

As Dez Perfeições

Determinação

Discernimento

Boa Vontade

Verdade

Persistência

Virtude

Generosidade

Renúncia

Paciência

Equanimidade

Guia de Estudos - Retiro de Carnaval 2020 -

- Brasília -

Ṭhānissaro Bhikkhu

Tradução: Katatto Bhikkhu (Than Saulo)

Revisão: Carla Schiavetto e Carla Barroso Carneiro

As quatro *determinações*:

“Ele não deve negligenciar o *discernimento*,

deve proteger a *verdade*,

deve dedicar-se à *renúncia*,

e treinar apenas para desenvolver a *serenidade*”. — MN 140

DETERMINAÇÃO: (*adhiṭṭhāna*):

I. DISCERNIMENTO (*pañña*)

Boa vontade (*mettā*)

II. VERDADE (*sacca*)

Virtude (*sīla*)

Persistência e Energia (*virīya*)

III. ABANDONO

Generosidade (*dāna*)

Renúncia (*nekkhamma*)

IV. SERENIDADE

Paciência e Resistência (*khanti*)

Equanimidade (*upekkhā*)

I. DISCERNIMENTO

§ 1. Três tipos de discernimento:

discernimento proveniente da escuta (*sutamaya-pañña*)

discernimento proveniente do pensamento (*cintāmaya-pañña*)

discernimento proveniente do desenvolvimento/meditação

(*bhāvanāmaya-pañña*). — DN 33

§ 2. “Este é o caminho que leva ao discernimento: ao visitar um contemplativo ou brâmane, pergunta-se: ‘O que é hábil, venerável senhor? O que é inábil? O que é censurável? O que é não censurável? O que deve ser cultivado? O que não deve ser cultivado? Que ação realizada por mim levará para meu próprio dano e sofrimento a longo prazo? Ou que ação realizada por mim levará a meu bem-estar e felicidade a longo prazo?’ — MN 135

§ 3. *Perspectiva correta mundana:* “Existe aquilo que é dado, aquilo que é oferecido, aquilo que é sacrificado. Existem frutos e resultados de ações boas e ruins. Existe este mundo e o próximo mundo. Existe mãe e existe pai. Existem seres espontaneamente renascidos; existem brâmanes ou contemplativos que, ao praticar corretamente, proclamam este mundo e o próximo após os terem conhecido e realizado diretamente por eles mesmos”.
— MN 117

§ 4. Os fenômenos são precedidos pelo coração,
regidos pelo coração,
feitos pelo coração.

Se você fala ou age
com o coração corrompido
então o sofrimento o segue —
como a roda da carroça
segue o rastro do boi
que a puxa.

Os fenômenos são precedidos pelo coração,
regidos pelo coração,
feitos pelo coração.

Se você fala ou age
com o coração sereno e brilhante,
então a felicidade o segue,
como uma sombra
que nunca se vai. — Dhp 1–2

§ 5. “E o que é a perspectiva correta? Conhecimento em termos do *stress*, conhecimento em termos da origem do *stress*, conhecimento em termos da cessação do *stress*, conhecimento em termos do modo de prática que leva à cessação do *stress*: isso é chamado de perspectiva correta.

“E o que é a resolução correta? É a resolução de praticar a renúncia, de não causar dano, de não ser hostil: isso se chama resolução correta.” — SN 45: 8

§ 6. “‘Esta nobre verdade do *stress* deve ser compreendida’... Esta nobre verdade da origem do *stress* deve ser abandonada’... ‘Esta nobre verdade da cessação do *stress* deve ser realizada’... ‘Esta nobre verdade do caminho da prática que leva à cessação do *stress* deve ser desenvolvida.’” — SN 56:11

§ 7. “Em relação ao tipo de ação cuja execução é desagradável, mas que, quando executada, leva a algo vantajoso: é em vista da execução desse tipo de ação que podemos reconhecer alguém—em termos do seu vigor diligente,

persistência diligente, esforço diligente— como um pessoa tola ou sábia. Isso porque uma pessoa tola não reflete assim: ‘Embora a execução desta ação seja desagradável, quando esta ação é realizada, ela leva a algo vantajoso.’ Com essa reflexão, ela não executa a ação, o que a leva a um resultado desvantajoso. Uma pessoa sábia, porém, reflete assim: ‘Embora a execução desta ação seja desagradável, quando esta ação é realizada, ela leva a algo vantajoso.’ Com essa reflexão, ela executa a ação, o que a leva a um resultado vantajoso.

“Em relação ao tipo de de ação cuja execução é agradável mas que, quando executada, leva a algo desvantajoso: é em vista da execução deste tipo de ação que podemos reconhecer alguém—em termos do seu vigor diligente, persistência diligente, esforço diligente— como uma pessoa tola ou sábia. Isso porque uma pessoa tola não reflete assim: ‘Embora a execução desta ação seja agradável, quando esta ação é realizada, ela leva a algo desvantajoso.’ Com essa reflexão, ela executa a ação, o que a leva a um resultado desvantajoso. Uma pessoa sábia, porém, reflete assim: ‘Embora a execução desta ação seja agradável, quando esta ação é realizada, ela leva a algo desvantajoso.’ Com essa reflexão, ela não executa a ação, o que a leva a um resultado vantajoso.” — *AN 4: 115*

§ 8. De onde vem o discernimento? Você pode compará-lo a aprender o ofício de ceramista, costureiro ou artesão de cestas. O professor irá começar explicando como fazer um vaso, costurar uma camisa ou uma calça ou diferentes formas de tecer o material da cesta; porém, as proporções e a beleza do objeto que você fizer dependerão do seus próprio poder de observação. Suponhamos que você faça uma cesta e dê uma boa olhada nas suas proporções para ver se ela ficou muito baixa ou muito alta. Se tiver ficado muito baixa, você faz outra que seja um pouco mais alta e então dá uma boa olhada para ver se ainda há algo que precise ser aprimorado, verificando se ela não ficou muito estreita ou muito larga. Em seguida, você faz outra cesta que seja mais bonita que a última. Você continua tentando até conseguir fazer uma cesta que seja o mais bonita e proporcional possível, sem nada que se possa criticar de nenhum ângulo. Essa última cesta você pode usar como seu padrão. Você então estará apto a abrir o seu próprio negócio.

O que você fez foi aprender com suas próprias ações. Quanto às suas tentativas anteriores, você não precisa mais se preocupar com elas. Jogue-as fora. Este é um senso de discernimento que surge por si só, uma engenhosidade e um senso de julgamento que não vêm de nada que seus professores lhe ensinaram, mas sim da sua observação e da avaliação do objeto que você mesmo fez.

O mesmo vale para a prática de meditação. Para que surja o discernimento, você tem que estar atento enquanto acompanha a respiração e começa a perceber como ajustá-la e aperfeiçoá-la de modo que ela esteja proporcionalmente distribuída por todo o corpo—até o ponto em que ela

flua uniformemente, sem falhas; assim, ela se torna confortável quando entra lentamente e sai lentamente, quando entra e sai rapidamente ou quando entra e sai de forma longa, curta, pesada, leve ou refinada. Chegue até o ponto em que tanto a inspiração quanto a expiração estejam confortáveis, qualquer que seja a característica da sua respiração, de modo que—em qualquer ocasião—você imediatamente experimenta uma sensação de tranquilidade no momento em que você focar na respiração. Quando você puder fazer isso, resultados físicos aparecerão: uma sensação aberta e ampla de prazer e leveza. O corpo estará forte, a respiração e o sangue fluirão sem obstáculos, sem uma abertura para a entrada de doenças. O corpo estará saudável e desperto.

Quanto à mente, quando a presença mental e a vigilância são as causas, uma mente quieta é o resultado. Quando a negligência é a causa, uma mente distraída e inquieta é o resultado. Portanto, devemos tentar fazer com que as causas sejam boas, a fim de dar origem aos bons resultados a que nos referimos. Se usarmos nossos poderes de observação e avaliação para cuidar da respiração e estivermos constantemente corrigindo-a e aperfeiçoando-a, desenvolveremos conhecimento por nós mesmos, como resultado de termos desenvolvido nossa concentração a um nível mais elevado, passo a passo. — *Ajaan Lee: Força Interior*

§ 9. Aqueles que possuem discernimento verão que existem dois tipos de *stress*: (1) *stress* físico ou *stress* inerente às condições naturais; e (2) *stress* mental ou o *stress* da corrupção...

Envelhecimento, doença e morte são simplesmente as sombras do *stress*, e não a sua verdadeira substância. Aqueles que não possuem discernimento tentarão acabar com as sombras, o que levará apenas a mais sofrimento e *stress*. Isto ocorre porque eles não sabem de onde vêm as sombras e a substância do *stress*. A essência do *stress* está na mente. Envelhecimento, doença e morte são suas sombras, ou efeitos, que se manifestam por meio do corpo. Quando queremos matar nosso inimigo e pegamos uma faca para esfaquear sua sombra, como é que ele vai morrer? Da mesma forma, aqueles que são ignorantes tentam destruir as sombras do *stress* e não chegam a lugar nenhum. Quanto à *essência* do *stress* no coração, eles não pensam em remediá-la. Essa ignorância deles é uma forma de *avijjā* ou ignorância. — *Ajaan Lee: Força Interior*

Boa vontade

§ 10. Todos
tremem diante da punição,
todos
Temem a morte.
Colocando-se no lugar dos outros,

não mate e nem os faça matar. — *Dhp 129*

§ 11. Pense: “feliz, sossegados,
Que todos os seres sejam felizes de coração.
Quaisquer que sejam os seres,
fracos ou fortes, sem exceção,
longos, grandes,
médios, curtos,
sutis, grosseiros,
visíveis e invisíveis,
próximos e distantes,
nascidos e em busca do nascimento:
Que todos os seres sejam felizes de coração.
Que ninguém engane o outro
ou despreze qualquer um em qualquer lugar,
ou por meio da raiva ou resistência
deseje que o outro sofra”.

Como uma mãe arriscaria sua vida
para proteger seu filho, seu único filho,
da mesma forma, deve-se cultivar um coração sem limites
em relação a todos os seres. — *Sn 1: 8*

§ 12. “Que esses seres—livres de animosidade, livres de opressão e livres de problemas—cuidem de si mesmos com tranquilidade”. — *AN 10: 176*

§ 13. Suponha que um homem jogue um grão de sal em uma pequena quantidade de água num copo. O que você acha? A água da xícara ficaria salgada por causa do grão de sal e imprópria para beber?

“Sim senhor. Por que? Havendo apenas uma pequena quantidade de água no copo, ela se tornaria salgada por causa do grão de sal e imprópria para beber”.

Pois bem, suponha que um homem jogue um grão de sal no rio Ganges. O que você acha? Será que a água do rio Ganges se tornaria salgada por causa do grão de sal e imprópria para beber?

“Não senhor. Por quê? Como há um grande volume de água no rio Ganges, ela não se tornaria salgada por causa do grão de sal ou imprópria para beber”.

“Da mesma forma, há o caso em que um pequeno ato maldoso executado por um indivíduo (o primeiro) o leva ao inferno, e há o caso em que o mesmo pequeno ato maldoso executado por outro indivíduo é experimentado no aqui e agora e na maioria das vezes apenas apareça por um momento.

“Pois bem, um pequeno ato maldoso leva ao inferno quando executado por qual tipo de indivíduo? Há o caso em que um certo indivíduo não é desenvolvido em relação ao corpo [ou seja, o prazer pode invadir a mente e ali permanecer], não desenvolvido em virtude, não desenvolvido na mente [ou seja, a dor pode invadir sua mente e ali permanecer], não desenvolvido em discernimento, restrito, de coração pequeno, repleto de sofrimento. Um pequeno ato maldoso executado por esse tipo de indivíduo leva-o ao inferno.

“Pois bem, um pequeno ato maldoso é experimentado no aqui e agora e na maioria das vezes aparece apenas por um momento quando executado por qual tipo de indivíduo?

Há o caso em que certo indivíduo é desenvolvido em relação ao corpo, desenvolvido em virtude, desenvolvido na mente, desenvolvido em discernimento: sem restrições, de coração grande e incomensurável. Um pequeno ato maldoso executado por esse tipo de indivíduo é experimentado no aqui e agora e na maioria das vezes apenas aparece por um momento.” — *AN 3:101*

§ 14. “Monges, para aquele cuja libertação da mente por meio da boa vontade é cultivada, desenvolvida, perseguida, usada como meio de transporte, usada como uma base, firmada, consolidada e bem executada, onze recompensas podem ser esperadas. Quais são elas?

“Ele dorme tranquilamente, acorda tranquilamente, não tem sonhos ruins. Ele é querido pelos seres humanos, querido pelos outros seres. Os devas o protegem. Ele não é atingido por fogo, veneno ou arma. Sua mente se concentra rapidamente. Sua aparência é luminosa. Ele morre sem confusão e—se não atingir um nível mais alto—vai para o mundo dos Brahmãs.” — *AN 11:16*

II. VERDADE

§ 15. “Que uma pessoa observadora venha—aquela que não tem má fé, aquela que não engana, que é de natureza franca. Eu a instruo. Eu lhe ensino o Dhamma. Ao praticar de acordo com as instruções ela, em pouco tempo, sabe por si mesma, vê por si mesma: ‘Então, é assim que ocorre a libertação correta da escravidão, ou seja, a escravidão da ignorância.’” — *MN 80*

§ 16. Kāpadika Bhāradvāja: “Mas até que ponto, Mestre Gotama, existe a proteção da verdade? Até que ponto uma pessoa protege a verdade? Nós perguntamos ao Mestre Gotama sobre a proteção da verdade.”

O Buddha: “Se uma pessoa tem convicção, então, ao declarar: ‘Esta é a minha convicção’, ela protege a verdade. Mas ela ainda não chegou à conclusão definitiva de que ‘Só isso é verdade; todo o resto não tem valor.’ Até esse ponto, Bhāradvāja, há a proteção da verdade. Até esse ponto

a pessoa protege a verdade. Eu descrevo isso como a proteção da verdade. Mas isso ainda não é um despertar para a verdade.

“Se uma pessoa gosta de algo... pratica uma tradição ininterrupta...raciocina por meio de comparações...tenha algo com que concorde, tendo ponderado sobre perspectivas, então, com sua declaração, ‘Eu concordo com isto, tendo ponderado sobre suas perspectivas’, ela protege a verdade. Mas ela ainda não chegou à conclusão definitiva de que ‘Só isso é verdade; todo o resto é sem valor.’ Até esse ponto, Bhāradvāja, há a proteção da verdade. Até esse ponto, uma pessoa protege a verdade. Eu descrevo isso como a proteção da verdade. Mas ainda não é um despertar para a verdade”.

Kāpadika Bhāradvāja: “Sim, Mestre Gotama, existe a proteção da verdade até este ponto. Até esse ponto, uma pessoa protege a verdade. Nós consideramos isso como a proteção da verdade. Mas até que ponto há um despertar para a verdade? Até que ponto uma pessoa desperta para a verdade? Perguntamos ao Mestre Gotama sobre o despertar para a verdade.”

O Buddha: “Há o caso, Bhāradvāja, em que um monge vive em dependência de um certo vilarejo ou cidade. Então, um chefe de família ou o filho de um chefe de família vai até esse monge e o observa em relação a três qualidades mentais—qualidades baseadas na ganância, qualidades baseadas na aversão, qualidades baseadas na delusão: ‘Existem, neste venerável, quaisquer qualidades baseadas na ganância tais que, com sua mente dominada por essas qualidades, ele poderia dizer: “Eu sei”, sem saber, ou dizer “Eu vejo”, sem ver; ou ele poderia influenciar outra pessoa a agir de uma forma que levasse a seu dano e dor a longo prazo?’ Ao observá-lo, o chefe de família passa a saber: ‘Não existem, neste venerável, qualidades baseadas na ganância. Seu comportamento corporal e seu comportamento verbal são comportamentos de uma pessoa não gananciosa. E o Dhamma que ele ensina é profundo, difícil de ver, difícil de realizar, tranquilo, refinado, para além do escopo de conjecturas, sutil, a ser vivenciado pelos sábios. Esse Dhamma não pode ser facilmente ensinado por uma pessoa que é gananciosa.

“Observando que o monge é puro em relação às qualidades baseadas na ganância, o chefe de família, então, o observa a respeito de qualidades baseadas na aversão... baseadas na delusão: ‘Existem, neste venerável, quaisquer qualidades baseadas na delusão tais que, com sua mente dominada por essas qualidades, ele poderia dizer: “Eu sei”, sem saber, ou dizer “Eu vejo”, sem ver; ou que ele poderia influenciar outra pessoa a agir de uma forma que levasse a seu dano e dor a longo prazo?’ Ao observá-lo, o chefe de família passa a saber: ‘Não existem, neste venerável, essas qualidades baseadas na delusão. Seu comportamento corporal e seu comportamento verbal são comportamentos de uma pessoa não deludida. E o Dhamma que ele ensina é profundo, difícil de ver, difícil de realizar, tranquilo, refinado, para além do escopo de conjecturas, sutil, a ser

vivenciado pelos sábios. Esse Dhamma não pode ser facilmente ensinado por uma pessoa que está deludida.

“Observando que o monge é puro em relação às qualidades baseadas na delusão, o chefe de família confia nele. Com o surgimento da convicção, o chefe de família o visita e vai ficando próximo dele. Ao ficar próximo dele, o chefe de família dá ouvidos ao monge. Ao lhe dar ouvidos, ele passa a ouvir o Dhamma. Ouvindo o Dhamma, ele se lembra do Dhamma. Lembrando, ele penetra no significado daqueles dhammas. Penetrando no significado, ele chega a uma conclusão ao ponderar sobre esses dhammas. Havendo uma conclusão por meio da ponderação sobre esses dhammas, surge o desejo. Com o surgimento do desejo, ele se torna disposto. Disposto, ele contempla [literalmente: “pesa”, “compara”]. Contemplando, ele faz um esforço. Esforçando-se, ele atinge o significado último da verdade com seu corpo e a vê, penetrando-a com discernimento.

“Até esse ponto, Bhāradvāja, há um despertar para a verdade. Até esse ponto, uma pessoa desperta para a verdade. Eu descrevo isso como um despertar para a verdade. Mas isso ainda não é a realização final da verdade.”

“Sim, Mestre Gotama, até esse ponto há um despertar para a verdade. Até esse ponto, uma pessoa desperta para a verdade. Nós consideramos isso como um despertar para a verdade. Mas até que ponto há a realização final da verdade? Até que ponto uma pessoa finalmente alcança a verdade? Perguntamos ao Mestre Gotama sobre a realização final da verdade”.

“O cultivo, desenvolvimento e busca dessas mesmas qualidades: até esse ponto, Bhāradvāja, há a realização final da verdade. Até esse ponto, finalmente, uma pessoa atinge a verdade. Eu descrevo isso como a realização final da verdade.” — *MN 95*

§ 17. “Tudo aquilo que é visto, ouvido, sentido
e apreendido como verdadeiro pelos outros,
Uma pessoa que seja assim—
entre aqueles que aprisionam a si mesmos —
não afirmaria como sendo verdadeiro ou falso.

“Tendo visto com bastante antecedência aquela flecha
Na qual gerações estão presas, penduradas
— ‘Eu sei, eu vejo, é assim que as coisas são!’ —
não há nada preso no Tathāgata.” — *AN 4:24*

Virtude

§18. “Agora, existem cinco presentes, cinco grandes presentes— originais, duradouros, tradicionais, antigos, inalterados, inalterados desde o princípio—que não estão sujeitos a suspeitas, nunca estarão sujeitos a

suspeitas e não são criticáveis pelos sábios contemplativos e brâmanes. Quais cinco?

“Há o caso em que um discípulo dos nobres, abandona o ato de tirar a vida, se abstém de tirar a vida. Ao fazê-lo, ele dá de presente a libertação do perigo, a libertação da animosidade e a libertação da opressão a um número ilimitado de seres. Ao dar de presente a libertação do perigo, a libertação da animosidade e a libertação da opressão a um ilimitado número de seres, ele ganha uma parcela da ilimitada libertação do perigo, da libertação da animosidade e da libertação da opressão. Este é o primeiro presente, o primeiro grande presente—original, duradouro, tradicional, antigo, inalterado, inalterado desde o começo—que não está sujeito a suspeitas, nunca estará sujeito a suspeitas e não é criticado pelos sábios contemplativos e brâmanes.

Da mesma forma com os quatro preceitos restantes: ele abandona o ato de tomar o que não é dado (roubar), abandona a má conduta sexual, abandona a mentira, abandona o uso de substâncias tóxicas.] — *AN 8:39*

§ 19. “Monges, quando alguém pratica o ato de matar, o desenvolve e se dedica a ele, isso leva ao inferno, leva ao renascimento como um animal comum, leva ao reino dos fantasmas famintos. O menor de todos os resultados advindos de matar seres vivos é que, quando esse alguém se tornar um ser humano, ele terá um tempo de vida curto.

“Monges, quando alguém pratica o ato de roubar, o desenvolve e se dedica a ele, isso leva ao inferno, leva ao renascimento como um animal comum, leva ao reino dos fantasmas famintos. O menor de todos os resultados advindos de roubar é que, quando esse alguém se tornar um ser humano, ele sofrerá perda de riqueza.

“Monges, quando alguém pratica a má conduta sexual, a desenvolve e se dedica a ela, isso leva ao inferno, leva ao renascimento como um animal comum, leva ao reino dos fantasmas famintos. O menor de todos os resultados advindos da má conduta sexual é que, quando esse alguém se tornar um ser humano, ele irá experimentar rivalidade e vingança.

“Monges, quando alguém pratica o ato de mentir, o desenvolve e se dedica a ele, isso leva ao inferno, leva ao renascimento como um animal comum, leva ao reino dos fantasmas famintos. O menor de todos os resultados advindos da mentira é que, quando esse alguém se tornar um ser humano, ele sofrerá acusações falsas.

“Monges, quando alguém pratica a fala divisora, a desenvolve e se dedica a ela, isso leva ao inferno, leva ao renascimento como um animal comum, leva ao reino dos fantasmas famintos. O menor de todos os resultados advindos da fala divisora é que, quando esse alguém se tornar um ser humano, passará pelo fim de amizades.

“Monges, quando alguém pratica a fala ríspida, a desenvolve e se dedica a ela, isso leva ao inferno, leva ao renascimento como um animal comum, leva ao reino dos fantasmas famintos. O menor de todos os resultados advindos da fala ríspida é que, quando esse alguém se tornar um ser humano, ele ouvirá sons desagradáveis.

“Monges, quando alguém pratica a fala sem propósito, a desenvolve e se dedica a ela, isso leva ao inferno, leva ao renascimento como um animal comum, leva ao reino dos fantasmas famintos. O menor de todos os resultados advindos da fala sem propósito é que, quando esse alguém se tornar um ser humano, ele não será levado a sério.

“Monges, quando alguém pratica a consumação de bebida alcoólica fermentada ou destilada, a desenvolve e se dedica a ela, isso leva ao inferno, leva ao renascimento como um animal comum, leva ao reino dos fantasmas famintos. O menor de todos os resultados advindos do consumo de bebidas alcoólicas fermentadas e destiladas é que, quando esse alguém se tornar um ser humano, ele sofrerá de desequilíbrio mental.” — *AN 8:40*

§ 20. “E como é o indivíduo que pratica para seu próprio benefício e para o benefício dos outros? Há o caso em que certo indivíduo se abstém de tirar a vida e encoraja os outros a se absterem de tirar a vida. Ele se abstém de roubar e encoraja outros a se absterem de roubar. Ele se abstém da má conduta sexual e encoraja os outros a se absterem da má conduta sexual. Ele se abstém de mentir e encoraja os outros a se absterem da mentira. Ele se abstém de substâncias tóxicas que causam negligência e encoraja os outros a se absterem de substâncias tóxicas que causam negligência. Assim é o indivíduo que pratica para seu próprio benefício e para o benefício dos outros.” — *AN 4:99*

§ 21. “Monges, existem cinco tipos de perda. Quais? Perda de parentes, perda de riqueza, perda por doença, perda em termos de virtude, perda em termos de perspectivas. Não é por causa da perda de parentes, perda de riqueza ou perda por doença que os seres—com a dissolução do corpo, após a morte—reaparecem no plano de privação, num destino ruim, nos reinos inferiores, no inferno. É em razão da perda em termos de virtude e perda em termos de perspectivas que os seres—coma dissolução do corpo, após a morte—reaparecem no plano de privação, num destino ruim, nos reinos inferiores, no inferno.” — *AN 5: 130*

Persistência

§ 22. “E o que é esforço correto? Há o caso em que alguém gera desejo, se esforça, ativa a persistência, sustenta e exerce a intenção em prol do não surgimento de qualidades inábeis e más que ainda não surgiram ... em prol do abandono de qualidades inábeis e más que já surgiram ... em prol do

surgimento de qualidades hábeis que ainda não surgiram ... (e) para a manutenção, não confusão, aumento, plenitude, desenvolvimento e culminação de qualidades hábeis que já surgiram: Isso é chamado de esforço correto.” — *SN 45: 8*

§ 23. “E como a diligência gera frutos, como o esforço gera frutos? Há o caso em que um monge, quando não sobrecarregado, não se sobrecarrega com a dor nem rejeita o prazer que esteja de acordo com o Dhamma, embora não esteja exaltado por esse prazer. Ele discerne que ‘Quando me esforço para produzir uma fabricação [corporal, verbal ou mental] contra essa causa de *stress*, então, a partir da fabricação do *esforço* ocorre despaixão [desvanecimento]. Quando observo com equanimidade essa causa de *stress*, então, a partir do desenvolvimento da *equanimidade*, ocorre despaixão.’ Assim, ele exerce uma fabricação contra a (primeira) causa do *stress*... e desenvolve a equanimidade em relação à (segunda) causa do *stress*... Assim, o *stress* [avindo de qualquer causa do primeiro tipo] é abolido ... e o *stress* [avindo de qualquer causa do segundo tipo] é abolido.” — *MN 101*

§ 24. Em certa ocasião, o Ven. Soṇa estava residindo próximo a Rājagaha, no Bosque Fresco. Então, enquanto Ven. Soṇa estava meditando em reclusão [depois de fazer meditação andando até que a pele da sola dos pés estivesse rachada e sangrando], o seguinte pensamento surgiu em sua mente: “Eu sou um dos discípulos do Abençoado que fizeram surgir sua persistência, mas minha mente não está liberada dos efluentes por meio da falta de apego/sustento. Minha família possui riqueza suficiente para me permitir desfrutar dessa riqueza e fazer mérito. E se eu largasse o treinamento, retornasse à vida inferior, desfrutasse da riqueza e fizesse mérito?”

Então, assim que percebeu com sua mente essa sequência de pensamentos na mente do Ven. Soṇa, o Abençoado desapareceu da Montanha do Pico do Abutre—assim como um homem forte estende seu braço flexionado ou flexiona seu braço estendido—e apareceu no Bosque Fresco bem na frente do Ven. Soṇa e sentou-se em um assento que havia sido preparado. O Ven. Soṇa, após prestar homenagens ao Abençoado, sentou-se em um lado. Enquanto ele ali estava, o Abençoado disse a ele: “Exatamente agora, enquanto você estava meditando em reclusão, não seria o caso que o seguinte pensamento tenha surgido em sua mente: ‘Eu sou um dos discípulos do Abençoado que fizeram surgir sua persistência, mas minha mente não está liberada dos efluentes ... Que tal se eu largasse o treinamento, retornasse à vida inferior, desfrutasse da riqueza e fizesse mérito?’”

“Sim senhor.”

“Agora, Soṇa, o que você acha: antes, quando você vivia em família, você tinha habilidade para tocar a vina?”

“Sim senhor.”

“E o que você acha: quando as cordas da sua vina estavam muito tensas, sua vina estava afinada corretamente e podia ser tocada?”

“Não senhor.”

“E o que você acha: quando as cordas da sua vina estavam muito frouxas, sua vina estava afinada corretamente e podia ser tocada?”

“Não senhor.”

“E o que você pensa: quando as cordas de sua vina não estavam nem muito tensas nem muito frouxas, mas afinadas no tom exato [literalmente: ‘estabelecidas’], sua vina estava afinada e podia ser tocada?”

“Sim senhor.”

“Da mesma forma, Soṇa, a persistência excessivamente estimulada leva à inquietação, e a persistência demasiadamente frouxa leva à preguiça. Assim, você deve determinar a afinação exata para sua persistência, afinar o tom das (cinco) faculdades (nisso), e aí escolher seu tema.”

“Sim senhor”, respondeu o Ven. Soṇa ao Abençoado. Então, tendo feito essa exortação ao Ven. Soṇa, o Abençoado—como um homem forte que estende seu braço flexionado ou flexiona seu braço estendido—desapareceu do Bosque Fresco e apareceu na Montanha do Pico do Abutre.

Depois disso, Ven. Soṇa determinou o tom certo para a sua persistência, afinou o tom das [cinco] faculdades [nisso] e assim escolheu o seu tema. Morando sozinho, isolado, cauteloso, ardente e resoluto, ele em pouco tempo alcançou e permaneceu no objetivo supremo da vida santa pelo qual os homens do clã corretamente deixam a vida em família pela vida errante, sabendo e realizando isso por si mesmos no aqui e agora. Ele soube: “O nascimento acabou, a vida santa foi vivida, a tarefa foi concluída. Não resta mais nada com relação a este mundo.” E assim, o Ven. Soṇa tornou-se mais um dos arahants. — *AN 6:55*

III ABANDONO

§ 25. Se, ao abandonar
um conforto limitado,
ele encontrasse
uma abundância de conforto,
o homem iluminado
abandonaria
o conforto limitado
pelo abundante. — *Dhp 290*

§ 26. *Ven. Suppiya:*

Vou fazer uma troca:
o envelhecimento pelo sem idade,

o que está queimando, pela libertação:
 a paz mais elevada
 o insuperável descanso
 do jugo da escravidão. — *Thag 1:32*

Generosidade

§ 27. Quando estava sentado ao lado do Abençoado, o Rei Pasenadi Kosala disse: “Onde, senhor, uma oferenda deve ser dada?”

“Onde quer que a mente se sinta confiante, grande rei.”

“Mas senhor, onde é que uma oferenda dada produz grandes frutos?”

“Essa [pergunta] é uma coisa, grande rei—“Onde uma oferenda deveria ser dada?”— ao passo que a pergunta—“Onde é que uma oferenda dada produz ótimos frutos?”— é algo completamente diferente. O que é dado a uma pessoa virtuosa—e não a uma pessoa não virtuosa—produz grandes frutos”
 — *SN 3:24*

§ 28. “Alguém que é generoso, um mestre da generosidade, é querido e estimado pelas pessoas em geral... esse é um fruto da generosidade visível no aqui e agora.

“Além disso, pessoas boas, pessoas íntegras, admiram alguém que é generoso, um mestre da generosidade... isso também é um fruto da generosidade visível no aqui e agora.

“Além disso, a boa reputação de alguém que é generoso, um mestre da generosidade, se difunde amplamente... isso também é um fruto da generosidade visível no aqui e agora.

“Além disso, quando alguém que é generoso, um mestre da generosidade, se aproxima de qualquer grupo de pessoas—nobres guerreiros, brâmanes, chefes de família ou contemplativos—ele o faz com confiança e sem constrangimento... isso também é um fruto da generosidade visível no aqui e agora.

“Além disso, na dissolução do corpo, após a morte, aquele que é generoso, um mestre da generosidade, reaparece em um bom destino, no mundo celestial... esse é um fruto da generosidade visível na próxima vida.”
 —*AN 5:34*

§ 29. “Uma pessoa de integridade faz uma oferenda com um senso de convicção. Uma pessoa de integridade faz uma oferenda com respeito. Uma pessoa de integridade faz uma oferenda no momento certo. Uma pessoa de integridade faz uma oferenda com um coração empático. Uma pessoa de integridade faz uma oferenda sem prejudicar a si mesma ou aos outros.

“Tendo feito uma oferenda com um senso de convicção, ela—onde quer que o resultado daquela oferenda dê frutos—é rica, com muita riqueza, com muitas posses. Ela é formosa, bonita, extremamente inspiradora, com uma aparência de uma flor de lótus.

“Tendo feito uma oferenda de forma respeitosa, ela—onde quer que o resultado daquela oferenda amadureça—é rica, com muita riqueza, com muitas posses. E seus filhos, esposas, escravos, serviçais e empregados ouvem-na atentamente, dão ouvidos a ela e a atendem com um coração compreensivo.

“Tendo feito uma oferenda na época certa, ela—onde quer que o resultado daquela oferenda amadureça—é rica, com muita riqueza, com muitas posses. E seus objetivos são realizados no momento certo.

“Tendo feito uma oferenda com um coração empático, ela—onde quer que o resultado daquela oferenda amadureça—é rica, com muita riqueza, com muitas posses. E sua mente se inclina para o deleite das cinco cordas de desejos sensoriais extravagantes.

“Tendo feito uma oferenda sem afetar adversamente a si mesma ou aos outros, ela—onde quer que o resultado daquela oferenda amadureça—é rica, com muita riqueza, com muitas posses. E a destruição não chega, de nenhum lugar, a sua propriedade—seja proveniente de fogo, de água, de reis, de ladrões ou de herdeiros cheios de ódio.

“Essas são as cinco oferendas de uma pessoa de integridade.” — AN 5: 148

§ 30. *Ven. Sariputta:* “Senhor, qual é a causa, qual é a razão, pela qual uma pessoa faz uma oferenda de certo tipo e não obtém grandes frutos ou grandes benefícios, enquanto outra pessoa faz uma oferenda do mesmo tipo e ela obtém grandes frutos e grandes benefícios?”

O Buddha: “...Tendo feito uma oferenda buscando seu próprio lucro—com uma mente apegada (à recompensa), procurando acumular esse lucro para si mesma, (com o pensamento): ‘Eu desfrutarei disso após a morte’—na dissolução do corpo, após a morte, ela reaparece na companhia dos Quatro Grandes Reis. Então, tendo esgotado aquela ação, aquele poder, aquele status, aquela soberania, ela retorna a este mundo,

“Tendo feito uma oferenda com o pensamento, ‘Doar é bom’, na dissolução do corpo, após a morte, ela reaparece na companhia dos Devas do Trinta e Três. Então, tendo esgotado aquela ação, aquele poder, aquele status, aquela soberania, ela retorna a este mundo.

“Tendo feito uma oferenda com o pensamento, ‘Isto foi dado no passado, feito no passado, pelo meu pai e avô. Não seria correto deixar que esse antigo costume de família fosse descontinuado’... na dissolução do corpo, após a morte, ela reaparece na companhia dos Devas das Horas.

“Tendo feito uma oferenda com o pensamento, ‘Eu sou próspero. Eles não são prósperos. Não seria correto, já que sou próspero, deixar de fazer

uma oferenda àqueles que não são prósperos’... na dissolução do corpo, após a morte, ela reaparece na companhia dos Devas Contentes...

“Tendo feito uma oferenda com o pensamento, ‘Assim como houve grandes sacrifícios dos sábios do passado—Aṭṭhaka, Vāmaka, Vāmadeva, Vessāmita, Yamadaggi, Aṅgīrasa, Bhāradvāja, Vāseṭṭha, Kassapa e Bhagu—da mesma forma, que esta seja a minha distribuição de oferendas’... na dissolução do corpo, após a morte, ela reaparece na companhia dos Devas que se Deleitam na Criação...

“Tendo feito uma oferenda com o pensamento, ‘Quando esta minha oferenda é feita, a mente se torna serena. Gratificação e alegria surgem’... na dissolução do corpo, após a morte, ela reaparece na companhia dos Devas que Exercem Poder sobre as Criações de Outros [musas?]. Então, tendo esgotado aquela ação, aquele poder, aquele status, essa soberania, ela retorna. Ela retornará a este mundo.

“Ou, tendo feito uma oferenda... com o pensamento, ‘Esse é um ornamento para a mente, um suporte para a mente’... na dissolução do corpo, após a morte, ela reaparece na companhia da Comitiva de Brahmā. Então, tendo esgotado aquela ação, aquele poder, aquele status, aquela soberania, ela não retorna. Ela não retorna. Ela não retornará a este mundo.

“Essa, Sariputta, é a causa, esta é a razão pela qual uma pessoa faz uma oferenda de certo tipo e não resulta em grandes frutos ou grande benefícios, enquanto outra pessoa faz uma oferenda do mesmo tipo e resulta em grandes frutos e grandes benefícios.” — AN 7:49

§ 31. “E como uma doação possui seis fatores? Há o caso em que existem os três fatores do doador e os três fatores dos destinatários.

“E quais são os três fatores do doador? Há o caso em que o doador, antes de doar, fica feliz; enquanto doa, sua mente está brilhante e clara; e, depois de doar, ele se sente gratificado. Estes são os três fatores do doador.

“E quais são os três fatores dos destinatários? Há o caso em que os destinatários estão livres de paixão, ou estão praticando para subjugar a paixão; livres de aversão ou praticando para subjugar a aversão; e livres de delusão ou praticando para subjugar a delusão. Estes são os três fatores dos destinatários .

“Assim como não é fácil mensurar a água no grande oceano com padrões tais como: ‘Há muitos baldes de água, há muitas centenas de baldes de água, milhares e milhares de baldes de água ou há muitas centenas de milhares de baldes de água.’ O grande oceano é simplesmente considerado como uma grande massa de água incalculável, imensurável. Assim, também não é fácil medir o mérito de uma doação dotada de seis fatores, com padrões tais como: “Esta é uma abundância de mérito, uma abundância do que é hábil—um elemento de bem-aventurança, divino, resultando em bem-aventurança, levando ao céu—que leva ao que é desejável, agradável, encantador,

benéfico, agradável.’ Essa doação é simplesmente considerada uma grande massa de mérito, incalculável, imensurável.” — AN 6:37

§ 32. O mundo sempre tem coisas que vêm em pares, mas o Dhamma é uma coisa só até o fim.

—Ajaan Dune: “*Gifts He Left Behind*”.

Renúncia

§ 33. “Existem cinco cordas dos prazeres dos sentidos. Quais cinco? Formas cognoscíveis por meio do olho—agradáveis, apazíveis, cativantes, que estimulam o desejo, sedutoras; sons cognoscíveis por meio do ouvido... aromas cognoscíveis por meio do nariz... sabores cognoscíveis por meio da língua... sensações táteis cognoscíveis por meio do corpo—agradáveis, apazíveis, cativantes, que estimulam o desejo, sedutoras. Mas estas não são os prazeres dos sentidos. Elas são chamadas de cordas dos prazeres dos sentidos na disciplina dos nobres.

Os belos prazeres sensoriais.

encontrados no mundo não são os prazeres dos sentidos.

A paixão pelas resoluções são os prazeres dos sentidos,

A paixão pelas intenções é o que define os prazeres dos sentidos.

As coisas belas permanecem como são no mundo,

enquanto o sábio, a respeito disso,

domina seu desejo. — AN 6:63

§ 34. Em certa ocasião, o Abençoado estava residindo perto de Āḷavī num extensão de folhas espalhadas próximas a uma trilha de gado na floresta de simsapā. Então Hatthaka de Āḷavī, enquanto andava e perambulava para se exercitar, viu o Abençoado ali sentado. Ao vê-lo, foi até ele e, após prestar suas homenagens, sentou-se em um lado. Enquanto ele estava lá sentado, ele disse ao Abençoado:

“Senhor, eu espero que o Abençoado tenha dormido com tranquilidade”.

“Sim, meu jovem. Eu dormi com tranquilidade. Daqueles que no mundo dormem com tranquilidade, eu sou um deles.”

“Mas fria, senhor, é a noite de inverno. O *intervalo de oito dias* [um período em fevereiro] é a época em que a neve cai. Duro é o chão pisoteado pelas patas de gado. Fina é a camada de folhas. Esparsas são as folhas nas árvores. Finos são seus mantos ocres. E frio é o vento *Veramba* que sopra. Ainda assim, o Abençoado diz: ‘Sim, jovem. Eu dormi com tranquilidade. Daqueles que no mundo dormem com tranquilidade, eu sou um deles.’”

“Nesse caso, meu jovem, vou te questionar acerca desse assunto. Responda como achar melhor. Pois bem, o que você acha: suponha que um

chefe de família ou o filho de um chefe de família tivesse uma casa com telhado de duas águas, com paredes revestidas por dentro e por fora, sem correntes de ar, com portas e janelas bem fechadas e vedadas contra o vento. No interior, haveria um sofá revestido com uma manta de pelos de cavalo com uma longa colcha de lã, uma colcha de lã branca, uma colcha bordada, um tapete de pele de cordeiro kadali e dossel, além de almofadas vermelhas dos dois lado. E ali um lampião estaria queimando, e suas quatro esposas, com seus muitos encantos, o estariam servindo. O que você acha? Ele dormiria tranquilo ou não?

“Sim senhor, ele dormiria com tranquilidade. Daqueles que no mundo dormem com tranquilidade, ele seria um deles”.

“Mas o que você acha, jovem rapaz. Poderiam surgir naquele chefe de família ou no filho desse chefe de família quaisquer febres corporais ou mentais nascidas da paixão, que o atormentassem e o fizessem dormir mal?”

“Sim senhor.”

“Mas aquela paixão que o atormenta, foi abandonada pelo Tathāgata, cortada pela raiz, transformada em algo pequeno como um toco de palmeira, privada das condições de existência, não sujeita ao surgimento futuro. Por isso ele dorme com tranquilidade.

[Da mesma forma com aversão e delusão.] — AN 3:35

§ 35. “Mesmo que um discípulo dos nobres tenha visto claramente com o discernimento correto como as coisas realmente são, que os desejos sensoriais oferecem muito *stress*, muita desesperança e grandes desvantagens, ainda assim—se ele não tiver alcançado um arrebatamento e um prazer independente dos desejos sensoriais, independentes de qualidades mentais inábeis ou algo mais pacífico do que isso—ele ainda poderá ser tentado pelos desejos sensoriais. Mas quando ele tiver visto claramente, com discernimento correto, como as coisas realmente são, como os desejos sensoriais oferecem muito *stress*, muita desesperança e grandes desvantagens e ele tiver alcançado um arrebatamento e um prazer independentes dos desejos sensoriais, independentes de qualidades mentais inábeis ou algo mais pacífico do que isso, ele não será mais tentado pelos desejos sensoriais.” — MN 14

§ 36. “Pois bem, há o caso em que um monge—isolado dos prazeres sensoriais, isolado de qualidades inábeis—entra e permanece no primeiro jhāna: arrebatamento e prazer nascidos do isolamento, acompanhados pelo pensamento direcionado e pela avaliação. Se, enquanto permanecer lá, ele for atormentado pela atenção às percepções ligadas aos prazeres dos sentidos, isso será para ele uma aflição. Tal como a dor surgiria como uma aflição numa pessoa saudável, da mesma forma a atenção às percepções

ligadas aos prazeres dos sentidos que atormenta um monge é para ele uma aflição...

“Além disso, há o caso em que um monge, com a tranquilização dos pensamentos direcionados e das avaliações, entra e permanece no segundo jhāna: arrebatamento e prazer nascidos da concentração, unificação da mente, livre de pensamento direcionado e da avaliação—confiança interior. Se, enquanto permanecer lá, ele for atormentado pela atenção às percepções ligadas ao *pensamento direcionado*, isso será para ele uma aflição...

“Além disso, há o caso em que um monge, com a atenuação do arrebatamento, permanece equânime, com presença mental e vigilante, e sente prazer com o corpo. Ele entra e permanece no terceiro jhāna, do qual os nobres declaram: ‘Equânime e provido de presença mental, ele tem uma estada agradável.’ Se, enquanto permanecer lá, ele for atormentado pela atenção às percepções ligadas ao *arrebatamento*, isso será para ele uma aflição...”

“Além disso, há o caso em que um monge, com o abandono do prazer e da dor—como no desaparecimento anterior de sublimidade e aflição—entra e permanece no quarto jhāna: pureza de equanimidade e presença mental, nem prazer nem dor. Se, enquanto permanecer lá, ele for atormentado pela atenção às percepções ligadas a *equanimidade*, isso será para ele uma aflição...” — AN 9:34

§ 37. “E como o empenho é frutífero, como o esforço é frutífero? Há o caso em que um monge... percebe isso: ‘Quando vivo de acordo com aquilo que me dá prazer, qualidades mentais inábeis aumentam em mim e qualidades hábeis diminuem. Quando me esforço com *stress* e dor, no entanto, qualidades inábeis diminuem em mim e qualidades hábeis aumentam. E se eu me esforçasse com o *stress* e a dor?’ Então ele se esforça com o *stress* e a dor, e enquanto está se esforçando com *stress* e dor, qualidades inábeis diminuem nele, e qualidades hábeis aumentam. Então, mais tarde, ele não se esforça mais com *stress* e dor. Por quê? Porque ele alcançou o objetivo pelo qual se esforçou com *stress* e dor.

“Suponha que um artesão de flechas esquentasse e aquecesse uma flecha entre duas chamas, tornando-a reta e maleável. Quando a flecha estivesse reta e maleável, ele não iria novamente esquentar e aquecer a haste entre duas chamas. Por quê? Porque ele terá alcançado o objetivo pelo qual estava esquentando e aquecendo a haste da flecha... Da mesma forma, o monge... não se esforça mais com *stress* e dor. Por quê? Porque ele alcançou o objetivo pelo qual estava se esforçando com *stress* e dor.” — MN 101

IV. SERENIDADE

§ 38. Quão inconstantes são as coisas fabricadas!

Sua natureza: surgir e desaparecer.

Elas cessam assim que estão surgindo.

Sua total tranquilização é a bem-aventurança. — *DN 16*

Paciência/Resistência

§39. Paciência e Resistência: as maiores austeridades. — *Dhp 184*

§ 40. Ouvi dizer que em certa ocasião o Abençoado estava perto de Rājagaha, na Reserva dos Cervos Maddakucchi. Naquele momento, o pé dele havia sido perfurado por uma lasca de pedra [depois que Devadatta tentou matá-lo rolando uma pedra por uma encosta]. As sensações corporais que se desenvolveram dentro dele eram excruciantes—dolorosas, intensas, agudas, atroz, repulsivas, desagradáveis—, mas ele suportou-as com presença mental, com vigilância e sem se abalar. Ao dobrar seu manto exterior em quatro e estendê-lo, ele se deitou sobre seu lado direito na postura do leão—com um pé colocado em cima do outro—vigilante e com presença mental.

Em seguida, Māra, o maligno, foi até o Abençoado e recitou este verso na sua presença:

“Estás aí deitado num torpor,
ou bêbado de poesia?
Os teus objetivos são assim, tão poucos?
Sozinho num alojamento isolado,
o que é esse sonhador, este cara de dorminhoco?”

O Buddha:

“Estou aqui deitado,
não em torpor
ou bêbado de poesia.
O meu objetivo foi alcançado,
Estou livre de tristeza.
Sozinho num alojamento isolado,
Deito-me com compaixão
para com todos os seres.
Mesmo aqueles perfurados no peito
com uma flecha,
seus corações rapidamente,
batendo rapidamente:
Até eles com as suas flechas
são capazes de dormir.

Então porque não eu,
 com minha flecha removida?
 Não estou acordado com preocupações
 nem com medo de dormir.
 Dias e noites
 não me oprimem.
 Não vejo nenhuma ameaça de declínio.
 em qualquer mundo.
 É por isso que durmo
 com compaixão
 para com todos os seres.”

Então Māra, o Maligno—triste e decepcionado ao perceber: “O Abençoado me conhece; o *Sugato* (aquele que partiu habilmente) me conhece”—desapareceu ali mesmo. — *SN 4:13*

§ 41. “Uma vez, monges, aqui mesmo em Sāvattḥī, havia uma Senhora, uma dona de casa chamada Vedehikā. Um bom relato sobre a Senhora Vedehikā circulou pela região: ‘A Senhora Vedehikā é gentil. A Senhora Vedehikā é uma pessoa com um temperamento equilibrado. A Senhora Vedehikā é calma.’ Agora, a Senhora Vedehikā tinha uma escrava chamada Kālī, que era diligente, hábil e organizada em seu trabalho. E certo pensamento ocorreu à escrava Kālī: ‘Um bom relato sobre a minha Senhora Vedehikā tem circulado: “A Senhora Vedehikā é gentil. A Senhora Vedehikā tem um temperamento equilibrado. A Senhora Vedehikā é calma.” Agora, embora ela não demonstre raiva, a raiva está na verdade presente nela ou está ausente? Ou é apenas devido ao meu trabalho diligente, hábil e organizado que a minha senhora não demonstra a raiva, que, na verdade, está presente nela, e não ausente? Por que não a testo?’

“Assim a escrava Kālī se levantou depois do amanhecer. Então a Senhora Vedehikā disse: ‘Ei, Kālī!’

‘Sim senhora?’

‘Por que você levantou depois do amanhecer?’

‘Por nada, Minha senhora.’

‘Por nada, sua escrava perversa, e ainda assim você se levanta depois do amanhecer?’ Furiosa e irritada, ela olhou de cara feia.

Então, certo pensamento ocorreu à escrava Kālī: ‘Mesmo que minha senhora não demonstre raiva, a raiva *está* presente na minha senhora, e não ausente. E é apenas devido ao meu trabalho diligente, hábil, organizado que a minha senhora não demonstra a raiva, que, na verdade, está presente nela, e não ausente. Por que não a testo mais um pouco?’

Assim a escrava Kālī se levantou mais tarde. Então a Senhora Vedehikā disse: ‘Ei, Kālī!’

‘Sim senhora?’

‘Porque você se levantou tão tarde?’

‘Por nada, minha senhora.’

‘Por nada, sua escrava perversa, no entanto você se levanta tão tarde?’ Furiosa e irritada, ela resmungou.

Então, certo pensamento ocorreu a escrava Kālī: ‘Mesmo que minha senhora não demonstre raiva, a raiva *está* presente na minha senhora, e não ausente. E é apenas devido ao meu trabalho diligente, hábil e organizado que a minha senhora não demonstra a raiva, que, na verdade, *está* presente nela, e não ausente. Por que não a testo mais um pouco?’

‘Assim a escrava Kālī se levantou ainda mais tarde. Então a Senhora Vedehikā disse: ‘Ei, Kālī!’

‘Sim senhora?’

‘Por que você se levantou ainda mais tarde?’

‘Por nada, minha senhora.’

‘Por nada, sua escrava perversa, no entanto você se levanta ainda mais tarde?’ Furiosa e irritada, ela agarrou um rolo de massa e a golpeou na cabeça, cortando-a.

“Então a escrava Kālī, com sangue escorrendo de sua cabeça cortada, denunciou a sua senhora para os vizinhos: ‘Estão vendo a obra da gentil senhora? Estão vendo a obra da senhora de temperamento equilibrado? Estão vendo a obra da calma senhora? Como ela pode ficar furiosa e irritada com a sua única escrava por ela se levantar depois do amanhecer? Como ela pode agarrar um rolo de massa, golpeá-la na cabeça e cortá-la?’

Depois disso, o seguinte relato ruim sobre a Senhora Vedehikā se espalhou: ‘A Senhora Vedehikā é cruel. A Senhora Vedehikā é mal-humorada. A Senhora Vedehikā é violenta.’

“Da mesma forma, monges, um monge pode ser sempre tão gentil, sempre tão bem-humorado, sempre tão calmo, desde que aspectos desagradáveis da fala não o toquem. Mas só quando aspectos desagradáveis da fala o tocam é que ele pode realmente ser conhecido como gentil, bem-humorado e calmo. Eu não considero que um monge seja fácil de ser repreendido e se ele for fácil de ser repreendido apenas com o propósito de obter mantos, alimentos ofertados, alojamento e medicamentos para curar os doentes. Por quê? Porque se ele não receber mantos, alimentos ofertados, alojamento e medicamentos para curar os doentes, então ele não será um monge fácil de ser repreendido e não se tornará um monge fácil de ser repreendido. Mas se um monge é fácil de ser repreendido e se torna fácil de ser repreendido puramente porque ele estima, respeita e reverencia o Dhamma, então eu digo que ele é fácil de ser repreendido. Portanto, monges, vocês devem treinar desta forma: ‘Nós seremos fáceis de ser repreendidos e

nos tornaremos fáceis de ser repreendidos puramente por estima, respeito e reverência ao Dhamma. Assim é como vocês devem treinar.

“Monges, existem esses cinco aspectos da fala que os outros podem usar para falar com vocês: oportuno ou inoportuno, verdadeiro ou falso, afetuoso ou ríspido, benéfico ou prejudicial, dito com uma mente cheia de boa vontade ou com ódio interior. Os outros podem falar com vocês no momento oportuno ou inoportuno. Eles podem falar com vocês de uma maneira verdadeira ou falsa. Podem falar com vocês de uma forma afetuosa ou ríspida. Podem falar com vocês de forma benéfica ou prejudicial. Podem falar com vocês com uma mente cheia de boa vontade ou com ódio interior. Seja como for, vocês devem se treinar desta forma: ‘As nossas mentes não serão afetadas e não diremos palavras más. Permaneceremos compassivos pelo bem-estar dessa pessoa, com uma mente cheia de boa vontade e sem ódio interior. Permaneceremos permeando aquela pessoa com a mente imbuída de boa vontade e, começando com ela, permaneceremos permeando todo o mundo com uma mente imbuída de boa vontade, abundante, expansiva, imensurável, sem hostilidade e sem má vontade.’ Assim é como vocês devem treinar.

“Suponha que um homem viesse carregando uma enxada e uma cesta, dizendo: ‘Eu farei com que este grande planeta Terra fique sem terra.’ Ele cavaria aqui e ali, espalharia terra aqui e ali, cuspiria aqui e ali, urinaria aqui e ali, dizendo: ‘Fique sem terra. Fique sem terra.’ Agora, o que vocês acham— ele faria com que este grande planeta Terra ficasse sem nenhuma terra?”

“Não senhor. Por quê? Porque este grande planeta Terra é profundo e imenso. Não se pode facilmente retirar a sua terra. O homem colheria apenas cansaço e decepção.”

“Da mesma forma, monges, existem esses cinco aspectos da fala que os outros podem usar para falar com vocês Seja como for, vocês devem se treinar desta forma: ‘As nossas mentes não serão afetadas e não diremos palavras más. Permaneceremos compassivos pelo bem-estar dessa pessoa, com uma mente cheia de boa vontade e sem ódio interior. Permaneceremos permeando aquela pessoa com a mente imbuída de boa vontade e, começando com ela, permaneceremos permeando todo o mundo com uma mente imbuída de boa vontade igual à grande Terra, abundante, expansiva, imensurável, sem hostilidade e sem má vontade.’ Assim é como vocês devem treinar. ...

“Monges, mesmo que os bandidos os cortassem ferozmente, membro por membro, com uma serra de duas lâminas, aquele que deixar o seu coração se enfurecer, até mesmo numa situação dessas, não estaria praticando os meus ensinamentos. Mesmo nessa situação, deviam se treinar desta forma: ‘As nossas mentes não serão afetadas e não diremos palavras más. Permaneceremos compassivos pelo bem-estar dessa pessoa, com uma mente cheia de boa vontade e sem ódio interior. Permaneceremos permeando aquela pessoa com a mente imbuída de boa vontade e, começando com ela, permaneceremos permeando todo o mundo com uma

consciência imbuída de boa vontade, abundante, expansiva, imensurável, sem hostilidade e sem má vontade.’ Assim é como vocês devem treinar. ...

“Monges, se vocês mantiverem na mente esta advertência sobre o símile da serra, vocês podem enxergar algum tipo de fala, leve ou grosseira, que não possam suportar?”

“Não senhor.”

“Portanto, mantenham essa advertência sobre o símile da serra na mente. Isso será para o seu bem-estar e felicidade a longo prazo.” — *MN 21*

§ 42. “E quais são os efluentes que devem ser abandonados com a tolerância? Há o caso em que um monge, refletindo de forma apropriada, tolera. Ele tolera frio, calor, fome e sede; o toque de moscas, mosquitos, vento, sol e répteis; palavras mal-intencionadas, indesejáveis e sensações corporais que, quando surgem, são dolorosas, torturantes, penetrantes, perfurantes, desagradáveis, desconfortáveis e que ameaçam a vida. Os efluentes, a irritação ou febre que surgiriam no monge que não tolera essas coisas não surgem nele quando ele as tolera. Esses são chamados os efluentes que devem ser abandonados com a tolerância.

“E quais são os efluentes que devem ser abandonados evitando? Há o caso em que um monge, refletindo de forma apropriada, evita um elefante selvagem, um cavalo selvagem, um touro selvagem, um cachorro selvagem, uma cobra, um toco de madeira, um espinheiro, um abismo, um penhasco, uma fossa e um esgoto a céu aberto. Refletindo de forma apropriada, ele evita sentar-se nos tipos de assentos inadequados, vagar por lugares inadequados e associar-se aos tipos de amigos ruins que fariam com que seus sábios amigos da vida santa suspeitassem de má conduta da sua parte. Os efluentes, a irritação ou febre que surgiriam no monge que não evita essas coisas não surgem nele quando ele as evita. Esses são chamados os efluentes que devem ser abandonados com o ato de evitar.

“E quais são os efluentes a serem abandonados pela destruição? Há o caso em que um monge, refletindo de forma apropriada, não tolera um pensamento de desejo sensorial que tenha surgido. Ele o abandona, o destrói, o elimina e o aniquila.

“Refletindo de forma apropriada, ele não tolera um pensamento de hostilidade que tenha surgido... ele não tolera um pensamento de nocividade que tenha surgido...

“Refletindo de forma apropriada, ele não tolera qualidades mentais inábeis e maléficas que tenham surgido. Ele as abandona, as destrói, as elimina e as aniquila. Os efluentes, a irritação ou a febre que surgiriam no monge que não destrói essas coisas não surgem nele quando ele as destrói. Esses são chamados os efluentes que devem ser abandonados com a destruição.” — *MN 2*

Equanimidade

§ 43. “Agora, o que é a equanimidade mundana? Há cinco cordas do desejo sensorial. Quais cinco? Formas cognoscíveis por meio do olho — agradáveis, adoráveis, encantadoras, cativantes, que promovem o desejo, sedutoras; sons cognoscíveis por meio do ouvido... aromas cognoscíveis por meio do nariz... sabores cognoscíveis por meio da língua... sensações táteis cognoscíveis por meio do corpo—agradáveis, adoráveis encantadoras, cativantes, que promovem o desejo, sedutoras. Qualquer equanimidade que surja em conexão com essas cinco cordas do desejo sensorial é chamada de equanimidade mundana.”

“E o que é a equanimidade não-mundana? Há o caso em que, com o abandono do prazer e da dor—assim como no desaparecimento anterior de alegrias e aflições—a pessoa entra e permanece no quarto jhāna: pureza de equanimidade e de presença mental, nem prazer nem dor. Isso é chamado de equanimidade não-mundana.”

“E o que é uma equanimidade não-mundana ainda maior? Enquanto uma pessoa com uma mente livre de efluentes pondera em sua mente liberada da ganância, liberada da aversão, liberada da delusão, então surge a equanimidade: isso é chamado de uma equanimidade não-mundana ainda maior.” — *SN 36:31*

§ 44. “Tal como se um ourives ou um aprendiz de ourives montassem uma fornalha. Tendo montado o cadinho, ele acenderia o cadinho. Tendo aquecido o cadinho, ele pegaria o ouro com uma pinça e o colocaria no cadinho. Ele sopraria periodicamente, borrifaria com água periodicamente, examinaria de perto periodicamente. Se ele apenas soprasse, seria possível que o ouro queimasse. Se ele apenas borrifasse com água, seria possível que o ouro esfriasse. Se ele apenas examinasse de perto, seria possível que o ouro não chegasse à perfeição total. Mas quando ele sopra periodicamente, borrifa-o com água, examina-o periodicamente, o ouro se torna manuseável, maleável e luminoso. O ouro não está frágil e está pronto para ser trabalhado. Então, seja qual for o tipo de ornamento que ele tenha em mente—seja um cinto, um brinco, um colar ou uma corrente de ouro—o ouro poderia ser usado para esse fim.

“Da mesma forma, um monge com a intenção de elevar a mente deve periodicamente dar atenção a três temas: Ele deve periodicamente dar atenção ao tema da concentração; ele deve periodicamente dar atenção ao tema do esforço energético; ele deve periodicamente dar atenção ao tema da equanimidade. Se o monge com intuito de elevar a mente fosse dar atenção apenas ao tema da concentração, é possível que a sua mente tendesse à preguiça. Se ele apenas desse atenção ao tema do esforço energético, é possível que a sua mente tendesse à inquietação. Se ele apenas desse atenção ao tema da equanimidade, é possível que sua mente não se concentrasse corretamente de forma a acabar com os efluentes. Mas quando ele periodicamente dá atenção ao tema da concentração, periodicamente dá

atenção ao tema do esforço energético, periodicamente dá atenção ao tema da equanimidade, sua mente é manuseável, maleável, luminosa e não está frágil. Sua mente está concentrada corretamente para acabar com os efluentes.” — *AN 3:103*

§ 45. “Há a equanimidade que vem da multiplicidade, que é dependente da multiplicidade; e há a equanimidade que vem da singularidade, que é dependente da singularidade.

“E o que é a equanimidade que vem da multiplicidade, que é dependente da multiplicidade? Há a equanimidade relacionada às formas, a equanimidade relacionada aos sons... cheiros... sabores... sensações táteis e ideias: essa palavra aparece numa das revisões do sutta]. Essa é a equanimidade que vem da multiplicidade, dependente da multiplicidade.

“E o que é a equanimidade que vem da unicidade, que é dependente da unicidade? Há equanimidade dependente da esfera da infinitude do espaço, equanimidade dependente da esfera da infinitude da consciência (...) dependente da esfera do nada... dependente da esfera da nem percepção nem não percepção. Esta é a equanimidade que vem da unicidade, que é dependente da unicidade.

“Confiando na equanimidade que vem da unicidade, que é dependente da unicidade, abandone e transcenda a equanimidade que vem da multiplicidade, dependente da multiplicidade. Tal é o seu abandono, tal é a sua transcendência.

“Confiando na não criação [*atammayatā*], abandone e transcenda a equanimidade vinda da unicidade, dependente da unicidade. Tal é o seu abandono, tal é a sua transcendência.” — *MN 137*

§ 46. “Para purificar o coração, temos que desvincular nossos apegos ao *eu*, ao corpo, aos fenômenos mentais e a todos os objetos que passam pelos sentidos. Mantenha a mente atenta à concentração. Mantenha-a *uma só* em todos os momentos. Não deixe que ela se torne duas, três, quatro, cinco etc., pois uma vez que você tornou a mente *una* é fácil torná-la zero. Basta cortar a pequena “cabeça” e juntar as duas extremidades. Porém, se você deixar a mente se tornar muitas, torná-la zero será uma longa e árdua tarefa.

E outra coisa: se você colocar o zero após outros números, eles se tornam dez, vinte, trinta, quarenta, cinquenta, centenas, milhares, até o infinito. No entanto, se você colocar o zero primeiro, mesmo se dez mil deles, eles não contam. Assim é com o coração: depois de transformá-lo de *um* para *zero* e colocar o zero em primeiro lugar, outras pessoas podem nos elogiar ou nos criticar como quiserem, mas isso não vai contar. O bom não conta, o ruim não conta. Isso é algo que não pode ser escrito, não pode ser lido, é algo que só podemos entender por nós mesmos.” — *Ajaan Lee: Força Interior*

Nota:

*Neste manuscrito *sati/mindfulness* foi traduzido como “presença mental”.