



Escolhendo um
Bom Caminho

Escolhendo Um Bom Caminho

RETIRO DE CARNAVAL

– Brasília 2018 –

Ṭhānissaro Bhikkhu

Tradução: Katatto Bhikkhu (Than Saulo)

Revisão: Juarez Jandre Azevedo e Lucia Helena Facchin Ribeiro

direitos autorais reservados 2020 ðhānissaro
bhikkhu

Esta obra está licenciada baixo à [Licença Atribuição-NãoComercial 3.0 de Creative Commons Unported](#). Se considera “comercial” qualquer tipo de venda, seja com ganho lucrativo ou não.

perguntas

As perguntas relacionadas a este livro podem ser enviadas para: The Abbot, Metta Forest Monastery, PO Box 1409, Valley Center, CA 92082, EUA

recursos adicionais

Para recursos adicionais de Dhamma em vários formatos e na língua inglesa, visite o site dhammatalks.org.

cópia impressa

Uma cópia impressa deste livro está disponível em forma gratuita mediante pedido à Sociedade Vipassana de Meditação. Procure no site sociedadevipassana.org.br

Nota do Tradutor

Em janeiro de 2018, Ajaan Geoff foi convidado pela Sociedade Vipassana de Meditação (SVM) para conduzir um retiro residencial de nove dias sobre o tema “O Nobre Caminho Óctuplo”.

O nobre caminho óctuplo (NCO) foi o primeiro ensinamento que o Buda ofereceu aos seus primeiros discípulos, assim como o principal ensinamento que ele ofereceu ao seu último. O NCO fornece a estrutura para todos os seus outros ensinamentos em termos de como eles devem ser aplicados e entendidos. Todos os tópicos incluindo — co-surgimento dependente, não-eu, boa vontade, compaixão e vazio — encontram seu verdadeiro significado em termos de como eles se encaixam nos fatores do nobre caminho. Portanto, é essencial compreendê-lo para poder entender todos os outros ensinamentos do Buda.

As palestras foram divididas em duas partes: uma série de palestras noturnas sobre os oito fatores do NCO e uma série de palestras matinais sobre questões práticas que surgiram no decorrer das meditações, as quais foram tratadas com referência ao NCO. Todas as tardes, havia um período para perguntas e respostas sobre questões provenientes das palestras e das experiências dos meditadores.

As palestras e as perguntas e respostas foram organizadas cronologicamente na mesma ordem apresentada durante o retiro, porém foram editadas para tornar mais abrangente a cobertura dos principais tópicos do retiro e para tentar polir as traduções. As palestras foram baseadas em suttas, ou discursos, do Cânone Páli e nos textos dos ajaans, ou professores, da Tradição Tailandesa da Floresta. Para pessoas não familiarizadas com os termos em páli, acrescentamos no final do livro um glossário.

A Tradição Tailandesa da Floresta foi fundada no final do século dezenove e no começo do século vinte por Ajaan Mun Bhūridatto. Os ajaans mencionados nas palestras treinaram sob seus ensinamentos.

Ajaan Fuang Jotiko e Ajaan Suwat Suvaco foram professores de Ajaan Geoff. Ajaan Fuang, mesmo tendo passado algum tempo treinando com Ajaan Mun, passou a maior parte do tempo treinando com um dos estudantes de Ajaan Mun, Ajaan Lee Dhammadharo.

Gostaríamos de agradecer a todos os voluntários da SVM e ao seu presidente Régis Guimarães que se empenharam para tornar esse retiro possível e também para imprimir este livro. Dentre eles, Iêda Muniz de Almeida, Marcos Rezende, Fabiano Borba Guimarães, Hélio Monteiro Castro, Marcus Antônio Felix, Rosângela Lins de Albuquerque, Glícia Silveira, Alberto Santana, Marcus Marques Rosa e Mariana Facchin.

Agradecimentos especiais aos revisores Juarez Jandre Azevedo e Lucia Helena Facchin Ribeiro, que ajudaram imensamente a tornar este manuscrito mais legível e organizado com seu minucioso trabalho. Agradecimentos também a Addie Onsanit pela transcrição do manuscrito. Sua ajuda foi absolutamente indispensável. Peço desculpas e assumo a responsabilidade por quaisquer erros de tradução.

Por fim, não poderia deixar de mencionar minha profunda gratidão ao meu professor Than Ajaan Geoff — Ṭhānissaro Bhikkhu —, que tem se dedicado a ensinar o *Dhamma* aos brasileiros com tanta motivação, paciência e dedicação.

Nossa esperança é que o Dhamma se propague pelo Brasil, e que este livro sirva como uma fonte de inspiração e de educação no caminho nobre para todos os brasileiros. Que todos trilhem um caminho de poucos obstáculos e cheguem brevemente até o destino final — *Nibbāna*.

Katatto Bhikkhu
(*Than Saulo*)

METTA FOREST MONASTERY
JANEIRO, 2020

As Quatro Nobres Verdades

As quatro nobres verdades são frequentemente o primeiro tópico que aprendemos sobre o budismo, especialmente se não nascemos budistas. No meu caso, foram a primeira coisa que aprendi quando, durante meus anos de ensino médio, fiz um intercâmbio estudantil nas Filipinas. No avião que voltava de lá, havia estudantes que estiveram na Tailândia, Laos, Malásia e Singapura. Dois jovens, em particular, ordenaram-se temporariamente como monges noviços na Tailândia. Na ocasião, perguntei a eles sobre o budismo, e eles falaram das quatro nobres verdades: há o sofrimento, há a causa do sofrimento, há um fim para o sofrimento, e há um caminho para o fim do sofrimento. Pareceu-me um ensinamento interessante, por se tratar de uma religião construída em torno do problema do sofrimento, algo tão comum e pessoal. Mas eu não apreciei verdadeiramente aquele ensinamento até bem mais tarde — e aprendi que, para realmente apreciá-lo, temos de perceber que ele responde a um problema e a uma pergunta muito importantes em nossas vidas: por que criamos sofrimento para nós mesmos quando o que desejamos é criar felicidade? Por que o sofrimento continua voltando para nós e como podemos impedir isso de acontecer?

A importância das quatro nobres verdades está relacionada à palavra “nobre”, que o Buda utiliza para descrevê-las. Ele afirma que a vida é uma busca. Estamos todos buscando a felicidade, e há duas formas de buscá-la. Há uma forma nobre e uma forma que não é nobre. A busca ignóbil é aquela na qual a felicidade é procurada em coisas que podem envelhecer, adoecer e morrer, assim como nós podemos envelhecer, adoecer e morrer: coisas tais como a riqueza, o status, a família e os relacionamentos. Todas essas coisas mudarão. A nobre busca, por sua vez, é aquela que procura por algo que não envelhece, adoce ou morre. Segundo o Buda, é possível encontrar algo que não seja afetado pelo tempo, é possível encontrar uma felicidade que não morra. As quatro

nobres verdades são nobres justamente porque nos orientam a encontrar essa felicidade *sem-morte*.

Ora, para ajudar seus ouvintes a apreciar a importância dessas verdades, o Buda muitas vezes não começava ensinando-as imediatamente. Em vez disso, começava com o que chamou de discurso gradativo, por meio do qual ele conduzia o ouvinte passo a passo, começando com alguns ensinamentos muito básicos sobre a relação entre a bondade e a felicidade, até mostrar as desvantagens e as limitações da felicidade corriqueira, preparando o ouvinte, assim, para aceitar as quatro nobres verdades como um guia para encontrar uma felicidade livre dessas limitações e desvantagens.

Além disso, as quatro nobres verdades contrariam muitos dos nossos desejos. Elas não identificam a fonte do sofrimento em algo externo, mas sim em nossa própria estratégia básica de procurar a felicidade: o ato de nos alimentarmos. Nós não nos alimentamos apenas fisicamente, mas também, o que é mais importante, nos alimentamos emocionalmente. A mente alimenta-se de outras pessoas, de relacionamentos e de todos os tipos de coisas, e o Buda disse que o modo pelo qual a mente está sempre se alimentando das coisas é o próprio sofrimento que causamos a nós mesmos. Mas todos gostamos de nos alimentar, é claro. Se você fosse dizer o que faria depois desta palestra, provavelmente diria “sair para comer”, não é? Você poderia sentar-se aqui durante toda a duração da palestra pensando apenas no que vai comer no jantar. Você poderia gastar tanto tempo pensando nisso que nem sequer escutaria a palestra. E isso não seria nada fora do comum.

Nesse sentido, nós tendemos a nos identificar a partir da maneira como nos alimentamos, especialmente agora que há pessoas veganas, vegetarianas e onívoras — todas diferentes maneiras de identificar a si mesmo: “É assim que eu me alimento. É esse quem eu sou”. De acordo com o Buda, é por isso que sofremos: por nos identificarmos com a maneira pela qual nos alimentamos. Por isso, o propósito do discurso gradativo é conduzir-nos ao estado mental correto, um estado mais desapegado dessa alimentação, para que aceitemos as quatro nobres verdades e para que as enxerguemos favoravelmente. Precisamos

aprender a olhar com um pouco de ceticismo para o modo como estamos nos alimentando, pois esse, disse o Buda, é o nosso principal problema.

O discurso gradativo começa com a generosidade. O Buda faz da generosidade seu ponto de partida por várias razões. Uma dessas razões é afirmar que a generosidade é real. Podemos imaginar que todos sabem que a generosidade é real, mas, nos tempos do Buda, havia um problema envolvendo esse tema. Os brâmanes, a casta sacerdotal, ensinaram a generosidade por muitos, muitos séculos dizendo que ela é boa — quando as doações se destinam aos brâmanes. Depois de algum tempo, as pessoas se cansaram de ouvir isso, e alguns professores argumentaram que a generosidade nem sequer existe. O primeiro argumento desses professores era o de que as pessoas não tinham livre arbítrio. Segundo eles, doar não teria sentido porque não existe uma escolha. O segundo argumento dizia que, quando as pessoas morrem, tudo fica para trás, logo, não importa o quanto você as ajude, eventualmente isso não significará absolutamente nada.

Dessa maneira, quando o Buda afirmou a generosidade, ele estava afirmando duas coisas: uma delas é que temos liberdade de escolha. Ele destaca isso como uma coisa muito importante para manter em mente. De fato, a generosidade é nossa primeira experiência com o livre-arbítrio. Nesse caso, temos algo que poderíamos comer ou algo que poderíamos usar, mas dizemos: “Não, eu quero doar para outra pessoa”. Percebemos que temos a opção de ceder à nossa ganância ou de dizer “não” a ela — e esse é o começo de nossa própria compreensão do livre-arbítrio. A segunda afirmação ligada ao ensinamento sobre a generosidade é a de que há algo para cada um de nós que sobrevive à morte, de modo que, quando ajudamos alguém, essa ajuda pode estender-se por muitas e muitas vidas. Portanto, a generosidade pode ter consequências de longo prazo, o que dá a ela significado.

O Buda também começava seu discurso pela generosidade porque, como ele mesmo disse, os níveis mais avançados de prática — tais como a concentração correta e o discernimento — são impossíveis para uma pessoa mesquinha. Temos de aprender a sermos generosos primeiro

para que nossos corações se abram e sejamos capazes de atingir níveis mais altos.

No segundo ponto do discurso gradativo, após a generosidade, o Buda falava sobre a virtude, em outras palavras, sobre manter os preceitos: não matar, não roubar, abster-se de sexo ilícito, não mentir e não ingerir intoxicantes. A virtude, disse ele, também é real, e pelas mesmas razões. Dentre as várias virtudes, ele tratou a verdade como a mais importante. Afinal, se quisermos aprender com nossos próprios erros — o que constitui boa parte da prática — precisamos ser sinceros e admitir o que fizemos e quais foram as consequências. Será que realmente fizemos mal a alguém ou será que não? Temos de ser fiéis a nós mesmos ao observarmos nossas intenções, nossas ações e suas consequências.

Depois de falar sobre generosidade e virtude, o Buda falava sobre o céu. Os budistas também têm céus, assim como os cristãos, mas eles são diferentes porque são alcançados por meio de nossas boas ações e porque, quando o poder dessas boas ações se esgota, descemos novamente. Logo, o céu não é permanente ou eterno. Quando o Buda falou sobre as recompensas provenientes da generosidade e da virtude, disse que elas poderiam ser experimentadas não apenas nesta vida, mas também a longo prazo, no céu. E os prazeres sensoriais do céu podem ser muito intensos. Como disse o Buda, os prazeres de ser um rei louvado e amado, com todo o poder e amor que se possa imaginar, são quase nada comparados aos prazeres sensoriais do céu.

O próximo passo — após falar sobre generosidade, virtude e céu — era falar sobre as desvantagens dos prazeres sensoriais, até mesmo dos prazeres sensoriais celestes. Eles são inconstantes, são impermanentes. Depois de todo o trabalho para obter essas recompensas, caso nos apeguemos a elas, esse apego poderá nos levar de volta para baixo. É quase como um golpe traiçoeiro: trabalhamos duro por uma recompensa e, ainda assim, caso nos apeguemos demasiadamente a ela, isso nos conduzirá a um nível inferior.

O Buda, com o discurso gradativo, está tentando nos levar ao ponto em que pensamos um pouco a respeito e consideramos: “Se eu pudesse, talvez, aprender a ir além dos prazeres dos sentidos, isso seria uma coisa boa”. O penúltimo passo, antes das quatro nobres verdades, é enxergar

as recompensas da renúncia não como privação, mas como liberdade e como um estado de paz, superando assim o apego àqueles prazeres. E, uma vez que estejamos dispostos a refletir sobre as recompensas da renúncia, estaremos prontos para receber as quatro nobres verdades.

Portanto, atentemos para as quatro nobres verdades: a primeira é a verdade do sofrimento, que é a tradução usual em português da palavra *dukkha*. Também poderíamos traduzi-la como “stress”, sendo ela qualquer coisa que cause tensão ou coloque um peso na mente. A segunda nobre verdade é a causa do stress, que o Buda identifica com os três tipos de anseio. A terceira nobre verdade é a da cessação do stress: há um estado mental, acessível a nós, em que não há sofrimento algum, e ele surge quando desenvolvemos despaixão pelo anseio. E a quarta nobre verdade é o caminho de prática que nos conduz a essa cessação, o nobre caminho óctuplo.

A estrutura básica aqui é: causa inábil, resultado ruim; causa hábil, resultado bom. E é por isso que existem quatro nobres verdades. Podemos fazer uma comparação com a abordagem de um médico ao tentar curar uma doença. Primeiro, ele analisa os sintomas e, em seguida, diz: “Podemos curar os sintomas ao focar em suas causas”. Simplesmente atacar os sintomas não funciona, temos de atacar as causas. O médico dirá, então, que é possível curar a doença eliminando suas causas. E dirá: “Para eliminar as causas, você tem de fazer isto e aquilo”.

Porque a cura envolve um caminho de ação, cada uma das verdades tem um dever relacionado. Em outras palavras, elas não são apenas fatos sobre o sofrimento, mas um guia para a ação. Quando nos deparamos com sofrimento, segundo o Buda, tentamos compreendê-lo. Em outras palavras, buscamos entender: “O que é o sofrimento? Por que ele está presente?”. Uma vez que o compreendamos, abandonamos sua causa. E, então, buscamos chegar à cessação — o sofrimento realmente termina quando abandonamos o anseio — e fazemos isso desenvolvendo o caminho. Temos, assim, quatro deveres: compreender, abandonar, realizar e desenvolver. Isso significa que a prática não é apenas uma questão de abrir mão. Existem algumas coisas que precisamos de fato desenvolver, algumas coisas que precisamos compreender. E observe: o

Buda não está impondo esses deveres a você. Ele não está em posição de dizer que somos obrigados a fazer isso. Ele está falando não como uma pessoa que tem autoridade sobre você, embora fale com autoridade sobre o problema do sofrimento — como um especialista que resolveu certo problema. Se decidirmos querer parar de sofrer, ele diz aquilo que temos de fazer. É assim que as coisas funcionam. Ele não está nos pressionando, mas, de certa forma, o próprio sofrimento é o que nos pressiona.

Ora, essas tarefas funcionam juntas, e nosso problema é que muitas vezes preferimos seguir os deveres errados. Por exemplo, se entrarmos em nossa casa, e encontrarmos a casa cheia de fumaça e tentarmos algum jeito de apagar a fumaça, isso não resolverá o problema porque o fogo ainda estará queimando. Da mesma forma, não gostamos de sofrer, tentamos afastar o sofrimento de novo e de novo e, claro, ele volta porque não abandonamos sua causa. Por isso, temos de compreender o sofrimento, descobrir onde está sua verdadeira causa e abrir mão *dela*. Apague o fogo e a fumaça sumirá por si mesma.

Daqui em diante, discutiremos as nobres verdades em detalhes.

A primeira nobre verdade às vezes é expressa com a frase “a vida é sofrimento”. O Buda, no entanto, nunca disse isso. Segundo ele, há muitas coisas boas na vida também: não é tudo sofrimento. Na verdade, ele disse algo muito mais específico e muito mais útil sobre o sofrimento, porque, se a vida fosse sofrimento, como escaparíamos dele? Teríamos que morrer. O que ele disse é que o sofrimento é uma atividade desempenhada por nós. É o apegar-se, e nós nos apegamos às coisas. O sofrimento não é algo imposto a nós. Nós o impomos a nós mesmos pelo ato de nos apegarmos.

Ao explicar o sofrimento, o Buda começa dizendo que há sofrimento no envelhecimento, no adoecimento, na morte, em sermos separados do que amamos, em termos de conviver com o que não gostamos, em não conseguirmos o que queremos. Todas essas são formas muito familiares de sofrimento. Mas, então, ele resume tais coisas com base no que todas elas têm em comum, e essa síntese é expressa em termos que não nos são tão familiares. Ele diz que o sofrimento são os cinco agregados do

apego. Por isso, precisamos discutir o que são os agregados e o que é o apego.

Agregados são atividades que praticamos em torno do ato de nos alimentarmos. Há cinco deles: forma, sensação, percepção, fabricação mental e consciência. Para entendê-los, pensemos no ato de nos alimentarmos fisicamente.

- Quando nos alimentamos, existe a forma do nosso corpo, que estamos tentando manter, e existem diferentes alimentos do lado de fora que contam com formas físicas. Temos de usar essas formas físicas externas para obter a comida que manterá a forma física do nosso corpo.

- As sensações relevantes, é claro, são a dor da fome e do cansaço e a agradável sensação de estarmos revigorados e cheios daquilo que desejamos.

- Nossa percepção é o ato de identificar: “Que tipo de fome eu tenho?”. E também: “O que posso comer para satisfazer essa fome?”. Pense em quando você era uma criança engatinhando pelo chão. Qual é a primeira coisa que uma criança faz quando está engatinhando e encontra um objeto no chão? Para onde vai esse objeto? Para a boca. “Isso é comida?”. É assim que começamos a nos relacionar com o mundo: percebendo o que é comestível e o que não é. Nós fazemos a mesma coisa com os relacionamentos. Algumas pessoas são melhor “digeridas” por nós do que outras: pessoas com as quais podemos de fato ter um relacionamento e encontrar satisfação. O ato de identificar e rotular as coisas dessa maneira é a percepção.

- Em seguida, há a fabricação: bolar uma estratégia para procurar comida e, depois de obtê-la, pensar no que fazer com ela. Alguns tipos de comida não podem ser ingeridos tal como estão; precisamos prepará-las. É assim que fabricamos as coisas: como posso encontrar o que eu quero? O que devo fazer com isso? Depois de preparar, como será comido? Como posso encontrar novamente? — esse gênero de perguntas compõe a fabricação mental.

- E, finalmente, a consciência é a nossa ciência desses processos enquanto eles estão acontecendo.

Portanto, os agregados não são nada abstratos ou distantes. Eles são as atividades que empreendemos enquanto viajamos pelo mundo tentando nos alimentar dele, seja física ou emocionalmente. Esses são os agregados.

Quanto ao apego: a palavra em páli que remete a “apegar-se”, *upādāna*, também significa “alimentar-se”, de modo que temos dois níveis compondo o ato de nos alimentarmos. Usamos os agregados para nos alimentarmos e nos apegamos emocionalmente a eles. É fácil entender por quê: somos viciados nas atividades que nos nutrem.

O Buda identifica quatro tipos de apego: ao prazer sensorial, às perspectivas, aos hábitos e práticas, e às doutrinas do *eu*.

- O apego aos prazeres sensoriais consiste em nosso fascínio por pensar nesse tipo de prazer. O problema não está tanto nos prazeres dos sentidos em si, mas no fato de que gostamos de pensar neles o tempo todo. Podemos nos sentar aqui e, durante toda a palestra, pensar no quanto queremos uma pizza depois dela. Podemos pensar sobre isso por uma hora e meia inteira: onde está a pizza e de que tipos de cobertura eu gostaria hoje? Comer a pizza, porém, não leva uma hora e meia. Leva quanto tempo? Nos Estados Unidos, leva-se dez minutos. Quanto tempo leva no Brasil? Quarenta minutos? Vocês costumam sentar-se e conversar com seus amigos? De qualquer forma, chega-se ao fim. Não dura tanto quanto seus pensamentos sobre o assunto. E estamos mais apegados aos nossos pensamentos sobre prazeres sensoriais do que aos objetos reais. Esse é um ponto interessante para reflexão.

- Perspectivas: o apego a perspectivas resume-se à ideia de que sustentar determinada opinião nos torna melhores do que os outros ou de que sustentar certas perspectivas é suficiente para encontrar a felicidade.

- Hábitos e práticas: estamos presos a certas maneiras de fazer as coisas que às vezes funcionam e às vezes não. Todavia, mesmo quando não funcionam ou não têm significado, continuamos a passar pelos mesmos pequenos rituais durante o dia.

Contarei uma história para vocês. Houve um famoso biólogo que viveu na Áustria chamado Konrad Lorenz, e ele criava gansos. Certa vez,

uma mãe ganso deu à luz um bebê ganso e, então, morreu. Depois disso, o bebê ganso fixou-se em Konrad Lorenz. Durante todo o verão, o bebê ganso o seguia pelo pátio, como se ele fosse sua mãe. Quando o inverno chegou, Konrad Lorenz pensou: “Tenho que levar o ganso para dentro de casa”. Assim, determinada noite, quando era o horário habitual de alimentação do ganso, em vez de dar comida ao bicho, ele simplesmente entrou na casa e deixou a porta aberta. Com isso, o ganso o seguiu para dentro da casa. Logo que o ganso entrou na casa, ele se apavorou porque nunca havia estado em um espaço fechado antes. Ele viu uma janela no final do corredor e foi correndo até ela. Ora, o corredor fora projetado de modo que terminasse em uma janela e, a meio caminho, havia uma escada que subia para a direita e que levava ao apartamento onde Konrad Lorenz morava. Naquela ocasião, Konrad Lorenz subiu as escadas e chamou o ganso. Quando o ganso percebeu que não podia sair pela janela, virou-se e subiu as escadas.

Dali em diante, toda vez que o ganso entrava na casa, ia primeiro até a janela, voltava e, só então, subia as escadas. À medida que o tempo passava, a viagem até a janela ficava cada vez mais curta, até que por fim o ganso apenas ia até a extremidade da escada, sacudia o pé em direção à janela e subia a escada. Foi quando, certa noite, Konrad Lorenz chegou em casa muito tarde do trabalho, e o ganso estava com muita fome. Quando Konrad Lorenz abriu a porta, o ganso imediatamente subiu as escadas. Mas, subitamente, parou no meio delas, começou a tremer, desceu metodicamente, foi até a janela, voltou e, só aí, subiu. Portanto, quando estamos presos a certos hábitos e práticas, estamos ouvindo nosso ganso interno. Esse é o terceiro tipo de apego.

- E o quarto tipo de apego é a maneira como nos definimos: “O que eu sou? Eu existo? Eu não existo?” Seguramos uma ideia muito firme de quem somos — o que pode, por vezes, causar muitos problemas se nos agarrarmos, na hora errada, à ideia errada de quem somos.

Em suma, essas são as quatro maneiras pelas quais nos apegamos à forma, às sensações, às percepções, às fabricações e à consciência. E é nos apegando, diz o Buda, que sofremos. Por outro lado, quando praticamos o caminho, usamos três desses tipos de apego como uma forma alternativa de alimento. Dentre os tipos de apego, não há um

papel para o desejo sensorial, mas há espaço para manter a perspectiva correta, bem como há espaço para manter certos hábitos e práticas: seguimos os preceitos, praticamos meditação, enfim, nos apegamos a essas coisas. E há também espaço para cultivarmos certas ideias sobre nós mesmos: a de que somos competentes, responsáveis e diligentes, a de que pensamos em nossa verdadeira felicidade a longo prazo e não apenas a curto prazo.

Pensemos na analogia feita pelo Buda entre o caminho e uma jangada. Agarramos a jangada enquanto atravessamos o rio e, quando chegamos ao outro lado, podemos soltá-la. Mas enquanto estamos atravessando precisamos segurá-la. Se a soltarmos cedo demais, seremos levados pela correnteza. Logo, ao seguir o caminho, estaremos nos apegando a hábitos e práticas hábeis, a perspectivas e ideias sobre nós mesmos, enquanto deixamos de lado as formas mais grosseiras e inábeis dessas coisas.

Quanto à segunda nobre verdade, às vezes ouvimos o Buda dizer que o desejo é a causa do sofrimento, mas isso não significa todo tipo de desejo. Na verdade, o desejo hábil também fará parte do caminho para o fim do sofrimento, no fator do esforço correto. O que ele condena é um tipo de desejo inábil ao qual ele chama de anseio. E, mais especificamente, existem três tipos de anseio que levam ao sofrimento porque levam ao devir.

O conceito de devir é central para os ensinamentos do Buda. Refere-se ao ato de assumir uma identidade em um mundo particular de experiência. Isso pode acontecer num nível mais restrito, como quando estamos sonhando, por exemplo: enquanto caímos no sono, uma imagem aparece em nossa mente, e subitamente entramos em cena e nos tornamos parte da imagem, parte do que está acontecendo dentro dela. Isso é o devir em um nível mais restrito. Às vezes, quando pensamos em alguma coisa — em pizza, por exemplo — podemos considerar: “Eu sou uma pessoa que pode comprar pizza, tenho dinheiro no bolso e sou alguém que se beneficiará da pizza”. Essas são identidades que assumimos. E, com isso, há um mundo lá fora que será relevante ou não para nossa pizza. As coisas que são relevantes fazem parte daquele devir particular: são coisas que nos ajudarão ou nos

atrapalharão a obter a pizza. Agora, por exemplo, vocês têm dois monges sentados bem a sua frente e, a menos que vocês não tenham problema em se sentirem envergonhados, vocês precisarão esperar até terminarmos de falar para, só depois, terem a pizza. Isso significa que agora somos parte do seu mundo. Porém, as outras coisas irrelevantes para seu desejo — sua identidade no trabalho, sua identidade política — não fazem parte do mundo deste devir em particular.

Em termos de mais longo prazo, o “devir” também pode se referir ao momento da morte, quando uma nova vida aparecerá em nossa frente, um novo local aparecerá, e a mente terá a escolha de ir para esse local ou não. Se entrarmos ali, assumiremos uma identidade. De fato, essa é sua identidade agora mesmo no mundo humano: essa também é uma forma de devir, um devir de grande escala, originado de devires em pequena escala.

E isso é o devir.

Por sua vez, o anseio que leva ao devir, claro, requer que você se alimente. Uma vez que você assume uma identidade, essa identidade precisa ser alimentada. E é por assumir uma identidade, por se identificar como “eu sou esta pessoa com este desejo”, que você começa a se apegar. Você passa a ter que alimentar essa identidade particular.

O Buda diz que existem basicamente três tipos de anseio que levam ao devir. O primeiro é o anseio pelo desejo sensorial, por todos os prazeres dos sentidos sobre os quais gostamos de pensar e de planejar. O segundo é o anseio por se tornar algo, seja o que for. O terceiro é o anseio pelo não-devir. Assumimos uma identidade de que não gostamos, e, por isso, passamos a desejar destruir essa identidade ou o mundo em que ela opera. Ora, o Buda disse que isso também pode levar a mais devir, porque assumimos, com isso, a identidade de alguém que vê a destruição como algo bom, alguém que assumirá o papel de destruir o que quer que aquela identidade seja. Por exemplo, se alguém comete suicídio, esse alguém assume uma nova identidade baseada primeiramente no desejo de cometer suicídio e, depois, no fato de que ela agora cometeu suicídio. Logo, mesmo que você anseie pelo não-devir, isso não faz você escapar do devir. É por isso que o caminho tem de ser muito estratégico, capaz de fazer você abandonar tanto o anseio pelo

devir, quanto o pelo não-devir. Todas essas três formas de anseio — pelos desejos sensoriais, pelo devir e pelo não-devir — são as causas do sofrimento porque, como dito, nos levam a assumir uma identidade, e essa identidade passa a ter de se alimentar. É nesse processo de nos alimentarmos, que sofremos.

A terceira nobre verdade é a despaixão pelos três tipos de anseio. A palavra para despaixão, *virāga*, segue a palavra *nibbidā*, que em português traduzimos como desencantamento. Significa a sensação de que já comemos um certo tipo de comida o suficiente. Percebemos que “Se comer mais disso, vou ficar doente. Já comi o suficiente, não quero voltar a comer isso nunca mais”. A despaixão provém dessa sensação de que já basta. A imagem básica usada pelo Buda é a de que, quando abrimos mão da paixão pelo anseio, somos libertados. Em outras palavras, o anseio não se apega a nós, nós é que nos apegamos a ele. E é por causa do apego que estamos presos. Quando nos desapegamos, essas coisas no mundo não podem mais nos prender.

A imagem usada no Cānone é a de uma chama. Acreditava-se, então, que o fogo se apegava ao combustível. Por exemplo, se pegarmos uma vara acesa na ponta e tentarmos sacudi-la, o fogo não se apagará, correto? Ele permanece na vara. Via-se que o fogo estava se apegando enquanto queimava, mas, ao se apagar, ele efetivamente se soltava. E, ao se soltar, era libertado. Voltava, então, para o elemento fogo e desaparecia. Da mesma forma, quando a mente deixa de lado as coisas em que está se segurando, essas coisas não têm como se apegar a ela. O apego da mente é o que mantém a própria mente presa. Por isso, quando pudermos abrir mão desse tipo de anseio, ele não terá mais nenhuma influência sobre nós. É assim que nos libertamos.

O resultado de abrir mão dessa maneira não é um estado apático ou sem esperança. É, na verdade, uma satisfação: a ausência de fome que surge quando a nossa fome pela felicidade foi completamente saciada. Portanto, o fim do sofrimento resulta apenas no abandono do anseio. Ele também nos leva a um estado em que nossa fome pela felicidade é saciada, de modo que não precisaremos mais ter fome. E, por isso, não há mais necessidade de anseio ou paixão.

Para desenvolver esse tipo de despaixão, temos de seguir o caminho. E o caminho tem dois estágios relacionados ao dever. Primeiro, temos de desenvolvê-lo e, no final, também temos de abandoná-lo. Pense no símile da jangada. Nós nos seguramos à jangada para chegar ao outro lado do rio, mas, uma vez que tenhamos chegado na outra margem, não carregamos a jangada conosco. Ela é deixada ali mesmo na praia. Os ajaans da Tailândia também comparam o caminho ao ato de subir até o telhado de uma casa com a ajuda de uma escada: seguramos cada degrau, mas soltamos um para que possamos nos agarrar ao próximo. Dessa forma, continuamos segurando e soltando até chegarmos ao telhado. No fim, poderemos largar a escada de uma vez por todas.

O caminho tem oito fatores, divididos em três categorias: discernimento, virtude e concentração. Na categoria do discernimento, existem dois fatores: perspectiva correta e resolução correta. Perspectiva correta é basicamente ver as coisas em termos das quatro nobres verdades, em termos do discurso gradativo. Em outras palavras, tudo o que conversamos nesta noite é uma questão de perspectiva correta. Com base na perspectiva correta, percebemos que ela não é apenas algo sobre o que falamos. É algo que deve guiar nossas ações, de modo que decidimos: “Vamos evitar agir de maneira inábil”. Em particular, renunciamos aos pensamentos sobre desejos sensoriais, aos pensamentos de hostilidade — em outras palavras, desenvolvemos boa vontade — e, por fim, renunciamos aos pensamentos de causar dano. Isso é a resolução correta. Assim, a perspectiva correta e a resolução correta são os dois fatores do discernimento.

Depois, há os três fatores da virtude: fala correta, ação correta e modo de vida correto. Em relação à fala correta, não mentimos, não falamos de uma maneira que separe as pessoas, não falamos de forma a machucar os sentimentos alheios e não nos envolvemos em conversas sem propósito. Com a ação correta, não matamos, não roubamos e nos abstermos do sexo ilícito. Com o modo de vida correto, por sua vez, não nos envolvemos em negociações que dependam de prejudicar outras pessoas, como a venda de animais, seres humanos, carne, armas, intoxicantes ou venenos. Também não nos envolvemos em ocupações que exijam que desenvolvamos um estado mental inábil. A esse

propósito, o Cânone menciona soldados e atores: uma das razões pelas quais nunca vemos monges Theravada acompanhados de atores de Hollywood. Nos tempos do Buda, o propósito de atuar era visto, em grande parte, como algo que provocava paixão, aversão e delusão na audiência — o que também cria estados ruins na mente do ator. Por fim, também não nos envolvemos de forma enganosa em ocupações que, de outra maneira, seriam boas ocupações. Em outras palavras, não somos desonestos em uma ocupação que seria correta se agíssemos de outro modo. Todos esses aspectos da virtude formam uma estrutura necessária para a prática da meditação, porque, quando agimos de maneiras prejudiciais e nos sentamos em seguida para meditar, surge o remorso ou a negação, e eles nos impedem de enxergar claramente o que de fato está acontecendo em nossas mentes.

Então, fundamentados na virtude, os três últimos fatores do caminho envolvem a concentração. O primeiro é o esforço correto: nos esforçamos para desenvolver o desejo de nos livrarmos de estados inábeis e o desejo de desenvolvermos estados mentais hábeis. O segundo fator é a *mindfulness* correta, que significa estabelecermos a *mindfulness* — a capacidade de lembrar — de uma forma que seja propícia a fazermos com que a mente se acalme. Isso requer três qualidades, sendo a primeira delas a própria *mindfulness*: focamos em lembrar o que é hábil e inábil, bem como tentamos lembrar, se houver algo inábil na mente, do que poderia dar um fim a esse estado inábil — seja com base no que ouvimos de outras pessoas ou o no que aprendemos com nossa própria experiência. Também tentamos nos lembrar de como gerar estados hábeis e de como mantê-los para que eles possam se desenvolver. Mantemos todas essas coisas em mente.

A segunda qualidade necessária à *mindfulness* correta é a vigilância: tentamos estar vigilantes quanto ao que realmente está acontecendo em nossas mentes e, especificamente, quanto ao que estamos fazendo e quais resultados estamos obtendo.

A terceira qualidade é o ardor, que é basicamente o esforço correto mais uma vez. Se algo inábil vem à mente, não assistimos inertes ao seu surgimento e desaparecimento. Tentamos abandoná-lo. Se algo hábil vem, tentamos encorajá-lo e mantê-lo.

Assim, *mindfulness* não é apenas observar as coisas surgindo e desaparecendo. Estamos lembrando de fazer com que qualidades hábeis surjam, de evitar que elas desapareçam, de impedir que qualidades inábeis surjam, e de fazer com que qualidades inábeis desapareçam, caso surjam.

Finalmente, com base nessa *mindfulness*, uma vez que a mente esteja se aprimorando em abandonar os estados inábeis e em desenvolver os hábeis, ela atingirá a concentração. A concentração correta deve focar no corpo, nas sensações, na mente ou nos estados mentais, todos quadros de referência para *mindfulness*. Ao focar em qualquer desses quadros de referência, estamos tentando criar uma sensação de prazer que preencha o corpo, ao mesmo tempo em que nossa consciência também preenche o corpo. Isso é o que estávamos tentando fazer durante a meditação de 20 minutos antes da palestra, embora esse seja um tempo muito curto. Basicamente, com a concentração correta, temos uma consciência e uma sensação de bem-estar preenchendo o corpo, e nossa mente fica muito centrada. Quando ela permanece centrada dessa maneira, podemos ver as atividades da mente com muito mais clareza. Quando a concentração fica mais sutil, as sensações no corpo tornam-se cada vez mais refinadas. Podemos até chegar ao ponto em que a respiração parece parar, mas não porque estejamos forçando-a a parar. Ela simplesmente para por conta própria. A única explicação que posso dar para isso é que seu cérebro está usando muito pouco oxigênio nesse momento, de modo que o corpo não precisa respirar — a energia da respiração no corpo está tão bem conectada que o oxigênio nos poros é suficiente para manter o corpo em funcionamento.

Dessa forma, todos os três fatores de concentração — esforço correto, *mindfulness* correta e concentração correta — trabalham juntos para colocar a mente num estado sólido e agradável. E é nesse estado que a mente pode obter uma boa compreensão de si mesma, porque está focada e sua consciência está estabelecida de uma maneira bastante completa. Por causa da sensação de bem-estar que vem daí, a concentração correta fornece alimento enquanto seguimos o caminho. Estamos desistindo das velhas maneiras de nos alimentarmos, de modo que precisaremos de algo novo para continuarmos seguindo em frente.

O prazer e o arrebatamento que podem advir da concentração tornam-se nossos novos alimentos.

Ao mesmo tempo, uma vez que tenhamos esse novo alimento, poderemos olhar para nossos desejos sensoriais com mais desapego e compreender: “Tenho algo melhor agora, não preciso mais de vocês”. É assim que a concentração nos ajuda a superar nosso desejo pelos prazeres sensoriais. Além disso, a concentração em si é uma espécie de devir. Estamos criando um mundo dentro de nosso corpo. Somos o meditador no centro desse mundo, e estamos preenchendo-o com uma sensação de bem-estar, uma sensação de tranquilidade. Também estamos espalhando nossa consciência pelo corpo. O ato de criar esse estado de devir permite que entendamos o processo de devir muito mais claramente, de modo que possamos flagrar a mente à medida que ela cria estados inábeis de devir e então, abandoná-los. Em última análise, quando todos os nossos outros anseios e apegos caem, podemos olhar para o anseio e o apego que nos mantêm concentrados e compreender: “Ainda existe um stress sutil, e eu preciso abrir mão dele também”. Quando somos capazes de nos desapegar das ações que causam esse stress, a mente pode, enfim, abrir-se para uma dimensão *sem-morte*.

É assim que podemos comprovar a veracidade do que ensinou o Buda. Há uma felicidade *sem-morte*, e ela é a maior felicidade a que uma pessoa poderia aspirar, visto que ela não depende de nos alimentarmos de nada e é inofensiva. Ela não prejudica ninguém: você não é prejudicado, e ninguém mais é prejudicado. Dessa forma, podemos ver como o que o Buda ensinou sobre uma nobre busca é verdadeiro. Isso leva a um fim genuinamente nobre, a algo que realmente vale a pena. Ainda que sua primeira prova do despertar não acabe com todos os seus anseios e apegos, você saberá que encontrou o caminho certo e, a partir daí, será simplesmente uma questão de continuar praticando para atingir níveis de refinamento cada vez mais elevados. A quantidade de sofrimento que resta para você nesse ponto é consideravelmente reduzida. O Buda ilustra essa situação comparando a terra sob sua unha com a terra de todo o planeta. Ele diz que, para alguém que teve uma primeira prova do despertar, a quantidade de sofrimento restante é comparável à quantidade de sujeira embaixo de uma unha. Se você não

teve essa prova do despertar, porém, você ainda tem toda a terra do planeta à sua frente. Logo, esse é um bom motivo para praticar: aliviar imensamente a quantidade de sofrimento que você causa a si mesmo.

Perguntas e Respostas

Alguma pergunta?

P: Minha pergunta é a respeito de *samadhi*. Quero saber se o Ajaan acha que o uso da contagem ou de uma palavra de meditação, quando a mente está muito agitada ou sonolenta, é bom para trazer a mente a um equilíbrio.

R: Existem muitas técnicas que podem ajudar. Contar é uma delas. Você pode tentar de 1 a 10, de 1 a 9, de 1 a 8, de 1 a 7, e continuar encurtando a lista para que você não permaneça repetindo os mesmos números. Isso fortalece sua *mindfulness*. Então, quando você chegar a zero, comece com 10 novamente. Dessa forma, a quantidade extra de *mindfulness* pode ajudar você a se manter desperto. Você também pode usar uma palavra de meditação. Por outro lado, se estiver com sono, você pode mover seu foco. Três respirações aqui, três respirações ali, continue movendo seu foco, para que você não caia em apenas um ponto. Então, quando o sono diminuir, você pode voltar a focar em apenas um ponto e, ainda assim, ficará bem. A essa altura, você poderá colocar essas muletas de lado.

P: O senhor acredita que o uso de exercícios respiratórios ou dos *pranayamas* da ioga podem ser um bom complemento para as técnicas de *ānāpānasati*?

R: Sim, acredito.

P: Sensualidade é a coisa mais difícil de se abrir mão no caminho?

R: Sim. A sensualidade, o apego a qualquer tipo de prazer dos sentidos: paisagens bonitas, sons agradáveis, toda essa gama de coisas. Descobriu-se, por exemplo, que as pessoas tendem a ficar cada vez mais fascinadas com a comida, mesmo depois de terem perdido o interesse pelo sexo. A comida é o grande problema. O Buda não está dizendo para

não termos prazeres dos sentidos, mas está dizendo que é perigoso quando tudo o que fazemos é pensar: “Qual será o próximo prazer? Como posso aprimorá-lo? E se ele não estiver bem como eu quero, como posso continuar a aprimorá-lo?” É aí que está o nosso problema.

P: Uma dificuldade que tenho na prática é ter contato com professores. O ensinamento está exposto, o senhor mesmo o disponibiliza em seu site, posso ler centenas de livros, mas às vezes essa grande quantidade de informações me confunde sobre em que deveria focar no meu nível de prática atual, e já me vi muitas vezes confuso por causa disso. Por isso, gostaria de pedir conselhos sobre como identificar o nível de prática que é mais adequado para mim e em que eu deveria focar para manter o meu crescimento.

R: Eu começaria com a meditação na respiração como uma prática segura, afinal, de todas as práticas de concentração, a respiração é o tema mais seguro. Em particular, eu gosto do método que Ajaan Lee ensinou porque ele dá origem a uma grande sensação de bem-estar e de paz no corpo. A partir daí, quando surgirem problemas em sua meditação, você pode procurar por ensinamentos que digam respeito a eles especificamente. Se suas perguntas não estiverem relacionadas à sua prática, elas se tornarão cada vez mais abstratas e cada vez mais distantes daquilo que realmente pode ajudá-lo. Portanto, pratique os cinco preceitos, pratique a meditação na respiração e, quando problemas surgirem na sua prática pessoal, procure por informações concernentes a eles. E fique longe de grupos de discussão na web: eles estão cheios de víboras.

P: Minha questão está relacionada aos momentos difíceis pelos quais passamos, como, por exemplo, doenças. Eu percebo que, quando estou doente fisicamente, é mais difícil manter a prática e a concentração. Não sei como é para vocês, monges, lidarem com a dor física e manterem o foco na concentração e na meditação. Por isso, gostaria de saber como lidar com doenças físicas.

R: A resposta para isso poderia ser uma palestra inteira sobre o Dhamma. Mas existem basicamente três passos para lidar com a dor.

O primeiro passo é focar em uma parte do corpo que não esteja dolorida e usar a maneira como você respira para tornar essa parte tão confortável quanto seja possível. Dessa forma, a mente tem um lugar seguro para ficar e, por isso, ela não se volta constantemente em direção à dor.

O segundo passo é, uma vez que a energia da respiração naquele ponto esteja boa, pensar nela se espalhando e passando através da dor. Isso pode mesmo ajudar a aliviar a dor. Também ajuda a não ter medo da dor.

O terceiro e último passo, quando você não tiver medo da dor, é voltar-se para ela e dizer: “Eu entenderei você. Não tentarei fazer com que vá embora, pois quero entendê-la”. E entender a dor é, em grande parte, uma questão de entender “Que percepções estou colocando na dor? Quais imagens mentais ou palavras usadas por mim fazem com que a dor piore para a mente? Posso mudar essas percepções para que elas não levem dor à mente?”

Esses são os três passos. Eles são explicados com mais detalhes no livro [*A Cada Respiração*](#), que está disponível on-line em [*dhammatalks.org*](http://dhammatalks.org).

PRIMEIRO DIA: NOITE

Boas-Vindas e Meditação

Bem-vindos ao retiro sobre o nobre caminho óctuplo.

Porque esta noite sucede a muitas viagens, começaremos o assunto amanhã pela manhã. O retiro será conduzido da seguinte forma: amanhã de manhã teremos uma introdução geral sobre o tema principal, o nobre caminho óctuplo. Depois, durante as noites, haverá uma palestra sobre os diferentes fatores do nobre caminho óctuplo. A partir de depois de amanhã, as palestras da manhã tratarão mais de questões práticas que surgem durante a meditação: coisas como a dor ou a distração. Como temos muitas pessoas, não haverá tempo para entrevistas individuais, portanto, se vocês tiverem alguma dúvida, escrevam-na em um papel, pois teremos uma caixinha para vocês colocarem as perguntas. Nós provavelmente não teremos tempo para responder a todas as perguntas, mas focaremos principalmente em dois tipos de perguntas: aquelas que se referirem a pontos das palestras que vocês não entenderam e as pertinentes a quaisquer problemas que surjam no curso de sua meditação. Se tivermos tempo extra, lidaremos com outras perguntas, mas queremos focar nesses dois tipos.

Introdução: O Primeiro e Último Ensino do Buda

O nobre caminho óctuplo foi o primeiro ensinamento do Buda e também o último. Em seu primeiro discurso, o nobre caminho óctuplo era o tema principal. Quando ele ensinou seu último aluno, logo antes de falecer, ele também ensinou sobre o nobre caminho óctuplo. Assim, o nobre caminho óctuplo forma a estrutura de todos os seus ensinamentos, o contexto para todo o restante. Isso significa que, se quisermos entender qualquer outra coisa que o Buda ensinou, temos de ver onde aquilo se encaixa no contexto do caminho. Sendo assim, esta palestra vai oferecer a estrutura de todos os ensinamentos do Buda.

Em seu primeiro sermão, o Buda descreveu o nobre caminho óctuplo como um caminho intermediário composto de oito fatores corretos que levam ao *nibbāna* e ao fim do sofrimento. A primeira parte desta palestra focará em explicar cada um desses termos.

Antes de mais nada, a palavra em páli, *dukkha*, pode ser traduzida não apenas como “sofrimento”, mas também como “dor” ou “stress”. A palavra *nibbāna* significa “desprendimento” e era a palavra usada, naquele tempo, para descrever uma chama que se apagou. Essa palavra está relacionada a uma concepção sobre o fogo na época do Buda: a de que, enquanto um fogo queima, ele estaria agitado e preso ao seu combustível; por outro lado, quando ele se desprende de seu combustível, estaria liberado dele — “desprendido” — e, com isso, sairia dali. Logo, a implicação é a de que esse caminho conduz à calma e à liberdade supremas que advêm de abrir mão.

Quanto ao termo “caminho”, é bom pensar nas implicações do que significa, para o Buda, usar a imagem de um caminho como estrutura para seus ensinamentos. Há um sutta ([*Majjhima Nikaya 12*](#)) no qual ele afirma que todos estamos, de uma forma ou de outra, em algum caminho. Nós nos envolvemos em muitas ações diferentes e nossas

ações levam a resultados. Para a grande maioria de nós, o caminho que percorremos leva apenas a mais envelhecimento, adoecimento e morte, o que o Buda chama de *samsāra*, que significa “vagar”, um processo no qual continuamos indo para novos lugares, para novos mundos, sem parar. Na verdade, nós criamos os mundos para os quais nos movemos: mundos no sentido físico e no sentido mental. Após criarmos um mundo em nossa imaginação, adentramos nele, e é assim que nascemos.

Esse processo de criação é chamado pelo Buda de “devir” e é movido pelo desejo. Na prática, disse o Buda, toda a nossa experiência está enraizada no desejo. Mas, como esse desejo está condicionado pela ignorância, muitas vezes obtemos resultados que, no fundo, não desejamos, não antecipamos ou não queremos de maneira nenhuma. Isso está de acordo com o fato de que nem todos os caminhos levam ao topo da montanha. Se você já esteve em uma montanha, sabe que alguns caminhos levam ao topo, outros levam a algum precipício, enquanto outros levam de volta ao sopé da montanha. O Buda, na verdade, faz um símile semelhante no sutta [*Majjhima Nikaya 12*](#). Ele diz que há um caminho que leva a um poço de brasas incandescentes — o que representa, segundo ele, o caminho que leva aos vários infernos que as pessoas podem criar para si mesmas. Há um caminho que leva a uma fossa, que é o reino animal. Há um caminho que leva a uma árvore com pouca vegetação, proporcionando apenas um pouco de sombra, crescendo em um terreno irregular e desconfortável. Esse é o caminho que conduz ao reino dos fantasmas famintos. Há um caminho que leva a uma árvore que cresce em um terreno plano com vegetação exuberante e que proporciona sombra farta. Esse é o caminho que leva ao renascimento no reino humano. Há um caminho que leva a um palácio, que representa os reinos celestiais. E, por fim, há um caminho que leva a um lago de lótus, com água pura, agradável, fria e refrescante, com margens apropriadas para o descanso, não muito distante de um bosque viçoso. Essa é a representação do caminho que leva ao *nibbāna*. Em outras palavras, essa é a representação do nobre caminho óctuplo: o caminho que leva ao destino mais desejado.

O desejo do Buda ao ensinar era o de fornecer um mapa de perspectivas corretas para que nós pudéssemos seguir o caminho que levará ao fim do sofrimento. Assim, como nossas perspectivas determinam nossas ações, o mapa na verdade fará parte do caminho. É por isso que a perspectiva correta é o primeiro fator no nobre caminho óctuplo. As opiniões corretas precisam fornecer informações suficientes para nos orientar quanto ao caminho a ser seguido e às precauções a serem tomadas. Entretanto, é melhor evitar acumular informações demais, pois isso nos atrapalharia a enxergar claramente aonde precisamos ir.

Pense no mapa para a saída de emergência de um prédio. Tudo o que queremos saber é onde estamos agora e qual é o caminho que permite sair do prédio com segurança. Não precisamos saber quem projetou o prédio, quem o construiu ou se ele é feito de tijolo, pedra ou madeira. Não precisamos conhecer todos os quartos do prédio. Tudo o que precisamos saber é onde estamos e como sair. E isso é precisamente o que o Buda ofereceu como perspectiva correta. Ele não nos deu todas as informações sobre a realidade, mas, em vez disso, disse: “Aqui é onde estamos, em um lugar de sofrimento. E assim é como podemos sair e nos afastar do sofrimento”. Eis o que a perspectiva correta nos fornece.

Ora, usar adequadamente um mapa significa segui-lo. Não faz sentido apenas se sentar diante de um mapa e falar ou discutir sobre ele. Na verdade, o que fazemos é seguir as etapas do caminho tal como mostradas no mapa. Dessa forma, a perspectiva correta é um meio para atingir um fim. Não estamos tentando chegar à perspectiva correta. Na realidade, usamos a perspectiva correta para nos levar além da perspectiva correta. Manter esse fato em mente é o modo apropriado de encarar e interpretar os questionamentos a respeito do que o Buda ensinou.

Em especial, o mapa terá de fornecer uma explicação a respeito da ação. Como disse o Buda, sofreremos por causa de nossas ações, mas também podemos deixar de sofrer por meio de nossas ações, desde que as tornemos mais hábeis. Com isso, o mapa terá de explicar a natureza da ação, o princípio de causa e efeito que lhe é subjacente e até onde esses efeitos podem ir. Terá de explicar a diferença entre ações hábeis e

inábeis, e como ações inábeis podem ser abandonadas e ações hábeis podem ser desenvolvidas. É por isso que a perspectiva correta mundana, o primeiro nível da perspectiva correta, compreende questões ligadas ao Karma e ao poder da ação, bem como questões sobre renascimento, que dizem respeito aos mundos criados por meio de nossas ações hábeis e inábeis, não apenas nesta vida, mas também em vidas futuras.

O mapa a ser ofertado pelo Buda tem de explicar ainda o que significa realizar o fim do sofrimento e por que seria útil ou desejável fazer isso. Ele tem de falar sobre os perigos do *samsāra*, ou seja, a maneira como nós vagamos. Nesse contexto, o Buda fala sobre o modo como os mundos da nossa experiência são fabricados por meio das nossas intenções e da nossa vontade. Nossa experiência não é composta apenas de coisas que vêm até nós. A cada momento, somos apresentados a uma certa matéria-prima, mas também dispomos de intenções que moldam essa matéria-prima naquilo que efetivamente constitui nossas experiências, dando a ela uma direção específica.

O Buda aborda três maneiras pelas quais fazemos isso: a fabricação corporal, a fabricação verbal e a fabricação mental. A fabricação corporal é o modo como respiramos. A maneira como respiramos impacta o funcionamento de nossa mente e nossa experiência do mundo. Já a fabricação verbal consiste essencialmente no modo como falamos com nós mesmos sobre as coisas. Quando algo surge, já temos comentários prontos para decidir o que é interessante, o que não é interessante, o que é importante, o que não é importante, o que é desejável ou o que não é desejável. Esses comentários também moldarão a maneira como nós efetivamente experienciamos as coisas. E, finalmente, a fabricação mental relaciona-se a nossas sensações e percepções. “Sensações” aqui significam sensações prazerosas, doloridas ou neutras. Caso estejamos sentindo muita dor, certas coisas das quais poderíamos gostar de repente tornam-se desagradáveis. Por outro lado, se temos dentro de nós uma sensação de prazer, coisas que seriam desagradáveis podem tornar-se fáceis de suportar. E, além das sensações, há o poder da percepção: os rótulos que colocamos nas coisas. Esses rótulos mentais, evidentemente, são influenciados por nossa cultura e por nossa própria formação. Se colocarmos duas pessoas em uma mesma situação, elas perceberão as

coisas de maneiras diferentes e, como resultado disso, terão experiências completamente diferentes.

Assim, estas são as maneiras pelas quais moldamos nossa experiência: corporalmente, pela maneira como respiramos; verbalmente, pela maneira como falamos com nós mesmos; e mentalmente, por meio de nossas percepções e sensações.

Darei um exemplo de como isso acontece, retirado da noite passada. Havia um pequeno animal aqui enquanto meditávamos. Ele fazia um barulho mais ou menos como “uá, uá, uá, uá”. Lembram? No começo, pensei que fosse um cachorro e fiquei um pouco irritado. Eu disse a mim mesmo: “Que cachorro idiota”. Então, percebi: “Não, não é um cachorro, é um sapo. Tudo bem, então. Os sapos fazem isso”. Dessa forma, os rótulos que aplicamos às coisas alteram a maneira como as experienciamos.

Posso pensar em outro exemplo. Uma amiga estava ensinando inglês na Coreia. Antes de viajar, ela tirou fotos da vida nos Estados Unidos e fez slides para mostrar aos alunos e ajudá-los a aprender certos termos em inglês. Um dia, ela estava mostrando a eles fotos de um restaurante, e havia um pequeno dispensador sobre o balcão. Era um porta-canudos — daqueles nos quais apertamos uma barra para pegar um canudinho. Ao mostrar isso para os alunos, ela perguntou: “O que vocês acham que é?” Os olhos deles iluminaram-se: “Um dispensador de *hashis!*” Isso mostra como nossas percepções e a maneira como falamos conosco desempenham um importante papel no que nós de fato vemos e ouvimos.

Todavia, o problema nesse processo de fabricação é que algo montado dessa forma eventualmente há de desmoronar. *Tudo* o que é montado por meio de nossas intenções desmoronará. Ao apontar para o papel da fabricação em nossa experiência, o Buda está dizendo que apenas tentar manter as coisas funcionando já envolve algum stress. Isso significa que o caminho para o fim do stress terá de levar até algo que não é fabricado, sobre o que falaremos mais adiante, daqui a pouco.

Além disso, há o problema de que tentamos nos alimentar das coisas que construímos. Nós reunimos matéria-prima para fabricar algo, para

nos alimentarmos desse algo, e o ato de nos alimentarmos — expresso em páli pela mesma palavra usada para o apego — é como o Buda define stress e sofrimento. Sofremos porque tentamos nos alimentar de coisas criadas por nós. Na verdade, o próprio ato de se alimentar é estressante. E agimos assim por assumirmos uma identidade que requer comida.

Existem quatro formas de apego ou de nos alimentarmos, e essas quatro formas alteram a maneira como nos definimos. Falaremos sobre isso detalhadamente mais adiante no retiro, mas elas são basicamente, um, o desejo dos sentidos, que é a nossa fascinação por pensar em prazeres sensoriais e planejar como obtê-los. Dois, o apego às nossas perspectivas a respeito do mundo: o que ele é, como funciona e como acreditamos que deveria ser. Três, o apego a hábitos e práticas, ou seja, a ideia de que as coisas têm de ser feitas necessariamente de uma certa maneira. E, quatro, o apego a ideias sobre quem somos ou o que somos, ideias sobre nosso “eu”. Como o Buda apontou, seja qual for o objeto do nosso apego, permanente ou não, sofreremos porque o ato de nos apegarmos, em si, requer muita tensão e muitas fabricações para continuar. Assim, essa é a definição do sofrimento de acordo com o Buda, e ela também significa que o fim do sofrimento terá de ser algo não fabricado, ou seja, *nibbāna*.

Porém, como é impossível usar algo não fabricado como caminho, o caminho para o não-fabricado será algo que precisaremos fabricar. Em outras palavras, construiremos nosso caminho por meio de como respiramos, de como falamos conosco, de nossas percepções e sensações. Se trabalharmos nisso de uma maneira muito hábil, o caminho nos levará até o não-fabricado. Mas é importante perceber que ele não cria o não-fabricado. É como o caminho que leva para uma montanha: a montanha existe independentemente dele. O caminho não cria a montanha, mas pode levar-nos até lá. Essa é uma das razões pelas quais o Buda usou o símile do caminho em seus ensinamentos.

Outro símile usado por ele foi o de uma jangada. A jangada nos conduz até o outro lado do rio. Ao chegarmos ao outro lado, já não precisamos mais dela, pois alcançamos um lugar seguro. Mas até isso acontecer, enquanto atravessamos o rio, precisamos nos agarrar à jangada. Isto é o que iremos construir enquanto praticamos o nobre

caminho óctuplo: algo em que nos apoiar até sermos conduzidos à segurança. Ao chegarmos lá, poderemos abrir mão desse algo.

Uma das razões pelas quais o Buda chama o caminho de “nobre” é porque ele leva a algo que não é fabricado. A palavra “nobre” em páli — *ariya* — possui vários significados relevantes para a prática. O primeiro diz respeito à distinção feita pelo Buda entre um caminho nobre e um caminho que não é nobre. Um caminho que não é nobre leva a uma felicidade sujeita ao envelhecimento, ao adoecimento e à morte. Em outras palavras, podemos ganhar algo, mas esse algo não permanecerá conosco. Ao contrário, irá desmoronar. Um caminho nobre, por outro lado, é aquele que nos leva a algo livre do envelhecimento, livre do adoecimento e livre da morte. Ainda que nosso corpo desmorone e morra, o objetivo nobre estará lá. Por isso, o caminho óctuplo é chamado de nobre caminho óctuplo. A palavra “nobre” também significa *preeminente*, em outras palavras, esse é o caminho mais importante que poderíamos seguir. É *virtuoso*, pois não causa danos a ninguém e exige, para ser seguido, boas qualidades de caráter, boas qualidades do coração e boas qualidades da mente. Nós falaremos de algumas dessas qualidades nesta noite. É, ainda, um caminho *digno de respeito*. E, finalmente, a palavra “nobre” em páli também significa *universal*. É um caminho verdadeiro para todos. É tão verdadeiro aqui e agora, no meio do Brasil, quanto foi para o Buda, na Índia, há 2.600 anos atrás.

Em seu primeiro sermão, o Buda também chamou essa jornada de caminho do meio. Ele o descreveu como um meio termo entre os prazeres sensoriais e a autotortura dolorosa. Mas isso não significa que o caminho implique a criação de um sentimento neutro e intermediário entre prazer e dor. Ao contrário, no caminho usamos o prazer e a dor de acordo com a lei do karma (causa e efeito) para atingirmos um propósito maior. Em outras palavras, usamos prazer e dor com intenções hábeis de maneira que nosso uso do prazer e da dor nos conduzam a resultados desejáveis e, enfim, ao resultado mais desejável, a libertação. Para serem parte do caminho, as consequências daquilo que usamos devem causar um bom efeito na mente. Se os prazeres e as dores se encaixam nesta categoria, podemos usá-los.

Darei alguns exemplos. Há o que o Cãnone chama de prazeres não-carnais, em oposição aos prazeres sensoriais, que são prazeres da carne. Os prazeres não-carnais incluem o prazer da concentração correta, na qual fazemos com que a mente se acalme, aquiete-se, com uma sensação de tranquilidade, de bem-estar e de arrebatamento. Nós fazemos uso disso. Ainda que um prazer muito intenso advenha da concentração, ele ainda será parte do caminho do meio, pois estamos fazendo uso dele para um propósito maior. Ele fornece, no caso, uma boa base para *insights* sobre o funcionamento da fabricação. Há também o que o Buda chama de dor não-carnal, que é a dor de perceber que temos um objetivo, mas não o alcançamos. Há uma espécie de dor mental que acompanha essa percepção. Quanto a isso, é importante notar, o Buda não diz que para abandonarmos essa dor, deveríamos abandonar nossos objetivos. Ele diz, em vez disso, para usarmos essa dor como motivação para progredir no caminho. Logo, essa é uma dor útil ao longo da nossa jornada.

Existem também bons prazeres da carne. Há o prazer de estar na natureza como aqui neste centro de retiros, onde não estamos sujeitos a todas aquelas paisagens, sons e cheiros típicos da cidade. Esse é um prazer que leva à tranquilidade da mente. O isolamento físico também é um prazer carnal útil: temos tempo para ficar sozinhos, para considerar nossas vidas e colocar as coisas em perspectiva, em vez de sermos constantemente controlados pela agenda de outras pessoas. Há também o prazer da harmonia social, quando nosso grupo se une e nos comportamos de maneira harmoniosa. Isso também ajuda em nossa jornada. Por isso, olhamos ao nosso redor e consideramos quais formas de prazer ajudam-nos a alcançar o estado mental adequado e são conducentes à prática. Tais prazeres são usados por nós. Nós não negamos todo e qualquer prazer. Mas também há dores que podemos usar, que podem ser úteis para motivar ainda mais a continuidade da prática.

Essas são algumas das coisas que aprendemos na primeira palestra do Buda sobre o nobre caminho óctuplo. Ele é nobre no sentido em que leva a um prazer não-fabricado, que resulta no fim do sofrimento. E

também é um caminho do meio que faz uso de prazeres e dores para alcançar um prazer não-fabricado, um bem-estar que não morre.

Quanto às últimas palavras do Buda sobre o nobre caminho óctuplo, logo antes dele morrer, um andarilho de outro grupo religioso foi até ele e disse: “Considerando todos aqueles mestres que afirmam ter despertado, desejo saber: estão todos eles despertados, nenhum deles está desperto ou alguns estão despertados e outros não?” E o Buda respondeu: “Deixe essa questão de lado. Em vez disso, ensinarei o Dhamma a você.” E o Dhamma ministrado por ele foi: em qualquer ensinamento no qual se encontre o nobre caminho óctuplo, haverá pessoas despertadas. Se não houver o nobre caminho óctuplo, ninguém estará desperto. Ao dizer isso, ele basicamente afirmou que este é o único caminho correto para o não-fabricado.

Essa é a razão por que dizemos haver perspectiva correta, resolução correta, esforço correto, todo o caminho até a concentração correta: tais coisas não são corretas simplesmente porque o Buda disse, mas porque são as únicas perspectivas, resoluções etc. que trabalham para o propósito do despertar. O exemplo que ele dá disso é o de tentarmos tirar leite de uma vaca. Se torcermos o chifre da vaca, não importa o quão arduamente o façamos, não importa o quão engenhosos sejamos ao torcer, não tiraremos leite da vaca — e acabaremos molestando a vaca enquanto estamos fazendo isso. Mas, se puxarmos o úbere da vaca, conseguiremos o leite. É assim que as coisas são. Esses fatores não são corretos porque o Buda disse que eles são corretos, mas porque eles são os únicos que funcionam. Para ele, “o que funciona” é qualquer coisa que, com a ajuda do seu esforço, realmente leva ao resultado almejado, que é o fim do sofrimento.

Todavia, algumas pessoas dizem que devemos seguir um caminho sem nenhum esforço, apenas relaxar, e tudo ficará bem. É como dizer: “Tenho torcido o chifre da vaca o dia todo e nenhum leite sai dali, estou cansado disso. Pararei de torcer o chifre e ficarei bem”. Nesse caso, você estará relaxado, e a vaca não estará sendo molestada, mas ainda assim você não terá conseguido nenhum leite. Há um determinado tipo de esforço que tem de ser direcionado para tirar o leite da vaca. Da mesma forma, há um certo tipo de esforço que tem de ser aplicado no caminho

para realmente chegarmos a um resultado que não é fabricado — um resultado que, uma vez atingido, não exigirá mais esforço algum.

SEGUNDO DIA: MANHÃ

Instruções de Meditação Andando

Agora teremos 45 minutos de meditação andando. Vocês podem andar no ritmo que desejarem. Enquanto caminham, vocês podem optar por focar nos passos ou na respiração. Um dos propósitos de focar na respiração ao caminhar é nos acostumarmos a permanecer atentos a um objeto interior do corpo enquanto nos movemos. Dessa maneira, a consciência da respiração desenvolvida pode ser igualmente incorporada em outras atividades de nossas vidas. O Buda compara a prática da meditação andando a alguém que tenha uma tigela, cheia até a borda com óleo, no topo da cabeça. De um lado dessa pessoa, há uma multidão; do outro lado, uma bela rainha dançando. Seguindo logo atrás está um homem com uma espada nas mãos, pronto para cortar sua cabeça, caso a menor gota de óleo caia da tigela. Portanto, mantenham sua atenção com a respiração ou nos pés durante a meditação andando. Não prestem atenção na bela rainha: ou seja, em paisagens interessantes, sons etc. ao seu redor — também não prestem atenção na multidão: ou seja, em sua reação a essas coisas. Quando voltarmos para cá, quero que todos vocês ainda tenham suas cabeças sobre os ombros.

Perguntas e Respostas

Eu gostaria que vocês meditassem enquanto respondemos as perguntas. Se uma pergunta for relevante para os seus problemas, vocês a ouvirão. Se não for, simplesmente deixem-na passar.

P: Qual é a duração máxima recomendada para uma meditação longa? E a mínima?

R: Não há limite máximo, desde que você não esteja machucando seu corpo. Se você puder ficar sentado por horas sem dor, tudo bem. Quanto ao mínimo diário de meditação, eu diria nada menos que 20 minutos. Mas se, além disso, você quiser fazer pequenas pausas para meditar 5 minutos de vez em quando, está ótimo.

P: Como lidar com a sonolência durante a meditação?

R: Se estiver com sono, tente mudar a maneira como respira. Se a respiração estiver muito leve ou suave, inspire de uma maneira mais profunda e mais fácil de perceber. Além disso, você pode mudar continuamente o seu ponto focal. Por exemplo, a cada três ou quatro respirações, mova seu foco pelo corpo para que você não fique preso em um só ponto. O Buda também recomenda puxar as orelhas e esfregar os braços. Se isso não funcionar, ele recomenda levantar e andar. Um dos ajaans tailandeses disse que você também pode tentar andar para trás, e seu medo de esbarrar nas coisas o manterá acordado. Se você ainda assim estiver com sono, é um sinal de que o corpo realmente precisa descansar. Nesse caso, o Buda recomenda que você se deite e diga a si mesmo que, logo ao acordar, levantará e tentará voltar a meditar.

P: Frequentemente, quando eu medito, desligo. É diferente de sentir sonolência. É como se houvesse uma lacuna no tempo, acho até que paro de respirar. Como devo lidar com essa situação? Tenho que ficar consciente durante toda a prática?

R: Isso é chamado de concentração deludida. Ocorre quando a respiração fica muito confortável, e você simplesmente foca no conforto e esquece a respiração. Portanto, assim que a respiração ficar confortável, dê à mente algo para fazer. Por isso inspecionamos o corpo, tentando estar cientes do corpo como um todo enquanto inspiramos e expiramos. Isso pode resolver esse problema na meditação.

P: Às vezes, tenho a sensação de que as partes do meu corpo estão todas “misturadas” ou fora do lugar. Isso é normal? Devo fazer algo a respeito?

R: Sim, isso é normal, mas você pode se perguntar: “Como posso reconectar as partes do meu corpo para que elas voltem ao normal?” Por exemplo, às vezes seu ombro pode parecer estar à frente ou atrás do seu lugar normal. Nesse caso, basta pensar nas partes do seu braço e do seu tórax que você sente estarem no lugar adequado. A partir daí, pergunte-se como essas duas partes se conectam e trace gradualmente um caminho do braço até o tórax ou do tórax até o braço. Normalmente, à medida que o fluxo de energia da respiração se ajusta, as coisas voltam ao lugar.

P: Sinto muito frio durante as meditações, e isso atrapalha bastante a minha concentração. Como posso usar a respiração em momentos como esse?

R: Primeiro, pegue um cobertor. Depois, tente perceber qual parte do corpo está mais aquecida que as demais. Foque sua atenção nas partes aquecidas e, então, veja se você consegue intensificar o calor dessa maneira. A partir daí, imagine o calor se espalhando pelas outras partes do corpo. Você também pode seguir uma estratégia semelhante quando estiver sentindo muito calor durante a meditação. Ou seja, encontre o ponto mais fresco no corpo e foque sua atenção ali. Você pode até mesmo visualizá-lo como estando realmente frio, como um pedaço de gelo, e depois imagine o frescor se espalhando por todo o corpo.

P: A respeito da fabricação corporal, qual é a atitude correta a ser tomada? Simplesmente observá-la ou fazer interferências para tentar deixá-la confortável, por exemplo?

R: É para isso que servem as instruções de meditação, para aproveitar o fato de que você pode fabricar as sensações no corpo pela maneira como respira. Você observa a respiração, sem interferir, apenas quando não consegue descobrir o que funciona. Caso contrário, ao experimentar diferentes maneiras de respirar, você começa a perceber o efeito que a respiração tem sobre o corpo e pode tornar-se mais ciente desse processo, que já está acontecendo. Além disso, essa também é uma forma de prazer gratuito. Um prazer sem culpa. Um prazer que é bom para a mente. Aproveite-o quando você conseguir obtê-lo.

P: Quando inicio a meditação, procuro sentar-me de forma confortável e com a coluna ereta. Depois de algum tempo, percebo que a coluna não está mais ereta como no início. Devo corrigir isso, com atenção plena, várias vezes, ou posso deixar a coluna não tão ereta?

R: Tente sentar-se numa postura ereta. Se perceber que está se curvando, pergunte-se quais partes do corpo estão tensas e, com isso, estão fazendo com que você se curve, então respire de uma forma que permita que elas relaxem. Dessa forma, o corpo voltará à postura ereta. Uma das piores formas de se prejudicar enquanto medita é sentar-se com má postura. Ao mesmo tempo, ao endireitar-se dessa maneira, você aprende muitas coisas interessantes sobre como a energia da respiração funciona no corpo.

P: Minha inspiração é mais curta que a expiração. Isso está errado? Além disso, quando foco na respiração, não consigo senti-la chegando aos membros: ela parece ficar estacionada no tronco e na cabeça. Não sei se há uma relação, mas, depois de um tempo, as minhas pernas e braços começam a doer. O que fazer? Como sentir a energia da respiração nos membros?

R: De vez em quando, pode ser bom deixar a inspiração mais curta do que a expiração, mas continuar assim por um longo tempo poderá esgotar a energia do seu corpo. Essa pode ser uma das razões pelas quais você não está sentindo a respiração nos membros e está tendo dores nos membros. Assim, tente conscientemente prolongar o tempo da inspiração e visualize suas mãos e seus pés respirando. No início, você pode não sentir nenhuma sensação da respiração nos membros, mas a

imagem que você mantém em mente permitirá que a energia da respiração flua melhor.

P: Ao praticar a respiração com o corpo, enquanto me concentrava nos pontos indicados — como umbigo, plexo solar etc. — percebi uma pulsação que não acompanhava o ritmo cardíaco e, no centro da cabeça, uma luz branca. Você poderia comentar sobre isso?

R: Se você perceber uma pulsação que não esteja em sincronia com os batimentos cardíacos, simplesmente tente pensar nesse ponto se abrindo, de maneira que a energia da respiração possa fluir para dentro e para fora facilmente. Mas não se concentre na pulsação. Mantenha sua atenção essencialmente dirigida ao ritmo da respiração em si. Quanto à luz branca em sua cabeça, por enquanto, deixe-a estar, mas não dedique atenção a ela. Todavia, se isso continuar acontecendo repetidamente, o próximo passo é tentar desligar essa luz, ligá-la novamente, fazê-la ir embora, trazê-la de volta. Em outras palavras, você deve buscar controlar a luz. Quando você estiver no controle, permita que ela se espalhe por todo o corpo. Mas, se você não a controlar, apenas deixe-a em paz.

P: Meditações profundas à noite me tiram o sono. Ontem, não dormi nada. Devo insistir?

R: Você tem duas escolhas. Uma é, após meditar, mas antes de se deitar para dormir, praticar meditação andando. É por isso que o Wat Mettā foi construído em uma montanha: subimos e descemos a montanha algumas vezes e, depois, podemos dormir. Se você não tem montanhas disponíveis para subir e descer, deite-se e não se preocupe com a possibilidade de não estar descansando. Continue meditando e você verá que isso é tão repousante quanto o sono.

P: Quando estou meditando, sempre há, em uma camada profunda da mente, uma música tocando. Isso traz a sensação de que minha meditação está superficial, porque não consigo alcançar a camada em que está a música. O que fazer?

R: Esse tipo de música é semelhante ao que se costuma chamar de sinais visuais ou auditivos na meditação. Algumas pessoas enxergam luzes, algumas têm visões, outras escutam sons, como música. Pense

nisso, repito, como um sinal de que a mente está se acalmando, mas fique com a respiração. É como uma placa na beira de uma estrada. Você está na estrada para Brasília e avista uma placa dizendo “Brasília”, mas você permanece na estrada. Você não dirige em direção à placa. Em outras palavras, deixe a música estar lá, mas fique com a respiração.

P: O fato de nós meditarmos e alterarmos os nossos padrões vibracionais ajuda a promover mudanças em pessoas que estão à nossa volta e que mantêm condutas inábeis, muito ligadas à satisfação de prazeres?

R: Quando você medita, você está liberando uma energia. Quanto mais forte for sua concentração, mais forte será essa energia. Mas, se você quiser uma comparação, essa energia é como o sinal de uma estação de rádio. Apenas aquelas pessoas que têm seus rádios ligados captarão o sinal. Se os rádios delas não estiverem ligados, não importa o quão forte seja o sinal, eles não o captarão. Em suma, algumas pessoas vão captar sua energia e outras não.

P: Qual é o propósito de dedicar uma sessão de meditação a alguém?

R: Existem duas razões pelas quais dedicamos mérito. Uma é a razão que acabei de explicar — quando a mente está concentrada, sua energia é mais forte, e algumas pessoas podem de fato captá-la. Certa vez, quando eu estava na Tailândia, uma das alunas de meu professor estava passando por uma fase difícil em sua vida. Então, em uma noite, depois da minha meditação, dediquei o mérito da meditação a ela. No dia seguinte, ela veio ao monastério e perguntou: “Você dedicou mérito a mim na noite passada?” Eu respondi: “Sim”. Acho que, na ocasião, fiquei mais surpreso do que ela.

A outra razão pela qual dedicamos mérito é a seguinte: quando saímos da meditação, estamos saindo de um estado de bem-estar. E a vontade de compartilhar esse bem-estar com os outros é uma boa intenção para carregarmos em nossa vida diária. Em outras palavras, não fazemos o que fazemos apenas por nós mesmos. Estamos meditando também porque é bom para as outras pessoas. No mínimo, se ganhamos algum controle sobre a ganância, a raiva e a delusão,

outras pessoas sofrerão menos em razão de nossa ganância, raiva e delusão.

P: Geralmente, em minha meditação, tento focar minha consciência em uma parte específica do corpo, mas só percebo a energia em outras partes. Nesse caso, é melhor focar nessas outras partes ou tentar me sensibilizar para as primeiras?

R: No começo, você deve focar a maior parte de sua atenção nas áreas onde a energia da respiração é clara, e certificar-se de que a energia delas está tão confortável quanto possível. Então, quando essas partes do corpo estiverem fortes, você pode pensar em se tornar mais sensível às outras partes do corpo que são mais difíceis de perceber. Dessa forma, você aproveita seus pontos fortes.

P: Segundo entendo, há milhares de chacras, mas sete são os principais. Meditar nesses sete usando luz e cores é benéfico? Contrair o chacra básico de forma ascendente melhora a meditação?

R: O que estamos tentando fazer aqui é abrir todos os canais de energia do corpo para que o corpo seja um lugar confortável para a mente permanecer. No entanto, você não deve forçar muito esses centros de energia. Você apenas deseja que todos eles se conectem adequadamente no corpo. Se você tentar estimular a energia contraindo o chacra, isso pode na verdade desestabilizar as coisas no corpo. Dessa maneira, as coisas podem acabar desequilibradas. Às vezes isso pode ser divertido, mas no longo prazo não ajuda muito.

Meu professor, Ajaan Fuang, certa vez me contou sobre uma ocasião em que descobriu que, se focalizasse de certa forma na energia da respiração e se forçasse a respiração de uma determinada maneira, seu corpo saltaria cerca de trinta centímetros do chão. Nessa época, alguns comerciantes vinham todas as noites estudar meditação com ele, de modo que ele ensinou essa técnica para eles. Eles chegaram a um ponto onde podiam se alinhar num lado da sala e saltar (mesmo sentados e com as pernas cruzadas) para o outro lado e, então, virarem-se e saltarem de volta. A notícia chegou a Ajaan Lee, e ele disse: “Pegue leve, está bem?” E, como disse Ajaan Fuang, ele próprio já estava descobrindo

não ganhar nada com aquilo. Servia apenas para entretenimento. Sendo assim, estamos aqui para oferecer à mente um lugar bom, sólido e estável onde permanecer e não para forçá-la além disso.

P: A prática de Kundalini é recomendável?

R: Não, não é.

P: Cada um é como é. Cada um vai viver o que tem que viver. Pode haver mudanças partindo de terceiros e não da própria pessoa?

R: Todos nós temos ações em nosso passado que *tendem* a moldar nossas vidas de certa maneira — e é importante enfatizar a palavra *tendem* porque a vida não precisa necessariamente acontecer dessa maneira. Cada ato que você pratica é como uma semente. Se a semente será boa ou ruim, isso é determinado pela própria semente. Mas se ela realmente irá brotar e dar origem a uma planta, isso dependerá também de muitas outras coisas: da natureza do solo, das outras sementes no solo, do sol, da chuva. Da mesma forma, os resultados de cada ação — bons ou ruins — serão influenciados por outras ações realizadas por você. Especialmente quando uma semente cármica está começando a amadurecer, seu estado mental terá um grande impacto sobre a maneira como ela realmente amadurece. Isso significa que você de fato pode mudar sua vida no momento presente, independentemente das sementes cármicas do passado que estejam amadurecendo agora. Você não é sempre uma vítima das suas ações passadas.

O Buda explicou isso por meio de um símile com a porção de sal. Se você colocar uma porção de sal em uma pequena xícara com água, não conseguirá bebê-la; mas se você colocar uma porção de sal em um rio grande e cristalino, você conseguirá, sim, beber a água do rio. Da mesma maneira, se sua mente é estreita e facilmente subjugada pelo prazer ou pela dor, ela é como uma pequena xícara de água. Porém, se o seu coração é maior e você é capaz de suportar o poder do prazer e da dor, sua mente é como um grande rio. Dessa forma, nós, de fato, podemos alterar aqui e agora o modo como experimentamos o prazer e a dor, sejam quais forem as sementes que tenhamos plantado em nosso campo cármico.

Quanto à ajuda de outras pessoas, se tivermos algumas boas sementes em nosso campo cármico, outra pessoa pode, às vezes, ajudar essas sementes a brotarem; mas às vezes isso não é possível, e, por isso, você não pode depender totalmente da ajuda de outras pessoas. As principais mudanças precisam vir de dentro.

P: Como viver sem fabricar, sem ter ilusões mentais, uma vez que tudo o que tem forma, sentido, todas as percepções mentais e a consciência passam pela mente?

R: Teremos de conviver com as fabricações por toda a vida, mas algumas fabricações são mais ilusórias do que outras. Os deludidos são aqueles que não entendem a causa do sofrimento nem entendem como acabar com o sofrimento. É por isso que sofremos com nossas fabricações mentais. Mas, se nós compreendermos as verdadeiras causas do sofrimento e como colocar um fim nelas, nossos processos de fabricação podem se tornar um caminho para o fim do sofrimento. O que estamos fazendo é aprender como nos tornarmos mais habilidosos na fabricação de nossa experiência. Em última análise, isso levará a um estado mental que não é fabricado. Todavia, enquanto isso, dependemos de nossas fabricações e, portanto, devemos torná-las tão hábeis quanto possível, porque seus efeitos — em termos de prazer e dor — são reais.

P: Quando se percebe que tudo é ilusão e que se vive em *avijja* (ignorância), não é temeroso o que se escolhe do mundo em que se vive?

R: Mais uma vez, nem tudo o que você fabrica é ilusório. A questão é saber se você está fabricando sob a influência da ignorância ou do conhecimento. No começo, tomamos de empréstimo o conhecimento do Buda para nos ajudar a fabricar com mais habilidade, mas, à medida que nos tornamos mais sensíveis tanto a nossos próprios modos de fabricar quanto aos resultados, seremos capazes de desenvolver esse conhecimento por conta própria. Quando estamos fabricando o caminho que, de fato, leva ao não-fabricado, não há nada a ser temido. Se você está tentando forçar-se a abandonar algo e está atemorizado, isso é um sinal de que ainda não é a hora de abrir mão desse algo; nesse caso, portanto, não insista.

P: Que tipos de prazer o Buda diz que podemos ter? Poderia dar alguns exemplos práticos?

R: O Buda recomendou observar sua mente enquanto você sente prazer. Se a sua satisfação com o prazer der origem a qualidades mentais inábeis, trata-se de um prazer do qual você deve se afastar. Se ela, porém, não der origem a qualidades inábeis, está tudo bem. Isso varia de pessoa para pessoa, como podemos notar nos monges da Tailândia. Alguns monges podem viver em monastérios relativamente confortáveis e suas mentes permanecem em boa forma. Outros monges, contudo, têm de sair e enfrentar algumas dificuldades na floresta antes que suas mentes se acalmem. De todo modo, o Buda diria, como regra geral, que você não deve buscar nenhum prazer que dependa de violar os preceitos; mas, nos demais casos, você terá de aprender essas lições por si mesmo. Como eu disse pela manhã, alguns prazeres geralmente tendem a ser seguros: o prazer de viver na natureza, o prazer do isolamento ou o prazer de viver em harmonia, por exemplo. Mas, para além disso, você tem de observar por si mesmo.

P: Na palestra de quinta-feira, o senhor disse que monges não andam com atores, pois atuar não é uma atividade hábil ou nobre. Gostaria de saber se entendi isso corretamente e, em caso afirmativo, por que essa atividade não é hábil?

R: Isso depende da razão pela qual você quer ser ator e do tipo de papel que você está tentando interpretar. Se os papéis dão origem a paixão, aversão e delusão, seja na plateia ou em você, então eles não são hábeis. Porém, existem alguns papéis que são, na verdade, encorajadores e inspiradores; portanto, se você quiser ser um ator, tente escolher esses papéis.

P: Já que não podemos matar nenhum animal, por que os budistas não são todos vegetarianos?

R: Porque nunca houve uma sociedade onde todos fossem budistas. Sempre haverá alguém matando animais e vendendo carne. Para os monges, o Buda disse que não é permitido comer a carne de um animal quando eles souberem ou suspeitarem que esse animal tenha sido

morto especificamente para alimentá-los. Não sendo esse o caso, eles podem comer carne. O preceito contra matar trata estritamente de você matar ou dar a ordem para matar o animal. Esse é o básico que o preceito requer, mas, se você decidir ser mais estrito e tornar-se vegetariano, está ótimo.

P: Por que as mulheres não podem se tornar monjas no Budismo Theravada?

R: Porque não há comunidades onde elas possam estudar. Ser um monge ou uma monja requer que você tenha um professor e uma comunidade para treiná-lo. A última comunidade *bhikkhunī* no Theravada desapareceu no século XIII. No entanto, há comunidades na Tailândia onde existem “monjas de oito preceitos”, e é dito que algumas mulheres nessas comunidades alcançaram o despertar total. Por isso, é possível encontrar um estilo de vida onde uma mulher possa praticar em tempo integral.

P: O livro tibetano dos mortos ajuda a pessoa moribunda a fazer uma passagem tranquila até que venha uma próxima encarnação? O que mais pode ser feito para ajudá-la?

R: O Livro Tibetano dos Mortos oferece uma maneira de visualizar o pós-morte muito detalhada, mas também muito padronizada. Do ponto de vista do Budismo Theravada, a morte de cada pessoa será diferente. Esse processo, na verdade, dependerá do seu karma. Em alguns casos, você descobrirá que muitas, muitas escolhas estarão abertas para você. Assim, você deverá escolher a opção que aparentemente forneça a melhor oportunidade de continuar praticando numa próxima vida. Em outros casos, apenas algumas opções estarão disponíveis. Algumas pessoas seguem imediatamente para a próxima vida; outras vagam por algum tempo antes de encontrarem uma opção para onde ir. Essa é uma das razões pelas quais você deseja fazer o máximo de bom karma possível enquanto está vivo e saudável: para melhorar as opções que você terá ao morrer.

Se uma pessoa está morrendo, você pode ajudar tentando colocar a mente dela em um bom estado de espírito. Peça-lhe que se recorde do

bem que fez nessa vida e procure garantir que ela não se preocupe com as pessoas deixadas para trás.

Se alguém já faleceu, você pode dedicar o mérito de sua prática a essa pessoa. Quando meu professor ensinava em Bangkok, o monastério onde estávamos tinha um crematório; e, na Tailândia, nem sempre os corpos são cremados imediatamente após a morte. Às vezes, aguarda-se até a família poder pagar a cremação ou reunir todos os membros — na prática, isso significa que muitas vezes os corpos são mantidos por vários meses. Naquele monastério, em particular, havia o que os tailandeses chamam de “envelopes”: pequenas estruturas de concreto, onde caixões ocupados são temporariamente armazenados em situações desse tipo. A sala onde ele ensinava meditação ficava no segundo andar de um prédio e tinha vista para uma área repleta de envelopes, todos alinhados um ao lado do outro.

Uma das alunas do meu professor estava meditando com ele certa noite e teve uma visão na qual pessoas estavam colocando um caixão num daqueles envelopes. Então, quando a cerimônia terminou, todos foram embora, exceto um homem que estava na beirada do envelope. Ele olhou para a esquerda e para a direita e, em seguida, entrou no envelope. A visão assustou-a. Ela parou de meditar, olhou pela janela e viu que, de fato, havia pessoas saindo de uma cerimônia do tipo. Ela, então, desceu e perguntou às pessoas que já deixavam o local: “Seria essa a aparência do falecido?” E ela prosseguiu descrevendo o homem de sua visão. As pessoas responderam: “Sim”.

Depois disso, ela voltou e perguntou a meu professor o que fazer. Ele respondeu: “Volte a meditar e veja se consegue ter aquela visão novamente”. Ela conseguiu, e ele continuou: “Agora olhe dentro do envelope”. Ela viu o homem agachado ao lado de seu corpo, parecendo não saber o que fazer ou para onde ir. Então, meu professor disse: “Agora dedique o mérito de sua meditação a esse homem”. Ela contou que, naquele momento, foi como se um raio de luz saísse de sua mente diretamente para ele, e ele era como um cervo olhando fixamente para os faróis de um carro durante a noite. Ele olhou para ela, seus olhos brilharam e ele desapareceu. Então, nunca se sabe. Talvez dedicar seu mérito às pessoas que faleceram possa ajudá-las.

Ainda temos tempo para outra pequena história? Bom, nós encontraremos tempo. Os envelopes de que eu falava estavam alinhados em filas atrás do monastério, e às vezes as pessoas praticavam meditação andando entre eles. Certa vez, um monge que eu conhecia estava praticando meditação andando entre esses envelopes e, no começo, estava um pouco assustado com todas aquelas pessoas mortas ao redor dele. Porém, depois de vários dias, ele começou a se acostumar paulatinamente. Em uma determinada noite, ele estava dizendo a si mesmo: “Estou ficando muito bom nisso. Não tenho medo dos cadáveres”. Naquele exato momento, uma mão saiu de um dos envelopes e o agarrou pelo tornozelo, enquanto uma voz dizia: “Você tem fogo?” No fim das contas, era apenas um envelope vazio no qual alguém estava deitado fumando maconha. Mas o monge quase teve um ataque cardíaco.

P: Se separarmos tudo que existe entre “eu” e “objetos” e retirarmos os *saṅkhāras* e *nidānas*, o que seria, então, o “eu?”

R: Não tenha muita pressa para abandonar o seu senso do “eu”. O Buda nunca respondeu à pergunta sobre se você tem um “eu” ou não. Em vez disso, ele nos ensinou a usar as percepções de “eu” e “não-eu” como parte de uma estratégia para encontrar a felicidade. Na verdade, já fazemos isso o tempo todo. Nós nos identificamos com o nosso “eu” por algum tempo e, depois disso, mudamos de ideia e não nos identificamos mais. Por exemplo, se outra pessoa estiver batendo na sua irmã mais nova, ela se torna realmente *sua* irmã naquele momento. Você fará o que puder para protegê-la. Mas, quando ela chega em casa e começa a brincar com os seus brinquedos, ela deixa de ser sua irmã. Ela é uma outra pessoa. Ela é o “outro”. Dessa forma, mudamos as nossas percepções de quem somos ou deixamos de ser no decorrer do dia como parte de nossa estratégia para encontrar felicidade. Nesse caso, o Buda simplesmente quer que aprendamos a lidar habilmente com esse processo, como uma parte de nossa estratégia para seguir o caminho: identificando-nos com os desejos que ajudarão no caminho, e aplicando a percepção de “não-eu” aos desejos que nos afastariam do caminho. Você só não precisará do senso do “eu” quando descobrir a felicidade do *nibbāna*. Nessa ocasião, você não precisará mais usar essas estratégias.

Porém, enquanto isso, tente usá-las com o maior nível de habilidade possível.

P: O estudo do *prajnaparamita* permite-nos olhar fora da bolha de ilusões?

R: Como eu disse anteriormente, temos que viver com nossas fabricações. E a melhor maneira de conviver com elas é tentar descobrir exatamente quais fabricações são úteis para acabar com o sofrimento e quais não são. Aprendemos isso não tanto lendo textos, mas sim observando nossas próprias ações em nossas vidas. É sendo honestos conosco a respeito de nossas ações e dos resultados de nossas ações que superamos a bolha das nossas ilusões.

P: No caminho espiritual, qual é o sentido da vida? Em outras palavras, como descobrir um significado na vida?

R: O sentido da vida é algo que você tem de decidir por si mesmo. O universo não criou um sentido para você, o que significa que você não precisa sacrificar sua felicidade para satisfazer o sentido do universo. Você é livre para encontrar um significado para a vida que implique colocar um fim ao seu próprio sofrimento. E o Buda disse que esse é justamente o principal problema que todos estamos enfrentando: o sofrimento que criamos para nós mesmos. Se você puder acabar com esse sofrimento e se, ainda assim, continuar havendo outras perguntas interessantes, você estará livre para persegui-las. Mas tente resolver aquele problema primeiro.

O Buda comparou isso a alguém atingido por uma flecha. Os amigos levam-no ao médico, e, enquanto o médico se prepara para retirar a flecha, o homem ferido diz: “Eu não quero ter a flecha removida até saber quem a atirou, quem a fez, de que ela foi feita, com qual tipo de madeira e qual tipo de pena”. Esse homem acabaria morrendo. Assim sendo, deixe que a solução do problema do sofrimento dê sentido à sua vida. Uma vez feito isso, você pode focar, se quiser, em outros problemas. Mas todas as pessoas que conheço que solucionaram esse problema dizem não haver sobrado nada que aflija a mente.

P: No ocidente, o budismo chegou de forma elitista. Só quem tem certo nível cultural e financeiro tem acesso a ele. Essa também é a sua percepção?

R: Enquanto o budismo estiver restrito a retiros, será sim um pouco elitista, pois você precisa de certo bem-estar físico e prosperidade material antes de poder, de fato, ter tempo e a oportunidade de vir a um retiro como este. No entanto, o Dhamma será cada vez mais acessível a todos quando começarmos a construir, no Ocidente, monastérios nos quais ele seja oferecido livremente e onde pessoas de qualquer origem social possam vir e aprender.

Preliminares e Panorama do Caminho

Hoje, gostaria de falar sobre dois tópicos. O primeiro será as qualidades que precisamos desenvolver antes de entrar no caminho, e o segundo será um panorama do caminho como um todo. A segunda parte será dividida em duas seções: os fatores do caminho e como esses fatores estão inter-relacionados.

Das qualidades preliminares que precisamos desenvolver antes de entrar no caminho, a primeira é, na verdade, uma forma de perspectiva correta chamada pelo Buda de perspectiva correta mundana, relacionada às questões do karma e do renascimento. Afinal, como ele está ensinando um caminho de ação que levará ao fim do sofrimento, temos de partir de alguns pressupostos a respeito do poder da ação: que ela é real, que temos escolha no que fazemos, que as coisas não estão totalmente determinadas. Além disso, assumimos que nossas ações têm resultados. Não é como se estivéssemos apenas escrevendo na água. Também assumimos que a qualidade dos resultados será determinada pela qualidade da intenção que os motiva.

Nós partimos também de alguns pressupostos a respeito do renascimento. O Buda nunca disse poder provar o renascimento, mas disse que, se aceitarmos o renascimento como uma hipótese de trabalho, estaremos mais propensos a agir de uma maneira hábil e que nos auxilie em nosso caminho.

Quando falamos do karma, uma das coisas mais importantes a perceber é sua complexidade. Como dissemos nesta tarde, não se trata simplesmente do fato de que uma ação levará a um determinado resultado. A combinação de suas ações determinará, conforme levar a certos resultados, as tendências dessas ações. E, em particular, suas ações presentes — ou seja, as escolhas que você faz agora — têm um grande impacto na forma como você experimenta os resultados de ações passadas. De fato, ao explicar os fatores que conduzem ao sofrimento, o Buda diz que a experiência das suas intenções, que são suas ações

presentes, tem precedência sobre os dados recebidos pelos sentidos, que resultam de suas ações passadas. Em outras palavras, nós não nos limitamos a receber informações por meio sentidos. Nós já estamos procurando por certas coisas. Temos intenções e desejos que direcionam as razões pelas quais observamos, pelas quais escutamos e assim por diante. Às vezes essas intenções são hábeis; às vezes não são. Às vezes estamos, na verdade, procurando por problemas: procuramos por algo que seja objeto de nossa ganância, por algo que nos irrite, e conseqüentemente veremos as coisas de acordo com essas intenções.

Com muita frequência, quando as pessoas falam sobre karma, elas falam do karma negativo vindo do passado; porém o Buda, ao falar desse assunto, focou em seus aspectos positivos: por exemplo, já que temos liberdade de escolha, coisas como a generosidade têm significado. Quando alguém é generoso, não é porque ele tinha que ser. Ele foi generoso porque assim o escolheu. Trata-se de uma virtude que deve ser desenvolvida. E, como as pessoas que nos ajudaram tiveram a opção de não o fazer — e muitas vezes tiveram de fazer sacrifícios ao ajudar —, elas são merecedoras da nossa gratidão. Assim, é por termos liberdade de escolha que qualidades como a generosidade e a gratidão têm realmente significado. Essa é uma importante implicação da maneira como o Buda explica o karma.

A coisa mais importante a ser notada sobre o karma é o fato de existirem ações hábeis e inábeis. O Buda dá uma lista dessas ações. Existem três tipos de comportamento físico inábil: matar, roubar e fazer sexo ilícito. Quatro tipos de fala inábil: mentir; falar de modo a separar as pessoas e com essa finalidade; falar de modo ríspido a fim de machucar as pessoas; e engajar-se em conversas fúteis, ou seja, falar sem qualquer real propósito. Por fim, há três tipos de ação mental inábil: ser ganancioso além do apropriado, ser hostil e manter uma perspectiva errada quanto à ação. Ele diz que todas essas formas de ação inábil advêm da presença, na mente, de alguma das três raízes: paixão, aversão ou delusão.

Nosso dever, com relação a todas essas ações, é abandonar as ações inábeis e desenvolver ações hábeis em seu lugar. Para fazer isso, temos

de desenvolver certas qualidades internas e também externas que o Buda disse funcionarem como um alicerce para o caminho.

A primeira qualidade interna é a honestidade. Aprenderemos ao observar nossas ações, e se você não for verdadeiro e admitir seus próprios erros — ou seja, admitir que você teve uma intenção inábil ou agiu de uma maneira inábil a partir dessa intenção ou que os resultados não foram bons —, se não for honesto consigo mesmo a respeito disso, não há como aprender com os seus erros. Por isso a primeira qualidade necessária é a honestidade.

A segunda qualidade, identificada pelo Buda como a raiz de todas as ações hábeis, é a cautela: perceber que suas ações têm um impacto, que você pode criar muitos problemas para si e para os outros se for desleixado ou descuidado em suas ações; mas se você for cuidadoso, poderá evitar esses problemas. Logo, você precisa ter muito cuidado com o que decide fazer, dizer e pensar.

A terceira qualidade que o Buda disse procurar em um estudante é a capacidade de ser observador, ou seja, de perceber coisas externas, como exemplos de bom comportamento, e internas: o que acontece em sua mente, suas ações e os resultados de suas ações.

Outra qualidade interna recomendada pelo Buda é *samvega*. Than Saulo leu nesta tarde para vocês uma passagem sobre *samvega*. Trata-se essencialmente de um sentimento de desânimo que surge quando você observa a maneira como a vida é normalmente vivida. A vida parece tão sem sentido, tão dolorosa e infrutífera, e você deseja uma saída. Esse fator serve de motivação para sua entrada no caminho. Como diz o Buda, o nobre caminho óctuplo é uma escapatória da falta de sentido e do absurdo de muito do sofrimento que acontece.

A última qualidade interna recomendada pelo Buda é a atenção apropriada. Isso significa olhar para as coisas em termos do que é ou não hábil, bem como fazer o possível para abandonar o inábil e desenvolver o que é hábil em seu lugar.

Essas são as qualidades internas que ajudam a fornecer uma base para a prática do caminho. Ser honesto, cauteloso, observador, possuir um senso de *samvega* e aplicar a atenção apropriada, examinando as

ações não em termos do que se deseja ou se está inclinado a fazer, mas em termos do que se acredita gerar bons resultados a longo prazo.

Quanto às qualidades externas, o Buda recomendou como principal a amizade admirável: procurar pessoas boas a quem se associar, para que se possa aprender com elas. Ele disse haver quatro qualidades a serem buscadas em um amigo admirável e que se deve aprender a imitar. A primeira é a convicção, a segunda é a virtude, a terceira é a generosidade e a quarta é o discernimento.

Tecnicamente, convicção significa, nos ensinamentos do Buda, a convicção no despertar dele. Isso significa, na prática, admitir que você vive em um mundo onde o despertar é possível — alguém já provou que ele pode ser realizado — e que você é uma pessoa capaz disso. Se você não acreditasse na possibilidade do despertar ou em sua capacidade de realizá-lo, seria difícil fazer o esforço exigido pelo caminho.

Quanto à virtude: quando você se associa a pessoas virtuosas, começa a ter uma ideia de onde suas ações são inábeis e passa a desejar elevá-las ao nível refletido por seus amigos admiráveis.

Algo similar ocorre com a generosidade: associando-se a pessoas generosas, você aprende lições importantes sobre o que significa ser assim. Generosidade aqui significa não apenas ser generoso com os monges, mas com as pessoas em geral, e não significa ser apenas generoso com bens materiais, mas também com o seu tempo, com o seu conhecimento e com o seu perdão.

Finalmente, o discernimento é a capacidade de ver as coisas à medida que elas surgem e desaparecem, e de entender por que elas surgem e desaparecem. Em outras palavras, você sonda as causas e os efeitos. Você não está apenas observando as coisas irem e virem. Quando as coisas vêm, você quer saber por quê. Quando elas vão, você quer saber por quê. Observar isso, especialmente em relação a suas ações e qualidades mentais, é o discernimento que irá ajudá-lo a desenvolver seu nível de habilidade no caminho.

Uma parte importante de ter um relacionamento com amigos admiráveis está em desenvolver um forte senso de vergonha e de honra. A vergonha, ao menos na América, terminou com uma má reputação,

significando o oposto de orgulho e autoestima. Mas aqui o Buda fala da vergonha como oposta à falta de vergonha. Você se preocupa com a forma como é visto pelos outros e escolhe as pessoas certas em relação às quais você quer parecer bem. Ou seja, você tenta escolher pessoas sábias. Você observa suas próprias ações e pensa, por exemplo, “Se Ajaan Lee, Ajaan Chah ou Ajaan Mun estivessem vivos e vissem as minhas ações, o que eles pensariam?” Nesse caso, se você pensar, “Puxa, eles diriam: ‘Xi!’”, então diga a si mesmo: “Talvez eu devesse mudar minhas ações para que elas pareçam boas aos olhos deles”. Esse é um sentimento saudável de vergonha e de honra.

Pois bem, estas são algumas das qualidades que servem como fundação antes que você possa iniciar seu percurso no caminho:

- Primeiro, há os fatores que constituem a perspectiva correta mundana: compreender o karma, distinguir entre o que é hábil e o que é inábil e, em particular, querer abandonar o inábil e desenvolver o que é hábil.

- Em seguida, há as qualidades internas de honestidade, cautela, seus poderes de observação, *samvega* e atenção apropriada.

- E, por fim, em termos de qualidades externas, buscar encontrar amigos que encarnem convicção, virtude, generosidade e discernimento, de modo que você possa aprender com eles e tornar seu comportamento mais parecido com o deles. Você deveria procurar desenvolver um senso de vergonha em torno dessas pessoas, deveria querer ficar bem aos olhos delas. Deveria agir honrosamente e de uma maneira que elas aprovariam. Esses são fatores motivadores que permitem a uma amizade admirável transformar as qualidades desse amigo em suas próprias qualidades.

Quanto ao caminho em si, ele é composto de oito fatores: perspectiva correta, resolução correta, fala correta, ação correta, modo de vida correto, esforço correto, *mindfulness* correta e concentração correta.

A perspectiva correta e a resolução correta possuem, ambas, dois níveis. Existe o que é chamado de perspectiva correta mundana e a perspectiva correta nobre. Há a resolução correta mundana e a resolução correta nobre.

A perspectiva correta mundana, como eu disse anteriormente, consiste em ver as coisas em termos de ações hábeis e inábeis. Já a perspectiva correta nobre está em ver as coisas em termos das quatro nobres verdades: o que constitui o sofrimento, a causa do sofrimento, o fim do sofrimento e, finalmente, o caminho para o fim do sofrimento, que é o nobre caminho óctuplo.

A resolução correta em nível mundano traduz-se basicamente na decisão de renunciar a pensamentos sobre os desejos dos sentidos, pensamentos de hostilidade e pensamentos de causar dano. Em outras palavras, você tenta encontrar a felicidade de uma forma que não envolva os prazeres dos sentidos, desenvolva boa vontade e desenvolva compaixão. Resolução correta nobre é basicamente colocar a mente em concentração correta, especialmente no primeiro nível de concentração correta, no qual você é capaz de livrar-se de pensamentos relativos aos prazeres dos sentidos e não está pensando em nada prejudicial a qualquer pessoa, e sua mente fica focada e com uma sensação de bem-estar. Isso é a resolução correta nobre.

A fala correta significa evitar quatro tipos de fala: a mentira, a fala divisora, a fala ríspida e a conversa sem propósito. No entanto, ela também significa tentar desenvolver os opostos positivos desses tipos de fala: ou seja, ser sincero no que você diz, tentar falar de modo a criar harmonia no mundo, tentar falar de modo a acalmar as pessoas e falar de uma maneira que seja útil para os seus ouvintes.

De modo similar, a ação correta consiste em evitar matar, roubar e fazer sexo ilícito. De uma perspectiva positiva, isso significa ajudar a proteger a vida e a segurança de outros seres, buscar proteger a propriedade sempre que isso for apropriado e também ajudar a proteger as pessoas de serem vítimas de predadores sexuais.

O modo de vida correto não está muito claramente definido nos textos, mas basicamente significa, primeiro, não se envolver em nenhum modo de vida que envolva causar danos; segundo, não se envolver em qualquer modo de vida que estimule estados mentais inábeis em você ou em outras pessoas; e, terceiro, não se envolver em qualquer modo de vida que, embora apropriado, seja exercido de maneira desonesta. Tenta-se evitar isso.

Esforço correto significa basicamente dar origem ao desejo — e é importante notar aqui que há um papel para o desejo no caminho — de abandonar qualidades inábeis que já surgiram na mente, de evitar que novas qualidades inábeis surjam, de gerar qualidades hábeis que ainda não surgiram, e de desenvolver ainda mais aquelas que já surgiram.

A definição da *mindfulness* correta é muito longa e complicada, mas o propósito principal dessa qualidade é lembrar o que é hábil e o que é inábil, estar vigilante quando houver o surgimento de coisas inábeis na mente e empenhar-se em se livrar dessas coisas. Também significa estar vigilante para a possibilidade de dar origem a algo hábil e empenhar-se em dar origem a isso. Você baseia sua *mindfulness*, ou toma como seu referencial, qualquer um dos quatro quadros de referência: o corpo em si, as sensações em si, os estados mentais em si ou as qualidades mentais em si mesmas. Esses são os fatores básicos que criarão um estado de concentração na mente. Em outras palavras, o propósito da *mindfulness* correta é levar diretamente à concentração correta.

Com a concentração correta, você começa a criar uma sensação de prazer e, então, preenche o corpo com essa sensação de prazer e com sua consciência. Você tem o corpo, as sensações e a mente — os três primeiros quadros de referência — todos simultaneamente presentes na concentração correta. A partir daí, você percebe quais qualidades precisam ser desenvolvidas para aumentar a concentração e quais devem ser abandonadas. Dessa forma, a estrutura da *mindfulness* correta converte-se numa estrutura para a concentração correta.

Ora, há três níveis para muitos dos fatores: mundano, nobre e, então, o que chamamos de final. “Mundano” é usado quando você está apenas começando o caminho. Ele tende a funcionar com base em “pessoas” e “mundos”, que são os materiais básicos do devir, um tópico do qual falaremos na próxima seção. O nível nobre é aquele que conduz aos três primeiros estágios do despertar. O Buda diz haver quatro estágios do despertar, e o nobre caminho óctuplo conduz aos três primeiros. Já o nível definitivo ou final é aquele que conduz ao último estágio do despertar, no qual tudo é abandonado, incluindo o caminho.

Até esse ponto ser alcançado, no entanto, todos os componentes do caminho devem ser desenvolvidos. Essa é a atividade na qual nos

envolvemos com o objetivo de acabar com o sofrimento e o stress. Em última análise, o caminho leva a mente até um ponto no qual você pode ir além do caminho, deixando tudo para trás. Sem o caminho, porém, a mente não pode simplesmente abrir mão das coisas e encontrar o despertar. Ela tem de trilhar o caminho para o despertar. Só então você estará em posição de abrir mão completamente e de obter a liberação total. É como a estrada até uma montanha. A hora de deixar a estrada não é no começo dela nem na metade. A hora de sair da estrada é ao chegar à montanha.

O Buda fala sobre duas maneiras diferentes pelas quais os fatores do caminho estão relacionados entre si. A primeira é linear. Em outras palavras, o primeiro fator leva ao segundo, o segundo ao terceiro, o terceiro ao quarto, e assim por diante até o oitavo. A perspectiva correta leva à resolução correta, a resolução correta leva à fala correta, a fala correta leva à ação correta, e assim por diante até a concentração correta. Há uma segunda maneira, no entanto, em que os fatores estão muito mais inter-relacionados. Você começa com a perspectiva correta, esforço correto e *mindfulness* correta. Cada um deles circula em torno de todos os outros fatores. Por exemplo, a perspectiva correta informa o que é a fala correta e o que é fala incorreta. O esforço correto tenta dar origem à fala correta e abandonar a fala incorreta. E a *mindfulness* correta, recordando as lições da perspectiva correta, lembra-se de dar origem à fala correta e de abandonar a fala incorreta. Observe aqui: a *mindfulness* correta não é apenas observar as coisas indo e vindo. Ela tem um propósito: dar origem ao que é hábil e abandonar o que não é.

Em ambos esses modelos, linear e não linear, a perspectiva correta vem em primeiro lugar. Isso significa que ela deve informar todos os outros fatores. Em outras palavras, para saber o que é uma ação correta ou ação incorreta, esforço correto ou esforço incorreto, você precisa da perspectiva correta. Como veremos, há três níveis de perspectiva correta. Já mencionei dois, e falaremos do terceiro amanhã à noite. Isso significa que, à medida que o caminho se desenvolve, sua perspectiva correta também terá de se desenvolver. A perspectiva correta deve aprender com a prática dos outros fatores, de modo que a relação entre esses fatores é recíproca. Um fator ajuda o outro, o segundo ajuda o primeiro, todos os

fatores ajudam-se entre si. Por isso, ao examinarmos os fatores individuais nesta semana, também destacaremos como cada um deles desempenha esse papel recíproco junto à perspectiva correta.

Isso é particularmente verdadeiro em relação ao fator que, segundo o Buda, é o coração do caminho — a concentração correta. Como ele disse, todos os demais fatores estão lá para apoiar a concentração correta, de modo que ela se torne concentração correta nobre. Como veremos ao discutir a perspectiva correta, o sofrimento é causado por todos os tipos de anseio que levam ao devir. A concentração surge de um desejo, um desejo hábil, e é uma forma de devir, de maneira que precisaremos falar sobre o que é exatamente o devir e qual é sua relação com o desejo. Precisamos partir do devir da concentração, pois ele é o único que pode nos fornecer um *insight* claro de como surge o devir e de como podemos ir além dele.

O devir ou *vir a ser* é basicamente o ato de assumir uma identidade em um mundo de experiência. Tanto a identidade quanto o mundo originam-se de um desejo. Por exemplo, se você sente um desejo por pizza, o mundo relevante para esse desejo em particular consiste nas coisas que lhe ajudam a conseguir a pizza ou nas que lhe impedem de consegui-la. Sua identidade, nesse mundo, consiste nas partes de você capazes de obter a pizza — ou nas que dificultam sua obtenção —, bem como nas partes que apreciarão o ato de comer a pizza: “você” como provedor e “você” como consumidor.

Tomemos como exemplo o “você” como provedor: você tem dinheiro para comprar a pizza, tem um carro para dirigir até a pizzaria mais próxima ou, ainda, tem um *smartphone* pelo qual pode pedir que uma pizza seja entregue. Aliás, essa é uma das razões pelas quais as pessoas são tão ligadas aos seus telefones. Eles tornam-se parte delas mesmas, tornam-se parte de sua identidade, parte da gama de habilidades que permite obter coisas como pizzas. Assim, esse é o “você” como o provedor. Há também o “você” como consumidor: a parte que se beneficiará da pizza — principalmente seu paladar e seu estômago.

Quanto ao mundo definido a partir do desejo, há coisas que, como disse, ajudam ou atrapalham seus planos de conseguir sua pizza.

Pois bem, tanto o mundo quanto seu senso de identidade mudarão a cada desejo. Se você se vê subitamente envolvido numa discussão política, o desejo que define esse novo devir é o de ganhar a discussão. Nesse ponto, pizzas não importam, a pizzaria não importa, talvez nem o seu *smartphone* importe. O que importa é o fato de você viver em um mundo com pessoas cujas perspectivas políticas conflitam com as suas. Você passa a identificar-se como alguém capaz de construir uma argumentação e que se beneficiará vencendo a discussão. Dessa maneira, seguimos de devir em devir, durante o dia, conforme mudam os nossos desejos.

Acontece que, como eu disse, a concentração correta também é um estado de devir. Todos os fatores — começando com o esforço correto e a *mindfulness* correta conduzindo à concentração correta — fabricam estados de devir. Nesse caso, o mundo é o mundo do seu corpo tal como você o sente a partir de dentro, as sensações que você tem dentro do seu corpo. Seu senso de identidade é o “você”, como o meditador, capaz de criar uma sensação de bem-estar na respiração, capaz de deixar que essa sensação de bem-estar espalhe-se por todo o corpo, e capaz de desfrutar dessa sensação enquanto se acomoda dentro de si mesmo.

A vantagem de usar esse estado de devir — ou seja, a concentração — está no fato de ele estar bem aqui na sua frente. Ele permite que você veja claramente os estágios por meio dos quais o devir é criado, como você assume uma identidade, como define seu mundo a partir do devir. E, assim, você aprendendo como o devir é criado, estará também em posição de aprender a *não* criar estados de devir. Esse é o papel da concentração correta. Ela ensina à perspectiva correta mais detalhes sobre o que é assumir uma identidade em um mundo particular e também como abandonar essa identidade naquele mundo particular.

Essa é uma das lições específicas que a concentração correta dá à perspectiva correta. Em todos os casos, cada fator, começando com a resolução correta, fornece um *insight* específico a respeito de como a matriz de fabricação baseada em causa e efeito atua na mente à medida que você tenta abandonar os fatores errados e desenvolver os corretos. Lembre-se, existem três fabricações: corporal, verbal e mental. A fabricação corporal é a respiração, a fabricação verbal é a maneira como

você fala consigo mesmo, e a fabricação mental consiste nas sensações e percepções: rótulos mentais, seja uma imagem mental ou uma palavra. Se essas fabricações seguirem a ignorância, criarão sofrimento. Se seguirem o conhecimento, tornar-se-ão, de fato, parte do caminho.

Sendo assim, a fabricação do caminho, embora seja uma fabricação, não é uma mentira. Não é uma ilusão. É de fato algo útil. E, lembre-se, qual é a diferença entre ignorância e conhecimento? O conhecimento consiste, basicamente, em entender o que exatamente é o sofrimento, como ele é causado, e como você pode pôr um fim nele. Mesmo que essas fabricações sejam, no fim das contas, fabricadas, lembre-se de que a dor causada por elas, quando gestadas sob o poder da ignorância, é real. Mas o Buda também disse que todas as quatro nobres verdades são reais, não ilusórias. E isso inclui o nobre caminho óctuplo. Assim, você aprende com essas verdades e, à medida que passa a fabricar baseado nelas, suas fabricações estarão alinhadas com a verdade e, de fato, poderão ajudar a colocar fim ao sofrimento.

Em particular, elas ajudam a esclarecer o que vale e o que não vale a pena fazer. É importante lembrar que a percepção adquirida ao seguirmos o caminho é um julgamento de valor. Ela não consiste apenas em ver as coisas surgirem e desaparecerem, dizendo: “Ok, isso basta, não preciso mais disso”. Você perceberá que está envolvido em um processo que dá origem a essas coisas. Você cria essas coisas. Ao notar que elas criam stress, você compreenderá que elas não valem a pena. Mas, se elas ajudam a alcançar o fim do stress, esse tipo de ação vale a pena. Portanto, o *insight* versa basicamente sobre o que vale a pena ou não fazer. E, à medida que ele se aprofundar e se desenvolver, levará você, finalmente, a um lugar onde não há ação alguma, um lugar livre da ação, livre de causas e de seus resultados: esse é o nosso objetivo. Todavia, para chegar lá, temos de dominar esse processo de causas e resultados. À medida que fizermos isso, fabricando o caminho, cada um dos oito fatores aprenderá com o outro, com base na perspectiva correta.

Obstáculos à Meditação: Pensamentos que Distraem

Dois dos maiores problemas que encontramos ao tentar concentrar a mente são os pensamentos que nos distraem e a dor física. Nesta manhã falaremos sobre pensamentos que distraem; amanhã de manhã falaremos sobre dor física.

O Buda listou cinco maneiras principais de lidar com esse tipo de pensamentos:

- A primeira é simplesmente notar que a mente divagou e, a partir daí, trazê-la de volta ao seu objeto de meditação. Nos termos usados por ele, você está substituindo um pensamento grosseiro por outro mais refinado. Em outras palavras, ao focar na respiração, você está pensando, lembrando-se de ficar com a respiração e perguntando a si mesmo como fazer para que a mente se ajuste à respiração com mais facilidade. Mas acontece que, às vezes, enquanto você está pensando na respiração, você se descobre subitamente pensando em alguma outra coisa. Em alguns casos, isso ocorre porque a respiração está ficando muito confortável, e é como se a mente comesse a sonhar. Em casos assim, tente respirar de uma maneira mais profunda e mais forte. Na verdade, você pode até respirar de um jeito que pareça um pouco desconfortável no começo, mas tente equilibrar as coisas. Além disso, focar em certos pontos do corpo acaba estimulando a sonolência. Logo, se você estiver cochilando, mude o foco da sua atenção e veja se isso ajuda.

Assim, essa é a primeira estratégia: se perceber que seus pensamentos vagueiam, lembre-se de voltar à respiração. E mude a maneira como você respira, mude seu ponto focal, para que a mente possa se ajustar mais confortavelmente à respiração.

- A segunda maneira de lidar com pensamentos que distraem é refletir sobre as desvantagens desse tipo de pensamento. Ou seja, se a

mente continua voltando a um mesmo pensamento, pergunte-se: “Se eu pensasse nisso durante 24 horas, aonde isso me levaria?” E, quando você puder notar que esse pensamento o levaria a um lugar indesejado, então fica mais fácil abandoná-lo.

Neste ponto você pode trazer alguns temas de meditação alternativos, para que você não continue voltando para esse tipo de pensamento. Por exemplo, se a sua mente estiver com preguiça de focar na respiração ou com preguiça de se concentrar, pense na morte. A morte pode acontecer a qualquer momento, e você não gostaria de ter sua mente distraída se a morte acontecesse agora. Ao mesmo tempo, perceba que há muito trabalho a ser feito na mente e que, embora você não saiba quanto tempo ainda tem, sabe quetem o agora, portanto trabalhe na respiração. Assim, pensar sobre a morte dessa maneira não é algo mórbido. Você pode acabar ficando mais interessado em voltar à respiração e querendo permanecer ali.

Se você se descobre tendo pensamentos hostis, desejando ver alguém sofrer, você precisa perceber que esse tipo de pensamento, como o Buda diz, é um tipo de perspectiva incorreta. Se alguém estiver se comportando mal, o próprio karma delas cuidará disso. Você não precisa se envolver. Se você se envolver, tentando fazê-las sofrer, o mau karma será seu. Portanto, desenvolva pensamentos de boa vontade para que você seja capaz de comportar-se de maneira hábil ao lidar com pessoas de quem você não goste ou cujo comportamento é nocivo.

Se você se distrair com pensamentos sobre os prazeres dos sentidos, o Buda recomenda pensar nas desvantagens desses prazeres em geral. Ele utilizou muitos símiles para se referir aos prazeres dos sentidos. Um é a de um cachorro roendo ossos: não há carne neles, e o único alimento que o cachorro obtém é sua própria saliva. Outro símile utilizado pelo Buda é a de um falcão carregando um pedaço de carne enquanto outros falcões o atacam: se não soltar a carne, ele será morto. Outro é a de alguém usando objetos emprestados. Os proprietários podem levá-los de volta a qualquer momento. Assim, se você estiver engajado em pensamentos sobre prazeres sensoriais, perceba que eles não lhe servem de nutrimento e que você se coloca numa posição perigosa, numa

posição em que outras pessoas podem pegar de volta, a qualquer momento, os prazeres que antes deram a você.

Se você descobrir que seus pensamentos relacionados aos prazeres dos sentidos vão especificamente na direção da luxúria, o Buda recomenda que você analise o corpo em suas várias partes. Comece com seu próprio corpo e desmonte-o, parte por parte, imaginando todos os pedaços alinhadas no chão à sua frente: fígado, rins, estômago, toda a parafernália. Então, pergunte a si mesmo qual dessas partes é digna da sua luxúria — e perceba que nenhuma delas o é. Isso é verdade não apenas em relação ao seu corpo, mas também em relação ao corpo de todos os outros. Ora, essa é uma contemplação útil não apenas para monges, mas também para leigos, pois a luxúria pode se voltar para objetos capazes de serem muito, muito prejudiciais a você, à outra pessoa e às demais pessoas em sua vida, razão pela qual é melhor que você tenha alguma forma de controlar a luxúria.

Outra maneira de considerar as desvantagens de pensamentos que distraem é perguntar-se: “Se esse pensamento fosse um filme, eu pagaria para assisti-lo?” Na maioria das vezes, a resposta é *não*. A história é muito previsível, as atuações são péssimas, e você já viu esse filme antes muitas e muitas vezes.

Todos esses modos de pensar estão incluídos na segunda maneira de lidar com pensamentos que distraem.

- A terceira maneira é simplesmente ignorar tais pensamentos. Você pode pensar na sua mente como um comitê: alguns dos membros desse comitê podem estar conversando, mas você não precisa envolver-se com a tagarelice deles, pois é possível que, se você começar a prestar atenção neles, ainda que apenas o bastante para tentar afastá-los, você termine ficando cada vez mais envolvido com eles. É como conversar com um louco. Se um louco aparece e fala com você, nesse caso, ainda que você dê atenção a ele apenas o suficiente para afastá-lo, ele o arrastará ainda mais para a conversa maluca. Se você não prestar atenção, ele dirá algumas maluquices, mas se você continuar não prestando atenção, eventualmente ele irá embora. Em outras palavras, os pensamentos podem estar presentes na mente, mas você não precisa tentar interferir. Esse é o terceiro caminho.

- A quarta maneira é perceber que, quando um pensamento surge na mente, um certo tipo de tensão surgirá no corpo. Quanto mais sensível você for às energias da respiração no corpo, mais claramente você perceberá isso. Quando você puder encontrar essa faixa de tensão, relaxe, e o pensamento irá embora. Em outras palavras, você percebe como um pensamento que distrai também requer esforço e você decide simplesmente não fazer esse esforço.

- O quinto método, a ser usado quando os outros métodos não funcionarem, é colocar a língua contra o céu da boca, cerrar os dentes e dizer a si mesmo: “Eu não vou pensar nisso”. Se você usa uma palavra de meditação, como *Buddho*, você pode repeti-la bem rápido, como se estivesse disparando com uma metralhadora, de modo a não mais haver na mente espaço para o pensamento que o está distraindo. Dos cinco métodos, esse é o mais rude. Se você comparasse esses métodos a diferentes ferramentas, o último seria como uma marreta. Mas, se os outros métodos — que são mais como os instrumentos de um cirurgião — não funcionarem, você precisa ter uma marreta em sua caixa de ferramentas.

Dos cinco métodos, o segundo é o que exige mais discernimento — e é um exemplo do uso habilidoso do pensamento no decorrer de sua meditação. Não é o caso de não haver espaço para pensamentos enquanto você medita. Há um papel para eles, desde que você aprenda a usá-los habilmente. Se seu pensamento estiver focado no que você está fazendo agora, ele pode ser útil. Se seu pensamento é arrastado até ideias mais abstratas, então ele se perdeu. Mas, se você mantiver o foco no porquê de estar tendo pensamentos que distraem, essa pode ser uma forma útil de pensamento.

Como o Buda diz, quando você está tentando se livrar de algo na mente, existem cinco estágios. O primeiro é observar quando esse algo surge e o que surge com ele, assim você poderá começar a entender por que tem esse pensamento. O segundo é observá-lo ir embora e, quando ele for, o que foi com ele. O terceiro passo, como dissemos, é considerar as desvantagens desse pensamento, mas o quarto é entender seu fascínio: por que você gosta desse pensamento? Em outras palavras, você tem de perguntar a si mesmo: “O que eu ganho com esse pensamento?”

Por que gosto tanto dele?” Por vezes, escondemos isso de nós mesmos. Por exemplo, quando pensamentos de raiva ou vingança surgem na mente, preferimos não admitir que gostamos de pensar na raiva ou na vingança. Mas você tem de se lembrar que, se você não gostasse de algum aspecto desses pensamentos, você não continuaria retornando para eles.

Certa vez vi a seguinte charge: uma bruxa está mexendo em seu caldeirão enquanto outra bruxa prova e reclama: “Está doce demais. Você colocou muita vingança”. Assim, é preciso considerar, se você tem pensamentos de vingança, é por que eles são doces. Aqui é útil refletir a respeito do karma, e perceber que as pessoas hão de se encontrar com seu karma de acordo com o que fizeram, e você não tem de assumir o papel de anjo vingador, afinal, se é vingativo, não é um anjo. O karma, nesse caso, passaria a ser seu e não haveria fim para isso. Essas idas e vindas poderiam durar para sempre. A única maneira de colocar um fim nessa história é, em primeiro lugar, cultivar pensamentos de perdão e, em seguida, lembrar-se que você não está perdendo para a outra pessoa. Como disse o Buda, melhor que a vitória sobre milhares de pessoas é a vitória sobre si mesmo. Se você conseguir vencer sua própria ganância, aversão e delusão, ninguém poderá tirar essa vitória de você. E ela é a única vitória realmente segura. Pensar dessa maneira pode ajudá-lo a superar o pensamento de vingança.

E isso nos leva ao quinto passo, que é a despaixão. Em outras palavras, quando você perde o gosto por esse tipo de pensamento, você está livre dele. Você é capaz de escapar dele.

Assim, esses são os cinco passos para considerar as desvantagens de seu pensamento: observar seu surgimento, observar seu desaparecimento, contemplar seu fascínio por ele, comparar seus atrativos com as suas desvantagens e, por fim — à medida que você compreender como as desvantagens superam os atrativos — escapar por meio da despaixão.

Enquanto você estiver sentado aqui meditando, vários pensamentos surgirão, e é bom ter uma grande variedade de ferramentas para lidar com eles. Isso é especialmente verdadeiro quando você trabalha com as energias da respiração, porque às vezes, quando você abre a energia da

respiração numa certa parte do corpo, há uma memória escondida ali, e ela aparecerá na mente. Por vezes, pode ser muito difícil lidar com essas memórias reprimidas, de maneira que é bom poder pensar sobre elas nos termos do Dhamma, especialmente nos termos do ensinamento sobre karma e boa vontade para com todos os confusos seres do mundo, prejudicando uns aos outros no curso de sua confusa busca pela felicidade. Você já esteve confuso, as pessoas que o prejudicaram também, portanto a melhor resposta é a compaixão. Quando você puder pensar dessa maneira, poderá abrir mão do pensamento — não porque lhe disseram para fazer isso, mas porque você conclui que não vale a pena agarrar-se a ele. Assim, qualquer que seja a quantidade de pensamentos necessária para superar aquele tipo de pensamento, desenvolvendo a despaixão; tudo isso é parte da meditação.

Outra razão pela qual é bom ter estratégias diferentes é a seguinte: se você tiver apenas uma estratégia, suas corrupções — quando descobrirem sua estratégia única — poderão evitá-la. Logo, você precisa de proteção por todos os lados. Conta-se que, antes da Segunda Guerra Mundial, os britânicos sabiam que os japoneses invadiriam Singapura e imaginaram que eles o fariam pelo mar, assim, fixaram seus canhões em concreto de frente para o mar. Porém, no fim das contas, os japoneses não vieram pelo mar. Eles desceram pela Península da Malásia, e os canhões foram inúteis. Assim, ter cinco técnicas diferentes para lidar com seus pensamentos significa ter canhões apontados para todas as direções. Onde quer que surjam distrações mentais, você poderá derrubá-las.

Perguntas e Respostas

P: Estou com dificuldades para absorver tantos conhecimentos que estão sendo transmitidos, e minha mente não permite que eu me concentre. O que o senhor orienta que eu faça?

R: Tente prestar mais atenção à sua respiração do que às palavras: 99% de atenção à sua respiração, 1% às palavras. Se algo for relevante para o que você está fazendo agora, as palavras chegarão até você. Quanto ao resto, imagine estar tomando um banho de palavras. Talvez fique algo que você possa levar para casa. O retiro está sendo gravado, caso você queira ouvi-lo novamente mais tarde. Agora é a sua hora de trabalhar com a respiração.

P: Quando participo de retiros onde passo muitas horas meditando, costumo demorar a dormir e tenho muitos pesadelos à noite, normalmente coisas ruins. Há alguma possível relação com a meditação?

R: Esses tipos de pesadelos são realmente muito comuns. Como há bem menos atividade no dia, coisas escondidas no fundo da mente terão a chance de aparecer. Quando surgirem, elas desaparecerão. Elas são como gases pantanosos, bolhas de metano emergindo em um pântano. Quando chegam ao ar, desaparecem.

P: O que as prostrações representam? Qual a forma correta de fazê-las? O que devo mentalizar durante o processo?

R: Prostrar-se é um sinal de respeito. Não significa, porém, que você vai obedecer ao objeto ou à pessoa para quem você está se prostrando. É simplesmente uma forma de demonstrar respeito a essa pessoa. Se você quiser, após esta sessão de perguntas e respostas, podemos demonstrar como se prostrar corretamente. De todo modo, enquanto você estiver se prostrando, é bom pensar no que você respeita naquela pessoa e em como você gostaria de desenvolver essas mesmas qualidades.

P: Na prática de ontem à noite, senti um forte mau cheiro e isso me perturbou, de forma que não pude me concentrar direito. Por isso, no meio do ensinamento, decidi sair da sala. Agi de forma correta? Aproveito para parabenizar a todos que permaneceram, pois a determinação é uma virtude.

R: Se você tiver de sair da sala por algum motivo, tente fazê-lo o mais silenciosamente possível. Mas será que o cheiro era tão ruim assim?

P: O senhor recomendaria contar as respirações, como uma forma de auxiliar a concentração, nos momentos em que a mente está mais distraída?

R: Se você tiver problemas para se acalmar, contar é uma boa maneira de ajudar. Mas conte não mais que de 1 a 10, do contrário, a meditação se transforma em uma meditação na contagem. Para tornar o exercício mais interessante, você pode ir de 1 a 10, 1 a 9, 1 a 8, e assim sucessivamente até zero. Se ainda não estiver tranquilo o bastante, recomece do 1 ao 10.

P: Poderia falar mais sobre a meditação andando? Ela traz os mesmos benefícios da meditação sentada? É possível praticar meditação simultaneamente a outras atividades físicas como correr ou nadar? Na minha prática de meditação, andando sinto-me mais desperto.

R: Os benefícios da meditação andando são um pouco diferentes daqueles da meditação sentada. A concentração não é tão profunda, mas muitas vezes, como você diz, você se sente mais vigilante e seu discernimento trabalha melhor. Você percebe atividades acontecendo na mente de maneiras que você pode não notar durante a meditação sentada. Ajaan Suwat, um dos meus professores, disse que teve seus melhores *insights* sobre a mente durante a meditação andando. De fato, há uma crença entre seus alunos de que ele se tornou completamente desperto durante a meditação andando. E, sim, a meditação pode ser combinada com outras atividades físicas porque ela é principalmente uma atividade da mente e não deveria depender do corpo.

P: Quando há uma sensação de desconforto por controlar a respiração, como posso fazer para relaxar esse controle?

R: Uma abordagem que você pode tentar é dizer a si mesmo que será responsável por inspirar e que o corpo será responsável por expirar.

P: Quando respiro com todo o corpo, sinto que a respiração flui muito bem, mas li em seu livro que seria melhor escolher uma parte do corpo para servir como âncora, como se estivesse olhando para um ponto em um quadro sem perder a visão do todo. Na minha prática de hoje, tentei fazer isso, mas acho que perdi um pouco da qualidade da meditação. Posso permanecer com a respiração em todo o corpo?

R: Basicamente, você deve se concentrar de qualquer maneira que lhe permita obter os melhores resultados. A chave para a concentração é encontrar uma maneira de focar no momento presente que você considere agradável. Assim, ajuste as instruções para que se adaptem às preferências da sua mente sobre como se acalmar.

P: Quando sinto o corpo e a mente calmos, quase não percebo a minha respiração. Tenho uma sensação agradável de estar presente apenas com o corpo. O que devo fazer quando sinto essa sensação?

R: Se você tiver dificuldades em sentir a respiração, tente ficar mais ciente do corpo como objeto de meditação. Pense em todas as energias da respiração no corpo conectando-se umas às outras. Apenas mantenha essa imagem em mente. E certifique-se de que sua consciência preenche todo o corpo até o último centímetro. Isso deve ser o suficiente para que você se concentre e permaneça firme e imóvel.

P: Às vezes, paro de respirar durante a meditação. Devo evitar que isso aconteça?

R: Se você perceber que realmente parou de respirar, certifique-se de não estar forçando-se a isso. Se a respiração tem de parar, simplesmente deixe acontecer por conta própria. Mais uma vez, pense em todas as energias da respiração no corpo conectando-se e esteja ciente de todo o corpo. Então, lembre-se de que a fonte da respiração está de fato no corpo e não fora dele. Quando você puder fazer isso, descobrirá que pode sentar-se dessa maneira por períodos longos de tempo sem respirar. Aparentemente, há alguma troca de oxigênio acontecendo na

pele. Quando a mente está muito quieta, o corpo precisa de menos oxigênio, e a troca de oxigênio na pele parece ser suficiente.

P: Ansiedade: o que fazer a respeito?

R: Deve haver um ponto no corpo que esteja calmo, mesmo quando a mente está inquieta, portanto encontre esse ponto e foque nele, enquanto permite que a mente faça o que quiser — contanto que você não se envolva com isso. É como resistir a uma tempestade. Você deve encontrar um lugar seguro. Não tente lutar contra a tempestade e, eventualmente, ela vai passar.

P: Se me permitem, compartilharei, a seguir, minha prática de meditação no corpo. Lembra que ontem percebi pulsações nos pontos indicados? A orientação foi manter o foco na respiração. Mantendo a respiração mais longa e profunda, a percepção da pulsação diminuiu. Quanto à luz branca intensa no centro da cabeça, consegui levá-la para fora e expandi-la para o corpo, porém ela ficou mais suave. Quando mentalizo a coluna, ela esquenta. Poderia comentar sobre isso?

R: Se a luz começa a ficar mais sutil, está tudo bem. Mantenha sua atenção focada principalmente na respiração. Quanto ao aquecimento da coluna, a questão é: ele é agradável ou desagradável? Se é agradável, não há problema. Se for desagradável, pense em todo o sangue descendo pela coluna e esfriando-a.

P: Depois de ter pensamentos de boa vontade, levar a respiração para todo o corpo, impedir pensamentos inábeis e trabalhar com a dor física, o que resta fazer? O que seria a meditação em si?

R: O que resta a fazer? Este é o próximo passo: aquilo em que você estiver trabalhando. Ao trabalhar com a dor, você descobrirá que sua compreensão da palavra “dor” fica cada vez mais sutil. Basicamente, quando você sobrepujar um tipo de dor e a mente estabelecer-se em uma área onde não há dor, aprenda como manter isso. Em seguida, à medida que você se tornar mais sensível, perceberá que ainda existe um nível sutil de stress. Você deve observar quando o stress aparece, quando ele some e o que você está fazendo para que ele apareça. Assim, você abandona o que estiver fazendo, e a mente entrará em um nível mais

profundo de concentração. Apenas continue fazendo isso e esse processo poderá levá-lo até o despertar.

P: Por várias vezes, percebi estar em meditação profunda, mas não sei observá-la em termos dos *jhānas*. Isso é importante durante a prática? Como reconhecer cada um quando acontece e o que fazer?

R: Mais uma vez, não importa em qual *jhāna* você está. A questão é: quando você está lá, consegue detectar algum stress em sua concentração? O que os textos dizem sobre os diferentes níveis de *jhāna* pode dar alguma indicação de onde procurar esse stress. Por exemplo, quando você estiver pensando e ajustando a respiração pode decidir, após algum tempo, que o pensamento em si é o problema. Em seguida, você procura abrir mão dele e, ainda assim, manter o foco na respiração. Da mesma forma, você pode considerar, a princípio, agradável a energia que vem da mente concentrada. Depois de um tempo, isso pode tornar-se cansativo, ocasião em que você se pergunta: “Posso abrir mão disso?” Um critério objetivo que permite definir em qual *jhāna* você está é este: se sua respiração parar e você puder permanecer confortável e sem qualquer necessidade de respirar, isso é um sinal do quarto *jhāna*.

P: Às vezes, estou meditando e sinto que minha respiração não é suficiente para encher os meus pulmões. Eu respiro normalmente, mas é como se o ar não bastasse para minhas necessidades. Há algo que eu possa fazer para melhorar a minha meditação? Mesmo que eu tente respirar profundamente, eu tenho que bocejar para sentir minha respiração.

R: Quando você sente que não está respirando o suficiente, há duas maneiras de lidar com o problema, e elas funcionam em direções opostas. A primeira é expirar o máximo que você puder, colapsar todos os músculos do seu abdômen e, a partir daí, permitir que o corpo inspire. Continue fazendo isso por alguns minutos e veja se ajuda. A maneira oposta é inspirar longamente e expirar de maneira curta por algum tempo. Uma dessas abordagens deve ajudar a aumentar o oxigênio no sangue, portanto experimente para ver qual funciona melhor para você.

P: Meu corpo, na meditação de inspeção, parece bem maior do que é. Quando vocês dizem para observar uma determinada parte do corpo, eu não consigo e tenho que imaginá-la. Isso é normal?

R: No começo, você pode ter algum problema em localizar certas partes do corpo. Algumas partes do corpo podem parecer menores do que são e outras podem parecer maiores. Por vezes isso está associado a antigas feridas físicas ou a emoções reprimidas, mas você pode trabalhar com o problema a partir da respiração apenas continuando a percorrer o corpo, percebendo quais partes estão exageradas, imaginando os bloqueios nas diferentes partes do corpo se dissolvendo, e as coisas deverão eventualmente se acertar. Certa vez eu estava meditando com um grupo de pessoas e com meu professor, Ajaan Fuang, e tive a sensação de que eu era apenas uma cabeça sem um corpo. Quando saímos da meditação, havia uma mulher no grupo dizendo que se sentiu como um corpo sem cabeça. Assim, esse tipo de coisa acontece o tempo todo.

Por outro lado, o que pode acontecer quando você abrir uma certa parte do corpo é o aparecimento ali de memórias que foram reprimidas. Nesse ponto, você tem de espalhar boa vontade para todos os envolvidos nessa memória. Olhe para esse evento do ponto de vista do karma: os emaranhados cármicos em razão dos quais nos prejudicamos mutuamente estendem-se por tanto tempo no passado que não podemos sequer identificar quem os iniciou. Por isso, deveríamos abandonar a questão sem tentar avaliar a pontuação e definir quem estava certo ou errado. Isso deve ajudar a resolver esse problema específico.

P: Percorrendo o corpo, vi que cada lugar me faz acessar uma memória diferente, coisas das quais eu não me lembrava. As coisas que acontecem ficam marcadas no corpo, e a meditação faz com que elas venham à tona, ou isso é uma bobagem?

R: Como acabei de dizer, às vezes, quando você abre a energia em diferentes partes do corpo, memórias reprimidas sairão. Portanto, repito, apenas tenha muita boa vontade para com todos os envolvidos

nessa memória, incluindo você mesmo. E, não, isso não é uma bobagem.

P: Na meditação guiada, enquanto investigava a cabeça, com a energia saindo pelos olhos e pelo topo da cabeça, minha respiração parou e, de fato, respirei por ali e não tive a noção do “eu”. Veio-me a percepção de que eu era todo o salão e tudo além do salão. É difícil explicar, mas logo veio o medo, e a mente pensou: quem vai cuidar do corpo? Voltei para o corpo imediatamente e saí mais uma vez, mas o medo não deixou que eu me expandisse como da primeira vez. O que há além do medo? Esse tipo de experiência serve para alguma coisa?

R: Se você perceber que está perdendo o senso do corpo ou a sensação de estar dentro do corpo, ou se perder os limites que separam o que está dentro do que está fora, lembre-se dos diferentes elementos do corpo. Em outras palavras, há a respiração; há o calor do corpo, que está associado ao fogo; há a frieza do corpo, que está associada ao líquido; e há as partes sólidas do corpo, que estão associadas à terra. Pensar nessas qualidades deve levá-lo de volta ao corpo e fazê-lo superar qualquer sensação de medo que possa ter.

Algumas pessoas gostam de deixar o corpo, e isso na verdade é perigoso, seja porque às vezes é difícil voltar, seja porque alguém pode ter entrado enquanto você estava fora. Falo sério. Portanto, se você se sentir tentado a deixar seu corpo, pense naqueles quatro elementos, e isso o trará de volta ao corpo novamente.

Tive certa vez um estudante que teve a sensação de deixar seu corpo. Ele trabalhou duro durante todo o dia, deitou-se à noite e, de repente, viu-se no teto, enquanto seu corpo estava no chão. Sua primeira reação foi: “Legal!” Então, ele flutuou para baixo e tentou abrir uma janela para sair, mas não conseguiu abrir a janela e voltou ao seu corpo. No dia seguinte, ele trabalhou duro outra vez. Antes de deitar, porém, abriu uma das janelas e, após, deixou seu corpo de novo. Ele flutuou até a janela e começou a sair, mas teve uma visão de Ajaan Lee, que dizia: “Volte já para lá! É perigoso aqui fora!”

P: Como usar a concentração correta para estabilizar a mente e extinguir a obsessão? Eu particularmente sou muito obcecado com coisas de que tenho aversão, como pessoas e lugares. Não sou tão obcecado com objetos de desejo, mas, enfim, vejo os pensamentos obsessivos e eles causam reações físicas em mim, como coração disparado, raiva, inveja e medo. Apenas estar ciente do processo não está ajudando. Quando consigo sair de um objeto de obsessão, vejo que ele migrou pra outra pessoa, outra coisa ou outro lugar, e alguns são de longa data.

R: A concentração por si só não será suficiente para lidar com o pensamento obsessivo. Você tem de aprender a usar o discernimento para pensar nesses problemas em termos de karma. O Buda diz que, se você vê alguém feliz e sente inveja dessa pessoa, tem de se lembrar que você já esteve nessa posição. Da mesma forma, se alguém faz algo capaz de deixá-lo irado, provavelmente você já fez a mesma coisa. Se você puder ver isso dessa perspectiva, é muito mais fácil abandonar esses pensamentos. Assim, o ensinamento sobre karma, se você souber usá-lo, pode ser muito útil para superar boa parte desses pensamentos obsessivos. Como nós renascemos inúmeras vezes, somos todos presumivelmente culpados de tudo o que alguém poderia fazer. E, assim como você gostaria de ser perdoado pelas coisas que fez no passado, deveria também perdoar as outras pessoas. O perdão não significa que você tenha de amar essa pessoa ou tolerar seu comportamento, significa simplesmente que você não quer oferecer perigo para ninguém, não importa o que essa pessoa tenha feito. Porque, ao oferecer perigo, você mesmo se tornará perigoso.

P: Como posso respirar de modo a saltar pelo ar, tal como os estudantes do seu professor? Observação: aceitarei qualquer um dos truques legais que você tenha para oferecer.

R: O que você quer com esse truque? Bom, o melhor que eu conheço é o seguinte: se você começar a respirar muito rápido e em sincronia com o ritmo do coração, o corpo dá uma espécie de arrancada e, às vezes, pula. Não é muito bom para o seu coração fazer isso, no entanto.

De todo modo, eu ainda quero saber o que você quer fazer com esse truque.

P: Para aprofundar a meditação sentada, quando ela durar uma hora ou mais, o caminho é o escaneamento do corpo ou posso decidir, durante a prática, pela meditação da bondade amorosa, sobre a morte etc.?

R: Ao permanecer com a respiração por longos períodos de tempo, uma das coisas que podem surgir é a sensação de estar entediado, e esse é o primeiro obstáculo a ser superado. Você não deve ser derrotado nem mesmo pelo tédio. Assim, quando você for capaz de permanecer meditando por longos períodos, pode perguntar a si mesmo: “Que tipo de corrupções me arrastam para fora da concentração?” A partir daí, você pode usar uma contemplação que neutralize essa corrupção. Por exemplo, pensar na morte pode contrabalancear a preguiça, a boa vontade combate a raiva, a análise do corpo pode neutralizar a luxúria ou o orgulho. Quando você for capaz de lidar com seu problema específico, descobrirá que a mente deixará essa contemplação e voltará para a respiração. Mas, especialmente quando você estiver pensando nesses tópicos, tente não tornar as coisas muito abstratas. Foque de uma maneira que seja específica para seus problemas e adequada ao seu modo de pensar, e isso impedirá que tudo não passe de mero pensamento discursivo.

P: Quais são as melhores circunstâncias para fazer meditações temáticas: interdependência, morte, bondade amorosa? Como fazer para que não se tornem apenas reflexões mentais?

R: Tente focar nessas questões conforme elas se aplicarem a problemas específicos que surjam em sua mente. Quando você resolver o problema, saberá que está usando a contemplação corretamente.

P: Qual a visão do Buda sobre caridade?

R: O Buda disse para doar quando você se sentir inspirado. E essa é uma maneira de enfatizar o fato de que a caridade e a generosidade são uma experiência básica do seu próprio livre arbítrio: você não precisa ser escravo de suas próprias corrupções. Certa vez um rei foi até o Buda e

perguntou-lhe apenas esta questão: “Para quem devem ser feitas doações?” Ele ouvira os brâmanes dizerem: “Dê aos brâmanes”, bem como os jainistas: “Dê aos jainistas”, e ele provavelmente esperava que o Buda também dissesse: “Bem, dê aos budistas”. Mas o Buda não disse isso. Ele disse: “Doe onde você se sentir inspirado”. Essa é sua livre escolha. O Buda também afirmou haver muitas recompensas que vêm da generosidade, e que ela, em muitos aspectos, é o começo de sua vida espiritual. Quanto aos mesquinhos, segundo ele, não poderão alcançar *jhāna* ou as realizações mais altas. Sendo assim, doe onde você se sentir inspirado.

P: Como dedicar uma meditação a alguém? Devo mentalizar essa pessoa apenas no início da sessão, durante toda a meditação ou algumas vezes no decorrer dela? A maneira de dedicar é a mesma para vivos e mortos? Podemos também dedicar uma meditação em favor da resolução de nossos problemas?

R: Se você vai dedicar o mérito de uma meditação a alguém, pense nessa pessoa antes de começar, concentre-se e, a partir daí, esqueça essa pessoa. Mais tarde, quando você sair da meditação, pense naquela pessoa novamente. Quanto aos problemas, a meditação não resolve seus problemas por conta própria, mas você pode usar a meditação para melhor refletir sobre um problema de uma maneira similar àquela que acabo de expor. Pense no problema antes de meditar, abandone o problema, comece a meditar e, quando terminar, pode ser que a resposta esteja lá. Mas, se não estiver, o fato de sua mente ter descansado tornará mais fácil pensar a respeito do problema. E, sim, é possível dedicar uma meditação a pessoas que morreram, bem como àquelas que estão vivas.

P: Se eu quiser seguir os oito preceitos, devo dormir no chão ou posso dormir em uma cama?

R: Desde que a cama não esteja muito alta, está bem. Para determinar a altura, mede-se do chão até a parte inferior da estrutura da cama. Cerca de um pé, ou trinta centímetros, é aceitável.

P: Por gentileza, se for possível, gostaria que explicasse por que não indica a *kundalini* ioga. Não tenho conhecimento e acho importante a

orientação dos monges.

R: Com a ioga *kundalini*, você manipula as energias do corpo de uma forma agressiva, e isso tem de ser feito sob a supervisão de pessoas com experiência nisso e que saibam como lidar com os diferentes problemas que possam surgir ao se liberar energias poderosas. Às vezes, se a energia liberada a partir da base da coluna subir e atingir um bloqueio, ela pode escapar por algum dos lados e criar um severo desequilíbrio na energia do corpo. Do ponto de vista do budismo, você não precisa liberar tais energias para atingir o despertar. Usamos a energia do corpo simplesmente para permitir que a mente se estabeleça confortavelmente no corpo. O despertar se deve mais ao ato do discernimento.

P: Haveria no budismo uma linha que siga mais o autodesenvolvimento como forma de despertar e outra que seja mais voltada para a compaixão?

R: Do ponto de vista do Buda, o autodesenvolvimento é também um ato de compaixão por dois motivos. O primeiro é que, conforme você obtém mais controle sobre sua ganância, aversão e delusão, outras pessoas serão menos vitimadas por tais corrupções. Em segundo lugar, quando você é capaz de fazer isso, está em uma posição melhor para ensinar outras pessoas a também fazerem o mesmo. Afinal de contas, cada um de nós sofre em razão de nossa própria inabilidade, e uma pessoa não pode desenvolver uma habilidade para outra pessoa. Mas, se você se tornou hábil, está em melhor posição para ensinar aos outros como desenvolverem essa mesma habilidade por si mesmos.

P: Por meio da meditação, posso acessar outros mundos espirituais? Caso entre em contato com outros seres e outros mundos, como proteger a minha integridade e a minha energia?

R: O que lhe dá acesso a outros mundos espirituais é, na verdade, a falta de *mindfulness*. E a concentração o coloca em uma posição na qual outros espíritos não podem, realmente, possuir você. A melhor maneira de manter sua integridade num caso como esse é preencher o seu corpo com o máximo de energia possível. Mantenha sua consciência

preenchendo seu corpo e depois espalhe pensamentos de boa vontade para com os outros seres. Essa será sua proteção.

P: Como foi dito aqui, a meditação é uma prática introspectiva. Pessoas introspectivas, que falam pouco e não participam não poderiam acabar excluindo-se cada vez mais?

R: Às vezes, isso pode acontecer, e por isso é bom ter contato com um professor, que pode alertá-lo quando você estiver ficando muito isolado. Mas, lembre-se, a meditação é parte de uma prática maior que inclui a generosidade e a virtude. Se sua meditação está lhe tornando menos generoso com seu tempo, há algo de errado com ela.

P: Ajaan, solicito, por gentileza, que fale um pouco do ritmo cardíaco e do som do silêncio como objetos de meditação. São válidos? Em caso positivo, como utilizá-los?

R: Focar no ritmo do coração é bom, desde que você não o esteja influenciando muito. É melhor fazer isso depois de ter aprendido a focar em algo sem adicionar tensão ou pressão sobre esse algo. Caso contrário, focar no coração pode, na verdade, interferir em seu ritmo. Quanto ao som do silêncio, algumas pessoas consideram-no bom para se estabilizarem, mas, uma vez que você tenha se acalmado, é bom voltar-se para a respiração, pois ela confere mais oportunidades de desenvolver o discernimento.

P: O Buda diz: “Não acredite em nada do que eu falo. Teste. Se funcionar, aplique em sua vida; se não funcionar, descarte”. Isso também vale para as quatro nobres verdades?

R: O Buda nunca disse isso. Ele disse basicamente para você testar todos os ensinamentos, mas também para certificar-se de estar em uma posição na qual possa testar cada ensinamento de uma maneira adequada. Em outras palavras, você tem de desenvolver qualidades mentais que lhe permitam confiar em sua própria avaliação de quão bem um certo ensinamento funciona. E, se algo não estiver funcionando para você agora, não o jogue fora. Pode ser que funcione mais tarde em sua prática. Quanto às quatro nobres verdades, a questão é: “Seria você uma pessoa qualificada para julgá-las?” E isso requer testá-las a sério,

desenvolvendo fortes qualidades de *mindfulness*, vigilância, discernimento e concentração. Eu não conheço ninguém que, tendo realmente desenvolvido essas qualidades, tenha concluído que as quatro nobres verdades não funcionam.

P: No cântico das atitudes sublimes, no trecho sobre a equanimidade, fala-se em Budas. Existem outros Budas?

R: Sim, houve muitos Budas no passado. Ocorre que eles ensinam, seus ensinamentos são esquecidos, e, então, uma nova pessoa tem de surgir e descobrir o Dhamma novamente.

P: A libertação dos desejos sensoriais, dos pontos de vista, dos hábitos e da identidade deve ser obtida nessa ordem? Seria possível iniciar a partir da não-identificação? Poderia, por favor, falar mais sobre esse assunto?

R: Você quer pular os desejos sensoriais? O apego a eles é o primeiro a ser abandonado.

P: Quando entrarmos na correnteza, nós saberemos?

R: Sim. É diferente de tudo o que você já tenha experimentado, mas são necessários fortes poderes de concentração para que você saiba realmente haver chegado num estado onde não há senso de espaço ou de tempo, pois há estados de concentração que, ao serem alcançados pela primeira vez, parecem indicar que você está fora do espaço e do tempo.

P: Sinto muito prazer ao me alimentar, e isso também tem me causado muito sofrimento. Que tipos de pensamentos hábeis podem me ajudar a superar esse problema?

R: Quando você estiver pensando em comer, lembre-se de que está contraindo uma dívida para com todas as pessoas e todos os seres responsáveis por colocar essa refeição no seu prato. E, ao refletir sobre todo o sofrimento necessário para produzir essa refeição, espalhe pensamentos de boa vontade para todas essas pessoas e seres. Isso ajudará você a diminuir a quantidade de comida que consome.

P: Como as refeições aqui são boas, tenho percebido minha atração pelos aromas e sabores. Aproveitando, pergunto se existe alguma atitude que eu possa treinar diante do gostar e do não gostar em relação aos objetos sensuais?

R: A resposta aqui é basicamente a mesma. Pense em todo o sofrimento necessário para que sejam fornecidos esses aromas e sabores agradáveis e lembre que a função básica da comida é manter o corpo em funcionamento para que possamos continuar praticando. Mais do que isso significa que você está simplesmente se endividando. Pensar assim deveria ajudá-lo a sentir-se menos atraído por seus gostos e desgostos.

Perspectiva Correta

Hoje à noite falaremos sobre o primeiro fator do nobre caminho óctuplo, que é a perspectiva correta. O caminho começa com dois fatores relacionados ao discernimento. O segundo é a resolução correta. A perspectiva correta é o fator “cabeça” porque lida principalmente com o entendimento. A resolução correta é o fator “coração” porque lida com o que queremos e com nossas expectativas, baseado no que entendemos.

Como eu disse ontem à noite, existem três níveis de perspectiva correta: mundano, nobre e final.

Ontem à noite falamos sobre o **primeiro nível da perspectiva correta**, a perspectiva correta mundana. Façamos uma breve recapitulação. A perspectiva correta mundana lida principalmente com o princípio do karma: escolhemos nossas ações, e nossas ações produzem resultados baseados na qualidade da intenção por trás de nossa escolha. Ela também lida com o princípio do renascimento: existem mundos para os quais podemos ir quando, após a morte, deixarmos este mundo. O aspecto importante do karma, todavia, é este: ainda que nossas ações gerem resultados, as nossas ações passadas não determinam absolutamente tudo em nossas vidas, pois podemos fazer escolhas no momento presente — seja para nos comportarmos de uma maneira ainda mais inábil em relação ao que vem de nossas ações passadas, seja para nos comportarmos de uma maneira mais hábil. Os ensinamentos da perspectiva correta mundana são chamados de mundanos, pois orientam como encontrar a felicidade nos mundos do renascimento: ou seja, nas diferentes identidades que assumimos ao vagar de vida em vida, o que, como também dissemos ontem à noite, é chamado processo de “devir” — no qual assumimos uma identidade em um mundo particular de experiência.

Eu gostaria de examinar um pouco mais o tópico do devir. Ainda que a perspectiva correta mundana seja expressa em termos de devir, nós descobriremos eventualmente que o anseio por devir é a verdadeira

causa do sofrimento. Todos os três anseios que levam ao devir são causas do sofrimento, logo é bom entender o que o devir significa. Como eu disse, trata-se de assumir uma identidade em um mundo particular de experiência. E isso acontece em muitos níveis. Primeiro, há um nível em grande escala de devir: somos todos seres humanos agora. Cada um de nós tem uma identidade como ser humano no mundo humano, que é nosso devir de grande escala. Mas, apesar de estarmos todos sentados aqui na mesma sala, vivemos em mundos diferentes. Isso tem a ver com nossos níveis internos de devir em pequena escala: os mundos que você imagina em sua mente e, em seguida, as identidades que você assume nesses mundos.

Ora, todos esses devires, grandes e pequenos, são baseados no desejo. É assim que nossos devires de grande escala originam-se em devires de pequena escala. Você desenvolve uma identidade dentro de um mundo particular porque tem um desejo particular, e o mundo passa a ser determinado pelo que você deseja. No momento da morte, surgirá o desejo de deixar o corpo e encontrar um novo lugar para ir. O devir de pequena escala que surgirá na mente nesse momento unir-se-á ao devir de grande escala relacionado ao seu próximo nascimento. É por isso que, para pôr fim ao devir, grande ou pequeno, temos de treinar a mente para obtermos algum controle sobre os desejos.

Ao sentar-se aqui, você pode observar como os desejos que você tem neste momento conduzem a devires de pequena escala, surgindo e desaparecendo na mente. Há muitas coisas no mundo humano, nosso devir de grande escala, que podem ser relevantes para o desejo no qual você está atualmente focado, e isso será parte do seu devir interno presente. Pode haver outras coisas irrelevantes para o seu desejo, que não farão parte deste devir. Você pode enfatizar certas partes do mundo exterior ou ignorar muitos aspectos dele, com base em seus desejos.

Houve uma charge que apareceu nos Estados Unidos há vários anos. Uma guerra nuclear está acontecendo, você vê bombas atômicas explodindo no horizonte, pessoas na cidade correndo como loucas. Há uma pessoa dirigindo um carro pela cidade, o carro para e há um cachorro no carro. Ele olha para fora e vê outro cachorro na calçada. E, apesar de tudo o que está acontecendo, a legenda é: “Finalmente algo

capturou a atenção de Scooby”. Em outras palavras, cães identificam-se com cães, eles não se identificam com seres humanos da mesma maneira que com outros cães. Os cães vivem num mundo canino, apesar de compartilharmos o mesmo mundo físico.

E é o mesmo conosco. Dizem que um alcoólatra, ao entrar na casa de alguém, capta rapidamente onde essa pessoa guarda as bebidas, porque essa parte do mundo é relevante para o que interessa aos alcoólatras. Outras pessoas, que não são alcoólatras, não terão ideia de onde as bebidas estão. Portanto, o mundo em que você vive baseia-se em seus desejos — assim como a identidade que você assume nesse mundo. Há sua identidade como o produtor, cujas habilidades possibilitam a satisfação daquele desejo, e há também sua identidade como consumidor, ou seja, como a pessoa que aproveitará os resultados de realizar esse desejo.

Pois bem, como eu disse, a perspectiva correta mundana opera com os termos “eu” e “mundo” para mostrar como viver em estados de devir de maneira relativamente indolor, relativamente agradável. Mas a perspectiva correta mundana também aponta para o fato de que, não importa quão grande seja o prazer que você adquira ao assumir essas identidades em diferentes mundos, sempre haverá limitações. Sempre haverá um fim para esse específico prazer. E, por isso, a perspectiva correta mundana oferece razões pelas quais talvez você queira adotar um outro tipo de perspectiva correta que não opere em termos de devir.

Isso nos leva ao **segundo nível da perspectiva correta**: a perspectiva correta nobre. Ela diz basicamente que, para encontrar uma felicidade duradoura, será preciso deixar de lado os termos básicos do devir: “eu” e “mundo”. E ela explica as razões disso. Dessa maneira, você estará mais disposto a abandonar suas ideias de alcançar outros estados de devir e também a aceitar as quatro nobres verdades como guia.

As quatro nobres verdades, em vez de focarem em sua identidade num mundo particular, focam em um problema particular: o problema do sofrimento. E, particularmente, ocupam-se de quais ações resultam em sofrimento e quais levam ao fim do sofrimento. Não há necessidade de se relacionar com um “eu” ou “mundos” nesse nível de perspectiva correta. É simplesmente uma questão de olhar para a ação e seus

resultados em termos do que conduz ou não ao sofrimento. Focamos nesse problema por ser ele prioritário. O Buda não está simplesmente dizendo: “Esses são quatro fatos interessantes sobre o sofrimento”. Ele está dizendo: “Essas são as questões mais importantes nos quais você pode focar”.

O foco dado a essa questão implica em haver outras perguntas que ele não aborda em absoluto — como, por exemplo, quem você é ou quem criou o mundo —, todas essas, perguntas relacionadas ao devir. As questões da perspectiva correta nobre são basicamente: quais ações causam sofrimento, quais ações podem fazer cessar o sofrimento. Isso resulta em quatro categorias: ação inábil, resultado desagradável; ação hábil, resultado agradável. Dessa maneira, as quatro nobres verdades são, na verdade, quatro categorias em que se divide a experiência. E ocorre que cada uma dessas categorias carrega consigo um dever.

Mas, primeiro, vamos falar sobre as categorias. A primeira nobre verdade é a verdade de *dukkha*, uma palavra em páli que significa sofrimento ou stress. Às vezes ouvimos que, segundo o Buda, a vida é sofrimento, mas não foi isso que ele disse. Ele disse algo muito mais útil e muito mais específico. Ele começou listando diferentes tipos de sofrimento — o sofrimento de nascer, envelhecer, adoecer, morrer, ser separado do que você ama, ter de conviver com o que você não ama, não conseguir o que você quer — todas, coisas com as quais estamos familiarizados. Mas, depois disso, ele resume o que todas essas formas diferentes de sofrimento têm em comum, e é aí que a análise fica menos familiar. Ele expressa isso em termos de cinco agregados de apego. Portanto, temos que discutir em detalhes o que são agregados e o que é o apego.

Os agregados, como eu disse, são cinco. Existe forma, que significa a forma física. Pode ser a forma do seu próprio corpo, ou também outras formas externas: objetos físicos que você pode ver e tocar. Existem sensações, que são sensações de prazer, dor ou nem prazer nem dor. Existem percepções, que são os rótulos que você aplica às coisas: “microfone”, “óculos”, “uma luz”. Esses são nomes que você dá às coisas ou imagens que representam as coisas em sua mente: sinais ou rótulos mentais pelos quais você reconhece os diferentes objetos. Depois, há

fabricações, por meio delas você junta pensamentos e diz, por exemplo, “Eu gosto desse microfone”, “Eu não gosto desses óculos” ou pensamentos sobre o que você quer fazer com o microfone ou os óculos: tudo isso é fabricação. E, finalmente, há a consciência, que é basicamente sua sensibilidade ou sua consciência dos seis sentidos, contando-se a mente como o sexto sentido.

Ora, às vezes pergunta-se por que o Buda dividiu a experiência nessas cinco categorias. Aqui é importante notar que elas estão todas relacionadas ao processo pelo qual nos alimentamos, tanto fisicamente quanto — mais importante — emocionalmente: alimentar-se de uma pessoa, de um relacionamento ou de ideias. Podemos exemplificar por meio da alimentação física:

- A forma, claro, relaciona-se, por um lado, ao seu corpo e, por outro, aos possíveis objetos lá fora dos quais você poderia se alimentar.
- As sensações têm a ver com a sensação de dor que vem com a fome e com a sensação de prazer que surge quando a fome é saciada.
- A percepção desempenha dois papéis. Um deles é identificar que tipo de fome você tem: você está com fome de sorvete ou com fome de pizza? Você está faminto por um relacionamento? Você está faminto por riqueza? Você deve identificar por que você sente falta de algo e o que é exatamente essa falta. O segundo papel da percepção tem a ver com quando você olha para fora e busca identificar algo comestível para preencher essa falta e satisfazer essa fome. Para muitos de nós, como seres humanos, ambos os papéis da percepção se iniciam a partir de nossa busca por comida. Quando uma criança caminha ou engatinha pelo chão e encontra alguma coisa, qual é a primeira coisa que ela faz? Coloca esse objeto na boca para descobrir se é comestível. As primeiras percepções que temos na vida são: “É bom para comer? Não é bom para comer?” E, à medida que passamos pelo mundo e adquirimos mais conhecimento sobre ele, escolhemos com mais cuidado que tipos de “alimentos” existem e que tipo de fome eles podem saciar. Tudo isso tem a ver com o processo de percepção: os rótulos que você aplica às coisas.
- A fabricação diz respeito às intenções que você tem em relação à comida: em primeiro lugar, diz respeito ao modo de encontrá-la e,

depois, ao que fazer com ela para torná-la comestível. Certos alimentos não podem ser consumidos crus. Você tem de prepará-los. (Da mesma maneira, o trato com algumas pessoas exige que elas sejam, de certa forma, preparadas.) Portanto, no que diz respeito a suas habilidades em aprender a encontrar comida e a prepará-la depois de encontrada, tudo isso tem a ver com o processo de fabricação.

- E finalmente há a consciência, que é a base de todas essas atividades.

Como tais atividades estão muito próximas do processo pelo qual nos alimentamos, que é algo muito próximo do nosso coração — bem como do nosso estômago, claro —, elas também estão muito próximas de nossa identidade, de quem sentimos ser. Nosso senso de identidade tem íntima relação com os diferentes agregados que usamos no modo pelo qual nos alimentamos do mundo. Você encontra, por exemplo, pessoas que se identificam como veganas, vegetarianas, carnívoras ou pessoas que comem este, mas não aquele tipo de comida. Isso se aplica não só à comida física, mas também à comida mental: que tipo de coisas você faria ou com quem se associaria para obter a satisfação mental que deseja.

A palavra que denota o apego, aplicável aos agregados, também significa alimentação. O termo páli, *upādāna*, significa tirar o sustento de alguma coisa. Assim, há dois níveis de alimentação. Você está se alimentando do mundo e também está alimentando seu senso de quem você é, quando se identifica com os processos, os agregados pelos quais você se alimenta.

Existem quatro tipos de apego, ou quatro meios de nos alimentarmos.

O primeiro é o apego ao prazer sensorial — e temos de enfatizar que os desejos dos sentidos não são o problema, mas sim o fato de pensarmos compulsivamente neles. Os prazeres em si são muitas vezes neutros. Tendemos a nos apegar, na verdade, ao nosso fascínio em pensar sobre o que queremos em termos de prazeres sensoriais. Nós podemos pensar nisso por horas e terminar realmente apegados ao nosso jeito de fantasiar sobre esses prazeres. Assim, você segue

ajustando suas ideias de prazeres pouco a pouco. Quando determinado prazer não lhe interessa mais, você o ajusta um pouco e encontra outro prazer, e, assim, você pode pensar em prazeres sensoriais por longos períodos de tempo. Essa nossa fascinação por pensar em prazeres sensoriais constitui o primeiro tipo de apego.

Na sequência, há o apego a perspectivas ou opiniões. Perspectivas, aqui, significam principalmente opiniões sobre o mundo: o que ele é, como funciona, como deveria ser. Um exemplo desse tipo de apego seria acreditar que, mantendo uma certa perspectiva sobre o modo como o mundo foi feito, você será salvo. Ou que as suas perspectivas sobre mundo são tão verdadeiras que justificam comportar-se de maneiras inábeis para impô-las sobre outras pessoas ou reconstruir o mundo de acordo com suas preferências. Muitas vezes, esse tipo de apego resume-se à ideia de que determinada perspectiva em si é suficiente para levar à felicidade, que ela fará de você uma pessoa melhor que as outras pessoas ou que ela lhe dá direitos especiais.

Há também o apego a hábitos e práticas. Há certas maneiras de fazer as coisas que você se sente na obrigação de manter, independentemente dos resultados bons ou ruins que elas tragam. Nesse sentido, você invariavelmente se agarra a esses modos de agir porque eles são parte da sua identidade: “Esse é o meu jeito de fazer as coisas. É quem eu sou.” Possivelmente você já tenha, há alguns anos, ouvido a música de Frank Sinatra “I did it my way” ou, em português, “Eu fiz do meu jeito”. Bem, o jeito de Frank Sinatra era bastante estúpido, mas ele estava muito orgulhoso de ter feito as coisas do jeito dele. Eis o apego a hábitos e práticas.

Contarei uma história. Quem esteve na palestra de quinta-feira à noite, por favor, tenha paciência, pois terá de escutá-la novamente. Houve um famoso biólogo na Áustria, chamado Konrad Lorenz, que certa vez criou um ganso. O ganso deu à luz um ganso bebê e, depois, morreu, de maneira que o bebê ganso imediatamente fixou-se em Konrad Lorenz como se este fosse seu pai, seguindo-o em torno do jardim por todo o verão. Porém, quando o inverno se aproximou, Konrad Lorenz começou a dar-se conta de que aquele jovem ganso não poderia mais ficar do lado de fora à noite, razão pela qual precisou ensiná-lo a

entrar em casa. Certa noite, em vez de alimentá-lo normalmente, Lorenz entrou em casa e deixou a porta aberta. Assim, o ganso o seguiu para dentro de casa. Todavia, logo que entrou na casa, ele se assustou, pois nunca estivera dentro de um espaço fechado antes. Havia uma janela no fim do corredor, de sorte que imediatamente correu para ela, pensando que poderia sair dessa maneira. Descobriu, no entanto, que a janela estava fechada e que não podia sair.

Enquanto isso, na metade do corredor havia uma escadaria, e Konrad Lorenz subiu por ali até seu apartamento e, de lá, chamou o ganso. O ganso virou-se, seguiu-o pelas escadas, e teve ali sua refeição. Assim, o ganso acostumou-se a estar do lado de dentro. Mas, dali em diante, sempre que entrava na casa, precisava primeiro correr até a janela para depois correr de volta para as escadas e subir até o apartamento de Konrad Lorenz. Com o passar do tempo, a viagem até a janela ficou cada vez mais curta, até que, finalmente, o ganso limitava-se a ir até a extremidade da escada e balançar sua pata em direção à janela antes de subir as escadas.

Pois bem, certo dia Konrad Lorenz chegou em casa tarde do trabalho, e o ganso estava com muita fome, de maneira que, tão logo ele abriu a porta, o ganso correu para dentro e subiu correndo as escadas. No meio da subida, porém, o ganso parou, começou a tremer e, então, com muito cuidado, metodicamente, desceu as escadas, foi até a janela e, enfim, subiu as escadas novamente. Ora, eis aí o apego a hábitos e práticas. Trata-se de ouvir o seu ganso interno.

Por fim, há o apego às doutrinas do *eu*. Você tem certas ideias sobre o que é, quem é, o que representa sua existência, se você existe ou se, na verdade, não existe. Todas essas ideias classificam-se como doutrinas do *eu*. Você poderia, por exemplo, identificar-se simplesmente como um corpo ou com suas ideias. A maioria de nós tende a identificar-se com o corpo ou com as atividades da mente. Mas agarrar-se à ideia de que “isso é quem eu realmente sou” é uma forma de apego, que também é uma forma de sofrimento.

Todas essas formas de apego são estressantes. Até mesmo ao tentarmos nos apegar à experiência do despertar, que tivemos pela primeira vez, o apego será estressante e será um obstáculo no caminho

do despertar total. No entanto, como estamos seguindo o caminho, é necessário nos apegarmos a ele para que possamos abandonar os outros caminhos que poderíamos seguir. E, enquanto estivermos no caminho, haverá um papel para três dos quatro tipos de apego. Em outras palavras, há um papel para a perspectiva, no sentido de possuir perspectivas corretas. Há um papel para o apego a hábitos e práticas, tais como a prática da virtude ou a prática da concentração. E há um papel para o apego a uma ideia de si mesmo, a ideia de que você é alguém capaz e responsável e que quer trabalhar para seu bem-estar e felicidade a longo prazo: tudo isso requer um senso de *eu* que seja saudável. Portanto, há coisas às quais você irá se apegar, de uma maneira mais hábil, como parte do caminho nobre. Eventualmente, você abrirá mão delas, mas, enquanto isso, segure firme. Dentre as formas de apego, no entanto, não há um papel para o prazer dos sentidos. Esse tipo de apego, diz o Buda, deve ser abandonado. Ele não possui um papel no caminho. Todavia, as outras três formas de apego desempenham, sim, um papel necessário no caminho.

Ajaan Chah contava a seguinte história. Imagine que você esteja voltando do mercado carregando uma banana. Alguém aparece e pergunta: “Por que você está carregando a banana?” Você diz: “Estou carregando porque quero comê-la”. Ele insiste: “Você vai comer a casca?” “Não”. “Sendo assim, por que você está carregando a casca?” Ajaan Chah, então, faz o seguinte questionamento: “Com o que você responderia essa pergunta?” E a resposta dele tem dois níveis. Primeiro, diz ele: “Você responde com desejo. Você quer dar uma boa resposta, e é por isso que poderá pensar em uma”. Ele está afirmando que há um papel para o desejo no caminho. E o segundo nível da resposta, claro, é: “A hora de abrir mão da casca ainda não chegou. Jogarei a casca fora quando a hora chegar. Se eu jogá-la fora agora, a banana se transformará num mingau em minhas mãos”. Da mesma forma, há certas coisas que você deve segurar como parte do caminho. Você sustenta perspectivas corretas, sustenta hábitos e práticas corretos e sustenta um senso de si mesmo que seja hábil. Do contrário, o caminho se transformará num mingau; sua mente se tornará um mingau. Portanto você precisa dessas coisas para dar forma ao caminho.

Eis, assim, a primeira nobre verdade: o sofrimento consiste em apegar-se, de qualquer uma das quatro maneiras, a qualquer um dos cinco agregados.

A segunda nobre verdade diz respeito à origem ou à causa do sofrimento, que ela identifica com três tipos de desejo. Nem todo desejo é ruim, mas existem três tipos de desejo que, segundo o Buda, conduzem-nos ao devir e, porque levam ao devir, precisarão ser alimentados. Para manter uma identidade no decorrer do seu processo de devir, você terá de alimentá-la. Qualquer desejo que imponha a você a necessidade de alimentar-se causará sofrimento. Portanto, há três tipos de desejo que o Buda identifica como conducentes ao sofrimento.

- O primeiro é o desejo pelos prazeres dos sentidos, isto é, o anseio pelo prazer que advém de pensar em prazeres sensoriais.

- O segundo é o desejo pelo devir — querer assumir uma identidade em um mundo particular.

- E, em terceiro lugar, existe o desejo pelo não-devir, que ocorre quando você tem uma identidade particular da qual não gosta e quer destruí-la. Ora, o *insight* do Buda foi perceber que mesmo esse tipo de desejo leva, na verdade, a mais devir, pois uma vez que você queira destruir certa identidade, você assume a identidade de destruidor. Essa é uma das razões pelas quais temos de encontrar uma maneira de enxergar o mundo que não funcione em termos de devir — seja criando um devir ou destruindo-o. E é por isso que precisamos das quatro nobres verdades, que contemplam as coisas simplesmente em termos de ações e resultados.

A terceira nobre verdade é a cessação do sofrimento, e é a simples verdade de que, quando você puder acabar com o anseio, desenvolvendo o desencantamento por ele, o próprio sofrimento cessará.

A quarta nobre verdade é o caminho para a cessação do sofrimento, que é o nobre caminho óctuplo, nosso tema desta semana.

Assim, essas são as quatro nobres verdades. Cada uma delas, como eu disse, implica em um dever. Quanto à primeira nobre verdade, a verdade do stress e do sofrimento, você deve compreendê-la. Você também deve abandonar sua causa. Deve realizar a cessação. E fará isso

desenvolvendo o caminho. Estes são os quatro deveres: compreender o sofrimento, abandonar o anseio, realizar a cessação e desenvolver o caminho.

É importante não confundirmos esses deveres. Com muita frequência, quando nos deparamos com o sofrimento, não nos damos o tempo necessário para compreendê-lo. Nós apenas queremos nos livrar dele; apenas queremos abandoná-lo ou fugir dele. Mas, nesse caso, uma vez que você tente abandonar o sofrimento ou fugir dele sem compreendê-lo, ele não vai embora, pois você não abandonou a causa. É como entrar em sua casa, ver que ela está cheia de fumaça e tentar apagar a fumaça. Não importa quanta fumaça você consiga extinguir, mais fumaça virá continuamente, pois você não apagou o fogo. Você tem de encontrar o fogo, apagá-lo, e a fumaça desaparecerá por si só. Da mesma forma, temos de compreender o sofrimento para que possamos descobrir o que o está causando. A partir daí, você faz o que pode para *abandonar a causa*, e isso será o fim do sofrimento.

O **terceiro nível de perspectiva correta** pode ser chamado de perspectiva correta derradeira ou final. Ela surge quando você completa os deveres relativos às quatro nobres verdades e percebe que, se você se mantiver preso ao caminho, haverá ainda algum apego, e haverá algum sofrimento. Nesse ponto, nas palavras de Ajaan Mun, você vê todas as quatro nobres verdades como uma só. Em outras palavras, quando qualquer coisa surge e desaparece, é simplesmente stress surgindo e desaparecendo. Isso deixa você com apenas um dever, que é o de abrir mão. Sendo assim, você abrirá mão de todos os fatores do caminho desde a perspectiva correta até a concentração correta. Portanto, nesse nível da prática, temos apenas um dever, isto é, desenvolver a despaixão por todas essas coisas.

Uma vez que você tenha sido capaz de abrir mão de tudo isso, você completa o dever com aquele nível de perspectiva correta, e isso leva ao despertar. O despertar é basicamente uma dimensão de felicidade que não requer que você se alimente de nada. Bem, algumas pessoas pensam que, se você parasse de se alimentar, isso seria horrível e você estaria apenas suprimindo sua fome. Esse não é o caso. Na verdade, você alcançaria uma felicidade que é plenamente satisfatória. Você não teria

mais necessidade de se tornar algo, logo não precisaria mais de se alimentar. Essa felicidade é satisfatória. É a maior felicidade que as pessoas podem encontrar.

Às vezes, quando as pessoas falam sobre a perspectiva correta, elas a definem em termos das assim chamadas três características: inconstância ou impermanência é a primeira delas. Stress ou sofrimento é a segunda. E *não-eu* é a terceira. Mas o Buda nunca descreveu essas três como *características*. Ele as descreveu como três diferentes *percepções*, percepções que desempenham um papel no cumprimento dos deveres relacionados às quatro nobres verdades. E, ao pensar em aplicá-las à sua experiência, você precisa analisar com que nível de perspectiva correta está lidando, pois essas percepções terão papéis diferentes nos diferentes níveis de perspectiva correta. Por exemplo, na perspectiva correta mundana, o Buda disse para você considerar o karma como seu; portanto nesse nível você não aplica a percepção do *não-eu* ao seu karma. Quanto a outras coisas de menor importância, você se concentra em não se identificar com nada que o faça agir de maneira inábil. Em outras palavras, se você tem medo de que observar os preceitos possa arruinar sua saúde ou sua riqueza, você tem de aprender a perceber a saúde e a riqueza como sendo inconstantes, estressantes e *não-eu*, de modo que você mantenha a prática dos preceitos. Foque mais em se identificar com os pensamentos sobre os benefícios de longo prazo do bom karma.

No nível das quatro verdades nobres, quando você estiver desenvolvendo a virtude, e particularmente quando estiver desenvolvendo a concentração, você deve aplicar as percepções de inconstância, stress e *não-eu* às coisas que o afastam da virtude e da concentração, mas não à concentração em si. Na verdade, com a concentração, você está tentando deixar a mente constante, tranquila e sob o seu controle. Sendo assim, você está lutando contra essas três percepções em sua prática de concentração. Portanto, você deve ser igualmente seletivo ao aplicar essas três percepções nesse nível de perspectiva correta.

Apenas no último nível da perspectiva correta é que você aplica as três percepções a tudo, para que possa deixar tudo de lado. Mas não faça

isso até ter concluído o caminho. Se você começar a aplicar ideias de inconstância, stress e *não-eu* ao caminho enquanto ele ainda não estiver totalmente desenvolvido — por exemplo, notando que sua concentração é inconstante, pensando “Oh, isso é um *insight*” e abrindo mão de sua concentração —, terá usado essas percepções de maneira errada. Aplique-as apenas a coisas que o afastam do caminho enquanto o caminho não tiver sido totalmente desenvolvido. Aprenda a ter uma perspectiva correta sobre como deve aplicar as ferramentas da perspectiva correta, sensível aos momentos e aos lugares apropriados.

Isso é a perspectiva correta.

Obstáculos à Meditação: Dor Física

Quando discutimos a perspectiva correta na noite passada, a discussão pode ter sido um pouco abstrata. Mas um dos pontos principais da perspectiva correta é: se a mente está sofrendo, a causa é sua própria falta de habilidade. Ora, isso não é negar que existam coisas ruins no mundo ou mesmo dores em seu corpo. Tais coisas são reais. Mas você tem a oportunidade de não sofrer em razão delas se puder desenvolver as habilidades adequadas.

Este ponto aplica-se particularmente à dor física. Enquanto você estiver sentado aqui, perceberá haver dores no corpo, mas não precisa sofrer por conta delas. Lembre-se dos três tipos de fabricação: a fabricação corporal, que é a respiração; fabricação verbal, que é o modo como você fala consigo mesmo; e fabricação mental, que inclui sensações e percepções. Se você fabricar essas coisas com base na ignorância, adicionará dor mental à dor física. Mas se você as fabrica de uma maneira hábil, poderá, na verdade, sentir dor física e não sofrer. Assim, quando você acreditar ter uma dor no corpo, pergunte a si mesmo: “Como estou respirando em relação à dor? Como estou falando comigo mesmo sobre a dor? Que outras sensações e percepções estão contribuindo para a dor? Posso mudar essas coisas?”

Comece com a fabricação corporal. Quando houver dor, digamos, no joelho ou nas costas, pergunte-se: “Como estou respirando em relação àquela parte do corpo? Estou usando essa parte do corpo para respirar?” Em caso afirmativo, permita que essa parte do corpo relaxe e que outras partes do corpo assumam o dever de respirar. Em seguida, faça uma vistoria do resto do corpo. Quais partes do corpo não estão com dor? Examine essas partes e relaxe todos os pontos em que você achar que ainda há alguma tensão. Às vezes, relaxar uma tensão em uma parte do corpo, na verdade, alivia a dor em outra parte. Por exemplo, quando eu era mais jovem, tive enxaqueca e descobri que, muitas vezes, havia tensão ao redor da base da coluna ou na região dos rins. Se eu relaxava

aquela tensão, isso retirava muito da intensidade da enxaqueca. Eu também descobri que, se eu respirasse profundamente por um tempo, inspirando e expandindo os músculos do abdômen até o ponto de senti-los desconfortáveis, isso também ajudava a aliviar um pouco da pressão.

Às vezes isso funcionava; às vezes não. Mas o importante é você encontrar uma parte do corpo que esteja confortável e permitir que sua atenção se estabeleça lá. Você ainda não precisa se concentrar na dor. Tem de haver alguma parte do corpo que não esteja doendo. Se todo o corpo estivesse sentindo dor, você morreria. Portanto, procure uma área que não esteja com dor e faça dela a sua casa, por enquanto, dizendo a si mesmo: “A dor pode ter a outra parte do corpo, mas eu estarei bem aqui”. Ajaan Lee oferece um bom símile para essa fase do relacionamento com a dor. Segundo ele, é como entrar em uma casa onde algumas tábuas do chão estão podres. Não se deite onde as tábuas estão podres. Deite-se na área onde as tábuas ainda estão boas. Ele também fez uma analogia entre o corpo e uma manga. Se houver uma parte com bichos ou um ponto podre na manga, não coma esse ponto. Coma a parte da manga que ainda está boa. Dessa forma, você percebe que não precisa focar na dor. Há um lugar confortável onde você pode se estabelecer. Esse é o primeiro passo.

O segundo passo é, uma vez havendo boa energia da respiração nessa parte do corpo, tentar pensar naquela energia fluindo da área confortável para a área onde a dor está localizada. E é importante que você pense nela atravessando a dor e saindo pelo outro lado. Se você tem a imagem na mente de que a dor é como uma parede que a respiração não pode penetrar, a energia da respiração não será capaz de ajudar a aliviar a dor. Por isso, lembre-se de que, não importa quão sólida essa parte do corpo possa parecer, ela ainda é porosa, e a respiração pode sim penetrá-la. Pense na respiração como um fenômeno primário e na dor como um fenômeno secundário, de maneira que a respiração tem todo o direito de continuar fluindo através dela. Isso deve ajudar a aliviar a tensão em torno da dor.

No entanto, quando você chegar ao ponto de não sentir medo da dor, poderá lembrar-se das instruções do Buda sobre como lidar com o sofrimento: você deve compreendê-lo. A partir daí, você deve focar em

analisar a dor. Porém, é importante que, ao começar a analisar a dor, você não tenha o propósito de fazer com que a dor desapareça. Em vez disso, seu objetivo deve ser entender como você está fabricando em torno dela.

Então observe a dor e, antes de mais nada, pergunte a si mesmo: “Como estou falando comigo mesmo sobre a dor?” Se parte da mente está dizendo que a dor durou todo esse tempo e quem sabe quanto mais vai durar, veja se você pode interromper essa conversa. Esse pensamento está utilizando todo o passado e o futuro e para sobrecarregar o presente. E o presente não pode, evidentemente, carregar todo esse peso. Então, se perguntas surgirem, “Há quanto tempo a dor está aí? Quanto mais vai permanecer?” , apenas deixe-as de lado. Diga a si mesmo que a única dor que conhece e com a qual se importa é a dor que sente agora mesmo.

A partir daí, você pode começar a olhar para as percepções que mantém em torno da dor. A dor tem uma forma? Tem limites? Tem cor? Tem uma intenção? Muitas das percepções que desenvolvemos em torno da dor realmente começaram quando éramos crianças, antes mesmo de conhecermos a linguagem. E, muitas vezes, estamos carregando os mal-entendidos adquiridos naquele momento. Logo, se você perceber a dor como tendo forma, limites etc., veja se é capaz de apagar essas percepções da mente. Parte da mente pode resistir à ideia de abandonar a percepção da forma ou dos limites da dor, talvez devido ao medo de que ela se espalhe se você não traçar um limite em torno dela, mas aprenda a questionar esse medo. Muitas vezes, o limite que você projeta está, no fim das contas, aumentando a dor na mente.

Outra percepção que você talvez tenha é a de que a dor está vindo em sua direção. Procure mudar essa percepção. Primeiro, pergunte a si mesmo: “A dor é sólida ou ocorre em momentos?” Se você puder vê-la em momentos, isso ajudará a aliviar um pouco o peso da dor. Portanto, assim que você enxergar cada momento de dor, diga a si mesmo que ela, na verdade, está se afastando de você. É como estar sentado de costas em um trem. Tão logo algo alcance seu campo de visão, começa a afastar-se cada vez mais. Dessa forma, a dor não vem em sua direção, e você descobre que sofre menos com isso.

Anos atrás, recebi um tratamento médico chinês. O médico chinês esfregou óleo nas minhas costas e esfregou com tanta força que as costas pareciam estar em carne viva. Em seguida, ele pegou dois batedores de bambu e começou a bater nas minhas costas. Meu primeiro pensamento foi: “Que karma ruim eu fiz no passado para merecer isso?” Então, percebi que ele não pararia tão cedo. Na ocasião, eu apenas disse a mim mesmo, cada vez que ele me batia, que a dor estava indo embora, indo embora, e, com isso, fui capaz de sobreviver ao tratamento sem sofrer. Dessa maneira, podemos aplicar a mesma percepção a qualquer dor no corpo.

Outra boa pergunta que você pode fazer a si mesmo é: “Estou acumulando a dor ou estou deixando-a desfazer-se sozinha?” Com muita frequência, nós acumulamos a dor pela forma como comentamos a respeito dela. E, para testar se isso está acontecendo, pense noutro símile elaborado por Ajaan Lee: imagine estar arando um campo. Se você amarrar um saco no arado para recolher a sujeira que cai dele, acabará sobrecarregado a ponto de não poder avançar. Por isso, deixe a sujeira cair do arado sem precisar tomar nota de onde ela cai.

Outra pergunta que pode ser feita é: “A dor é a mesma coisa que a parte do corpo dolorida?” Por exemplo, se houver dor no joelho, a dor é a mesma coisa que o joelho? Pois bem, pela lógica, claro, você diria *não*, mas a mente nem sempre é lógica em relação à dor, e parte dessa falta de lógica não virá à tona a menos que você faça perguntas como essa. Assim, lembre-se de que sua sensação do corpo é composta de quatro elementos: terra, água, vento e fogo — em outras palavras, a solidez do corpo, a frieza do corpo, o movimento da energia da respiração e o calor do corpo. Mas a dor é diferente dessas coisas. Mesmo que ela pareça estar no mesmo lugar, funciona como se estivesse numa frequência diferente. É como as ondas de rádio passando pela sala de meditação agora: há ondas de rádio vindas de Brasília, do Rio e de São Paulo, todas em frequências diferentes, embora ocupem o mesmo espaço. Se você tivesse um rádio que pudesse sintonizar em qualquer frequência, você se conectaria em apenas uma delas. Da mesma forma, veja se você pode separar a frequência da dor da frequência do corpo. E lembre-se da percepção de que a respiração está lá antes da dor. Em

seguida, pense na consciência como sendo separada das frequências tanto da dor quanto do corpo. Se você puder manter essa percepção de que o corpo, as sensações e a mente, ou consciência, são três coisas separadas, observe como isso é, de fato, verdadeiro. Dessa forma, você pode estar com a dor e, ainda assim, não terá de sofrer.

O outro tipo de fabricação mental, além da percepção, é a sensação em si. Às vezes, se há dores em diferentes partes do corpo, tendemos a conectá-las, de modo que, em vez de haver pontos separados de dor, elas se transformam em uma grande faixa de dor. Caso seja assim que você as percebe, veja se pode mudar essa percepção. Apenas pense nessas faixas sendo cortadas. Use a percepção de que, se você tivesse uma faca, poderia cortar qualquer ponto no qual parecesse haver uma conexão. Apenas continue cortando, cortando e cortando. E muitas vezes você verá que a faixa de dor desmoronará. Isso também pode reduzir o sofrimento em razão da dor.

Assim, essas são algumas das maneiras pelas quais você pode mudar a maneira como fabrica a dor: por meio da maneira como respira, como fala consigo mesmo a respeito da dor, e por meio das percepções e outras sensações que você adiciona à dor. Você poderá usar essas três fabricações para se relacionar com a dor de tal maneira que a mente não precise sofrer. A partir daí, ou você descobre que a dor desaparece quando você a fabrica de forma diferente ou, mesmo que a dor ainda esteja lá, você descobre que a mente não está sofrendo por conta dela. Portanto, tente usar algumas dessas técnicas — ou pense em técnicas próprias adaptadas especificamente à maneira como você está respirando agora, à maneira como você está falando consigo mesmo sobre a dor e à maneira como você usa outras sensações no corpo ou percepções em torno da dor. Veja quais maneiras pode encontrar de estar com a dor e fabricá-la de uma forma que lhe permita não sofrer em razão dela.

Tente usar essas maneiras de questionar a dor, de questionar a forma como você fabrica a dor. No mínimo, você não será apenas um alvo fácil para a dor ao adotar uma postura mais proativa em relação a ela, tentando compreender por que você sofre com a dor. Ao ser proativo desse jeito, testando a dor de diferentes ângulos, você se torna um alvo

em movimento. É mais difícil que ela lhe acerte quando você é um alvo em movimento do que quando você é apenas uma vítima passiva. Você descobrirá que pode estar com dor, mas não sofrer por isso, e essa é uma lição muito prática a respeito da perspectiva correta.

Perguntas e Respostas

Antes de começarmos, quero dizer que recebi uma resposta da pessoa que quer aprender a saltar enquanto mantém a posição de lótus. Essa pessoa disse querer testar e descobrir se os poderes psíquicos são verdadeiros. Porém, isso não é um poder psíquico. É apenas uma reação fisiológica. Se você quiser ter poderes psíquicos, tem de aprender a flutuar e a permanecer no ar. Se tivermos tempo, contarei sobre Ajaan Lee fazendo as pessoas levitarem. Mas, por enquanto, vamos nos concentrar em nossas perguntas.

P: Poderia repetir os tópicos sobre afastar pensamentos que distraem? Não consegui guardar todos.

R: Recapitulando as técnicas para lidar com pensamentos que distraem: a primeira técnica é simplesmente perceber que você perdeu o foco e, depois, trazer a mente de volta ao seu objeto original. Se o objeto original é parte do problema, você pode alterá-lo, como ao mudar a respiração para tornar-se mais vigilante. A segunda técnica consiste em pensar nas desvantagens do pensamento que distrai: pensar que é uma perda de tempo e que poderá conduzir a ações inábeis. A terceira técnica é ignorar o pensamento. Em outras palavras, permitir que parte da mente mantenha a conversa enquanto você permanece com seu objeto de meditação. A quarta técnica é perceber que, quando você está tendo esse pensamento que distrai, há alguma tensão no corpo associada a ele, e, assim, você relaxa essa tensão. A quinta técnica é colocar a língua contra o céu da boca, cerrar os dentes e, como diz o Buda, esmagar a mente usando a mente, dizendo a si mesmo: “Não pensarei isso”. A essa técnica chamo de *usar a marreta*. Uma variação dela consiste em repetir sua palavra de meditação muito rapidamente.

P: Durante as respostas de domingo, falou-se sobre as quatro nobres verdades. Poderia citá-las e comentá-las?

R: A primeira nobre verdade é a verdade do sofrimento, que o Buda identificou com o apego. A segunda nobre verdade é a causa do sofrimento, que o Buda identificou com o tipo de anseio que leva ao devir. A terceira nobre verdade é a cessação do sofrimento, que surge com o desapego desse anseio. E a quarta nobre verdade é o modo de praticar que leva à cessação do sofrimento, ou seja, o nobre caminho óctuplo.

P: Querido Than Ajaan, por que o Buda bolou as quatro nobres verdades de maneira que a realização da cessação do sofrimento vem antes da descrição do caminho?

R: Ele fez como um médico conversando com você sobre sua doença. Primeiro, ele observa os sintomas, depois identifica a causa e, então, ele precisa dizer a você se essa é uma doença que pode ser curada ao se atacar a causa. A partir daí, ele oferece os detalhes sobre como fazer isso. Assim, a terceira nobre verdade basicamente diz que o problema do sofrimento pode ser resolvido, e resolvemos o problema do sofrimento atacando a causa, que é o anseio. A quarta nobre verdade, por sua vez, entra nos detalhes a respeito de como colocar isso em prática.

P: Por favor, explique a diferença entre *mindfulness*, vigilância correta e atenção correta.

R: *Mindfulness* é a capacidade de manter algo em mente. Trata-se de uma faculdade da sua memória. Vigilância é a qualidade de observar de fato o que você está fazendo no momento presente. A atenção, por sua vez, está relacionada às perguntas que você faz a si mesmo enquanto observa, por exemplo, “O que devo fazer com isso?” Portanto, *mindfulness* é um fator da memória, a vigilância é aquilo que foca no que você está fazendo agora, e atenção é o conjunto de perguntas que você faz a si mesmo sobre o que fazer com aquilo que está acontecendo no presente.

P: O senhor poderia falar mais sobre a visão do Buda do “não-eu” e sobre a importância desse entendimento no caminho?

R: Oh! Nós poderíamos fazer um retiro inteiro sobre isso. Mas, para dar uma resposta curta, o Buda nunca respondeu à pergunta sobre se

existe ou não um *eu*. Ele concentrou-se em como você poderia usar sua percepção do *eu* e como poderia usar sua percepção do *não-eu* para ajudar no caminho. Quando você tem uma percepção do *eu*, isso significa que você está apegando-se a algo. E a percepção do *não-eu*, por outro lado, serve para ajudá-lo a abrir mão das coisas.

Pois bem, como já dissemos várias vezes, enquanto você segue o caminho, há algumas coisas às quais você deveria agarrar-se. Em relação a essas coisas, você usaria uma percepção provisória do *eu*: por exemplo, você é uma pessoa responsável? Você é capaz? Você se importa com o seu futuro? Essas são perguntas que você precisa responder, e é necessário que você desenvolva uma percepção hábil do *eu* para respondê-las de uma maneira que seja útil ao caminho.

No entanto, se alguma coisa à qual você está se apegando for um obstáculo no caminho da prática, você tem de aprender a ter despaixão por essa coisa. O Buda recomenda três percepções para conseguir isso: a primeira é compreender que, seja o que for essa coisa, ela é inconstante. É duvidosa. Você não pode realmente confiar nela. Em segundo lugar, ela é estressante. É um fardo para a mente. Em terceiro lugar, ela não é o que você é e, em última instância, não é sua. Esses são os casos nos quais você deve aplicar a percepção do *não-eu*. No fim das contas, ao alcançar o último estágio do caminho, você aplica a percepção do *não-eu* a tudo. Mas, até esse ponto, você tem de que aplicá-la seletivamente.

P: Qual é a diferença entre plena atenção e concentração?

R: A plena atenção é basicamente a vigilância, mas, em particular, ela deveria ser atenção focada no que você está fazendo. Essa é uma atividade com a qual você deve se envolver à medida que concentra a mente. Você usa a vigilância junto com *mindfulness*, ou seja, lembrando-se do que você deve fazer e, depois, usa o ardor para fazer isso bem.

P: Carrego um peso enorme nos meus ombros, por causa dos atos inábeis que pratiquei e do sofrimento que já causei a pessoas que não mereciam sofrer. Como posso me livrar desse sentimento de culpa? O que posso fazer por essas pessoas para compensar o sofrimento que causei a elas?

R: Em um caso como esse, você deve se lembrar de que o remorso não vai desfazer o que você fez, e que a melhor coisa a fazer é decidir não repetir o erro. Se essas são pessoas com as quais você ainda pode conversar, peça desculpas. Se elas nunca mais quiserem ver você, espalhe muitos pensamentos de boa vontade para elas e, em seguida, muitos pensamentos de boa vontade para você mesmo. Isso é o melhor que podemos fazer como seres humanos. Todos nós já cometemos erros em nosso passado, alguns dos quais podemos consertar e outros que servirão apenas de experiência. Como um filósofo disse certa vez, nós vivemos olhando para frente, mas compreendemos olhando para trás. Portanto, apenas resolva não cometer esse erro novamente e espalhe boa vontade para todos os envolvidos.

P: Às vezes, tenho a sensação de que não estou vivendo a vida que deveria. Isso inclui minha cidade, as pessoas que me cercam, o trabalho que exerço. Como posso descobrir minha missão na terra?

R: Provavelmente, a melhor coisa a fazer é ficar em isolamento por algum tempo e perguntar-se o que você quer fazer da sua vida. A sua missão é algo que você pode escolher. Portanto, encontre algum tempo para ficar sozinho e depois pergunte a si mesmo: que missão eu gostaria de ter?

P: O desejo de alcançar a cessação do sofrimento e o desejo de ser hábil na concentração também são devires?

R: O desejo de fazer um bom trabalho em seguir o caminho leva ao devir, mas a uma espécie boa de devir. Temos de usar devires hábeis para podermos entender esse processo. Só então, ao entendermos, poderemos ir além dele. Lembre-se da imagem da jangada. Ao atravessar o rio, você precisa agarrar-se à jangada. Quando você já foi levado até o outro lado, pode abrir mão dela.

P: O prazer da concentração na respiração pode ser considerado sensorial (sensual)? Nesse caso, ele seria inábil?

R: O corpo tem dois tipos de prazer. Os prazeres sensoriais (ou sensuais) do corpo envolvem as coisas em que você toca. Já o prazer que você tem quando sente o corpo saudável por dentro é chamado de prazer

da forma, e ele não tem as desvantagens do prazer sensorial. Não depende de outras pessoas, não depende de comprar nada e não cria tantos estados inábeis na mente. Portanto, precisamos usar esse prazer para podermos superar o prazer sensual. Uma vez que tenhamos feito isso, aprenderemos também a abrir mão do nosso apego pelo prazer da forma.

P: Quando medito sentado por muito tempo, meus tornozelos doem muito, então mudo a posição e depois volto para a posição de lótus. Devo insistir e continuar na posição apesar da dor ou está correto mudar de posição?

R: Se você vai mudar de posição, faça isso com *mindfulness*. Em outras palavras, sente-se com a dor por alguns minutos e veja se você pode usar as várias técnicas que ensinamos para lidar com a dor. Se não funcionar ou se você achar que está prejudicando o seu corpo, mude sua posição com muita *mindfulness*. Ninguém atingiu o despertar simplesmente por permanecer quieto. O despertar surge quando se tem *mindfulness*, vigilância e ardor. Como Ajaan Chah disse, se você pudesse atingir o despertar apenas ficando quieto, todas as galinhas do mundo já teriam despertado há muito tempo.

P: *Ho'oponopono* é a prática de dedicar pensamentos e sentimentos a si, às pessoas difíceis e a todos os seres por meio de palavras como estas: amo você, sinto muito, perdoe-me, sou grato. Essas coisas são úteis ou é melhor não ocupar a mente com técnicas diferentes e somente usar os cânticos e as atitudes sublimes como ferramentas?

R: Quando você estiver espalhando boa vontade para alguém, pode dizer as palavras que considerar apropriadas. As palavras do cântico são apenas para lembrá-lo do que a boa vontade realmente significa. Você pode aplicar essas ideias da forma que lhe pareça apropriada para situações específicas.

P: Sinto que minhas meditações pela manhã são mais focadas. Acho que isso ocorre devido a fabricações mentais que prejudicam as meditações em outros horários. Começo a fazer o jogo dos gostos e da

aversão, o que me autolimita e prejudica na concentração, porque já me identifiquei com aquela ideia. Teria algo a sugerir?

R: Uma saída que considero eficaz é dizer a mim mesmo que posso morrer nesta tarde e, portanto, também devo meditar bem. Essa pode ser a última oportunidade que você tem; logo, aproveite. E, se você perceber que tem sono à tarde, tente descobrir algum modo de respirar que ajude a neutralizar isso. Na Califórnia, podemos ter terremotos acontecendo a qualquer momento. O que vocês têm no Brasil? Bom, algo ruim poderia acontecer. Portanto, tente livrar-se do sono para aproveitar ao máximo o tempo.

P: Para mim, é difícil perceber a energia da respiração pelo corpo. Não sou muito sensível a essas energias. O que posso fazer? Posso focar na entrada e saída do ar nas narinas?

R: Comece focando em qualquer parte da respiração que você possa sentir, e apenas tenha em mente a imagem de que a respiração pode fluir. Em seguida, quando a mente começar a se acalmar, você começará a notar que realmente pode sentir a energia em outras partes do corpo. Pode não ser no corpo todo, mas tente perceber onde você tem sensações quando inspira que são diferentes das sensações quando expira. Gradualmente, você poderá conectar as sensações da respiração nessas diferentes partes do corpo, de modo que todas elas fluam juntas.

P: Qual o propósito de meditar sobre a morte? Devemos fazer disso uma prática?

R: Basicamente, o propósito da meditação sobre a morte é o de lembrar que você não sabe quando isso vai acontecer, embora *saiba* que dispõe do presente, razão pela qual você deve focar sua atenção neste momento para ser capaz de fazer qualquer trabalho que possa ser feito agora. O Buda recomenda que, todas as manhãs, quando o sol nascer, você se lembre: “Eu poderia morrer hoje. Estou pronto para ir? Se eu não estiver pronto para ir, o que preciso fazer para preparar minha mente?” E, depois, siga em frente e faça isso. A mesma coisa deveria ser feita toda noite quando o sol se põe. Lembre-se: “Você poderia morrer

nesta noite. Você está pronto para ir?” Se não estiver, faça o que precisa fazer.

P: O senhor poderia falar um pouco sobre a importância da postura na meditação sentada? Há vantagens para o meditador em se sentar em lótus, ou meio lótus, observando uma posição específica das mãos? Treinar o corpo para manter essas posturas deve ser uma preocupação de leigos?

R: A melhor postura de meditação é aquela em que você pode manter as costas eretas. Quanto ao modo como você dobra as pernas e onde coloca as mãos, isso depende do que, em sua opinião, ajuda a manter as costas eretas. Algumas pessoas percebem que ajuda colocar as mãos nos joelhos, com as palmas voltadas para cima ou para baixo. Se você colocar as mãos no colo, tente deixá-las próximas ao estômago. Se elas estiverem longe do seu estômago, você tenderá a se inclinar para frente. Quanto a fazer lótus completo ou meio lótus: se fizer meio lótus, reveze a posição das pernas, ou seja, às vezes coloque a perna direita por cima, às vezes coloque a esquerda por cima, para manter as costas em equilíbrio. Conversei com vários médicos que disseram conhecer muitas pessoas que machucaram os joelhos fazendo lótus completo, portanto meio lótus é suficiente. Mas, repito, o mais importante é manter as costas eretas para que a meditação não prejudique suas costas ou os órgãos do tronco.

P: Durante a prática meditativa, sinto meu corpo pendulando para frente, para trás, para a esquerda e para a direita. Isso é normal? Existe alguma explicação sobre por que isso acontece? Mesmo focando na respiração, o pêndulo continua. O que devo fazer?

R: Se o seu corpo se move para frente e para trás, isso às vezes é um sintoma do que é chamado de arrebatamento. Se você perceber que isso está acontecendo, não tente interromper nem incentivar. Depois de algum tempo, quando a mente se acalmar, o corpo para de se mover.

P: Por que é inábil esticar a perna e apontar os pés para os professores? Isso se aplica somente para com os monges ou é inábil apontar os pés para qualquer pessoa?

R: Porque as solas dos seus pés estão sujas. Esse é um costume observado na Índia que foi levado para países como a Tailândia e a Mianmar. Por enquanto, isso se aplica apenas aos monges, mas você pode perguntar aos colegas se eles ficarão chateados se você apontar seus pés para eles.

P: Estou acostumada a meditar de trinta minutos a uma hora por dia. Aqui meditamos sentados por mais de seis horas por dia. Minhas costas estão doendo bastante, porque estou tentando participar de todas as atividades. Devo continuar ou sugere que eu pule algumas?

R: Nós não somos a polícia da meditação. Se você tiver problemas em se sentar no chão, temos cadeiras aqui. Apenas não empurre ninguém de uma cadeira ocupada. Se não houver cadeiras para se sentar e suas costas ainda estiverem doendo, volte e medite no seu quarto. Tire algum tempo para descansar. As meditações em grupo são oportunidades, não exigências.

P: Diante de uma dor física que gera desconforto e que não está relacionada com a posição de meditação, quais maneiras hábeis existem de aproveitar melhor o tempo de meditação? Como evitar a frustração?

R: Se você tem uma dor crônica, trate-a da mesma forma que discutimos esta manhã: observe como você respira em relação a ela, mas, particularmente, observe como você fala consigo mesmo sobre a dor e quais percepções tem a respeito dela, e aprenda a falar consigo mesmo de uma forma que não aumente a frustração.

P: Na meditação, quando minha mente começa a divagar, tenho dificuldade de voltar para a respiração ou para algum ponto do corpo. Começo a repassar mentalmente a sequência de movimentos da arte marcial que eu pratico. Isso ainda é meditação ou é melhor levantar e parar?

R: Artes marciais. Se você não consegue focar no corpo ou na respiração, tente permanecer com muitos pensamentos de boa vontade. Mas, se você tem energia para visualizar artes marciais, poderá usar essa energia para visualizar as diferentes partes do corpo. Imagine estar despindo-se da pele e, em seguida, colocando todas as diferentes partes

do corpo no chão à sua frente. Isso seria um uso muito mais benéfico de sua visualização para ajudá-lo a superar os pensamentos de luxúria ou de orgulho do corpo.

P: Na meditação da respiração por todo o corpo, existem contraindicações de pontos relacionados ao chacra básico na região genital? Se sim, teria alguma relação com a libido sexual? Posso também mentalizar órgãos que estão doentes, como estômago, fígado, ossos e músculos com dor?

R: Correto, não se concentre nos chacras genitais, pois você já dá muita atenção a essa parte do corpo. Aprenda como abrir os chacras nas outras partes. E, sim, você pode visualizar os órgãos do corpo que estão com dor e pensar em boa energia respiratória passando por esses órgãos.

P: Hoje, durante a meditação, passei por um momento em que meu corpo não tinha forma. Mesmo focado na respiração, percebi que estava quase de cabeça para baixo. O que fazer nessas situações para voltar ao sentido natural do corpo?

R: Se seu corpo sente que está sem forma, conscientemente pergunte a si mesmo: “Onde está minha cabeça agora?” Depois repita o mesmo com o pescoço, os ombros e gradualmente vá descendo pelo corpo. Isso deve endireitar tudo. Mas faça isso gradualmente.

P: Às vezes, quando medito, sinto um calor na altura da garganta, como se ali houvesse uma bola de fogo pulsante. Algumas vezes esse calor desce por todo o tronco. É uma sensação semelhante a estar se aquecendo diante de uma fogueira. O curioso é que essa sensação já ocorreu mesmo sem eu estar em meditação. Foi numa manhã: acordei sentindo o mesmo calor na garganta. Poderia comentar isso?

R: Mais uma vez, para superar o desequilíbrio, você pode se perguntar: “Quais partes do corpo estão frescas agora?” Tire sua atenção da garganta e foque nas partes que estão mais frias, e então pense nessa energia fresca subindo pelo corpo e pela garganta.

P: Ontem, na palestra das 20 h, estava meditando e vi uma senhora com a cabeça coberta com um lenço amarelo. Ela foi em direção ao senhor e ficou parada na sua frente. Foi uma alucinação?

R: Sempre que você tiver uma visão como essa, caso se trate da imagem de uma pessoa, espalhe pensamentos de boa vontade e pergunte a si mesmo: “Existe alguma lição que eu possa tirar da visão?” Se não houver nenhuma lição, deixe-a de lado.

P: Ter sonhos e visões premonitórias da morte de pessoas próximas ou de acidentes, assim como de pessoas que ficarão grávidas e de quantos bebês elas terão, serve para alguma coisa? Porque, se avisamos às pessoas e aquilo acontece, elas tornam-se fanáticas e perturbam nossa vida com perguntas sobre o futuro e muito mais. Devo ter essas visões e simplesmente enviar pensamentos de boa vontade? É inábil conjecturar sobre o que são essas coisas e de onde elas vêm? Eu tomo cuidado com meu ego para que ele não me diga que sou especial por não ser normal.

R: Para lidar com a questão do ego em torno disso, você precisa lembrar que não tem controle sobre essas coisas, logo isso não é uma habilidade sua nem um talento. No entanto, essas visões oferecem a oportunidade de ajudar outras pessoas, embora você não deva dizer o que viu a elas. Você tem de entregar a mensagem para elas indiretamente. Por exemplo, se você sonhar que uma de suas amigas irá engravidar e perceber que ela está vivendo de uma maneira prejudicial à saúde, você pode tentar induzi-la a alimentar-se melhor e a viver um estilo de vida mais saudável em prol da criança que está vindo. Mas não mencione seu sonho. Apenas fale em termos gerais. Quanto à visão de alguém que pode morrer em breve, pergunte-se se você tem algum assunto inacabado com essa pessoa. Por exemplo, se houver algo pelo qual você gostaria de pedir desculpas, aproveite a oportunidade para fazer isso logo. E fale com essa pessoa sobre as oportunidades de ser generoso, porque atos de generosidade e virtude serão de fato úteis para essa pessoa após ela morrer. Mas, acima de tudo, nunca fale sobre o seu sonho. Isso seria contar vantagem: é falta de bons modos e colocará você em uma situação ruim se a informação provar-se falsa.

P: Por que monges comem uma vez por dia, ou no máximo duas, mas sempre antes do meio-dia? Eu estou comendo uma vez por dia, mas gostaria de saber os benefícios desse preceito e o porquê do horário, se possível.

R: Um dos benefícios é os monges não andarem pela cidade o dia inteiro atrás de alimentos. Eles vão apenas uma vez pela manhã e depois voltam para o monastério. Mas, para os leigos, a vantagem em tomar esse preceito está em ficar muito mais vigilante quando se medita à noite.

P: Quando estou em retiro, sinto minha prática evoluir. Tenho tempo para lidar com algumas dificuldades da prática, há poucas distrações, e estar num grupo com o mesmo propósito ajuda muito. Porém, no meu dia a dia, minha prática estaciona. Tenho muitas coisas com as quais lidar e, no tempo de que consigo dispor para meditação, meu corpo está exausto e a mente, muito agitada, de forma que a meditação não atinge o refinamento e o aprofundamento necessários. Como lidar com essas frustrações e como progredir nesse caminho se sou “engolido” pelas tarefas mundanas?

R: Lembre-se de que a meditação é apenas uma parte da prática. A tradição budista fala sobre dez perfeições no total. Assim, mesmo que sua programação diária não lhe dê a oportunidade de desenvolver a meditação profunda que você pode experimentar no retiro, você pode olhar para todas as suas outras atividades como oportunidades para desenvolver as dez perfeições: generosidade, virtude, renúncia, discernimento, esforço, paciência, verdade, determinação, boa vontade, equanimidade. Você pode transformar em prática toda a sua vida ao orientá-la em direção a essas qualidades. Ao mesmo tempo, o mundo não vai dar a você tempo para meditar, você tem de fazer o que puder para criar esse tempo para si mesmo. Você está gastando tempo assistindo TV? Você está gastando tempo com internet, internet, internet e internet? Em seu smartphone ou qualquer outra coisa? Bem, você pode reduzir o tempo que gasta com essas coisas e, dessa maneira, terá mais tempo para sua meditação.

P: Por favor, explique o conceito de equanimidade no budismo e sua utilidade na vida prática.

R: A equanimidade é basicamente utilizada quando você percebe haver pessoas que gostaria de ajudar ou situações que gostaria de mudar, mas não pode. Se você deixar-se aborrecer com coisas que não pode mudar, estará desperdiçando a energia que poderia usar nas áreas que é capaz de mudar.

Está bem, acho que devemos parar. É hora de tirar a foto em grupo: nós nos encontraremos no templo. Há meditação de carona para os monges até o local da foto?

Resolução Correta

Hoje à noite nós falaremos sobre o segundo fator no nobre caminho óctuplo, que é a resolução correta. Como disse ontem à noite, os dois primeiros fatores são os fatores do discernimento no caminho. Dos dois fatores, a perspectiva correta é o fator “cabeça”, relacionando-se com o fato de entender as coisas, enquanto a resolução correta é o fator “coração”, relacionando-se com o desejo pela felicidade verdadeira. A resolução correta baseia-se na perspectiva correta, no sentido em que percebe que o sofrimento vem de suas ações. Assim, para evitar o sofrimento, você deve aprender a ser muito cuidadoso ao agir.

Resolução correta é basicamente uma promessa que você faz a si mesmo sobre os tipos de intenções com base nos quais agirá e sobre os tipos de ações que praticará. Como a perspectiva correta, a resolução correta tem níveis diferentes. Existe uma resolução correta mundana e uma resolução correta nobre.

A resolução correta mundana é expressa de três maneiras. Há a resolução de renunciar: em outras palavras, você deve renunciar ao seu desejo pelos prazeres dos sentidos. Há também a resolução de não ser hostil: ou seja, você decide praticar a boa vontade. E, em terceiro lugar, há a resolução de não causar dano, que é igual à compaixão. Você adota essas três resoluções ao observar que, agindo a partir de intenções que envolvam o desejo sensorial, a hostilidade ou o desejo de causar dano, poderá fazer muitas, muitas coisas inábeis. Os prazeres dos sentidos podem levar à ganância, à crueldade para com pessoas que você deseje ou que lhe impeçam de obter o que deseja. Ser hostil para com os outros facilita muito a prática de ações inábeis para com tais pessoas, portanto, para sua própria proteção e também para a delas, você precisa desenvolver pensamentos de boa vontade. E o mesmo se dá com os pensamentos de causar dano: você percebe que, se um estado de devir que você deseja envolve prejudicar os outros, você tem de decidir — tanto por você quanto por eles — evitar esses diferentes estados de devir.

Cada uma dessas três resoluções corretas está relacionada a um tipo de meditação. Por exemplo, a renúncia está relacionada à contemplação do corpo. Nós conversamos um pouco sobre isso antes. A contemplação do corpo tem lugar quando você percebe poder fazer muitas coisas estúpidas e prejudiciais sob o poder da luxúria, de maneira que você precisa de algumas maneiras de neutralizar qualquer luxúria que possa surgir em sua mente. Você também pode fazer coisas estúpidas com base no orgulho pelo seu corpo. Na América, há um grande problema com o racismo, com brancos considerando seus corpos melhores que os corpos das pessoas de cor, o que definitivamente não é o caso. Se você abrir os corpos das pessoas, todos têm as mesmas partes, e basicamente não há muito lá.

Algumas pessoas reclamam que esse tipo de contemplação corporal fornece uma imagem negativa do corpo, mas, na verdade, ela está ensinando uma imagem do corpo saudavelmente negativa. Uma imagem negativa do corpo é quando você sente que seu corpo é feio enquanto outras pessoas têm corpos bonitos. Uma imagem saudavelmente negativa surge quando você percebe que todos os corpos são basicamente feitos da mesma coisa. Se você tirasse agora todos os fígados que temos nesta sala e colocasse-os no chão, não poderíamos ter um concurso de quem tem o fígado mais bonito. Todos teriam fugido. Somos todos iguais em relação a essas coisas. Esse pensamento ajuda a equalizar, em nossa mente, todas as pessoas.

Da mesma forma, é possível ter uma imagem positiva do corpo que não seja saudável e uma imagem positiva e saudável do corpo. Uma imagem positiva insalubre ocorre quando você, por ser bonito e atraente, pensa poder fazer todo tipo de coisa que as pessoas feias não podem, ou quando você pensa ser uma pessoa melhor do que as outras por ser mais bonito. Uma imagem positiva e saudável é perceber que, embora o corpo não seja atraente, ainda há muitas coisas boas que você pode fazer com ele. Você pode praticar a generosidade; pode praticar a virtude; pode praticar meditação. Muitas das coisas genuinamente boas na vida de fato dependem do seu corpo, portanto seu corpo é útil. O Buda não é totalmente negativo em relação ao corpo, ele simplesmente tenta

salientar que, se você é atraído pelo corpo por sua boa aparência, vai se meter em encrencas.

A contemplação do corpo visa basicamente entender por que percebemos o corpo como belo, embora existam muitos aspectos do corpo que não o são. Por que fechamos os olhos para os aspectos não atraentes tão facilmente? Como é que podemos mudar de percepção tão rapidamente, do lado pouco atraente do corpo de volta para o lado atraente novamente? O que motiva essas percepções? Dessa forma, a contemplação do corpo é mais profunda do que apenas olhar para o corpo. Ela também olha para a mente, para a maneira como a mente cria percepções em torno das coisas e para as motivações em razão das quais ela aplica essas percepções.

A prática de não ser hostil e a de não causar danos relacionam-se com o que é chamado de prática dos *brahma-vihāras* ou atitudes sublimes. Você tenta desenvolver uma atitude de boa vontade infinita, infinita compaixão, infinita alegria apreciativa e infinita equanimidade. A boa vontade é um desejo pela felicidade. Compaixão é o que a boa vontade sente quando vê as pessoas sofrendo ou criando as causas para o sofrimento: você sente pena e quer ajudá-las de qualquer maneira que puder. Alegria apreciativa é o que a boa vontade sente quando vê que as pessoas já estão felizes ou estão criando as causas para a felicidade: você fica feliz por elas. Você não fica com ciúmes. Não fica ressentido. E, finalmente, a equanimidade consiste em perceber que existem certas coisas no mundo que você não pode mudar. Você tem de aceitar o fato de que, não importa o quanto você queira ajudar as pessoas, há algumas delas que no momento podem estar fora do alcance da sua ajuda. Se você perder seu tempo e sua energia ficando chateado com o fato de não poder ajudá-las, desperdiçará a energia que poderia usar para ajudar em outras áreas. Já possuímos essas quatro atitudes de boa vontade, compaixão, alegria apreciativa e equanimidade em relação a algumas pessoas e em algumas situações. Elas tornam-se sublimes quando somos capazes de estendê-las a todos, em todas as situações, sempre que apropriado, independentemente de gostarmos ou não dessas pessoas. Só então essas atitudes nos protegerão de agir com base em resoluções inábeis em quaisquer situações.

Assim, esses três tipos de resolução não são apenas intenções criadas por você, mas também envolvem maneiras de meditar para fortalecê-las: a contemplação do corpo, o desenvolvimento da boa vontade e compaixão como atitudes infinitas, ou seja, estendidas a todos os seres, até às pessoas de que você não gosta. Essa é a resolução correta mundana.

A *resolução correta nobre* é, na verdade, o primeiro nível de concentração correta, que, por definição, está livre dos desejos sensoriais, livre de qualidades inábeis, e aquietado com uma sensação de tranquilidade e bem-estar. Existem diferentes maneiras pelas quais a resolução correta mundana pode levar à resolução correta transcendente. Uma consiste no fato de que, simplesmente por meio da prática dos *brahma-vihāras*, a mente pode chegar a um forte estado de concentração. O mesmo ocorre com a contemplação do corpo: muitos descobrem que contemplar o corpo traz a mente para um estado sólido de paz e de concentração.

O Buda relatou sua própria experiência de como ele desenvolveu e tornou a resolução correta mundana em uma resolução correta nobre. De fato, a resolução correta mundana parece ser o primeiro fator do caminho que ele desenvolveu. Ele o fez dividindo seus pensamentos em dois tipos: pensamentos que estavam imbuídos de desejo sensorial, hostilidade ou desejo de causar dano de um lado; e pensamentos imbuídos de renúncia, de não-hostilidade e de desejo de não causar dano, do outro. Ele refletiu que os pensamentos do lado inábil levariam à sua própria aflição e à aflição dos outros, de modo que, se surgissem em sua mente, ele faria o possível para mantê-los sob controle.

Ele fez um símile a respeito, dizendo que agia como um vaqueiro durante a estação chuvosa. Na Ásia, a estação chuvosa é quando o arroz está crescendo, portanto é preciso ter muito cuidado para não deixar as vacas entrarem nos campos de arroz. Caso contrário, elas comerão o arroz, e você será levado à justiça. Assim, o vaqueiro precisa continuar tangendo e vigiando as vacas para certificar-se de que elas fiquem longe do arroz. Da mesma forma, se o Buda notasse que seus pensamentos estavam indo numa direção inábil, ele os açoitaria. Em outras palavras,

ele faria tudo o que pudesse para parar esse tipo de pensamento, como nos cinco métodos que discutimos ontem.

Por outro lado, se ele descobrisse que seus pensamentos estavam imbuídos de renúncia, de não-hostilidade e de desejos de não causar dano, ele seria como um vaqueiro durante a estação quente. A estação quente é a estação seca na Ásia. O arroz já foi colhido, e não há perigo de as vacas entrarem nos campos de arroz de ninguém, razão pela qual o vaqueiro pode simplesmente sentar-se debaixo de uma árvore. Tudo o que ele tem de fazer é manter-se ciente de onde suas vacas estão, mas ele não precisa exercer muito controle sobre elas. Da mesma forma, o Buda notou que poderia permitir aos seus pensamentos hábeis vagar o tanto que eles quisessem, e eles não causariam nenhum dano. No entanto, ele percebeu que, se pensasse por um dia e uma noite de maneira hábil, isso cansaria a mente. Portanto, para evitar que a mente ficasse cansada, ele traria a mente para a concentração correta.

Assim — seja desenvolvendo meditações específicas, como os *brahma-vihāras* ou a contemplação do corpo, seja simplesmente percebendo que pensamentos hábeis podem ser cansativos e que, por isso, você deve dar um descanso à mente —, você pode tirar a mente da resolução correta mundana e colocá-la na concentração correta, ou seja, na resolução correta nobre.

Como dissemos, a perspectiva correta é quem informa aos diferentes fatores do caminho, e é útil analisar as diferentes maneiras pelas quais ela ajuda a orientar sua resolução correta. E uma das principais lições da perspectiva correta está no ensinamento do karma e em como ele se relaciona com a prática da renúncia, da ausência de hostilidade e do desejo de não causar dano.

Para começar, em termos de renúncia, você deve lembrar que o Buda não classificou todos os prazeres sensoriais como ruins. A perspectiva correta recomenda que você observe os prazeres não tanto em termos do que eles são em si, mas em termos de que tipo de atividades você deve fazer para obtê-los e de quais atividades eles levam você a fazer, incluindo o tipo de efeito que eles têm na mente. Portanto, quando você está olhando para os prazeres em sua vida, a perspectiva correta diz para você olhar para as consequências cármicas de buscar determinados

prazeres específicos. Se não há nenhum mal sendo feito, então está tudo bem em buscar esse prazer. Essa é uma lição que a sua resolução correta tira da perspectiva correta em relação aos prazeres dos sentidos.

Da mesma forma, com a prática da boa vontade e da compaixão, você tem de aprender a entender esses estados mentais de acordo com os princípios do karma — ou seja, tem de entendê-los como determinações, como estados fabricados. Eles não são naturais para a mente — ao menos não mais naturais do que a hostilidade e o desejo de causar dano. Como o Buda disse, a mente é capaz de praticamente qualquer coisa. Ela tem infinitas possibilidades e pode mudar muito rapidamente. Logo, você não pode dizer que a mente é boa ou tem um senso inato de boa vontade. De maneira que você precisa desenvolver a boa vontade como uma fabricação.

Lembre-se de que existem três tipos de fabricação — corporal, verbal e mental —; por isso, quando estiver tentando desenvolver boa vontade, primeiro observe como está respirando. A respiração está calma? É tranquilizadora? Está confortável? Se estiver, isso torna os pensamentos de boa vontade muito mais fáceis. A partir daí, olhe para o modo como você conversa consigo mesmo sobre as pessoas para as quais você está tentando estender sua boa vontade. Por fim, olhe para as percepções que você tem a respeito delas. Tente desenvolver fabricações verbais e mentais que realmente ajudem a gerar essa atitude de boa vontade.

O ensinamento sobre karma também ensina lições importantes sobre o que realmente significa desejar a felicidade verdadeira. Não estamos dizendo: “Simplesmente por força do meu desejo, que todos os seres sejam felizes”. Estamos dizendo basicamente: “Eu gostaria de ver todos os seres compreendendo as causas da felicidade e sendo capazes de agir com base nessas causas”, porque, se eles serão felizes, isso terá de vir das próprias ações deles.

Agora, dada a complexidade do karma, lembre-se de que você não pode enxergar agora todo o karma passado de uma pessoa. Às vezes, pensamos que, quando estamos olhando para uma pessoa, o que enxergamos no momento é o saldo total em sua conta do karma, da mesma forma que você veria o saldo total de uma conta bancária, mas esse não é o caso. Todos nós temos muitas e diferentes sementes de

karma vindas do passado, boas e ruins, em nossos campos cármicos, algumas que estão brotando e algumas que estão esperando para brotar. Isso significa que, se tivermos boa vontade para com alguém, o fato de eles estarem sofrendo agora não significa que não tenham o potencial de serem ajudados. Esse potencial pode estar lá, mas simplesmente ainda não brotou. Assim, direcionando boa vontade para eles, você, na verdade, espera que qualquer bom karma passado que eles tenham brote e seja capaz de melhorar a situação deles. Há sempre a possibilidade de ajudar uma pessoa que está sofrendo. Isso é uma coisa importante de percebermos e de lembrarmos enquanto nos motivamos a espalhar boa vontade.

Da mesma forma, os ensinamentos sobre karma nos ensinam sobre a motivação pela qual fazemos o que fazemos. Nós não agimos assim para com outros seres porque eles “merecem” a nossa boa vontade. Nós não fazemos isso porque acreditamos sermos todos “*um*”, ou porque todos são bons por natureza ou têm uma natureza búdica inata. Agimos assim simplesmente porque precisamos nos proteger sendo muito cuidadosos com nossas ações. Quando você está lidando com pessoas, você quer interagir com elas de maneira a não fazer nada inábil. Portanto, para se proteger de ações inábeis, você precisa desenvolver essas atitudes para ser capaz de confiar em si mesmo em todas as situações. Sua boa vontade beneficia tanto você quanto os outros, se não mais a você.

Finalmente, entender os *brahma-vihāras* do ponto de vista do karma lembra-nos de que eles não são orações. Não estamos pedindo a algum poder externo para fazer outros seres felizes ou para acabar com o sofrimento deles. Estamos basicamente estabelecendo a nossa motivação. O Buda fala sobre a boa vontade como um tipo de *mindfulness*, como algo que você mantém em mente, e também como uma determinação, algo que você se compromete a fazer, não importa quais sejam as dificuldades envolvidas. Isso significa que a boa vontade depende da sua força de vontade e da sua intenção. Desse modo, você tenta se lembrar de agir de acordo com aquela intenção: por isso a boa vontade é um tipo de *mindfulness*. E é assim que os *brahma-vihāras* podem de fato trazer auxílio ao mundo. Como o Buda disse, se a oração,

por si só, realmente funcionasse, quem no mundo seria pobre, feio ou morreria jovem? Portanto, eles não são orações. São determinações que você está fazendo para depois tentar lembrar de agir de acordo.

Dessa forma, enxergar a prática dos *brahma-vihāras* no contexto do karma ajuda você a entender o que significa desenvolver uma atitude de boa vontade, o que significa a boa vontade, por que você deve agir assim e qual é o potencial que essa atitude sublime tem para ajudar outras pessoas no mundo. Os mesmos princípios aplicam-se à prática da compaixão.

Ademais, a resolução correta não apenas aprende lições da perspectiva correta. Ela também tem algumas lições para ensinar à perspectiva correta. Ao praticar a resolução correta, você aprende muitas coisas importantes sobre o funcionamento da mente, e isso dá mais sutileza e profundidade à sua perspectiva correta. Por exemplo, quando você passa da resolução correta mundana para a resolução correta nobre, aprende a apreciar o valor da quietude da mente: a necessidade da felicidade proveniente da concentração correta que ajudará a mente a ir além dos prazeres dos sentidos e da hostilidade. Caso contrário, a mente continuará tentando voltar a encontrar prazer nos prazeres dos sentidos ou na hostilidade. Por isso, é necessário ter um estado de concentração bom e firme para compensar sua desistência daquelas formas de prazer. Você aprende a apreciar o valor da quietude e da sensação de prazer que vem da mente que realmente se acalma.

As contemplações que você usa para transcender tanto os prazeres sensoriais quanto a hostilidade também ensinam muito sobre o poder da percepção, o que as percepções fazem pela mente e por que a mente busca certas percepções. Por exemplo, com a contemplação do corpo, você começa a ver como suas percepções podem ser arbitrarias. Você pode olhar para um corpo, e esse mesmo corpo — de um segundo para outro — muda de algo atraente para algo não atraente. Você começa a perceber o quanto a percepção tem poder sobre o que você vai fazer e o quão arbitrária ela pode ser, o que é um pensamento assustador.

O Buda também recomenda pensar em sua própria necessidade de boa vontade. Lembre-se: *você* é quem necessita do desenvolvimento de sua própria boa vontade. Como ele diz, é como se você estivesse

atravessando um deserto: você está cansado e com sede. Você se depara com uma pequena poça de água em uma pegada de uma vaca e percebe que, se tentar recolher a água com a mão, tornará tudo enlameado. Então você tem de ficar de joelhos e com os cotovelos no chão, e sorver a água. Bom, você não gostaria que alguém viesse e tirasse uma foto sua nessa postura. Parece muito indigno, mas você percebe que é isso que você de fato precisa para sobreviver. Da mesma forma, você pode sentir que está abaixo de sua dignidade sentir boa vontade por alguém que está se comportando de maneira horrível, mas é você quem precisa da boa vontade para que sua bondade sobreviva. Lembre-se disso. Isso lhe ajudará a suportar a indignidade.

Além disso, o Buda recomenda uma percepção para ser usada ao pensar em pessoas que disseram coisas desagradáveis sobre você. Ele disse que você deve lembrar-se de que, mesmo se bandidos estivessem amarrando seus braços e pernas para você não se mexer, e se eles estivessem prestes a cortar seus braços e pernas com uma serra — mesmo em um caso assim, se você sentisse hostilidade para com os bandidos, você não estaria seguindo os ensinamentos do Buda. Portanto, se você mantiver essa percepção em mente, quando alguém disser algo desagradável você compreenderá: “Certo, pelo menos eles não estão cortando meus braços e pernas. Eu posso suportar isso”.

Há uma história no Cãnone sobre um monge que está indo para uma parte selvagem da Índia, e ele vai se despedir do Buda. O Buda lhe pergunta: “As pessoas de lá são muito duras, muito selvagens. O que você fará se elas gritarem com você?” E o monge diz: “Eu vou dizer a mim mesmo: ‘Estas são pessoas muito boas, elas não estão me batendo.’” “E se elas baterem em você?” Ele respondeu: “‘Estas são pessoas muito boas, não estão me apedrejando.’” “E se elas o apedrejarem?” “‘Estas são pessoas muito boas, não estão me esfaqueando.’” “E se eles esfaquearem você?” “‘Estas são pessoas muito boas, não estão me matando.’” “E se elas o matarem?” E o monge diz: “Eu direi a mim mesmo: ‘Bem, ao menos minha morte não foi um suicídio.’” Com isso, você pode ver o poder que a percepção desempenha sobre o que você pode ou não suportar, e como isso afeta o que você é capaz de fazer.

Estas são algumas das lições que aprendemos com a resolução correta e que podemos aplicar para aprofundar nossa perspectiva correta.

Finalmente, com a prática de desenvolver boa vontade e compaixão, você começa a apreciar a necessidade de equanimidade. Como já dissemos várias vezes hoje, você encontrará casos em que há pessoas que não poderá ajudar. Você precisa ter equanimidade para lidar com essas situações e para não desperdiçar sua energia com essas pessoas, energia que poderia ser usada para ajudar as pessoas que podem ser ajudadas. Essa é uma questão de prioridades. Você começa a perceber que existem muitos problemas no mundo carentes de ajuda, e sua energia será dissipada e desperdiçada se você tentar ajudar em todos esses casos. Por isso, você tem de focar suas energias nas áreas que acredita serem especialmente importantes e, quanto às demais áreas, você terá de abrir mão.

Uma das perguntas de hoje que não tivemos tempo de responder foi: “Como um praticante do Dhamma, você deve desconsiderar totalmente o que está acontecendo no mundo e apenas dedicar-se a sua própria prática pessoal?” A resposta é *não*. Afinal de contas, o Buda ensinou a generosidade como um passo preliminar necessário ao caminho, e uma das maneiras de ser generoso é doar o seu tempo e energia para as causas que você considera serem realmente úteis no mundo. Como única condição, o Buda disse que, se você enxergar a qualidade da sua mente começando a deteriorar enquanto você ajuda outras pessoas, então você deve parar. Você tem de admitir para si mesmo não ter forças para continuar com isso. Você tem de manter sua própria força. Caso contrário, se você perder sua força, toda a sua prática será arruinada. Portanto, você precisa ser equânime com respeito às áreas nas quais, de acordo com suas prioridades, seria melhor desviar o foco de sua atenção para focar no que é realmente importante, de maneira a não permitir que coisas de menor importância entrem no caminho das de maior importância.

Assim, estas são algumas das lições que você aprende desenvolvendo a resolução correta: o poder da percepção, a necessidade de concentração, a necessidade de desenvolver boa vontade, a necessidade

de equanimidade para proteger sua boa vontade e a necessidade de organizar suas prioridades. Todas são lições que a resolução correta ensina de volta à perspectiva correta, de modo que sua perspectiva correta se torne mais profunda, mais sutil e mais eficaz.

As Quatro Bases do Poder

O Buda disse existirem quatro qualidades que ajudam a concentrar a mente. Elas são chamadas de as bases do poder ou as bases do sucesso. A primeira é o desejo; a segunda é a persistência ou esforço; a terceira é o propósito, ou seja, colocar todo o seu coração e mente no que você está fazendo; e a quarta é usar seus poderes de análise, e isso inclui sua própria engenhosidade e seu próprio poder de julgamento.

- Pois bem, em **primeiro** lugar, o desejo: ele tem, sim, um papel no caminho. Ele não é apenas a causa do sofrimento. Se for hábil, também pode ser parte do esforço correto. Você precisa estar motivado para praticar, seja por enxergar os benefícios que advêm da prática ou os perigos que surgem se não treinarmos a mente. Por exemplo, se você visitar algumas pessoas idosas que não treinaram suas mentes, perceberá que uma mente não treinada é algo perigoso e que lhe deixa exposto a muito sofrimento desnecessário.

Por muitos anos, fui o atendente de meu professor, Ajaan Fuang, que esteve doente nos últimos seis anos de sua vida, e constantemente impactava-me o quão forte ele era ao enfrentar sua doença. Mais tarde, após sua morte, meu pai adoeceu e fui visitá-lo. Embora fisicamente ele fosse uma pessoa muito mais forte que Ajaan Fuang, mentalmente ele era muito mais fraco perante a doença. Portanto, eu sempre mantenho isso em mente quando pratico: se a doença vier, quero ser forte, manter minha *mindfulness*, meu estado de vigilância, para que eu seja um fardo menor para mim e para as pessoas ao meu redor.

Sendo assim, você deve parar e pensar por que seria de seu interesse praticar. O Buda recomenda que, quando você sentir vontade de desistir, lembre-se de que iniciou essa prática porque queria ir além do sofrimento. Quando você sente vontade de desistir, isso significa que você não quer mais transcender o sofrimento? Se você realmente se ama, se realmente tem compaixão por si mesmo, você deveria continuar com a prática.

Em relação ao desejo e às demais bases do poder, o Buda diz que você deve desenvolver um senso de equilíbrio. Isso significa que o desejo não deve ser nem excessivo nem muito fraco. Desejo “excessivo” significa que você está focando demasiadamente nos resultados e não o suficiente nas causas. Nesse caso, tudo o que você pensa é em como você quer que sua mente se acalme e fique quieta, mas você não está realmente prestando atenção na respiração. Assim, o caminho certo para equilibrar seu desejo é focá-lo totalmente nas causas, e os resultados virão por si mesmos. É como dirigir em uma estrada para uma montanha. Se você focar na montanha o tempo todo, sairá da estrada. Você foca toda a sua atenção na estrada, e isso o levará para a montanha. Porém, certifique-se de verificar o espelho retrovisor de vez em quando para garantir que a montanha não esteja refletida nele. De qualquer forma, passe a maior parte do seu tempo com toda a atenção na estrada. Essa é a primeira base de poder, o desejo.

- A *segunda* é a persistência, que é basicamente o esforço correto. E aqui novamente você deve se certificar de que seu esforço seja equilibrado. O equilíbrio do esforço depende de duas coisas. Uma delas é: “Quanta força você tem agora?” A outra é: “Qual é a tarefa que você enfrenta?” Você deve ter certeza de que seu esforço seja correto tanto em relação a sua energia quanto a sua tarefa. Por exemplo, se você está voltando para casa do trabalho tarde da noite e tem pouco tempo para meditar, não se sente e diga: “Certo, eu não vou me levantar até alcançar o despertar total”. Decida ficar satisfeito se conseguir passar pela sessão de meditação com a *mindfulness* intacta; certifique-se de que a sua *mindfulness* esteja sólida durante a meditação. Em outras palavras, defina uma meta que esteja dentro do seu alcance, que lhe pressione um pouco, mas não muito.

Quanto à tarefa, o Buda disse que há algumas causas de stress ou de sofrimento que desaparecem quando você simplesmente olha para elas. É em casos como esse que a consciência nua e crua realmente funciona. Em outras palavras, essas são as corrupções que existem em sua mente apenas porque você não está prestando atenção total a elas. Se você olha diretamente para elas, elas vão embora com vergonha. No entanto, existem outras corrupções que, quando você olha para elas, elas

olham de volta. Elas não se sentem envergonhadas com o seu olhar. Em casos como esse, a consciência nua e crua não funciona. Aqui, como disse o Buda, você precisa exercer uma fabricação. Aqui você deve usar os três tipos de fabricação sobre os quais falamos: como você respira, como fala consigo mesmo sobre o assunto e quais percepções e sensações você traz para o problema? Você tem de se esforçar para mudar esses tipos de fabricação, de modo que você possa ver através das corrupções, desconstruí-las e superá-las. Às vezes isso demandará um pouco de esforço; às vezes muito. Isso significa que, quando sua persistência estiver correta, ela não será apenas uma persistência mediana. “Correta” aqui significa o ideal para a tarefa. Essa é a segunda base de poder.

- A *terceira* é quando você usa toda a sua mente no que você está fazendo. Em outras palavras, você tenta ser realmente observador quanto ao que está acontecendo. Por exemplo, quando você está lidando com a respiração, deve ser muito observador a respeito dela. Essa base de poder segue junto da *quarta*, que é usar seus poderes de análise. Quando você percebe que algo está acontecendo no corpo ou na mente, você se pergunta qual é a melhor coisa a ser feita com isso. Aqui você geralmente precisa usar sua criatividade. Por exemplo, ao trabalhar com a respiração, algumas pessoas têm um problema, dizendo que não sentem a energia da respiração no corpo. Uma boa maneira de experimentar é manter o braço à sua frente, fechar os olhos e perguntar: quais sensações dizem-lhe que o braço está à sua frente? Tais sensações são a energia da respiração. A próxima pergunta é: como você pode tornar-se mais sensível a elas? Uma boa maneira de fazer isso é mentalmente fazer um escaneamento corporal o mais cuidadosamente possível, relaxando todas as áreas de tensão que você puder detectar. Comece em torno dos dedos, relaxando os músculos ao redor deles. Em seguida, vá até a palma da sua mão, relaxe a área, relaxe a parte de trás da mão e depois suba pelo pulso, antebraço, cotovelo, braço e ombros. Em seguida, comece com os dedos dos pés, suba passo a passo pelas pernas e pelas costas, relaxando cada área enquanto foca nela. Com a coluna, tente estar ciente, se puder, de cada vértebra, acima pelo pescoço e depois, na cabeça. Relaxe todos os músculos ao redor dos olhos e da

boca. Quando você puder fazer isso, descobrirá que se torna mais sensível ao que está acontecendo no corpo.

Uma vez que você esteja sensível ao corpo, começa a perceber as diferentes maneiras pelas quais a energia pode fluir. Dois problemas comuns são quando há muita energia no peito ou uma sensação de aperto no peito. Em casos como esse, pense que energia passa pelos braços e sai pelas palmas das mãos. Se houver um aperto na parte inferior do corpo, pense na energia descendo pelas pernas e saindo pelas solas dos pés. Se houver muita tensão acumulada em sua cabeça, pense na energia descendo tanto pela frente quanto por trás do pescoço, seja quando você inspira, seja quando você expira. Alternativamente, você pode pensar na energia saindo pelos seus olhos. Em outras palavras, há muito com o que brincar aqui, e cabe a você usar sua criatividade para trabalhar com desequilíbrios na energia para trazê-la de volta ao equilíbrio.

Essa técnica com a qual estamos trabalhando aqui foi desenvolvida por Ajaan Lee no início da década de 1950. Ele estava no meio da selva. Tinha ido a uma montanha e teve de caminhar pela floresta por três dias, apenas para chegar lá. Alguns dias depois de chegar, ele teve um ataque cardíaco. Nenhum remédio, nenhum médico. O que ele poderia fazer? Tudo o que ele tinha era sua respiração. Então ele começou a experimentar diferentes maneiras de deixar a energia da respiração passar pelo corpo. Você perceberá, ao ler as instruções dele, que ele começa com a energia da respiração passando pela parte de trás do pescoço e depois descendo pela coluna. E qualquer pessoa que tenha tido algum problema cardíaco perceberá que é exatamente nesse ponto que você sente mais pressão no corpo: na parte de trás do pescoço. Ao fim de três meses, Ajaan Lee conseguiu sair da selva. Seu coração estava quase de volta ao normal, graças a sua própria engenhosidade em usar sua energia da respiração.

Você pode perceber que, nas demais palestras de Dhamma que ele proferiu até o fim de sua vida, continuou falando sobre diferentes maneiras de experimentar com a respiração. Por exemplo, quando suas costas estão fracas, em vez de visualizar a energia da respiração descendo, você pensa na energia da respiração começando pelas solas

dos pés, subindo pelas pernas e pela coluna. Portanto, há muito o que experimentar aqui. À medida que você ficar mais interessado em problemas relacionados à energia da respiração, tornar-se-á cada vez mais concentrado. É como trabalhar em um problema matemático. Quando você realmente se interessa pelo problema, fica totalmente absorto nele sem precisar dizer a si mesmo para se concentrar.

Assim, essas são as quatro qualidades que ajudam a concentrar a mente: desejo, esforço correto, colocar toda a sua mente no que está observando e usar seus poderes de análise, de julgamento e de criatividade para resolver qualquer problema que surja. Logo, se você achar que sua concentração ainda não é forte, pergunte a si mesmo qual desses fatores está faltando e tente compensar a falta. Com isso, a mente será capaz de aquietar-se.

Perguntas e Respostas

P: Ontem, meditando e focando na minha cabeça, eu senti que ela começou a girar. Não foi desconfortável. Isso é algo normal?

R: Sim, isso é normal, mas não incentive. Em outras palavras, mantenha o foco em sua respiração e, quando a mente se estabilizar, a cabeça parará de girar.

P: Considerando as instruções a respeito da dor, como lidar com pernas adormecidas?

R: Dormência é o mesmo tipo de problema que a dor, embora ela seja causada por um bloqueio na energia da respiração em algum lugar. Portanto, comece pela parte de trás do pescoço, e enquanto você trabalha com a coluna em direção descendente, veja se há algum bloqueio que você possa desfazer, e isso deve acabar com a dormência.

P: Às vezes, quando eu medito, sinto desejos sexuais intensos. Sinto a energia sexual de uma maneira tão forte que quase chego ao orgasmo. O que fazer?

R: A pergunta é: você está meditando na respiração ou está meditando em outra coisa? Se você está meditando em outra coisa, este seria um bom momento para começar a fazer a contemplação corporal que descrevemos na noite passada. Visualize cada um dos órgãos do seu corpo no chão à sua frente e pergunte a si mesmo por qual deles você sente desejo. Quanto ao excesso de energia, pense nela descendo pelas pernas e saindo pelas solas dos pés.

P: Está correto segurar ou prender a respiração durante a expiração? Quando eu faço isso por 3 ou 5 segundos, posso diminuir meus batimentos cardíacos e sinto-me menos ansioso.

R: Sim, é perfeitamente correto segurar a respiração por um tempo. Novamente, cada pessoa tem o seu próprio ritmo, e, se você achar que

isso é útil para lidar com a ansiedade, então tudo bem.

P: Foi útil olhar para a comida e pensar no sofrimento causado para que ela chegasse até nós. Se essa percepção falhar, qual outra recomendação o senhor daria?

R: Uma contemplação adicional poderia ser pensar de onde exatamente a comida vem. Tudo sai da sujeira. Depois pense para onde toda essa comida vai. Há apenas um momento em que, ao tocar na sua língua, tudo é realmente saboroso, logo, essa é a única parte de fato boa em um longo processo. O resto dele é bastante nojento. Por isso, pergunte a si mesmo, enquanto estiver comendo, de quanto você realmente precisa. Você precisa apenas do suficiente para manter o corpo funcionando de maneira saudável. Assim, quando sentir que já teve o suficiente para manter o corpo naquele dia, pare de comer. Se você ainda sentir fome, preencha com água.

P: O budismo defende a redução do consumismo de alimentos, vestuário etc. Entre os argumentos que usa para isso, ressalta o prejuízo e as dores desnecessárias aos trabalhadores. Ocorre que, reduzindo o consumo, reduz-se a produção e, conseqüentemente, a renda da cadeia produtiva e o emprego. Quem vai pagar a conta são os trabalhadores que o budismo pretende proteger. Como sair desse ciclo vicioso? Seria um tiro no pé?

R: Não se preocupe, sempre haverá no mundo suficientes bocas para serem alimentadas. Você tira apenas a *sua* boca do sistema. O sistema não entrará em colapso.

P: Quando se atinge o nirvana, a pessoa para de se alimentar, de modo que ela não renascerá. Isso significa que o Buda parou de comer e que ele desapareceu para sempre? A energia dele ainda está na terra?

R: Depois que o Buda alcançou o despertar, ele ainda comeu comida física. Ele apenas parou de se alimentar do ponto de vista mental. Após seu falecimento, ele parou com todo e qualquer tipo de alimentação. Pois bem, dado que ele faleceu, ele é basicamente indefinível, pois as pessoas são definidas pelos seus desejos. O Buda não tem mais desejos, assim sendo, ele não pode ser definido. Como resultado, como ele

próprio disse, você não pode dizer que ele existe, não existe, ambos ou nenhuma dessas opções. No entanto, ainda temos seus ensinamentos para nos manter inspirados.

P: Como saber se alcancei algum nível de *jhāna* e qual nível alcancei?

R: O único *jhāna* que você pode estar certo de haver atingido é o quarto, porque ao entrar nesse *jhāna* a respiração para. Até esse ponto, se você atingir um estado de concentração que pareça impressionante, fixe uma pequena nota nele, dizendo que talvez seja o primeiro *jhāna*. Se você atingir uma concentração mais profunda, coloque uma nota nela também. Ao conhecer melhor o território da mente, você poderá reorganizar essas notas. Mas, independentemente do nível em que você esteja, o modo de tratar a concentração é sempre o mesmo. Ou seja, veja se você pode permanecer lá por algum tempo e ser nutrido pelo que aquele nível de quietude tem a oferecer. A partir daí, pergunte a si mesmo: ainda existe algum grau de stress aqui? Se você perceber o grau de stress aumentando, pergunte-se: o que acabei de fazer? Se diminui: o que eu acabei de fazer? Se você puder identificar uma atividade que aumente o stress, abra mão dessa atividade. É assim que se usa o *jhāna* para obter discernimento.

P: Como o Budismo Theravada compreende o “ego” e qual a importância dessa compreensão para os peregrinos do nobre caminho óctuplo?

R: Na verdade, o budismo trata o ego de maneira semelhante a Freud. Em outras palavras, existem versões hábeis e versões inábeis do ego. Por exemplo, se seu ego está tornando a vida de outras pessoas miserável e se ele é definido com base na comparação entre você e os outros, então ele é um ego inábil. Mas existem algumas funções hábeis do ego que são, com efeito, parte do caminho.

Por exemplo, há o que na psicologia chama-se antecipação e no budismo, cautela: o senso do *eu* que percebe haver perigos no futuro e que compreende a necessidade de se preparar para eles ou de fazer o melhor possível para prevenir sua ocorrência.

Há também o altruísmo, chamado no budismo de compaixão, que consiste basicamente em notar que, se sua felicidade depende do sofrimento alheio, ela não será duradoura. Assim, para o bem de sua felicidade de longo prazo, você deve manter a felicidade dos outros em mente também.

Ademais, há o que Freud chamou de supressão — no budismo, contenção —, que é a compreensão de que, se há um desejo conducente ao sofrimento, você deve manter esse desejo sob controle.

Acompanhando a supressão, há o que Freud chamou de sublimação, na qual você encontra uma maneira inofensiva de direcionar seus desejos inábeis em uma direção hábil. No budismo, não há uma palavra para esse fato, mas há a estratégia de buscar a felicidade, não por meio do desejo sensorial, mas por meio da concentração e da prática da generosidade e da virtude, para que seu desejo pela felicidade se concretize sem causar danos a ninguém.

O budismo também fala sobre ter um senso de vergonha saudável, ou seja, sobre desejar que suas ações sejam bem-vistas aos olhos dos outros; só que no budismo, você é aconselhado a procurar parecer bem aos olhos dos sábios.

Finalmente, há o humor como função saudável do ego, pelo qual você pode aprender a rir de seus erros e a rir de sua própria estupidez de uma maneira bem-humorada: no budismo, não se fala muito sobre humor, mas o Buda mostra bastante humor em diferentes pontos do Cânone, particularmente nas histórias a respeito dos incidentes que levaram à formulação de regras de disciplina monástica. Ler tais histórias facilita a aceitação dessas regras, pois você nota como elas foram formuladas por alguém que tinha senso de humor e uma verdadeira compreensão das fraquezas da natureza humana. Ler essas histórias ajuda a olhar para esse tipo de comportamento e dizer: “Sim, isso é realmente estúpido. Eu não gostaria de fazer isso”.

Darei dois exemplos. Havia um monge, o Venerável Sāgata, que tinha poderes psíquicos. Um dia, ele lutou com uma serpente que cospe fogo e foi capaz de domá-la. A notícia espalhou-se, e as pessoas ficaram muito admiradas, razão pela qual quiseram fazer mérito com ele. Eles

perguntaram a alguns dos monges: “O que os monges raramente ganham para comer?” Mas elas perguntaram aos monges errados. Os monges disseram: “Muito raramente ganhamos doações de bebidas alcoólicas”. Então, no dia seguinte, todos na cidade prepararam, cada um, um copo de licor para Ven. Sāgata. E ele, após ter bebido licor na casa de cada um dos doadores, desmaiou no portão da cidade.

O Buda veio com um grupo de monges e disse: “Vamos levá-lo de volta ao monastério”. Então os monges o levaram de volta e o colocaram no chão, com a cabeça voltada para o Buda. Mas o Ven. Sāgata começou a sacudir-se e a girar e, finalmente, apontou os pés na direção do Buda. O Buda disse aos monges: “Antes de beber álcool, Sāgata mostrava ou não respeito por nós?” Os monges disseram: “Sim”. Então ele perguntou: “Ele está demonstrando respeito agora?” “Não”. “E, antes de beber álcool, ele lutava com uma serpente que cospe fogo ou não?” “Sim”. “Pois agora, neste momento, ele poderia lutar com uma lagartixa?” “Não”. Essa é uma das histórias.

Vocês querem ouvir outra história? Certo. Os monges tinham o dever de ensinar as monjas uma vez a cada duas semanas. Certo dia, foi a vez de um monge chamado Ven. Culapanthaka. As monjas ouviram sobre isso e disseram umas para as outras: “Desta vez a instrução não será eficaz porque o Ven. Culapanthaka conhece apenas um verso dos ensinamentos do Buda. Ele há de repeti-lo sem parar”. Assim, elas foram receber a instrução e, depois das formalidades iniciais, Ven. Culapanthaka disse: “Certo, eis a instrução”. E ele começou a dizer o mesmo verso repetidamente. As monjas voltaram-se umas para as outras, “Estão vendo? Isso não será eficaz”. Bem, Ven. Culapanthaka escutou o que elas disseram e, apesar de saber apenas um verso, ele tinha alguns poderes psíquicos. Então ele levitou no ar e dividiu-se em muitas imagens de si mesmo, algumas delas emitindo fogo, algumas delas emitindo fumaça, algumas delas emitindo água. E essas imagens repetiam aquele e muitos outros versículos do Buda. As monjas disseram: “Uau! Esta é a palestra mais eficaz que já ouvimos!” Porém, o Ven. Culapanthaka empolgou-se e continuou exibindo seus poderes psíquicos até depois do pôr do sol. Quando ele terminou, despediu-se das monjas e encaminhou-as de volta ao monastério delas. Porém, o

monastério localizava-se dentro da cidade e os portões da cidade estavam fechados, de modo que as monjas tiveram de passar a noite do lado de fora. Na manhã seguinte, quando os portões foram abertos e as monjas puderam entrar na cidade, o povo disse: “Oh, lá vão as monjas depois de passar a noite com os monges”. E, por isso, há uma regra dizendo que os monges não podem ensinar as monjas depois de escurecer.

Como você pode ver, o budismo faz uso de todas as diferentes formas hábeis de funcionamento do ego: cautela, compaixão, contenção, sublimação, um senso saudável de vergonha e um senso saudável de humor. Isso mostra que o ego, em si, não é ruim, é simplesmente uma questão de quão habilmente ele pode funcionar, e isso faz toda a diferença.

P: Meus familiares dizem que sou egoísta. Como saber se estou sendo egoísta ou não?

R: Novamente, é questão de perguntar a si mesmo: quando você cuida de si, está cuidando do seu verdadeiro bem-estar ou simplesmente está cuidando do seu próprio senso de bem-estar que é egoísta e que não enxerga nada além de você mesmo? Se o seu bem-estar é baseado no dano causado aos outros, você de fato tem um problema.

P: Existe algum uso nobre para a delusão, a ambição e a raiva? Em caso positivo, poderia dar alguns exemplos?

R: Não há uso nobre para a delusão ou a ganância, mas o Buda diz que você pode ficar irritado com sua própria raiva ou com suas outras corrupções — por exemplo, vendo como elas fizeram você fazer muitas coisas tolas no passado e como você está cansado de ser oprimido por elas. Nesse caso, a raiva pode ser sua motivação para praticar.

P: Como evitar a autossabotagem quando temos desejos sensuais? Pois muitas vezes acreditamos que esse desejo é uma nobre verdade.

R: A luxúria gosta de mentir para nós. Gosta de dizer-nos que é uma necessidade. Na verdade, seu corpo não precisa de luxúria. Não tem necessidade disso. O desejo da mente é que está dizendo que você precisa disso. Logo, não é uma verdade nobre. É apenas uma fabricação,

portanto aprenda a fabricar suas atitudes relacionadas a isso de uma maneira diferente.

Lembro-me de certa vez, quando morei pela primeira vez com Ajaan Fuang, e que cometi o erro de falar sobre a necessidade de sexo pelo corpo. Ele respondeu que o corpo não precisa de sexo. Se o corpo não tivesse uma mente, apenas permaneceria deitado sem descontentamento. A luxúria é em tudo uma questão de sua própria mente. E sua luxúria dirá: “Se você não ceder a mim, vou piorar as coisas para você. Eu vou ficar cada vez mais forte até você não aguentar a pressão”. Mas você tem de perceber como a luxúria vem e vai, como é simplesmente a maneira como respiramos em torno dela que aumenta a pressão. Assim, lembre-se das três maneiras de fabricar e tente fabricar de maneiras diferentes. E, como acontece com qualquer vício ligado aos prazeres sensoriais, o vício dirá: “Você vai ceder de qualquer forma, então por que não cede agora? Será mais fácil para nós dois”. Diga a si mesmo “Bem, eu não posso responsabilizar-me pelo futuro, mas sou responsável pelo presente, de maneira que estou dizendo *não* agora. Se você voltar em cinco minutos, conversaremos novamente”. Em cinco minutos, será “agora” novamente. Se você for sempre responsável pelo agora, você vencerá.

P: Quando pequeno, fascinei-me pelo budismo desde o primeiro contato, achei-o belo e fascinante. Tenho seguido a parte filosófica — altruísmo, boa vontade — sempre que posso. No entanto, não consigo acreditar na parte religiosa — ou seja, “mística” — da doutrina: como levitação, leitura da mente, chacras etc. O senhor poderia demonstrar algo sobrenatural nesse retiro, ou algo nesse sentido?

R: Você tem dois monges no meio do Brasil, e eles estão recebendo o tipo de apoio de que precisam para obedecer às regras deles: isso não é incrível o suficiente? De todo modo, nós não somos animais de circo. Felizmente, você não precisa acreditar nas coisas sobrenaturais. Foque nos assuntos que podem ajudar a pôr fim ao sofrimento e deixe o sobrenatural para outras pessoas.

No entanto, é importante que tenhamos ensinamentos sobre esse assunto, porque algumas pessoas, em sua prática, encontrarão coisas

desse tipo e precisam de ensinamentos para saberem lidar com essas coisas com sabedoria. Por exemplo, no que diz respeito aos ensinamentos sobre as diferentes categorias de seres — coisas como devas e o inferno: o cosmos budista tem muito mais detalhes e muito mais variedade do que o cosmos cristão, pois, na cosmologia cristã, se algum ser vem até você, ele é um anjo ou um demônio. Se é um demônio, é alguém de quem você deveria ter medo; se é um anjo, é alguém em quem você deveria acreditar. Porém, no cosmos budista, você tem muitos, muitos níveis e muitas gradações de bem e de mal. É importante lembrar que os devas podem ser razoavelmente bons, mas muito ignorantes. Só porque um deva aparece e diz que algo não significa que você deva acreditar nele. Sabendo disso, ao ter uma visão dessa natureza, você tem maneiras melhores de lidar com essas visões e de não se sentir abalado por conta delas.

Por exemplo — teremos mais uma história e depois vamos parar — houve um monge que se concentrou e viu alguns devas. Então ele perguntou a eles: “Até onde vai o universo físico?” E eles disseram: “Nós não sabemos, mas há um nível de devas acima de nós, talvez eles saibam”. Ele meditou um pouco mais, encontrou aqueles devas e repetiu a pergunta. E eles disseram: “Não sabemos, mas há outro nível de devas superior a nós”. Assim, ele é transportado, nível por nível, através da burocracia dos devas. Finalmente, ele chega a um nível em que eles dizem: “Não sabemos, mas há o grande Brahma, e ele deve saber”.

Com isso, ele tem uma visão do grande Brahma e pergunta a ele “Onde o universo físico termina?” O grande Brahma diz: “Eu sou o grande Brahma, conhecedor de todos, vidente de tudo, criador de todos, senhor de tudo o que é, foi e será”. E o monge diz: “Não foi isso que lhe perguntei. Eu perguntei onde termina o universo físico”. O grande Brahma diz: “Eu sou o grande Brahma, conhecedor de todos, vidente de tudo, criador de todos etc”. O monge diz: “Não foi isso que eu perguntei”. Então o grande Brahma o pega pelo braço, puxa para o canto e diz: “Olha, eu não sei. Mas meus seguidores ficariam muito chateados ao me ouvirem dizer isso. Volte e pergunte ao Buda”.

O monge, então, volta ao Buda, que diz: “Você fez a pergunta errada”. A pergunta que ele deveria ter feito é: “Onde a mente ganha a libertação

do universo físico?” E a resposta é: “Na consciência desperta”.

Assim, mesmo que tenhamos esta frase no cântico “Que todos os devas o protejam” — e pode haver alguns devas que, por terem algum karma com você, possam protegê-lo de diferentes maneiras; eles podem ter sido seus pais em uma vida anterior ou você pode tê-los ajudado noutra existência, razão pela qual eles ficariam felizes em ajudá-lo — ainda assim, você não pode depender totalmente deles. Por isso nós não os adoramos. Nós apenas tentamos ter uma boa relação com eles, como bons vizinhos. Dizem que há alguns devas responsáveis pela chuva, e às vezes não chove porque eles não gostam do que as pessoas andam fazendo. Mas às vezes não chove simplesmente porque eles esquecem de enviar chuva. Enfim, hora de meditar.

Perguntas e Respostas

P: Recebemos uma pergunta de quatro páginas, não a vamos ler por completo, mas, em síntese, trata-se de uma reclamação por haver muita informação no retiro: quatro nobres verdades, cinco agregados, três fabricações... Meu Deus!

R: Vocês não passarão por um teste ao final do retiro. Muitas dessas informações já estão no livro *O Nobre Caminho Óctuplo*. Portanto, enquanto vocês estão sentados aqui meditando, apenas deixem essas informações passarem por vocês, e, se alguma coisa for captada por seus ouvidos, tudo bem. No entanto, por compaixão, faremos um diagrama. Está em inglês no momento, mas teremos uma versão em português ainda esta noite para ser postada no quadro de avisos, de maneira que vocês possam ter uma ideia de onde tudo se encaixa.

P: Ajaan, que mentalidade devemos manter em relação à noção de progresso na meditação? Quero dizer, como devemos agir para que a vontade de atingir níveis mais profundos de concentração não gere stress e ansiedade, quando temos a sensação de não estarmos progredindo?

R: O desejo de progredir é necessário, mas, como eu disse esta manhã, você tem de focar nisso corretamente. Basta perguntar a si mesmo: “Qual é o próximo passo?” E coloque esse passo em prática. Se você não tem certeza, foque nesta respiração, nesta respiração, nesta respiração, porque muitas vezes a mente está progredindo de formas que você não pode detectar imediatamente. É como pintar um quadro. O primeiro esboço que dá o contorno pode ser muito rápido, mas, em seguida, os pequenos detalhes levam tempo. Eu tenho uma amiga que era a esposa de um artista tailandês, e ela foi dar uma olhada em seu estúdio numa tarde e disse: “Oh, seu trabalho não está rendendo muito hoje”. Ele respondeu: “Eu venho trabalhando em todos os pequenos

detalhes por oito horas”. Assim, às vezes sua mente está preenchendo os detalhes, mas você ainda não os vê.

P: Às vezes, sinto meu corpo todo eletrizado enquanto medito. Devo parar essa sensação boa ou posso deixá-la crescer?

R: Desde que seja boa, deixe-a continuar. Depois de um tempo, o peso dela poderá tornar-se cansativo. Nesse ponto, tente encontrar uma energia de respiração que seja mais sutil e foque nela.

P: Algumas vezes, durante a meditação, sinto que estou pulsando com o meu corpo todo no ritmo do meu coração. Devo parar com isso e focar na respiração? Eu, na verdade, gosto da sensação e normalmente estou me movendo e respirando bem devagar nesses momentos.

R: Quaisquer que sejam os outros ritmos existentes no corpo, permaneça com o ritmo da respiração, porque o ritmo da respiração é aquele que você pode controlar com mais eficácia. Não tente controlar diretamente qualquer outro ritmo. Por exemplo, se o coração estiver batendo rápido demais, não foque no batimento cardíaco, foque no modo como você está respirando, inspire de forma mais calma, e os batimentos cardíacos reduzirão sua frequência automaticamente.

P: Qual deve ser o intervalo mínimo entre as refeições e uma sessão de meditação?

R: Você deve meditar enquanto come e continuar meditando quando termina a refeição, mas não vá direto para a meditação sentada. Faça um pouco de meditação andando até sentir estar vigilante o suficiente para se sentar. O problema de se sentar depois de uma refeição é que, enquanto você digere a comida, a maior parte do sangue vai para o estômago e não sobra muito para a cabeça. É por isso que costumamos ficar com sono logo após a refeição. Portanto, pratique meditação andando por 20 ou 30 minutos.

P: Há uma tranquilidade prazerosa quando se chega ao jhāna. Como evoluir a partir dali? Deve-se procurar por algo ou esperar que algo surja para perturbar o jhāna?

R: Primeiro tente aprender como manter a quietude e então você pode esperar que alguma perturbação apareça ou pode focar em um tópico com o qual a mente tem um problema — por exemplo, raiva ou luxúria — e veja se você tem algum *insight* sobre esse problema sob o ângulo de uma mente quieta. Se você descobrir que não há *insights* novos, volte para a quietude. Ou, se a sua análise estiver ficando abstrata demais, volte à quietude. Mas, caso surjam *insights* úteis, continue com a contemplação.

P: O que devo fazer com a energia que sinto durante a meditação?

R: Se a energia for positiva, pense nela passando pelo corpo, para que todo o corpo se sinta coordenado. Se a energia parece ser excessiva, pense nela saindo pelas palmas das mãos e pelas solas dos pés. Se estiver presa na sua cabeça, pense nela saindo pelos seus olhos.

P: Mesmo com as explicações, ainda sinto dificuldade em lidar com pensamentos inábeis. Eles são como uma obsessão. Repetem-se constantemente. O que fazer? Já tentei as técnicas que mencionou.

R: Isso requer paciência. Quanto à técnica na qual você foca na respiração enquanto os pensamentos inábeis são deixados para lá: às vezes leva um tempo para os pensamentos morrerem. Portanto, continue dizendo para si mesmo: “Vou ignorar esses pensamentos, não prestarei atenção neles”. Eles são como uma pessoa louca vindo falar com você. Você tem de ignorá-la mesmo que a pessoa louca fale com você por um mês. Eventualmente, ela vai embora.

A outra abordagem, claro, é perguntar a si mesmo que parte da mente gosta desses pensamentos inábeis e, depois, perguntar a si mesmo: “Por que você gosta disso?” Cada vez que esses pensamentos inábeis surgirem novamente, tente pegar a mente quando ela for até eles. É aí que você entenderá porque eles continuam voltando.

P: O prazer da concentração é um prazer sensorial? Poderia explicar?

R: Nós tivemos essa pergunta ontem, mas responderemos novamente. O Buda faz uma distinção entre os dois tipos de prazer que são sentidos pelo corpo. Para o corpo, prazeres sensoriais são as coisas

boas que você toca do lado de fora. No entanto, há o prazer que o Buda chama de prazer da forma, no qual você sente o corpo desde dentro. Não é um prazer sensorial, mesmo que possa ser muito intenso. E, como o Buda disse, esse é um prazer que não tem nenhuma desvantagem. Não exige que você prejudique ninguém, não o torna intoxicado da maneira como o prazer sensorial pode tornar e, na verdade, permite que você veja a mente em ação no momento presente.

P: Jhānas podem ocorrer ocasionalmente ou, uma vez atingido, o nível de absorção será sempre o mesmo?

R: Sim, os jhānas podem regredir. Logo, quando você atingir certo nível de concentração, deve trabalhar para mantê-lo. Os únicos estados que não regridem são as realizações nobres ou os estágios do despertar.

P: Poderia dar uma breve explicação sobre os sete fatores do despertar e sobre como eles devem ser usados na meditação? Como essa prática pode ser trabalhada em conjunto com a energia da respiração?

R: Meu Deus. Mais sete. Os sete fatores para o despertar são *mindfulness*, análise de qualidades — que é basicamente o trabalho do discernimento na análise do que está acontecendo na mente —, persistência, arrebatamento, calma, concentração e equanimidade. O Buda muitas vezes trata esses sete fatores como sendo equivalentes ao nobre caminho óctuplo, em especial as partes que lidam com o discernimento e a concentração.

Basicamente, quando a mente das pessoas se acalma, ela pode assentar-se de duas maneiras. Algumas pessoas notam que simplesmente dar à mente uma coisa na qual pensar, sem ter de analisá-la, faz com que a mente se acalme facilmente. Outras pessoas notam, no entanto, que precisam pensar para atingir a quietude. Um dos ajaans tailandeses dá um exemplo. Suponha haver uma árvore que você queira cortar. Se a árvore estiver no meio de um campo vazio, você não precisará pensar muito sobre como cortá-la. Basta cortar de um lado, e ela cai. Em outros casos, porém, a árvore pode estar em uma floresta e ter seus galhos entrelaçados com os galhos de outras árvores, portanto você terá de usar seu discernimento para cortar os galhos certos e, então,

descobrir como cortar a árvore escolhida por você de maneira tal que ela caia entre as outras árvores. Pois bem, os sete fatores para o despertar servem para esse segundo tipo de mente. Enquanto você está ciente de algo, tem de analisar a mente e analisar a respiração, e, pouco a pouco, cortar as coisas que estão atrapalhando. A partir daí, a mente assentar-se-á com arrebatamento, calma e concentração.

P: Tive pensamentos sobre minha vida passada. Parece ter sido a mais recente antes da atual. Imagens insistentes vieram, e a minha história ficou muito clara diante de mim. Isso foi de manhã, mas fiquei tendo esses pensamentos desde então. Como posso saber se foi um *insight* ou uma fabricação mental?

R: O importante é que tipo de lições do Dhamma você ganha com essas visões. Se uma visão ajuda a criar uma sensação de despaixão, ela é útil. Mesmo que a informação não seja precisa, a despaixão é o mais importante. Meu professor teve uma aluna que teve uma visão de si mesma como uma rainha em uma vida anterior. Nós começamos a notar que ela começou a usar mais maquiagem, mais joias, roupas mais chiques. Isso é um mau uso da visão. Ele teve outro estudante que teve uma visão de ter sido uma pessoa muito pobre em uma vida anterior. Ele trabalhou como um *intocável* na Índia e recebia um punhado de grãos como seu salário no final do dia. Em sua visão, ele levou os grãos para casa, para sua esposa. Ele morava em um pequeno barraco e quando abriu a porta, encontrou crianças nas prateleiras ao redor do barraco, todas chorando porque estavam com fome. Então ele deu o punhado de grãos para sua esposa, e ela disse: “Não é o suficiente”. Ele saiu dessa visão. Quando a visão acabou, ele disse para si mesmo: “Eu não quero renascer novamente”. Isso é um bom uso da visão.

P: Durante a meditação, vi a mente me pedindo coisas: compre x, y e z para mim. Eu disse: tudo bem, depois nós conversamos. Ela insistiu, eu coloquei a língua no céu da boca e com firmeza pensei: “*Buddho, Buddho, Buddho*”. Então, apareceu uma imagem, uma pilha de ossos e depois uma estrada iluminada num penhasco. Era noite e, no fim, lá longe, havia um farol. Eu voltei para a respiração e a mente percebeu ou entendeu que aqueles eram os meus ossos de muitas vidas e que ainda

tinha muito o que fazer. A mente ficou sem graça, envergonhada e me ajudou a meditar.

R: Na verdade, há uma passagem no Cãnone onde o Buda diz que, se você pudesse juntar todos os ossos de todas as vidas que viveu no último éon e se os colocasse em uma pilha com alguém para cuidar dela, para que ela não desaparecesse, essa pilha seria maior que uma montanha. E, como disse o Buda, pensar sobre isso deveria ser suficiente para fazer você querer se libertar.

P: Participei de um treinamento intensivo com um médico que usou várias técnicas durante três dias. Dez, doze, dezessete horas por dia. Ao final do treinamento, senti-me com muita energia e uma espécie de euforia. Isso me deixou fora de controle. Foi necessário tomar lítio por um ano para que eu me estabilizasse. Tenho medo de que a meditação possa liberar essa enorme energia novamente. Se acontecer, o que faço?

R: Como eu disse antes, se a energia for excessiva, pense em abrir os canais para que ela possa sair pelos braços e pelas pernas. Essas energias se tornam perturbadoras quando há um bloqueio em algum ponto do corpo. Logo, antes que elas surjam, tente abrir todos os bloqueios que você sente em seu corpo, de modo que, quando surgir, ela fluirá facilmente.

P: Existe alguma prática meditativa de cura corporal? Se não, alguma prática para que consigamos sentir os órgãos internos do nosso corpo?

R: Enquanto você trabalha com a respiração, a respiração pode ser usada para equilibrar os outros elementos do corpo. Em alguns casos, uma doença grave pode se tornar mais leve, e uma doença leve pode desaparecer, mas o importante é que ela ajuda a manter seu estado de espírito, mesmo quando a doença não desaparece, e isso é realmente o mais importante.

P: Ajaan, tenho várias alergias e intolerâncias alimentares. Com frequência, tenho problemas gastroesofágicos. Como usar a meditação para melhorar minha saúde nesses aspectos?

R: É possível, às vezes, que a respiração possa ser usada para ajudar em situações como essa. Mas mais importante ainda, ela é capaz de dar a você algum lugar para focar sua consciência quando há dor na área gastroesofágica. Você pode se concentrar nas energias da respiração que são boas em outras partes do corpo, e isso ajudará você a ter mais paciência e resistência quando os sintomas surgirem.

P: Gostaria que o Buda fosse mulher para nos dizer como chegar à iluminação tendo que combater, mês a mês, as dores do corpo e da alma que a TPM provoca. O que fazer quando todas as sugestões não conseguem eliminar a perturbação, as dores e o sofrimento mental e físico da TPM?

R: Eu não tive esse problema nesta vida, mas o princípio é o mesmo de quando falamos sobre como lidar com as dores noutro dia. Há muitas maneiras de lidar com a forma como você fabrica a dor que, na verdade, podem torná-la ainda pior. Portanto, observe como você está respirando, observe como está falando consigo mesma sobre os sintomas e tente desenvolver uma percepção que lhe permita suportar os sintomas sem ser influenciada por eles, sem permitir que eles assumam o controle. E, novamente, pense em sua mente como um comitê. Existem alguns membros do comitê que não são afetados por esses sintomas. Associe-se a eles.

P: O karma é necessariamente negativo? Pode ser positivo também, como uma lei de ação e reação?

R: Sim, o karma pode ser positivo. Você está sentado aqui em uma sala de meditação, alguém está preparando comida para você, o clima não está muito quente, e, se você não gosta daqui, está livre para ir embora: esse é o resultado de seu bom karma acontecendo bem aqui. Portanto, aprenda a apreciá-lo e faça uso dele. A questão principal quando se ensina o karma é fazer notar que, sim, é possível criar um bom karma, e que, quando o bom karma amadurece, deve-se aprender a apreciá-lo e a fazer melhor uso dele.

P: Qual o maior conselho que o senhor poderia dar para que um leigo conquiste mais rápido uma vida digna, segundo o budismo?

R: Dignidade na vida vem basicamente de duas práticas. Uma é a prática da generosidade e a outra é a prática da virtude. Generosidade significa não apenas dar coisas materiais, mas também inclui ser generoso com seu tempo, com seu conhecimento, com sua energia, com seu perdão. Quanto à virtude, a virtude é basicamente uma questão de contenção. Em outras palavras, você tem a oportunidade de fazer algo inábil, mas diz *não*. Por exemplo, você decide seguir o preceito contra a mentira: mesmo que você pudesse obter algum benefício de mentir, diga a si mesmo: “Não, isso está abaixo de mim”. É por meio desse tipo de contenção que você ganha dignidade. Anos atrás na América, Sprite, o refrigerante, tinha um comercial que dizia: “Obedeça à sua sede”. Eis aí uma vida sem dignidade.

P: Considerando que apenas os monges são claramente orientados a manter a castidade e que aos leigos, em geral, é vedado o sexo ilícito, quais são as orientações budistas para o casamento? Em especial, quais as orientações para que um relacionamento amoroso não gere perturbações mentais ou atrapalhem o caminho do despertar de si mesmo ou do outro?

R: O Buda dá dois ensinamentos sobre como criar paz na vida familiar — paz e respeito mútuo — e essas são condições que também ajudam no seu despertar. Então, há um pouco mais de matemática aqui. Uma lista tem cinco fatores; a outra, quatro. Os cinco, claro, são os cinco preceitos. Todos os membros da família deveriam fazer um acordo: não matar, não roubar, abster-se de sexo ilícito, não mentir, não usar intoxicantes. E o Buda diz que, se marido e mulher vivem dessa maneira, são como um deva vivendo com outro deva. Eles podem viver em harmonia e paz.

O segundo ensinamento tem quatro fatores:

Primeiro, serem generosos um com o outro.

Segundo, falar de maneira gentil um com o outro. Ou seja, quando você tem de criticar a outra pessoa, você ainda assim mostra respeito por ela. Você encontra o momento certo, a situação certa, as palavras certas, de modo que, mesmo que tenha de fazer críticas, você o faz de uma

maneira que demonstra que você ainda respeita a outra pessoa. Você nunca demonstra desprezo.

Terceiro, vocês ajudam um ao outro no que diz respeito a suas genuínas necessidades. Em outras palavras, vocês ajudam uns aos outros de uma maneira genuinamente útil, e não apenas em aparência. É interessante que a palavra páli para “necessidade”, também pode significar “objetivo”. Assim, se um membro da família quiser alcançar o despertar, o outro ficará feliz em ajudar.

Por fim, a quarta qualidade é a consistência: vocês continuam tratando um ao outro do mesmo modo amoroso que se trataram no passado. Há algum tempo, assisti a um programa de TV francês em que uma mulher estava entrevistando um estudioso do budismo, e ela perguntou: “Como esse princípio de impermanência se aplica na vida cotidiana?” E ele olhou para ela e disse: “Significa que, se somos amantes, temos de aceitar o fato de que nosso amor vai mudar dia a dia”. Essa é uma explicação muito francesa sobre a impermanência. Também é um mau uso da ideia. Como o Buda disse, uma vez que vocês formam um casal, tentem ser constantes e consistentes em sua bondade, e dessa forma o relacionamento será benéfico para ambos.

P: Tenho muita dificuldade em manter a fala hábil, pois a conversa “fiada” e a fofoca são usadas como forma de socialização. Se não participo, sinto-me excluído do grupo. O que fazer em relação a isso? Como manter a fala hábil?

R: Observe que o Buda não tem um preceito contra a conversa sem propósito. Seria impossível seguir um preceito assim. Essa é uma daquelas áreas onde você pode se envolver um pouco para que o grupo social funcione bem. É como graxa em uma máquina. Um pouco ajuda a máquina a funcionar, mas muita graxa pode fazer a máquina parar. Portanto, tente habilmente mudar o tópico da conversa para algo mais útil. Você pode tentar começar um clube do livro, onde todo mundo lê um livro e depois fala sobre o livro. É melhor do que fofocar. Mas, em geral, tente ser hábil em conduzir a conversa em uma direção mais hábil. Não pregue para seus amigos sobre como a fofoca é ruim, mas mude de assunto sem que eles percebam. Isso é uma fala hábil.

P: Existe karma familiar? Exemplo, o alcoolismo: o avô é alcoólico, o pai é alcoólico, então o filho também nasce com o estigma. As mulheres que são agredidas por seus maridos têm filhas, netas e bisnetas com o mesmo problema. Isto é um estigma familiar? Somos herdeiros somente de nossas ações ou herdamos parte de nossos antepassados?

R: Somos herdeiros de nossas próprias ações, e não herdeiros das ações de nossos ancestrais. No entanto, o fato de termos nascido naquela família resulta do nosso próprio karma de vidas anteriores. Considere pessoas que têm karmas semelhantes — mesmo que tenham sido feitos em muitos momentos diferentes ou em lugares diferentes: quando esses karmas estão prestes a amadurecer, elas tendem a renascer juntas. Logo, é a isso que o cântico se refere quando diz que somos relacionados por meio de nossas ações. É por causa do nosso próprio karma passado que nascemos em uma determinada família.

P: Li em um de seus livros uma história sobre um ataque de ursos no Alasca. Aqui não temos ursos, mas temos sequestros, estupros e latrocínio. É legítimo matar em situações de ataque como essas para salvar a própria vida?

R: Não. Se alguém atacar um monge, o monge pode se proteger e até contra-atacar, mas não com a intenção de matar. Assim, se você tem que parar alguém que está ameaçando machucá-lo ou machucar alguém que você ama, você pode fazer o que for necessário, menos matar.

P: O Buda ensina sobre a importância de ter uma família, companheiros, filhos, durante o caminho?

R: Como eu disse há pouco, é uma oportunidade de desenvolver a virtude juntos, praticar a generosidade e praticar o que chamamos de dez perfeições. Mais matemática. Segue a lista novamente: generosidade, virtude, renúncia, discernimento, esforço, paciência — e, em uma família, isso significa paciência, paciência e paciência — honestidade, determinação, boa vontade e equanimidade.

P: O que preciso fazer para me tornar uma budista?

R: Tornar-se um budista ocorre basicamente por meio do que se chama o ato de tomar refúgio no Buda, no Dhamma e na Saṅgha. Isso significa que você vê as boas qualidades que o Buda incorporou, as boas qualidades nos ensinamentos que ele deixou e as boas qualidades incorporadas pelos discípulos que atingiram o despertar, e você tenta copiar essas boas qualidades como um modelo para a sua própria vida. Em outras palavras, você tenta internalizar essas qualidades para que elas se tornem suas: você as incorpora em seus pensamentos, palavras e ações. Por exemplo, o Buda era uma pessoa de sabedoria, compaixão e pureza, então você resolve buscar a felicidade de uma maneira que também incorpore essas qualidades. Seja sábio em sua busca pela felicidade, compassivo em sua busca pela felicidade e tente ser puro em suas ações enquanto procura a felicidade. É assim que você se torna budista.

P: Poderia dar exemplos de como ser uma pessoa generosa além de doações e de trabalhos voluntários? Quais outras ações seriam exemplos de atitudes genuinamente generosas?

R: Como eu disse anteriormente, a generosidade não é apenas uma questão de compartilhar seu tempo e seus bens materiais, mas também envolve compartilhar seu conhecimento quando isso é útil e ser generoso com o seu perdão.

P: Práticas como reiki, tai chi e chi kung são saudáveis? É inábil me alimentar delas? A acupuntura é uma profissão hábil ou é inábil tratar e harmonizar as energias estagnadas das pessoas? Elas deveriam fazer isso por si mesmas? Estou atrapalhando algum processo? Reiki, tai chi e chi kung são profissões hábeis para serem ensinadas?

R: Todas essas práticas são perfeitamente adequadas. Elas são basicamente maneiras diferentes de cuidar do seu corpo. Uma coisa com a qual você deve tomar cuidado, porém, é que, caso aplique esses tratamentos a outras pessoas, especialmente em reiki, tai chi ou massagem, você terá de proteger sua energia o máximo que puder. Caso contrário, as pessoas que você está tratando podem sugar essa boa energia de você. Você protege sua energia trabalhando com a respiração. Se a energia do seu corpo circula adequadamente, é como se ela criasse

um campo magnético ao seu redor que o protege das energias externas. Mas, mesmo assim, é importante, se você estiver ministrando tratamentos como esse, gastar, pelo menos, dez minutos entre os tratamentos para recuperar sua energia.

P: Existe um limite para a ajuda prestada ao outro? Quando a ajuda interfere no karma do outro? Ajuda em excesso prejudica o karma do outro?

R: Isso é algo que requer muito discernimento. Você tenta ajudar outras pessoas, mas, se descobrir que elas não podem responder adequadamente a sua ajuda e, ainda assim, você continuar tentando ajudá-las, isso pode ser prejudicial. Isso é porque a energia que você tem está sendo desperdiçada e poderia ser dedicada a outros e melhores propósitos. Nesse caso, a equanimidade é necessária.

P: É possível alcançar o nirvana com apenas uma vida de prática ou são necessárias várias vidas dedicadas a esse propósito? O quão perto o senhor já está?

R: Os monges não podem falar sobre o quão avançados eles estão na prática. Quanto à sua própria prática, você não sabe se esta é a primeira vez que você começou este caminho. Você já pode ter dedicado muitas vidas — caso contrário, por que você estaria aqui? Há tantas coisas que você poderia fazer durante o carnaval deste ano, mas quer praticar. Portanto, isso é um sinal de que você já tem algum histórico, razão pela qual não convém contar as vidas. Apenas continue trabalhando.

P: Qual é a visão do Buda sobre regressão? O senhor acha que ela pode nos ajudar a entender nosso karma e a lidar com ele mais sabiamente?

R: O Buda não incentiva você a tentar descobrir o que você fez em uma vida anterior. Os princípios básicos do karma são válidos, quer você saiba os detalhes sobre vidas passadas ou não. Ao mesmo tempo, mesmo que você tenha se envolvido em uma prática de regressão, você não sabe se as informações são verdadeiras e, em segundo lugar, essa experiência não pode fornecer informações completas sobre sua conta bancária cármica. Portanto, basta seguir o princípio básico de que, seja

lá o que surja, você buscará lidar com isso da maneira mais hábil possível.

P: É um pensamento inábil querer construir uma família? É um pensamento inábil querer se separar do marido ou da esposa e se dedicar completamente à prática?

R: Não há necessidade de se divorciar. Mesmo na Tailândia, quando uma esposa decide se tornar monja, ou um marido se tornar monge, eles não se divorciam. Quanto a querer começar uma família, isso é puramente opcional. Todavia, o único princípio que notei é o seguinte: se você decidir deixar a família, mas tiver crianças, espere até que elas cresçam. Caso contrário, o fato de você ter deixado as crianças e tê-las educado apenas parcialmente irá corroer sua mente. Ademais, é possível que os casais pratiquem juntos, para que o divórcio não seja necessário. Se apenas um lado quiser praticar, tente chegar a um acordo em que o outro cônjuge permita que você pratique.

Ao mesmo tempo, o divórcio em si não é necessariamente inábil. No budismo, o casamento não é um sacramento. É simplesmente um acordo.

P: Se uma pessoa teve um vício muito forte, mas está abstinente há muito tempo, pode-se dizer que ela ainda é doente, ou o fato de criar uma mente livre dos alteradores de estado de ânimo já torna a pessoa livre desse assunto? Por exemplo, os alcoólicos ou dependentes químicos em recuperação, mesmo sem o consumo, são sempre doentes? Dizem que esses vícios são incuráveis, mas eu penso que essa abordagem cria um devir ruim para a pessoa que mudou de vida. Poderia comentar?

R: Quanto ao alcoólatra recuperado, do ponto de vista do Buda, essa pessoa não está doente, mas, como em tudo, você tem de tomar cuidado com as recaídas. Se você sabe que teve esse problema no passado, precisa ser mais cauteloso em relação a ele no futuro.

P: De onde o Buda tirou sua fonte de estudos? Livros, suttas?

R: Ele aprendeu com sua própria prática. Ele teve de experimentar muitas maneiras diferentes até encontrar o caminho por conta própria. E, por ser uma pessoa tão honesta, ele foi capaz de encontrar o caminho. Da mesma forma, temos de usar nossa própria honestidade ao julgarmos nossas ações hábeis e inábeis. A honestidade do Buda, juntamente com as qualidades de ser observador e sincero, permitiram-lhe despertar. Essas duas qualidades — a capacidade de ser observador e a capacidade de ser honesto — são qualidades que ele procurava em qualquer potencial aluno. Assim, quando nos refugiamos no Buda, também nos refugiamos em nossa própria honestidade, nossa veracidade e nossos poderes de observação.

Fala, Ação e Modo de Vida Corretos

Nós conversamos hoje sobre como o Buda caracterizou-se por sua sabedoria, compaixão e pureza. E podemos ver essas qualidades sendo desenvolvidas no nobre caminho óctuplo. Perspectiva correta é prática de sabedoria, resolução correta é prática de compaixão e os fatores restantes são todos práticas de pureza. Ou seja, tomamos nossas intenções sábias e compassivas, e realmente tentamos incorporá-las em nossas ações. Isso é muito claro nos três fatores que discutiremos hoje à noite: fala correta, ação correta e modo de vida correto. Esses três reúnem-se sob o título de virtude e mostram que a prática não é apenas uma questão de teoria ou de técnicas de meditação. Também é um treinamento da integridade de suas ações, pois elas causam impacto em outras pessoas. Essa prática da integridade ajuda a promover seu discernimento e sua capacidade de treinar a mente de maneira mais profunda. As lições que você aprende à medida que desenvolve a fala correta, a ação correta e o modo de vida correto serão aplicáveis ao desenvolvimento de sua *mindfulness* e de sua concentração. Assim, vamos analisar esses três fatores, um a um.

- O primeiro é a fala correta. Ela basicamente se resume a quatro coisas: abster-se de contar mentiras, abster-se de falar de modo a dividir os outros, abster-se de falar de modo ríspido e abster-se de participar de conversas sem propósito. Em cada caso, o tipo de fala incorreta que você está evitando é definido por sua intenção. Quando você conta uma mentira, pretende deturpar a verdade. Quando você fala de modo a dividir as pessoas, pretende fazer amigos se separarem ou, se você vê que uma amizade está se desenvolvendo e se sente ameaçado por isso, pretende impedir a amizade dizendo a um coisas que o outro fez, de maneira que determinada pessoa seja mal vista. Falar de modo ríspido consiste simplesmente em pretender ferir os sentimentos de outras pessoas — você quer apenas dizer algo desagradável para que elas se sintam mal. E, finalmente, conversa sem propósito é o tipo de conversa

que realmente não tem nenhuma intenção clara. Você apenas abre a boca, e o que surgir sai sem que você realmente pense no que fala.

Sendo assim, quando você adere à fala correta, na verdade está treinando suas intenções: você pretende que seu discurso seja sincero, harmonioso, agradável aos ouvidos das pessoas e, finalmente, deseja falar com um propósito claro e útil. Pois bem, como mencionamos hoje, a fala sem propósito é o tipo de fala incorreta mais difícil de evitar, pois a conversa sem propósito é parte da nossa vida social. E, como eu disse, se você realmente se engajar nisso com um propósito, ou seja, o propósito de fazer com que o seu grupo social interaja harmonicamente, isso não será realmente uma conversa sem propósito. Somente quando você esquece sua intenção, e começa a dizer qualquer coisa que lhe venha à cabeça, a conversa fica sem propósito e, com isso, torna-se fala incorreta.

Dos quatro tipos de fala incorreta, apenas uma está relacionada a um preceito, e esse é o preceito contra a mentira. O fato de haver um preceito aqui significa que ele não admite exceções. O Buda não admite qualquer exceção para que você conte uma mentira, seja por considerar que ela protegeria alguém, seja por considerá-la uma “mentira branca”, como dizemos em inglês — o tipo de mentira que acreditamos não prejudicaria ninguém. Muitas pessoas dizem que uma mentira branca é boa, mas o Buda diz que não: não há exceção aqui. Quando você abre a boca para dizer alguma coisa, queira que sua fala seja uma representação da verdade. Na prática, isso significa que, quando falar com alguém e tiver medo de que, ao dizer certas informações, elas possam prejudicar alguém, não há problema em omitir essas informações, mas, ainda assim, você não pode adulterar a verdade. Você tem de ser cuidadoso ao formular o que você diz, cuidadoso em evitar certos tópicos. Às vezes você pode ter de mudar o tópico da conversa para evitar ter de adulterar a verdade. Mas, em termos da fala correta, não há exceções que possibilitem contar mentiras.

Quanto a falar de modo a dividir as pessoas, se você percebe que duas pessoas estão se tornando amigas e teme que uma pessoa abuse de, ou prejudique a outra, não há problema em avisar a possível vítima sobre o possível abuso. Mas, mesmo assim, é preciso ter cuidado com a maneira como você expressa suas preocupações, pois a possível vítima pode

pensar que você está com inveja ou está intrometendo-se em sua vida de uma maneira indesejada. Da mesma forma, ao falar com alguém que não escuta quando você se expressa com suavidade, às vezes é preciso usar a fala ríspida, especialmente quando o assunto é urgente ou importante. Mas, novamente, você tem de ter cuidado. Se você se habituar à fala ríspida, mesmo com boas intenções, depois de um tempo as pessoas param de escutar. Portanto, há casos em que sua intenção indicará quando a fala divisora, a fala ríspida ou a fala sem propósito contarão como fala incorreta ou como fala correta. Mas, especificamente no caso das mentiras, não há exceções, nem mesmo quando você pensa que seu desejo de adulterar a verdade é feito com boas intenções.

As regras do Buda para sua própria fala eram que ele diria coisas verdadeiras, benéficas e oportunas (VBO). Algumas coisas poderiam ser verdadeiras, mas, se não fossem benéficas, ele não as diria. Se fossem verdadeiras e benéficas, ele olharia a situação para considerar: qual é a hora de dizer algo agradável e a hora de dizer algo desagradável? O Buda *dizia* coisas desagradáveis às vezes. Há o caso de Devadatta. Devadatta estava tentando causar uma divisão na Saṅgha, e não importa o quanto o Buda tentasse impedi-lo, Devadatta não ouvia. Assim, na frente de muitas outras pessoas, o Buda chamou Devadatta de lambe-cuspe, que é um velho insulto, basicamente representando o tipo de pessoa que, quando alguém cuspiu algo no chão, lamperia tudo. É um termo muito ríspido.

Mais tarde, o Buda foi indagado com relação a isto: por que ele usaria palavras duras e desagradáveis como essas? E ele ofereceu um símile de um pai cujo filho tem algo afiado em sua boca: você segura a cabeça da criança cuidadosamente com uma mão e — usando a outra mão — coloca o dedo na boca da criança e tira aquele objeto afiado, mesmo que isso signifique provocar um sangramento, pois você teme que, se a criança engolir aquilo, ainda mais danos serão causados. Portanto, houve momentos em que o Buda disse coisas muito duras e desagradáveis na esperança de que isso alertasse determinada pessoa de que ela estava saindo do rumo — ou, pelo menos, alertasse às demais pessoas ao redor que aquela pessoa estava saindo do curso e não deveria ser seguida.

Às vezes tem-se impressão de que o Buda apenas dizia coisas que eram doçura e luz, mas houve momentos em que, considerando a necessidade de dizer algo desagradável, ele soube o tempo e o lugar apropriados de fazer isso.

Assim, essas são as regras gerais de fala do próprio Buda: falar coisas verdadeiras, benéficas, e procurar o momento certo de dizer coisas agradáveis e de dizer coisas desagradáveis. Esses são os princípios gerais da fala correta.

- A ação correta refere-se a três coisas: abster-se de matar, abster-se de roubar e abster-se de sexo ilícito. Todos esses princípios têm preceitos ligados a eles, o que significa que todos devem ser seguidos sem exceção. Em termos práticos, isso significa que você deve ser muito, muito cuidadoso sobre como você organiza sua vida — como você organiza sua casa, por exemplo — para que você não tenha que matar pequenos insetos e pequenas pragas que entrem em sua casa. Em outras palavras, você não espera que eles entrem para ter de matá-los. Você os impede de entrar antes de mais nada. Isso também significa que você precisa aprender a lidar com formigas e outras coisas sem matá-las e, ainda assim, não as deixar invadir seu espaço. Existem várias técnicas passíveis de serem dominadas para que você mantenha sua casa segura contra pragas sem ter de matá-las.

Abster-se de roubar é provavelmente o mais fácil dos três. Você simplesmente se abstém de tomar posse, sem a permissão do proprietário, de qualquer coisa que você saiba pertencer a outra pessoa.

Na sequência, há a abstenção de sexo ilícito. Se você é casado ou tem um relacionamento sério, isso significa não ter relações sexuais com ninguém além de seu cônjuge ou parceiro. Quanto às pessoas que não são casadas, ou não estão comprometidas, isso significa abster-se de sexo com pessoas que já são casadas, com pessoas comprometidas, com menores de idade ou com aqueles que fizeram um voto de celibato.

Nesse caso, a única dificuldade real em aderir à ação correta é abster-se de matar. Discutimos hoje o exemplo de alguém que ameaça matá-lo ou causar-lhe danos físicos. Como o Buda disse, você pode revidar, mas não com a intenção de matar. De uma maneira mais geral, você tem de

aprender a reorganizar sua vida de modo que você mantenha sua segurança e conforto sem ter de matar nenhum outro ser vivo. Isso requer muita precaução de sua parte, mas cuidar da maneira como você vive sua vida é um exercício útil de *mindfulness*, que o prepara para a sua prática de concentração e de discernimento.

- O modo de vida correto é o fator do caminho com a definição mais vaga. A definição padrão diz apenas que se deve evitar o modo de vida incorreto e buscar um modo de vida correto. Essa definição não diz o que é o modo de vida incorreto. Temos de olhar para outras passagens do Cânone para compreender quais ocupações o Buda criticou. Há uma passagem na qual ele diz que se deve evitar vender armas, vender seres vivos — animais destinados a serem usados como comida ou seres humanos destinados a serem escravos —, vender carne, intoxicantes e veneno. Além disso, ele recomenda, como princípio geral, evitar ocupações que deem origem à paixão, à raiva e à delusão em si mesmo ou nos outros. Os exemplos que encontramos no Cânone são de soldados que morreram em batalha enquanto tentavam matar outra pessoa: essa é uma ocupação incorreta. Atores que tentam dar origem a paixão, aversão e delusão em seu público: isso também conta como uma ocupação incorreta.

Nesse caso, é interessante notar que o Buda não fez proselitismo contra essas ocupações. A questão surgiu apenas quando as pessoas nessas ocupações procuraram o Buda e perguntaram-lhe sobre o assunto. Por exemplo, um soldado veio ver o Buda e disse: “Nosso professor diz que eu irei para o céu dos soldados por causa da minha ocupação. O que o Buda tem a dizer sobre isso?” O Buda recusou-se a responder a princípio. A tradição daqueles tempos dizia que, se alguém fizesse uma pergunta três vezes, esse era um sinal de que ele desejava sinceramente uma resposta, e, com isso, você estaria compelido a responder. Assim, o soldado perguntou ao Buda três vezes: “Não, eu realmente quero saber o que você tem a dizer sobre isso”. E o Buda respondeu: “Se você, no meio da batalha, estiver desejando ‘Que esses seres morram; que esses seres sejam destruídos’, e se você é morto nesse momento, ao invés de ir para o céu, você irá para o inferno dos soldados”. O soldado caiu em lágrimas, e o Buda disse: “Por isso eu não

queria responder sua pergunta”. E o soldado retrucou: “Não, eu não estou chorando por causa do que você disse, mas sim porque meu professor mentiu para mim”.

Algo similar passou-se com um ator: ele veio até o Buda e disse que seu professor havia ensinado que, por meio de sua atuação, ele renasceria no céu do riso. O que o Buda disse a respeito? Ele disse: “Por favor, não pergunte isso”. E então, novamente, o ator perguntou três vezes, e o Buda finalmente respondeu: “Se você estiver no palco, tentando dar origem à paixão, à aversão e à delusão em seu público, e se você mesmo estiver dando origem à paixão, à aversão e à delusão em sua própria mente, quando você morrer, irá para o inferno do riso” — o que é muito diferente do céu do riso. Em vez de pessoas rindo com você, elas estarão rindo de você.

Em ambos os casos, é interessante que o Buda não tenha saído por aí dizendo às pessoas: “Sua ocupação é ruim”. Ele esperou até que elas o procurassem e sinceramente quisessem saber se suas ocupações seriam úteis ou prejudiciais no caminho.

Finalmente, há o tipo de ocupação em que a ocupação em si é honesta, mas você descobre uma maneira desonesta de desempenhá-la. Há um exemplo no qual o Ven. Sāriputta está conversando com um de seus ex-alunos. O estudante tornou-se um oficial corrupto do governo e ele mesmo explica: “Tenho de fazer isso para alimentar minha esposa, meus filhos e meus pais”. E o Ven. Sāriputta diz: “Se você morrer e os guardiões do inferno estiverem prestes a jogá-lo no inferno e você disser: ‘Oh, por favor, por favor, fiz o que fiz pois precisava ajudar minha esposa, meus filhos e meus pais’: você acha que eles lhe escutarão e não castigarão você, ou acha que eles o jogarão no inferno enquanto ainda estiver implorando a misericórdia deles?” E o homem precisou admitir: “Eles me jogariam no inferno enquanto eu estivesse dirigindo minhas suplicas a eles”. Assim, simplesmente porque você diz “Eu preciso alimentar essas pessoas, eu tenho de desempenhar um meio de vida de uma maneira desonesta ou prejudicial”, isso não serve como uma desculpa. Há ocupações inofensivas por aí.

Houve uma charge na *The New Yorker*, uma revista americana, mostrando dois rapazes andando em um cais e carregando um cadáver

com seus pés em concreto. Eles estavam prestes a jogar o cadáver no rio, e um deles dizia: “Eu gostaria que houvesse outra maneira de ganhar a vida”. É claro que existem muitas outras maneiras de ganhar a vida. Você tem de usar sua imaginação.

O princípio importante, no que diz respeito ao modo de vida correto, é o de que, às vezes, seguindo o modo de vida correto, você pode ter de se contentar com menos. Quando você vê outras pessoas ganhando dinheiro por serem desonestas, você precisa pensar nas consequências a longo prazo e dizer a si mesmo: “Não, eu não preciso disso. Eu não quero fazer isso. Se eu quiser ser verdadeiramente feliz a longo prazo, tenho de me contentar em não ter os bens materiais que elas têm”. Para os monges, isso demanda reflexão sobre os requisitos de comida, roupas, abrigo e remédios, satisfação com o que você tem, bem como demanda perceber todo o sofrimento que advém do consumo excessivo desses requisitos. Para os leigos, no entanto, o Buda não disse que você precisa levar uma vida de escassez e ser feliz com isso. Ele disse que você pode ter a iniciativa de construir uma fonte de renda hábil, engajar-se em uma ocupação correta, e que você pode ser tão diligente quanto quiser a fim de gerar riqueza. A riqueza em si não é uma coisa ruim. O importante é ganhá-la de uma maneira hábil. Depois de ganhar sua fortuna, ele recomenda que você proteja seus ganhos: não os use descuidadamente e não os desperdice. E, finalmente, tente fazer bom uso de sua riqueza, não apenas para o seu próprio prazer e o prazer atual de sua família, mas como um investimento em seu futuro, ou seja, procurando maneiras de ser generoso e prestativo para outras pessoas para que a sua riqueza então se torne uma fonte de bom karma desta vida para a próxima.

A orientação que esses fatores recebem da perspectiva correta vem na forma de uma compreensão do karma — em especial, do que significa prejudicar a si mesmo e prejudicar os outros. O Buda, em uma passagem interessante, diz que, ao quebrar os preceitos — matando, roubando ou mentindo — você prejudica a si mesmo. Prejudicar outras pessoas é levá-las a fazerem essas coisas. Em outras palavras, outras pessoas não são simplesmente o alvo das suas ações. Elas também são agentes, e você pode de fato prejudicá-las, ainda mais, fazendo com que

se comportem de uma maneira inábil. Isso faz muito mais mal a elas do que simplesmente matá-las ou roubá-las. Se você conseguir fazer com que elas matem, roubem etc., isso as prejudicará de uma maneira muito duradoura.

Há também um princípio que o Buda chamou de “ não-*fashioning*” ou “não-criação”, no qual você tenta fazer o bem e, ao mesmo tempo, não menospreza outras pessoas por não serem tão boas quanto você. Em outras palavras, você não cria um senso de identidade ao redor da bondade que faz. O primeiro cenário no qual você tenta dominar essa habilidade é o que diz respeito aos preceitos. Lembre-se de que você toma os preceitos basicamente como forma de cuidar de si mesmo, de tratar suas próprias doenças da ganância, da aversão e da delusão. Você não os segue para tornar-se melhor do que os outros e não deve menosprezar as outras pessoas porque elas não estão observando os preceitos. Se você se exaltar e menosprezar outras pessoas em razão de coisas como essas, estará prejudicando a si mesmo. Por isso, é importante manter esse princípio em mente ao praticar os preceitos. Você não está fazendo isso para mostrar aos outros. Você está fazendo isso porque precisa do bom karma e do treinamento que vem de seguir os preceitos.

Ao mesmo tempo, além de aprender as lições da perspectiva correta e da resolução correta, as práticas da fala correta, da ação correta e do modo de vida correto proporcionam discernimento extra que tornam ainda mais fortes a perspectiva correta e a resolução correta. No caso das categorias que não admitem exceções — ou seja, os fatores da fala correta e da ação correta relacionadas aos preceitos — você tem de exercitar seu discernimento para saber como segui-los e, ao mesmo tempo, não causar danos. Por exemplo, saber quando não divulgar informações prejudiciais e, ao mesmo tempo, não mentir: isso requer muita perícia. Essa perícia, ao ser desenvolvida, torna seu discernimento aprimorado. Nos casos que permitem exceções — como mencionamos: a fala divisora e a fala ríspida — você precisa aprender quando confiar em seu raciocínio para se envolver nesses tipos de discurso, pois é fácil para a mente mentir para si mesma. Mas, quando você se torna melhor e melhor em avaliar quando seu raciocínio ou suas intenções são boas,

terá um discernimento aprimorado sobre o funcionamento de sua própria mente.

Ao mesmo tempo, ao seguir esses preceitos, você exercita as qualidades necessárias para a prática de *mindfulness*: *mindfulness* ao aprender a manter o preceito em mente em todos os momentos; vigilância em perceber o que você está fazendo para não quebrar o preceito; e finalmente o ardor em dominar a habilidade de não quebrar o preceito em situações difíceis. Estas são as três qualidades necessárias para a prática da *mindfulness* e, então, é claro, por meio da *mindfulness*, elas promovem sua prática de concentração.

Ao mesmo tempo, pense naquelas três perguntas que você faz a si mesmo em relação à fala correta: isso é verdade? Se é verdade, é benéfico? Se é verdadeiro e benéfico, este é o momento certo para dizer isso ou não? Essas três perguntas também podem ser aplicadas às fabricações verbais que ocorrem em sua mente enquanto você pratica a concentração. Por exemplo, se surgir um pensamento que possa distraí-lo, você se pergunta: esse pensamento é verdadeiro ou é apenas fantasia? Se não for verdade, por que se incomodar? Se for verdade, a próxima pergunta é: seria benéfico seguir esse pensamento? E se for benéfico, este é o momento e o lugar certo para seguir essa linha de pensamento? Ou você deve guardá-lo para mais tarde? Alguns tipos de pensamento são partes úteis da concentração, e outros não. À medida que você pratica para descobrir quais tipos de fabricação verbal passam nesse teste, e quais não, isso aprimora seu discernimento. Sua prática da fala correta, em um nível externo, resulta na prática do desenvolvimento da fala correta dentro da mente.

Portanto, como é evidente, há o simples fato de que a virtude é o que permite que a concentração se desenvolva na mente, de modo que ela possa produzir o fruto do genuíno discernimento, pois esse tipo de concentração deve estar baseado na honestidade e na ausência de remorso. Em outras palavras, quando você tentar fazer com que a mente se acalme, não haverá necessidade de entrar em negação. Quando você se senta para meditar e o remorso surge em sua mente relacionado ao modo como você prejudicou a si mesmo ou a outras pessoas, é muito difícil para a mente acalmar-se. Nesse caso, às vezes você pode entrar

em negação e apenas dizer: “Bem, eu realmente não fiz nada errado” ou “Essas pessoas ou seres no fundo não importam”, porém a concentração que evolui a partir disso, mesmo que possa ser forte, não será boa para o seu discernimento. Será uma concentração desonesta, o que pode de fato levá-lo para o caminho errado. Assim, se você aprender como ser honesto e que não causa dano em suas ações, será muito mais fácil para a sua concentração estar aberta para desenvolver o verdadeiro discernimento.

E, finalmente, a prática da não-criação no nível dos preceitos — ou seja, de não criar um senso do *eu* ao redor dos preceitos, mas simplesmente praticar porque eles são bons para você — também será boa para sua concentração. Como o Buda disse, se você desenvolver orgulho em torno de sua concentração — “Meu *jhāna* é melhor do que o seu *jhāna*” —, esse tipo de atitude na verdade destrói sua concentração, destrói seu potencial de *insight*. Logo, a prática advinda de aprender como não se vangloriar por conta dos preceitos traduz-se em aprender como não se vangloriar pela prática da meditação.

Desse modo, a integridade desenvolvida pela fala correta, pela ação correta e pelo modo de vida correto fortalece a integridade de sua prática de *mindfulness* e de concentração e do caminho como um todo.

Ferramentas para Moldar seu Mundo

Há um romance em inglês chamado *The Once and Future King*, escrito por T. H. White. Trata-se de uma releitura da história do Rei Artur. No início do romance, Arthur ainda é um menino e não sabe que se tornará rei. Mas um mago, Merlin, sabe, e por isso se interessa em ensiná-lo. O método de ensino de Merlin é transformar o jovem Arthur em diferentes tipos de animais para que o menino possa aprender lições sobre a vida e os valores diretamente dos animais; lições que servirão bem a ele quando se tornar rei.

O último animal em que ele o transforma é o texugo¹. O jovem Artur-texugo entra em uma toca onde encontra um outro texugo que é como o velho professor de uma universidade, e que conta a ele sua versão da história da criação. Em sua versão, Deus não cria muitos tipos diferentes de animais. Em vez disso, ele cria muitos embriões que são todos iguais. Então ele alinha todos os embriões e lhes diz: “Agora, você vai descer e viver na Terra e precisará de ferramentas diferentes, por isso eu deixarei você mudar diferentes partes do seu corpo em quaisquer ferramentas que você desejar. Por exemplo, se você antecipar o perigo, poderá transformar seus dentes em facas, sua pele em um escudo ou seus braços em asas. Cada um de vocês terá a oportunidade de escolher duas ou três ferramentas em troca das partes do corpo que têm agora. Mas, tenham muito cuidado com as ferramentas que escolherem, porque, uma vez escolhidas, não poderão mudá-las”. Os embriões pensam sobre o assunto, formam uma fila e levam dois dias — o quinto e o sexto — para escolherem suas ferramentas. Os texugos, por exemplo, transformaram suas mãos em garfos e seus dentes em facas.

No final do sexto dia, todos os animais haviam escolhido suas ferramentas, exceto um — e aquele era o homem. Assim, Deus enfim veio até o homem e disse: “Muito bem, pequeno homem, você já teve dois dias para pensar sobre isso. Quais ferramentas você gostaria de ter?” E o pequeno homem disse: “Espero que não se importe, senhor,

mas vou escolher *fazer* ferramentas em vez de me transformar em ferramentas. Com isso, permaneceré exatamente como sou”. E Deus disse: “Muito bem, homenzinho. Você solucionou nosso enigma. Por essa razão, vou colocá-lo no comando de todos os outros animais e, em seguida, você poderá usar qualquer ferramenta que invente por meio de sua própria engenhosidade. Você sempre será potencial, e isso lhe trará alguma ansiedade, mas também deixará muitas possibilidades abertas para você que, de outra forma, estariam fechadas”. E, ao fim, ele disse, um pouco constrangido: “Que Deus lhe abençoe”.

Do ponto de vista budista, a mensagem da história é a de que todos nós temos muitas potencialidades e depende de nós a maneira como elas serão desenvolvidas, para o bem ou para o mal. Se há uma lição para você retirar do retiro, esta é a lição: nosso futuro ainda não foi determinado para nós. Ao mesmo tempo, porém, ele não está totalmente aberto, pois fizemos muitas escolhas no passado e, em alguns casos, teremos de conviver com os resultados dessas intenções por um longo tempo. Mas, ainda assim, há sempre a possibilidade de não termos de sofrer com nossas escolhas anteriores, e esse potencial repousa nas escolhas que estamos fazendo agora.

Há uma pergunta que o Buda recomenda que seus monges façam a si mesmos todos os dias e que se aplica também aos leigos. A pergunta é esta: “Dias e noites passam voando, voando. O que estou me tornando agora?” Os desejos com base nos quais escolhemos agir criam o que nos tornamos. Agindo com base nesses desejos, assumimos uma identidade e criamos os mundos em que vivemos. É isso que estamos nos tornando. Portanto, tenha muito cuidado com as escolhas que você faz.

E lembre-se da análise feita pelo Buda das três ferramentas por meio das quais você está fazendo essas escolhas. A primeira é a maneira como você respira; a segunda é a maneira como você fala consigo mesmo; a terceira são as percepções que você tem em mente e as sensações e sentimentos nos quais você foca. Essas três fabricações são as ferramentas pelas quais você cria o que você é e o mundo no qual você vive.

Nós meditamos para que possamos ver essas ferramentas mais claramente e para que possamos usá-las de uma maneira mais hábil.

Observe o modo como você respira, o modo como você fala consigo mesmo sobre a respiração, as perguntas que está fazendo, as respostas que está dando, e então observe as decisões que está tomando a respeito do que fazer com a respiração. A partir daí, você também nota as percepções que tem em mente no que diz respeito à respiração. Por exemplo, se você tem a percepção de que a respiração está sendo estreitada ao entrar e sair do nariz, será difícil obter uma boa energia respiratória para preencher todo o corpo. Mas se você tem a percepção do corpo como sendo uma grande esponja, então a energia da respiração pode entrar e sair de todo o corpo com muita facilidade, através de cada poro. Essa é uma lição rápida sobre o poder da percepção. E assim você percebe, em termos de sensações, que a maneira como você respira pode afetar o modo como você se sente. Se você respirar de uma forma agradável, poderá sentar-se e meditar por muito mais tempo do que se a respiração não estiver agradável.

Assim, você cria um senso de quem você é e de onde você está: você é o meditador que vive no mundo do corpo, das sensações e da mente, e você é capaz de encontrar a felicidade para si mesmo em seu mundo interior por meio de como funciona o corpo, as sensações e a mente.

Dessa forma, você pode levar essas lições com você para a vida diária. Se surgir um problema, você pode se perguntar: “Como estou respirando agora?”, porque isso vai influenciar quanta força você pode gerar para enfrentar o problema. Depois, você pode se perguntar: “Como estou falando comigo mesmo sobre o problema? Como estou enquadrando o problema? Como faço perguntas e que tipos de respostas estou dando?” E também: “Que percepções tenho em mente? Em quais sensações eu estou focando? Elas são hábeis? Se elas não são, o devir que eu vou assumir é algo de que eu não gostarei. Mas, se eu puder me tornar mais hábil na maneira de fabricar essas coisas, a pergunta: ‘O que estou me tornando?’ é uma pergunta à qual poderei dar uma resposta melhor”. Com isso, nós aproveitamos o poder que temos para moldarmos nós mesmos e moldarmos o mundo.

Outro dia, eu estava conversando com alguém que disse que no Brasil as pessoas gostam de misturar o Dhamma com astrologia e tarô, que possuem um certo senso de determinismo. Em outras palavras, as

estrelas determinam sua vida, as cartas determinam sua vida, o *I-ching*² determina sua vida, ou seja lá o que for. Eu disse a ele: “Na América temos deterministas também, mas lá eles vinculam o determinismo ao seu DNA”. O problema em acreditar no determinismo é que você sacrifica o poder que *tem* para mudar as coisas. O que geralmente acontece é que você tem agido de maneira inábil e quer apenas desistir, mas a abordagem do Buda é nunca desistir. Mesmo que você tenha feito escolhas inábeis no passado, você sempre poderá mudar suas maneiras de agir. Ele disse que, se isso não fosse possível, ele não teria ensinado. E em um de seus poemas mais famosos, ele disse: “Uma pessoa que foi descuidada, mas se torna diligente — ou seja, hábil — ilumina o mundo da mesma maneira que a lua ilumina o mundo quando liberta de uma nuvem”.

Portanto, o potencial para ser hábil está sempre presente. E os ensinamentos que temos sobre o nobre caminho óctuplo, nossa compreensão do sofrimento, nossa compreensão da causa do sofrimento e nossa confiança de que o sofrimento pode chegar ao fim por meio do caminho: todos esses ensinamentos juntos dão-nos energia e confiança para fazer o que é hábil de modo que nosso futuro esteja em nossas mãos. Dessa forma, se o Buda viesse e perguntasse “Dias e noites passam voando, voando. O que você está se tornando agora?” , você poderia dar a ele uma resposta da qual se orgulhasse.

Notas

1. Mamífero carnívoro que pertence à mesma família das lontras e das doninhas.

2. Antigo texto divinatório chinês.

Perguntas e Respostas

P: A atenção plena pode ser trabalhada e desenvolvida em atividades diárias, correto? Por que as pessoas insistem em bater portas se nesses mínimos detalhes também podemos trabalhar nossa respiração, fazendo as atividades com calma e pensando?

R: Isso requer *mindfulness* dos dois lados. Sim, deve-se tentar ser o mais quieto possível e ser atencioso com as necessidades dos outros. Tentar não perturbar a concentração deles, pois todos nós viemos aqui para encontrar alguma paz. Ao mesmo tempo, porém, se outra pessoa for imprudente, cabe a você não ficar chateado com isso. Como o Buda disse, quando as pessoas falam coisas cruéis para você, apenas diga a si mesmo: “Um som desagradável fez contato com o ouvido”. E deixe-o ali mesmo. Se você não puder pensar o mesmo ao ouvir o bater de portas, será difícil pensar assim quando as pessoas disserem coisas desagradáveis.

Cuidado com o que as pessoas chamam de “mente vipassana”. Falei certa vez com uma pessoa que trabalhava no *Insight Meditation Society* em Massachusetts e perguntei: “Existe alguma diferença entre o modo como as pessoas agem nos retiros de vipassana e a maneira como agem nos retiros de mettā?” E ele disse: “Sim. Há duas diferenças. A primeira é que as pessoas, em retiros de mettā, usam mais mel em seu chá. E a segunda é que, quando elas deixam bilhetes umas para as outras no quadro, deixam bilhetes muito gentis, dizendo coisas como: “Você parecia um pouco triste hoje, então eu quero que você saiba que eu enviei mettā em sua direção”. Nos retiros de vipassana, eles deixam notas irritadas como esta: “Quem estava usando aquela jaqueta barulhenta?” Então, cuidado com a mente vipassana.

P: Gostaria de compartilhar com vocês que eu não acredito no sobrenatural.

R: O Buda nunca tentou provar a existência de mundos sobrenaturais e também não tentou provar a existência do mundo natural. Na verdade, ninguém pode provar a existência de qualquer um deles. Só porque acertei este estrado com a mão não significa que o estrado e a minha mão realmente existam. Ambos podem ser uma ilusão. No entanto, é possível criar um sofrimento real proveniente do nosso encontro com o mundo natural, assim como é possível criar o sofrimento a partir de encontros com mundos sobrenaturais, e essa é a questão importante: o sofrimento que criamos para nós mesmos. Esse sofrimento é real. Alguns de nós têm um karma tal que são capazes de encontrar mundos sobrenaturais e também naturais, e alguns de nós têm um karma que permite encontrar apenas o mundo natural. Portanto, qualquer que seja o mundo que você está encontrando, o Buda dá lições de como não sofrer por causa dele, e essa é a parte importante do ensinamento.

P: Por que a realidade de outros mundos espirituais, outros planos de existência, é pouco divulgada no ensino do budismo no Ocidente? O Buda e muitos dos seus discípulos acessaram e permaneceram nesses mundos em contato com vários reinos cósmicos, inclusive para o ensinamento do Dhamma.

R: Com isso, somos criticados pelos dois lados. O Buda fala sobre outros mundos, mas ele discute essas questões porque algumas pessoas, em razão de seu karma, têm essas experiências. Quanto aos ocidentais, a maioria das pessoas hoje em dia não tem experiências assim. E sabidamente há uma tendência no budismo ocidental de ser impulsionado pelas forças do mercado, de modo que questões como essa raramente são discutidas — especialmente quando confrontadas por questionamentos dos materialistas. O importante é que, seja qual for o mundo que você esteja vivenciando, é possível, como eu disse, criar um verdadeiro sofrimento a partir dele. Logo, seja qual for a experiência que você esteja tendo, tente aplicar as quatro nobres verdades, esse é o ponto central da prática.

Se você observar o Cânone Páli, notará que a maioria das discussões envolvendo outros mundos e outros reinos são tratadas com muito humor, para mostrar que essas experiências não devem ser consideradas

muito importantes. Às vezes os devas são descritos como sendo um pouco ignorantes. Por exemplo, há a história de um monge tomando banho em um riacho. Ele sai do córrego e, enquanto se seca, está vestindo apenas o manto inferior. Um deva feminino sai de uma árvore e faz uma proposta indecente — o que mostra que ela não sabia muito sobre o Dhamma. Felizmente, ele estava muito avançado na prática, por isso não respondeu àquela oferta.

Há outra história em que um monge está prestes a se banhar em um lago e vê um lótus na água, então ele se inclina para sentir o cheiro do lótus. Um deva feminino imediatamente aparece e diz: “Você acabou de roubar o perfume desse lótus”. Ele diz: “Ah, por favor, você está sendo muito meticulosa”. E ela diz: “Veja, se você realmente levar sua prática a sério, deve ter cuidado até mesmo com os mínimos detalhes do seu comportamento”. Em seguida, ele volta a si e diz: “Bem, obrigado por me dizer isso. E se você perceber eu cometendo um erro assim novamente, por favor, diga-me”. E ela responde: “Eu não sou sua criada. Cuide de você mesmo”. E desaparece.

P: Por que existe uma resistência entre os monges budistas de comentar sobre a ideia de Deus? Digo isso porque, em outro retiro com monges budistas, também não me responderam.

R: Porque Deus não tem nada a ver com o problema do sofrimento. Estamos sofrendo por causa de nossa própria inabilidade, e a única maneira de acabarmos com o sofrimento é desenvolver nossa habilidade por conta própria. Ninguém mais, humano ou divino, pode desenvolver isso para nós. Os budistas assumem que Deus é uma espécie de deva, e nenhum deva pode resolver o problema do sofrimento para qualquer outra pessoa.

P: A família é algo especial. Reverenciar nossos ancestrais e fazer cultos aos antepassados é importante?

R: O Buda aconselha a, quando você fizer mérito, dedicá-lo aos seus antepassados mortos. Ele também diz que, se seus ancestrais mantiveram boas tradições, você deve continuar a segui-las e não as

deixar morrer. Mantendo suas boas tradições e fazendo mérito para ser dedicado a eles, você demonstra sua gratidão pelos antepassados.

P: Prezados monges, obrigado pelos seus ensinamentos. Gostaria de saber se é possível que o ritmo da energia da respiração no corpo seja diferente da respiração pulmonar. Acho que isso está acontecendo comigo, mas talvez eu esteja errado.

R: Sim, é possível que a respiração tenha ritmos diferentes em diferentes partes do corpo, mas, se você quiser que a mente se acalme, é bom tentar coordenar a respiração. Se você achar que uma parte do corpo está sofrendo de uma doença, tente respirar de uma maneira que seja boa para aquela parte específica do corpo. Mesmo que não sinta a respiração tão confortável em outras partes do corpo, você pode usar esse ritmo por algum tempo para tratar a parte que está doente.

P: Ajaan, acumulo muita saliva na boca e tensão também, indo até a garganta. Hoje, bem menos, mas tem sido um processo lento. Há uma técnica mais rápida para diminuir a saliva e também a tensão na garganta?

R: Primeiro, observe sua postura, porque a tensão na garganta está frequentemente relacionada à má postura nas costas. Tente certificar-se de que suas costas formem um arco bom e saudável, abaixe os ombros, leve-os um pouco para trás e isso deve ajudar a aliviar um pouco da tensão na garganta. Se você achar que está demasiadamente ciente da saliva em sua boca, tente focar sua atenção em alguma outra parte do corpo.

P: Poderia, por gentileza, desenhar os pontos do corpo para fazermos o escaneamento? Quando tenho um ponto bloqueado, inspiro e expiro somente nele ou preciso fazer o escaneamento completo?

R: Parece que teremos de deixar outro auxílio visual no quadro branco lá de fora. Basicamente, você começa com o umbigo; depois desce para a direita; depois, para a esquerda; em seguida vem o plexo solar; depois, logo à direita, para o lado do corpo e, após, para a esquerda. Na sequência, o meio do peito; então, os pontos onde o tórax e o ombro encontram-se — primeiro à direita e, posteriormente, à

esquerda —; depois temos a base da garganta e o meio da cabeça. Em seguida, comece com a base do crânio, descendo pelos braços até os dedos; após comece na base do crânio novamente, descendo pela coluna; e, finalmente, da base da coluna descendo pelas pernas.

Se um ponto em particular estiver bloqueado, tente encontrar outro local onde a energia da respiração esteja bem e, se puder, pense na energia da boa respiração passando pelo ponto bloqueado. Além disso, você pode focar em dois pontos de cada lado, e pensar na boa energia entrando no ponto bloqueado de ambos os lados. Às vezes alguns pontos no corpo são muito resistentes. Eles podem estar presos a uma memória reprimida ou protegendo uma antiga lesão física, e eles são muito sensíveis: é quase como se eles não confiassem em você, de modo que eles não se abrem para você. Eles protegem a si mesmos com uma casca dura. Com pontos assim, você deve trabalhar em volta deles. Depois de algum tempo, enquanto você trata os arredores com gentileza, a casca dura começará a se dissolver. Certa vez, tive uma experiência em que havia um ponto apertado ao redor do meu coração e, um dia, de repente, ele se dissolveu. Quando se dissolveu, uma lembrança muito dolorosa da minha infância surgiu. Mas, ao mesmo tempo, pareceu ter sido curada.

P: Ajaan, muita prisão de ventre pode resultar de muita raiva contida, além de temperos e de outros tipos de comida? Emocionalmente, o que isso significa?

R: Na medicina oriental, isso geralmente é um sinal de muito calor em seu corpo. Pode ser raiva reprimida, o tempero da comida ou o fato de você estar sentado por períodos longos. Consequentemente, tente beber muita água e ande um pouco mais. Quanto à raiva contida, você terá de lidar com isso sozinho. Mas pense em qualquer ponto no corpo que tenha alguma energia refrescante e, a partir disso, irradie essa energia fria através do corpo.

P: Se eu pudesse resumir os ensinamentos do retiro, eu diria: respire, respire, e permaneça sempre com os aspectos da respiração, pois, quando você parar de respirar, é porque você despertou ou morreu. Estou correto?

R: Há outras maneiras de parar de respirar além de morrer e de ganhar o despertar. Você também pode entrar em fases profundas de concentração, onde a respiração para. No entanto, não observamos a respiração porque ela vai parar. Fazemos isso porque a respiração é uma das maneiras por meio das quais formamos ou fabricamos nossa experiência e queremos aprender como fazer isso com conhecimento e de maneira hábil. Uma das lições que você deve levar para casa é: a maneira como você respira tem um enorme impacto na maneira como você experimenta seu corpo e seu mundo. Ora, visto que ninguém está forçando você a respirar de uma maneira inábil e que não custa dinheiro respirar de forma hábil, estar em contato com sua respiração é uma maneira gratuita de melhorar sua experiência. Também lhe dá mais informações sobre como você fabrica sua experiência verbal e mental. Assim, é por isso que as instruções são para respirar, respirar e respirar novamente.

P: Prezado Ṭhānissaro Bhikkhu, como posso aumentar o ardor?

R: Em grande parte, trata-se de algo que tem a ver com aumentar sua motivação, e existem várias maneiras de fazer isso. Basicamente, essas maneiras estão relacionadas com o ato de pensar sobre os perigos de não ser hábil e sobre os benefícios de ser hábil na maneira como você lida com a vida, bem como sobre a importância de treinar sua mente e sobre quanta diferença isso pode fazer. Vemos pessoas que vivem em um ambiente maravilhoso, mas podem ser miseráveis. Ao mesmo tempo, vemos pessoas que estão vivendo em situações que parecem miseráveis e ainda assim são felizes. Tudo tem a ver com o poder da mente.

P: Than Ajaan, tenho muita tensão em minha mandíbula, bochechas, na língua e na base da garganta. Tenho tentado soltar essa energia sem sucesso. Por favor, dê-me mais algumas sugestões sobre o que fazer.

R: Repito, a tensão ao redor da garganta e do rosto geralmente está relacionada a problemas com sua postura. Portanto, tente trabalhar na sua postura e veja o que acontece.

P: Tenho o hábito de meditar e nunca tinha sentido uma dor rápida e muito aguda na cabeça. Era uma dor fina, que esticava na parte posterior esquerda. Achei interessante, pois, quando fui investigar, ela passou. O que pode ser?

R: Se a dor não durar tempo suficiente para você investigá-la, apenas deixe-a passar.

P: Na meditação de terça-feira pela manhã, pensei estar em uma forma de escada e, quando fui dar o próximo passo, não tinha mais nada além de um abismo, o que fez com que eu me contivesse. Estava consciente e, ao pensar, fiquei me perguntando o porquê disso. Poderia comentar?

R: Normalmente, se você perceber que não há próximo passo, fique onde está. Um problema comum na meditação é tentar empurrar as coisas muito rápido. Se algo bom aparecer na mente, tente mantê-lo por um tempo e não tente avançar para o próximo passo muito rapidamente. Nesse sentido, o Buda fez um símile com uma vaca. Segundo ele, uma vaca tola e inexperiente está em um belo pasto na encosta de uma colina e vê outro pasto em outra encosta. Ela diz a si mesma: “Pergunto-me como é a grama lá. E como será a água lá? Vamos ver”. Ela desce para atravessar a ravina até a outra colina. Mas, como é uma vaca tola e inexperiente, ela se perde na ravina e não consegue voltar para onde estava. Por outro lado, uma vaca experiente sabe como descer e subir o morro. Sendo assim, não siga em frente até estar certo de que você não é uma vaca tola e inexperiente. No local onde você está já existe um bom gramado e água.

P: A energia da respiração tem alguma relação com o conceito de *chi* na medicina chinesa?

R: Sim, é muito semelhante.

P: Senhor, poderia dar um modelo de uma meditação sobre a morte? Ouvi falar que é muito útil, mas não sei como fazê-la. Além disso, aproveitando o papel, poderia explicar o que significa o olho do Dhamma?

R: Primeiro: como meditar sobre a morte. Não é uma prática contínua. Faça isso várias vezes durante o dia. Apenas lembre-se: “A morte pode acontecer a qualquer momento. Ainda existem algumas qualidades inábeis em minha mente?” Descubra com quais qualidades inábeis você precisa lidar primeiro e, então, faça uma meditação que o ajude a lidar com elas. Se você se descobrir pensando em algo inábil novamente, lembre-se: “Eu poderia morrer a qualquer momento”. Essa é uma maneira de usar a meditação da morte. A outra maneira é lembrar a si mesmo: “Eu não sei quantas outras respirações eu terei, mas eu tenho essa respiração e se eu prestar atenção total na minha mente e na minha respiração agora, eu serei capaz de fazer muitas coisas boas com isso”. Essas são as duas maneiras pelas quais o Buda ensina a meditação da morte.

Quanto ao olho do Dhamma, essa é uma expressão que descreve a ocasião na qual alguém sente o primeiro gosto do despertar, quando você experimenta pela primeira vez a dimensão *sem-morte*. Em outras palavras, você vê que o que o Buda disse era verdade: há uma dimensão *sem-morte* que pode ser tocada pela mente, e você é capaz de alcançá-la ao seguir os ensinamentos.

P: Nobre Ajaan, gostaria que você explicasse melhor o prazer sensorial que envolve o paladar. Estaríamos errados ao sentir um enorme prazer em comer uma comida extremamente saborosa, mesmo que estejamos nos policiando para comer somente o necessário para alimentar o corpo físico? Observação: em caso positivo, solicito informar isso aos cozinheiros.

R: Não há nada de errado com os prazeres. É uma questão do que eles fazem você fazer. Se o prazer não faz você fazer nada inábil, está tudo bem. Afinal, a língua é capaz de provar sabores salgados, doces e outros, e não há como dizer que não. Se o seu corpo precisar de algum desses sabores, ele responderá com uma sensação de prazer. Na culinária asiática, eles consideram diferentes sabores como nutrientes diferentes, então é natural que haja um prazer intenso quando o corpo precisa de algo salgado ou azedo e então o recebe.

Se você dissesse aos cozinheiros para fazer comida repugnante, é possível imaginar a resposta deles. Logo, deixe-os em paz.

P: Este é meu primeiro contato com o budismo. Desde já, respeito e admiro a filosofia, porém, essa condenação absoluta de todos os prazeres — mesmo aqueles dotados de discernimento, respeito, consciência e amor — não levaria à culpa, especialmente considerando nosso estágio evolutivo?

R: Como dissemos, nem todos os prazeres são ruins. A única questão é que tipo de coisas inábeis você pode fazer em razão de um prazer em particular: esse é o problema. Se o prazer faz você quebrar um preceito ou perder sua concentração, então você tem um problema. Caso contrário, os prazeres não são um problema.

P: O belo está presente na natureza, no amanhecer, no entardecer, na flor, na arte, na música, no corpo humano. Ter restrição a qualquer uma dessas manifestações não é uma forma de aversão inábil?

R: Não somos contrários aos prazeres. Mais uma vez, a questão é o que os prazeres levam você a fazer. Um pôr do sol nunca fez alguém cometer adultério, mas às vezes a beleza de um corpo humano pode fazer com que você queira cometer adultério. É por isso que precisamos de alguma forma de manter a mente sob controle. Há um professor famoso na Tailândia que diz que, à medida que você pratica, começa a perceber cada vez mais como os problemas não estão lá fora. Os problemas estão em sua mente, e, dessa maneira, a mente é o que você tem de observar para descobrir o que ela pretende fazer com a beleza de um corpo humano ou com outras belezas, contendo-a quando ela precisar ser contida.

P: É possível evitar surtos de esclerose múltipla por meio da meditação? De que forma?

R: A meditação não causa esclerose múltipla. Em alguns casos, tendo em vista que o trabalho com a respiração pode melhorar a circulação, ela talvez ajude a aliviar os sintomas. Mas há casos em que a meditação na respiração pode não ajudar dessa maneira. Contudo, mesmo assim, ela

poderá ser uma fonte interna de força para que você não sofra tanto com os sintomas da doença.

P: É verdade que, quando ganho tolerância para sentir dor na meditação e ainda assim não me mexer, isso faz com que eu seja uma pessoa menos reativa? Ou seja, quando vier uma dor externa, lidarei com ela com mais tranquilidade? Ou ser uma pessoa menos reativa não tem nada a ver com a capacidade ou habilidade em suportar a dor meditando?

R: A capacidade de ficar quieto com a dor e não ser afetado por ela pode aumentar sua resiliência, mas isso não se traduz automaticamente em resiliência em relação a outras coisas. Algumas pessoas acham que a dor física é fácil de suportar, mas consideram difícil suportar palavras de insulto. Portanto você precisa recordar a si mesmo: “Se eu suporto dor física, deveria tentar suportar outras dores também”. Em outras palavras, você tem de conscientemente buscar trazer suas habilidades para novas áreas.

P: É possível ser budista e beber socialmente, sem o objetivo de entorpecer-se?

R: Quando eu ensinei um retiro na França há três anos, esse era um grande problema. Alguém perguntou: “O preceito significa nenhuma bebida ou beber socialmente é permitido?” E eu disse: “Zero. Não beber e ponto. Como o Buda disse, nós já estamos intoxicados com a juventude, a saúde e a vida, então por que adicionar ainda mais intoxicação?”

No dia seguinte, surgiu uma nova pergunta: “Você precisa entender a cultura francesa. Se alguém lhe oferece uma taça de vinho e você diz *não*, isso é um insulto”. Na ocasião, respondi a eles: “Tenho certeza de que, mesmo na França, as pessoas entenderão se você disser: ‘Meu médico disse que não posso beber álcool’. Tradicionalmente, o Buda é considerado um médico, então você não estará mentindo. Você não precisa dizer a eles quem é seu médico ou qual doença está tratando”. No dia seguinte, outra pergunta: “Visito um amigo. Sobre a mesa, está um bom pão francês, quente e crocante, que acaba de sair do forno;

queijo camembert no ponto certo e uma garrafa de Pommard. Consulto meu médico. Ele recomendaria Coca-Cola Light?” E minha resposta foi: “O Buda não era um capitalista americano. Ele recomendaria San Pellegrino”.

P: Ajaan, o que o leigo deve fazer quando, após tomar os cinco preceitos, ele faz algum ato que viola um deles?

R: Se você violar um preceito, naquela noite ou na manhã seguinte tome os preceitos novamente. Se você tem uma imagem do Buda em casa, faça na frente da imagem — ou na frente da foto de um Ajaan. Se você não tem uma imagem, apenas sente-se onde você costuma meditar e lembre-se de quais são os preceitos. Recorde-se também que os preceitos são uma promessa que você faz a si mesmo, de modo que qualquer maneira de reforçar essa promessa será boa.

P: Os filhos, família, amigos próximos, mestres, enfim, pessoas com quem convivemos e das quais gostamos, têm lugar especial em nosso coração. Isso é uma forma de apego e de não equanimidade? Devemos gostar das outras pessoas da mesma maneira que gostamos daquelas que nos são próximas?

R: Existem algumas pessoas com as quais temos um relacionamento especial. Nossos pais fizeram mais por nós do que qualquer outra pessoa, nossos filhos são mais dependentes de nós do que de qualquer outra pessoa, por isso devemos tratá-los de uma maneira especial. O apego é definido pelo fato de você estar se alimentando dessas pessoas. Em outras palavras, de sua felicidade depender do fato de elas serem de uma certa maneira: essa é a parte inábil. Mas o afeto em si não é necessariamente inábil. De fato, o Buda recomendou que, quando um jovem monge fosse ordenado, ele considerasse seu preceptor como seu pai e que o preceptor considerasse o novo monge como seu filho. Ele diz que, se desenvolverem esse tipo de afeto um pelo outro, ambos se beneficiarão. Dessa maneira, o afeto em si não é inábil.

P: Poderia comentar sobre o intenso estado de devir das crianças e sobre como argumentar com elas?

R: É sempre difícil argumentar com crianças. Quando você discute com elas, precisa descobrir quais termos elas entenderão e, às vezes, tudo o que você precisa dizer é: “Porque eu disse e pronto”. Você não pode esperar que elas entendam tudo na idade delas.

P: Poderia falar um pouco sobre a timidez? Essa tendência prévia de achar que está errado e que os outros são superiores. Seria um medo profundo o elo comum dessas reações?

R: Uma vez que você pratique a generosidade e a virtude, deve lembrar-se de que não há qualquer motivo para alguém olhar você de cima para baixo. E, se eles agirem assim, isso é um comportamento inábil da parte deles. Portanto, não deixe que seus pensamentos — ou sua antecipação dos pensamentos deles — tenham poder sobre você. A primeira vez que eu dei uma palestra sobre o Dhamma na Tailândia, eu estava com um pouco de medo do meu público porque, afinal de contas, era na língua deles que eu estava tentando dar uma palestra. Eu já tinha visto alguns adolescentes tailandeses caçoando de monges ocidentais e falando tailandês com um sotaque ocidental. Naquela ocasião, Ajaan Fuang disse: “Finja que você tem uma espada na mão. Se alguém o desprezar, você tem o direito de cortar a cabeça dele”. Portanto, se você estiver indo a um grupo de pessoas e estiver com medo do desprezo delas, diga a si mesmo: “Eu tenho o direito de cortar suas cabeças, e é por pura bondade que eu não estou fazendo isso”.

P: Eu os respeito muito. Gostaria de saber qual a atitude correta a tomar quando os senhores passam por nós. Devo juntar as mãos e colocá-las na altura do coração com a cabeça baixa? Podem exemplificar?

R: Tradicionalmente, se um monge está passando e você quer mostrar respeito, você junta suas mãos, palma com palma, no nível do seu coração. Na Tailândia, eles chamam isso de *wai*. A altura na qual você junta as mãos é uma medida do seu respeito. Qualquer lugar entre o coração e o queixo é considerado correto. Um camponês pobre tailandês geralmente levanta as mãos acima da cabeça. Um rico homem de negócios sino-tailandês, digamos, levantaria até a altura do umbigo. Dessa forma, o gesto feito na altura do coração estará adequado.

P: A impermanência rege o viver. Numa relação afetiva, como o casamento, o próprio afeto é modificado pelo tempo, pela rotina e pela convivência. O que antes era amor entre homem e mulher pode transformar-se num amor fraterno. O sentimento e o respeito ainda existem, mas a fraternidade que se estabelece interfere em outros aspectos, especialmente na relação sexual e em outros projetos. Considera inadequado propor uma separação? Não há filhos e o distanciamento já ocorre.

R: O divórcio é aceitável se não houver filhos. Não há estigma.

P: Poderia falar sobre a visão budista do casamento e sobre possíveis impactos no caminho do despertar do casal?

R: Desde que ambos os parceiros estejam seguindo os cinco preceitos e se encorajem mutuamente no caminho, o casamento pode ser uma ajuda.

P: Dizem que estamos vivendo numa era especial e que *bodhisattvas*, devas etc. estão encarnando para ajudar nessa evolução. O budismo acredita nisso?

R: O reino humano tem seres do reino celestial que desceram e renasceram, seres do reino animal que ascenderam e renasceram, seres dos reinos infernais vindo para cá e renascendo. Assim sempre foi e sempre será. Quanto à evolução, o Buda disse basicamente que a tendência geral do mundo agora é a involução, o que é mais uma razão — dado que temos a oportunidade de praticar agora — pela qual deveríamos aproveitar esta oportunidade. Agora.

Esforço Correto

O tópico desta noite é o sexto fator do nobre caminho óctuplo, que é o esforço correto. Este é o primeiro dos fatores que lidam com a prática da concentração, os outros dois são *mindfulness* correta e concentração correta. É importante perceber que esses três fatores funcionam juntos, pois às vezes é dito que a prática da *mindfulness* é uma coisa e a prática da concentração é outra. Mas o Buda descreveu essas práticas basicamente como *uma* prática, e tanto *mindfulness* quanto a concentração dependem do esforço correto. Eis a definição do esforço correto:

“Em certo caso, um monge gera desejo, esforça-se, ativa a persistência, sustenta e exerce sua intenção em prol do não surgimento de qualidades inábeis e más que ainda não surgiram. Ele gera desejo, esforça-se, ativa a persistência, sustenta e exerce sua intenção em prol do abandono de qualidades inábeis e más que já surgiram. Ele gera desejo, esforça-se, ativa a persistência, sustenta e exerce sua intenção em prol do surgimento de qualidades hábeis que ainda não surgiram. Ele gera desejo, esforça-se, ativa a persistência, sustenta e exerce sua intenção em prol da manutenção, da não confusão, do aumento, da plenitude, do desenvolvimento e da culminação de qualidades hábeis que já surgiram. Isso, monges, é chamado de esforço correto”.

Você notará, antes de mais nada, que o esforço correto não é simplesmente um esforço bruto. O esforço é informado pelo discernimento de quatro maneiras. A primeira, pela distinção entre o que é hábil e inábil. A segunda, pelo uso do discernimento para motivar-se a assumir tais esforços. A terceira, pelo tipo de esforço que você exerce. E a quarta, pela quantidade de esforço que você investe. Todas essas quatro questões requerem discernimento. Falaremos delas uma a uma.

- Em primeiro lugar, a distinção entre o que é hábil e o que é inábil. Essa distinção, claro, é baseada na perspectiva correta mundana e

também nos problemas sutis que surgem quando você tenta desenvolver qualidades hábeis na mente, julgando o que é hábil e inábil — quanto aos seus pensamentos — tendo em vista aonde eles conduzirão você. Eles vão levar você a fazer coisas que são prejudiciais ou coisas que não são prejudiciais? É assim que você decide se seus pensamentos são hábeis ou não. No entanto, quando olhamos para os textos, descobrimos que as coisas não são tão claras, pois às vezes o Buda dirá que coisas relativamente inábeis ainda podem ser usadas para desenvolver qualidades hábeis na mente. Por exemplo, ele dá um exemplo de quando você está zangado com seu inimigo e percebe: “Se eu agir com raiva, farei coisas estúpidas. Será que eu quero dar ao meu inimigo a satisfação de me ver fazendo algo estúpido?” Nesse caso, a motivação não é necessariamente hábil — é, na verdade, uma atitude de ressentimento que você tem em relação ao seu inimigo. Mas, ainda assim, você pode usar essa atitude rancorosa para lhe impedir de agir de acordo com sua raiva. Portanto, há casos em que coisas relativamente inábeis podem de fato levar a um resultado hábil.

Ajaan Lee conta a história de quando era um jovem monge e fazia disputas de meditação com outros monges: em outras palavras, quem poderia permanecer em meditação sentada por mais tempo, quem poderia praticar meditação caminhando por mais tempo, quem poderia passar o dia com menos comida. Pois bem, a atitude competitiva não era necessariamente hábil, mas ele aprendeu por meio dessas disputas como se sentar por períodos de tempo mais longos e como viver com menos comida do que ele viveria normalmente. Portanto, é importante perceber que, em sua prática, às vezes, coisas que são relativamente inábeis podem ser usadas para neutralizar coisas que são ainda mais inábeis, e essa é uma maneira perfeitamente legítima de praticar.

Eu tenho um exemplo retirado da minha própria prática como um jovem monge. A primeira vez em que fui ordenado, havia outro jovem tailandês ordenado ao mesmo na mesma cerimônia, e subimos ao topo do morro do monastério em Rayong para nos sentar e meditar. Eu estava sentado lá, os mosquitos estavam me mordendo e minhas pernas estavam doloridas. De vez em quando, eu abria os olhos, olhava para ele, e ele parecia muito sereno. Fiquei pensando comigo mesmo: “Pelo bom

nome da América, não posso desistir”. Descobri mais tarde que ele estava sentado lá com dor, mosquitos o mordiam, e ele abria os olhos, via este americano que parecia muito sereno e dizia para si mesmo: “Pelo bom nome da Tailândia, não posso desistir”. Dessa forma, nosso orgulho nacional nos ajudou a meditar. Ou seja, motivação inábil, mas com um bom resultado.

- A segunda maneira pela qual o discernimento informa o esforço correto é na questão da motivação, como se vê na frase “gerar desejo” com a finalidade de fazer esforço correto. Você precisa ser capaz de se convencer a querer praticar o esforço correto, de modo a não estar apenas forçando-se a fazer isso contra sua vontade. Você deve tentar descobrir maneiras de falar consigo mesmo de modo a estar disposto e feliz em se empenhar no esforço correto. O Buda recomenda várias atitudes a serem desenvolvidas para conseguir isso. A primeira é a diligência: a percepção de que “Se eu não treinar minha mente, sofrerei no futuro. Se eu treinar a mente, não sofrerei no futuro. Por isso devo ser diligente e treinar a mente para ser o mais hábil possível”. De fato, o Buda disse que a atitude da diligência subjaz a *todo* comportamento hábil. É o que nos motiva a olhar para o longo prazo e a sermos bons em prol do longo prazo. Não é porque somos naturalmente bons que fazemos coisas hábeis. É porque notamos que há perigo em agir de maneira inábil. Portanto, essa é a principal motivação que o Buda recomenda.

A diligência às vezes pode expressar-se como compaixão, por meio da percepção de que “Se eu puder treinar minha mente, outras pessoas também serão beneficiadas. Se eu tiver menos ganância, aversão e delusão, outras pessoas sofrerão menos com a minha ganância, aversão e delusão”. Assim, para o bem deles, é bom praticar, e isso pode ser a sua motivação.

Outra motivação é a vergonha. Essa não é a vergonha doentia oposta ao orgulho. É a vergonha saudável oposta à falta de vergonha. Você percebe que há pessoas por quem você gostaria de ser respeitado, e, se elas vissem você fazendo algo inábil, você teria vergonha de parecer mal aos olhos delas. O Buda de fato recomenda essa atitude de maneira bastante enfática. Ele diz que uma das maneiras pelas quais você pode

motivar-se a continuar praticando é lembrar-se, quando pensamentos inábeis surgirem na mente, o seguinte: “Existem pessoas no mundo que podem ler mentes: e se elas estivessem lendo a minha mente agora? Eu me sentiria envergonhado”. Portanto, você pode usar isso como uma maneira de se manter praticando.

Você também pode motivar-se com um sentimento de orgulho, orgulhando-se do fato de ter meditado até aqui, de estar praticando até agora, seria uma vergonha parar. Você tem habilidades que desenvolveu e, portanto, deve usá-las.

Há também um elemento de alegria quando você vê que suas qualidades inábeis estão se desfazendo e, como resultado, sua mente está muito mais feliz. Você continua lembrando a si mesmo como se sente bem quando não cede a coisas inábeis. Isto é especialmente importante se você tiver um vício. Se você conseguir, por uma noite, não ceder ao vício, na manhã seguinte, quando acordar, lembre-se: “Estou tão feliz por não ter desistido ontem à noite” — da próxima vez que você sentir-se tentado a ceder ao vício, poderá se lembrar de como se sentiu feliz quando não cedeu. Isso poderá ser uma motivação para não ceder novamente.

Finalmente, há o exemplo nobre dos outros. Há uma reflexão chamada *saṅghānussati*, recordação da Saṅgha e, em particular, dos discípulos nobres do Buda que se comportaram de maneira nobre e inspiradora. Há um exemplo dado no Cânone. Um monge está doente no meio de uma selva e pergunta a si mesmo: “Eu voltarei à sociedade para encontrar um médico, ou eu vou ficar aqui e tentar meditar para lidar com a doença?” A maneira como ele se motiva a permanecer na área selvagem é pensar no exemplo inspirador de pessoas que no passado lutaram contra suas doenças com a força da mente desenvolvida por meio da prática. Nós lemos sobre Ajaan Mun, Ajaan Lee e outros ajaans que enfrentaram dificuldades na floresta. Depois disso, olhamos para nossas próprias dificuldades e notamos que elas são muito menores que as deles. Portanto, inspire-se: “Se eles puderam fazer isso, eu também posso”. Essas são várias maneiras pelas quais você pode usar seu discernimento para motivar-se a não apenas fazer o esforço correto, mas também a *querer* fazer o esforço correto.

Por fim, há mais um exemplo inspirador que costumava me motivar quando estava na Tailândia: havia pessoas muito pobres que colocavam comida na minha tigela. Um casal em particular: eles tinham acabado de se casar e moravam em uma pequena cabana, grande o suficiente apenas para os dois. Mas, todas as manhãs, eles tinham um pequeno pedaço de salsicha, um pedacinho de peixe seco ou qualquer outra coisa para colocar na minha tigela. E, assim, quando eu voltava da minha caminhada por esmolas e fazia minha refeição, sentava e dizia a mim mesmo: “Certo, aqui está você, o beneficiário da generosidade de uma pessoa pobre. É melhor que você pratique bem”. Nesse caso, trata-se de uma sensação de dever na qual você percebe ter sido o beneficiário do sacrifício de alguém e, por isso, deve mostrar alguma gratidão para com eles praticando. Essa é outra maneira pela qual o discernimento informa o esforço correto ao ajudar você a, como disse o Buda, “gerar o desejo” de querer fazer a coisa certa.

- A terceira maneira pela qual o discernimento informa ao esforço correto é pelo aprendizado de como discernir que tipo de esforço é apropriado para o que acontece na mente agora. Na verdade, existem quatro esforços. O primeiro é evitar hábitos inábeis que ainda não surgiram. O segundo é abandonar todos os hábitos inábeis que já surgiram. O terceiro é dar origem a hábitos hábeis. E o quarto é, uma vez que os hábitos hábeis estejam presentes, tentar desenvolvê-los o máximo que puder. Assim, a prática não é simplesmente desapegar-se. Na verdade, existem quatro maneiras diferentes pelas quais você pode exercer esforço correto, e algum discernimento é necessário para detectar o que é apropriado em um dado momento.

Há o exemplo famoso de Ajaan Chah: uma tempestade passou pelo monastério e causou muitos danos. No dia seguinte, ele estava caminhando para verificar as condições em que o monastério ficou. Ele encontrou uma cabana (*kūṭi*) que havia perdido metade do telhado. Um monge estava sentado na *kūṭi* meditando, mas não havia consertando o telhado. Ajaan Chah perguntou-lhe: “Por que você não está consertando o telhado?” E o monge disse: “Oh, eu estou praticando a equanimidade. Estou aprendendo a abrir mão das coisas”. E Ajaan Chah disse: “Essa é a equanimidade de um búfalo-d’água. Vá consertar esse telhado”. Em

outras palavras, às vezes há coisas que precisam ser feitas. Você não apenas abre mão, abre mão e abre mão.

Dos quatro esforços, o que tende a chamar menos atenção é o de evitar: em outras palavras, quando você observa haver o potencial para algo inábil, faz o que pode para evitar que isso aconteça, desde o início. Isso pode envolver coisas tão simples quanto a contenção dos sentidos. Você sabe que, se ouvir um programa de rádio em particular, ficará com raiva, logo você não ouve. Aprenda primeiro a treinar sua mente para que você não fique com raiva, então você poderá ouvir. Mas, se você acreditar que certamente terminará com raiva, não sintonize no tal programa.

Ou, se você estiver prestes a se encontrar com uma pessoa difícil, poderá usar sua meditação para se preparar para contingências futuras. A meditação não é apenas estar no momento presente, mas também enxergar que “Há problemas que certamente virão no futuro. Eu posso usar minha meditação para ajudar a evitar ações inábeis da minha parte”. Há duas maneiras de fazer isso. Se você vai se encontrar com uma pessoa complicada, primeiro espalhe pensamentos de boa vontade para essa pessoa antes de ir para a reunião. Ou, se você está se sentindo tímido ou intimidado pela pessoa, você pode ter em mente aquela imagem que eu dei nesta tarde: você tem uma espada na mão e poderia cortar a cabeça daquela pessoa se você quisesse, mas você não o faz porque você é gentil. Mas ainda assim você tem esse poder.

Outra maneira de você usar sua meditação como preparação para situações difíceis é, se você souber que vai se encontrar com alguém muito bom em, como dizemos em inglês, “apertar os seus botões”, você tem de descobrir como ter certeza de que “meus botões não serão acionados”. Antes de ir ao encontro dessa pessoa, sente-se, medite, coloque essa questão em sua mente — “Como posso evitar fazer ou dizer algo inábil?” —, depois esqueça a pergunta e faça sua meditação usual. Quando você sair da meditação, dê a si mesmo 10 ou 15 minutos para pensar sobre qual seria a coisa certa a dizer, qual seria a coisa certa a fazer para evitar que seus botões sejam acionados. Essa é uma maneira pela qual você pode de fato usar sua meditação não apenas para estar no momento presente, mas também para se preparar para o futuro, de

modo que você possa se engajar no esforço correto de evitar hábitos inábeis antes mesmo que eles ocorram.

- A quarta maneira pela qual o discernimento informa ao esforço correto gira em torno da questão da quantidade de esforço apropriada. Isso dependerá de duas coisas diferentes. Em alguns casos, a quantidade certa de esforço é determinada pelo problema com o qual você está lidando em sua mente. Algumas questões exigem mais energia do que outras. Em outros casos, o “ponto certo” do esforço é determinado pelo nível de energia que você tem naquele momento específico.

No primeiro caso, o Buda diz que existem basicamente dois tipos de causas para o sofrimento na mente. Primeiro aquelas que, quando você simplesmente olha com equanimidade, desaparecem. Em outras palavras, um pensamento que normalmente o desequilibra surge na mente, mas você simplesmente para, observa e percebe: “Isso é estúpido, eu não preciso disso” — e pronto: o problema vai embora. Essa é uma das razões pelas quais a consciência nua e crua às vezes funciona para lidar com qualidades inábeis na mente.

No entanto, existem alguns problemas que, segundo o Buda, não vão embora apenas ao se olhar para eles. Você poderia dizer que, ao olhar para eles, eles olham de volta. Eles não se sentem intimidados por você. Nesse caso, a consciência nua e crua não funcionará. Você tem de, como o Buda diz, exercer uma fabricação. Em outras palavras, pense nos três tipos de fabricação: de que maneira eu posso respirar para superar essa questão? De que maneira posso falar comigo para superar isso? Quais percepções posso ter em mente e quais sensações posso tentar criar em meu corpo para que eu tenha forças para lidar com esse problema? As sensações implicadas aqui, claro, são aquelas que você cria por meio da respiração.

Nós demos a vocês alguns exemplos de como desenvolver a boa vontade usando as percepções. Seguem mais alguns.

Uma maneira de lidar com uma situação em que alguém esteja sendo realmente duro com você e na qual você se sinta sobrecarregado ou intimidado é pensar em sua boa vontade como sendo tão grande quanto a Terra. Essa pessoa pode vir, e pode cavar a Terra, cuspir na

Terra, urinar na Terra e dizer: “Que a terra acabe, que a terra acabe”, mas ainda assim a Terra ficará lá. Ela é muito maior. Da mesma forma, se você puder ter em mente a percepção de que “Minha boa vontade, minha paciência é maior do que esse problema ou essa pessoa”, isso ajudará você a passar pela situação com sua boa vontade intacta.

O Buda também diz que você pode pensar em sua própria mente como se ela fosse puro espaço. As pessoas podem tentar desenhar imagens no espaço, mas elas não deixam marcas. Da mesma forma, as pessoas podem vir e dizer coisas a você com o propósito de ferir seus sentimentos, mas você pode dizer a si mesmo: “Minha mente é como o espaço. Elas podem tentar o quanto quiserem escrever coisas em minha mente, mas eu não vou permitir que deixem uma marca”. Assim, apenas deixe desaparecer. E, dessa forma, essa percepção específica — a imagem que você tem em mente — poderá ajudá-lo a superar situações difíceis sem fazer nada inábil.

Então, quando um problema surge, você deve perguntar a si mesmo: “Quanto esforço esse problema exige?” Alguns problemas exigem apenas um pouco, outros exigem muito. Ajaan Mahā Boowa usou um símile para explicar isso. Ele disse que, no caso de algumas manchas no chão, tudo o que você tem de fazer é pegar um paninho, esfregar o chão, e a mancha desaparece. Em outros casos, você entra em algum lugar e encontra um enorme amontoado de excrementos no chão, que demandará baldes e mais baldes de água para ser limpo. Da mesma forma, às vezes seu esforço tem de ser muito refinado, outras vezes o problema requer muito mais esforço. O “ponto certo” nem sempre significa algo mediano. Significa, isso sim, o ponto certo para determinada tarefa.

O segundo fator determinante para a quantidade de esforço é, naturalmente, o seu próprio nível de energia. Há uma história famosa no Cânone sobre um jovem monge que foi educado de uma maneira muito delicada. Na verdade, ele foi criado de uma forma tão delicada que tinha pelos nas solas dos pés. A notícia chega ao rei: há um jovem cujos pés são tão suaves que ele tem pelos nas solas dos pés. O rei quer ver isso, por isso manda dizer aos pais: “Eu quero ver o seu filho”. Os pais puxam o filho de lado e dizem: “Há apenas uma razão pela qual o rei iria

querer vê-lo: por causa dos pelos nas solas dos seus pés. Por isso, quando você entrar para vê-lo, não aponte seus pés na direção dele. Simplesmente sente-se com os pés em posição de meio lótus para que o rei possa ver: “Ah, sim, há pelos nas solas dos pés dele”. De todo modo, depois de o jovem ter ido ver o rei, este diz: “Eu falei com você sobre questões de interesse deste mundo, agora vá ouvir o Buda. O Buda lhe ensinará o Dhamma para o seu bem no próximo mundo”. O jovem vai, ouve o Dhamma e decide se ordenar.

Depois de ordenado, no entanto, ele praticou tanto a meditação andando que seus pés macios começaram a sangrar. E, com isso, ele ficou desanimado. Ele disse a si mesmo: “Aqui estou, colocando todo esse esforço e sem chegar a lugar algum em minha prática. Por que eu simplesmente não desisto?” E, nesse momento, o Buda aparece na frente dele. Vocês podem imaginar como seria isso? Você está sentado aqui meditando, pensa em desistir do retiro e de tudo, e, de repente, o Buda aparece bem na sua frente e pergunta: “Você está pensando em desistir?” No caso dele, o jovem monge diz: “Bem, sim, eu estava”. Então, o Buda respondeu: “Quando você ainda era um leigo, tocava o alaúde?” E, ao fazer essa pergunta, como se quisesse qualificar a questão, o Buda acrescentou: “Você era hábil em tocar alaúde?” , usando a palavra *kusala* (hábil). Às vezes a palavra *kusala* é traduzida como “saudável”, mas aqui, obviamente, significa “hábil”. O Buda não perguntou: “Você tocou músicas saudáveis no seu alaúde?” Mas sim: “Você era habilidoso ao tocar o alaúde?” E o jovem monge disse: “Sim”. “E como o alaúde soava quando era afinado de forma que as cordas ficassem muito retesadas? Soava bem?” “Não”. “Se as cordas ficassem muito frouxas, ele soava bem?” “Não”. Em outras palavras, você precisaria afiná-las de modo que elas estivessem no ponto certo e, aí, você poderia tocar. E o Buda concluiu: “Da mesma forma, você precisa sintonizar seu esforço com o seu nível de energia e, com base nisso, sintonizar as outras faculdades — as faculdades de convicção, *mindfulness*, concentração e discernimento — com o nível da sua energia, e nesse ponto você poderá escolher o seu tema de meditação”.

Portanto, dependendo do seu nível de energia, às vezes você pode empenhar muita energia, às vezes pode empenhar apenas um pouco,

mas você tem de aprender a ler o seu próprio nível de energia, o que você é capaz de fazer naquele momento, para que você, ao mesmo tempo, não se esforce demais nem seja relaxado demais consigo mesmo.

Essas são as maneiras pelas quais você tem de determinar a quantidade de esforço que conta como esforço correto. Tudo depende do problema com o qual você está lidando e também do seu próprio nível de força. Essa é a quarta área em que o discernimento informa o esforço correto.

Assim, essas são as quatro maneiras pelas quais o discernimento informa o esforço correto: quanto à distinção entre o que é hábil e inábil, quanto à motivação, quanto à determinação do tipo de esforço e quanto à quantidade de esforço que você deve colocar em um momento particular.

Na prática do esforço correto, no entanto, também ganhamos discernimento — desenvolvendo e refinando a perspectiva correta — em dois aspectos importantes, os quais têm a ver com aprender a pensar estrategicamente.

Lembre-se de que estamos em um caminho que leva a um objetivo final e, às vezes, há coisas no caminho que você precisa usar que não farão parte desse objetivo final. Por exemplo, praticar a concentração requer desejo, requer que você de fato apegue-se ao objeto, e isso requer um senso de *eu* muito forte e confiante. Em última análise, todas essas três coisas — o desejo, o apego e o senso do *eu* — terão de ser abandonadas. Mas, enquanto isso, você aprende a usá-las para obter os resultados que precisa. Essa é uma das primeiras lições que aprendemos com o esforço correto.

A outra diz respeito simplesmente a como aprender a convencer-se a fazer certas coisas. O esforço correto requer que você aprenda a entender sua própria psicologia, especialmente quanto ao modo como você se motiva. O Buda disse que existem basicamente quatro tipos de ações no mundo. Há coisas que são agradáveis de fazer e dão bons resultados, bem como coisas que são desagradáveis de fazer e dão maus resultados. Em inglês, chamamos coisas assim de “no-brainers”. Elas não precisam

de cérebro algum, afinal. Se é agradável e dá bons resultados, você faz isso com facilidade. Se é desagradável e dá resultados ruins, você não fará algo assim. Sem problemas.

As coisas que requerem discernimento são as coisas agradáveis de fazer, mas que dão maus resultados a longo prazo; e as coisas que são desagradáveis de fazer, mas dão bons resultados a longo prazo. E, como o Buda disse, isto serve para medir sua sabedoria e discernimento: sua capacidade de convencer-se a fazer as coisas que você não gosta de fazer, mas que darão bons resultados, e sua capacidade de convencer-se a deixar de fazer coisas de que você gosta, mas que terão resultados ruins. Às vezes pensamos que a sabedoria do Buda só diz respeito a abstrações como o vazio, a co-originação dependente e a interconexão, mas o Buda disse que esta é a verdadeira medida de sua sabedoria, algo muito prático: você pode convencer-se a fazer coisas que são boas para você ainda que não goste de fazê-las? Você pode convencer-se a deixar de fazer coisas que são ruins para você ainda que goste de fazê-las? Assim o seu discernimento é realmente medido. Caso contrário, seu discernimento seria inútil. Esse princípio aplica-se não apenas a assuntos externos, mas também a questões sutis no interior da mente.

Portanto, o esforço correto, como eu disse antes, não é um esforço bruto. É um esforço informado pelo discernimento. Ao mesmo tempo, ele dá origem a mais discernimento, que você poderá usar em sua prática de *mindfulness* correta, concentração correta e em todo o resto do caminho.

Mindfulness Correta: Introdução

A palestra desta noite será sobre a *mindfulness correta*. Há um problema, no entanto, que é o fato de *mindfulness* ser um tópico muito amplo e de a discussão, às vezes, poder tornar-se bastante técnica. Sendo assim, nesta manhã eu gostaria de fazer uma breve introdução em termos não técnicos.

A função básica de *mindfulness* é lembrar. Já a *mindfulness correta* tem a função de lembrá-lo do que você precisa fazer para colocar a mente em concentração: como reconhecer todos os vários fatores componentes que devem ser reunidos e como reuni-los da maneira certa.

É como ser um cozinheiro. Suponha que você queira fazer feijoada. Você precisa se lembrar dos ingredientes e aprender a reconhecê-los para ter a certeza de ter os ingredientes corretos. Por exemplo, você sabe a diferença entre o grão de feijão-preto e o grão de café, de modo que você não tenta fazer uma feijoada com grãos de café. Você também aprende a reconhecer quando a carne é boa e quando está rançosa. Depois de ter os ingredientes, você se recorda de como juntá-los.

Enquanto você os reúne, precisa prestar muita atenção no que está fazendo. Essa é a qualidade da vigilância.

E, finalmente, você quer fazer tudo da maneira correta. Se você quer que sua família fique feliz, você precisa estar certo de que a feijoada está gostosa, portanto você se esforça para fazer um bom trabalho. Isso é o ardor.

Com isso, existem três qualidades: você precisa de *mindfulness*, de vigilância e de ardor para fazer uma boa feijoada.

Da mesma forma, quando você usa *mindfulness* para criar um bom estado de concentração, você começa com os ingredientes: você tem o corpo, as sensações, a mente ou consciência e as qualidades mentais. A concentração em si é composta dos três primeiros. Você deve preencher seu corpo com boa energia respiratória para que uma sensação

prazerosa permeie o corpo. E, então, você precisa ter a sua consciência preenchendo o corpo também, para que ele fique calmo e estável: o tipo de consciência que é bom para originar *insights* sobre o corpo e sobre a mente. A questão é: às vezes essas coisas encaixam-se bem e às vezes não. Aqui entram as qualidades mentais. O Buda basicamente oferece uma lista de qualidades mentais a serem observadas. Se as coisas não estiverem indo bem, ele dá listas de qualidades inábeis para que você possa detectar e reconhecer quais estão causando o problema. Por exemplo, há os cinco impedimentos, de modo que você verifica a lista: o desejo sensorial está atrapalhando? A hostilidade? Sonolência? Inquietação e ansiedade? Incerteza e dúvida? Se alguma dessas qualidades estiver no caminho, tente lembrar-se do que você pode fazer para livrar-se delas. Essas são algumas das qualidades negativas que você pode procurar e tentar abandonar.

Depois, há as qualidades positivas que você tenta fazer surgir. Por exemplo, existem os sete fatores para o despertar: *mindfulness*, análise das qualidades, persistência, arrebatamento, calma, concentração e equanimidade. Se algum desses fatores estiver faltando, você descobre: “O que posso fazer para dar origem a eles? E quando eles estão lá, como posso mantê-los e desenvolvê-los?” Por exemplo, se a respiração está desconfortável, você tenta usar a análise de qualidades para avaliar a respiração e encontrar maneiras de respirar de uma maneira mais hábil.

A função da *mindfulness* é reunir todas essas coisas. Você se lembra do seu objeto de meditação e, depois, verifica se está tudo bem com ele. Aqui o Buda fala não apenas sobre o corpo, sensações, mente e qualidades mentais, mas também sobre o fato de que, em cada caso, você deve olhar para eles “em si mesmos”.

Por exemplo, você olha para o corpo em si mesmo, o que significa focar em seu corpo como você o está sentindo agora, sem pensar em como ele funciona no mundo. Porque se você começar a pensar em como ele funciona no mundo, você vai criar um devir diferente da concentração. Por exemplo, suponha que você esteja pensando se seu corpo é bonito ou não, ou se é forte o suficiente para fazer o trabalho que você gostaria de fazer. Quando você começa a pensar nesses termos,

não é apenas o corpo em si. Passa a ser, na verdade, o corpo em um mundo de devir.

O mesmo ocorre com as sensações: o Buda quer que você foque especificamente nas sensações em si e não tente identificar de que objeto essas sensações tratam. Por exemplo, pode haver uma dor em seu coração e você começa a pensar em problemas emocionais que podem fazer você sentir dor. Você começa a pensar em sua família, seus amigos e seus inimigos. Isso passa a ser não uma sensação em si, mas uma sensação sobre o mundo.

Com a mente dá-se o mesmo: suponha que a raiva surja. Se você simplesmente notar o fato de que existe raiva na mente e perceber a raiva como um processo, com a finalidade de observar quando ela surge e quando desaparece, estará diante da mente em si mesma. No entanto, se você começar a pensar na pessoa de quem você está com raiva ou em porque está com raiva dessa pessoa, isso não é mais a mente em si. É a mente no mundo.

Quando você tem o corpo no mundo, as sensações no mundo e a mente no mundo, você não consegue usar esses estados para a concentração. É como tentar fazer feijoada com carne rançosa. Você tem de jogá-la fora e encontrar uma carne melhor. Da mesma forma, você deixa de lado os pensamentos do mundo e se concentra simplesmente no corpo em si, nos sentimentos em si e na mente em si. Quando você tem essas coisas por si sós, pode juntá-las para criar o estado de devir que conta como concentração correta. Nesse caso, é como tentar fazer feijoada com bons ingredientes.

Uma vez que tenha os ingredientes certos, você precisa se lembrar do que fazer com eles. Você traz sua mente para a respiração e tenta respirar de uma maneira confortável. Então você permite que essa sensação confortável se espalhe por todo o corpo, e espalha sua consciência para preencher o corpo. A partir daí, você simplesmente tenta manter esse estado. É assim que você usa a *mindfulness correta* para colocar a mente em concentração correta.

Assim, essas são as coisas a serem lembradas. Você tem os componentes básicos da concentração — em outras palavras, o corpo

em si mesmo, as sensações em si mesmas e a mente em si mesma — e tem qualidades mentais em si mesmas, fatores que ajustam os outros três. Ao ajustá-los, você precisa usar três qualidades da mente: *mindfulness*, que é a capacidade de lembrar o que você precisa fazer e de reconhecer o que você tem; vigilância, que observa o que você faz e os resultados que obtém; e, finalmente, ardor, que é o desejo de fazer bem feito, o que ocorre quando você coloca todo o seu coração em fazer algo bem. Quando você tem os ingredientes apropriados e sabe juntá-los da maneira correta, você tem o alimento da concentração, a sua feijoada de concentração.

Se você entender apenas isso sobre *mindfulness*, entenderá tudo o que você realmente precisa saber. O resto serve apenas para preencher os detalhes.

Perguntas e Respostas

P: Esqueci de passar repelente durante a meditação, e uma mosca ficou perto do meu ouvido. Balancei a cabeça, mas ela ficava indo e voltando. O que fazer?

R: Espalhe muitos pensamentos de boa vontade para a mosca. Obviamente, você tem algum karma com essa mosca. Portanto, deixe que ela fique em seu ouvido por apenas alguns minutos.

P: Estou usando as habilidades respiratórias para melhorar as dores no meu ombro esquerdo. Na primeira vez em que o fiz, a dor parou. Em uma outra tentativa, o lado direito do corpo desapareceu. Quando tentei recuperar o lado direito, as partes não vinham completas. Como posso melhorar o uso dessas habilidades?

R: Apenas permaneça com essas sensações por um tempo. Nesse meio tempo, pergunte-se onde está sua mão e, em seguida, acompanhe as sensações até o braço e veja exatamente em que ponto o braço desaparece. Depois disso, trabalhe a partir da outra direção. Comece descendo pelo pescoço, descendo pelo ombro e, em seguida, tenha esta pergunta em mente: o que une o braço ao pescoço? Gradualmente, a sensação no ombro deve retornar, mas não se surpreenda se ela parecer estar em um lugar diferente do que você espera. O mapa do corpo da mente pode às vezes ser muito distorcido.

P: Quem é a voz que toma conta da mente, que é o observador na meditação, o responsável por trazer a mente de volta à respiração? É o desejo pelo despertar? Eu sou composta pela mente e por essa força que me ajuda a seguir o nobre caminho?

R: Na verdade, existem vários observadores na mente e, não importa quem sejam, você só precisa ouvir o que eles têm a dizer e depois perguntar a si mesma: “Posso confiar nessa mensagem?” Às vezes você pode, às vezes não. Em outras palavras, aprenda a usar seu

discernimento em torno dessas vozes e ouça-as quando elas derem bons conselhos, mas não quando derem maus conselhos. Se você não tiver certeza se o conselho é bom, experimente e veja os resultados. Mas tente ser muito objetiva ao julgar os resultados.

P: Ontem à noite, ao meditar, recordei-me de quando uma pessoa muito querida, recentemente, desejou-me boa vontade. Foi impossível controlar a emoção, e me permiti chorar. Depois, quando estava menos emocionada, voltei o foco para a respiração. Quando essas sensações ocorrem, devo deixar a emoção vir?

R: Quando surge uma emoção muito forte, apenas dê um passo para o lado — permanecendo com a respiração — permita que ela apareça e, em seguida, deixe-a esvair-se sozinha. Não tente interrompê-la nem a encorajar. Então, quando ela tiver passado, faça uma vistoria de sua mente e tente retornar ao objeto de sua meditação.

P: Muitas vezes, quando medito, preparo-me para meditar sentada e, com isso, sinto um leve movimento no alto da cabeça e no meio da testa. Há alguma explicação? É ruim para a minha prática? É sutil e não me incomoda.

R: Às vezes, o simples fato de você prestar atenção em seu corpo cria certas sensações nele. Contanto que não seja perturbador, está tudo bem.

P: Os três primeiros dias do retiro foram de muito sofrimento para mim. Tive crises terríveis de ansiedade e não consegui assistir a todas as palestras. Por gentileza, o sr. já explicou algumas técnicas? Se possível, poderia repeti-las? Não consegui me concentrar o suficiente. Agora que me encontro melhor, acredito ser necessário ter essas orientações novamente.

R: Nós descrevemos muitas técnicas. Acredito que um conjunto que vale a pena repetir agora é o concernente a como lidar com a dor física. O primeiro passo é não focar diretamente na dor, mas encontrar outra parte do corpo onde você possa deixar a respiração confortável, e permitir que sua atenção se estabeleça ali. Então, uma vez que você consiga manter essa sensação de conforto, pense nela se espalhando

pela área onde está a dor. Por exemplo, se a dor estiver no seu joelho, pense na sensação da respiração e na sensação confortável passando pela perna, pelo joelho e depois pelo pé. O terceiro passo, quando você sente que não tem medo da dor, é começar a investigá-la.

Essa investigação tem a ver com os diferentes tipos de fabricação verbal e mental relacionados à dor. Em outras palavras, como você está falando consigo mesmo sobre a dor? Isso é fabricação verbal. Se você perceber que está se perguntando: “Há quanto tempo essa dor está aqui e por quanto tempo ela permanecerá?”, coloque esses pensamentos de lado. Diga a si mesmo que eles estão pesando o presente com tempo demasiado. A dor do momento presente é algo que o momento presente pode suportar. Se você adicionar o passado e o futuro, isso colocará um peso muito grande no presente, e ele terminará sobrecarregado.

Quanto à fabricação mental, ela está relacionada a outras sensações no corpo e também com as percepções que você está aplicando sobre dor. Se você perceber que está ligando essa dor a outras dores no corpo, de modo que elas pareçam uma rede de dores no corpo, pense em cortar todas as conexões. Sempre que você vir uma conexão se formando, pense em cortá-la imediatamente. Então olhe para a dor em si e pergunte a si mesmo: “A dor é sólida?” Na verdade, a solidez é uma qualidade do corpo, não da dor. A dor realmente vem em momentos — às vezes em sucessão muito rápida, mas ainda assim em momentos separados.

Quando você for capaz de observar a dor chegando em momentos, você pode fazer outras perguntas. Por exemplo, “a dor tem uma intenção?” Se parece ter uma intenção, não se trata da dor, mas de sua percepção dela. Você também pode perguntar-se: “A dor está vindo em sua direção?” Veja se você consegue percebê-la como se ela estivesse indo embora, como se você estivesse sentado de costas na traseira de uma caminhonete: assim que qualquer coisa ao lado da estrada chega ao alcance da sua visão, já está desaparecendo. Se você puder perceber a dor como se ela estivesse se afastando cada vez mais, isso o ajudará a torná-la mais leve.

Assim, esses são os três passos para lidar com a dor. Um: foque em uma parte diferente do corpo e torne-a confortável. Dois: use essa

energia confortável e tente permitir que ela se espalhe pela dor. E, por fim, três: analise a dor quanto à maneira como você está fabricando em relação dela. Dessa forma, a dor se parecerá menos com um peso na mente.

P: Que tipo de pensamentos e técnicas posso usar para superar a ansiedade? Mais uma coisa, você está se imaginando agora com uma espada para cortar nossas cabeças?

R: Se você está lidando com ansiedade, a primeira coisa a fazer é observar como você está respirando. Você é capaz de se permitir respirar de uma maneira mais calma mesmo que haja pensamentos de ansiedade na mente? A partir daí, lembre-se de que você na verdade não sabe o que acontecerá no futuro, logo as coisas com as quais você está preocupado podem não acontecer. Se tratar-se apenas de uma ansiedade sem foco, prestar atenção a isso acabará por torná-lo menos capaz de lidar com problemas quando eles realmente acontecerem. Portanto, lembre-se de que, independentemente do que acontecer no futuro, você precisará de uma dose extra de *mindfulness*, discernimento e concentração para lidar com o que surgir, conseqüentemente a melhor maneira de lidar com eventos imprevisíveis é desenvolver mais *mindfulness*, discernimento e concentração, ou seja, o melhor é meditar agora. Essa é resposta para a primeira pergunta.

A segunda resposta é: até onde eu sei, todo mundo parece ter a cabeça no lugar aqui.

P: Mais matemática! Outro dia, o sr. comentou sobre os sete fatores para o despertar, poderia dizer como usá-los para contra-atacar os cinco impedimentos da concentração? Poderia também repetir os quatro fatores ditos pelo Buda como importantes para um casamento?

R: Mais matemática. Direi os quatro fatores agora. O primeiro é a generosidade. O segundo são as palavras gentis. Mesmo quando você tem algo crítico para dizer, tente mostrar respeito quando diz isso. Respeito mútuo mantém um relacionamento mais forte. O terceiro fator é a ajuda genuína: você não deve fazer favores apenas para ganhar pontos, você de fato observa o que a outra pessoa realmente precisa e,

em seguida, a ajuda a conseguir isso. E o quarto fator é a consistência, ou seja, não trair o outro, não fofocar sobre o outro pelas costas. Você tenta ser confiável. Qualquer bondade que você tenha mostrado para a outra pessoa, procure mantê-la em todas as situações.

Quanto ao uso dos fatores para o despertar para lidar com os cinco impedimentos, o primeiro a ser usado é o segundo fator para o despertar, chamado análise de qualidades. Tente analisar quando surge um impedimento, o que significa primeiro ter de reconhecê-lo: “Sim, isso é um impedimento”. Normalmente, essa não é a primeira coisa que ocorre na mente. A luxúria surge e você quer segui-la, a raiva surge e você deseja seguir a raiva. Então, lembre-se: “Sim, isso é um impedimento”. A partir daí, você procura o fascínio, ou seja, você se pergunta: “Por que me sinto atraído por isso?” Então, lembre-se das desvantagens de seguir esse impedimento. Isso ajuda a superar o impedimento, pois você é capaz de observar que seu fascínio ou a atratividade do impedimento não superam as desvantagens dele.

Quanto ao impedimento da dúvida, o Buda recomenda especificamente o uso da análise de qualidades. Olhe dentro de sua mente e observe quais qualidades mentais são hábeis e quais não são. Se você puder entender que seguir uma qualidade mental inábil de fato produz resultados ruins ou que seguir uma qualidade mental hábil traz bons resultados, você estará substituindo suas dúvidas por conhecimento.

Quanto ao impedimento da sonolência, tente desenvolver o fator do arrebatamento. Em outras palavras, respire de uma forma que dê origem a energia, e isso deverá fazer com que você ultrapasse esse impedimento.

P: Qual a forma correta de praticar a plena atenção no dia a dia? Seria estar a toda hora focado em como está a respiração? Ou seria estar focado também nas demais sensações (paladar, tato etc.)? Alguma outra forma?

R: A melhor maneira de permanecer com *mindfulness* durante o dia é tentar permanecer sensível à qualidade geral da energia da respiração no corpo. Às vezes, suas outras atividades não permitem que você esteja

consciente de estar inspirando ou expirando, mas ainda assim você pode ter uma ideia da qualidade geral da energia da respiração no corpo. Se você achar que a energia está baixa, respire de uma maneira mais energizante. Se você perceber que há tensão em qualquer parte do corpo, tente respirar através dela. Dessa forma, você terá uma sensação de prazer no corpo que fará você desejar ficar mais e mais centrado no momento presente.

P: Práticas como ioga e tai chi chuan podem ajudar na meditação e na respiração? Algum tipo de música ou cântico pode ajudar a meditar?

R: Práticas como o tai chi e a ioga podem ajudar na meditação com foco na respiração, e se, no final do dia, você for meditar, pode ser útil recitar cânticos como uma maneira de limpar a mente dos problemas do dia: espalhar a boa vontade, contemplar o princípio do karma. Isso deve deixar você no humor certo para meditar. Quanto à música, tenha cuidado. Tente encontrar algo calmo e reconfortante, ouça por cerca de cinco ou dez minutos e, depois, desligue a música. Caso contrário, sua meditação não será meditação com foco na respiração. Será meditação com foco no Beethoven.

P: Se a ação de uma pessoa causa um mal por acidente, mas essa pessoa tinha a intenção de causar o bem, isso gerará karma negativo? Ou o que vale é a intenção?

R: O mau karma é apenas resultado de ações intencionais da mesma forma que o bom karma resulta de intenções. Ações acidentais não criam nenhum karma.

P: Eu gosto muito de cozinhar, e algumas receitas levam álcool (vinho). Se eu, por exemplo, fizer um risoto que leva vinho, estarei contrariando o preceito de não usar intoxicantes?

R: Se o álcool tiver evaporado, não há problema. Na verdade, cozinhar com vinho é a melhor coisa que você pode fazer com ele. Isso significa que há menos uma garrafa de vinho para embriagar alguém.

P: O Brasil está vivendo um surto de doenças causadas por picadas de mosquitos: malária, dengue etc. Não existe vacina para a dengue, que

ocorre principalmente nas cidades. A curto e médio prazo, a única forma de combate é eliminar as larvas. Trabalho nisso e saio do retiro com uma dúvida: continuo matando os mosquitos ou deixo os mosquitos matarem nossas crianças? O que sugere? Afinal, não matar é um preceito.

R: O Buda nunca forçou ninguém a adotar os preceitos. Ele simplesmente apontou o tipo de karma que resulta de matar e de não matar. Cabe a você decidir: haverá karma ruim resultante da morte de mosquitos e bom karma resultante da proteção das crianças. Se você estiver satisfeito com isso, bem, a escolha é sua.

P: Se me fizeram coisas ruins, é porque eu mereci? Por exemplo: abuso sexual, traição e agressão. É um karma que veio cobrar sua conta?

R: Ninguém merece sofrer. As coisas ruins que acontecem originam-se de um mau karma, mas, como diz o Buda, existem habilidades que você pode desenvolver para não ter de sofrer com o mau karma do passado. Há no Cânone a história de um bandido chamado Aṅgulimāla, que matou centenas de pessoas, mas mudou seu coração e acabou tornando-se desperto. E, como resultado, o mau karma de matar todas aquelas pessoas manifestou-se simplesmente no fato de que pessoas jogavam coisas nele enquanto ele estava a procura de comida. Portanto, se há coisas ruins acontecendo com você, apenas lembre-se de que todos nós temos mau karma passado e de que você deseja treinar a si mesmo para não ter de sofrer por isso. Desenvolva uma atitude de boa vontade ilimitada, trabalhe em sua virtude e em seu discernimento, e treine a mente por meio da concentração para não ser tomada por sentimentos de prazer e de dor. Essas são práticas específicas para aprender a não sofrer em virtude do mau karma do passado.

Perguntas e Respostas

P: Na meditação, e fora dela também, as minhas costas estalam ao regularizar o ritmo e a abrangência da respiração no corpo juntamente com o alongamento da coluna. Medito há alguns anos. Devo tomar alguma providência em relação aos estalos na coluna?

R: Isso é perfeitamente normal. Eu conversei com um osteopata certa vez, e ele disse que, à medida que se envelhece, se seus ossos continuarem estalando, contanto que não haja dor, esse é um bom sinal de que você é capaz de aliviar tensão. Minhas costas estalam o tempo todo também. Quando eu estava na Tailândia, e estávamos meditando em grupo, um dos monges disse que sabia quando minha mente estava calma porque minhas costas estalavam.

P: Quando sentei para meditar, minha mente começou a criar um projeto de trabalho muito interessante. Eu estava totalmente focado nessa criação da mente. Gastei toda a prática nesse projeto e fiquei muito feliz. Por estar focado na atividade, esse tempo poderia ser considerado como uma meditação?

R: Isso conta como meditação com foco no trabalho, mas não meditação com foco na respiração. Há momentos em que você pode usar o tempo da meditação para um projeto como esse, mas o melhor a fazer é, primeiro, colocar o projeto fora da sua mente, focar na respiração e permitir-se dez ou quinze minutos, ao final da meditação, para pensar no projeto.

P: Sinto que respiro no peito e não na barriga. Talvez por isso minha respiração seja mais tensa e curta. Acho que estou respirando errado. Eu tenho que corrigir isso para me beneficiar da meditação na respiração?

R: Tente inspirar conscientemente para dentro da barriga e pense em toda a tensão na barriga sendo liberada enquanto você inspira. Isso pode demorar um pouco para parecer natural, mas, depois de um tempo,

quando se tornar habitual, você sentirá mais a energia da respiração e a respiração será menos tensa.

P: Na meditação andando, a coluna fica ereta e a cabeça, erguida. As mãos ficam na frente ou atrás do corpo? A respiração deve ser coordenada com os passos?

R: Você pode colocar as mãos na frente ou atrás. Não há necessidade de respirar em coordenação com os passos dos pés. É mais importante que você respire de uma maneira que seja confortável para o corpo como um todo.

P: Não sei identificar a respiração através da pele ou o fluxo de energia pelo corpo. Ao escanear meu corpo, consigo sentir ativamente cada membro. Em alguns, sinto até dormência. Consigo sentir o corpo como um todo e tenho alto nível de relaxamento. Se isso é o fluxo de energia ou a respiração, não sei. Como identificar?

R: Desde que você esteja ciente da sensação de todo o corpo, isso conta como a consciência da energia da respiração. Ora, você pode não ter noção do fluxo da energia, mas, quando todo o corpo estiver relaxado e quando você estiver ciente de todo o corpo, essa será uma boa base para sua meditação.

P: Ajaan, suas instruções sobre os passos a serem seguidos na meditação têm feito muito bem à minha prática. O sr. poderia comentar se há uma maneira mais indicada de sair da concentração? Como devemos encerrar uma sessão de meditação da melhor forma possível?

R: Existem três etapas para terminar uma sessão de meditação. A primeira é pensar na sessão e perguntar a si mesmo: “Em que ponto a mente ficou mais quieta e confortável? Como eu estava respirando nesse momento? Onde eu estava focado? O que eu estava fazendo até chegar a esse ponto?” Se você conseguir lembrar-se dessas coisas, tente recriá-las na próxima vez em que meditar. Você pode ou não ser capaz de fazer isso, mas, com o tempo, descobrirá que pode tornar-se um melhor observador de sua meditação agindo assim. E, dessa maneira, a meditação torna-se uma habilidade.

O segundo passo é enviar pensamentos de boa vontade. Dedique o mérito de sua meditação ou a bondade de sua meditação a outros seres.

O terceiro passo é lembrar a si mesmo que, embora você abra os olhos, ainda poderá manter-se ciente da energia da respiração no corpo. Portanto, quando você se levantar e começar a se movimentar, tente permanecer ciente da respiração. A partir daí, observe o que faz a mente deixar a consciência da respiração. Dessa forma, você começará a aprender sobre as corrupções da mente. Se você conseguir manter-se ciente da respiração de uma meditação até a outra, a meditação começará a ganhar o ímpeto que vem da continuidade. É como ter o cachorro em uma coleira. Se o cão estiver com uma coleira longa, ele vai começar enrolar-se em torno de postes de iluminação e outras coisas — árvores, ao redor das pernas das pessoas — e, quando chegar a hora de trazer o cão de volta para junto de si, você terá de desenredar a coleira de todas aquelas coisas. Mas, se você mantiver o cão com uma coleira curta, tudo o que você precisará fazer, quando quiser, é puxar e ele estará bem ali ao seu lado. Você poderá reiniciar sua meditação de onde parou.

Assim, esses são os três passos para sair bem da meditação.

P: Hoje, na primeira meditação da manhã, percebi que a visualização da energia não estava funcionando muito bem no flanco direito, enquanto no flanco esquerdo estava muito boa. Decidi insistir no flanco direito e, de repente, acho que encontrei um bloqueio. Visualizei-o como sendo uma bola escura e comecei a cercá-lo com energia. No entanto, com o tempo, o bloqueio começou a se deslocar. Isso é possível ou era uma ilusão da mente? Mais tarde, durante a meditação, percebi que todo o lado direito do meu corpo não estava recebendo tão bem a energia quanto o esquerdo.

R: O que você pode fazer em um caso como este é, em vez de focar diretamente no flanco direito, permanecer focado no flanco esquerdo e tornar a energia deste lado a melhor possível. Muitas vezes, o efeito de relaxar o flanco esquerdo ainda mais terá um bom efeito no lado direito. Este é um princípio geral ao trabalhar com bloqueios na energia da respiração: se houver um problema à esquerda, tente focar no ponto correspondente à direita. Um problema à direita, tente focar no lado

esquerdo. Se estiver na frente, foque atrás. Se estiver atrás, foque na frente. Dessa forma, o corpo começará a se equilibrar.

P: Consigo ficar no presente com a plena atenção e com a concentração tornando-se boa. Mas permaneço com uma mente julgadora o tempo todo. Qual o antídoto para tanto veneno?

R: Tente encontrar outra voz em sua mente que possa fazer perguntas a esse lado venenoso da mente. Em outras palavras, conduza um diálogo: por que você quer ser tão julgador? O que você está ganhando com isso? Existe algum outro problema que você não está expressando para si mesmo? Tente fazer essas perguntas de maneira gentil, mas firme, e veja que tipo de diálogo você pode ter.

Meu professor teve uma aluna que tinha o que no Ocidente chamaríamos de síndrome de Tourette. Em outras palavras, ela tinha o hábito de repentina e violentamente dizer coisas duras e más para as pessoas sem motivo. Certo dia, ela teve um desses ataques bem na frente dele. Ele, então, começou a falar com a voz da síndrome de Tourette como se ela fosse um espírito invasor: “Quem é você? Por que você está aqui?” E a voz disse: “Porque essa mulher fez coisas horríveis comigo em uma vida passada”. Com isso, ele tentou argumentar com a voz: “Se você prejudicar a vida dessa mulher dessa vez, esse será seu karma ruim, e ela buscará revidar contra você na próxima vez. Você quer isso?” Depois de um momento de silêncio, a voz disse: “Não”. Ajaan Fuang continuou: “Nesse caso, deixe-a ter uma vida normal. Deixe-a fazer mérito e, assim, ela poderá dedicar o mérito a você. Isso deixará você satisfeito?” E, depois de outro momento, a voz disse: “Sim”. E esse foi o fim da síndrome de Tourette da qual ela estava acometida.

Pois bem, acredite você ou não na existência de um espírito nela, o modo como ele conduziu a conversa foi algo instrutivo. Como ele me disse mais tarde, ele apenas espalhou uma grande medida de boa vontade para o que quer que estivesse naquela mulher e, muito pacientemente, fez perguntas com base nessa boa vontade. Assim, você pode tentar a mesma tática com sua voz julgadora.

P: Qual a diferença entre meditar sozinho e em grupo?

R: Quando você está meditando sozinho, pode levantar-se e sair da meditação quando quiser. Logo, um dos benefícios de meditar em um grupo é ter de permanecer aqui. E, muitas vezes, se outros membros do grupo estiverem conseguindo uma boa concentração, essa energia pode de fato ajudar com sua própria concentração. Se os membros do grupo estiverem distraídos, porém, isso poderá tornar-se um fardo para sua meditação. Portanto, é bom aprender a meditar dessas duas maneiras, de forma que você aprenda a depender de si mesmo.

P: Caro Ajaan, sinto falta de atitudes na meditação para desenvolver o contentamento. Já tentei com *mettā*, mas não funcionou bem. Tem alguma sugestão?

R: O que você quer, na verdade, é antes paciência do que contentamento. Em outras palavras, perceba que às vezes vai demorar um pouco para que os resultados apareçam e aprenda a congratular-se com os pequenos passos de progresso que você puder detectar, como forma de encorajamento. Essa voz encorajadora é provavelmente a voz mais importante que você pode desenvolver em sua meditação. Qualquer voz desencorajadora deve ser colocada para fora.

P: Como saber se tenho base para aprofundar a meditação?

R: A meditação, na verdade, aprofunda-se com o trabalho na fundação. É como a velha história da princesa e da ervilha. Você pode identificar uma princesa ao empilhar cem colchões, colocar uma ervilha debaixo de todos eles, e pedir que ela se deite no colchão de cima. Se ela for uma princesa de verdade, saberá que a ervilha está lá embaixo. Você deve desenvolver esse tipo de sensibilidade em relação a sua própria fundação. Quanto mais sensível você for, mais profunda será sua concentração. Quanto mais profunda sua concentração, mais claramente você verá o que está acontecendo na mente. Dessa forma, a sua concentração e seu *insight* ajudam-se mutuamente.

P: Posso resumir da seguinte forma: as fabricações levam ao contentamento e o contentamento, por sua vez, é o alimento da concentração? Ou o contentamento vem da qualidade ou da intensidade da concentração?

R: Pode funcionar das duas formas. Quando você respira de certa forma e fica satisfeito com a respiração, a mente se acalma. Então, quando a mente se acalma, há uma maior sensação de contentamento. As duas qualidades ajudam-se mutuamente.

P: Ajaan, antes do retiro eu imaginava que meditação na respiração, *mindfulness* e *vipassanā* eram a mesma coisa: sinônimos uns dos outros. Mas, pelo que eu entendo agora, a meditação na respiração usa *mindfulness* como ferramenta levando, no final, ao *insight* (*vipassanā*). Por favor, corrija-me se eu estiver errado.

R: Quando o Buda falou sobre *vipassanā*, ele não descreveu isso como uma técnica. Ele descreveu isso como uma qualidade da mente: a qualidade que permite a você ver os processos de fabricação em ação, para perceber como pode desenvolvê-los com habilidade, para desenvolver despaixão por eles quando forem inábeis, e, finalmente, para desenvolver despaixão por todos eles. Ora, o Buda disse que essa qualidade tem de ser desenvolvida junto com *samatha* ou tranquilidade. Ele acrescentou que as pessoas, quando meditam, basicamente enquadram-se em três tipos: aquelas em quem o *insight* surge primeiro e, depois, leva à tranquilidade; aquelas em quem a tranquilidade surge primeiro e, depois, leva ao *insight*; e aquelas em quem as duas qualidades desenvolvem-se em conjunto. A meditação na respiração é uma técnica para desenvolver os dois em conjunto. Se você observar os passos da meditação na respiração, ensinados pelo Buda, verá que ele focou a fabricação corporal, a fabricação verbal e a fabricação mental. À medida que você se tornar sensível a essas coisas, segundo o Buda, deve buscar acalmá-las. A sensibilidade é *vipassanā*; o acalmar é tranquilidade (*samatha*). Assim, ao focar na respiração, ambas as qualidades desenvolvem-se juntas.

P: O que o Buda fala a respeito do tempo? Passado e futuro são apenas ilusões? São fabricações da mente? Concentrar-se na respiração é uma forma de permanecer no presente?

R: Quando o passado existia, era uma realidade. Quando o futuro chegar, será uma realidade. Neste momento, porém, seus pensamentos sobre o passado e o futuro são fabricações. E assim você deve ver essa

questão: eles são fabricações hábeis ou fabricações inábeis? Nós focamos na respiração como uma maneira de nos afastarmos dessas fabricações para que possamos vê-las mais claramente. Porque, afinal de contas, o presente também é uma fabricação. E, mais uma vez, você deve aprender a fazer isso de uma maneira hábil, pois tanto o prazer que você desenvolve por meio da fabricação hábil quanto a dor desenvolvida por meio das fabricações inábeis são reais.

P: Eu perguntei ao sr., nesta semana, sobre o fato de que, ao percorrer o corpo, algumas memórias vinham à tona. E perguntei se, de fato, algumas memórias estão espalhadas pelo corpo. O sr. disse que sim. Então, observando isso em mim, percebi melhor as pessoas: elas estão sofrendo como eu. Isso é uma boa ferramenta para lidar com pessoas difíceis, pois muitas delas não têm a oportunidade de praticar e de se livrar do sofrimento. Para quem pergunta, eu falo sobre o Dhamma e recomendo que façam um curso de meditação na Sociedade Vipassana de Meditação. Mas, para quem não quer ajuda, só podemos mesmo enviar pensamentos de boa vontade. Estou correta?

R: Em inglês, temos um ditado que é o seguinte: você pode levar um cavalo até a água, mas não pode forçá-lo a beber. Você pode recomendar que as pessoas meditem, mas, se elas não quiserem meditar, você não poderá forçá-las. Então, sim, você tem de ter boa vontade, mas também equanimidade.

P: Onde podemos ter acesso às histórias da vida do Buda? Há algum livro que nos indique? Há algum livro sobre a cosmologia budista?

R: Em inglês, há um livro do monge Ñāṇamoli chamado *The Life of the Buda*. Basicamente, são passagens do Cânone Páli sobre a vida do Buda. No entanto, algumas das traduções estão desatualizadas, por isso trabalhei num livro sobre a vida do Buda chamado *Noble Warrior*. Você pode encontrá-lo no dhammatalks.org. Quanto à cosmologia budista, não conheço nenhum livro sobre o assunto. Alguns manuais básicos descrevem alguns dos níveis. Há um chamado *The Buddhist Religions* de autoria de Robinson, Johnson e Ṭhānissaro. Você pode encontrá-lo na Amazon. Os textos em páli, no entanto, não descrevem os vários níveis dos céus em detalhes e não entram em detalhes sobre os fantasmas

famintos. Mas há dois suttas que entram em detalhes a respeito dos níveis do inferno: [Majjhima 129](#), e [Majjhima 130](#).

P: Como conviver com pessoas que sentem muita inveja?

R: Você terá de tomar cuidado para não mostrar seus sucessos. Ao mesmo tempo, tem de aprender a não se aborrecer com o fato de essas pessoas serem invejosas. Apenas tente ser o mais diplomático possível.

Quando eu estudava com Ajaan Fuang, havia um monge com ciúmes do fato de eu estar recebendo muita atenção dele. E a maneira de Ajaan Fuang lidar com isso era criticar-me muito severamente na frente daquele monge.

P: O sr. disse que houve muitos Budas no passado. Todos eles pregavam as quatro nobres verdades e o nobre caminho óctuplo? Ou seus ensinamentos eram diferentes?

R: Sim, todos eles. Na verdade, foi isso que os tornou Budas: eles descobriram as quatro nobres verdades e o nobre caminho óctuplo.

P: Na juventude, era religioso e praticava ações de caridade. Em alguns momentos de oração fervorosa ou quando consolava alguém aflito, era invadido por um sentimento de êxtase, de muita paz e de felicidade. Adulto, deixei a religião e, depois de anos, encontrei a meditação e o Dhamma. Praticando a meditação, chego a um estado de êxtase, mas fico de fora. Seria meu caminho a religião ou a caridade?

R: Seu caminho é o caminho que você escolhe. Se você encontrar um caminho no qual acha que está ajudando a si mesmo e aos outros, esse será um bom caminho. Mas, novamente, a escolha é sua.

P: Li no seu livro que é bom meditar pois nesse tempo não estaríamos praticando atos como matar etc. Não seria melhor praticar, no dia a dia, não exercitar esses atos?

R: É melhor praticar os preceitos e meditar. Quando dizemos que, ao meditar, você não está matando ou roubando, isso serve para encorajar as pessoas que estão sentadas com suas mentes vagando para todo lugar. Em outras palavras, mesmo que sua concentração seja péssima, no

mínimo você não está fazendo nada prejudicial do lado de fora. Mas, claro, isso não é incentivo para apenas parar por aí. É para melhorar sua meditação também.

P: Uma vez falaram para mim que essa tal meditação é pura alienação. Não soube responder.

R: Quando as pessoas não estão meditando, estão ficando alienadas de suas próprias mentes. Elas não estão em contato com a origem de seus sentimentos; elas não estão em contato com suas intenções. Portanto, quando você medita, pode dizer: “Eu não estou alienado, estou de fato voltando a mim, à realidade em mim mesmo. Estou cuidando da parte do mundo pela qual sou mais responsável”. Um dos meus alunos diz que, quando medita de manhã, está assistindo ao noticiário matinal: ao que está acontecendo na mente dele. Quem quer saber o que os outros estão fazendo?

P: Por gentileza, gostaria de saber como devo agir em relação a uma pessoa de frequente convivência que repetidamente pratica a fala não hábil.

R: Nós conversamos um pouco sobre isso no outro dia. Quando estiver conversando com essa pessoa, tente direcionar a conversa para uma direção mais hábil. Se a pessoa continuar insistindo nas conversas inábeis, não participe da conversa. No mínimo, isso ajudará a conversa a ficar mais curta.

Alguns anos atrás, quando lançaram pela primeira vez carros que tinham reconhecimento de fala — nos quais você fala com o carro e ele responde —, um dos meus alunos queria mostrar seu novo carro. Então, ele estava falando com o carro, e o carro não respondeu corretamente. Naquele momento, meu aluno falou um palavrão. E o programa de reconhecimento de fala simplesmente parou.

P: Prezado mestre, o conceito de reencarnação no budismo é o mesmo conceito do espiritismo?

R: O Buda nunca fala sobre *o que* renasce, ele simplesmente fala sobre *como* o renascimento acontece. E isso torna o budismo especial

em comparação com todas as outras religiões que ensinam o renascimento. Afinal, *o que* renasce não é algo pelo qual você é responsável, mas o processo pelo qual o renascimento acontece é. Assim, ele concentra a discussão no processo, para que você possa entender o processo, para perceber que ele já está acontecendo em sua mente o tempo todo, e que você pode aprender a conduzi-lo habilmente para renascer de uma boa maneira — ou, melhor ainda, de uma maneira tão hábil que não haja sequer renascimento. O processo básico é muito parecido com o de sua mente indo em direção a uma distração. Em outras palavras, um mundo de devir aparece na mente, há um anseio que segue em direção a ele, você se apega ao anseio, e é isso que o leva ao próximo nascimento. É por isso que, na meditação, estamos tentando aprender muito sobre como controlar nossos anseios e nossos apegos, pois essa é a informação mais importante, ou a habilidade mais importante, que você vai precisar no momento da morte.

P: O que significa alcançar o despertar? É possível alcançá-lo em nossa vida “mundana” com trabalho, família, na cidade etc.?

R: Ao atingir o despertar, você finalmente descobre que existe um elemento ou uma dimensão *sem-morte* que pode ser tocada pela mente. Na tradição budista, existem quatro níveis de despertar. No primeiro nível, você enxerga a realidade dessa dimensão em sua mente e, com o nível final, você obtém acesso total a essa dimensão. O símile feito pelo Cânone é a de que o primeiro nível do despertar é como chegar até um poço, olhar para baixo e enxergar a água no fundo dele. O último nível é quando você pode descer e nadar na água quando quiser. E, sim, isso é possível na vida leiga. Ajaan Fuang tinha alguns estudantes leigos que, estou convencido, haviam atingido o primeiro nível do despertar. E eles moravam em Bangkok, um lugar muito mais difícil para se praticar do que Brasília. Portanto, se eles puderam fazer isso, por que vocês não poderiam?

P: Se vivemos com uma pessoa que gosta de almoçar assistindo a programas que só falam de crimes e que gosta de dormir com a tevê ligada assistindo a esportes, o que fazer? Se reclamo, diz que quero viver fora da realidade e que sou alienada. Enfim, poderia repetir o que disse

na palestra da noite de outro dia sobre ter *mettā* do tamanho do mundo e sobre o espaço em volta de nós? Eu estava “lutando” com a mente e não ouvi direito.

R: Na verdade, se alguém tem a tevê ligada o tempo todo, parece que está alienado da realidade de sua casa e também de sua própria mente. De todo modo, essa situação pode exigir algum aconselhamento matrimonial. Quanto às instruções a respeito de *mettā* como espaço, lembre-se, quando estiver lidando com uma pessoa difícil, de dizer a si mesma: “Na minha mente, *mettā* é maior do que os maus comportamentos dessa pessoa”. E imaginar que sua mente se torna como o espaço tem a ver com o fato de que, quando as pessoas tentam escrever coisas no espaço, isso não deixa vestígios. Da mesma forma, diga a si mesmo: “Não importa o que essa pessoa diga, não deixarei que isso seja escrito em minha mente. O que quer que ela escreva, simplesmente deixo desaparecer”.

P: Se eu “curo” um estigma que há em mim, que é de minha família, eu curo meus antepassados ou isso não faz sentido?

R: Você não pode curar o karma de seus antepassados, mas pode dedicar mérito a eles. Se eles aprovarem a sua dedicatória, receberão esse mérito.

P: É inábil ser casado com alguém que tem filhos de um relacionamento anterior?

R: A madrasta do Buda viveu com o pai do Buda, sendo este um filho de outro casamento. Em outras palavras, depois que o Buda nasceu, sua mãe morreu e, então, seu pai se casou com a irmã da mãe. Assim, a única questão sobre o que é hábil ou inábil em um relacionamento assim é como você trata a outra pessoa e os filhos dela. Não há nada inerentemente inábil nesse tipo de relacionamento.

P: É verdade que o nome que temos e a nossa data de nascimento interferem em nossa personalidade? Por exemplo: alguém tem um nome “x” e, por isso, tem um estigma; ou pessoas que nascem em tal mês são de tal jeito. Isso procede ou não?

R: Não, seu nome e data de nascimento não têm nada a ver com a sua felicidade na vida. As coisas que você *faz* são o que determinam sua felicidade. Mesmo na Tailândia, onde muitas pessoas acreditam em coisas como a astrologia e nomes de sorte e azar, as pessoas que praticam essas artes dizem que, se alguém é um meditador, tudo muda. Em outras palavras, as estrelas não têm nenhum efeito, e seu nome não tem nenhum efeito, porque você está conscientemente criando uma vida melhor para si mesmo.

P: Quando é o ano novo budista? Contamos os anos a partir da data de nascimento, iluminação ou morte do Buda? Em qual ano budista estamos? Para nós, budistas, as luas têm importância mística? Ou só a lua cheia, por ter sido a lua da iluminação? Poderia nos ensinar sobre isso?

R: Ninguém tem certeza a respeito de o Buda ter nascido ou ganhado o despertar em uma noite de lua cheia. As várias tradições budistas têm datas diferentes ao longo do ano. Quanto ao ano novo budista, ele de fato é contado a partir da morte do Buda. Mas, na Tailândia, eles são muito ecumênicos. Os tailandeses têm quatro anos novos: o *iff*l de janeiro; o ano novo chinês; o tradicional ano novo tailandês, que ocorre em março; e o ano novo indiano, que ocorre em meados de abril, quando o Sol entra em Áries. Desse modo, há quatro chances em cada ano para comemorar o ano novo. No ano novo chinês, eles se presenteiam bolos chineses; no ano novo indiano, jogam água uns nos outros; e, no dia *iff*l de janeiro, presenteiam-se uns aos outros com bolos ocidentais.

Mas as perguntas sobre o ano novo nada têm a ver com as instruções sobre meditação. Com isso, terminamos esta sessão de perguntas.

Mindfulness Correta

Hoje à noite, vamos discutir o sétimo fator do nobre caminho óctuplo, a *mindfulness correta*. Esse é o segundo dos fatores na seção da concentração do caminho. Ela segue o esforço correto e leva à concentração correta. A fórmula com que o Buda a descreve é a seguinte:

“Há o caso em que um monge permanece focado no corpo em si mesmo, vigilante, com ardor, com *mindfulness*, subjugando a ganância e a aflição em relação ao mundo. Ele permanece focado nas sensações em si mesmas ... na mente em si mesma ... nas qualidades mentais ou dhammas em si mesmos, vigilante, com ardor, com *mindfulness*, subjugando a ganância e a aflição em relação ao mundo. A isso se chama estabelecer a *mindfulness*”.

O papel da *mindfulness* no caminho é o de lembrar. Ela lembra o que é hábil ou não é hábil, e lembra o que fazer com qualidades inábeis — isto é, abandoná-las —, bem como o que fazer com qualidades hábeis — desenvolvê-las. Dessa forma, ela ajuda o esforço correto a dar origem a estados de concentração correta. Esse é o papel básico da *mindfulness* no caminho.

Infelizmente, há muitos mal-entendidos bastante populares sobre o que é *mindfulness* e sobre como ela se relaciona com o esforço correto, de um lado, e com a concentração, de outro lado. Esses mal-entendidos originam-se da leitura de um sutta em particular do Cânone, o *Mahā Satipaṭṭhāna Sutta*, e de assumir — por ele ser consideravelmente longo — que ele fornece uma descrição completa do que é a prática de *mindfulness*. Infelizmente, esse sutta explica apenas uma parte da fórmula: o que significa manter o foco em algo em si mesmo. Essa é a única parte da fórmula a respeito da qual o sutta faz perguntas, e essas são as únicas perguntas que ele responde. Em particular, ele não discute o papel do ardor no caminho, e, assim, muitas pessoas pensam que o ardor — ou seja, ser conscientemente ardoroso em abandonar

qualidades inábeis e em desenvolver qualidades hábeis — não tem nenhum papel a desempenhar na prática de *mindfulness*. Por isso, temos a interpretação de que a *mindfulness* é simplesmente não reagir, estar ciente sem escolher qualquer tópico em particular e apenas estar ciente do que está acontecendo no momento presente, permitindo que as coisas surjam e desapareçam sem interferir nelas. Ora, isso não coaduna com o esforço correto e não leva a uma concentração correta. Assim, desenvolveu-se uma crença de que a prática de *mindfulness* e a prática da concentração são duas coisas radicalmente diferentes. Mas, quando percebemos que o sutta está dando apenas uma descrição parcial da prática de *mindfulness* — e quando observamos o que o Buda tem a dizer sobre o ardor em outras partes do Cânone — podemos ver que a prática de *mindfulness* na verdade se relaciona diretamente com o esforço correto e com a concentração correta.

É particularmente útil analisar dois dos símiles usados pelo Buda para descrever a prática de *mindfulness*. Um é a do porteiro de uma fortaleza localizada em uma fronteira. Ele tem de saber a quem permitir e a quem não permitir entrar. Em outras palavras, ele não pode permitir a entrada de qualquer pessoa; ele não pode simplesmente observar as pessoas indo e vindo. Ele precisa impedir que os inimigos entrem e permitir que somente amigos entrem. Da mesma forma, a *mindfulness* precisa distinguir entre as qualidades hábeis e as inábeis, e lembrar-se de impedir qualidades inábeis de se desenvolverem na mente, além de encorajar qualidades hábeis em seu lugar.

Outro símile utilizado pelo Buda envolve uma codorna. A história diz que um falcão desce e pega uma codorna. Enquanto ele voa carregando a pequena codorna, ela começa a lamentar: “Oh, se eu tivesse ficado no meu terreno ancestral, esse falcão não teria sido páreo para mim!” Isso irrita o falcão, que diz: “Certo, onde está seu terreno ancestral?” A codorna responde: “Em um campo que foi arado com pedras escavadas”. Com isso, o falcão a deixa ir e diz: “Certo, volte para o seu território ancestral, mas, mesmo assim, eu pegarei você”. Então, a codorna voa até o campo, onde ela fica acima de uma pedra, e grita: “Venha me pegar, seu falcão! Venha me pegar, seu falcão!” Em seguida, o falcão desce num voo descendente, e, quando a codorna o vê voando em sua direção a toda

velocidade, ela escapa para trás de uma pedra. O falcão bate na pedra e morre. Ao explicar esse símile, o Buda diz que o campo representa os quatro fundamentos de *mindfulness*, e o que está fora do campo representa os prazeres dos cinco sentidos. Assim, você deve manter-se estritamente com aquilo que *mindfulness* ensina você a permanecer com — seu quadro referencial — e você não pode deixar a mente vagar em direção a qualquer coisa que apareça. Caso contrário, o falcão — Māra — pegará você.

Por fim, há uma passagem em que o Buda fala sobre *mindfulness* como um princípio governante, o que significa lembrar-se de dar origem a qualidades hábeis que não estão presentes na mente. Por outro lado, quando há qualidades hábeis, significa lembrar-se de não as deixar morrer. Em outras palavras, *mindfulness* não observa simplesmente as coisas surgindo e desaparecendo. Ela faz com que você se lembre de fazer surgirem coisas hábeis e de evitar que elas desapareçam. Desse modo, *mindfulness* desempenha um papel ativo no surgimento da concentração correta.

Nesta manhã, explicamos a relação entre o que chamamos de quatro quadros de referência para a *mindfulness* e a concentração. Os três primeiros quadros de referência são o corpo, as sensações e a mente em si mesmos. Essas são as partes componentes da concentração. Você está tentando fazer com que sua consciência — ou seja, a mente — e uma sensação de prazer, que é uma sensação, preencha o corpo. O quarto quadro de referência lida com as qualidades mentais que devem ser usadas para ajustar e para manter a concentração. Esses quatro quadros de referência, considerados em si mesmos, são os termos que definirão o devir da concentração.

Assim, vejamos como a perspectiva correta influencia a fórmula para a *mindfulness correta*, de modo que esta faça o seu trabalho de dar origem à concentração.

Para começar, existem duas atividades. Primeiro, você permanece focado em algo em si mesmo. Por exemplo, uma maneira de manter o foco no corpo é tentar manter a respiração em mente. Então, ao manter esse quadro de referência, ele fornece a estrutura para identificar o que está acontecendo na mente como hábil ou inábil. Por exemplo, qualquer

pensamento que lhe afaste da respiração, você pode saber imediatamente, é inábil. Qualquer pensamento que ajude a trazê-lo de volta à respiração e a permanecer com ela é hábil. Depois de identificar o que é hábil e o que é inábil, você poderá lembrar-se de aplicar os deveres relacionados à perspectiva correta. Em outras palavras, um pensamento que ajuda na concentração é considerado parte do caminho e deve ser desenvolvido. Qualquer pensamento que atrapalhe é considerado causa do sofrimento e, portanto, deve ser abandonado. Essa é a primeira atividade na fórmula.

A segunda atividade é subjugar a ganância e a aflição em relação ao mundo. Em outras palavras, se você começar a olhar para o seu corpo tendo em vista problemas mundanos ou se você tiver sentimentos ou estados mentais que vagueiam em direção ao mundo, lembre-se de se livrar deles.

Essas são as duas atividades que realmente constituem a prática da concentração: permanecer focado em seu objeto e subjugar qualquer pensamento que o afaste dele.

Pois bem, para desempenhar essas duas atividades, o Buda recomenda três qualidades mentais. A primeira é *mindfulness*, ou seja, uma vez reconhecido o que de fato está acontecendo na mente, você mantém em mente os deveres do esforço correto e as quatro nobres verdades. É nesse ponto que *mindfulness* surge novamente como um princípio governante, isto é, dando origem a qualidades hábeis e garantindo que elas não desapareçam. Aqui, *mindfulness* aprende o que recordar com a ajuda do discernimento: como reconhecer o que está presente na mente e, em seguida, quais os deveres a serem seguidos em relação ao que você reconhece como estando presente.

A vigilância é a segunda qualidade mental. Com ela, você está prestando atenção ao que faz no momento presente. Você não está indiscriminadamente ciente de qualquer coisa que esteja ocorrendo no presente, como os sons lá de fora. Você foca especificamente no que está fazendo e nos resultados que está obtendo. O estado de vigilância aprende, com a perspectiva correta, onde manter o foco, pois, como você deve se lembrar, a perspectiva correta diz que o que é importante em sua

vida são suas ações ou seu karma. Logo, é aí onde você fica focado no presente.

A terceira qualidade mental que você traz para essa prática é o ardor. Você percebe que as quatro nobres verdades não são apenas teorias. Elas têm como objetivo serem colocadas em prática. Ao mesmo tempo, você percebe que precisa ser cauteloso. Você não pode simplesmente deixar que qualidades inábeis apareçam e dominem a mente, porque de outra forma elas levariam a consequências ruins. Logo, você percebe que é importante desenvolver qualidades hábeis o máximo que puder. De fato, o ardor aqui é basicamente idêntico ao esforço correto. Todas as questões sobre as quais falamos no tópico do esforço correto, ontem à noite, entram em cena aqui com o ardor: a motivação para aplicar o esforço correto, a recordação do tipo de esforço e a atenção à quantidade de esforço adequada. O que o ardor aprende com a perspectiva correta é a importância da ação e também outras lições específicas sobre o que fazer para cumprir os deveres relacionados às quatro nobres verdades.

Assim é que as qualidades recomendadas na fórmula da *mindfulness* correta são influenciadas pela perspectiva correta.

Prosseguindo, a prática de *mindfulness* é dividida em três estágios. O primeiro estágio é apenas a fórmula que acabamos de ler, que basicamente dá instruções de como concentrar sua mente: você fica focado na respiração em si mesma, e, a partir daí, presta atenção às sensações que se relacionam com a respiração, ajustando a respiração de forma que as sensações fiquem confortáveis e de forma que seja possível espalhá-las por todo o corpo. Após isso, você tenta fazer ajustes em sua mente para que sua consciência preencha o corpo e fique feliz em ficar com a respiração. Dessa forma, você estará lidando com essas coisas em si mesmas: a respiração no presente, as sensações no presente e seu estado mental no presente, colocando-os juntos de uma maneira adequada. É assim que você adentra a concentração.

O segundo estágio é chamado de desenvolvimento dos fundamentos de *mindfulness*, e ele também tem uma fórmula. Aqui está sua definição em referência ao corpo:

“O que é o desenvolvimento dos fundamentos de mindfulness? Em certo caso, um monge permanece focado no fenômeno da originação em relação ao corpo, permanece focado no fenômeno do desaparecimento em relação ao corpo, permanece focado no fenômeno da originação e do desaparecimento em relação ao corpo — com ardor, vigilante e com mindfulness — subjungando a ganância e a aflição em relação ao mundo”.

A palavra importante nessa fórmula é “originação”. Ela não significa apenas o surgimento. Significa também a causa do que surge. E isso é o que você aprende enquanto domina a concentração. Pois bem, para saber qual é a causa de algo, você não pode simplesmente observar as coisas surgirem e desaparecem. Você, na verdade, precisa tentar influenciar as diferentes causas para descobrir quais fatores causam coisas boas e quais fatores causam coisas ruins. É como aprender sobre ovos. Você pode aprender algumas coisas simplesmente olhando para um ovo, mas não muito. Todavia, se você colocar o ovo em uma panela, aplicar diferentes níveis de calor, misturar outros ingredientes e aprender a fazer um bom prato com os ovos: assim você aprenderá sobre os ovos — e, ao mesmo tempo, poderá nutrir-se deles. Da mesma forma, se você quiser entender o processo de originação na mente, você não pode simplesmente observar as coisas indo e vindo na mente. Você tem de tentar fazer as coisas surgirem e também fazer as coisas desaparecerem: assim você descobrirá onde estão as causas. Dessa maneira você entenderá o processo de originação: ao tentar continuar fabricando o seu estado de concentração, concentrando a mente em diferentes situações e também lidando com diferentes problemas que surgem, você compreenderá os processos de fabricação que acontecem na mente.

Ao mesmo tempo, à medida que você domina a concentração, desfruta dela. O símile que o Buda usa para descrever esse estágio da prática é o de um cozinheiro experiente. Existem dois tipos de cozinheiros: o inexperiente e o experiente. O cozinheiro inexperiente não percebe do que seu mestre gosta. Ele faz o que quer e não liga para o gosto do mestre. O mestre provavelmente vai demiti-lo para encontrar outro cozinheiro. O mestre espera que o cozinheiro perceba o que ele

gosta: o que o mestre procura? O que come mais? Se o cozinheiro é tolo, ele não percebe essas coisas e, assim, não agrada seu mestre. Da mesma forma, diz o Buda, se um meditador não toma nota do que ajuda a mente a se acalmar, ele ou ela é como o cozinheiro tolo.

O cozinheiro experiente, no entanto, percebe como ler o mestre, e, com isso, pode continuar fazendo pratos que o mestre gosta. É assim que ele recebe sua recompensa. Da mesma forma, se um meditador percebe com o que a mente gosta de se acalmar ou como ela gosta de se acalmar, será recompensado com a concentração.

Esse é o segundo estágio da prática de *mindfulness*, no qual — enquanto você domina a concentração — está desenvolvendo discernimento a respeito dos processos de fabricação na mente.

O terceiro estágio da prática de *mindfulness* é, depois de dominar completamente a concentração e de não ter mais nada a fazer, simplesmente manter a *mindfulness* na medida necessária ao conhecimento e à recordação. A mente permanece independente, não se apegando a nada no mundo. Essa é *mindfulness* à beira do despertar, no nível supremo da perspectiva correta, quando a mente tem apenas um dever, que é o de abrir mão.

Assim, esse é um breve resumo da prática de *mindfulness*. Lembre-se de que a fórmula básica tem duas atividades: manter a concentração, digamos, na respiração ou nas sensações em si mesmas e, em seguida, subjugar a ganância e a aflição em relação ao mundo. Essas são as atividades básicas da prática de concentração.

Depois, há as três qualidades mentais que você traz para a prática: *mindfulness*, vigilância e ardor.

Finalmente, lembre-se de que existem três estágios na prática: o primeiro é colocar a mente em concentração, unindo o corpo, as sensações e a mente de uma forma que a percepção e a sensação de prazer ou tranquilidade preencham o corpo. O segundo estágio desenvolve o discernimento quanto ao processo de originação, à medida que você domina o processo de fabricar estados de concentração. O terceiro e último estágio é aquele no qual, uma vez que a concentração tenha sido completamente dominada, tudo o que é necessário é estar

vigilante para o fato de que corpo, sensações, mente etc. estão presentes, e não se apegar a nada no mundo.

Assim como *mindfulness* recebe lições do discernimento, a prática de *mindfulness* oferece lições que ajudam a desenvolver seu discernimento. Primeiro você obtém conhecimento prático a respeito dos princípios de causa e efeito à medida que fabrica estados de concentração. Ao mesmo tempo, você aprende que, ao fabricar um estado de concentração, o esforço que você coloca na prática não precisa esgotá-lo. O esforço pode recompensá-lo com um grande estado de bem-estar conforme você aprenda a desfrutar os prazeres que advêm de concentrar a mente. E, à medida que você desenvolve esses prazeres, coloca a mente em um lugar onde ela pode discernir o caminho do meio. Em outras palavras, há uma alternativa a ceder aos prazeres sensoriais ou a afligir-se com a dor. O caminho do meio é encontrar o prazer da concentração, que não tem as desvantagens do prazer sensorial, e isso o coloca em uma posição melhor para entender tanto o prazer quanto a dor sem ser afetado por eles.

Essas são as recompensas da *mindfulness* correta.

Os Fundamentos de Mindfulness como Refúgio

Todos nós já tivemos a experiência de estarmos tendo um pesadelo e, de repente, nos lembrarmos: “Ei, isso é um sonho. Eu não tenho de sonhar isso. Eu posso acordar”. É desse modo que *mindfulness* fornece um refúgio. Quando o Buda fala sobre tomar o Dhamma como um refúgio, ele o descreve como o processo de estabelecer *mindfulness*, onde você muda o seu quadro de referência para longe do mundo em direção a qualquer um dos quatro quadros de referência: em outras palavras, para o corpo em si mesmo, para as sensações em si mesmas, para a mente em si mesma, e para as qualidades mentais em si mesmas.

Quando o Cânone fala em deixar de lado o pesar e a aflição relacionados ao mundo, está se referindo não apenas ao mundo exterior, mas também aos mundos dos devires em sua mente. Se você está sentado aqui pensando em como está decepcionado com seu casamento, seu trabalho ou sua família, ou no quanto você quer este ou aquele objeto, isso é chamado de ganância e aflição em relação ao mundo. Enquanto você permanecer com esses pensamentos, poderá causar muito sofrimento a si mesmo. Isso não quer dizer que pensamentos sobre o mundo não possam ser úteis, mas em 90% do tempo eles são desnecessários e ainda podem nos causar muito sofrimento. Nesse momento você pode lembrar a si mesmo: “Isso é apenas um pensamento”. Em outras palavras, em vez de estar *dentro* do pensamento, você sai dele e se lembra: “Esse é simplesmente um processo”. A partir daí, você pode observar como está respirando, pode observar as sensações que resultam de sua respiração e pode identificar o estado mental que ajudaria a escapar daquele pensamento. E, dessa forma, não ser capturado pelo falcão.

Vocês lembram a história da noite passada? Enquanto a codorna estava em seu próprio território, ela estava segura. Quando vagou para

fora, o falcão pôde pegá-la. Contanto que você fique com os quatro quadros de referência, estará seguro. Assim que você começar a deixar seus pensamentos se transformarem em mundos de devir, o falcão poderá pegá-lo porque você está fora do seu território de segurança. Ontem à noite dissemos que o falcão significa Māra. O que é Māra? Māra são nossos próprios pensamentos inábeis e todo o sofrimento que eles podem criar para nós. Portanto, quando permanecemos com os quatro quadros de referência, estamos em nosso refúgio.

Outro símile encontrado no Cānone diz que praticar é como manter uma fortaleza na fronteira, e que *mindfulness* é uma das qualidades que ajudam a proteger essa fortaleza. Ela é o guardião do portão de entrada que reconhece quem deixar e quem não deixar entrar. Em outras palavras, sua *mindfulness* lembra quais pensamentos valem a pena pensar e quais não valem. Pois bem, muitos dos seus pensamentos dirão: “Não, eu sou necessário. Você tem de pensar em mim”. Mas você não precisa acreditar neles, da mesma maneira que um guardião da entrada não pode acreditar em todos que chegam ao portão e dizem: “sou seu amigo” ou “eu tenho que entrar na fortaleza”. O guardião do portão terá de olhar cada pessoa de cima a baixo e não ter medo de mandá-las embora. Da mesma forma, a *mindfulness* deve ser muito cuidadosa sobre quais pensamentos autoriza ou não. Ela o ajuda a recordar os tempos passados, quando você se permitiu pensamentos depressivos ou pensamentos gananciosos, pensamentos luxuriosos, pensamentos de raiva. Ela lhe lembra o dano que eles causaram — e também que você tem o direito de mandá-los embora.

Algumas pessoas acreditam que *mindfulness* consiste em simplesmente observar os pensamentos e outros eventos indo e vindo, e sua interpretação do guardião do portão é esta: o guardião simplesmente senta na frente do portão e observa as pessoas entrando e saindo. E, porque o guardião do portão está sentado lá, pessoas ruins terão medo de entrar. Ora, se isso fosse o que o guardião estivesse realmente fazendo, as pessoas encarregadas da fortaleza provavelmente teriam que contratar um novo guardião. Esse tipo de guardião é como um manequim policial. Na América, há cidades que não têm dinheiro suficiente para contratar policiais suficientes, por isso às vezes eles

estacionam um carro da polícia ao lado da estrada e colocam um manequim de policial dentro dele, para assustar os motoristas que dirigem rápido e fazê-los reduzir a velocidade. Pois bem, na primeira vez que você passa por esse carro, diminui a velocidade. Mas, ao olhar para o carro e descobrir que o policial é apenas um manequim, da próxima vez que passar por ele, não terá medo. Você passará voando por ele. Isso é como a *mindfulness* que apenas observa as coisas indo e vindo. Pensamentos inábeis poderão infiltrar-se na mente sem medo.

Mas um guardião sábio é muito cuidadoso a respeito de quem deixa e de quem não deixa entrar, e é assim que ele é capaz de realmente proteger a fortaleza.

O que mais há na fortaleza? Você tem um alicerce, que é sua convicção no princípio do karma, e isso inclui lembrar-se de que esta vida é uma de muitas, muitas vidas. Você vai deixar esta vida em algum momento e, quaisquer que sejam as questões que você tenha nela, você não quer carregar os problemas ruins com você, portanto não quer que eles baguncem sua mente. Isso lhe dá a convicção de que vale a pena livrar-se dos pensamentos de ganância e de aflição em relação ao mundo e focar nas coisas boas que você leva consigo, como *mindfulness*, vigilância e ardor.

A fortaleza também tem soldados: os soldados do esforço correto, os soldados do ardor. Agora, se alguém passa pelo guardião do portão de entrada, os soldados ainda podem defender a fortaleza e jogar essa pessoa para fora das muralhas da fortaleza. Os soldados portam armas, que representam qualquer conhecimento do Dhamma que você tenha aprendido lendo livros ou ouvindo palestras sobre o Dhamma. Você deve ser cuidadoso ao armar seus soldados com boas armas, e não com armas de imitação baratas que se recusam a atirar no inimigo ou que explodem em suas mãos. Em outras palavras, tente fazer um esforço para ler o Dhamma genuíno e não imitações modernas baratas.

As paredes da fortaleza são feitas de discernimento, e o sutta diz que as muralhas da fortaleza são lisas e cobertas com gesso, de modo que ninguém possa ter apoio para as mãos ou os pés e, com isso, subir pelas paredes. Em outras palavras, você usa seu discernimento para manter pensamentos inábeis de fora, de modo que eles não consigam firmar-se

ou agarrar sua mente. Mais uma vez, o que o discernimento faz? Ele faz você se lembrar que, quando surge um mundo formado de pensamentos, ele é uma fabricação — física, verbal, mental — e que você tem o direito de fabricar as coisas de uma maneira diferente. Por isso, em vez de causar sofrimento a si mesmo, você pode libertar-se do sofrimento.

A fortaleza também tem estoques de alimentos, representados pela concentração correta, pois a concentração é um bom alimento para a mente. Ela gera uma sensação de prazer e arrebatamento que a mente — incluindo seu guardião da entrada e seus soldados — pode usar para se alimentar.

Nós conversamos outro dia sobre como alimentar-se é um processo que envolve os cinco agregados, que geram sofrimento quando você se apega a eles. Ora, de uma maneira estratégica, você também pode criar um estado de concentração correta a partir desses mesmos cinco agregados, de modo que aquilo que foi sofrimento possa ser transformado no caminho para a libertação do sofrimento. Por exemplo, em relação ao agregado da forma, você tem a respiração entrando e saindo. Você permanece com a respiração em si mesma e, então, respira de uma forma que dá origem a uma sensação de prazer. Assim, esses são dois agregados bem à sua frente: a forma e as sensações.

Em seguida, há o agregado da percepção. Nesse caso, ela é a imagem da respiração que você mantém em sua mente. Por exemplo, se você mantiver a imagem de que a respiração só pode entrar e sair pelo nariz, isso limitará quanto prazer você pode tirar da respiração. Em vez disso, você poderia sustentar a percepção do seu corpo como sendo uma esponja, e de que a respiração pode entrar e sair em qualquer parte do corpo, através de cada poro. Simplesmente manter essa percepção em mente mudará a maneira como você respira e oferecerá mais possibilidades de respirar prazerosamente. Outra percepção que você pode experimentar é a de que a energia da respiração não começa fora de você. Ela, na verdade, origina-se dentro de você, logo você não precisa puxar nada de fora. Você apenas tem de encontrar os centros no corpo a partir dos quais a energia da respiração pode se espalhar, e permitir que a energia da respiração se irradie desses centros e se espalhe

suavemente por todo o corpo por conta própria. Essa percepção pode permitir que a mente se estabilize ainda mais profundamente. Esse é o agregado da percepção.

Depois, há o agregado de fabricação, com o qual você avalia como as coisas estão indo. A mente está com a respiração? Se esse for o caso, como você a mantém nesse lugar? Se não for o caso, você pode tornar a respiração mais confortável? E, uma vez que a respiração esteja confortável, o que você faz com esse conforto? Quanto à mente, ela tem alguma preocupação pendente que poderia impedi-la de se estabilizar? Você pode analisar esses problemas para que possa superá-los? Ao usar seu pensamento dessa maneira, você coloca a mente em um estado em que ela pode finalmente acomodar-se confortavelmente com a respiração. Esse é o agregado da fabricação.

Por último, há o agregado da consciência, que está simplesmente ciente de todas essas coisas.

Assim, essas são as maneiras pelas quais criar um estado de concentração é como alimentar a mente. E, fazendo isso, consegue-se duas coisas. Primeiro, dando à mente um bom alimento para comer, ela é capaz de nutri-lo com a força de que você precisa para seguir o caminho. Dessa forma, os soldados na fortaleza e o guardião da entrada poderão permanecer fortes. Em segundo lugar, ao trabalhar com esses cinco agregados para criar um estado de concentração, você terá uma noção muito mais clara do que eles são. E, uma vez que você os veja claramente em ação no estado de concentração, poderá vê-los claramente em ação em outras áreas de sua vida também. Esta é uma das razões pelas quais desenvolver o caminho pode ajudá-lo com o dever relacionado à primeira nobre verdade, que é compreender os cinco agregados do apego.

Assim, esse é o seu refúgio, é a sua fortaleza. Você tem a *mindfulness* no portão, permitindo que apenas os amigos da fortaleza entrem. Você tem os soldados do lado de dentro, armados com o conhecimento do Dhamma, que podem jogar para fora qualquer um que passe pelo portão. Você tem os alicerces feitos de convicção, que lembram a necessidade de treinar a mente para que suas ações sejam hábeis, bem como do fato de ser do seu próprio interesse não se deixar levar por

pensamentos inábeis. E, não importa o quanto esses pensamentos digam ocupar-se da realidade, a parte mais importante da realidade é o quão bem você está cuidando da sua mente. Por isso, você tem as paredes de discernimento que não oferecem uma abertura ou um espaço para qualquer coisa inábil entrar. E você tem o alimento da concentração para manter todos bem nutridos. É dessa maneira que praticar *mindfulness* cria um refúgio na mente para que você possa proteger-se de seus próprios hábitos inábeis. E, mesmo que você viva em um mundo cheio de perigos, por dentro e por fora, você poderá manter o bem-estar de sua mente a salvo.

Perguntas e Respostas

P: Ao fazer as meditações na respiração nos pontos indicados, observo-me fazendo uma movimentação com os olhos, que estão fechados. Se foco no lado direito, os olhos vão para o lado direito. Se foco no lado esquerdo, os olhos seguem para o lado esquerdo. Se foco no meio da cabeça, os olhos vão para um ponto mais acima, o que me dá uma sensação de leveza. Pode, por favor, comentar?

R: É um hábito comum, quando você está começando a praticar o escaneamento do corpo, tender a identificar a cabeça ou os olhos como a parte do corpo que está ciente das outras partes. Mas, eventualmente, você verá que, ao praticar o escaneamento corporal, sua compreensão desse assunto será modificada. Você notará que a qualidade da consciência já preenche todo o corpo, logo, quando você estiver focado na mão, é na verdade a consciência na mão quem conhece a mão, a consciência no braço é o que conhece o braço, e assim funciona com todas as outras partes do corpo. Dessa maneira, você entra em contato com a consciência do corpo que já está lá, mas tende a permanecer obscurecida. Pode soar estranho, mas apenas se permita pensar: a mão conhece a mão, o braço conhece o braço, o ombro conhece o ombro e o mesmo com todo o resto das partes do corpo.

P: Existe algum motivo para iniciar o escaneamento do corpo pelo lado direito antes do lado esquerdo?

R: Não. Simplesmente, quando estamos fazendo algo em grupo, é bom ter uma maneira padrão de se fazer isso. Se você preferir começar do lado esquerdo, estaria perfeitamente correto.

P: Poderia falar sobre o arrebatamento e sobre como ele pode ser usado para manter a concentração correta?

R: A palavra páli para o arrebatamento, *pīti*, também pode significar frescor, e esse fenômeno pode manifestar-se de muitas maneiras

diferentes. Em alguns casos, é bastante leve; em outros, pode ser muito mais forte. E ser leve ou forte não é necessariamente uma medida da sua concentração. Está mais para uma medida do quanto seu corpo realmente precisa de energia extra. É como beber água. Se você estiver passando por um deserto e não tem nada melhor para beber por dois ou três dias, o corpo terá uma reação extrema no primeiro copo de água que você tomar. Mas, se você já bebeu muita água, a reação será muito mais suave. Assim, em alguns casos, o arrebatamento é sentido simplesmente como uma sensação de completude no corpo, como se cada célula estivesse simplesmente cheia e contente. Em outros casos, é um tipo de estremeção subindo e descendo a coluna. Às vezes seus pelos se arrepiam. Em alguns casos, sua percepção do corpo fica distorcida, como se seu corpo estivesse preenchendo a sala inteira; ou como se você fosse muito, muito pequeno; ou como se uma parte do corpo parecesse grande, enquanto outras partes são pequenas. Em alguns casos, o corpo realmente se move.

Em todos esses casos, se o arrebatamento for leve, faça o que puder para mantê-lo. Se parecer forte demais, tente encontrar uma parte do corpo que não seja afetada por ele, uma parte onde a energia esteja mais sutil, e mantenha sua atenção focada ali enquanto espera pacientemente que as manifestações do arrebatamento nas demais partes do corpo parem. Em todo caso, essa sensação de completude pode ser um alimento para sua prática. Trata-se de um sinal de que sua mente está se estabilizando. Mas chegará um ponto em que mesmo as formas mais suaves de arrebatamento parecerão excessivas, e isso é um sinal de que você precisa focar nas partes mais sutis da energia do corpo, de modo que sua concentração alcance um nível mais profundo.

P: Ajaan, tenho a seguinte preocupação: no início do retiro, senti saudade da minha esposa, mas agora não sinto tanta saudade. O problema é que o retiro vai acabar, e eu terei de voltar para casa. Se ela perceber que eu não senti saudades dela, ela duvidará de onde eu passei o carnaval. O que você me aconselha? Em último caso, você conversaria com ela? Acho que ela acreditaria no senhor.

R: Por favor, não diga à sua esposa que você não sentiu falta dela. Se ela perguntar: “Você sentiu minha falta?”, lembre-se do primeiro dia em que você sentiu saudades e diga: “Sim, claro, senti sua falta”. Você não precisa entrar em detalhes sobre o restante do retiro. Mas se ela perguntar: “Sentiu minha falta todos os dias?”, mude de assunto. E eu não posso ajudar você a falar com ela a menos que eu saiba quem você é, logo, caso queira levantar a mão, vá em frente.

P: Como lidar com o medo e o pânico quando eles surgem durante ou após a meditação?

R: Como acontece com qualquer reação física desagradável, tente encontrar um local no corpo que não esteja afetado pelo medo ou pelo pânico e foque sua atenção naquela parte como seu alicerce. Se você não consegue encontrar um local assim, foque no espaço ao redor do seu corpo. Mas, a partir daí, seja muito paciente com os sintomas do medo e do pânico que estejam nas outras partes do corpo e da mente. E, novamente, essa é uma questão na qual sua fabricação verbal e sua fabricação mental podem estar causando muitos problemas. Se elas reclamam “meu corpo está fora de controle” ou “minha mente está fora de controle”, lembre-se: “Eu ainda tenho uma parte do corpo e da mente que está sob controle e posso ficar aqui enquanto permito que outros sintomas se acalmem”. Mesmo que pareça demorar muito tempo para se acalmarem, pelo menos você tem um lugar seguro para ficar nesse meio tempo.

P: Quando há excesso de pensamentos na mente, qual é o local do corpo ideal para focar a respiração?

R: Mais uma vez, tente encontrar um ponto no corpo que pareça mais calmo. Se parece que todos os pensamentos estão em sua cabeça, tente focar em um lugar que está longe da cabeça. Você pode focar nas mãos, nos pés, na base da coluna, ou pode pensar na área ao redor do corpo como um casulo de energia da respiração. Isso lhe dará um lugar para ficar enquanto você permite que os pensamentos se acalmem. Eu acho que isso também funciona quando você tem enxaqueca. Se a enxaqueca se recusar a desaparecer, foque nas palmas das mãos e nas solas dos pés.

Quando eu estava na Tailândia e tinha que pegar um ônibus do monastério para Bangkok, eu costumava ter dores de cabeça por causa do monóxido de carbono no ônibus, razão pela qual eu focava toda a minha atenção nos meus pés. Certa vez, fui a Bangkok e, depois de descer do ônibus, estava andando por uma rua secundária. Esta era uma rua na qual eu já havia andado muitas vezes antes, mas, por algum motivo, naquele dia, um cachorro em uma das lojas ofendeu-se com o monge americano que passava, e, por isso, correu para me morder no pé. Acontece que eu estava focando no meu pé. Os dentes não entraram na pele e o cão gritou e saiu correndo, como se tivesse sido eletrocutado. Sendo assim, nunca se sabe.

P: Por que há tantos sinônimos para os conceitos apresentados pelo Buda no Cânone Páli?

R: Em alguns casos, alguns dos termos parecem ter um significado muito semelhante. Por exemplo, a análise de qualidades e avaliação tendem a ser muito semelhantes. Mas, temos que lembrar, o Buda estava falando com muitas pessoas diferentes de variadas e numerosas partes da Índia, pertencentes a diversos níveis sociais e origens. Portanto, há momentos em que ele estava na verdade usando o vocabulário daquelas pessoas para falar com elas, e é por isso que há tantos termos que têm significados muito semelhantes, mas tons ligeiramente diferentes.

Quando Ajaan Fuang estava ensinando em Bangkok, apesar de ensinar *jhāna*, ele raramente usava essa palavra. Quando as pessoas faziam perguntas sobre suas meditações, ele pedia que descrevessem o que estavam sentindo, e, então, usava as palavras delas para descrever o que fazer em seguida. Por exemplo, um aluno certa vez disse a Ajaan Fuang que há muito tempo estava tendo problemas para concentrar-se, mas, num determinado dia, estava sentado em um ônibus e sua mente acomodou-se à respiração muito bem, e a única palavra que ele pôde usar para descrever o modo como sentiu a respiração naquele momento foi “deliciosa”. A partir daí, sempre que Ajaan Fuang lhe ensinava meditação, dizia: “Faça com que sua respiração fique deliciosa”.

P: Poderia dizer-nos quais são os três preceitos a mais que os monges seguem além dos cinco?

R: Como regra geral, temos guardado perguntas sobre a vida dos monges — a rotina dos monges, a vida no Wat Mettā, visitar Wat Mettā, porque Ajaan Geoff ordenou-se, por que Than Saulo foi para a América para ser ordenado — para responder no último dia do retiro. Mas, quando vi essa pergunta, percebi que precisávamos respondê-la imediatamente. Os monges têm mais de oito preceitos. O código básico de disciplina contém 227 regras. E há outra seção da disciplina que contém mais de mil regras. Portanto, são muito mais do que oito.

Mas, quanto aos oito preceitos, trata-se de preceitos que os leigos podem usar em ocasiões nas quais querem acelerar sua prática. O terceiro preceito é alterado de abstenção de sexo ilícito para nenhum sexo, ponto final. O sexto preceito é não comer do meio-dia até o amanhecer. O sétimo preceito é não assistir shows, não ouvir música, não usar cosméticos ou perfumes. E o oitavo preceito é não dormir em camas luxuosas. Esses oito preceitos, em conjunto, ensinam a contenção dos sentidos, o que cria um ambiente melhor para a prática da meditação.

Perguntas e Respostas

P: Não sei se por causa do ensinamento de hoje, que fez uma analogia entre *mindfulness* e um castelo, mas enxerguei-me na meditação em um lugar e, logo à frente, no chão, havia um buraco arredondado (como aqueles feitos por escavadeiras) e com paredes lisas. Então, pensei em descer, mas minha mente quis analisar o que significaria estar descendo, caindo, o que poderia não ser bom. Mas eu disse para mim mesma: “Nada disso! Vou descer para investigar o que há lá embaixo. Quero ir até o fundo”. E assim fiz. Fui, investiguei e estava tudo bem. Depois disso, subi de volta com um pouco de dificuldade. Poderia comentar?

R: Geralmente, não é uma boa ideia entrar em grandes buracos com paredes escorregadias. Da próxima vez que você tiver uma visão como essa, olhe ao redor e veja se consegue encontrar uma escada, de modo que, se as coisas não correrem bem, você terá uma saída fácil.

P: Quando estava meditando, em determinado momento, tive a sensação de que meu rosto estava bem de frente para o meu rosto. Eu olhava para mim mesma. Também ouvi, bem longe, o toque de um sino. Poderia comentar, por favor?

R: A visão de seu rosto bem na sua frente é muito comum. É uma visão que você pode na verdade manipular para obter algum benefício, mas, primeiro, você precisa ter controle sobre isso. Você pode fazê-la desaparecer, depois reaparecer, ir para longe e voltar para perto? Se você puder fazer isso, o próximo passo é perguntar a si mesmo: “Qual será o estado deste corpo em um ano, dois anos, três, cinco, dez, vinte?” E quando você morrer? Quando você estiver morto, qual será o estado de seu corpo após um dia, dois dias, três? Depois disso, o que acontecerá quando o corpo for cremado e só restar poeira? Então, pense no corpo recompondo-se e voltando ao presente. Isso pode ajudar a criar uma

sensação de despaixão pelo corpo. Mas faça isso apenas se conseguir primeiro controlar a visão. Se não puder, apenas deixe isso de lado.

P: A cor na qual eu visualizo a energia da respiração interfere na meditação? Hoje quis visualizar a luz branca, mas tive dificuldades, pois as outras cores pareciam querer participar.

R: De acordo com a medicina chinesa, algumas cores são na verdade boas para diferentes órgãos do corpo. Por exemplo, o amarelo é bom para o fígado. No entanto, se você pensar na energia que entra em seu corpo, é bom receber uma luz branca primeiro. Se outras cores quiserem participar, pense nelas misturando-se até ficarem brancas.

P: Prezados monges, no terceiro dia de retiro, comecei a sentir um deslumbramento com a beleza da natureza. Tudo era bonito. Hoje, sexta-feira, apesar de minha meditação aparentemente estar mais focada, não tenho mais esse deslumbramento. O que pode ter acontecido?

R: As sensações de unidade e a beleza da natureza são como o arrebatamento. Elas se tornam fortes quando você realmente precisa delas, mas, quando a mente não precisa tanto assim delas, ficam muito mais leves. Agora que sua meditação está mais focada, você não precisa desse senso de beleza para nutrir você. A meditação pode ser seu alimento em vez disso.

P: Ajaan, não sei se compreendo bem o que o sr. quer dizer com “dedicar os méritos da meditação”. O que exatamente seria o mérito? O próprio fato de meditar, independentemente da qualidade da meditação, é uma ação meritória em si?

R: O mérito é um sentimento de felicidade interior que surge quando se faz algo bom. Em outras palavras, você se sente bem quando deu um presente, quando conseguiu manter um preceito e quando conseguiu meditar — por exemplo, quando desenvolveu boa vontade ilimitada. E, assim, a quantidade de mérito depende basicamente de quão feliz você se sentiu com o que fez.

Com isso, dedicar mérito é basicamente pedir que alguém compartilhe dessa felicidade. De acordo com a cosmologia budista, há um nível de existência no qual os seres realmente sabem quando o mérito está sendo dedicado a eles: são os fantasmas famintos. Um brâmane uma vez veio ao Buda e perguntou-lhe: “O mérito que dedico aos meus antepassados: eles o recebem?” E o Buda respondeu: “Sim, se forem fantasmas famintos”. E o brâmane disse: “Mas e se eu não tiver antepassados que sejam fantasmas famintos?” E o Buda concluiu: “Todos têm ancestrais que são fantasmas famintos”.

O problema é que, às vezes, os fantasmas famintos podem ou não, como se diz, “alegrar-se” com seu mérito. Isso é algo sobre o qual você não tem controle. Por exemplo, quando Ajaan Fuang estava ensinando meditação em Bangkok, havia um monge que, por uma longa série de razões que eu não tenho tempo para explicar, realmente não gostava de Ajaan Fuang. Depois, houve um período de cinco anos durante os quais Ajaan Fuang não ensinou naquele monastério, e, durante esse tempo, o monge foi esfaqueado até a morte. Mais tarde, quando Ajaan Fuang voltou novamente a ensinar meditação lá, alguns de seus alunos tiveram visões daquele monge perambulando pelo prédio com seu manto respingado de sangue, embora não soubessem nada sobre a história do monge que havia sido esfaqueado. Então, eles disseram a Ajaan Fuang: “Há um monge todo respingado de sangue vagando pelo prédio”. Ajaan Fuang respondeu: “Dedique o mérito de sua meditação a ele”. E, todas as vezes, eles se sentavam por um minuto e diziam “Ele não aceita”. Alguns rancores podem durar muito tempo, mesmo depois da morte.

A outra maneira pela qual os seres podem compartilhar dos resultados de seu mérito consiste em você ou outra pessoa avisá-los de que o mérito foi dedicado a eles, e por isso há um cântico dizendo: “Se meus antepassados não souberem desta minha dedicatória de mérito, que os devas, por favor, os informem”. Ora, mesmo que outros seres não se alegrem com seu mérito, ainda assim você se beneficia de lhes dedicar o mérito de qualquer maneira. É um sinal de uma mente e de um coração generoso, e esse é um tipo de felicidade disponível bem aqui.

P: Ajaan, você poderia dizer o número dos dois suttas, além do *Satipaṭṭhāna*, que tratam da *mindfulness* correta? Gostaria de ler ao chegar em casa.

R: Se você consultar o livro em inglês *Right Mindfulness*, encontrará uma série de passagens de diferentes suttas que detalham o tópico de *mindfulness*. O principal deles é o sutta sobre *mindfulness* na respiração, [Majjhima 118](#). De todo modo, os outros dois suttas também podem ser encontrados em *Right Mindfulness*.

P: Respeitável Ajaan, segundo a filosofia budista, a libertação da roda do *saṃsāra* (ciclo de morte e renascimento) só é possível para aqueles que alcançaram a iluminação?

R: Sim, o despertar é a única maneira de sair do *saṃsāra*, pois é somente por meio do despertar que se pode transcender totalmente o anseio e o apego. Enquanto houver desejo e apego, haverá renascimento. Em certos níveis de Brahmās, quando alguém renasce em meio a eles, pode permanecer lá por éons e mais éons, mas, ainda assim, eventualmente, terá de descer para um nível mais baixo. Portanto, a única saída é o despertar.

P: Considero a técnica de meditação na qual o sr. nos orientou — por ser mais focada na energia da respiração do que na energia em si — mais um trabalho de *satipaṭṭhāna* do que de *ānāpānasati*. Caso isso não esteja correto, poderia explicar por quê?

R: Na prática de *mindfulness* com foco na respiração, o passo três é inspirar e expirar, ciente de todo o corpo. O passo quatro é respirar e acalmar a respiração. O passo cinco é inspirar e expirar, sensível ao arrebatamento. O passo seis é inspirar e expirar sensível ao prazer. Sendo assim, ao focar nas energias da respiração, estamos cumprindo todas essas quatro etapas. Além disso, em suas descrições do *jhāna*, o Buda fala sobre a sensação de arrebatamento e prazer de *jhāna* sendo espalhada por todo o corpo. Ele não explica como fazer isso, mas trabalhar com as energias da respiração é uma maneira.

P: O sr. poderia, por gentileza, repetir o resumo muito esclarecedor da palestra de hoje (sexta-feira, 9 da manhã)? Gostaria também de

entender melhor a diferença entre a sensação e a respiração.

R: Você quer ouvir toda a palestra novamente? O símile básico envolve uma fortaleza. A fortaleza tem um guardião do portão de entrada, que é *mindfulness*, e o guardião é sábio e sabe quem deixar entrar e quem não deixar entrar. Em outras palavras, *mindfulness* sabe encorajar qualidades hábeis da mente e desencorajar qualidades inábeis. Continuando, a própria fortaleza tem um alicerce, e esse alicerce é a convicção: convicção nos princípios do karma e do renascimento, pois a convicção é o que mantém você no caminho. A fortaleza também tem paredes feitas de discernimento, que são cobertas de gesso para que o inimigo não consiga apoiar os pés ou as mãos para, com isso, entrar na fortaleza. Dentro da fortaleza há soldados. Os soldados representam o esforço correto. Se algum hábito inábil passar pelo porteiro e entrar na fortaleza, seu esforço correto poderá expulsá-lo. Os soldados têm armas, que representam o conhecimento que você ganhou lendo e ouvindo o Dhamma. A fortaleza também tem estoques de comida. A comida representa a concentração correta, em que o prazer e o arrebatamento provenientes da concentração alimentam a mente no decorrer do caminho.

Em referência a esse alimento proveniente da concentração, eu mencionei novamente os cinco agregados, pois, conforme você trabalha com a concentração correta, passa a ter uma ideia melhor sobre o que exatamente eles são, visto que a concentração é feita desses agregados. Você tem a forma na respiração, tem a sensação de prazer, tem uma imagem na mente — a percepção — que usa para ajudá-lo a permanecer com a respiração, e você compreende a melhor forma de usar essa imagem para aprimorar a respiração. Você tem o agregado da fabricação na maneira como avalia o que está acontecendo e como faz ajustes e, finalmente, tem a consciência: que está ciente de todas essas coisas.

Quanto à outra pergunta, sobre a diferença entre sensação e respiração: em páli, a palavra para sensação é *vedanā*, que se refere à tonalidade da sensação, se é agradável, desagradável ou nem agradável nem desagradável. Assim, quando você sente a respiração em si, isso em verdade conta como forma, mas o aspecto agradável ou desagradável

dela conta como sensação. Elas estão intimamente associadas e, para a maioria das pessoas, demora um pouco para descobrir qual é qual.

P: Co-emergência e originação dependente são sinônimos de fabricação mental?

R: Oh! A fabricação mental é na verdade uma das etapas do co-surgimento dependente. Quando o co-surgimento dependente lista as causas do sofrimento, a fabricação vem logo após a ignorância: Na dependência da ignorância, existem três tipos de fabricação. E, dessa maneira, a fabricação terá um efeito em sua consciência, e a consciência terá um efeito sobre como você percebe o que está sendo apreendido por meio dos seis sentidos. Ora, uma vez que a fabricação tem por base a ignorância, em seguida, com base nos seis sentidos, haverá anseio, apego e, finalmente, sofrimento. Entretanto, se você substituir a ignorância por conhecimento, os três tipos de fabricação, sob a influência do conhecimento, poderão se tornar o caminho para o fim do sofrimento. Há um livro inteiro sobre este tópico, *The Shape of Suffering*, e você pode encontrá-lo em dhammatalks.org.

P: Dizem que recitar os mantras “om”, “lam” e “ram” harmoniza os chacras. Essa informação procede? Outra dúvida: por que estátuas do Buda têm orelhas grandes, bolinhas na cabeça e um ponto na testa?

R: Como você pode manter essas duas perguntas na mesma mente? Eu nunca usei “om”, “lam” e “ram” ou qualquer desses mantras, portanto não posso dizer o efeito que eles têm nos chacras. Mas talvez você tenha visto o livro em que foram tiradas fotos microscópicas de água sobre a qual foram pronunciados cânticos e de água sobre a qual não foram pronunciados cânticos, e as moléculas realmente parecem muito diferentes. Na água sobre a qual foram feitos cânticos, por alguma razão, as moléculas parecem muito bem organizadas. As diferentes amostras de água que tiraram de sistemas públicos, sobre a qual não foram feitos cânticos, pareciam muito desorganizadas. As amostras com a aparência mais louca foram as de Nova York e de São Paulo.

Quanto à segunda pergunta, aparentemente orelhas grandes eram consideradas um sinal de sabedoria e longa vida na Índia, de modo que

o Buda recebeu longas orelhas. Quanto às bolinhas na cabeça, em algum momento as pessoas questionaram: “Como alguém teria o direito de raspar a cabeça do Buda?”, razão pela qual, segundo o mito, seus cabelos cresciam em pequenos cachos. Quanto ao ponto no meio da testa, ele também simboliza a sabedoria.

P: O que alguém, que trabalha como terapeuta e com a aplicação de energias, pode fazer para se reenergizar, além de manter a respiração sem bloqueios e de ter intervalos mínimos de dez minutos entre os atendimentos? Algum pensamento, mantra ou incenso?

R: Às vezes você pode sentir energias muito negativas vindas de uma pessoa, nesse caso, em primeiro lugar, tente enviar sua energia para fora por meio de suas mãos e, em segundo lugar, você pode usar um mantra. Um mantra muito comum na Tailândia é *Buddho*, que significa acordado, desperto, e isso às vezes pode ajudar.

P: Tenho muita timidez ao me expor em público. Fico inseguro, com medo, muita transpiração, boca seca e palpitação. Isso causa inúmeros problemas pessoais, sociais e profissionais. O budismo tem alguma prática para lidar com isso? Ou é o caso de seguir o nobre caminho óctuplo e ter paciência na dissolução desses medos?

R: Existe uma técnica de meditação específica que você pode tentar. Primeiro, sente-se e escreva uma lista dos diferentes lugares aos quais você poderia ir e que dariam origem ao medo, e tente classificá-los, de um a dez, começando por coisas que dão origem a apenas um pouco de medo e, então, passo a passo, até aquelas que dariam origem a muito medo. Então, comece a meditar, acalme a mente e pense no primeiro exemplo, que daria origem à menor quantidade de medo. Continue tentando respirar calmamente enquanto mantém essa imagem em mente. Quando você conseguir respirar de maneira calma, apesar da imagem na mente, continue com a segunda imagem e veja se consegue manter sua respiração calma também. Se você não puder, pergunte a si mesmo: “Qual pensamento está tornando difícil respirar com calma? Posso convencer a mim mesmo de que não preciso temer esse pensamento?” Com isso, quando você finalmente conseguir respirar calmamente com a segunda imagem, trabalhe da mesma forma com a

terceira, depois com a quarta e assim por diante. Dessa forma, você poderá erradicar alguns dos pensamentos que tornam difícil para você estar em público sem medo. Quando eu ainda era um leigo, tocava piano, mas sempre tive medo de tocar em público. Na verdade, ensinaram-me esse método de meditação, e foi assim que superei esse meu medo.

P: É correto utilizar a força física e a ruptura de relações para conter e para impor limites a pessoas narcisistas e abusivas que estejam causando prejuízos a outras pessoas da família?

R: Eu não recomendaria bater nessa pessoa, mas há algumas pessoas que podem ser de fato prejudiciais ao restante da família, de modo que pode ser necessário, para a segurança dos demais, não permitir que essa pessoa esteja no círculo familiar.

P: Se o Buda não deixou nada escrito, não seria possível que aquilo que seus discípulos deixaram esteja “contaminado” com fabricações e identificações pessoais?

R: O próprio Buda disse que a memória de seus ensinamentos poderia ser contaminada. Em razão disso, ele deu uma lista dos, segundo ele, ensinamentos mais básicos, dizendo que qualquer coisa em harmonia com esses ensinamentos poderia ser aceita como Dhamma. Tudo o que não estivesse de acordo com esses ensinamentos poderia ser deixado de lado. A lista que ele deu é chamada de *Asas para o Despertar*. Inclui os quatro fundamentos de *mindfulness*, as quatro bases do poder, que discutimos outro dia, os quatro esforços corretos, as cinco faculdades — que são convicção, persistência, *mindfulness*, concentração e discernimento —, as cinco forças, que são as mesmas cinco qualidades, os sete fatores para o despertar, que também discutimos outro dia, e, finalmente, o nobre caminho óctuplo. Existe um livro em inglês, *The Wings to Awakening*, que reúne passagens do Cânone explicando esses vários ensinamentos. Você pode tomá-los como um guia para decidir quais partes do Cânone são autênticas e quais não são.

P: Em sua tradição, como se estuda a vacuidade (*suññatā*)? Existe algum sutta ou texto indicado? No Veículo Mahāyāna é indicado o Sutra

do Coração, mas ele não faz parte do cânone original em páli.

R: O principal sutta sobre o vazio no Cânone páli é o [*Majjhima 121*](#). Ele explica o vazio como um treinamento para que a mente fique vazia de distúrbios. Em outras palavras, você coloca a mente em um estado de concentração, e então percebe que a mente está agora vazia da perturbação que sentia quando não estava concentrada. A partir disso, você observa se ainda há algum distúrbio na concentração. Se você puder encontrá-lo, deixará de lado a percepção que o causa, e isso levará a mente a um estado mais profundo de concentração. Depois que a mente teve a oportunidade de desfrutar dessa concentração, você observa e percebe que ela está vazia da perturbação que existia antes. Com isso, você pergunta: “Existe alguma perturbação aqui agora?” Seguir este processo, nível por nível, pode conduzi-lo por meio de todos os níveis de concentração e, em seguida, por todo o caminho até o despertar. Assim, nesse caso, “vazio” significa vazio de perturbação.

Há outro sutta, [*Samyutta 35:85*](#), que fala sobre um tipo diferente de vazio: os seis sentidos estão vazios do *eu*. Há um artigo em inglês, [*The Integrity of Emptiness*](#), que discute detalhadamente esses dois significados do vazio, e ele também pode ser encontrado em dhammatalks.org.

P: O que fazer quando estamos com expectativas muito elevadas e elas não são correspondidas?

R: Tente tornar suas expectativas mais realistas e, quando elas forem realizadas, aumente-as. Em outras palavras, faça isso passo a passo. Não desista e diga: “Bem, eu não deveria ter expectativas”. Aprenda como ter expectativas que impulsionam você um pouco de cada vez.

P: Com tantos ensinamentos e aprendizados, sinto vontade de abrir um grupo para seguir na prática. Há algum problema? Gostaria também de incentivar minhas filhas pequenas (4 e 6 anos). Alguma sugestão?

R: Quando você inicia um grupo de meditação, é importante que ninguém seja apontado como professor. Tenha simplesmente um grupo de amigos reunindo-se para meditar.

Quanto a inspirar suas filhas, as coisas importantes a serem ensinadas a crianças muito jovens são três: a primeira é a gratidão e, em particular, a gratidão por seus pais e seus professores. Em segundo lugar, ensine-lhes o valor de serem verdadeiros: que somente quando admitem seus erros existe uma chance de aprender a não os repetir. Isso, no entanto, significa que, como pai ou mãe, você não deve perder a cabeça quando as crianças vierem até você e contarem sobre os erros que cometeram. Caso contrário, elas não vão querer falar com você novamente e aprenderão a não ser sinceras. A terceira coisa a ensinar às crianças é a compaixão: que, se a felicidade delas depender de machucar outras pessoas, outros seres, ela não vai durar, de modo que elas devem sempre procurar não fazer mal a ninguém.

P: Existe o Budismo Nitiren, que surgiu no século XIII e está centrado unicamente na recitação de um mantra: “nam-myoho-renge-kyo”. Poderia comentar a respeito?

R: Eu conheço algumas pessoas que praticam esse tipo de budismo, e isso teve um efeito positivo em suas vidas. O único problema notado por mim, porém, é que elas são desencorajadas a meditar, e isso limita o quanto você pode beneficiar-se com a prática.

P: Than Ajaan, como os budistas analisam o cristianismo? O cristianismo contrapõe-se a alguns dos preceitos do budismo?

R: Existem algumas áreas nas quais o budismo e o cristianismo têm pontos em comum, como os ensinamentos sobre boa vontade, generosidade e virtude. No entanto, o princípio básico do budismo diz que o problema da vida não está em seu relacionamento com algum ser externo, mas sim no sofrimento que você causa a si mesmo por sua própria falta de habilidade. Não podemos esperar que algum ser externo venha e nos torne hábeis. Isso é algo que temos de fazer nós mesmos.

Concentração Correta

Nesta noite, vamos discutir o oitavo fator do caminho, que é a concentração correta. A concentração correta vem após a *mindfulness* correta. Se você quiser comparar as duas, lembre-se da analogia que usamos, comparando a concentração à comida. A fórmula para a *mindfulness* correta é como a receita de como preparar o alimento. A descrição da concentração correta diz respeito ao sabor da comida quando você a cozinha bem.

O Cânone tem duas descrições de concentração correta. A primeira, que é curta, equaciona a concentração com a unicidade da mente. Aqui está a descrição:

“O que, monges, é a concentração nobre correta com seus suportes e requisitos? Qualquer unicidade da mente [o termo páli é *cittassaekaggatā*] equipada com esses sete fatores — perspectiva correta, resolução correta, fala correta, ação correta, modo de vida correto, esforço correto e *mindfulness* correta — é chamada de concentração nobre correta com seus suportes e requisitos”.

A outra descrição mais longa, foca no termo *jhāna*, que pode ser traduzido como “absorção mental”. Há quatro *jhānas* no total. Aqui está o primeiro:

“Em certo caso, um monge, isolado do prazer dos sentidos, isolado de *dhammas* inábeis, entra e permanece no primeiro *jhāna*: arrebatamento e prazer nascidos do isolamento, acompanhados de pensamento direcionado e avaliação”.

O segundo *jhāna*:

“Com o silenciamento do pensamento direcionado e da avaliação, ele entra e permanece no segundo *jhāna*: arrebatamento e prazer nascidos da concentração, unificação da consciência, livre do pensamento direcionado e da avaliação: confiança interior”.

O terceiro *jhāna*:

“Com o desvanecimento do arrebatamento, ele permanece equânime, consciente e vigilante, e sente prazer com o corpo. Ele entra e permanece no terceiro *jhāna*, a respeito do qual os nobres declaram: “Equânime e provido de mindfulness, ele tem uma estada agradável”.

Quarto *jhāna*:

“Com o abandono do prazer e da dor, como no anterior desaparecimento da euforia e da aflição, ele entra e permanece no quarto *jhāna*: pureza de equanimidade e mindfulness, nem prazer nem dor”.

Eu gostaria de discutir dois desses termos. Primeiro, a palavra *jhāna* está relacionada a um verbo, *jhāyati*, que literalmente significa queimar. Em páli, existem verbos diferentes para descrever o processo de combustão, e usa-se *jhāyati* para descrever uma chama constante, como a chama de uma lamparina a óleo com a qual você pode até ler um livro. A implicação aqui é a de que, quando sua mente está em *jhāna*, ela é estável, e você pode ler sua mente com clareza.

O segundo termo técnico é *ekaggatā*, traduzido aqui como unicidade. Às vezes ele é traduzido como *um ponto*, o que dá origem à interpretação de que, quando a mente está em *jhāna*, ela é reduzida a um ponto minúsculo de consciência. O ponto é tão pequeno que você nem conseguiria sentir o seu corpo; não ouviria os sons do lado de fora; não conseguiria pensar. Mas isso não se encaixa na descrição do Cânone sobre a mente no estado de *jhāna*. Como veremos, quando o Buda busca explicar *jhāna* por meio de símiles e alegorias, ele descreve uma consciência de corpo inteiro, na qual você está ciente do corpo desde o topo da cabeça até as solas dos pés.

De fato, quando dividimos a palavra *ekaggatā*, a palavra *eka* significa um, mas a palavra *agga* não significa ponto. A palavra *agga* tem dois significados: o primeiro é cume, topo ou ápice de alguma coisa: o topo de um telhado, o cume de uma montanha, a ponta de uma folha de grama. O outro significado para *agga* é local de encontro: um refeitório

seria uma refeição-agga, o salão de reuniões onde os monges realizam a cerimônia do *uposatha* é um *uposath'agga*. Como a concentração é descrita como uma “morada”, o termo *agga* nesse contexto parece ter o segundo significado: quando você está concentrado, sua mente está reunida em torno de um tópico.

Quanto à mente *ekagga* poder pensar, ouvir sons ou sentir o corpo: na língua páli cotidiana, a palavra *ekagga* é usada para descrever o estado mental ideal para ouvir uma palestra do Dhamma enquanto você aplica a atenção apropriada ao que está ouvindo. Ora, a atenção apropriada é um tipo de pensamento, evidentemente. Portanto, quando sua mente está reunida em torno de uma palestra, você pode ouvir a palestra e pode pensar a respeito. Da mesma forma, quando a mente está em *jhāna*, pode pensar, mas o pensamento estará reunido em torno de um tópico. Ao mesmo tempo, você pode estar ciente de todo o corpo e ouvir sons de fora, você simplesmente não presta atenção aos sons. Você estará prestando mais atenção ao tema da sua concentração.

Pois bem, quando a mente está em concentração, seu tópico não é *jhāna*. Em vez disso, você aplica a mente em um tema específico, como a respiração, e as descrições do *jhāna* narram como você se relaciona com esse tema. Na prática, isso significa que, quando você está praticando *jhāna*, não está pensando em *jhāna*; você está focado inteiramente no seu tema. O Cânone fala sobre dois tipos de temas que você pode usar para trazer a mente até *jhāna*. Um são os *brahma-vihāras*: pensamentos de infinita boa vontade, infinita compaixão, infinita alegria apreciativa e infinita equanimidade. O segundo conjunto de tópicos são os quatro fundamentos de *mindfulness*: o corpo em si mesmo — como a respiração, com a qual estamos trabalhando agora — sensações em si mesmas, a mente em si mesma, e as qualidades mentais em si mesmas. De fato, existe um sutta, [Majjhima 125](#), que descreve o primeiro *jhāna* como sendo equivalente a estabelecer a *mindfulness*. Por isso, eu gostaria de passar pelos diferentes estágios do *jhāna* para demonstrar como eles se relacionariam com o modo como você pratica a meditação na respiração.

A descrição do primeiro *jhāna* envolve estar afastado dos prazeres dos sentidos. Mas isso não significa que você não tenha nenhum prazer

sensorial em seu ambiente. Significa apenas que a mente não está interessada em pensamentos sensoriais. Por exemplo, as árvores e as canções dos pássaros nos cercam, mas não estamos interessados em fantasias sensoriais que os envolvam. Estamos interessados apenas na respiração. A descrição do primeiro *jhāna* também diz que você está afastado de dhammas inábeis, o que significa que você não está engajado na perspectiva incorreta, na resolução incorreta ou em qualquer dos fatores incorretos do caminho, por meio da *mindfulness* incorreta. Você está usando o pensamento direcionado e a avaliação. Em outras palavras, está pensando na respiração e está avaliando a respiração, se está confortável ou não. Se não estiver confortável, o que você pode fazer para torná-la mais confortável? Quando está confortável, o que você pode fazer para espalhar esse conforto pelo corpo? E, a partir disso, como você pode manter o conforto? Dessa forma, a avaliação é o processo pelo qual você usa seu discernimento para fazer com que a mente se adapte bem à respiração.

Como Ajaan Lee aponta, pensamento direcionado e avaliação, quando são combinados com o fato de que sua mente está reunida em torno de um tópico, formam as causas do primeiro *jhāna*. Os resultados são o arrebatamento e o prazer. O prazer é uma sensação de conforto e bem-estar. Quanto ao arrebatamento, ele pode se manifestar de muitas maneiras: uma sensação de completude que satisfaz o corpo, uma sensação de pequenos tremores atravessando o corpo, seus pelos podem ficar em pé ou, em casos extremos, o corpo começa a se mover. Mas você permanece focado na respiração. O arrebatamento e o prazer estão lá, mas eles não são o foco principal da meditação. O foco fica com a respiração. Esse é o primeiro *jhāna*.

Com o segundo *jhāna*, você pode abandonar o pensamento direcionado e a avaliação, ou seja, a respiração já está confortável, não há mais ajuste que você deva fazer e, nesse ponto, a mente parece se tornar uma com a respiração. Isso é o que significa o termo “unificação da consciência”. Nesse ponto, o arrebatamento e o prazer ficam mais fortes e a mente sente ter uma base realmente sólida. Esse é o segundo *jhāna*.

Com o terceiro *jhāna*, a sensação de arrebatamento começa a parecer um pouco grosseira, e assim você foca a mente em um nível mais sutil

de energia no corpo. Dessa forma, você pode evitar a sensação de arrebatamento. Ainda há uma forte sensação de prazer no corpo, e a mente está equânime, com *mindfulness* e vigilante. A respiração fica muito, muito sutil. Ajaan Lee comparou-a ao vapor que sai de um cubo de gelo.

Finalmente, com o quarto *jhāna*, a respiração fica tão quieta que parece estar parada, mas há uma sensação de energia ainda presente na respiração preenchendo todo o corpo. Como os textos dizem, sua equanimidade e sua *mindfulness* são puras. Foi nesse nível de *jhāna* que o Buda ganhou o despertar, mas, como ele disse em outros lugares, você pode na verdade atingir o despertar de qualquer um dos quatro *jhānas*, dependendo de como você aplicar seu discernimento.

De todo modo, enquanto pratica a concentração, há estados de concentração incorretos para os quais você deve atentar. Um dos textos aponta para o fato de que você pode ficar muito absorvido em estados mentais inábeis, como ocorre quando você tem um desejo sensorial muito forte ou quando sente uma hostilidade muito forte. Isso poderia ser chamado de *jhāna*, ou absorção, mas trata-se de uma concentração incorreta.

Há também o que Ajaan Lee chamou de concentração deludida, que acontece quando a respiração fica realmente confortável e você se esquece de focar na respiração e começa a focar no conforto. Depois de algum tempo, as coisas ficam muito, muito quietas, mas você, na verdade, não sabe onde está. Às vezes, ao sair desse estado, você se pergunta: “Eu estava acordado? Estava dormindo?” Isso também é um tipo de concentração incorreta.

Um terceiro tipo de concentração incorreta ocorre quando a mente fica muito, muito focada em não se estabelecer em qualquer objeto, ao ponto de não sentir o corpo e de não ter nenhum senso de atividade mental. Há um pouco de consciência, o suficiente para você saber que não está dormindo, mas não há consciência de nenhum objeto. Isso é chamado de estado de não-percepção, e, como os textos dizem, se você morrer nesse estado, irá para um lugar onde não se recordará de absolutamente nada. Por causa disso, não há como você obter qualquer

insight nesse estado. Assim, mesmo que a concentração seja forte, é uma concentração incorreta.

O Buda usa alguns símiles para descrever a mente nos quatro *jhānas*. Elas são bastante diferentes entre si, mas possuem algumas características em comum. Primeiro, em todos os símiles que fazem referência à água, a água representa o prazer. Segundo, nos símiles que fazem referência ao movimento, o movimento representa o arrebatamento. O primeiro símile é o único em que um agente consciente está fazendo alguma coisa, e isso significa a atividade de pensamento direcionado e avaliação. Aqui está ele:

“Assim como um banhista habilidoso, ou seu aprendiz, derramaria o pó de banho em uma bacia metálica, amassando-o, aspergindo-lhe água repetidamente para criar uma massa — saturada, úmida, impregnada por dentro e por fora — que, ainda assim, não iria gotejar: da mesma maneira, o monge permeia, perpassa, cobre e preenche seu corpo com o arrebatamento e com o prazer nascidos do isolamento. Não há nada em seu corpo que não esteja perpassado pelo arrebatamento e pelo prazer nascidos do isolamento”.

Como eu disse, esse é o único símile em que alguém faz alguma coisa intencionalmente. O banhista está descobrindo como misturar o pó de banho junto com a água de modo que ele fique no ponto certo, para que toda a massa de pó de banho seja permeada com água, e isso requer uma certa dose de discernimento — um ponto que discutirei logo em seguida. De todo modo, é importante notar que o banhista está separado da água. Isso corresponde ao fato de que, quando você está no primeiro *jhāna*, sua consciência parece estar em um lugar, a respiração parece estar bem próxima dela, mas elas estão em dois lugares diferentes. Isso muda nosímile a respeito do segundo *jhāna*:

“Assim como um lago que recebe água de uma nascente dentro dele mesmo, sem que haja afluxo de água vindo do leste, do oeste, do norte ou do sul, com chuvas constantes e abundantes fornecidas pelos céus, de modo que a nascente em seu interior permeia, perpassa, cobre e preenche o lago com água fresca,

inexistindo parte do lago não permeada pelas águas frescas: da mesma forma, o monge [no segundo *jhāna*] permeia, perpassa, cobre e preenche seu corpo com o arrebatamento e com o prazer nascidos da concentração. Não há nada em todo seu corpo que não esteja perpassado pelo arrebatamento e pelo prazer nascidos da concentração”.

Aqui, novamente, a água representa o prazer, o movimento da água representa o arrebatamento, mas observe que não há um agente consciente fazendo a água se mover. Ela está se movendo sozinha e o movimento está presente na própria água. Da mesma forma, quando você está no segundo *jhāna*, há uma sensação de que sua consciência, a respiração, o arrebatamento e o prazer são todos um só, estão unidos.

Quanto ao símile a respeito do terceiro *jhāna*:

“Assim como, em um lago coberto de lótus, alguns deles nascem e crescem imersos em água, florescem sem sair da água, de modo que estão permeados, perpassados, cobertos e preenchidos pela água fresca das raízes às pontas, inexistindo qualquer parte daqueles lótus que não esteja permeada pela água fresca: da mesma maneira, o monge permeia, perpassa, cobre e preenche seu corpo com o prazer despido do arrebatamento. Não há nada em seu corpo que não esteja perpassado pelo prazer despido do arrebatamento”.

Outra vez a água representa o prazer e permeia totalmente a flor de lótus, o que simboliza o prazer que preenche todo o corpo. Mas a água está quieta e parada, o que significa que o arrebatamento se foi.

Finalmente, o quarto símile:

“Assim como se um homem estivesse sentado e coberto, da cabeça aos pés, com um pano branco, de modo que não houvesse parte de seu corpo sobre a qual o pano não se estendesse: da mesma maneira, o monge se senta e permeia seu corpo com uma consciência pura e brilhante. Não há nada em seu corpo que não esteja perpassado por essa consciência pura e brilhante”.

Aqui não há água. O homem está simplesmente sentado com um pano branco cobrindo seu corpo da cabeça aos pés, o que simboliza o fato de que você está sentado perfeitamente imóvel, até mesmo a respiração está parada, a mente está parada, todas as energias da respiração no corpo parecem estar conectadas umas às outras, e uma consciência muito quieta e clara preenche todo o corpo.

Esses são os símiles utilizados para explicar os quatro *jhānas*.

Pois bem, enquanto você pratica a concentração, deve aplicar as lições da perspectiva correta e da resolução correta. A primeira área na qual elas são aplicadas é no fator da avaliação. É aqui onde você usa o trabalho do discernimento para fazer com que a mente se acalme. Lembre-se da imagem do banhista: ele precisa usar algum discernimento para fazer com que a água e o pó de banho se misturem bem. Da mesma forma, no primeiro *jhāna* você tem de usar algum discernimento para fazer a respiração e a mente se encaixarem no ponto certo: a respiração parece estar no ponto certo, ela preenche o corpo com prazer, de modo que a mente pode espalhar sua consciência por todo o corpo com uma sensação de bem-estar. Há algo similar entre o símile do banhista e o símile do cozinheiro, sobre a qual conversamos ontem à noite. Você está atento ao que está funcionando e ao que não está funcionando, aprende a ler o que é necessário e desenvolve cada vez mais habilidades para que todos os fatores funcionem bem, juntos.

A segunda lição que você aprende com a perspectiva correta e a resolução correta é o que, em páli, é chamado de não-criação. Nós mencionamos esse termo na outra noite, quando estávamos falando sobre a fala correta e a ação correta: naquele caso, significava não se exaltar quanto à própria virtude e não menosprezar as outras pessoas por causa da falta de virtude delas. Ao praticar *jhāna*, o Buda recomenda aplicar o mesmo princípio. Só porque você alcançou o segundo *jhāna*, e a pessoa sentada ao seu lado, não, isso não é motivo para se exaltar. Essa é realmente uma das piores doenças entre as pessoas que praticam *jhāna*: sentarem-se e compararem seus *jhānas*. E, claro, quando você está comparando seu *jhāna*, você não está em *jhāna*. Você perdeu o *jhāna* a respeito do qual está se gabando. Então, lembre-se: não estamos

aqui para nos compararmos a outras pessoas. Estamos aqui para purificar nossas próprias ações.

A terceira maneira pela qual o discernimento é aplicado aos *jhānas* ocorre quando você se afasta um pouco do estado de *jhāna* e percebe o que a mente está realmente fazendo enquanto permanece em *jhāna*. O Buda utiliza um símile para explicar isso:

“Além disso, o monge tem seu tema de reflexão em seu domínio, bem observado, bem ponderado, bem sintonizado ou bem compreendido por meio do discernimento. Assim como se uma pessoa refletisse sobre outra, ou uma pessoa em pé refletisse sobre uma pessoa sentada, ou uma pessoa sentada refletisse sobre uma pessoa deitada: da mesma forma, o monge tem seu tema de reflexão em seu domínio, bem observado, bem ponderado, bem sintonizado ou bem compreendido por meio do discernimento”.

Isso significa que você pode observar sua mente enquanto ela está em *jhāna*, e pode fazer isso de duas maneiras. Uma delas se dá enquanto você está em um nível de *jhāna* em particular. É como se você se afastasse um pouco, mas não totalmente, e pudesse ver que esse *jhāna* é fabricado a partir dos diferentes agregados. Aqui você pode aplicar as percepções de inconstância, stress e *não-eu*, de modo a desenvolver um sentimento de despaixão ainda que pelo prazer e pela quietude do *jhāna*. Essa é uma maneira pela qual a mente pode, na verdade, despertar. Entraremos em mais detalhes sobre isso amanhã de manhã.

A outra maneira consiste em você se mover de um *jhāna* para o próximo, ocasião na qual você pode de fato observar que “Isso é o que a mente estava fazendo, e essa é a atividade que é abandonada quando se move para o próximo nível de *jhāna*”. A esse respeito, o Buda fala sobre os três tipos de fabricação, que estivemos discutindo ao longo desta semana. Por exemplo, quando você vai do primeiro para o segundo *jhāna*, está abandonando a fabricação verbal junto com o pensamento direcionado e a avaliação. Quando você vai do terceiro *jhāna* para o quarto, você abandona a fabricação corporal junto com a inspiração e a expiração. E, assim, mais uma vez, você se torna mais sensível ao que a mente está de fato fazendo no estado de *jhāna* e às fabricações que estão

sendo empregadas, à medida que essas diferentes atividades se separam. E, também nesse caso, você pode aplicar as percepções de inconstância, stress e *não-eu* para desenvolver a despaixão por essas fabricações.

Ajaan Lee fez um bom símile a respeito. Segundo ele, é como pegar uma pedra que contém metais diferentes. Se você tentar separar os metais usando uma picareta ou um machado, eles não serão separados. Mas, se você aquecer a rocha, quando atingir uma certa temperatura, o estanho derrete e se separa sozinho. Você aumenta a temperatura, e o chumbo se separa por conta própria. Você aumenta a temperatura novamente e a prata se separa por si só. Você aumenta um pouco mais e o ouro se separa. Em outras palavras, enquanto você pratica os diferentes níveis de *jhāna*, essas diferentes atividades começarão a se separar de uma tal maneira que lhe permitirá enxergar claramente.

Assim, essas são algumas das maneiras pelas quais você pode aplicar discernimento à prática de *jhāna*.

Quanto ao discernimento que você obtém com a prática de *jhāna*, a primeira lição é ver a necessidade estratégica de alimentar a mente com prazeres não sensoriais, para ir além dos desejos dos sentidos.

Além disso, *jhāna* fornece um laboratório onde você pode observar as três fabricações distintamente, juntamente com os cinco agregados e os processos de devir.

Ademais, você percebe que *jhāna* é a melhor coisa que você fabrica na mente, e, ainda assim, o prazer e a equanimidade de *jhāna* têm suas limitações. Em outras palavras, você tem de continuar produzindo as causas certas para que os resultados sejam bons. É nesse ponto que a mente se volta para apreciar esta ideia: “Existe um prazer que não precisa ser fabricado?” Então, a mente se prepara para avançar para o último nível da perspectiva correta, aplicando as três percepções não apenas sobre os estados mentais inábeis, mas também sobre o próprio *jhāna* e todos os outros fatores do caminho.

Ao mesmo tempo, ao dar-lhe essa sensibilidade elevada ao prazer e às fabricações, *jhāna* coloca você em uma posição na qual você é capaz de reconhecer o não-fabricado quando o encontra. Em outras palavras, você

percebe que não fez nada para criá-lo, e ele não exige que você faça algo para mantê-lo.

Assim, essa é a concentração correta. Se olharmos para os três últimos fatores do caminho, veremos que a concentração correta contém a *mindfulness correta* como tema, e que a *mindfulness correta* contém o esforço correto no fator do ardor. Portanto, todos esses três últimos fatores trabalham intimamente unidos. Quanto aos outros fatores do caminho, os fatores da virtude ajudam a garantir que sua concentração seja honesta, enquanto a perspectiva correta e a resolução correta garantem que ela permaneça focada no objetivo correto. Dessa maneira, todos os fatores do caminho unem-se. Como o Buda disse, a concentração correta é o coração do caminho, enquanto os demais fatores agem para garantir que ela permaneça não apenas correta, mas também nobre: em outras palavras, correta para pôr fim ao sofrimento, que é o propósito do caminho nobre.

Os Quatro Usos da Concentração

Ajaan Fuang costumava dizer que há três etapas para a prática de concentração. A primeira é aprender como fazê-la, em outras palavras, como fazer com que sua mente permaneça com a respiração. A segunda é aprender como mantê-la. E, por fim, a terceira é aprender como usá-la.

Com relação ao último passo, o Cãnone diz que existem quatro usos para a concentração: o primeiro é ser um lugar agradável onde ficar, o segundo é para poderes psíquicos, o terceiro é aumentar sua *mindfulness* e sua vigilância, e o quarto é livrar-se das corrupções. Dos quatro, é claro, o último é o mais importante, mas precisa da ajuda do primeiro e do terceiro. Quanto ao segundo, os poderes psíquicos, eles não são necessários, mas algumas pessoas os desenvolvem no decorrer da prática, e é bom saber como usá-los adequadamente. Caso contrário, eles podem causar danos. Por isso, nesta manhã vamos falar sobre todos os quatro usos da concentração.

A descrição básica da prática de concentração diz para espalharmos prazer e arrebatamento por todo o corpo, e isso fornece nutrição ou alimento para a mente. Como dissemos anteriormente, muito do nosso sofrimento está na forma como nos alimentamos das coisas; o objetivo da prática é levar a mente ao ponto em que ela não precisa mais alimentar-se mentalmente de nada. Ao longo do caminho, porém, a mente ainda precisa se alimentar, portanto, ao praticar a concentração, estamos oferecendo à mente novos hábitos alimentares. Ter uma fonte interna de felicidade torna muito mais fácil abandonar os prazeres externos que dependem de ações inábeis ou de criar estados inábeis na mente. A mente dotada de sua própria fonte interna de prazer torna-se mais independente de condições externas e, na verdade, está em melhor posição para compreender quando um determinado prazer é inábil. Se você não tem uma fonte alternativa de prazer como essa, é muito fácil dar desculpas para continuar com seus velhos hábitos inábeis. Mas, quando você vê que existe uma alternativa, é mais fácil ser honesto

consigo mesmo quando você estiver sendo inábil. A única desvantagem desse prazer da concentração é que, às vezes, você pensa: “Isto é bom o suficiente”. Porém, esse problema é relativamente fácil de resolver. Estar preso à concentração é muito melhor do que estar preso aos seus prazeres sensoriais. Você está fazendo menos mal, e o apego em si é mais fácil de ser abandonado. Enfim, esse é o primeiro uso da concentração.

O segundo são os poderes psíquicos. O Cânone é bastante claro quanto ao fato de que algumas pessoas adquirem poderes psíquicos ao ganhar concentração, mas esses poderes vêm com muitos avisos. Um deles é o de que, se você acha que alguém com poderes como esses só pode ser uma pessoa desperta, esse não é necessariamente o caso. Esses poderes são simplesmente um produto da concentração. A pessoa que desenvolve esses poderes pode desenvolver também muita presunção e, com isso, acabar não mais dedicando energia à prática de se livrar das corrupções. Houve uma monja famosa na Tailândia que estudou com Ajaan Mun e que descobriu poder entrar em contato com os devas. Muitos anos após o falecimento de Ajaan Mun, ela se tornou aluna de Ajaan Mahā Bua (conforme previsto por Ajaan Mun), que disse: “Não perca tempo com os devas. Trabalhe mais em suas próprias corrupções”. Mas ela não o ouviu. Finalmente, ele disse: “Pois bem, não serei mais seu professor”. Todavia, logo após o incidente, ela entendeu que entrar em contato com os devas não era o propósito da prática e, com isso, ela ficou mais preparada para trabalhar em suas próprias corrupções.

O outro problema oriundo de tais poderes psíquicos é que, se as pessoas ouvem falar deles, vêm correndo até a pessoa que os tem. Houve um tempo em que Ajaan Lee estava atravessando a floresta e chegou a uma vila onde vivia uma mulher paralisada há 30 anos. Assim que entrou na casa dela, ela conseguiu levantar-se da cama e, dois dias depois, conseguiu andar. A notícia se espalhou e centenas de pessoas foram ver Ajaan Lee. Ele percebeu que, se permanecesse lá, não teria paz, portanto foi embora. Essa é uma das razões pelas quais o Buda instituiu uma regra segundo a qual os monges não podem exhibir seus poderes psíquicos para os leigos.

Em geral, a postura em relação a esses poderes no Cãnone é, na verdade, bastante bem-humorada. Em outras palavras, eles não são tratados como uma conquista séria. Como Ajaan Fuang disse certa vez, esse tipo de poder é mais parecido com jogos que você joga para o seu próprio entretenimento enquanto medita.

Pois bem, eu disse que contaria uma história envolvendo Ajaan Lee e levitação. Certa vez, Ajaan Lee estava meditando com um grupo de monges. Eles estavam em uma área de árvores enormes com galhos imensos que se estendiam em todas as direções, e havia um menino que veio junto para ajudar a preparar o arroz dos monges. Então, em uma noite, os monges sentaram-se em círculo, meditando sob uma das árvores, e fizeram o menino sentar-se no meio do círculo. Amarraram uma corda desde um galho de árvore até onde o menino estava sentado, e Ajaan Lee disse a ele: “Certo, hoje à noite os monges farão você levitar”. Ajaan Fuang pensou consigo mesmo: “Não são os monges que farão isso. Você mesmo vai fazer isso”. Mas ele não disse nada em voz alta. Na ocasião, Ajaan Lee disse ao menino: “Se estiver levitando e isso assustar você, agarre-se à corda”. A partir daí, eles sentaram-se, meditaram e, de fato, o menino levitou aproximadamente sessenta ou noventa centímetros do chão. De repente, percebeu que estava no ar e ficou tão surpreso que esqueceu a corda. Então, ele caiu de volta no chão, e seu traseiro doeu tanto que ele não conseguiu se sentar por três dias consecutivos. Enfim, essa é a história. Como se pode ver, poderes psíquicos estão mais para diversão e jogos.

O terceiro uso da concentração, mais importante, é o desenvolvimento da *mindfulness* e da vigilância. À medida que sua concentração se aprofunda, você pode ver a mente com muito mais clareza e, em particular, você pode ver os diferentes tipos de fabricação surgindo e desaparecendo na mente: a fabricação verbal de seu pensamento e a fabricação mental de suas sensações e percepções. Depois de ver essas coisas com clareza, você estará em uma posição melhor para avaliar quando elas são hábeis e quando não são, e para torná-las mais hábeis se não o forem.

O quarto uso da concentração, que é o mais importante, é livrar-se das corrupções mentais, as corrupções que causam sofrimento. Quando

estamos falando sobre as quatro nobres verdades, notamos que a terceira nobre verdade, que é a cessação do sofrimento, envolve o desenvolvimento da despaixão pela segunda nobre verdade, que é a causa do sofrimento, e é dessa maneira que a concentração faz isso.

Como, com a concentração, você está em uma posição melhor para ver as coisas à medida que elas surgem e desaparecem na mente, você está em uma posição melhor para compreender o que faz com que elas surjam. Com muita frequência, uma corrupção, como a raiva, surge e você não está ciente disso até que ela esteja forte, de modo que, nesse caso, você na verdade não sabe o que deu origem a ela. Você pode até achar que sabe em teoria, mas não estava lá quando a coisa de fato aconteceu. Seus pensamentos estavam focados em outra coisa, como o objeto da raiva, mas você não observou os processos pelos quais a mente decidiu entrar na onda da raiva. Mas quando a mente está quieta, você começa a ver essas pequenas e minúsculas vozes que às vezes respondem a pequenas sensações minúsculas no corpo ou a pequenas sugestões dos sentidos, e você começa a ver como a grande raiva na verdade veio dessas pequenas e minúsculas causas. E por vezes você observa como esse processo pode ser arbitrário. Ao mesmo tempo, você começa a enxergar quando essas coisas passam. Em certas ocasiões, a raiva aparecerá, agitará os hormônios em seu corpo e depois irá embora. Mas os hormônios ainda estão agitados, e você lê nisso um sinal de que a raiva ainda está lá. Então, você cava até encontrar a raiva de novo, sem perceber que ela já havia desaparecido. Mas, à medida que a mente fica concentrada, ela pode ver o que está causando raiva e o que permite que a raiva desapareça com muito mais detalhes do que enxergaria se não estivesse em concentração.

O próximo passo, o Buda diz, é observar o encanto da corrupção, em outras palavras, por que você gosta disso? Quando um pensamento de raiva aparece na mente, embora algo induza você a decidir segui-lo, você, na verdade, tem a opção de ir atrás dele ou não, ainda que parte da mente afirme que não teve nenhuma escolha. Muitas vezes, isso ocorre porque o encanto — o que o torna o pensamento atraente — é algo que você não quer admitir para si mesmo. Mas, quando a mente tem o bem-estar da concentração como uma fundação alternativa, e a concentração

é baseada na prática dos preceitos, é muito mais fácil ser honesto consigo mesmo sobre o fascínio que essas coisas exercem.

O próximo passo é observar as desvantagens desse estado mental específico para ver que dano ele pode causar a você ou a outras pessoas. E aqui, novamente, muitas vezes não somos honestos conosco quanto às desvantagens de nossos estados mentais: negamos que fomos responsáveis ou negamos que qualquer dano foi causado. Mas, se você tem essa base sólida de concentração, é muito mais fácil ser honesto consigo mesmo a respeito dos danos causados por suas corrupções — e a respeito de sua responsabilidade por entrar na onda delas. Assim, quando você é honesto quanto aos encantos e às desvantagens, está mais apto a admitir que as desvantagens de fato superam os encantos. Nesse momento, você começa a perceber que os encantos são inconstantes, eles vêm e, então, desaparecem, mas o sofrimento que resulta não desaparece tão rapidamente. Quando você contempla isso e finalmente percebe que não quer mais se identificar com essas coisas, você desenvolve a despaixão por elas.

A despaixão não é bem aversão. É mais como um amadurecimento. Ou, como alguns dos ajaans tailandeses dizem, é como ficar sóbrio depois de ter estado bêbado. Você compreende como as coisas que pensava valerem a pena, na verdade, não valem mais a pena. E, assim, você encontra uma escapatória daquela corrupção.

Dessa maneira, o nobre caminho óctuplo trabalha para acabar com as causas do sofrimento, colocando você em uma posição na qual você seja forte o suficiente, na qual sua visão do que ocorre na mente seja clara o suficiente, e na qual você seja honesto o suficiente para admitir o que está acontecendo, de modo que você possa desenvolver a despaixão e abrir mão das coisas. Como dissemos anteriormente, nos termos do símiledo fogo, tal como visto nos tempos do Buda, o fogo estaria preso ao seu combustível por estar apegado a ele, de modo que tudo o que tem de fazer é desapegar-se e, com isso, estará livre. O combustível não poderá mais prender o fogo. Da mesma forma, os agregados aos quais você se apegou, depois de abandonados, não poderão mais agarrá-lo e puxá-lo de volta. E, assim, você estará livre.

Perguntas e Respostas

P: Vim para este retiro sem expectativas maiores: apenas queria estabilizar a mente no presente com a respiração. Chegando aqui, fiz um pouco de progresso, e, hoje, com sua palestra sobre os *jhānas*, a mente ficou focada numa respiração bem sutil, muito calma e alegre. Muito grata. Isso poderia significar o primeiro nível de *jhāna*?

R: *Jhāna* não vem com uma placa dizendo: “você está entrando em *jhāna* agora”. Você só será capaz de conhecer esses estágios quando ficar mais e mais familiarizada com a mente, à medida que ela se aquieta em diferentes níveis de intensidade. Portanto, enquanto isso, basta colocar uma pequena nota sobre a experiência que você teve na noite passada: “Primeiro *jhāna*?” Pode ser que tenha sido o primeiro *jhāna* e pode ser que não tenha sido. Ao conhecer melhor a mente, você poderá reorganizar as suas notas. O importante em qualquer estágio de concentração é o quão bem você pode mantê-lo, se você pode recriá-lo e, além disso, que uso você pode dar a ele uma vez que o tenha dominado. Todo estado vigilante de concentração tem seus usos.

P: Prezado Ajaan, poderia comentar quem são os conselheiros que a mente tem? Quantos são? Sou eu quem determina quem e quantos são? Qual a sua utilidade para a prática?

R: Os membros do comitê são incontáveis. Cada desejo que você teve e que levou você a alcançar o que desejava adicionará mais um membro ao comitê da sua mente. Basicamente, os membros do comitê são recomendações a respeito de como encontrar prazer. Cada membro do comitê é um estado de devir e cada um deles foi algo com o qual você se identificou em algum momento. A maneira de lidar com eles na prática é buscar descobrir quais membros do comitê são mais sábios do que os outros, e depois encorajá-los, torná-los mais fortes e mais espertos para neutralizar os truques dos seus membros inábeis. O que todos esses membros têm em comum é que todos querem prazer. Essa é uma das

razões pelas quais precisamos do prazer da concentração para convencer alguns dos membros mais teimosos (mais obstinados e mais difíceis) de que, sim, há prazer a ser encontrado na prática. Dessa forma você poderá converter muitos membros inábeis para o lado hábil.

P: Ajaan, quando completo dois ou três ciclos do escaneamento do corpo, sinto o corpo bem preenchido de energia e a mente ocupada com a respiração. Porém, ao tentar passar para o próximo estágio que o sr. ensina, a mente tende a se perder, como se não tivesse mais trabalho a fazer. Seria esse o momento certo para eu desenvolver equanimidade e permanecer no estágio em que tenho bons resultados, ou seja, escaneando o corpo repetidamente? Outra pergunta: Existe uma idade máxima para que uma pessoa possa se ordenar?

R: Quanto à primeira pergunta: se você se perde ao tentar permanecer quieto, poderá continuar o escaneamento do corpo até que pense ser o suficiente. Em seguida, tente encontrar um ponto no qual focar, espalhe sua consciência a partir daquele ponto até preencher todo o corpo e, em seguida, fique atento a qualquer leve perturbação em qualquer parte do corpo. Como uma aranha em uma teia: assim que ela percebe o menor distúrbio na teia, imediatamente vai até ele, lida com o inseto e, então, retorna ao seu local de origem. Da mesma forma, se houver qualquer perturbação na energia da respiração em qualquer parte do corpo, vá até ela, respire através dela e, então, retorne ao seu centro e fique atento à espera da próxima perturbação. Isso lhe dará algo para fazer, à medida que você se acomoda mais e mais no corpo como um todo. Então, à medida que você se concentra mais, será mais fácil permanecer ali sem sentir que precisa fazer mais alguma coisa. A mente ficará contente em apenas estar ali.

Quanto à segunda questão, em geral, não há idade máxima para se tornar um monge. No Wat Mettā, no entanto, temos um limite de idade de 40 anos. Descobri que, depois dos 40 anos, os ocidentais tendem a ser muito teimosos porque agem como se já soubessem de tudo.

P: Quando fazemos a meditação dos pontos, imaginamos a respiração entrando ao inspirar e saindo ao expirar. Ou seja, fazemos a energia e o ar circularem. Entretanto, quando meditamos e entramos

em contato com sensações que ainda não conseguimos controlar, devemos pensar na respiração somente saindo?

R: Se houver algo que você não possa controlar, foque em qualquer parte do corpo e da mente que você possa controlar e, depois, estabeleça-se lá. A partir daí, coloque esta pergunta na mente: por que não consigo controlar a outra parte? Observe até que você entenda. Contudo, você também pode tentar experimentar diferentes maneiras de respirar, caso você encontre um bom método para lidar com isso.

P: Poderia explicar o agregado da forma? Qual a diferença entre o agregado da forma e o agregado da sensação? Por que a respiração é um agregado da forma, se a percebemos por nossas sensações? Agradeço pela paciência e pela gentileza.

R: O problema aqui é que a língua portuguesa não divide a realidade da mesma maneira que o páli divide. Você poderia dizer que tanto a forma quanto as sensações são maneiras diferentes de sentir. A forma envolve sentir o calor, a frieza, a solidez ou a energia, enquanto as sensações envolvem sentir prazer, dor ou sentimentos neutros que não são nem prazer nem dor. Embora ambas estejam relacionadas ao sentir, cada uma o faz de uma maneira diferente.

P: Prezados monges, tenho mais facilidade de conseguir algum arrebatamento quando utilizo o chacra que fica na testa, entre os olhos. A minha mente se alivia mais facilmente. Isso se dá pela proximidade com o cérebro?

R: O fato de você estar sentindo o arrebatamento quando se concentra entre os olhos é uma questão individual. Algumas pessoas sentem mais quando focam no coração, outras sentem isso começando pelas mãos e pelos pés e indo das extremidades para as partes centrais do corpo. Tudo isso dependerá da parte do corpo em relação à qual você é mais sensível, e de onde a sensação de completude é especialmente prazerosa. Assim, uma vez que você saiba onde fica essa parte no seu corpo, pode focar nela e espalhar a sensação de arrebatamento a partir dali.

P: Sinto muita coceira no rosto. O que seria isso? Inquietação? Às vezes consigo manejar a coceira, mas ela some e retorna. Devo

continuar focando em outra parte mais confortável repetidamente até que isso se solucione?

R: A sensação de coceira geralmente vem do fato de a energia da respiração estar se movendo em partes do seu rosto nas quais ela não se movia antes, e você tem várias maneiras de lidar com isso. Se ninguém estiver olhando, você pode coçar. Se você não quer ser perturbado com o ato de coçar, pode seguir em frente e, como você disse, focar em outras partes do corpo. As sensações de coceira vêm e vão, mas, quanto mais você medita, menos elas tendem a aparecer.

P: Durante a prática de hoje, tive uma experiência muito agradável. Iniciei estabilizando a respiração e passei a escanear o corpo, começando pela mão. Parei por aí, pois tive uma sensação de bem-estar jamais sentida antes. Permaneci todo tempo da prática focando apenas na respiração e na mão. Após uns 15 minutos, já não sentia a respiração. Não tentei expandir esse “estado focado” para outras partes do corpo, com receio de sair do êxtase. Agi corretamente ou deveria aproveitar esse estado para outras finalidades?

R: Se você acha que expandir a sensação de arrebatamento fará com que ela desapareça, deixe as coisas permanecerem como estão, por algum tempo, até que você fique mais confiante de que elas permanecerão. Então, após isso, você pode espalhar o arrebatamento.

P: De tudo o que foi dito aqui, posso entender que o caminho consiste em saber lidar com conhecer e controlar a mente para se livrar do sofrimento? Posso entender também que o despertar não tem nada a ver com espiritualidade, sendo mais uma questão mental? Ou seja, poderia dizer que o despertar é um “pontinho” bem escondido na mente, e que o que estamos aprendendo aqui são os passos para driblar os obstáculos e atingir esse “ponto” onde está o registro do fim do sofrimento?

R: Sim, o caminho é uma questão de aprender como ganhar algum controle sobre sua mente e saber como superar as causas do sofrimento. O despertar é principalmente uma questão mental, mas sob a palavra “mental” também incluímos “moral”, porque também há um lado ético

no caminho. Para ver claramente as corrupções da mente, você tem de ser muito honesto consigo mesmo, e isso começa pela honestidade ao agir e ao avaliar suas ações. No entanto, o despertar não é apenas um pequeno ponto na mente. Na verdade, é uma outra dimensão que pode ser encontrada na mente. Conforme você se abre, percebe que ela não tem limites. Está fora do espaço, fora do tempo.

P: Existe diferença em respirar pela boca e não pelo nariz? Sinto que, ao respirar pela boca, ganho mais energia, porém fico menos concentrado.

R: O problema de respirar pela boca é que sua boca fica seca muito rapidamente. Ocasionalmente, se você perceber que não está respirando o suficiente, poderá abrir a boca, mas talvez você prefira enfatizar a percepção do corpo como sendo uma esponja. Quando você inspira, a energia da respiração está chegando de todas as direções. Aparentemente, há alguma troca de oxigênio em sua pele, e quanto mais seus poros estão abertos, mais oxigênio entra no corpo. É por isso que falamos sobre deixar a energia da respiração fluir por todo o corpo para que tudo fique relaxado e aberto.

Apreendeu-se sobre a troca de oxigênio na pele na cidade de Laguna Beach na Califórnia. A cidade promove um Festival das Artes uma vez por ano e, como parte do festival, eles montam um grande palco giratório onde recriam obras de arte famosas: pinturas famosas ou esculturas famosas. Eles chamam isso de *Pageant of the Masters* ou, em português, *Espetáculo dos Grandes Mestres*. Assim, por exemplo, para as esculturas, escolhem-se pessoas com corpos bonitos na beira da praia e pintam-se essas pessoas de branco para que pareçam esculturas de mármore, como Vênus ou Davi. O problema foi que, quando isso foi feito pela primeira vez, o corpo de Davi foi todo pintado de branco e, quando ele surgiu no palco giratório, desmaiou. Descobriu-se, então, que isso ocorreu porque sua pele não podia respirar. Agora, quando isso é feito, deixa-se grandes partes das costas sem pintura, e as “esculturas” não desmaiam. Portanto, se você sentir que não está respirando o suficiente pelo nariz, pense em todo o corpo como sendo uma esponja,

com todos os poros bem abertos, e mantenha essa percepção em mente. Veja se isso ajuda.

P: No encerramento da meditação de ontem, decidi enviar mérito a todos os seres que prejudiquei nesta vida. Antes de dormir, ao meditar, vieram à tona imagens de pessoas que eu prejudiquei e a quem pedi desculpas, e vieram muitas cenas inábeis de ações que cometi, e eu me desculpava. Era como se todos estivessem numa fila e viessem um a um. Chegou um momento em que começaram cenas de pessoas que me prejudicaram. E eu disse: “Eu te perdoo”. E foram aparecendo coisas cada vez piores, até que veio uma insuportável. Eu disse: “Eu te perdoo. Perdoe-me, pois devo ter feito mal a você também”. Mas essa experiência não sumia. Essa cena parece ter ficado mais perversa, então, eu usei a palavra “*Buddho, Buddho, Buddho..*”, mas não adiantou. Minha respiração estava com medo. Em seguida, eu decidi pôr fogo na cena. Ela se queimou como uma foto. Voltei para a respiração. Outros “cobradores” se desculparam e a mesma cena horrível voltou. Então, eu me vi numa fortaleza. Eu era a sentinela e fechei o portão. A cena virou uma gosma grudada e pregou-se no portão. Eu coloquei a mão para fora e a cortei com uma tesoura. Ela caiu num abismo escuro e profundo, bem fora do portão. Ufa! Fiz errado?

R: Essa é uma visão e tanto. Basicamente, quando você tem uma visão de que não gosta, há duas maneiras de lidar com ela. Uma é respirar profundamente em seu coração três vezes, e em muitos casos a visão irá embora. Se isso não funcionar, faça o que você acabou de fazer em sua visão: imagine que você tem algo para se proteger dos perigos da visão e depois vá para lá. A fortaleza é uma boa imagem para usar. Simboliza que você tem *mindfulness* e concentração e todos os outros bons fatores do caminho ao seu lado. Ao mesmo tempo, porém, uma visão como essa pode ser boa para dar origem a uma sensação de *samvega*. Em outras palavras, você percebe que, se continuar passando pelo *samsāra*, a fila de pessoas ficará cada vez mais longa, e essa é uma boa motivação para continuar com a prática, porque ela é a única saída.

P: Ajaan, vi uma cobra por aqui, não muito grande. No dia seguinte, na meditação, vi uma cobra que se enrolava em meu pescoço sem

apertar. Tentei ficar imóvel, como faço com os mosquitos, mas não consegui. Tentei lembrar da impermanência, e ela saiu. O que significa o medo da cobra? E como se livrar dele na meditação?

R: Na verdade, as cobras no budismo são um símbolo das forças que protegem os meditadores. Portanto, talvez a cobra estivesse lhe dando uma bênção. Mas, se você não quer uma bênção das cobras, pode dizer obrigado, e ela vai embora. No entanto, para se livrar do medo, lembre-se de que isso é apenas uma visão. Você não precisa acreditar em tudo que aparece em suas visões. Envie boa vontade para a cobra, e ela desaparecerá.

P: Ajaan, por que são três prostrações?

R: Buda, Dhamma e Saṅgha. O Dhamma, claro, são os ensinamentos do Buda, e a Saṅgha são seus seguidores que despertaram. Nós nos curvamos diante deles porque os respeitamos e queremos tomá-los como exemplos. Portanto, a prostração é, na verdade, uma maneira de nos lembrarmos de nossos verdadeiros valores.

Perguntas e Respostas

P: Ao focar por longos períodos na respiração cheguei a um ponto onde, por algumas horas, eu fui atraído pela respiração como um ímã, como magnetismo. Se eu pensasse em algo, rapidamente a atenção voltava para a respiração. Porém, havia uma certa pressão na cabeça, como se ela fosse um balão cheio de ar, e um certo torpor. Essas sensações são excessivas?

R: A sensação de ter a cabeça cheia é muito comum porque os músculos, que geralmente estão envolvidos no pensamento, não estão pensando muito e, portanto, o sangue está enchendo a cabeça sem nada para fazer. Mas, se a completude der origem a uma sensação de torpor, isso já é demais. Você pode pensar em diminuir o excesso de energia, imaginando-a descendo pela garganta até o peito ou, ainda, pela parte de trás do pescoço e, em seguida, pela coluna e cóccix até o chão.

P: Pratico há muitos anos. Ontem passei por uma situação sinistra: respiração lenta, escaneamento do corpo, vários focos de energia. Passei a integrar esses focos de energia de forma consciente e atento à respiração. De repente, comecei a tremer da cabeça aos pés, como se estivesse sendo eletrocutado. Passei a observar a sensação para saber se era real. E era. Tentei controlar por meio da respiração, mas não funcionou. Meu quadril começou a pular no *zafu*. Conforme a orientação do Ajaan, passei a liberar a energia através das mãos e dos pés. Estabilizei-me por uns vinte minutos. O que é isso? Foi muito louco.

R: Sim, isso é muito louco. Outra maneira de lidar com esse excesso de energia é — após conectar todos esses pontos e descobrir que, de repente, há energia demais — pensar que você tem uma faca e que pode cortar todas essas conexões. Isso pode ajudar a acalmar as coisas um pouco mais rapidamente.

P: Caro Ajaan, poderia falar novamente sobre visões com cobras? Eu estava centrado em minha meditação e não ouvi o comentário. Venho tendo sonhos e visões com cobras há semanas.

R: Na Tailândia, quando as pessoas sonham com cobras, elas tomam isso como um sinal de que você vai conhecer um novo amor. Portanto, cuidado. No entanto, um outro significado para a cobra é oferecer proteção. Conta-se que, logo após o despertar do Buda, houve uma grande tempestade, e uma enorme serpente enrolou-se ao redor dele, usando seu corpo para proteger o Buda da chuva. Quando a tempestade terminou, a serpente assumiu uma forma humana, prostrou-se diante do Buda e partiu. De qualquer maneira, mantenha-se atento na sua vida diária para ver exatamente o que a visão de uma cobra pode significar. Contudo, é sempre bom ter boa vontade para com as cobras. Pense nas pobres cobras: elas não têm pernas, não têm pés, não têm braços e têm que deslizar sobre suas barrigas. A vida de uma cobra é difícil.

P: Ajaan, sonhei com o sr. Eu estava sacando dinheiro em um caixa eletrônico, e a máquina começou a liberar valores muito, muito acima do que eu solicitei. À medida que o dinheiro saía, eu o colocava no bolso com muito entusiasmo. De repente, o sr. aparece e diz: “Observe o preceito! Isso não te pertence”. Acordei envergonhado. Grato por me ajudar até mesmo nos sonhos!

R: Normalmente, não me responsabilizo pelas coisas que faço nos sonhos das pessoas, mas ficarei feliz em assumir a responsabilidade por isso.

P: Quando dizemos um exagero, apenas como figura de linguagem, ou seja, quando todos sabem que aquilo é uma “mentira”, isso configura uma quebra de preceito? Por exemplo: “comi uma tonelada de pizza ontem”.

R: Há muitas maneiras de tornar sua fala mais colorida sem exageros, por isso é bom tentar fazer disso um exercício: você pode falar de maneira precisa, mas, ainda assim, mostrar seu senso de humor? É um bom exercício para sua criatividade e, ao mesmo tempo, para aprender a ser preciso.

P: O preceito que prescreve “não mentir” pode ser visto mais amplamente, incluindo a fala inábil como um todo (não ser grosseiro etc.)?

R: O preceito contra a mentira lida especificamente com a mentira porque, como indiquei outro dia, é impossível ter um preceito excluindo todas as possibilidades dos outros três tipos de fala incorreta. Mas é uma boa prática tentar evitar também esse tipo de fala incorreta, exceto nos casos em que ela não esteja incorreta, ou seja, quando sua intenção é realmente boa.

P: Se eu encontrar um animal agonizando (atropelado, por exemplo) ou com uma doença terminal que lhe cause muita dor e sofrimento, sacrificá-lo a fim de amenizar sua dor é considerado uma quebra de preceito?

R: O problema é que, quando o animal morre, não sabemos para onde ele está indo. Nós não vemos o sofrimento dele lá, embora, na verdade, ele possa sofrer ainda mais depois de morrer. Assim, em casos como esse, tente dar ao animal tantos analgésicos quantos possíveis e, se o animal for seu, dê-lhe o máximo de carinho possível, pois matá-lo seria quebrar o preceito.

Mais um comentário: se algum parente está doente, o tratamento não deveria acelerar sua morte, fazendo com que ele morra mais rápido do que ocorreria se ele fosse deixado sozinho sem ajuda. Em outras palavras, se a pessoa sobrevive com o auxílio de máquinas, desligar essas máquinas não contaria como matar a pessoa. O critério resume-se a quanto tempo aquela pessoa viveria se não tivesse recebido nenhuma ajuda. Um tratamento que acelerasse o processo contaria como matar. Mas a decisão de não prolongar a vida por meios artificiais, por sua vez, não contaria como matar.

P: Como é vista a homoafetividade pelo budismo?

R: No budismo, a homoafetividade é eticamente neutra. O sexo da pessoa que você ama não é o problema. O que importa é se a pessoa já tem um compromisso com outra pessoa, se é menor de idade ou se fez um voto de celibato.

P: Prezado Ajaan, na meditação da bondade amorosa eu tenho incluído bons pensamentos para meus antepassados, fazendo menção aos meus pais, que já faleceram. Devo parar e só dedicar o mérito da meditação a eles ou está tudo bem em continuar? É que eu pratico mettā a cada início de meditação. Posso emitir mais vezes as boas energias para eles?

R: Na verdade, seus ancestrais mortos contam como seres vivos. Eles estão vivendo como seres diferentes agora, portanto vá em frente: espalhe boa vontade para eles e dedique mérito também.

P: Na prática de mettā, está errado visualizar cada um dos integrantes da própria família e cada um dos integrantes das famílias mais próximas? Se estiver errado, qual é a razão?

R: Depende de por quanto tempo você quer praticar mettā. Se você quiser pensar em cada pessoa, uma por uma, tudo bem. Certa vez, quando eu era um jovem monge, decidi espalhar mettā para todos aqueles com quem eu lembrava ter uma dívida, um por um, e isso levou uma manhã inteira. Sendo assim, se você tiver tempo, vá em frente.

P: Than Ajaan, apesar da palestra de Dhamma de ontem, ainda tenho certas dúvidas sobre os jhānas. Na maioria esmagadora das vezes em que alcanço jhāna, meu foco fica na cabeça. Ainda assim, fico ciente de todo o corpo e dos outros três quadros de referência. Dessa forma está correto?

R: Sim.

P: O que exatamente seria o nobre silêncio dos jhānas? Certa vez, ao sair de um estado de concentração, e depois durante quatro dias, minha mente tagarela (que comenta sobre tudo ao redor) parou de agir. Eu planejava a vida normalmente, mas os pensamentos apareciam apenas quando essa era a minha intenção. Seria isso o nobre silêncio?

R: Não. Estritamente falando, nobre silêncio significa ter a mente no segundo jhāna. Quando as pessoas colocam avisos em retiros dizendo “Mantenha o nobre silêncio”, eu não acho que elas esperam que você fique no segundo jhāna o tempo todo. Mas, para o bem dos outros

participantes — e para sua própria concentração —, é bom estar em silêncio tanto quanto for possível. Chamar o silêncio de nobre pode reforçar essa ideia, deixando você ainda mais disposto a mantê-lo.

Quanto ao caso em que sua mente ficou quieta por quatro dias, seria como colocar algo na geladeira: mesmo quando você o tira da geladeira, esse algo permanece frio. Se você o colocar no freezer, ele vai, naturalmente, ficar frio por ainda mais tempo. Esse período prolongado de silêncio é basicamente o efeito posterior da concentração.

P: Ontem não entendi bem a explicação quanto à meditação na energia da respiração ser *ānāpānasati* ou *satipaṭṭhāna*. O sr. citou a diferença, mas não explicou qual era. Ficou vago para mim.

R: Na verdade, a prática de *ānāpānasati* é um tipo de *satipaṭṭhāna*, em que a prática da meditação com foco na respiração é uma maneira de estabelecer a *mindfulness* no corpo em si mesmo. E, de fato, a meditação com foco na respiração pode abranger todos os quatro quadros de referência. Quando o Buda descreve essa prática, ele a divide em 16 etapas, quatro etapas para cada um dos quatro quadros de referência. No primeiro conjunto de quatro etapas, que lida com o corpo como um quadro de referência, o passo três é estar ciente de todo o corpo enquanto você inspira e expira. Trabalhar com a energia da respiração é uma maneira de completar esse passo. O quarto passo é respirar e acalmar a respiração, e trabalhar com as energias da respiração também é útil nessa etapa. Os dois primeiros passos para o quadro de referência das sensações são inspirar e expirar com uma sensação de completude, inspirar e expirar com uma sensação de prazer. Mais uma vez, trabalhar com as energias da respiração ajuda com esses passos também. Quando a mente fica com a respiração, tem de estar vigilante, o que se relaciona com o terceiro quadro de referência. E, quando permanece com a respiração com constância, promove a qualidade da equanimidade, que se relaciona com o quarto.

P: Por favor, poderia dizer algumas palavras sobre como você distingue o terceiro do quarto *satipaṭṭhāna* e sobre como suas funções são diferentes?

R: Existem duas maneiras de responder a essa pergunta. A primeira maneira é pensar na mente como sendo um comitê. O terceiro quadro de referência refere-se aos momentos em que todo o comitê decidiu fazer algo. Em outras palavras, a mente como um todo está em um estado particular. O quarto quadro de referência lida com os diferentes membros do comitê, quando você separa os membros para ver quais são hábeis e quais não são, para que você possa descobrir como mudar os membros individuais do comitê de modo a trazer a mente como um todo para um estado mais hábil.

A segunda maneira de responder essa pergunta é enxergar o terceiro quadro de referência como relacionado simplesmente à mente, enquanto o quarto quadro de referência oferece uma lista de Dhammas a serem usados para descobrir, uma vez que a mente esteja em um estado inábil, quais ensinamentos você deve aplicar para torná-la mais hábil. Se a mente já estiver em um estado hábil, a lista pode dizer quais qualidades em particular são necessárias para mantê-la nesse estado ou para desenvolvê-la ainda mais. Por exemplo, quando você pratica a concentração, você quer que a mente, no terceiro quadro de referência, passe de um estado não concentrado para um estado de concentração. Então você usa as listas do quarto quadro de referência para obter orientação. A lista dos cinco impedimentos mostra quais coisas devem ser removidas, enquanto a lista dos sete fatores para o despertar especifica quais coisas você deve encorajar.

P: A concentração pode ser considerada um substituto para o divã do psicanalista?

R: O sofá do psicanalista apenas permanece parado sem fazer nada. Quando você está se concentrando, está, na verdade, fazendo alguma coisa. No entanto, essa não é a questão. A questão é: se você tem problemas psicológicos, a meditação será suficiente para lidar com o problema? Você deve lembrar-se que, quando o Buda ensinou meditação, ele não ensinou isso no vácuo. Ele recomendou que você aprendesse meditação com um professor que fosse bom não só em ensinar a meditação, mas também alguém em quem você pudesse confiar como conselheiro para discutir seus problemas. O professor,

então, daria conselhos com base nos ensinamentos do Buda sobre o karma.

Isso significa que a meditação foi ensinada em um contexto no qual você também poderia conversar sobre seus problemas com alguém que, por sua vez, lhe daria conselhos compatíveis com o Dhamma. No mundo moderno, onde muitas vezes é difícil ter acesso a um professor desse tipo, ou é difícil desenvolver um relacionamento íntimo com um professor quando você foi capaz de encontrá-lo, algumas pessoas acham útil consultar um psicanalista para lidar com seus problemas pessoais. No entanto, o problema é que a ideia do psicanalista sobre a mente e seu próprio sistema de valores pessoais podem funcionar com objetivos opostos à prática real do Dhamma. Assim, se você está procurando um psicoterapeuta, tenha muito cuidado com quem vai escolher. Por outro lado, é verdade que, à medida que a mente começa a se estabelecer, e você tiver entendimento correto e uma atitude correta em relação ao princípio do karma, você estará em uma melhor posição para lidar com muitos de seus problemas por conta própria.

P: O que é delusão?

R: A delusão significa pensar que algo hábil é inábil ou que algo inábil é hábil. Também pode significar que, ao realizar uma ação, você está negando seus resultados ou o fato de ser, para começo de conversa, responsável de fato pela ação. Esses são os tipos importantes de delusão que temos que eliminar à medida que praticamos. Caso contrário, nunca aprenderemos com nossos erros.

P: O budismo enfatiza nossa autorresponsabilidade, mas a possibilidade de pedir proteção aos devas não é semelhante às orações dos católicos?

R: Não há um cântico budista que diga: “Que os devas me protejam”. É sempre: “Que os devas o protejam”. Trata-se, basicamente, de uma bênção, de desejar boa sorte a outra pessoa. É uma expressão da boa vontade. Não pedimos ajuda aos devas diretamente porque, como eu lhes disse outro dia, os devas não são tão confiáveis assim. Nós espalhamos boa vontade para os devas apenas para que mantenhamos

boas relações com eles, a fim de sermos bons vizinhos. Portanto, quando dizemos: “Que os deusas o protejam”, isso basicamente significa: “Que você esteja em bons termos com seus vizinhos”. Não é uma oração. É apenas um bom desejo, uma extensão da prática da boa vontade.

P: Viver não é sofrer, é uma oportunidade. É o modo como olhamos para a vida que faz a diferença. Tento manter em mente a história do copo com água até a metade. Para mim, ele estará sempre meio cheio. Isso é ser muito otimista? É um devir hábil?

R: O Buda nunca disse que a vida é sofrimento. Ele simplesmente apontou que uma verdadeira felicidade é possível e que os prazeres do mundo são muito menores em comparação com o prazer de *nibbāna*. Portanto, embora seja bom ser otimista, também é bom reconhecer que um copo meio cheio está apenas meio cheio, e que um copo inteiramente cheio é possível.

Há, no Cânone, a história de uma aldeia que foi atingida por uma praga, de modo que todos os sobreviventes deixaram a aldeia. Depois de algumas semanas, as pessoas das aldeias vizinhas decidiram verificar aquele local para ver se alguma coisa de valor tinha sido deixada para trás. Dois homens entram na aldeia e encontram alguns exemplares da planta da qual o linho é feito. Sendo assim, eles embrulharam as plantas para levar para casa. Depois, no caminho de volta, eles encontram alguns novelos de linho. O primeiro homem diz: “Bem, a razão pela qual nós pegamos estas plantas foi para que pudéssemos obter o fio de linho, portanto vamos deixar as plantas e pegar os novelos”. Mas o segundo homem responde: “Não estou certo, pois eu trabalhei duro para embrulhar esta planta, de modo que irei mantê-la”. Com isso, o primeiro homem deixa a planta e pega o novelo, enquanto o segundo homem continua apenas com sua planta.

Eles andam por um tempo e encontram tecido de linho. O primeiro homem diz: “A razão pela qual pegamos o novelo de linho foi para que pudéssemos obter tecido de linho”. Então, ele fica com o tecido. Mas o segundo homem diz: “Ah, mas eu trabalhei duro para embrulhar esta planta, logo vou ficar com ela”. Eles prosseguem e encontram prata. O primeiro homem diz: “A razão pela qual pegamos o tecido de linho foi

para que pudéssemos obter prata”. E o segundo diz: “Eu trabalhei duro embrulhando esta planta, ficarei apenas com ela”. O primeiro homem coloca o pano de lado e leva a prata em seu lugar. Mais à frente eles encontram ouro. O primeiro homem diz: “A razão pela qual pegamos a prata foi para que pudéssemos obter ouro”. E o segundo diz: “Eu trabalhei duro embrulhando esta planta, vou ficar com ela”. Então, o primeiro homem deixa a prata de lado e leva o ouro. Por fim, quando voltam para casa, os parentes do primeiro homem ficam muito felizes, e os parentes do segundo homem não ficam nada felizes.

A moral da história é não se contentar com um copo meio cheio de linho quando um copo cheio de ouro estiver disponível.

P: Muitas vezes me pego num sentimento contraditório com relação à minha família. Eu tenho por eles um enorme carinho, e eles podem contar comigo naquilo que estiver ao meu alcance. Ocorre que, apesar das qualidades que percebo neles (qualidades que eu, inclusive, não possuo), também percebo e verifico neles a identificação com prazeres que considero inábeis e o engajamento em conflitos que fazem com que eu me afaste deles. Estou sendo ingrata?

R: Isso não é ingratidão. É a condição humana. Gratidão significa estar disposto a ajudar a família quando ela precisar de ajuda, mas isso não significa que você precisa aprovar tudo o que eles fazem. Você é perfeitamente livre para ter seus próprios valores. Ter sentimentos contraditórios ou conflitantes sobre sua família é normal. Desde que você os ame e esteja disposto a ajudá-los, isso é tudo o que é necessário.

P: Por que o budismo não prosperou na Índia apesar ter nascido lá?

R: Na verdade, o budismo prosperou na Índia por 1.500 anos. Portanto, acredito que isso conte como prosperidade. Os Estados Unidos existem há apenas 200 anos. Se durarem 1.500 anos, acho que teremos ido muito bem. Acontece que, na Índia, a cultura mudou, tornando-se cada vez mais uma cultura de guerra e beligerante. Os valores da cultura tornaram-se tais que se passou a admirar pessoas imorais em sua busca pelo poder. Em uma cultura como essa, é difícil o budismo sobreviver.

P: Estive aguardando com bastante ansiedade a vinda para o retiro. Gosto demais de saber e de sentir que, mesmo estando no meio de outras pessoas, somente eu e minha mente fazemos julgamentos e demandas dirigidos a mim. Somente eu sou dona das minhas próprias cobranças. Mas ontem me bateu uma inquietação: será que eu vim aqui à procura de um caminho ou eu vim para me afastar dos aborrecimentos do cotidiano? Ou seja, estou em busca de um melhor caminho ou isso é uma fuga? O sr. pode me ajudar a sair desse dilema?

R: Às vezes é bom fugir da vida cotidiana por algum tempo, para que você possa pensar sobre seus próprios valores e, em seguida, desenvolver habilidades que possa levar consigo ao retornar à vida diária. Então, espero que você tenha aprendido algumas habilidades neste retiro que sejam úteis. Amanhã falaremos sobre como você pode levar a prática de volta à vida diária, e uma das recomendações é que você continue buscando encontrar tempo para alçar os seus próprios voos. Assim, você poderá manter sua sanidade. A propósito, isso não é um comentário sobre a sociedade brasileira. A sociedade humana é insana em todo lugar.

P: Sou uma pessoa ativa e dinâmica, porém, a lista das tarefas a realizar só aumenta. Também não consigo ver muitos resultados e efetividade no que faço. Isso é falta de perspectiva correta? Falta de foco? *Please, help me!*

R: Você precisa decidir quais são as coisas da vida mais importantes a serem realizadas, e precisa não dissipar sua energia assumindo muitas outras tarefas. Pense nas coisas que você faz pelos outros como uma forma de generosidade. O Buda nos ensina a ter boa vontade para com todos, mas também precisamos ter noção do quanto é suficiente em termos de generosidade e do quanto é demais. Se você acha que sua generosidade está drenando a força que você utilizaria para fazer as coisas mais importantes, você tem de recuar. Só então o que é importante poderá ser feito.

P: Se o objetivo da vida é não nascer mais, o que nos tornamos e para onde vamos?

R: Nós podemos ir até o nibbāna. Nibbāna não é um lugar onde nascer — na verdade, ele nem sequer se qualifica como um lugar. É uma dimensão fora do espaço e do tempo. Esta noite vamos falar sobre algumas das qualidades dessa dimensão. Mas todo mundo que conheço e que esteve lá está realmente feliz por ter chegado lá.

P: Na constituição setenária do homem existe o corpo físico, o corpo energético, o etéreo, o emocional, a mente concreta (que seria *kama manas*), a mente intuitiva (*manas*), o corpo búdico e o *atman*. Quando há o despertar, atinge-se *manas* ou *buddhi*?

R: O budismo nunca tentou definir o que é uma pessoa. Basicamente, ele define como criamos o sofrimento e o que podemos fazer para acabar com isso. Quanto ao que renasce ou o que desperta, o Buda não define nada disso. Ajaan Suwat, que foi um dos meus professores, disse certa vez que, uma vez que você encontra a felicidade suprema, você não faz a pergunta de quem tem essa felicidade ou se existe um eu ou não. Nesse momento, essas perguntas não importam. A felicidade é suficiente em si mesma.

Quanto a se a meditação é uma questão de seguir suas intuições, bem, ela na verdade lhe dá os meios para testar suas intuições, pois, às vezes, suas intuições podem estar maculadas pela ganância, aversão ou delusão. A meditação é uma maneira de desenvolver as habilidades necessárias para compreender e julgar com justiça quais intuições são hábeis e quais não são.

Os Frutos do Caminho

Temos falado sobre o caminho durante todo o retiro. Hoje à noite eu gostaria de falar sobre o objetivo ou, como diz o Buda, o fruto do caminho. Às vezes você ouve que o caminho é o objetivo, mas não é isso que o Buda ensinou. Para ele, o caminho é fabricado, mas o objetivo, em si, não é fabricado. O caminho não causa o objetivo, mas leva você até lá. É como o caminho para uma montanha. A estrada não faz com que a montanha exista, mas segui-la poderá levá-lo até a montanha.

O objetivo é um tipo de consciência que o Buda descreve como não tendo superfície. Está fora das dimensões dos seis sentidos. A imagem que ele dá é a de um raio de luz. Ele diz: “Suponha que haja uma casa. Há uma janela para o leste e uma parede no lado oeste”. E ele pergunta aos monges: “Quando o sol nasce, onde pousa a luz do sol?” Eles respondem: “Na parede oeste”. Então, ele pergunta: “E se não houver parede?” Eles respondem: “Ela incidiria no chão”. “E se não houver chão?” “Ela pousaria na água”. “E se não houver água?” Eles respondem: “Não pousaria em lugar algum”. Essa é a imagem para a consciência desperta. Ela não pousa em lugar nenhum. Não se alimenta de nada. Esse é o objetivo para o qual estamos direcionados.

Ele é inicialmente saboreado no primeiro nível do despertar, que é chamado de entrada na correnteza — simbolizando que uma vez que você entre na correnteza, alcançar o nibbāna é inevitável, da mesma forma que quando você entra em uma corrente de água, ela inevitavelmente o conduzirá até o oceano. Outra imagem oferecida pelo Cânone é a de um poço. No primeiro nível do despertar, você está de pé na beira do poço olhando para baixo e descobre que, sim, há água no poço. Você não desceu para nadar na água ainda, mas sabe que a água está lá. A maneira como o objetivo final é experimentado durante a entrada na correnteza também é chamada de dimensão *sem-morte*, porque essa é a primeira coisa que o impacta durante a experiência: você sabe que esse estado nunca morrerá. Ele está fora do tempo. Como não

tem causa, não há fabricação, o que significa que não há motivo para que termine.

A entrada na correnteza também é o ponto em que todos os fatores do caminho se harmonizam. Como mencionamos nesta manhã, quando você tem concentração correta e usa essa concentração para desenvolver despaixão por todas as coisas fabricadas, a despaixão acaba com o anseio, e, naturalmente, o fim do anseio põe fim ao sofrimento.

O Cânone diz que, quando você entra na correnteza, três grilhões da mente são abandonados: a perspectiva de identidade, a incerteza e o apego a hábitos e práticas. Vejamos esses grilhões um a um.

A perspectiva de identidade consiste em definir-se com base nos agregados. Por exemplo, com base no agregado de forma: você pensa que *é* forma, que *tem* forma, que *está* na forma ou que essa forma está *em* você. Você pode aplicar as mesmas quatro categorias a todos os cinco agregados. Por exemplo, você pode identificar-se como sendo consciência, como tendo consciência, como estando em consciência ou, ainda, pensando que a consciência está em você — e qualquer dessas perspectivas contaria como uma perspectiva de identidade. A identidade pode variar de “eu sou meu corpo” a “eu tenho um *eu* infinito, maior do que a minha consciência”. Qualquer maneira de identificar-se ou de definir-se com base nos cinco agregados conta como perspectiva de identidade: finito ou infinito, tendo uma forma ou não tendo uma forma. Mas, quando você alcança a dimensão *sem-morte*, você passa a saber, com certeza, que não pode ser definido pelos agregados pois existe uma dimensão que você pode experimentar que não tem qualquer relação com eles. E isso acaba com a perspectiva de identidade.

O segundo grilhão é a incerteza. Você passa a saber que o Buda estava certo: de fato existe uma dimensão *sem-morte*, alcançada pelo caminho que ele ensinou por meio do Dhamma, caminho esse que você seguiu. Na verdade, você percebe que não havia outro jeito de chegar lá. E assim, como o Cânone diz, sua convicção no Buda, no Dhamma e na Saṅgha, nesse ponto, confirma-se. A experiência da dimensão *sem-morte* também faz você perceber que o que o Buda ensinou sobre o renascimento é verdadeiro. Mesmo que você não consiga se lembrar de vidas específicas, quando você pisa fora do tempo, percebe que o tempo pelo qual tem

sofrido é muito maior do que uma vida. Você também abandona sua incerteza quanto ao princípio do karma. Você percebe que foi o seu karma inábil que o impediu de perceber essa dimensão, e que foram suas ações hábeis ou seu karma hábil que permitiram que você se desse conta disso. Portanto, dessa maneira o grilhão da incerteza é descartado.

O terceiro grilhão é o apego a hábitos e práticas. Com isso, você percebe que não entrou na correnteza simplesmente seguindo regras. Foi necessário um *insight* sobre o que significa não fabricar coisa nenhuma. No entanto, você percebe que suas fabricações inábeis foram um obstáculo no caminho desse *insight*. Por isso a atitude dos que entraram na correnteza em relação aos preceitos é a de que, deste ponto em diante, eles jamais quebrariam intencionalmente qualquer um dos preceitos. Em outras palavras, nesse caso, você continua a agir de maneira virtuosa, mas sem definir-se a partir dessas virtudes. Você simplesmente é virtuoso para continuar no caminho a fim de completar seu despertar.

Esses são os três grilhões cortados com a entrada na correnteza.

Todavia, a primeira experiência dessa dimensão não é total, pois você se torna apegado à ideia da dimensão *sem-morte*. Nosso hábito ao longo da vida tem sido o de nos alimentarmos das coisas, logo, quando você alcança a dimensão *sem-morte*, sua primeira reação é tentar alimentar-se dele também. Mas mesmo esse apego é uma forma muito sutil de sofrimento, que o afasta da experiência dessa dimensão.

Assim, para curar esse apego, o Buda ensina não apenas que todas as fabricações são *não-eu*, mas que todos os *dhammas* — fabricados ou não — são *não-eu*. Em outras palavras, você não se identifica nem mesmo com a experiência do *sem-morte*, pois essa identificação é uma forma de apego. Com isso, enxergar a dimensão *sem-morte* como *não-eu* ajuda a superar esse apego. Finalmente, quando você alcança o despertar total, vai além de todos os *dhammas* e não há mais apego nenhum. Quando não há apego, você não precisa de percepções seja do eu ou do *não-eu*. Você pode colocá-las de lado, pois você está colocando todas as percepções, juntamente com todos os outros agregados, de lado.

Quanto ao despertar total, o Buda tem uma série de suttas onde lista vários nomes diferentes para ele. Quando eles são divididos com base no significado, obtemos cinco qualidades principais do despertar. Ora, a pessoa que alcança o despertar não pode ser definida porque — como vocês se lembram — cada pessoa é definida por seu devir, e o devir é definido pelo desejo ou pelo apego. No entanto, quando não há desejo, você não pode ser definido. É por isso que o Buda não descreve a pessoa em *nibbāna* como existente, não existente, ambos ou nenhum dos dois. As pessoas despertas estão além dessas distinções. Como uma das alunas do Buda, uma monja, disse certa vez: assim como você não pode medir a quantidade de água no oceano, não há como medir uma pessoa que ganhou o despertar. Todavia, a dimensão do despertar existe, e mesmo que seja, de muitas formas, indescritível, o Buda oferece descrições suficientes para mostrar que esse é um objetivo que vale a pena. Sendo assim, vamos olhar para as cinco qualidades do despertar incluídas nessa descrição.

Em primeiro lugar, o despertar é um tipo de consciência. Em outras palavras, você não está simplesmente apagando, e ele não é um estado de puro nada. Porém, essa consciência não faz parte dos cinco agregados, pois o agregado da consciência aplica-se apenas à consciência no espaço e no tempo, mas essa outra consciência está fora do espaço e do tempo e, portanto, não é conhecida por meio de nenhum dos seis sentidos. Por isso o Buda a descreve como sem superfície, não-estabelecida e irrestrita.

A segunda qualidade do despertar é a veracidade. Por não ser fabricado, ele não muda. Portanto, o Buda o chama de insofismável, inabalável, permanente, eterno, imperecível, *sem-morte*, inflexível — ou seja, não se curva em nenhuma direção — e verdadeiro. Com efeito, o Buda o chama de a mais nobre das verdades. E essa é uma das razões pelas quais nós o chamamos de nobre: porque ele nunca muda.

A terceira qualidade do despertar é a bem-aventurança. Nele não há fome, nem ele é afetado pela morte, de maneira que o Buda o chama de excelente, não aflito, de paz, descanso, segurança, ilha, abrigo, porto e refúgio.

A quarta qualidade é a liberdade. Esse é de fato o significado da palavra “desprendimento” ou *nibbāna*. No tempo do Buda, a palavra *nibbāna* significava o extinguir de um fogo. Isso não significava que o fogo tivesse deixado de existir. Significava simplesmente que, enquanto o fogo queimava, estava em um estado de agitação, apegado ao seu combustível e, como resultado, preso a ele. Mas, quando o fogo se apagou, ele foi solto e, assim, libertou-se ao largar o combustível. Assim o fogo é libertado. Portanto, quando os textos usam a palavra desprendimento ou *nibbāna*, esse é basicamente um símbolo da liberdade que vem do desapego. Esse estado também é livre de efluentes, ou seja, é livre das corrupções, livre de apego, livre de saudade, é um estado de não identificação, não objetificação — no qual a mente não tenta se definir de nenhuma maneira. É também o fim do anseio, é despaixão e é pureza. A liberdade referida aqui é também a liberdade do espaço e do tempo. O *arahant* é descrito como liberado em toda parte, o que significa que não há mais nada no mundo que possa prender sua mente. Ele está além do devir, não está preso em qualquer tipo de local. Esse estado também é livre do karma. Se você completou os deveres das quatro nobres verdades, então sua mente está livre dos deveres também. Essa é a quarta qualidade.

A quinta qualidade é simplesmente excelência. É a melhor coisa que você pode encontrar. O Buda chama o *nibbāna* de maravilhoso, surpreendente, supremo e insuperável.

Assim, essas são as cinco qualidades do objetivo: consciência sem superfície, veracidade, bem-aventurança, liberdade e excelência.

Pois bem, questiona-se se, quando o objetivo é alcançado, essa conquista é gradual ou repentina. Na verdade, são as duas coisas. O Buda fez um símile a respeito utilizando a plataforma continental da Índia. À medida que você segue em direção ao oceano, afastando-se da foz do rio Ganges, há um declive gradual para o fundo do oceano durante uma certa extensão e, de repente, há um afundamento súbito, e o oceano se torna muito mais profundo. Assim, em outras palavras, seguimos um caminho gradual, de modo que nossa virtude, nossa concentração e nosso discernimento tornam-se gradualmente mais refinados, mas chega o momento de um aprofundamento súbito.

Quando a dimensão *sem-morte* é experimentada, esse é um evento muito dramático. Porém, o caminho necessita ser gradual, pois nosso discernimento tem de ser treinado pouco a pouco para alcançar esse aprofundamento.

Entre as inferências populares para o caminho, gostaria de focar em duas falsas inferências e em uma verdadeira. A primeira das falsas é a de que estamos tentando criar o não fabricado. Todavia, o não fabricado não pode ser criado. Por sua própria natureza, ele não é causado por nada, portanto não estamos criando o não fabricado por meio de nossa prática.

A segunda inferência falsa é a de que temos de relaxar para encontrar o não-fabricado. Segundo essa ideia, se você simplesmente parar de se esforçar, não haverá fabricação e, portanto, você estará livre. Mas o não fabricado não pode ser encontrado pelo simples relaxamento, pois, enquanto ainda houver paixão pelo anseio, você persistirá voltando para o fabricado. E, na verdade, até mesmo relaxar é um tipo de fabricação. Às vezes você ouve as pessoas dizerem: “Eu me esforcei muito tentando praticar e, então, finalmente desisti e relaxei e, aí sim, senti tudo muito melhor”. No entanto, sentir-se muito melhor não é o não-fabricado. Pense na imagem descrita pelo Buda de alguém tentando extrair leite de uma vaca torcendo o chifre dela. Você torce, torce e torce e o leite não sai, e enquanto isso você está incomodando a vaca. Finalmente, você para de torcer o chifre, e isso é muito melhor do que torcer o chifre — mas ainda assim você não recebe leite em troca. Para isso, você tem de fazer o esforço de puxar o úbere.

Uma inferência verdadeira para o caminho: ele é como tentar extrair água fresca da água salgada. A água fresca já está na água salgada, ela simplesmente precisa ser separada. Isso requer que você aqueça a água salgada, para que você possa destilar a água fresca que já está nela. Da mesma forma, o não fabricado já existe. Você não está tentando criá-lo, mas precisa separá-lo. O calor da destilaria representa o esforço correto, que, repito, não cria o não fabricado, mas permite que você o descubra.

De certa maneira, essa descrição do objetivo pode fazer com que ele pareça muito distante. No entanto, o fato de ele existir é uma notícia verdadeiramente boa. Há momentos em que a vida parece sem

esperança. Você olha em volta e, como o Buda disse, parece que todos estão lutando e competindo, como peixes brigando por água em um riacho que está começando a secar. Eles lutam e lutam, e, então, morrem e renascem para lutar novamente. Essa percepção pode dar origem a um sentimento de desânimo. Mas, quando você percebe haver uma saída, isso significa que há esperança na vida.

Ao mesmo tempo, o caminho para o despertar não guarda todas as suas recompensas para o final. No mínimo, espero que vocês tenham aprendido durante esta semana que sua respiração, a cada vez que você inspira e expira, oferece a possibilidade de prazer. A mente pode ser treinada, e treiná-la permite que você crie cada vez menos sofrimento para si mesmo — e para as pessoas ao seu redor. Portanto, mesmo que o caminho seja longo, ele é um bom caminho. É um caminho de honestidade, discernimento, compaixão — todas as qualidades boas do coração e da mente humana — e que leva a uma meta ainda melhor.

Conselhos para Permanecer no Caminho

Como eu disse ontem à noite, há momentos em que o objetivo pode parecer muito distante, mas lembre-se de que o caminho está tão próximo quanto ele poderia estar. Ele está bem na ponta do seu nariz. Está na maneira como você respira, na maneira como fala consigo mesmo, nas percepções e sensações que você mantém em mente. Se você aplica conhecimento a esses processos, então você está no caminho. E este é um bom caminho para estar. Não é o caso de todas as coisas boas estarem guardadas para o final. Em qualquer medida que você se envolva com o caminho, você estará diminuindo o tanto de sofrimento que está causando. Se você olhar para os outros caminhos que poderia seguir, verá que eles dão voltas por aí, mas não chegam a lugar nenhum. Mas este é um caminho que leva a algum lugar. Portanto, cuide do que você tem.

Espero que uma das coisas aprendidas por vocês nesta semana sejam os muitos potenciais presentes na maneira como se respira. Cada vez que você inspira e expira, há um potencial para o prazer, há um potencial para a concentração, há um potencial para o discernimento. É apenas uma questão de cuidar dessas coisas corretamente, e elas mostrarão seus potenciais. Vocês podem sentar-se e respirar de uma maneira que os tornem infelizes durante toda uma hora ou podem interessar-se pela respiração e observar como podem mudá-la, e podem aprender a enxergar os benefícios que advêm de aprender a dominar a respiração.

Esses potenciais são coisas que você deve proteger. No retiro, é relativamente fácil fazer isso, mas, quando você voltar para casa, haverá muitas outras influências em sua vida que o afastarão dessa tarefa. Há muito poucas pessoas lá fora que dirão: “Passe mais tempo com a respiração. Gaste seu tempo resolvendo os problemas de sua mente”. Portanto, você tem de arranjar tempo para si mesmo. E não é apenas uma questão de tempo. Você precisa lembrar que a maneira como você

age desempenha um papel importante na criação do ambiente no qual você vive. Por isso é bom que vocês ouçam alguns conselhos sobre como criar um bom ambiente. Como sempre, o Buda tem uma lista. Ela tem apenas cinco fatores, então não deve ser muito difícil lembrar-se dela.

- O primeiro fator é viver de acordo com os preceitos, de modo que, ao longo do dia, você não esteja prejudicando a si mesmo nem a ninguém. Dessa forma, quando chegar a hora de se sentar e meditar, não haverá pensamentos de arrependimento ou de remorso, e também não haverá necessidade de negação. O remorso é como uma ferida aberta, a negação é como um tecido cicatrizado endurecido, e nenhum deles fornece um bom lugar no qual estabelecer a própria mente.

Ao mesmo tempo, ao seguir os preceitos, você estará desenvolvendo *mindfulness*, pois precisa manter os preceitos em mente, lembrando-se de que você prometeu a si mesmo não mentir, matar ou roubar. Manter os preceitos também requer vigilância para garantir que suas ações estejam de acordo com os preceitos. E requer ardor para que você tenha a certeza de poder desistir de qualquer desejo inábil que possa ir contra os seus preceitos. *Mindfulness*, vigilância e ardor são as qualidades de que você precisará na sua meditação. Com isso, ao seguir os preceitos, você estará desenvolvendo boas qualidades ao longo do dia que o ajudarão quando se sentar à noite para meditar. Assim, este é o primeiro fator da lista: seguir os preceitos.

- O segundo fator da lista é a contenção dos sentidos. Quando você olha para alguma coisa, pergunte a si mesmo: “Por que estou olhando?” E depois: “Qual o efeito que olhar causa na mente?” Se você perceber que está olhando motivado por ganância ou raiva, luxúria ou inveja, tente olhar de uma maneira diferente, de modo que você não dê liberdade para que essas corrupções reinem. Ao mesmo tempo, pergunte a si mesmo: “Quando eu olhar, quais serão os resultados, qual será o efeito sobre a mente?” Mesmo o simples ato de escolher o que olhar ou como olhar é um tipo de karma e o karma tem consequências. Certifique-se de que essas consequências sejam boas. Esses princípios aplicam-se não apenas ao olhar, é claro, mas também ao ouvir e a todos os demais sentidos.

Ora, contenção não significa não olhar para nada ou não ouvir nada. Significa simplesmente que você cuida do modo como olha para as coisas e do modo como ouve. É possível olhar para coisas bonitas e não sentir ganância ou luxúria. Também é possível observar coisas desagradáveis e não sentir raiva. Isso requer o uso do seu discernimento. Como Ajaan Lee costumava dizer, seja uma pessoa com dois olhos e não apenas um olho. Quando você vê algo que parece bom, procure o lado que não é tão bom. Quando você olha para algo que não é tão bom, procure pelo seu lado bom. Dessa forma você dará menos chances às suas corrupções. Esse é o segundo fator na lista, a contenção dos sentidos.

- O terceiro é a moderação na fala. Quando você abrir a boca para falar, tente ser claro a respeito de suas intenções. Não diga simplesmente tudo o que vier à sua mente. Mais uma vez, pense em quais serão os resultados de dizer essas coisas. Demonstrar algum cuidado na maneira como fala significa valorizar suas próprias palavras. Se você não valoriza suas palavras, como espera que alguém as valorize? Lembre-se das perguntas que o Buda fazia a si mesmo antes de falar: isso é verdadeiro? É benéfico? Este é o momento e o lugar certo para dizer isso?³ Somente se a resposta a todas as três perguntas fosse *sim*, ele falaria. À medida que você aprende a ser mais cuidadoso com sua fala externa, pratica também como ser mais cuidadoso no modo como você fala consigo mesmo. Dessa forma, quando chega a hora de se sentar e meditar, você tem mais controle sobre sua fala interior. Esse é o terceiro fator na lista, moderação na fala.

- O quarto fator é tentar encontrar isolamento. Tente encontrar algum tempo para ficar sozinho todos os dias. Isso significa não apenas ficar longe de outras pessoas, mas também longe do seu *smartphone*, longe da sua TV, longe da internet, da internet... Tenha algum tempo para que a mente esteja apenas sozinha, para que esteja em paz consigo mesma, de maneira que você possa entrar em contato com aquilo que você realmente quer da vida e ter a certeza de que seus valores não estão sendo distorcidos pelos valores das pessoas ao seu redor. Algumas pessoas podem dizer que você está se alienando da sociedade lá fora, mas, na verdade, é muito mais perigoso alienar-se de si mesmo. Assim,

encontrar um pouco de isolamento todos os dias ajuda a garantir que você não fique internamente alienado.

Mais uma vez, o tempo sozinho é algo que você terá de encontrar por si mesmo. É fácil pensar “preciso fazer isso, preciso fazer aquilo, preciso falar com essa pessoa, com aquela pessoa”, e por isso o Buda enfatiza tanto a necessidade de respeito pela quietude da mente. Pode não parecer muito, mas esse é um alimento para a mente. Ajuda você a afastar-se dos valores da sociedade ao redor e permite que você priorize sua verdadeira felicidade e as coisas que precisam ser feitas para encontrá-la. Muito pouco do que vem da mídia, por exemplo, ensina sobre a verdadeira felicidade. Em vez disso, a mensagem básica passada é “a verdadeira felicidade é impossível, assim você pode se satisfazer com o prazer de comprar nossas coisas”. Mas, quando você tem tempo sozinho, você pode lembrar-se de que a verdadeira felicidade é algo que você realmente quer, e que ela pode ser encontrada na mente.

- E isso se conecta ao quinto elemento da lista, que é a perspectiva correta. Suas ações realmente importam, elas fazem a diferença entre a felicidade e a infelicidade, portanto você deve sempre ter cuidado com o que faz. É possível desenvolver qualidades hábeis na mente, é possível controlar a mente para alcançar a verdadeira felicidade. Se você acredita na importância de suas ações, isso fornece a motivação necessária para colocar em prática todos os outros elementos da lista.

Dessa forma, quando voltar para casa hoje, lembre-se de que você não pode levar o centro de retiros com você, mas *pode* fazer uso das habilidades que desenvolveu aqui. Além disso, lembre-se de que você desempenha um papel na criação do seu ambiente no dia a dia. Você não precisa ser uma vítima passiva do ambiente em que você está. Assim, tente fazer o melhor para criar um ambiente tão bom quanto possível. Para proteger os potenciais da verdadeira felicidade, você deve criar o melhor ambiente possível mantendo os preceitos, praticando a contenção dos sentidos, procurando ter alguma moderação na fala, tentando encontrar isolamento com regularidade e tentando manter a perspectiva correta. Quando você tem a perspectiva correta, todos os outros elementos do caminho fluem.

Como eu disse, mesmo que o objetivo no fim do caminho possa parecer distante, você tem o seu caminho bem aqui no seu corpo e na sua mente, e este é um bom caminho para estar. Na verdade, é o melhor caminho que existe.

Nota

3. Para facilitar a memorização: só diga o que for VBO (verdadeiro, benéfico e oportuno).

Ānāpānasati Sutta (MN 118)

Mindfulness (Sati) Baseada na Respiração

Ouvi que, em certa ocasião, o Abençoado estava próximo de Sāvathī, no Monastério do Oriente, no palácio da mãe de Migāra, junto com muitos discípulos seniores bem conhecidos — Ven. Sāriputta, Ven. Mahā Moggallāna, Ven. Mahā Kassapa, Ven. Mahā Kaccāna, Ven. Mahā Koṭṭhita, Ven. Mahā Kappina, Ven. Mahā Cunda, Ven. Revata, Ven. Ānanda, e outros discípulos seniores bem conhecidos. Naquela ocasião, os monges seniores ensinavam e instruíam. Alguns ensinavam e instruíam dez monges, alguns ensinavam e instruíam vinte ... trinta ... quarenta. Os monges juniores, ensinados e instruídos pelos seniores, atingiram sucessivos estágios de distinção.

Naquela ocasião — no décimo quinto dia do Uposatha, na noite de lua cheia da cerimônia do Pavāraṇā¹ — o Abençoado estava sentado ao ar livre, rodeado pela Saṅgha de monges. Observando a silenciosa Saṅgha dos monges, ele assim falou:

“Monges, estou contente com essa prática. Estou contente de coração com essa prática. Portanto, estimulem ainda mais a intensa persistência para atingir o que não foi atingido, para alcançar o que não foi alcançado, para realizar o que não foi realizado. Eu ficarei bem aqui em Sāvathī (por mais um mês) durante o mês das ninféias aquáticas brancas, o quarto mês das chuvas.”

Os monges da área campestre ouviram: “Dizem que o Abençoado estará lá em Sāvathī durante a lua cheia do quarto mês das chuvas”. Então os monges partiram para Sāvathī para ver o Abençoado.

Mais tarde, monges seniores ensinaram e instruíam ainda mais intensivamente os monges juniores; alguns ensinavam e instruíam dez monges, outros vinte... trinta... quarenta monges juniores. E os monges

juniores, ensinados e instruídos pelos monges seniores, alcançaram estágios de alto discernimento, sucessivos e distintos.

Naquela ocasião — o décimo quinto dia do Uposatha, a noite de lua cheia do mês das ninféias aquáticas brancas, o quarto mês das chuvas — o Abençoado estava sentado ao ar livre rodeado pela Saṅgha de monges. Observando a silenciosa Saṅgha dos monges, ele assim falou:

“Monges, esta Saṅgha está livre da fala sem propósito, está desprovida da fala sem propósito e é sólida como o cerne de uma árvore: assim é esta Saṅgha de monges, assim é esta assembleia. Uma assembleia como esta é merecedora de dádivas, merecedora de hospitalidade, merecedora de oferendas, merecedora de respeito, um campo inigualável de mérito para o mundo: assim é esta Saṅgha de monges, assim é esta assembleia. Esta assembleia é uma comunidade tal que uma pequena oferenda se transforma num grande fruto e uma grande oferenda se transforma num fruto ainda maior: assim é esta Saṅgha de monges, assim é esta assembleia. Uma assembleia assim é rara, difícil de se encontrar neste mundo: assim é esta Saṅgha de monges, assim é esta assembleia. Por uma assembleia assim, valeria a pena uma longa viagem com um grande carregamento de alimentos para poder vê-la – assim é esta Saṅgha de monges, assim é esta assembleia.

“Nesta Saṅgha existem monges que são arahants, com afluentes já extintos, que atingiram consumação, cumpriram com a tarefa, depuseram o fardo, alcançaram o objetivo verdadeiro, destruíram os grilhões do devir e estão libertados por meio do conhecimento supremo: assim são os monges desta Saṅgha de monges.

“Nesta Saṅgha de monges existem monges que, com a destruição dos cinco grilhões inferiores, devem aparecer espontaneamente (nas Moradas Puras) e lá realizar a libertação (*nibbāna*), sem nunca mais retornar daquele mundo: assim são os monges desta Saṅgha de monges.

“Nesta Saṅgha de monges existem monges que com a destruição (dos três primeiros) grilhões e com a atenuação da paixão, aversão e delusão, são os que “retornarão uma vez”, retornando apenas uma vez mais a

esse mundo, para dar fim ao stress: assim são os monges desta Saṅgha de monges.

“Nesta Saṅgha de monges existem monges que, com a destruição (dos três primeiros) grillhões, são os que “entraram na correnteza”, não mais destinados aos mundos inferiores, com o destino fixo, rumo ao despertar: assim são os monges desta Saṅgha de monges.

“Nesta Saṅgha de monges existem monges que permanecem devotados ao desenvolvimento dos quatro fundamentos de *mindfulness*... ao desenvolvimento dos quatro tipos de aplicação correta... das quatro bases do poder espiritual... das cinco faculdades... das cinco forças... dos sete fatores para o despertar... do nobre caminho óctuplo: assim são os monges desta Saṅgha de monges.

“Nesta Saṅgha de monges existem monges que permanecem devotados ao desenvolvimento da boa vontade... da compaixão... da alegria apreciativa... da equanimidade... (da percepção sobre) repugnância (do corpo)... da percepção da inconstância: assim são os monges desta Saṅgha de monges.

“Nesta Saṅgha de monges existem monges que permanecem devotados ao desenvolvimento da *mindfulness* com foco na inspiração e na expiração.

“A *mindfulness* baseada na inspiração e na expiração quando desenvolvida e cultivada traz grandes frutos e grandes benefícios. A *mindfulness* com foco na inspiração e na expiração quando desenvolvida e cultivada traz os quatro fundamentos de *mindfulness* ao seu apogeu. Os quatro fundamentos de *mindfulness* quando desenvolvidos e cultivados, trazem os sete fatores para o despertar ao seu apogeu. Os sete fatores do despertar quando desenvolvidos e cultivados trazem o conhecimento claro e a libertação ao seu apogeu.

Mindfulness Baseada na Inspiração e Expiração

“Como *mindfulness* baseada na inspiração e na expiração é desenvolvida e cultivada de modo que traga grandes frutos e grandes benefícios?”

“Certo monge, dirigindo-se à floresta, ou à sombra de uma árvore, ou em um abrigo vazio, senta-se com as pernas cruzadas, mantém o corpo ereto e estabelece a *mindfulness* adiante de si². Sempre com *mindfulness*, ele inspira; e com *mindfulness* ele expira.

“[1] Inspirando longamente, ele discerne: ‘eu inspiro longamente’; ou expirando longamente, ele discerne: ‘eu expiro longamente’. [2] Inspirando curto, ele discerne: ‘eu inspiro curto’; ou expirando curto, ele discerne: ‘eu expiro curto’. [3] Ele treina assim, ‘eu irei inspirar sensível ao corpo todo’; ele treina assim, ‘eu irei expirar sensível ao *corpo todo*.³’ [4] ele treina assim, ‘eu irei inspirar acalmando a *fabricação corporal*⁴’; ele treina assim: ‘eu irei expirar acalmando a fabricação corporal’.

“[5] Ele treina a si mesmo: ‘eu irei inspirar sensível ao arrebatamento; ele treina a si: ‘eu irei expirar sensível ao arrebatamento’. [6] Ele treina a si: ‘eu irei inspirar sensível ao prazer’; ele treina a si: ‘eu irei expirar sensível ao prazer’. [7] Ele treina a si: ‘eu irei inspirar sensível as fabricações mentais⁵’; ele treina a si: ‘eu irei expirar sensível as fabricações mentais’. [8] Ele treina a si: ‘eu irei inspirar acalmando as fabricações mentais’; ele treina a si: ‘eu irei expirar acalmando as fabricações mentais’.

“[9] Ele treina a si: ‘eu irei inspirar sensível a mente’; ele treina a si: ‘eu irei expirar sensível a mente’. [10] Ele treina a si: ‘eu irei inspirar alegrando mente’; ele treina a si: eu irei expirar alegrando a mente’. [11] Ele treina a si: ‘eu irei inspirar estabilizando a mente’; ele treina a si: eu irei expirar estabilizando a mente’. [12] Ele treina a si: ‘eu irei inspirar libertando a mente⁶’; ele treina a si: ‘eu irei expirar libertando a mente’.

“[13] Ele treina a si: ‘eu irei inspirar com foco na inconstância’; ele treina a si: ‘eu irei expirar com foco na inconstância’. [14] Ele treina a si: ‘eu irei inspirar com foco na despaixão’ [ou: desaparecimento]’; ele treina a si: ‘eu irei expirar com foco na despaixão’. [15] Ele treina a si: ‘eu irei inspirar com foco na cessação’; ele treina a si: ‘eu irei expirar com foco na cessação’. [16] Ele treina a si: ‘eu irei inspirar com foco na renúncia’; ele treina a si: ‘eu irei expirar com foco na renúncia’.

“É dessa forma que *mindfulness* baseada na inspiração e expiração é desenvolvida e cultivada de modo que traga grandes frutos e grandes

benefícios.

Os Quatro Fundamentos de Mindfulness

“E como *mindfulness* baseada na inspiração e na expiração deve ser desenvolvida e cultivada de modo que leve os quatro fundamentos de *mindfulness* para seu apogeu?”

“[1] Quando um monge inspirando longamente, discerne: ‘eu inspiro longamente’, ou expirando longamente, discerne: ‘eu expiro longamente’, inspirando curto, discerne: ‘eu inspiro curto’, ou expirando curto, discerne: ‘eu expiro curto’; ele treina a si: ‘eu irei inspirar... &... expirar sensível ao corpo todo’; ele treina a si: ‘eu irei inspirar... &... expirar acalmando a fabricação do corpo’; ele treina a si: Naquela ocasião um monge permanece com foco no *corpo* em si mesmo — empenhado, vigilante e com *mindfulness* — subjugando a ganância e a aflição pelo mundo. Eu digo a vocês, monges, que essa — inspiração e expiração — é classificada como um corpo entre os corpos, por isso que nessa ocasião um monge permanece com foco no corpo em si mesmo — empenhado, vigilante e com *mindfulness* — subjugando a ganância e a aflição pelo mundo.

“[2] Quando um monge treina a si: ‘eu irei inspirar... &... expirar sensível ao arrebatamento’; ele treina a si: ‘eu irei inspirar... &... expirar sensível ao prazer’; ele treina a si: ‘eu irei inspirar... &... expirar sensível a fabricação mental; ele treina a si: ‘eu irei inspirar... &... expirar sensível a fabricação mental’; ele treina a si: ‘eu irei inspirar... &... expirar acalmando fabricação mental’: nessa ocasião um monge permanece contemplando as *sensações* em si mesmas — empenhado, vigilante e com *mindfulness* — subjugando a ganância e a aflição pelo mundo. Eu digo a vocês, monges, que essa cuidadosa atenção à inspiração e à expiração é classificada como uma sensação entre as sensações⁷. Por isso, nessa ocasião, um monge permanece com foco nas sensações em si mesmas, — empenhado, vigilante e com *mindfulness* — subjugando a ganância e a aflição pelo mundo.

“[3] Quando um monge treina a si: ‘eu irei inspirar... &... expirar sensível a mente’; ele treina a si: ‘eu irei inspirar... &... expirar alegrando

a mente'; ele treina a si: 'eu irei inspirar... &... expirar estabilizando a mente'; ele treina a si: 'eu irei inspirar... &... expirar libertando a mente': naquela ocasião um monge permanece com foco na mente em si mesma — empenhado, vigilante e com *mindfulness* — subjugando a ganância e a aflição pelo mundo. Eu digo que não há o desenvolvimento da *mindfulness* baseada na inspiração e na expiração naquele que tem um lapso na *mindfulness* e que não tem vigilância. É por isso que nessa ocasião, um monge permanece contemplando a mente em si mesma — empenhado, vigilante e com *mindfulness* — subjugando a ganância e a aflição pelo mundo.

“[4] Quando um monge treina a si: 'eu irei inspirar... &... expirar focando na inconstância'; ele treina a si: 'eu irei inspirar... &... expirar com foco na despaixão'; ele treina a si: 'eu irei inspirar com foco na cessação'; ele treina a si: 'eu irei inspirar... &... expirar com foco na renúncia': nessa ocasião, um monge permanece com foco nas qualidades mentais por si mesmas, — empenhado, vigilante e com *mindfulness* — subjugando a ganância e a aflição pelo mundo. Aquele que enxerga com discernimento o abandono da ganância e da aflição, é aquele que observa atento com equanimidade. É por isso que nessa ocasião um monge permanece com foco nas qualidades mentais em si mesmas — empenhado, vigilante e com *mindfulness* — subjugando a ganância e a aflição pelo mundo.

“É dessa forma que a *mindfulness* baseada na inspiração e expiração é desenvolvida e cultivada de modo que traz as bases de *mindfulness* ao seu apogeu.

Os Sete Fatores para o Despertar

“E como são desenvolvidas e cultivadas os quatro fundamentos de *mindfulness* de forma que tragam os sete fatores para o despertar a sua culminância?

“[1] Quando um monge permanece com foco no *corpo* em si mesmo — empenhado, vigilante e com *mindfulness* — subjugando a ganância e a aflição pelo mundo, nessa ocasião sua *mindfulness* é estável e sem lapsos. Quando sua *mindfulness* é estável e sem lapsos, então, nessa

ocasião, *mindfulness* como um fator para o despertar é estimulada. Ele a desenvolve, e, para ele, *mindfulness* alcança o apogeu do desenvolvimento.

“[2] Permanecendo com *mindfulness* desse modo, ele examina, analisa e chega à compreensão daquela qualidade com discernimento. Quando ele permanece desse modo, com *mindfulness*, examinando, analisando e chegando à compreensão daquela qualidade com discernimento, então, nessa ocasião, a *análise de qualidades* como um fator para o despertar é estimulada. Ele a desenvolve, e, para ele, a análise de qualidades alcança a culminância de desenvolvimento.

“[3] Naquele que examina, analisa e chega à compreensão daquela qualidade com discernimento, a persistência é estimulada sem enfraquecimento. Quando a persistência é estimulada sem enfraquecimento naquele que examina, analisa e chega à compreensão daquela qualidade com discernimento, então, nessa ocasião, a *persistência*, como um fator para despertar, é estimulada. Ele a desenvolve, e, para ele, a persistência alcança a culminância do desenvolvimento.

“[4] Naquele que tem sua persistência estimulada, surge então um arrebatamento não-carnal. Quando o arrebatamento não-carnal surge em alguém cuja persistência é estimulada, então, nessa ocasião, o *arrebatamento* como um fator para o despertar é estimulado. Ele o desenvolve, e, para ele, o arrebatamento alcança o apogeu do desenvolvimento.

“[5] Naquele, cujo coração está repleto de arrebatamento, o corpo se tranquiliza e a mente se tranquiliza. Quando o corpo e a mente de um monge cujo coração está repleto de arrebatamento se tranquilizam, então, nessa ocasião, a *calma* como um fator para o despertar é estimulada. Ele a desenvolve, e, para ele, a calma alcança a culminância do desenvolvimento.

“[6] Naquele que está tranquilo — com seu corpo acalmado —, a mente se torna concentrada. Quando a mente de um monge que está calma — com seu corpo acalmado — então, nessa ocasião, a *concentração* como um fator para o despertar é estimulada. Ele a

desenvolve, e, para ele, a concentração alcança a culminância do desenvolvimento.

“[7] Ele cuidadosamente observa a mente, dessa forma concentrada, com equanimidade. Quando ele cuidadosamente observa a mente, dessa forma concentrada, com equanimidade, a *equanimidade* como um fator para o despertar é estimulada. Ele a desenvolve, e, para ele, a equanimidade alcança o apogeu de desenvolvimento.

[Similarmente para as outras três bases de *mindfulness*: sensações, mente e qualidades mentais.]

“É dessa forma que os quatro fundamentos de *mindfulness* são desenvolvidos e cultivados de forma que levem os sete fatores para o despertar até seu apogeu.

Conhecimento Claro e Libertação

“E como os sete fatores para o despertar devem ser desenvolvidos e cultivados de modo que levem o conhecimento claro e a libertação ao apogeu? Em certa ocasião, um monge desenvolve *mindfulness* como fator para o despertar dependente do isolamento, dependente da despaixão, dependente da cessação que resulta no abandono. Ele desenvolve a análise de qualidades como um fator para o despertar... persistência como um fator para o despertar... arrebatamento como um fator para o despertar... calma como um fator para o despertar... concentração como um fator para o despertar... equanimidade como um fator para o despertar dependente do isolamento, dependente da despaixão, dependente da cessação, que resulta no abandono.

“É dessa forma que os sete fatores para o despertar são desenvolvidos e cultivados de modo que levem o conhecimento claro e a libertação ao apogeu.”

Isso foi o que o Abençoado disse. Agradecidos, os monges ficaram contentes com as palavras do Abençoado.

Notas

I. O Pavāraṇā é uma cerimônia que encerra o retiro das chuvas e na qual os monges convidam-se uns aos outros para que possam apontar quaisquer

transgressões que possam ter sido vistas, ouvidas ou que estejam sob suspeita.

2. Diante (*parimukham*): Um texto do Abhidhamma, Vibhaṅga 12:1, define esse termo como “no topo do nariz ou um sinal da boca”. Todavia, esse termo é usado como uma palavra chave descrevendo uma pessoa engajada na meditação, mesmo em temas que não tenham nenhuma relação com o corpo, como a meditação das atitudes sublimes (*brahma-vihāra*) ([AN 3:64](#)). Portanto, o termo parece ser usado de forma idiomática, tanto indicando que a *mindfulness* é colocada frente a frente com seu objeto, ou que ela se torna proeminente, que foi a maneira como foi traduzida aqui.

3. Os comentadores insistem que “corpo” aqui significa respiração, porém aqui a palavra estaria fora do contexto, pois, no próximo passo — sem explicações adicionais — o texto se refere à respiração como “fabricação corporal”. Se o Buda estivesse usando dois termos diferentes tão próximos um do outro para se referir à respiração, ele teria sido mais cuidadoso para sinalizar que estava redefinindo seus termos (da mesma forma como ele faz abaixo, quando explica que os primeiros quatro passos da meditação na respiração correspondem à prática de focar o corpo em si mesmo como um quadro de referência). O passo de inspirar e expirar sensível ao corpo todo se refere a inúmeros termos figurativos nos suttas descrevendo jhāna como um estado de consciência do corpo inteiro. ([MN 119](#))

4. “Inspiração e expiração são corporais; estão ligadas ao corpo. Por essa razão, inspiração e expiração são fabricações corporais”. — [MN 44](#)

“E como um monge acalma suas fabricações corporais? Há o caso em que um monge abandona o prazer e a dor — como no anterior desaparecimento da euforia e da aflição, —entra e permanece no quarto *jhāna*: pureza de equanimidade e *mindfulness*, nem prazer nem dor”. — [AN 10:20](#)

“Quando alguém atinge o quarto *jhāna*, a inspiração e a expiração cessam.” [SN 36:11](#) e [AN 9:31](#)

5. “Percepções e sensações são mentais; estão ligadas à mente. Por essa razão, percepções e sensações são fabricações mentais”. — [MN 44](#)

6. [AN 9:34](#) mostra como a mente, passo a passo, é temporariamente libertada de estados mentais incômodos, estados mentais mais e mais refinados assim que se avança pelos níveis de jhāna. [MN III](#) mostra como um meditador, usando discernimento, pode ser libertado dos fatores de uma conquista de jhāna enquanto ainda permanece naquela conquista.

7. Como é mostrado neste caso, um meditador focando as sensações em si mesmas como um quadro de referência, não deve abandonar a respiração como a base de sua concentração.

Veja também: [MN 62](#); [SN 54:6](#); [SN 54:8](#); [AN 3:103](#); [AN 5:96–98](#)

Glossário

Português — Páli

- Abandono (*paṭinissagga*)
Abrir mão/desapegar (*vossagga*)
Afluente/fermentação (*āsava*)
Agregado (*khandha*)
Amarro (*saṅyojana*)
Anseio (*taṇhā*)
Apego (*upādāna*)
Ardor (*atappa*)
Atenção apropriada (*yoniso manasikāra*)
Avaliação (*vicāra*)
Boa vontade (*mettā*)
Conhecimento claro (*vijjā*)
Compunção (*ottappa*)
Contemplativo (*samaṇaṇ*)
Consciência (*cetas*)
Consciência sensorial (*viññāṇa kkhanda*)
Consciência sem superfície (*viññāṇam anidassanam*)
Convicção (*saddhā*)
Corrupção mental (*kilesa*)
Discernir (*pajānāti*)
Discernimento (*paññā*)
Discriminação (*vimaṃsā*)
Desencantamento (*nibbidā*)

Despaixão* (*virāga*)
Despertar (*bodhi*)
Desejo (*chanda*)
Devir (*bhava*)
Entrar na correnteza (*sotapatti*)
Fabricado (*saṅkhata*)
Fabricação* (*saṅkhāra*)
Fenômeno (*dhamma*)
Impedimentos (*nīvaraṇa*)
Inconstante* (*anicca*)
Insight (*vipassanā*)
Intelecto (*manas*)
Intenção (*cetanā*)
Hábil (*kusala*)
Libertação (*vimutti*)
Mente (*citta*)
*Mindfulness** (*sati*)
Não-criado (*atammayatā*)
Não-fabricado (*asaṅkhata*)
Não-eu (*anattā*)
Obsessão (*anusaya*)
Co-surgimento dependente (*paṭicca samuppāda*)
Originação (*samudaya*)
Percepção (*saññā*)
Persistência (*virīya*)
Pensamento direcionado (*vitakka*)
Mendigar por alimentos (*pindapatta*)
Pré-requisito (*upanisā*)
Propriedade (*dhātu*)

Quadro de referência (*satipaṭṭhāna*)
Qualidade (*dhamma*)
Resolução (*saṅkappa*)
Desejo Sensorial (*kāma*)
Stress/sofrimento (*dukkha*)
Tranquilidade (*samatha*)
Transcendente (*lokuttara*)
Transmigração (*saṃsāra*)
Vergonha (*hiri*)
Vigilância (*sampajañña*)

Notas de Tradução

Absorção mental (jhāna):. Um estado de forte concentração focada em uma única sensação ou noção mental. Em sânscrito: *dhyāna*. Os quatro jhānas contam como Concentração Correta quando feitos junto com a *Mindfulness* Correta e tendo o objeto de meditação correto em mente, ou seja, a respiração.

Despaixão (virāga): Geralmente encontramos a palavra *virāga* sendo traduzida como desapego, provavelmente devido ao fato de a palavra despaixão ainda não ser uma palavra oficial na língua portuguesa. Quando usamos a palavra paixão — *rāga*—estamos falando sobre a força que move os seres vivos a fabricar suas experiências a partir da matéria bruta proveniente de seu karma passado. A despaixão vem do *insight* que acontece quando enxergamos que a felicidade que vem das fabricações nunca poderá realmente satisfazer a “fome” que a mente sente pela felicidade verdadeira. Quando a mente sente despaixão por todas as fabricações, o processo de fabricação para — porque a força motivadora por trás dessas fabricações cessou — e a felicidade transcendental da dimensão não-fabricada pode aparecer.

Já o desapego, podemos distingui-lo da despaixão dizendo que ele acontece em vários níveis mundanos. Por exemplo, geralmente abrimos mão de alguma coisa, porque agarramos outra coisa que achamos melhor — mais prazerosa —, que nos beneficia mais, ou por uma simples questão de sobrevivência, adaptação e autoproteção. Todos já tivemos alguma experiência de desapego em nossas vidas, mas nos referimos à paixão como sendo algo subjacente ao apego, algo ainda mais sutil e entranhado na mente e em nossos corações. Ela é a causa do sofrimento e é a razão pela qual não atingimos o incondicionado.

Mas o que isso quer dizer na prática? Ora, podemos usar nossos apegos hábeis para aprender e praticar o nobre caminho óctuplo e abandonarmos quaisquer que sejam nossos hábitos inábeis, ou seja, tentamos instigar um senso de desapego por eles. Assim, podemos

entender que usaremos nossos apegos e desapegos como táticas para levar à *despaixão*. Por isso, escolhemos usar a palavra *despaixão* em vez de *desapego* para traduzir a palavra em páli *virāga*.

Devir (bhava): Estados de identificação; tornar-se, vir a ser. Senso de identidade que habita um mundo de experiência definido por um desejo específico. Não é a origem ou de onde viemos; é algo produzido pela atividade de nossas mentes e que pode ser observado e mudado à medida que nossas ações intencionais mudam.

Corrupções Mentais (kilesas): As corrupções são forças psicológicas e emocionais negativas existentes na mente e no coração de todos os seres vivos. Essas forças corrompem nossas intenções e afetam a maneira como pensamos, falamos e agimos. Essas corrupções são divididas em três categorias básicas: ganância, raiva e delusão. A pessoa que atingir a Libertação Total estará livre dessas corrupções por completo.

Fabricação (saṅkhāra): Saṅkhāra literalmente significa “montar” e traz uma conotação de algo artificialmente mal montado. Se aplica a processos físicos e mentais assim como os produtos desses processos. Muitos termos em inglês sugeriram a tradução de Saṅkhāra como sendo “formação”, “determinação”, “força”, “criação” — mas “fabricação”, nos dois de seus significados — como o processo de fabricação e como as coisas fabricadas em resultado —, parece o melhor termo para capturar tanto as conotações quanto as denotações do termo.

Inconstante (anicca): A tradução mais comum para *anicca* é “impermanente”. No entanto o antônimo do termo, *nicca*, traz conotações de algo constante, algo de que se possa depender; e *anicca* é usado para enfatizar o fato de que não podemos depender de fenômenos condicionados para nos trazer a felicidade verdadeira. Portanto, inconstante parece ser uma tradução que enfatiza esse ponto.

Insight (vipassanā), “Visão-Clara Liberadora” ou “enxergar claramente”: Significa claro discernimento intuitivo relacionado com os fenômenos mentais e físicos quando eles surgem e desaparecem, vendo-os como são de acordo com as Quatro Nobres Verdades e de acordo com as percepções de inconstância, stress e do *não-eu*.

Mindfulness / Presença Mental (*sati*): É a habilidade de manter algo presente em mente, constantemente, sem interrupções. É uma função da memória operativa, apta a evocar para a mente e manter presentes as instruções e intenções que serão úteis no caminho para a libertação total.

Não-eu (*anattā*): é extremamente importante que o leitor não pense equivocadamente que o Buda ensinou que “não existe um ser” ou que “não há um eu”. Pelo contrário, ele sempre se negava a responder perguntas sobre este assunto por considerá-las mal formuladas e sempre recomendava não se empenhar na investigação sobre “se existe um eu ou não”. Este termo, assim como “inconstância” (*anicca*) e “sofrimento” (*dukkha*), era ensinado pelo Buda como ferramenta mental e “percepção” a ser exercitada com o objetivo de produzir certo resultado — o desapareço e a despaixão na mente.

Nobre Caminho Óctuplo (*ariya-magga*)

- A Perspectiva Correta (*sammā-diṭṭhi*)
- A Resolução Correta (*sammā-saṅkappa*)
- A Fala Correta (*sammā-vācā*)
- A Ação Correta (*sammā-kammanta*)
- O Modo de Vida Correto (*sammā-ājīva*)
- O Esforço Correto (*sammā-vāyāma*)
- A *Mindfulness* Correta (*sammā-sati*)
- A Concentração Correta (*sammā-samādhi*)

Os Quatro Quadros de Referência (*satipaṭṭhāna*)

Permanecendo focado no **corpo** por si só — ardente, vigilante, & com *mindfulness* — subjugando a ganância e a aflição pelo mundo.

Permanecendo contemplando **sensações** por si mesmas — ardente, vigilante & com *mindfulness* — subjugando a ganância e a aflição pelo mundo.

Permanecendo focado na **mente** por si só — ardente, vigilante, & com *mindfulness* — subjugando a ganância e a aflição pelo mundo.

Permanecendo focado nas *qualidades mentais* por si mesmas — ardente, vigilante, & com *mindfulness* — subjugando a ganância e a aflição pelo mundo.

Atitudes Sublimes (*brahmavihāras*)

Boa Vontade (*mettā*)
Compaixão (*karuṇā*)
Alegria Empática (*muditā*)
Equanimidade (*upekkhā*)

Os Sete Fatores para o Despertar (*bojjhaṅga*)

Mindfulness como um fator para o despertar (*sati-sambojjhaṅga*)
Análise de qualidades (*dhamma-vicaya-sambojjhaṅga*)
Persistência (*virīya-sambojjhaṅga*)
Arrebatamento (*pīti-sambojjhaṅga*)
Calma/tranquilidade (*passaddhi-sambojjhaṅga*)
Concentração (*samādhi-sambojjhaṅga*)
Equanimidade (*upekkhā-sambojjhaṅga*)

As Quatro Aplicações Corretas ou Esforço Correto (*sammappadhāna*)

Gerar desejo, empenhando-se, estimular a persistência, manter ou empregar sua intenção para o fim de/do:

...não aparecimento do mau, qualidades inábeis que ainda não surgiram.

...abandonar o mau, qualidades inábeis que tenham surgido.

...para dar origem a qualidades hábeis que ainda não tenham surgido.

...manutenção, não confusão, aumento, desenvolvimento, culminação as qualidades hábeis que tenham surgido.

Os Cinco Poderes (*bala*)

- O Poder da convicção (*saddhā-bala*)
- O Poder da persistência (*virīya-bala*)
- O Poder da mindfulness (*sati-bala*)
- O Poder da concentração (*samādhi-bala*)
- O Poder do discernimento (*paññā-bala*)

As Cinco Faculdades (*indrīya*)

- A Faculdade da convicção (*saddhindrīya*)
- A Faculdade da persistência (*virīyindrīya*)
- A Faculdade da mindfulness (*satindrīya*)
- A Faculdade da concentração (*samādhindrīya*)
- A Faculdade do discernimento (*paññindrīya*)

Impedimentos (*nīvaraṇa*)

- Desejo sensual (*kāmacchanda*)
- Hostilidade (*byāpāda*)
- Torpor e Sonolência (*thīna-middha*)
- Inquietação e Ansiedade (*uddhacca-kukkucca*)
- Incerteza ou Dúvida (*vicikicchā*)

As Quatro Bases do Poder Espiritual (*iddhipāda*)

- Desejo (*chanda*)
- Persistência (*virīya*)
- Intenção/Empenho (*citta*)
- Discriminação (*vimaṃsā*)

*sabbe sattā sadā hontu
averā sukha-jīvino
katarā puñña-phalaṃ mayhaṃ
sabbe bhāgī bhavantu te*

Que todos os seres vivos vivam felizes,
sempre livres de animosidade.
Que todos eles compartilhem das benções
vindas do bem que eu fiz.

Table of Contents

Página do título	1
Direitos autorais	2
Nota do Tradutor	3
As Quatro Nobres Verdades	5
Perguntas e Respostas	22
Boas-Vindas e Meditação	25
Introdução: O Primeiro e Último Ensino do Buda	26
Instruções de Meditação Andando	36
Perguntas e Respostas	37
Preliminares e Panorama do Caminho	51
Obstáculos à Meditação: Pensamentos que Distraem	62
Perguntas e Respostas	68
Perspectiva Correta	82
Obstáculos à Meditação: Dor Física	95
Perguntas e Respostas	101
Resolução Correta	113
As Quatro Bases do Poder	124
Perguntas e Respostas	129
Perguntas e Respostas	138
Fala, Ação e Modo de Vida Corretos	152
Ferramentas para Moldar seu Mundo	162
Perguntas e Respostas	166
Esforço Correto	179
Mindfulness Correta: Introdução	190

Perguntas e Respostas	194
Perguntas e Respostas	201
Mindfulness Correta	213
Os Fundamentos de Mindfulness como Refúgio	221
Perguntas e Respostas	227
Perguntas e Respostas	232
Concentração Correta	242
Os Quatro Usos da Concentração	253
Perguntas e Respostas	258
Perguntas e Respostas	265
Os Frutos do Caminho	276
Conselhos para Permanecer no Caminho	283
Ānāpānasati Sutta (MN 118) Mindfulness (Sati) Baseada na Respiração	288
Mindfulness Baseada na Inspiração e Expiração	290
Os Quatro Fundamentos de Mindfulness	292
Os Sete Fatores para o Despertar	293
Conhecimento Claro e Libertação	295
Glossário Português — Páli	298
Notas de Tradução	301
Nobre Caminho Óctuplo (ariya-magga)	303
Os Quatro Quadros de Referência (satipaṭṭhāna)	303
Atitudes Sublimes (brahmavihāras)	304
Os Sete Fatores para o Despertar (bojjhaṅga)	304
As Quatro Aplicações Corretas ou Esforço Correto (sammappadhāna)	304
Os Cinco Poderes (bala)	304
As Cinco Faculdades (indrīya)	305

Impedimentos (nīvaraṇa)	305
As Quatro Bases do Poder Espiritual (iddhipāda)	305