.

### *Comer*

Quando comer, coma apenas para o seu corpo não para a sua mente. Se comer pelo seu corpo não precisa escolher o tipo de alimento que deseja comer porque o corpo pode comer qualquer tipo de alimento. É assim que os monges são ensinados a viver. Quando comemos devemos apenas alimentar o corpo, não a mente. Devemos esquecer o que gostamos. Se gostamos de um determinado tipo de alimento devemos resistir a comê-lo porque se comermos algo de que gostamos isso significa que comemos para nossas mentes, para o “eu”, para a delusão. Devemos comer como se estivéssemos tomando remédio. Não precisa ser o tipo de comida que gostamos. Podemos comer qualquer coisa desde que mantenha o corpo saudável.

Alguns monges vivem na selva, sozinhos, por si próprios, porque querem ejetar esse “eu” do corpo. Morando em um lugar muito perigoso, para viver em paz, você tem que retirar a mente do corpo. A mente deve renunciar ao corpo. Não deve considerar o corpo como ele mesmo. Porque se não puder fazer isso não poderá ficar por muito tempo. Porque assim que se aproximar de qualquer forma de perigo sentirá que quer ir para um lugar mais seguro.

### *Monges Falsos*

Pergunta: Um leigo tem que lidar com muitos problemas na vida, como pagar aluguel, sustentar esposa e filhos, encontrar trabalho, etc. Visitei muitos templos e vi alguns monges sem fazer nada, e agora os monges têm smartfone, laptop, e alguns monges viajam muito, etc ... A vida de um monge é mais difícil do que a de um leigo? Para mim a vida de leigo parece mais difícil.

Than Ajahn: Depende de que tipo de monges você conhece. Um monge que se empenha por *nibbana* não tem smartfone, não viaja. Ele vai vagando pela floresta, vivendo em condições adversas e de escassez. Portanto essa é a vida de um monge real. Os monges que você conhece são monges falsos, eles vivem com conforto e seu objetivo não é atingir a iluminação. Seu objetivo é ter uma vida confortável e eles usam a religião como meio de se sentirem confortáveis. Se um monge se empenhar por *nibbana* viverá em condições adversas e difíceis, viverá na escassez, comerá uma vez por dia, comerá na sua tigela, comerá a comida que coleta na rodada de esmolas, viverá na floresta, ficará em uma pequena cabana sem eletricidade, sem água corrente, sem amenidades, esse é o verdadeiro monge. Os falsos monges hoje moram com ar-condicionado, moram em condomínio, viajam em avião a jato, têm smartfone e têm de tudo. Se conhecer apenas esse tipo de monges (falsos) pensará que os monges têm um modo de vida mais fácil do que os leigos.

## Apêndice

### Conselho Prático para um Bhikkhu

Sempre falamos sobre os fundamentos primeiro, as coisas básicas que você precisa ter. É como um bloco de construção. Antes de entrar na prática da meditação, você precisa de *sila* para apoiar sua prática e antes de poder ter *sila*, precisa de *dana*. No que lhe diz respeito, você fez sua parte em *dana*. Desistiu de suas posses, de sua riqueza. Não tem mais dinheiro para se preocupar. Para os leigos eles têm que dar muita *dana* primeiro a fim de se liberarem para ter tempo para manter os preceitos, para manter *sila*, para *bhavana*. No que diz respeito aos monges geralmente falamos sobre *sila*, *samadhi* e *pañña*.

Quando fiquei com Luangta Maha Boowa ele era muito rígido com o Vinaya, os 227 preceitos, e a prática de *dhutanga*. Ele sempre enfatizou a necessidade de manter a pureza de *sila* e as práticas de *dhutanga* porque ambos apóiam a prática de *bhavana* e apoiam o desenvolvimento de *samadhi* e *pañña*. Portanto temos que ser muito rígidos com nosso *korwat*, nossos deveres regulares todos os dias, como ir ao *pindapatt*, voltar ao mosteiro, comer uma vez por dia, comer da tigela e trabalhar como por exemplo varrer o chão do templo e limpar a *sala* (refeitório). O trabalho comunitário é considerado muito importante na comunidade da Sangha. Todo monge deve participar a menos que esteja doente ou haja um motivo especial. Luangta nos permitia pular a rotina normal se jejuássemos. Ele queria nos encorajar a ficarmos sozinhos e não nos misturarmos com outros monges. Então às vezes, quando queríamos intensificar nossa prática começávamos o jejum. Quando jejuávamos não precisávamos ir ao *pindapatt* não precisávamos ir ao *sala* para comer ou qualquer coisa assim. Tudo que precisávamos fazer era apenas praticar a meditação andando e a meditação sentada no nosso *kuti*. Mas se viesse para comer um *pindapatt* esperava-se que faria a rotina normal com os outros monges.

Glossário:

*dhutanga*: <https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#dhutanga>

*korwat*: etiqueta e protocolo monástico

*pindapatt*: *bhikkhus* coletando alimentos nas suas tigelas

Faça o que fizer Luangta sempre enfatizou o desenvolvimento ou manutenção de *sati* (atenção plena). Devemos sempre concentrar nossa atenção no que estamos fazendo no momento. Durante a caminhada apenas saiba que está caminhando, varrendo ou o que quer que faça sempre se concentre nessa atividade e nada mais. A mente não deve estar dispersa em duas coisas diferentes ao mesmo tempo como quando está varrendo e pensando sobre isso e aquilo. Isso é não estar atento. Atenção plena é essencial se deseja concentrar sua mente e ter *samadhi*. Precisa de atenção plena para puxar sua mente para dentro. Sua mente está sendo empurrada para fora pelo seu desejo, pelo *kama-chanda*, o desejo pelos sentidos: sons, aromas, sabores e objetos táteis, então precisa de atenção plena para puxá-la de volta. Portanto esse é um cabo de guerra constante. Se sua atenção



plena não for contínua o suficiente não será capaz de trazer sua mente para *samadhi* para ficar calmo e em paz. É por isso que temos que manter a atenção plena desde o momento em que nos levantamos. Temos que focar constantemente nossa atenção em uma coisa particular, seja a atividade do corpo ou um mantra - recitar "*Buddho*", "*Buddho*". Isso é para impedir a mente de pensar em outras coisas que são inúteis para a nossa prática.

Nossa prática é não se preocupar com outras pessoas ou outras coisas. Nossa prática é trazer a mente para dentro, trazê-la para *samadhi*. Se alcançamos *samadhi* então alcançamos a paz e a felicidade que serão algo que nos sustentará em nossas vidas como monges. Se não tivermos isso a mente estará constantemente empurrando para fora em direção à visão, som, aroma, paladar, objetos táteis, e se não puder controlá-la a mente acabará forçando você a abandonar o manto. Então o que você quer fazer é primeiro trazer a mente para *samadhi*. Não se preocupe ainda com a sabedoria. A sabedoria é o próximo passo. Primeiro você precisa de uma mente calma para ser capaz de refletir ou contemplar a verdadeira natureza das coisas. Se sua mente não estiver calma quando contemplar a verdadeira natureza das coisas suas contaminações virão e agitarão suas emoções, farão você se sentir mal e então você não irá mais querer pensar sobre a verdadeira natureza das coisas porque a verdade é difícil de engolir. Você só pode engolir quando a mente está em paz, é quando as contaminações que tornam as coisas difíceis de engolir param de funcionar temporariamente.

*Samadhi* é muito importante para o desenvolvimento de *pañña* (sabedoria). Portanto, antes de tudo você precisa obter *samadhi*. Para ter *samadhi* precisa ter atenção plena o tempo todo. Tem sempre que trazer a mente para o presente, não vá para o passado, não vá para o futuro e não vá para ver, ouvir, cheirar, saborear e tocar objetos. Traga para dentro. Assim que puder trazer para dentro a mente ficará em paz e calma. As contaminações irão parar temporariamente de funcionar. Então não haverá resistência à verdade. Normalmente as contaminações são aquelas que querem resistir à verdade. Não querem ver a verdade, como contemplar *asubha* ou contemplar a morte. Isso é algo que as contaminações não gostam. Irão resistir. Se não tiver *samadhi* as contaminações serão muito fortes. Contemplando a morte ou *asubha* as contaminações tentam atrapalhar e fazer com que você pense em outras coisas. Assim você não será capaz de contemplar essas coisas por muito tempo. Você pode ser capaz de contemplá-las brevemente, mas a próxima coisa que você percebe é que começa a pensar em outros assuntos. A razão pela qual deve contemplar por muito tempo é ser lembrado constantemente, para que não se esqueça. Cada vez que ver um corpo, tem que vê-lo como *asubha*, não como *subha*. Você deve olhar para isso como algo repulsivo, algo feio, não algo bonito ou atraente.

Sem a contemplação é normal que a mente olhe para o corpo como atraente, como bonito. Se usar a contemplação *asubha*, verá que, além de ser bonito, também não é. É como uma moeda. Existem dois lados para isso. Se olhar apenas para um lado pode pensar que os dois lados são iguais, mas se virar, verá que um lado é diferente do outro. Portanto se contemplar continuamente o aspecto *asubha* do corpo saberá que o corpo não é apenas atraente, também é não atraente. Quando vê isso como algo pouco atraente, pode eliminar seu desejo sexual, que é algo que destruirá sua prática se não puder domá-lo ou livrar-se dele. É por isso que quando é ordenado pela primeira vez deve examinar as

cinco partes físicas do corpo: *kesa, loma, nakha, danta, taco* (cabelo, pêlos do corpo, unhas, dentes, pele). Esse é o lembrete para orientá-lo de que este é o seu trabalho e é isso que você deve fazer. Você tem que estudar o corpo em sua totalidade. Você tem que olhar para todos os aspectos do corpo como *anicca* - impermanência - o corpo está em constante mudança, desenvolvimento e também deterioração. O corpo se desenvolverá até certo ponto e começará a se deteriorar. Ficará mais velho, doente e eventualmente morrerá. Você deve olhar para este aspecto *anicca* do corpo para não esquecer, porque se esquecer, então se agarrará ao corpo, terá apego pelo corpo e desejará que o corpo não se dissolva, não morra. Quando tem esse desejo terá sofrimento ou estresse em sua mente, tristeza ou infelicidade em sua mente.

O objetivo de nossa prática é eliminar nossa tristeza ou infelicidade que está sendo criada por nosso desejo. Nosso desejo surge devido à nossa delusão, nossa ignorância sobre a natureza do corpo. Se conhecermos a verdadeira natureza do corpo o desejo de que o corpo não envelheça, adoça ou morra não surgirá. Quando não há desejo desse tipo não haverá sofrimento ou estresse quando o corpo envelhecer, adoecer ou morrer. Você verá isso como algo normal. Sua mente não será afetada por qualquer coisa que aconteça ao corpo. Este é um aspecto da contemplação. O segundo aspecto, você quer olhar para isso como impessoal, este corpo não tem nenhum "eu", nenhum "meu". Se dividir todo este corpo só verá as 32 partes isso é tudo que há neste corpo. Não há "você" neste corpo. O "você" é apenas a sua própria percepção. Sua mente cria essa percepção pensando que este corpo é "você", mas quando você realmente olha para o corpo, contempla, não há realmente nenhum "você" neste corpo. Se separar as 32 partes tudo o que verá são apenas as 32 partes do corpo e quando o corpo morre, se dissolve. É composto pelos quatro elementos: terra, água, fogo e ar ou vento.

Então quando o corpo morre esses quatro elementos começam a se separar. Quando o corpo morre o que acontece? O corpo fica frio, o que significa que o elemento fogo já escapou do corpo. O elemento ar é o cheiro do corpo. Depois que o fedor do corpo começar a deixar o corpo, a parte da água deixará o corpo. Depois de deixá-lo por um tempo, tudo o que resta são as partes de terra como a pele, os ossos, a carne, os órgãos que estão todos secos e quebradiços e todos eventualmente se transformam em pó. Isso é o que você deve contemplar para compreender a verdadeira natureza do corpo de que não há "você" dentro deste corpo. O "você" está na mente. A mente vem e toma posse deste corpo e cria essa concepção ou percepção deste corpo como sendo "você". Isso está apenas em seu pensamento. O "você" está em seu pensamento não em seu corpo. Então quando tiver visto completamente que o corpo não tem "você" nele poderá facilmente deixá-lo ir, você saberá que o corpo é como se fosse outra pessoa.

Igual quando contempla as 32 partes do corpo, o aspecto dos quatro elementos do corpo. Você verá claramente que não há "você" nesse corpo. Assim, uma vez que você veja, pode facilmente deixá-lo ir. Saberá que tudo o que acontece com o corpo não está acontecendo com você. Porque você é parte da mente, você vem da mente. Você surge de seus próprios pensamentos. Você pensa que é, portanto você é, mas são apenas pensamentos. Então você entende o que é a mente, o que é o corpo. Existem duas entidades separadas. O corpo é apenas um escravo. A mente é o mestre. A mente é quem

diz ao corpo o que fazer. Você veio até aqui porque a mente deu instruções ao corpo. Se a mente disser "não vá lá" você não estaria aqui hoje. A mente é quem toma posse deste corpo no momento da concepção. Quando o pai e a mãe iniciam este processo de nascimento, o corpo começa a crescer e a mente da vida anterior, que não tem corpo, entrará e tomará posse deste corpo desde o momento da concepção. Devido à delusão e ninguém dizendo nada em contrário, todos disseram que o corpo é "você", você é o corpo, então isso está profundamente enraizado na mente, então tudo o que acontecer com o corpo causará um sentimento ruim para a mente porque a mente quer que o corpo fique bem, que exista para sempre, mas a verdade do corpo, como todos nós sabemos, é que vai envelhecer, ficar doente e morrer. Você quer lembrar constantemente a mente sobre esta verdade para que a mente tenha a atitude correta em relação ao corpo, isto é, esteja pronta para aceitar a verdade, esteja pronta para deixar o corpo adoecer, envelhecer e morrer. Se a mente está pronta e aceita então não haverá sofrimento, nenhum estresse mental na mente. A mente permanecerá em paz assim como está agora.

Mas se você não treinou e ensinou isso para sua mente quando seu corpo adoecer sua mente reagirá imediatamente. A mente terá sentimentos ruins imediatamente porque deseja se livrar da doença. Não há como simplesmente se livrar da doença. A doença vem e vai de acordo com qualquer que seja a causa. Se houver uma causa para torná-lo doente, ficará doente. Se tem a causa para eliminar essa doença, então ficará bom novamente, mas enquanto isso, enquanto estiver doente, apenas terá que conviver com isso. Se quiser que desapareça só criará sofrimento e estresse em sua mente. Se sabe que essa doença é algo que leva tempo para ser curada então fique calmo e aceite o fato da doença e viva com ela. Se durar para sempre então está tudo bem. Não há nada que você possa fazer porque é *anatta*. *Anatta* é algo além do seu controle. Tudo é *anatta*. Você pode ser capaz de controlar algumas das coisas, algumas vezes, mas eventualmente não será capaz de controlar tudo o tempo todo. Como seu corpo, agora você pode ser capaz de controlá-lo até certo ponto, pode fazê-lo andar, sentar e fazer coisas, mas você não pode controlar a doença. Quando o corpo fica doente você não pode simplesmente dizer: 'fique bom', isso não vai acontecer. Você só precisa encontrar uma maneira de curá-lo. Mas se não conseguir curá-lo então saberá que talvez seja o fim do caminho, é o fim da vida. Se não puder curar sua doença o que acontecerá? Eventualmente a morte, que vai acontecer com todos, mais cedo ou mais tarde. Mas se entender esta verdade você não irá resistir. Você não criará nenhum desejo de não morrer ou de não ficar doente.

Quando você não tem desejo, não há sofrimento, não há *dukkha*. As Quatro Nobres Verdades afirmam que *dukkha* surge do seu desejo e se você quer se livrar de *dukkha* então tem que se livrar de seu desejo. O que pode livrá-lo do desejo é *magga*. *Magga* é atenção plena e sabedoria para compreender a verdade do corpo. A verdade do corpo é que ficará doente, envelhecerá e morrerá e ninguém poderá detê-lo, nem mesmo a mente que está no controle ou na posse deste corpo. A única coisa que a mente pode fazer é aceitá-lo. Uma vez que a mente aceite então não haverá desejo de que o corpo não morra ou não adoça. Depois que isso acontecer não haverá *dukkha* na mente. Esse é o propósito da nossa prática, não evitar que o corpo adoça, envelheça e morra. Ninguém pode interromper esse processo, mas podemos interromper o processo de criação de *dukkha* na mente, interrompendo nosso desejo de que as coisas sejam como queremos

que sejam. Nosso desejo tende a ir contra a verdade pois todos nós queremos que o corpo não adoça, envelheça ou morra. Isso vai contra a verdade e assim nunca será capaz de alcançá-la. Você apenas cria *dukkha* em sua mente.

Então se conhece a verdade e aceita a verdade vai parar de criar esse desejo. Assim não terá *dukkha*. Poderá viver em paz com o corpo o tempo todo independentemente do que aconteça com o corpo. O corpo pode envelhecer, ficar doente ou morrer, mas isso não incomoda a mente, porque a mente aceitou a verdade do corpo e não deseja que o corpo seja diferente. Essa é a contemplação da parte da sabedoria, mas antes que possa realmente fazer isso de forma eficaz em uma base contínua precisa ter *samadhi* primeiro. Do contrário sua mente não se prenderá a esta contemplação por muito tempo porque suas contaminações começarão a puxar sua mente para alguns outros assuntos, algumas outras coisas. Basta olhar para você agora, quanta contemplação você fez em seu corpo até agora? Você foi ordenado por tantos anos. Você já viu claramente o corpo? Você já abriu mão do corpo? Isso porque provavelmente você não tem *samadhi* antes de tudo. Se não tem *samadhi* não consegue contemplar isso continuamente. Então você tem que voltar e começar do começo, começar a desenvolver a atenção plena de modo que quando tiver atenção plena possa sentar e fazer sua mente se tornar "unificada", ficar em paz, ficar feliz e parar as contaminações, parar de forçar sua mente a pensar sobre todos os tipos de coisas, exceto o Dhamma.

Depois de ter *samadhi* e sair de *samadhi* você pode direcionar sua mente para pensar em qualquer assunto específico que o Buda queira que pensemos sobre a contemplação do corpo, em *anicca*, *dukkha*, *anatta* e *asubha*. Esse é o nosso primeiro objetivo é o problema que temos de resolver desde o início, isto é, o problema do corpo antes de podermos passar para *vedana* (sensações) e o problema mental, que são mais sutis, mais difíceis de resolver do que o corpo. O corpo é o mais fácil de todos os problemas. Depois terá que passar por *vedana*, a sensação dolorosa. Você tem que eventualmente também vê-la como *anicca*, *dukkha*, *anatta* e deixá-la ir, deixá-la sozinha. Você pode viver com a sensação dolorosa. O que você não consegue viver não é a sensação dolorosa mas o *dukkha* que surge do desejo de se livrar da sensação dolorosa. A sensação dolorosa no corpo não é o problema. O problema é o *dukkha* que está sendo criado pelo seu desejo de se livrar da sensação dolorosa. Portanto você precisa usar a sabedoria para ensinar à sua mente que não pode se livrar da sensação dolorosa, porque é *anatta*, é *anicca*. A sensação vem e vai quando bem entende. Não consegue dizer para ir e vir como quiser. Você apenas tem que aceitar quando acontecer. Se aceitar isso sua mente não terá *dukkha* porque você não irá desejar se livrar disso. Portanto essas são as etapas que você deve cumprir. Em primeiro lugar precisa se livrar do apego ao corpo. Não deve deixar o corpo causar qualquer *dukkha* em sua mente, mas se ainda causar, isso significa que você ainda não tem a sabedoria para aceitar a verdade do corpo que é *anatta*, está além do seu controle. Você não pode impedir que adoça, envelheça ou morra. Então isso é brevemente o que eu ensino.

\*\*\*

‘*Ruam yai*’ é quando o corpo desaparece da consciência da mente. É como se não houvesse mais corpo, então é possível ver que a mente e o corpo são duas coisas distintas. Você pode deduzir desse fato que tudo o que acontece com o corpo não acontece com a mente. Isso pode ser usado como uma base para investigar o corpo e ver que o corpo não é a mente e assim conseguir abrir mão do corpo.

Ao sair de *samadhi* essa separação: corpo e mente irão se juntar. Então será necessário usar a sabedoria para lembrar a si mesmo que são duas partes distintas, mas que agora estão juntas e que não devemos nos apegar a este corpo porque o corpo é apenas uma parte temporária de nossa vida. Devemos nos ater à mente. Apenas estar cientes. Apenas saber. Não ter nenhum desejo de que nada permaneça o tempo todo, porque não será possível, tudo vem e vai. Esse é o dever da sabedoria quando sair de *samadhi*, lembrar-se de que a mente não é o corpo, lembrar a mente que um dia o corpo desaparecerá. A mente irá se separar do corpo para sempre, e se apegar ao corpo apenas criará *dukkha* na mente. Se não quiser nenhum *dukkha*, então apenas terá que abrir mão do corpo.

Você tem que encontrar algo amedrontador que o faça ter medo da morte. Então terá que abrir mão do seu corpo para que esse medo da morte desapareça. É por isso que você tem que ir para alguma floresta e ficar sozinho, para encontrar algum lugar assustador, algum lugar que possa apresentar uma situação de vida ou morte. Quando enfrentar algo como um tigre ou uma cobra, pode escolher entre se apegar ou se soltar. Se apegando terá *dukkha*. Soltando terá paz porque *dukkha* desaparecerá. Depois de soltar saberá que é melhor soltar do que se apegar. Quando se apega tem *dukkha*. Quando solta tem paz de espírito.

No entanto, precisará primeiro ter *samadhi*. Quando não tem *samadhi* ao se deparar com uma situação de vida ou morte não será capaz de parar o seu apego. Seu apego será mais forte do que soltar, embora sua lógica diga para você soltar, a mente não ouvirá a lógica porque a mente ainda é movida pela delusão. Ainda pensa que vai morrer com o corpo. Portanto, primeiro precisa ter *samadhi*, para poder resistir a esse apego, livrar-se dele. Quando em *samadhi* você já está temporariamente livre desse apego, mas quando sai de *samadhi* o apego retorna. *Samadhi* não pode destruir o apego permanentemente. Você precisa de sabedoria para dizer à mente para abandonar o apego porque, ao se apegar, estará apenas criando *dukkha* em sua mente. Se não quer *dukkha*, tem que soltar.

## *Biografia*

### *Phra Ajahn Suchart Abhijato*

Phra Ajahn Suchart Abhijato nasceu em 2 de novembro de 1947. Quando ele tinha dois anos de idade seu pai o colocou sob os cuidados de sua avó, que morava em Suphanburi, devido ao exigente horário de trabalho de seu pai.

Phra Ajahn Suchart se interessou pelo Dhamma desde a escola primária na Escola Adventista do Sétimo Dia Ekamai em Bangcoc, que agora é a Escola Internacional Ekamai. Após concluir o ensino médio, foi estudar Engenharia Civil na California State University, Fresno (EUA). Voltou para a Tailândia depois de se formar e administrou uma sorveteria por um curto período.

Um livro inglês de Dhamma sobre impermanência (*anicca*) - traduzido do Cânone Budista (Tipitaka) por um monge estrangeiro o inspirou a buscar a verdadeira felicidade por meio da ordenação. Phra Ajahn Suchart decidiu se tornar um monge aos 27 anos de idade.

Ele foi ordenado em Wat Bovornives em Bangkok em 19 de fevereiro de 1975 com Somdet Phra Nānasanvara - o falecido Patriarca Supremo (Somdet Phra Sangharaja) - como seu preceptor. Seus pais não tinham objeções à sua ordenação, pois era sua escolha.

Cerca de seis semanas após a ordenação, Phra Ajahn Suchart viajou para Wat Pa Baan Taad para ficar durante o retiro das chuvas com Luangta Maha Boowa Nānasampanno em Udon Thani. Ele ficou lá por nove anos, do primeiro ao nono retiro das chuvas.

Após seu tempo em Wat Pa Baan Taad, Phra Ajahn Suchart retornou a Pattaya e permaneceu em Wat Bodhi Sampan, Chonburi, por um ano. Ele então se mudou para Wat Yansangwararam em 1984 e lá reside até o presente. Phra Ajahn Suchart recebeu o título monástico junto com um fã emblemático em 5 de dezembro de 1993.

## *Referências*

Os textos que compõem este livro foram selecionados dos livros abaixo em Inglês que se encontram disponíveis neste endereço:

<http://www.phrasuchart.com/enbook/>

Sensual Pleasures are Painful

Dhamma in English 2017

Dhamma in English 2016

Dhamma in English 2014 & 2015

Inspiring Dhamma

Essential Teaching

Against the Defilements

Mountain Dhamma

Dhamma for the Asking Vol 1

Dhamma for the Asking Vol 2

## *Glossário*

*anatta*: <https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#anatta>  
*anicca*: <https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#anicca>  
*avijja*: <https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#avijja>  
*bhavana*: <https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#bhavana>  
*bhikkhu*: <https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#bhikkhu>  
*dukkha*: <https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#dukkha>  
*dhutanga*: <https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#dhutanga>  
*jhana*: <https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#jhana>  
*khandhas*: <https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#khandha>  
*kilesas*: <https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#kilesa>  
*metta*: <https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#metta>  
*nama-khandhas*: <https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#nama>  
*nibbana*: <https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#nibbana>  
*nimitta*: <https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#nimitta>  
*parami*: <https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#parami>  
*pañña*: <https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#panna>  
*sakkaya-ditthi*: [https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#sakkaya\\_ditthi](https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#sakkaya_ditthi)  
*samadhi*: <https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#samadhi>  
*samsara*: <https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#samsara>  
*samyojana*: <https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#samyojana>  
*sankhara*: <https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#sankhara>



*sañña*: <https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#sanna>

*sati*: <https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#sati>

*sila*: <https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#sila>

*upekkha*; <https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#upekkha>

*vedana*: <https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#vedana>

*viññana*: <https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#vinnana>

*vipassana*: <https://www.acessoaoinsight.net/glossario.php#vipassana>