

A photograph of a canyon with a river. The canyon walls are made of layered, reddish-brown rock. The river is in the center, and the text "A FORÇA INTERIOR" is overlaid in white, serif font. The text is centered horizontally and vertically.

# A FORÇA INTERIOR

A Força Interior  
&  
Presentes de despedida

Ajaan Lee Dhammadharo

*(Phra Suddhidhammaraṅsī Gambhīramedhācariya)*

**Traduzido do Tailandês**

**para o Inglês por:**

*Thānissaro Bhikkhu*  
(*Geoffrey DeGraff*)

**Traduzido do Inglês**

**para o Português por:**

*Katatto Bhikkhu*

**Revisão de texto:**

*Carla Barroso Carneiro,*  
*Lucia Helena Facchin Ribeiro e*  
*Maria Luiza de Souza Schuler.*

direitos autorais reservados 2017 ṭhānissaro  
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 os site [dhammatalks.org](http://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](http://sociedadevipassana.org.br)

A

Força

Interior

## Introdução

As dezesseis palestras traduzidas aqui são, na verdade, reconstruções das palestras de Ajaan Lee feitas por uma de seus seguidores – uma monja, Arun Abhivaṇṇā – com base em notas que ela fez enquanto o ouvia ensinar. Com poucas exceções – as palestras datadas de 1958 e 1959, que foram impressas após a morte de Ajaan Lee – todas foram verificadas e aprovadas por Ajaan Lee e impressas em um volume intitulado *A Maneira de Praticar a Meditação do Insight*, coletado a partir do *Quatro Anos de Sermões*. Todo o volume original em tailandês tem mais de 600 páginas, a primeira metade consiste em aforismos e passagens curtas, a segunda metade em reconstruções, algumas bastante fragmentárias, outras mais completas. A seleção aqui consiste em todas as reconstruções em *Quatro Anos de Sermões* que lidam diretamente com as técnicas da meditação focada na respiração, além de muitas passagens que tratam dos valores subjacentes à essa prática.

Ler essas palestras é, na prática, espionar Ajaan Lee enquanto ele está ensinando outras pessoas. Vale à pena ter este ponto em mente. As observações de Ajaan Lee são direcionadas a pessoas cujos históricos, pressuposições e experiências na prática podem ou não coincidir com os nossos. Por esta razão, seus comentários devem ser lidos seletivamente.

Em particular, suas descrições das sensações da respiração no corpo e de como lidar com elas tocam num assunto muito subjetivo e sujeito a mudanças. A forma como estas sensações são experienciadas varia muito de pessoa para pessoa, e mesmo com a mesma pessoa pode mudar radicalmente com o tempo. Para alguém com formação ocidental, as explicações de Ajaan Lee sobre essas sensações parecerão estranhas. Elas são baseadas, em parte, na fisiologia tailandesa, que ao contrário da fisiologia ocidental descreve processos físicos como eles são sentidos a partir de dentro, em termos de suas quatro propriedades básicas (ver *dhātu* no Glossário), em vez de como eles podem ser avaliados a partir do exterior. Já, que, na meditação, estamos explorando o corpo e a mente a partir de dentro, seria benéfico nos familiarizarmos com essa abordagem e não descartá-la por sua estranheza.

De qualquer forma, os comentários de Ajaan Lee devem ser lidos como alimento para o pensamento – apontando uma área a ser explorada, sugerindo várias maneiras de

entender e lidar com as coisas – e não como regras definitivas. A meditação é uma arte e uma habilidade a ser dominada usando nossos próprios poderes de discernimento, sensibilidade e observação ao praticá-la, e não pela adesão cega a qualquer sistema de instruções.

Outro aspecto dessas palestras que devemos frisar é o uso frequente de palavras e frases em Páli. Para muitos leitores, elas não serão familiares; mas para os ouvintes de Ajaan Lee elas eram. Elas vem principalmente de cânticos que muitos budistas tailandeses – leigos e ordenados – repetem diariamente, ou que os monges recitam em cerimônias em monastérios ou em cerimônias em casas. Para muitos budistas tailandeses, os cânticos e os termos são o budismo, e, assim, Ajaan Lee faz referência a eles para mostrar que eles revelam seus verdadeiros significados apenas quando relacionados com a experiência da prática. Para o leitor não familiarizado com estes termos, forneci um glossário explicando os mais importantes no final da coleção. Os termos remanescentes podem ser adequadamente entendidos a partir de seu contexto ou, se não, podem ser passados por dispositivos estilísticos – de interesse para as pessoas que já estejam familiarizadas com eles, mas de modo algum necessários para entender o significado do que está sendo dito.

Espero que esses obstáculos de escutar as palestras de Ajaan Lee “por trás da porta” não sejam dissuasivos, pois as palestras incluídas aqui estão entre as que eu pessoalmente achei mais úteis e inspiradoras para minha própria prática, e espero que outras pessoas as achem úteis nas suas.

*Thānissaro Bhikkhu*  
(*Geoffrey DeGraff*)

Metta Forest Monastery  
Valley Center, CA 92082-1409 USA

# I. Riqueza Interna

## *O Último Sermão*

*“Em 19 de Fevereiro de 1956, Khun Nai Thawngmuan Siasakun convidou Phra Ajaan Lee Dhammadharo para dar um sermão para Khun Thao Satyanurak na casa de Nekkhamma, Wat Boromnivas. Este sermão – que Khun Thao Satya ouviu em silêncio, com as mãos dobradas em respeito enquanto estava deitada no seu leito de doente – foi o último sermão que ela escutou. Quando terminou, eu me aproximei dela e disse: ‘Se você morrer, eu gostaria de anotar este sermão e mandá-lo imprimir para distribuir em seu funeral’. Ela sorriu com os olhos, assentiu levemente com a cabeça para mostrar sua aprovação e perguntou: ‘Você consegue se lembrar de tudo?’ ‘Nem tudo’, respondi, ‘mas pelo menos algumas partes’. Então ela revisou alguns pontos para mim. Ela parecia encantada e emocionada com o sabor do Dhamma enquanto falava. Assim, escrevi este resumo do que me lembro do sermão”.*

**namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa.  
āyudo balado dhīro’ti.**

Agora vou discutir um ponto dos ensinamentos do Buddha para que você possa ouvir brevemente, como um meio de promover a força do corpo e a força da mente. Todos nós vivemos em dependência da força do corpo e da força da mente. Sem essas duas coisas, a vida não poderia manter-se.

A força do corpo, não importa o quanto possamos nutri-la com os quatro requisitos e com as riquezas mundanas, inevitavelmente enfraquecerá e desaparecerá por sua própria natureza. O corpo não pode escapar do envelhecimento, do adoecimento e da morte. E, para a força do corpo existir, ele necessita da ajuda da força da mente. Mas a força da mente não precisa depender dos quatro requisitos ou da riqueza mundana; e ela não precisa, de forma alguma, depender da força do corpo. Ela pode sobreviver apenas com a “riqueza nobre”. Portanto, a força da mente é mais importante do que a força do corpo.

As pessoas que não tem força suficiente, força que vem de si mesmos, tem que começar com a esperança de poder depender dos outros até que cheguem ao ponto em que

elas possam se manter por conta própria. Ao depender dos outros, temos que ter cuidado na escolha de um bom pilar de suporte, de acordo com a frase em Pāli, *asevanā ca bālānam, paṇḍitānañca sevanā*: temos que escolher boas pessoas para nos associar. Se nos associarmos com mestres e sábios, eles nos ensinarão a sermos bons. Se nos associarmos com tolos, sofreremos por consequência.

Portanto, procurar um suporte deste tipo não se classifica como sendo realmente bom, porque é como atirar num pássaro: podemos acertar na asa ou na cauda. Se, realmente, quisermos acertar o alvo, temos que depender de outro tipo de suporte: *attā hi attano nātho*, temos que depender de nós mesmos. O Senhor Buddha elogiou esse tipo de suporte como sendo o mais elevado, porque nos ensinará a ter um senso de nossas próprias ações boas e ações ruins – *‘kammassako’mbi’* – e já não precisaremos depositar nossas expectativas nas outras pessoas.

Para criar esse tipo de suporte, temos que desenvolver cinco qualidades – convicção, persistência, *mindfulness*, concentração e discernimento – que são chamadas de *bala*, ou forças, que nos ajudarão a dar força à mente para avançar em direção ao bem. Todas essas cinco qualidades podem ser reunidas sob os títulos da virtude, concentração e discernimento. Convicção vem sob a virtude; persistência, *mindfulness* e concentração vem sob concentração; e discernimento é discernimento.

Ter convicção equivale a ter riqueza. A virtude é como um pano branco que envolve o corpo e o torna bonito, assim como as pétalas de uma flor de lótus que envolvem a fragrância de seu pólen. A virtude é o ato de abandonar que corta o mal e a corrupção de nossas ações, para que nossas ações sejam honestas e corretas. Isso é virtude, mas não é o bem supremo. Quando o nosso corpo tem virtude, nossa mente precisa de retidão para ir com ele.

Persistência significa diligência, determinação, perseverança, sendo audaz e implacável no que fazemos, de modo que sejamos fortes ao avançar na direção do que é bom.

*Mindfulness* significa cuidado e contenção para nos certificarmos de que nossos pensamentos, palavras e ações não sairão da linha; estando conscientes do bem e do mal, para que nosso comportamento não caia em caminhos que são maus e imprudentes.

Concentração significa manter a mente firmemente centrada em um único objeto – o caminho direto (*ekāyana-magga*) – não deixá-la inclinar-se, reclinar-se ou oscilar sob a influência de suas preocupações, boas ou más, passadas ou futuras; mantendo a mente honesta e correta.

Todas essas três qualidades formam a retidão da mente que se abstém dos pensamentos de sensualidade, hostilidade e dano. Isso é chamado “a resolução da renúncia” (*nekkhamma-saṅkappo*): a mente não está satisfeita ou desagradada com humores sensuais ou objetos sensuais, sejam eles bons ou maus. Esta é uma mente que saiu da vida doméstica. Quer sejamos ordenados ou não, quer vivamos em casa ou num monastério, somos classificados como os que foram em frente e largaram da vida doméstica.

A qualidade seguinte, que o Buddha classificou como o bem supremo, é o discernimento. Uma vez que tenhamos virtude e concentração, o discernimento surgirá na mente no primeiro, no segundo, no terceiro e no quarto níveis de *jhāna*. Esta é a luz do discernimento que nos permite enxergar o Dhamma dentro e fora de nós. Podemos enxergar a nós mesmos de ambos os lados. Podemos enxergar que há um aspecto que nasce, e que há também um aspecto que não nasce. O aspecto que envelhece, envelhece; e há também um aspecto que não envelhece. O aspecto que está doente, adocece; e há também um aspecto que não adocece. O aspecto que morre, morre; e o aspecto que não morre, não morre. Este é o conhecimento da mudança-de-linhagem (*gotarabhū-ñāṇa*), que enxerga ambos os lados, como se tivesse dois olhos. Seja qual for o lado que olharmos, podemos ver, mas não estamos presos em nenhum dos lados. Simplesmente sabemos das coisas de acordo com sua natureza como fabricações, que tem que nascer, envelhecer, adoecer e morrer. Aqueles que refletiram e viram claramente a verdadeira natureza destes quatro fatos puderam se libertar do desconhecimento e se tornaram arahants.

A natureza do corpo é que flui em uma direção – em direção à decadência –, mas, a mente não fluirá junto com ele. Certamente, a mente progredirá de acordo com a sua força. Quem tem muita força vai longe. Quem ficar preso no nascimento terá que nascer. Quem ficar preso no envelhecimento terá que envelhecer. Quem ficar preso na doença terá que ficar doente. Quem ficar preso na morte terá que morrer. Mas, quem não estiver preso no nascimento, no envelhecimento, no adoecimento e na morte, estará destinado a um estado que não nasce, não envelhece, não adocece e não morre.

Quando podemos fazer isso, diz-se que encontramos um pedaço grande de riqueza nobre no nascimento, envelhecimento, adoecimento e na morte. Não precisamos temer a pobreza. Mesmo que o corpo possa envelhecer, nossa mente não envelhece. Se o corpo vai ficar doente e morrer, deixe-o ficar doente e morrer, mas, nossa mente não fica doente, nossa mente não morre. A mente de um *arahant* é tal que, mesmo se alguém quebrasse sua cabeça ao meio, sua mente não sentiria nenhuma dor.

\* \* \*

Quando a mente está envolvida com o mundo, está destinada a colidir com as coisas; e uma vez que colidir, ela será sacudida e rolada para frente e para trás, assim como pedras arredondadas num grande amontoado rolam para frente e para trás. Portanto, não importa o quão boas ou más outras pessoas possam ser, não armazenamos essas coisas em nossa mente para dar origem a sentimentos de gostar ou desgostar. Descarte-os completamente como sendo problema deles e não nossos.

\* \* \*

Os cinco impedimentos são cinco doenças que se prendem à mente e a engolem, deixando-a magra e faminta. Quem tiver concentração, atingindo profundamente o

coração será capaz de exterminar todas essas cinco doenças. Tal pessoa certamente estará plena em seu corpo e mente – livre da fome, da pobreza e do desejo – e não terá que sair por aí pedindo pela bondade de ninguém.

Os resultados que receberemos são: (1) Nos tornaremos ricos em riqueza nobre. (2) Se o Buddha ainda estivesse vivo, ele certamente ficaria satisfeito, assim como um pai, cujo filho é rico e auto-suficiente, pode ficar despreocupado e, assim, dormir em paz.

Resumindo: riqueza mundana é o que promove a força do corpo; riqueza nobre é o que promove a força da mente. Por isso, peço que todos coloquem esse ensinamento em prática, por meio nos treinarmos e polir nossos pensamentos, palavras e ações para que eles sejam dignos e puros, chegando ao estágio da riqueza nobre, que é o caminho para a felicidade mais elevada: *nibbāna*.

## *Uma Mente de Ouro Puro*

*Julho de 1958*

A mente, disse o Buddha, é como o ouro. Uma mente impura é como ouro adulterado com vários minerais que o tornam rígido e imaleável. Antes que ele possa ser usado de qualquer forma, ele primeiro tem que ser derretido, e ter suas impurezas – as várias adulterações – removidas completamente. Só então o ouro será genuíno, macio e maleável. Nossa mente, adulterada com várias preocupações, primeiro tem que ser posta na devida forma, e suas impurezas – suas várias corrupções – devem ser completamente removidas. Só então será uma mente pura, tornando-se algo de supremo poder e utilidade, como o ouro genuíno, maleável o suficiente para ser derretido e moldado em qualquer coisa. Uma mente pura pode ser derramada ao redor do mundo sem ficar enganchada e poderá rolar ao redor de si mesma, como uma gota d'água em uma folha de lótus, que rolará sem se infiltrar na folha. Isto é o que se entende por uma mente que é Dhamma.

Ou, você pode comparar uma mente pura com genuína cera de abelha, que não precisa de fogo para ser derretida. Não importa o quão grande ou pequeno o pedaço de cera possa ser, tudo o que se precisa é um pouco de luz solar ou apenas o calor de sua mão e ela ficará macia e maleável o suficiente para que você possa moldá-la em qualquer forma. O mesmo é válido para uma mente pura que pode ser colocada para trabalhar em qualquer coisa de acordo com suas aspirações. É por isso que o Buddha ensinou que todo tipo de conquista depende completamente do poder da mente.

Coisas genuínas ou puras, mesmo que pequenas, podem dar origem a enormes resultados, assim como um pedaço de papel-moeda genuíno – um pequeno pedaço de papel com o selo do estado – pode ser usado de todos os jeitos. Mas, se for papel de jornal, mesmo uma montanha dele não seria capaz de comprar nada. Da mesma forma, uma mente pura – mesmo se apenas pudermos torná-la pura por um período breve – poderá dar resultados muito superiores ao seu tamanho. As pessoas que estão realmente empenhadas em purificar a mente, poderão até mesmo se erguer acima e além do mundo.

Assim, somos ensinados que pessoas cujas mentes não são puras – independentemente de terem feito doações ou observado preceitos por dezenas ou centenas de milhares – podem não escapar de ir para o inferno. Na melhor das hipóteses, elas poderão conseguir retornar apenas como seres humanos. Uma mente adulterada com

preocupações ruins terá que ir para uma destinação ruim. Uma mente adulterada com boas preocupações estará direcionada a um bom destino, como um ser celestial. Mas uma mente pura irá acima e além de tudo isso.

Por esta razão, você deve focar em observar apenas a sua mente. Não deixe sua atenção escorrer pelos seus ouvidos, olhos, nariz, língua ou corpo. Se a mente estiver turva, deixe-a clara. Continue tentando afastar suas várias preocupações até que elas tenham desaparecido completamente, deixando apenas o ouro genuíno: uma mente pura. Coloque o seu coração para fazer isso, agora mesmo.

\* \* \*

Assim como temos que dar origem à bondade em nossas ações, temos que dar origem ao bem em nossas mentes, deixando de lado os fenômenos físicos e mentais, que são uma carga pesada. É por isso que o Buddha ensinou, *bhārā have pañcakkhandhā*: “os cinco *khandhas* são verdadeiramente um fardo”. O corpo é mais pesado do que a rocha. Como é pesado? É grande. Pesado. Enorme. Sua boca pode comer rebanhos de gado, toneladas de arroz, e, mesmo assim, nunca está cheia nem por um segundo. Você tem que continuar encontrando coisas para encher a boca o tempo todo, o que é um fardo para o coração. Desde o tempo em que éramos pequenos e rosados continuamos a manter este corpo para que ele possa permanecer conosco, e, ainda assim, ele não vai ficar. O que fica conosco não é nada além de sucata. O que é bom nos deixa completamente. Não pense que vai ficar. A parte que sobrou pesa em cima de nós, criando *stress* e dor. Então, somos ensinados a abrir mão das coisas. *Cāga*: abandone o que está fora, isto é, o corpo; e abra mão do que está na mente, isto é, as várias preocupações que acompanham o mundo. Se pudermos abrir mão destas coisas, estaremos leves no corpo e na mente. E, quando estamos leves desta maneira, podemos estar tranquilos.

Após termos refletido desta forma, ainda podemos considerar que todas estas coisas caem sob as verdades do mundo. Ou seja, elas são inconstantes, estressantes e *não-eu*. Elas nos fazem entender tudo mal, assim como quando nos deixamos ludibriar ao gastar nosso dinheiro. Há pessoas, por exemplo, que fazem água de açúcar com várias cores para que bebamos a 10, 20 ou 30 centavos o copo. Na verdade, não é nada diferente da água comum que bebemos, mas interpretamos tudo mal e achamos que é algo especial – então, voltamos a gastar mais dinheiro para bebê-las novamente. Isso é inconstância. É como ondas que continuam a subir e a cair, fazendo-nos oscilar, impedindo-nos de estarmos quietos e em paz. Quando vemos isso, devemos inclinar nossos corações para serem treinados no Dhamma.

\* \* \*

Uma pessoa que deixa a mente ser corrompida é como alguém que deixa seus filhos brincarem na lama: inevitavelmente eles causarão dificuldades para seus pais, e não só isso:

também causarão dificuldades para si mesmos, porque eles não tem nenhuma profissão, nenhuma base para se estabelecerem na vida. Portanto, devemos treinar nossos corações para que sejam adultos, a fim de superar nossas corrupções.

Não devemos nos deixar ficar presos nos assuntos mundanos porque eles só são bons dos 20 aos 40 anos. A partir daí, nossa boca fica cada vez menor, nossos olhos ficam tão pequenos que dificilmente podemos abri-los. O que quer que digamos não ultrapassa nossos lábios. Nossas mãos ficam tão pequenas que temos que lhes dar uma extensão de um metro chamada de “bengala”. Nossas costas ficam tortas – e, com um corpo como este, indo ladeira a baixo, o que é que podemos querer dele? Isso é o suficiente para nos deixar desolados. Portanto, devemos desenvolver o que é bom e belo dentro de nós mesmos. Desenvolva a bondade em riqueza nobre. Em outras palavras, o abandono (*cāga*) e a virtude (*sīla*) são duas coisas que devemos promover em nossos corações para que possamos começar a crescer, a desenvolver-nos e a irmos além de nossa infância...

Quando chegamos ao meio da vida, as coisas começam a ficar cada vez mais curtas, então, aprendemos a não ser displicentes. Devemos nos motivar para perseguir o que quer que dê origem ao conhecimento, como uma criança que estuda matemática sem gazetear aula ou pensar apenas em diversão e jogos. Essa criança com certeza terá um alto nível de conhecimento no futuro.

Se permanecerem afundadas em assuntos mundanos, as pessoas neste mundo – mesmo que possam ter 80 anos – ainda são crianças. Renúncia e virtude: uma vez que damos origem a essas coisas, estamos indo para a idade adulta. Caso contrário, ainda somos crianças. Portanto, não devemos deixar que o coração se contente com coisas que não são boas para esse desenvolvimento. Às vezes, há coisas boas e coisas más. As coisas boas são difíceis de aderir; quanto às coisas más, estas são fáceis. Se deixarmos nossos filhos brincarem em total liberdade, na maioria das vezes, eles não nos trarão nada, além de problemas. Às vezes, eles ficam por aí sem fazer nada e ainda voltam com os pertences das outras pessoas em seus bolsos. Em outras palavras, às vezes, outras pessoas fazem algo e ainda assim deixamos que as ações delas fiquem presas em nossos corações. Isso é ser infantil. Nossas mentes são uma confusão de corrupções, e é por isso que se pode dizer que somos como crianças.

Portanto, devemos considerar as coisas cuidadosamente. Seja lá o que nos beneficie, devemos nos interessar por isso. Se uma pessoa pobre vagar por aí desleixadamente, ninguém presta nenhuma atenção; mas se uma pessoa rica se comporta dessa maneira, as pessoas realmente a desprezam. Em outras palavras, não devemos deixar nossos corações irem à procura de preocupações desleixadas e tolas. Temos que praticar a meditação da tranquilidade para tornar a mente imóvel, quieta. Aí, é quando começaremos a entrar na vida adulta.

Quando a mente estiver quieta, ela gradualmente dará origem ao discernimento, assim como um lampião a querosene que cuidamos continuamente – adicionando querosene, certificando-nos de que nada perturba a chama – inevitavelmente, ela se tornará brilhante.

O pavio é a respiração, o tema da nossa meditação. O esforço que fazemos é como o querosene. Continuamos cuidando da mente, certificando-nos de que as várias preocupações que chegam pelos olhos, ouvidos, nariz e assim por diante, não colidirão com o coração. A mente se tornará brilhante e deslumbrante, como o pavio de um lampião a querosene que mantemos abastecido de combustível e cujas partes queimadas continuamos a raspar.

Se o *insight* libertador surgir, veremos a verdade absoluta aparecer em nosso coração – todas as nossas preocupações são inconstantes, estressantes e *não-eu*. Quando pudermos ver as coisas claramente desta maneira poderemos abrir mão das nossas várias preocupações. A mente dará origem a um brilho esplêndido chamado *dhammo pajjoto*, a luz do Dhamma – e alcançaremos a transcendência da mente. Quando chegarmos a esse ponto, é aí quando poderemos dizer que crescemos. Poderemos ir aonde quisermos, pois ninguém será capaz de nos enganar.

## *Fabricações*

6 de Fevereiro de 1956

(Palestra dada no funeral do Somdet Phra Mahāvīravamsa (Tisso Uan), Wat Boromnivas.)

**aniccā vata saṅkhārā uppāda-vaya-dhammino  
uppajjitvā nirujjhanti ...**

O Dhamma, em um sentido, é um meio de nutrir o coração para torná-lo puro. Em outro sentido, o Dhamma é o que somos. Cada parte de nosso corpo é uma parte do mundo, e, o mundo, é uma questão do Dhamma. Mas, não é a essência do Dhamma. A essência do Dhamma está no coração.

\* \* \*

O desenvolvimento de tudo o que é bom e hábil vem de nossos próprios pensamentos, palavras e ações. O bem que vem de nossas palavras e ações, como o desenvolvimento da generosidade e da virtude, é a bondade nos níveis brutos e intermediários. O nível refinado, a bondade desenvolvida por meio do coração, é a meditação. Por esta razão, as questões do coração são as coisas mais importantes que temos que aprender a compreender.

Há dois aspectos do coração: o aspecto do coração que nasce e morre; e o aspecto do coração que não nasce e não morre. Se o coração cair em fabricações (*saṅkhāra*), ele será obrigado a nascer e morrer repetidamente. Mas, o coração que realmente enxerga e sabe claramente de todas as fabricações, poderá abrir mão delas e assim ele não nascerá e não morrerá. Se quisermos ir além do sofrimento e do *stress* – não nascer e não morrer – primeiro precisamos aprender a verdadeira natureza das fabricações para que possamos compreendê-las.

As fabricações, como elas aparecem na realidade, são de dois tipos: fabricações no nível do mundo e fabricações no nível do Dhamma. Ambos os tipos tem a sua realidade, mas são coisas que surgem e depois se deterioram. É por isso que o Buddha disse: “*Aniccā vata saṅkhārā*”... – o que significa, “fabricações são inconstantes”... – porque esses dois tipos de fabricações começam com o surgimento, depois mudam e finalmente decaem. Quem puder focar em saber, clara e verdadeiramente, enxergará esta condição, refrerá a

mente e se tornará sábio diante de todas as fabricações, conseguindo certamente a libertação de todo o sofrimento e stress.

Fabricações, no nível do mundo, são coisas que as pessoas criam e cuja existência evocam, tais como riqueza, status, prazer e louvor. Quanto às fabricações no nível do Dhamma, mesmo se as enfeitamos ou não, temos todas elas numa medida igual – em outras palavras, propriedades (*dhātu*), agregados (*khandha*) e meios sensoriais (*āyatana*).

Fabricações no nível do mundo e do Dhamma são como as cores que vão mudando numa tela de cinema. Elas aparecem num flash e piscam: verde. Vermelho. Amarelo. Branco. Indo, voltando e mudando. Quando as assistimos, nossos olhos tem que mudar junto com elas para segui-las – e, é isso que dá origem a mal-entendidos. Quando a mente se prende firmemente a essas fabricações, ela dá origem a sentimentos de satisfação e insatisfação. Quando mudam para o bem ou para o mal, nossa mente muda junto com elas – e, assim, nossa mente se enquadra dentro das características da inconstância, do *stress* e do *não-eu*.

De outro ponto de vista, as fabricações podem ser divididas em dois tipos: aquelas que são posse de uma mente, como pessoas ou animais; e aquelas que não são posse de uma mente, tais como as árvores. Mas, embora esta possa ser a interpretação padrão das fabricações que não são posse de uma mente, eu não concordo com ela. Tome a escada desta sala como exemplo: se você diz que ela não é posse de uma mente, tente destruí-la e veja se isso causará tumulto ou não. O mesmo vale para as plantações – tente plantar arroz no campo de outra pessoa – ou com bananeiras e outras árvores frutíferas plantadas em um pomar: tente cortá-las com uma faca e ver se o proprietário o colocará na cadeia ou não. Tudo no mundo ao qual o apego possa se estender, tem que ser posse de uma mente. Somente o planeta Marte, ao qual a esfera do apego ainda não se estende, não é posse de uma mente. Todo tipo de fabricação é posse de uma mente – exceto os arahants, que não são posse de uma mente porque eles não estão apegados a nenhuma fabricação.

O apego às fabricações é a fonte do stress, porque as fabricações são inconstantes, como já explicamos. Portanto, somente se pudermos abrir mão e não nos apegarmos às fabricações, encontraremos felicidade e bem-estar – bem-estar no sentido do Dhamma, bem-estar que é fresco, quieto, sólido e imutável. Bem-estar no sentido mundano não é diferente de sentar em uma cadeira: somente se a cadeira não oscilar, estaremos bem. A oscilação da mente é de duas ordens: oscilar naturalmente e oscilar sob a influência da intenção e de seu fruto. Quantas vezes a mente oscila em um dia? Às vezes, oscila por causa de intenções do presente, às vezes de intenções do passado, mas como ela oscila, não sabemos. Isto é *avijjā*, o desconhecimento que faz com que as fabricações – pensamentos – surjam.

O outro lado de tudo isso é a não-fabricação (*visañkhāra*). O que é a não-fabricação? Sem oscilações, sem mudanças, sem dissipação: isso é a não-fabricação. Fabricações mudam, mas a nossa mente não muda. Fabricações são stress, mas a nossa mente não está estressada. As fabricações são *não-eu*, mas nossa mente não é *não-eu*. Fabricações que não são posse de

uma mente: isso é a não-fabricação.

A grande maioria de nós está ciente apenas do conhecimento oferecido pelos Seis Professores – os sentidos da visão, audição, olfato, paladar, sensações e ideação – que são fontes de mudança, incerteza, stress, desconhecimento e fabricação. Portanto, devemos fechar esses sentidos, porque as fabricações não podem ver outras fabricações. Somente se chegarmos do outro lado, seremos capazes de enxergar.

## *A Árvore está em sua Semente*

*27 de Agosto de 1956*

O propósito de sentar e meditar é cortar os vários pensamentos que preocupam nossas mentes. Quanto mais preocupações pudermos cortar, mais leve nos sentiremos. Todos os vários fardos que pesam sobre os nossos corações – todos os estresses e tensões que sentimos – diminuirão e desaparecerão.

A bondade não vem de conceitos. Conceitos do passado e do futuro são o que obstruem e destroem a nossa bondade.

O Buddha disse:

*“Atītaṃ nānvāgameyya nappaṭikaṅkhe anāgataṃ...  
Paccuppannaṅca yo dhammaṃ tatha tatha vipassati:”*

Se não concebermos conceitos sobre o passado ou sobre o futuro, deixando apenas o presente, veremos a verdade do Dhamma.

Conceitos, mesmo se eles lidarem com o Dhamma, são fabricações porque caem na área da formação mental. Existem três tipos de fabricação mental:

1) Se pensarmos de maneiras benéficas, elas são chamadas de formações meritórias (*puññābhisaṅkhāra*).

2) Se pensamos de maneiras más, elas são chamadas formações demeritórias (*apuññābhisaṅkhāra*).

3) Se pensamos de maneiras nem boas nem más, elas são chamadas de formações impassíveis (*aneñjābhisaṅkhāra*) ou *avyākata* – neutras e indeterminadas. Na verdade, *aneñjābhisaṅkhāra* tem um significado mais elevado, porque se refere aos quatro níveis de absorção na ausência de forma (*arūpa jhāna*). *Avyākata* refere-se a coisas como pensar em comer uma refeição ou tomar um banho, coisas que são completamente independentes do bem e do mal. Todas essas fabricações vem do desconhecimento e da ignorância. Se estivermos realmente cientes e formos inteligentes, não deveríamos concebê-las.

Cortar conceitos significa deixar que nossas fabricações mentais se dissipem, deixar que nossos pensamentos se dissipem. Sentamos em meditação e fazemos com que o corpo e a mente se aquietem. Quando o corpo está imóvel, a mente permanece com a quietude.

Quando o coração está em paz, a mente permanece com a paz. A concentração se desenvolve. A mente vem para o primeiro plano. As fabricações mentais desaparecem, mas a mente ainda está lá. A bondade ainda está lá. Em *nibbāna*, nada desaparece ou é aniquilado, exceto o desconhecimento.

Quando as fabricações mentais e o desconhecimento se dissipam, surge um conhecimento, uma consciência. Por exemplo, o conhecimento de vidas passadas: vemos a ancestralidade da mente – suas vidas passadas. Conhecimento da morte e do renascimento: sabemos das boas e más ações de nossos companheiros na vida e na morte, como eles morrem e renascem. Uma mente treinada para o pleno desenvolvimento em concentração desenvolve qualidade, como uma semente de manga madura que é capaz de conter toda a sua ancestralidade, como seus pais e filhos, dentro de si mesma. Se alguém planta a semente, ela explodirá em raízes, caules, galhos, folhas, flores e mais frutas, como antes. Uma mente ainda não treinada plenamente é como a semente de uma manga verde que caiu da árvore. Se você plantá-la, ela não vai crescer. Ela apenas apodrecerá, ali, na sujeira. Uma vez que ainda esteja verde, não será capaz de conter seus ancestrais e descendentes.

As pessoas cientes de seu próprio nascimento e da sua própria morte desta forma, são ditas serem pessoas que não estão desprovidas. Não estão desprovidas de quê? Não estão desprovidas do nascimento. Elas estão familiarizadas com os nascimentos que elas experienciam por meio de muitas vidas e estados de existência no passado – tantos que estão cansadas de tudo, a ponto de não quererem nascer de novo. Quanto às pessoas que não sabem, que não tem essa consciência, elas sentem que estão em falta, que não tiveram o suficiente. Elas querem nascer novamente e assim elas continuam criando o nascimento repetidamente. Quanto aos que tem consciência, eles já tiveram o suficiente. Eles são espertos o suficiente. Não darão origem a mais nascimentos ou estados de existência. O que quer que seja bom, eles mantêm dentro de si mesmos, é como colocar uma semente de manga madura em uma vitrine para olhar, ou descascar a casca dura da semente e, em seguida, colocá-la em um armazém. Ninguém será capaz de plantá-la novamente e podemos tirá-la para fora para olhá-la sempre que quisermos.

Treinar a mente para um nível mais elevado é o ápice de tudo o que é bom e que vale à pena. Elevar o nível do nosso coração é como subir e sentar-se aqui na sala de meditação. Uma vez que nos levantamos do nível do solo, escapamos da chuva, do calor do sol e de todos os tipos de perigos. Cães, por exemplo, não podem pular para nos arranhar ou nos morder.

Ou podemos comparar isso com o pico de uma montanha. Nada sujo ou imundo poderá ficar no topo da montanha. Seja chuva, orvalho ou névoa, qualquer coisa que entre em contato com o cume tem que fluir para baixo, em direção às terras baixas e ao mar. Nada pode ficar e formar poças no cume. Ao mesmo tempo, brisas frescas vem soprando de todas as quatro direções, mantendo a montanha seca e livre de umidade.

Ou podemos comparar isso com o topo de uma árvore alta. Normalmente, ninguém – seja humano ou animal – pode urinar, ou defecar, ou salpicar qualquer coisa que seja suja

no topo de uma árvore alta. E, como a copa das árvores é alta, suas flores e frutos nascem altos. Qualquer um que queira colher as folhas mais altas ou destruir os frutos e as flores terá dificuldade em fazê-lo, porque a altura da árvore torna a subida difícil.

Da mesma forma, uma vez que alimentamos o nosso coração com o que é bom e com o que vale à pena, então, não importa se as pessoas nos elogiam ou nos condenam, não queremos nada do que elas tem a dizer. Se elas disserem que não somos bons, as palavras fluem de volta para elas. O que for realmente bom dentro de nós permanece como sempre foi. Uma pessoa cujo coração está alimentado e cheio com o que é bom e cheio daquilo que vale à pena, é como uma pessoa cujo estômago está repleto de comida, e, por isso, com certeza estará satisfeita e não vai quer comer nada mais: livre da fome e do desejo. Não importa o quão fantástico seja o alimento que as outras pessoas possam oferecer a ela, ela não vai querer nada. Ou, se alguém lhe oferece veneno, ela não o tomará. Em outras palavras, não estamos interessados na bondade ou no mal que vem das outras pessoas. Queremos apenas a bondade que construímos dentro de nós mesmos.

Pessoas ignorantes pensam que o bem e o mal são coisas que obtemos dos outros e não que são coisas que vem de dentro de nós – e assim elas fecham os olhos e continuam a tatear. Elas não tem nenhum senso do bem que se encontra dentro delas, como uma pessoa que sai por aí procurando por uma árvore de manga, sem perceber que a árvore de manga está em sua semente. Porém, uma vez que percebemos isso, tudo o que temos a fazer é pegar a semente e plantá-la. Em pouco tempo suas raízes brotarão e ela se tornará uma árvore, com folhas e ramos, flores e frutos que continuarão se multiplicando em centenas de árvores. Em pouco tempo seremos milionários, porque as mangas, mesmo quando cresceram apenas até o tamanho de um polegar, já começam a valorizar. As pessoas compram e vendem mangas a partir do momento em que ainda estão verdes, até o ponto em que estejam um pouco maduras, totalmente maduras e até quando já amadureceram além do ponto. Às vezes, mangas que estejam meio podres ainda podem ter um preço, embora não tanto quanto mangas que ainda estejam boas.

As pessoas cujas mentes ainda não atingiram um nível elevado, quando se deparam com críticas, costumam guardá-las e remoê-las. De um modo geral, gostamos de pensar que somos inteligentes e, no entanto, deixamos que nossas mentes se alimentem de maus humores e preocupações. Mau humor é como detritos e ossos que outras pessoas cospem para fora. Se formos realmente pobres e famintos, ao ponto de termos que pedir comida aos outros, devemos nos alimentar do bom humor que eles tem para nos oferecer, que são como comida que não foi cuspidada por ninguém. Mas, assim ainda somos considerados pobres, burros e ignorantes, porque apesar de termos uma verdadeira bondade dentro de nós, ainda corremos para buscar o bem e o mal das outras pessoas. Isso tem que estar errado.

A maneira correta é que não importa o que qualquer um possa dizer, nós deixamos passar. Devemos ver o que os outros dizem como sua propriedade e não nossa. Quanto à bondade que estamos desenvolvendo, é certo que ela ficará conosco. É como comer uma manga bichada: uma pessoa inteligente comerá somente o pedaço bom e deixará a parte

estragada aos vermes. Em outras palavras, não vá se envolver com os vermes. Ser inteligente dessa maneira significa ser um ser de mente elevada e isso é o que nos qualifica como seres humanos – assim como quando subimos as escadas para a sala de meditação e escapamos dos gatos e cães que, de outra forma, nos incomodariam. Aqui, eles não podem pular e nos atacar. Mas, se nos sentarmos no solo, estaremos expostos ao sol, à chuva e a todo tipo de perturbação. Estaremos misturados com sábios e tolos.

Quando pessoas sábias praticam o Dhamma, elas tem que ser seletivas e escolher apenas o que é bom. Elas não vão deixar suas mentes se alimentarem de nada estragado, porque as coisas estragadas, quando nos alimentamos delas, podem ser tóxicas e prejudiciais. Quanto às coisas boas, quando as comemos, elas não causam nenhum dano. Elas só nos beneficiam.

Bondade, maldade, pureza, tudo vem de dentro de nós. O Buddha ensinou que cada um de nós tem o seu próprio kamma. O que ele disse sobre este ponto é absolutamente verdadeiro. É impossível discutir com ele. ‘Kamma’ significa as boas e más ações que vem das intenções. As intenções são pensamentos que vem da mente, por isso, a mente encontra-se na essência das intenções e do kamma, porque a mente é o que pensa e dá as ordens. Quando uma intenção for fajuta ou desonesta, a ação resultante será mau kamma e resultará em sofrimento. Quando uma intenção for boa, apropriada e honesta, a ação será um bom kamma e resultará em prazer. Portanto, se sofremos ou experimentamos prazer, sermos bons ou maldosos, puros ou impuros, dependemos de nossas próprias ações e intenções e não de qualquer coisa que outra pessoa possa fazer para nós. Uma vez que percebamos isso, não haverá mais confusão.

## *As Lições do Desconhecimento*

*21 de Agosto de 1956*

*“O sermão desta tarde foi sobre o tema, ‘vijjā-carāṇa-sampanno sugato lokavidū’. Eu não pude ouvir o início. Tudo o que lembro foi o seguinte”:*

...A verdadeira natureza do Dhamma não é tão difícil para as pessoas que tem conhecimento; mas é difícil para as pessoas que não a tem. É difícil porque vai contra os nossos desejos. Se o Dhamma seguisse os nossos desejos, seria fácil. O Dhamma genuíno é algo que vai contra os nossos desejos, porque as coisas boas, normalmente, seguem esse padrão. É da natureza das coisas que são benéficas e úteis para nós, que elas sejam difíceis e exijam esforço. Até as coisas mundanas são assim. Coisas realmente benéficas são geralmente difíceis de obter. Mas, quanto àquelas coisas que não servem nenhuma real utilidade para nós, não há necessidade de passar por um grande sufoco para encontrá-las. Há pilhas delas bem ali, no nosso próprio quintal.

Estou me referindo aqui ao desconhecimento – ignorância do que é real. Mas essa ignorância do que é real é a fonte que pode dar origem à consciência, ou conhecimento do que é real. Este conhecimento do que é real existe em toda parte, como o vapor de água que sobe para a atmosfera. Quem tiver a engenhosidade de encontrá-lo e trazê-lo para dentro se sentirá refrescado, contente e revigorado. Isso é chamado *vijjā-carāṇa-sampanno*, que é o oposto do desconhecimento. Então, eu gostaria de explicar mais um ponto sobre esse tema, *vijjā-carāṇa-sampanno*, que significa: ‘Aqueles que realmente procuram o Dhamma, com certeza, estarão sempre dando origem ao conhecimento dentro de si mesmos’.

Aqui, primeiro temos que explicar a palavra ‘dhamma’. O Dhamma é algo que existe em cada um de nós. Pode ser dividido em três tipos: hábil, inábil e neutro.

1. Habilidade (*kusala-dhamma*): significa a bondade que existe naturalmente, independente de haver ou não um Buddha para mostrar que ela existe. Este dhamma é o que dá conforto e benefício aos seres vivos proporcionalmente ao quanto eles praticam essa bondade. Não vá pensando que a bondade foi formulada pelo Buddha, ou que ela vem de seus ensinamentos. A bondade já estava no mundo desde muito antes do tempo do Buddha, mas ninguém estava realmente familiarizado com ela porque nenhum sábio foi capaz de identificá-la. Mas, quando o Buddha apareceu e descobriu a *consciência* por si própria, ele foi capaz de ver que o dhamma já existia no mundo desde tempos imemoriais.

Este tipo de dhamma não surgiu de nada do que ele disse ou ensinou. É a bondade que existe naturalmente no mundo. Se esse tipo de bondade não existisse como uma parte normal do mundo, a raça humana já teria morrido há muito tempo. O fato de termos alguma paz e bem-estar vem de termos imbuídos em nossos corações essa bondade à medida que a descobrimos. Caso contrário, não seríamos capazes de resistir a todos os fogos mundanos.

2. Inabilidade (*akusala-dhamma*): o mesmo vale para o mal. Ele não vem de nada do que o Buddha disse ou ensinou. Ele existe por si só no mundo, por sua natureza. Mas, as pessoas que nunca pensaram nisso, ou que o observaram mal, entendem as coisas de uma forma errada. Elas pensam que o mal vem do que o Buddha ensinou e assim elas não prestam atenção porque pensam que o bem e o mal foram feitos pelo Buddha. Deste modo, o bem e o mal se confundem, sem que ninguém saiba a sua verdade.

Mas, o Buddha era dotado de suprema inteligência e assim era capaz de dizer o que era arroz sem casca, o que era arroz descascado, o que eram farelos e o que eram apenas resíduos. Assim, ele dividiu esses diferentes tipos de arroz em lotes separados, para que as pessoas pudessem escolher o que preferissem, com a percepção que cada um de nós é responsável pelo seu próprio kamma: quem quer que faça o bem terá que se deparar com o bem; quem quer que faça o mal terá que se deparar com o mal.

Todos os dhammas – o bom e o mau, que existem naturalmente – essencialmente se resumem à mente bem aqui, neste próprio corpo. Não é que temos que ir à procura deles em qualquer lugar lá fora. Se fôssemos perguntar de onde tudo isso veio, o Buddha, provavelmente, seria capaz de nos responder, mas seria como dar um soco na terra com o punho. Se fôssemos perguntar de onde a mente vem, teríamos que responder que ela vem de nós. E de onde viemos? De nossos pais. Isso é o máximo que conseguimos.

Se tivéssemos que responder em um nível diferente – um nível que é mais difícil de ver e que somente as pessoas que tem conhecimento podem dominar, – poderíamos dizer que a mente vem do desconhecimento. E de onde vem o desconhecimento? Das fabricações. E de onde vem as fabricações? Do desconhecimento. É como a velha pergunta, de onde vem a galinha? Do ovo. E o ovo? Da galinha. Se continuarmos perguntando e respondendo, simplesmente damos voltas em círculos sem nunca chegar ao fim. É assim que as coisas são no nível do mundo.

As questões da mente se resumem a duas mentes: uma que gosta de fazer o bem e uma que gosta de fazer o mal. É uma mente, mas há duas. Às vezes, uma inclinação para fazer o bem se apodera de nós e então queremos fazer o bem. Isso se chama ser possuído pela habilidade. Às vezes, uma inclinação para fazer o mal se apodera de nós e, então, queremos fazer o mal. Isso é chamado de ser possuído pela inabilidade. Desta forma, nossa mente é mantida sempre instável e insegura.

Então o Buddha nos ensinou a desenvolver a nossa *consciência* para saber o que é bom e o que vale à pena, e o que é mau e sem valor. Se o desconhecimento obscurece nossa

mente, não podemos ver nada claramente, da mesma forma que quando a neblina obscurece nossa visão. Se o nosso conhecimento ficar muito longe do mundo, teremos ainda menos chance de enxergar qualquer coisa, assim como uma pessoa que está num avião lá no alto e olha para baixo. Essa pessoa não será capaz de ver casas ou outros objetos tão claramente como se estivesse em terra firme. Quanto mais alto ela vai, mais tudo se torna uma névoa. Ela não poderá enxergar nenhum sinal de vida humana. É por isso que o Buddha nos ensinou a nos abastecermos com tanta *consciência* quanto for possível, de modo que nossos ouvidos e olhos sejam brilhantes e claros, não obscurecidos pela neblina ou pelo nevoeiro.

O conhecimento que o Buddha ensinou pode surgir de três maneiras:

1. *Sutamaya-paññā*: Este é o conhecimento em que estudamos e ouvimos o que as outras pessoas dizem, para que possamos entender que as coisas más nos levarão na direção do sofrimento e do stress, e, que as coisas boas nos levarão na direção do bem-estar e do prazer. Uma vez que soubermos, podemos, então, perguntar a nós mesmos: ‘Queremos ir em direção ao sofrimento?’ Se respondermos: ‘Não, porque é uma dificuldade; preferimos ir à direção do bem-estar’, então, temos que colocar nossos corações no rumo que dará origem à bondade. Essa bondade certamente nos conduzirá em direção ao bem-estar. Por exemplo, algumas pessoas nascem lá longe na zona rural, mas ainda assim se treinam e se educam até o ponto em que elas se tornam importantes e influentes. O mesmo vale para nós. Se nos treinarmos e nos educarmos, certamente nos tornaremos pessoas boas. Esta é a educação no nível elementar – nosso ABC – chamado *sutamaya-paññā*.

2. *Cintāmaya-paññā*: uma vez que aprendemos que certas coisas são boas, devemos experimentar com cada uma delas até que possamos enxergar os bons resultados que aparecem em nós. Não vá antecipando nenhuma conclusão fixa sobre isso ou aquilo ser bom ou correto. Por exemplo, algumas coisas podem estar corretas em termos do Dhamma que você aprendeu, mas quando você as põe em prática, elas podem estar erradas em relação aos sentimentos das outras pessoas. Então, quando nos ensinam algo que parece estar certo, devemos lembrá-lo. Quando nos ensinam algo que parece estar errado, devemos lembrá-lo. Tomamos então essas coisas e as avaliamos até que possamos dar origem a uma compreensão. Ai sim, poderemos dizer que somos inteligentes.

Em outras palavras, não acreditamos simplesmente nos livros, no que os outros dizem, ou no que nossos professores dizem. Antes de fazermos algo, devemos considerá-lo cuidadosamente até que esteja certo e claro para nós. Só então devemos ir em frente e fazê-lo. Isso é chamado de crer em nosso próprio senso de razão. Este é o segundo nível de conhecimento, mas não é o mais alto. Ele pode eliminar apenas parte do desconhecimento que existe dentro de nós. Ambos os níveis mencionados até agora são a consciência no nível baixo.

3. O nível verdadeiramente elevado de conhecimento é chamado *bhāvanāmayapaññā*. Este nível de conhecimento surge em uma mente treinada. É o que se entende por *vijjā-caraṇa-sampanno sugato lokavidū*. O conhecimento aqui ilustrado é o conhecimento

de vidas passadas; conhecimento da morte e do renascimento – saber sobre o fluxo mental das outras pessoas, que tipo de bem e mal elas fizeram, e onde elas irão após a morte; e o conhecimento do fim da fermentação mental: quem desenvolver a mente até o ponto da Concentração Correta, dando origem ao *insight* intuitivo, será capaz de abrir mão da:

i) Auto-identificação (*sakkāya-dit̐thi*). Eles verão que o corpo não é realmente deles.

ii) Incerteza (*vicikicchā*). Suas dúvidas sobre as virtudes do Buddha, do Dhamma e da Saṅgha desaparecerão para sempre. Eles não terão mais dúvidas sobre os caminhos e suas fruições (*magga, phala*). Os caminhos, suas fruições e *nibbāna* terão que existir para quem for verdadeiro na prática do Dhamma, não importa a época ou período. Isso é chamado *akāliko*: o Dhamma dá resultados, não importa a época ou estação. *Opanayiko*: as pessoas que dão origem à virtude, concentração e discernimento dentro de si, certamente verão que as qualidades do Buddha, do Dhamma e da Saṅgha podem afastar a insegurança e o medo. Essas pessoas também vão abrir mão de:

iii) Apego aos hábitos e práticas (*sīlabbata-parāmāsa*). As virtudes dos cinco preceitos estarão firmemente estabelecidas em seus corações.

Abrir mão, dessa maneira, é chamado de conhecimento do fim da fermentação mental (*āsavakkhaya-ñāṇa*), ou *vijjā-carāṇa-sampanno* – estar consumado em conhecimento e conduta. Além dessas três formas primárias de conhecimento, podemos também desenvolver a clarividência, clariaudiência e poderes supranaturais. Mas, a menos que possamos aquietar nossa mente em concentração, não poderemos ganhar nenhuma dessas formas de habilidades cognitivas, mesmo se estudarmos todas as 84.000 divisões do Cānone, porque todas essas formas de habilidades cognitivas dependem da quietude da concentração. A capacidade de eliminar todas as formas de mal depende da quietude da concentração. Quando o conhecimento surge dentro de nós, com certeza veremos a verdade do que é bom e do que é mau. Enquanto esse conhecimento não surgir, ainda estamos deludidos e Tateando as coisas no escuro.

Por exemplo, podemos nos prender ao corpo como sendo nosso, ou aos cinco *khandhas* – forma, sensações, percepções, fabricações mentais e consciência sensorial – como sendo nossos. Algumas pessoas se identificam com a ganância, a raiva ou a delusão. Por exemplo, quando a ganância surge, eles se identificam com a ganância. Quando a raiva surge, eles se identificam com a raiva. Quando surge a delusão, eles se identificam com a delusão. Mas essas coisas só surgem em certos momentos. Às vezes, quando a ausência de raiva surge, essas pessoas se identificam com a falta de raiva. E quando a ausência da ganância ou delusão surge, eles se identificam com a ausência da ganância ou delusão – e assim essas coisas se confundem por causa do desconhecimento ou ignorância sobre a verdade.

Mas, uma vez que desenvolvamos conhecimento, então, quando a ganância surgir, não nos identificaremos com ela. O mesmo vale para a raiva e a delusão. Este é um passo que temos que dominar para que possamos ver como essas três corupções, na verdade, vem e

vão.

Em outras palavras, quando a ganância vem, sentamos e a vigiamos até que ela morra por si só. Assim, seremos capazes de saber exatamente as características horrendas que ela possui quando vem e o quão bom é quando ela se vai. Apenas sentamos ali e a observamos até que ela cesse, e sentiremos uma imediata sensação de alívio. Quando a raiva ou a delusão vem, nós sentamos e vigiamos a raiva ou a delusão – não vá fugir para nenhum outro lugar – e seremos capazes de ver exatamente como a raiva é ruim quando vem e como é bom quando ela vai. Como é a delusão quando ela vem – não importa de que lado ela vai estar deludida – nos determinamos a manter o nosso olhar fixo nela. Quando podemos nos controlar assim, isso é conhecimento.

Mas, se quando a ganância vem, formos levados pela ganância, ou quando a raiva ou a delusão vem, formos levados pela raiva ou delusão, isso é desconhecimento. Se estivermos constantemente atentos a essas três corrupções, certamente vai chegar o dia em que elas ficarão envergonhadas de si mesmas. Saberemos como elas surgem, veremos como elas se posicionam e perceberemos como elas cessam. Esta é uma forma de conhecimento que vem da ignorância.

Quando pudermos refletir sobre as coisas dessa maneira, seremos capazes de ganhar todas as oito formas de habilidades cognitivas. Se pudermos nos conter, quando estivermos rodeados de nossas corrupções, sem nos sentirmos obrigados a deixá-las escapar por meio de nossas ações, daremos origem ao conhecimento interior. Isto é o que se entende por *vijjā-carana-sampanno*. Nosso coração será puro, livre de ganância, raiva e delusão. *Sugato lokavidū*: estaremos bem se formos ou se viemos, ou seja lá onde fiquemos. Esse tipo de conhecimento é a coisa real. É o conhecimento que nos trará sucesso na esfera do Dhamma.

## II. Habilidade interior

### *O ABC da Respiração*

*27 de Setembro de 1957*

Há três partes importantes da meditação: o pensamento, o ato de estar ciente e a respiração. Todas essas três partes devem ser mantidas juntas em todos os momentos. Não deixe que nenhuma delas se solte uma das outras. “Pensar” refere-se a pensar “buddho” juntamente com a respiração. “Consciência” significa estar ciente da respiração à medida que ela entra e sai. Somente quando o pensamento e o ato de estar ciente são mantidos presos constantemente com a respiração você poderá dizer que está meditando.

A inspiração e da expiração é a parte mais importante do corpo. Em outras palavras, (1) é como a terra, que age como um suporte para todas as coisas no mundo. (2) É como vigas ou uma viga mestra que sustentam o assoalho e o mantem resistente. (3) É como uma mesa ou uma folha de papel: quando pensamos “bud-” com a respiração que entra, é como se nós esfregássemos nossa mão uma vez pela mesa; E quando pensamos “dho” com a respiração que sai, é como se esfregássemos a mesa mais uma vez. Cada vez que esfregamos a mesa, boa parte da poeira certamente ficará aderida a nossa mão, por isso, se continuarmos esfregando-a para frente e para trás, a mesa ficará brilhante. Quando estiver bem brilhante, será tão clara que poderemos enxergar o nosso reflexo nela. Estes são os resultados que vem de nosso pensamento. Mas, se formos esfregando aleatoriamente, não seremos capazes de ver o nosso reflexo, nem mesmo num espelho e muito menos numa mesa.

Por outro lado, a respiração é como um pedaço de papel. Quando pensamos “bud-” com a respiração que entra, é como se pegássemos um lápis e escrevêssemos uma letra do alfabeto no papel. Se continuarmos fazendo isso, eventualmente seremos capazes de ler o que escrevemos. Mas se a nossa mente não ficar constantemente com a respiração, é como se escrevêssemos às vezes correta, e às vezes incorretamente. Se fossemos escrever cartas dessa maneira, elas ficariam ilegíveis e nem seriam cartas. Não importa o quão grande fosse o pedaço de papel, tudo seria uma bagunça. Não seríamos capazes de ler as cartas que

escrevemos ou ler o que elas supostamente dizem.

Porém, se estivermos atentos e pensarmos na respiração como um pedaço de papel, poderemos anotar qualquer mensagem que quisermos e saberemos por nós mesmos o que escrevemos. Por exemplo, pensar “bud-” é como colocar nossa caneta no papel. Isso nos dará conhecimento. Mesmo depois que acabamos de escrever, ainda nos beneficiaremos. Mas, se não estivermos realmente empenhados em escrever, nossas cartas não serão cartas. Se desenharmos o retrato de uma pessoa, não será uma pessoa. Se desenharmos um animal, não será um animal.

\* \* \*

Logo que começamos a aprender a escrever, temos que usar giz porque é grande, fácil de escrever e fácil de apagar. Isto é como pensar “*buddho*”. Uma vez que avançamos em nossos estudos, começamos a usar lápis porque sua marca é clara e mais duradoura. Por exemplo, a frase, “Onde está o Pai?”, é um pedaço de conhecimento. Se pudermos somente ler as letras separadas, “O” ou “P”, isso não conta realmente como conhecimento. Então jogamos fora o nosso giz. Em outras palavras, não precisamos repetir “*buddho*”. Usamos nossos poderes de avaliação (*vicāra*) para enxergar, enquanto respiramos: a respiração que entra está agradável? A respiração que sai está agradável? Que tipo de respiração é confortável? Que tipo de respiração é desconfortável?

Em seguida, corrigimos e ajustamos a respiração. Escolha qualquer maneira de respirar que pareça agradável e, em seguida, observe-a para ver se dá conforto ao corpo. Se isso acontecer, mantenha a sensação de conforto constante e use-a. Quando essa sensação for realmente agradável, os benefícios surgirão, aperfeiçoando o nosso conhecimento. Uma vez que obtivermos conhecimento, poderemos apagar as marcas de lápis em nossos cadernos, porque já enxergamos os benefícios que vem do que fizemos. Quando voltarmos para casa, poderemos levar o nosso conhecimento conosco e torná-lo nosso dever de casa. Poderemos fazê-lo sozinhos em casa; e quando ficarmos no monastério, poderemos mantê-lo constantemente.

Assim, a respiração é como um pedaço de papel, a mente é como uma pessoa, o conhecimento é como uma nota: isso é o suficiente para servir como nosso modelo padrão. Se estivermos focados apenas nessas três coisas – o pensamento, o ato de estar ciente e a respiração – poderemos dar origem ao conhecimento dentro de nós mesmos, um conhecimento que não tem limites fixos e não pode, possivelmente, ser relatado a mais ninguém.

## *Enquanto a Mente Gira*

*9 de Agosto de 1958*

Cada pessoa tem conhecimento e desconhecimento, como um médico que estudou várias doenças: ele é bem versado sobre as doenças que estudou, mas não sobre as que ele não estudou. Nós, seres humanos, temos escuridão e luminosidade. A escuridão é o desconhecimento; a luminosidade, conhecimento.

\* \* \*

Os assuntos do mundo continuam girando como uma roda. Nós que vivemos no mundo temos tanto o prazer quanto a dor, de acordo com as condições mundanas – a roda do renascimento. Sempre que giramos e nos deparamos com o ciclo da dor, sentimos que o mundo é realmente estreito e confinado. Sempre que giramos e que nos deparamos com o ciclo do prazer, sentimos que o mundo é amplo e refrescante, um lugar convidativo para se viver. Isso acontece porque giramos junto com o mundo e, portanto, não conhecemos o mundo como ele realmente é. Porém, assim que pararmos de girar, conheceremos os caminhos do mundo e a verdadeira natureza do Dhamma.

Sempre que corremos atrás do mundo, não podemos ver o mundo facilmente. Por esta razão, primeiro temos que parar de correr. Daí o enxergaremos claramente. Se o mundo estiver dando voltas e nós estivermos girando também, como podemos pensar que poderemos enxergá-lo? É como duas pessoas correndo: eles terão dificuldade em ver os rostos uns dos outros. Se alguém para, mas o outro continua correndo, eles podem ver uns aos outros um pouco melhor, mas não claramente. Se ambos estiverem correndo, eles se enxergarão menos claramente. Por exemplo, se estamos sentados ou em pé e alguém vem de fininho e nos dá uma pancada na cabeça e foge logo em seguida – será difícil pegá-lo. Da mesma forma, se girarmos ou nos envolvermos nas voltas que o mundo dá, teremos ainda menos chance de saber ou enxergar qualquer coisa. Assim, o Dhamma nos ensina a parar de girar na roda do renascimento para que possamos conhecer o mundo com clareza.

Como uma hélice de avião, ou como uma roda laminada girando. Não podemos ver quantas lâminas estão girando, a forma delas, ou quão finas elas são. Quanto mais rápido ela gira, menos podemos ver a sua forma. Somente quando ela desacelera ou para de girar é que podemos ver claramente a forma que ela tem. Esta é uma analogia para o girar das correntes

do mundo – o mundo exterior – e para os nossos próprios giros, para nós que vivemos no mundo.

O mundo exterior significa a Terra em que vivemos. O mundo das fabricações significa nós mesmos: nosso corpo e a nossa mente, que são coisas separadas, mas que tem que depender um do outro. Assim como o mundo e as pessoas, que são coisas separadas, mas tem que depender um do outro. Se tivéssemos um corpo, mas não uma mente, não seríamos capazes de realizar nada. O mesmo seria verdade se tivéssemos uma mente sem um corpo. Assim, a mente é como uma pessoa morando no mundo. A mente é o artesão; o corpo, sua obra de arte. A mente é o que cria o corpo. É o que cria o mundo.

O mundo é algo abrangente e sempre está girando, algo difícil de ver claramente. É por isso que o Buddha nos ensina a parar de dar voltas atrás do mundo e olhar apenas para nós mesmos. É aí que poderemos ver o mundo. Nós mesmos somos algo pequeno – um cúbito de largura, uma braça de comprimento e um palmo de espessura – exceto pela nossa barriga, que é grande. Não importa o quanto comemos, nunca estamos cheios. Nunca temos o suficiente. Isso representa a ganância da mente, que nos faz sofrer da nossa falta de saciedade, de nossos desejos, de nossa fome.

Para vermos a nós mesmos ou para vermos o mundo, o Buddha nos ensina a examinarmos da cabeça aos pés, dos pés à cabeça, como se fôssemos plantar uma árvore: temos que examinar as coisas do chão até as pontas dos ramos. O solo representa a pureza do nosso modo de vida. Temos que examinar o terreno para ver se ele tem algum cupim ou outras pragas que irão destruir as raízes da nossa árvore. Então, temos que adicionar a quantidade certa de fertilizante – nem muito pouco, nem muito. Temos que cuidar dela corretamente de acordo com seu tamanho. Por exemplo, como podemos observar os cinco preceitos para que eles sejam puros? Como podemos observar os oito, os dez e os 227 preceitos para que sejam puros? Quais coisas que devemos nos abster de fazer? Quais coisas que devemos fazer? Isso é chamado de Modo de Vida Correto.

Se atendermos demasiadamente ao nosso prazer físico, tendemos a não dar origem à virtude, como certos tipos de árvores que são muito saudáveis, com grandes ramos e folhagens exuberantes, mas tendem a não dar frutos. Se uma pessoa come muito e dorme muito, se ela está preocupada apenas com questões de comer e dormir, seu corpo será grande e robusto, como uma árvore com um tronco grande, ramos grandes, folhas grandes, mas quase nenhum fruto. Nós, seres humanos – uma vez que nossos corpos estejam bem nutridos com comida – se ouvimos um sermão ou sentamos em meditação, tendemos a ficar sonolentos porque estamos nutridos em excesso. Se sentarmos por um longo tempo, nos sentimos desconfortáveis. Se ouvirmos um sermão, não saberemos o que está sendo dito, porque estamos com sono. Isso arruína nossa chance de fazer o bem. As pessoas que estão muito bem nutridas tendem a ficar preguiçosas, desleixadas e viciadas no prazer. Se elas se sentam em meditação, elas tendem a ficar cansadas, sonolentas.

É por isso que somos ensinados a observar os oito preceitos do *uposatha* como um caminho do meio. Comemos apenas durante a primeira metade do dia, ficamos cheios

apenas até a metade. É o bastante. Isso é chamado de ter uma sensação de moderação no que diz respeito aos alimentos. Não temos que nos empurrar ou compensar a falta da refeição noturna. Comemos apenas o suficiente. “Abstenho-me de comer no momento impróprio”: depois do meio-dia, não precisamos ir à procura de outra refeição, para que o coração não vá atrás do mundo. Isto é como dar à nossa árvore fertilizante que na medida certa.

“Eu me abstenho de dançar, cantar e ornamentar o corpo”: o Buddha não nos faz embelezar o corpo com cosméticos e perfumes, ou adorná-lo com jóias. Isto é como dar à nossa árvore apenas a quantidade certa de água. Não deixe que o solo fique encharcado. Caso contrário, as raízes apodrecerão. Em outras palavras, se nos apegarmos aos aromas e às belezas desse tipo, elas nos deixarão tão deslumbrados que nossa virtude sofrerá. Isto é como jogar restos de comida ao redor do pé da nossa árvore. Os cães virão para pisotear a árvore, as galinhas ciscarão as folhas e as flores, e as formigas de fogo comerão as raízes, fazendo com que nossa árvore murche ou morra. Todos os tipos de complicações virão para nos incomodar.

“Eu me abstenho de camas altas e grandes”: quando nos deitamos para dormir, o Buddha não nos faz usar colchões macios ou almofadas que sejam muito confortáveis, porque se tivermos muito conforto dormiremos muito e não vamos querer nos levantar para fazer o bem. Os resultados de nossa prática de concentração serão escassos e nossa preguiça crescerá desenfreada. Como lagartas e vermes que vão escavando buracos por todo o solo: eles vão continuar a sussurrar para nós, ensinando-nos todos os tipos de coisas, até que, finalmente, eles nos dizem para parar de fazer o bem – e assim paramos. Ou, como insetos que vem rastejando pelo chão subindo e comendo nossa árvore, subindo cada vez mais alto até chegar aos ramos lá do topo: a mente. Finalmente, quando eles comerem as pontas dos ramos, a árvore não dará mais flores. Quando não tem flores, não dará frutos. Da mesma forma, se não tivermos um senso de moderação ao cuidar de nós mesmos, não estaremos praticando o Modo de Vida Correto. Se não tivermos um bom senso de como nutrir e cuidar do corpo, nossa conduta irá se degenerar. Mas, se tivermos um senso apropriado de como nutrir e cuidar do corpo, nossa conduta certamente se desenvolverá na direção da pureza e a mente certamente se desenvolverá junto com ela, passo a passo.

\* \* \*

O mundo tem seus altos e baixos, suas bondades e suas maldades. Nós somos como o mundo. Nosso corpo – não importa o quanto nos preocupemos com ele para torná-lo forte e saudável, bonito e confortável – será bom de algumas maneiras e funcionará mal em outras. O importante é que não deixemos que a mente funcione mal. Não deixe que ela vá se ramificando atrás de suas várias preocupações. Se deixarmos a mente ir por aí pensando no bem e no mal de acordo com suas preocupações, ela não será capaz de avançar para um nível mais elevado. Portanto, temos que fazer com que nossa árvore tenha uma única extremidade: temos que centrar a mente firmemente em uma única preocupação. Não

deixe que seus humores dominem a mente. Temos que tirar a mente de suas preocupações com campos visuais, sons, cheiros, gostos e sensações táteis, deixando apenas uma preocupação mental única. Deixe surgir na mente uma preocupação com o que é bom e que valha a pena. Não deixe que nenhuma das corrupções mentais surjam.

Corrupção mental significa: (1) ganância por campos visuais, sons, cheiros, gostos, etc.; (2) hostilidade – focar nessa questão ou naquela pessoa como sendo ruim, e, a partir disso, desejar a retaliação, que leva ao confronto ou à violência; (3) perspectivas erradas – ver que fazer o bem não leva a bons resultados; por exemplo, ver que ser generoso, observar os preceitos ou praticar a meditação não torna uma pessoa rica ou feliz, de modo que deixamos de fazer o bem. Temos que livrar o coração dessas três formas de corrupção mental. Quando o coração está livre da corrupção, entrará na retidão mental, tornando-se uma mente valiosa, buscando a ação correta: em outras palavras, a meditação.

Se quisermos resultados na prática da meditação, realmente precisamos ser verdadeiros em nosso trabalho. Temos que ser verdadeiros com o nosso corpo, verdadeiros com nossa fala, verdadeiros em nosso coração. Nosso corpo tem que sentar-se em linha reta e imóvel numa posição de meio-lótus. Nossa fala tem que ser silenciosa, não dizendo nada. Nosso coração tem que ser colocado em linha reta e imóvel, não escapar para fora, atrás de alusões ao passado e ao futuro. Se pudermos ser verdadeiros em nosso trabalho desta maneira, certamente teremos sucesso e veremos resultados. Se formos descuidados e inconstantes, nosso trabalho não terá sucesso. É por isso que somos ensinados:

*Anākulā ca kammantā etam-maṅgalam-uttamāṃ:*  
“atividades não deixadas inacabadas são um supremo bom presságio”.

Na prática da meditação, a mente é o que dá as ordens. Em outras palavras, devemos ter uma base ou um marco de referência, devemos avaliar a respiração para que ela se torne refinada – porque quanto mais refinado algo seja, maior o seu valor. Nossas sensações de respiração são de cinco tipos:

1. As primeiras são as sensações de respiração que fluem da cabeça para baixo até as pontas de nossos pés.

2. As segundas são aquelas que fluem das pontas dos pés à cabeça. Estes dois tipos alternam, indo e voltando como uma corda sobre o eixo de uma polia que puxamos para cima e para baixo.

3. O terceiro tipo são as sensações da respiração que fluem pelo corpo. Estas são as sensações que ajudam a ventilar o corpo, recebendo nossos hóspedes – a respiração permeando através da pele – e expulsando a respiração interna, mantendo a respiração pura e benéfica no corpo e expulsando a respiração prejudicial através dos poros.

4. O quarto tipo é a respiração na parte superior do abdômen, guardando entre o coração, pulmões e fígado, por um lado, e, o estômago e intestinos por outro. Ela suporta os órgãos superiores de modo que eles não pressionem para baixo nos órgãos inferiores e

mantém os órgãos inferiores embaixo para que eles não empurrem para cima e se amontoem com os órgãos superiores. Nesse tipo de respiração temos que observar para ver se está pesado do lado esquerdo ou direito.

5. O quinto tipo são as sensações da respiração fluindo nos intestinos, ajudando a aquecer os fogos da digestão, como se estivéssemos cozinhando peixe ou outros alimentos no vapor para evitar que estraguem. Quando a nossa comida estiver cozida, ela pode ser utilizada para enriquecer o sangue que nutre as várias partes do corpo – com o vapor condensando na tampa da panela. Seja qual for o tipo de nutrimento, ele deve se tornar cabelo, unhas, dentes, pele, etc., o sangue envia esse nutrimento para essas partes.

Essas sensações da respiração estão sempre fluindo em ondas através dos intestinos para dispersar o calor da digestão. Quando comemos, é como colocar comida em uma panela no fogão e, em seguida, fechar a tampa. Se não houver nenhuma ventilação na panela e simplesmente adicionamos fogo, não demorará muito para que nosso estômago esteja destruído e nossos intestinos arruinados, porque fechamos a tampa tão fortemente que nenhum ar pode entrar ou sair, até o ponto em que o calor se torna tão forte que queima a nossa comida até que vire cinzas. Nosso corpo não terá qualquer benefício com isso. Por outro lado, se o calor é muito baixo, a nossa comida não vai cozinhar. Ela vai estragar e teremos dores de estômago, e, novamente, o nosso corpo não vai ter qualquer benefício. Esses tipos de sensações da respiração ajudam a manter nossos fogos digestivos exatamente na intensidade correta para o corpo.

Se olharmos para esses cinco tipos de sensações da respiração da maneira correta, certamente colheremos dois tipos de resultados: (1) Em termos do corpo, aqueles que tem muitas doenças, terão menos doenças; aqueles que tem poucas doenças poderão se recuperar completamente. As doenças que ainda não surgiram terão dificuldade em surgir. (2) Em termos da mente, ficaremos satisfeitos, felizes e revigorados. Ao mesmo tempo, a meditação pode nos ajudar a nos livrar do mau kamma, porque estados mentais inábeis não terão a chance de se infiltrar na mente. Nossa vida será longa, nosso corpo saudável. Se continuarmos desenvolvendo nossa meditação em níveis cada vez mais altos, as quatro propriedades do corpo (*dhātu*) se tornarão claras e puras.

\* \* \*

Se praticarmos a meditação mantendo a respiração em mente até que a respiração se torne refinada e a mente se torne refinada, a respiração vai se assentar até parar e a mente se estabelecerá até se aquietar. Assim, seremos capazes de ver nosso corpo e nossa mente claramente.

1. O corpo e a mente se separarão um do outro, cada um existindo independentemente – assim como quando os estranhos não entram e os que estão dentro não saem. Surgirá o conhecimento, estaremos cientes sobre como o corpo está funcionando dentro de nós, como a mente está funcionando. Como nosso corpo veio a ser? Nós

saberemos. E para onde ele vai? Nós saberemos de onde veio, para onde está indo – saberemos completamente. Quais tipos de ações fizemos em nossas vidas passadas que nos fizeram nascer neste estado? Nós saberemos. Isso é chamado de conhecimento de vidas passadas.

2. As pessoas e outros seres vivos que são nossos pais, irmãos, irmãs, parentes e amigos: de onde eles vieram? Quando eles morrem, que tipo de prazeres e dores eles vão encontrar? E onde? Quem sabe, poderemos até ser capazes de fazer contato com eles e enviar fluxos de energia mental para ajudá-los. Isso é chamado de conhecimento da morte e do renascimento.

3. Veremos que o corpo e a mente são inconstantes, estressantes e *não-eu*, até o ponto em que ficaremos desencantados com eles. Isso nos fará abrir mão do corpo e nos libertar dos grilhões do apego. Esses grilhões incluem coisas como o apego aos fenômenos mundanos (*loka-dhamma*): quando nos permitimos ficar satisfeitos com ganho, status, prazer e louvor, isso não é diferente do Rei da Morte amarrando nossas mãos bem apertadas. Aí, quando ele pega seu chicote e nos dá uma única chicotada (ou seja, sofremos perda, desgraça, dor e censura), vamos direto para o chão.

Outro tipo de grilhão é a auto-identificação – apego ao corpo, vendo-o como “nós” ou como uma entidade, o que dá origem a equívocos. Outro grilhão é a incerteza – dúvidas e hesitações, correndo para frente e para trás, sem saber para onde ir, indo por aí girando e dando voltas com o mundo.

Uma vez que conheçamos os caminhos do corpo e da mente, seremos libertados desses grilhões. A mente ganhará libertação do corpo e acabará com as fermentações das corrupções. Isso é chamado de conhecimento do fim da fermentação mental. A mente ganhará o *insight* liberador e fluirá para a corrente do Dhamma, o que levará, em última instância, ao *nibbāna*.

Quando pararmos de girar junto com o mundo, poderemos ver o mundo (nosso corpo) – claramente. Uma vez que a mente para, podemos então ver o corpo. Por esta razão, devemos desacelerar as voltas que o corpo dá, destilando e filtrando suas propriedades, tornando-as cada vez mais refinadas; desacelerar as voltas das nossas palavras, mantendo-nos em silêncio; e desacelerar as voltas da mente, tornando-a firme e quieta por meio de centralizá-la na concentração, pensando e avaliando a respiração. Quando a mente parar de girar atrás de seus vários conceitos e preocupações, nossas palavras e nosso corpo pararão junto com ela. Quando cada um parar, poderemos vê-los todos claramente. A mente sabe dos assuntos do corpo por completo, dando origem a visão libertadora (*insight*) que desacelerará a rotação da roda do renascimento. Nossos nascimentos se tornarão cada vez menos até que finalmente não teremos que voltar para viver em nenhum mundo, nunca mais.

\* \* \*

Praticar meditação é um tipo de alimento para o coração. Alimentos para o corpo não são algo duradouro. Comemos de manhã e estamos com fome ao meio-dia. Comemos ao meio-dia e estamos com fome novamente à noite. Se estivermos cheios hoje, amanhã estaremos com fome novamente. Continuamos comendo e defecando e nunca chegará o dia em que estaremos satisfeitos. Teremos que continuar procurando por mais e mais coisas para comer. Quanto à comida para o coração, se a prepararmos muito bem, mesmo que por um curto espaço de tempo, estaremos cheios para o resto de nossas vidas.

## *O Poder Mental, Passo a Passo*

*26 de Julho de 1956*

Tente usar a sua *mindfulness* enquanto você segue a respiração entrando e saindo, para dentro e para fora. Não se esqueça nem se deixe distrair. Tente deixar de lado todos os conceitos do passado e do futuro. Silenciosamente repita “*buddho*” em sua mente “*bud-*” com cada inspiração e “*dho*” com cada expiração – até que a mente se estabeleça e se aquiete. Após isso, você pode parar com a repetição mental e começar a observar a respiração entrando e saindo para ver como você a sente: rápida ou lenta, longa ou curta, pesada ou leve, abrangente ou estreita, grosseira ou sutil. Permaneça com a maneira de respirar que seja confortável. Ajuste qualquer maneira de respirar que não esteja confortável ou fácil, até que esteja no ponto. Use sua própria discriminação – *dhamma-vicaya-sambojjhaṅga* – como seu padrão de julgamento. (Quando você estiver fazendo ajustes desta maneira, você não precisa fazer nenhuma repetição mental. Você pode abandonar a palavra “*buddho*”).

Você tem que ficar de olho em sua mente para se certificar que ela não vagueie, vacile ou voe para fora atrás de quaisquer conceitos externos. Mantenha a mente quieta, equânime e despreocupada, como se houvesse apenas você sentado sozinho no mundo. Deixe a respiração se espalhar por todas as partes do corpo, desde a cabeça até a ponta dos dedos das mãos e dos pés, na frente, nas costas, no meio do estômago, por todo o percurso através dos intestinos, ao longo dos vasos sanguíneos e através de todos os poros. Respire profundamente até que o corpo se sinta cheio. O corpo se sentirá leve, aberto e espaçoso, assim como uma esponja cheia d'água: quando espremermos a água para fora, tudo sairá facilmente sem qualquer interferência.

Neste ponto, o corpo vai se sentir leve e à vontade. Você sentirá a mente tão fresca quanto a água que permeia o solo, infiltrando-se nas raízes das árvores, mantendo-as nutridas e revigoradas. A mente será posta em linha reta e ereta, sem se inclinar para a esquerda ou para a direita, para frente ou para trás. Em outras palavras, ela não se estende para pegar quaisquer conceitos ou preocupações externas.

Os conceitos estão na essência da fabricação mental. A mente pensa nos assuntos do passado ou do futuro e então começa a elaborar sobre eles, como eles são bons ou maus, gostando ou não gostando deles. Se os vemos como bons, ficamos satisfeitos e deslumbrados com eles: isso é delusão. Se os vemos como ruins, ficamos descontentes, o que

obscorece e corrompe a mente, tornando-a irritada, inquieta e aborrecida: isso é hostilidade. As coisas que causam inquietação e perturbação na mente são todas classificadas como impedimentos (*nīvaraṇa*) – fabricações que moldam a mente, destruindo quaisquer coisas que sejam boas em nossa prática de concentração. Então, temos que acabar com todos os conceitos.

Se pensarmos em termos do mundo, as fabricações mentais são fabricações mundanas. Se pensarmos em termos do dhamma, elas são fabricações do dhamma. Ambos os tipos vem de *avijjā*, desconhecimento. Se este desconhecimento cessar, o conhecimento surgirá em seu lugar. Portanto, temos que tentar aumentar a força de nossa concentração até o ponto em que as fabricações cessem – e, nesse ponto, o desconhecimento também cessará, deixando apenas consciência, o ato de estar ciente.

Este ato de estar ciente é idêntico ao discernimento, mas é um discernimento que surge a partir de dentro. Não vem de nada que nossos professores nos ensinaram. Ele vem da quietude da mente focada em eventos no presente. É um conhecimento que é muito profundo, mas ainda é um discernimento mundano – não transcendente – porque vem de rótulos e conceitos. Ainda está preso em questões de existência e nascimento.

Talvez possamos nos tornar cientes de assuntos do passado, conhecendo e vendo os estados de existência e nascimento que já passamos. Isso é chamado de conhecimento de vidas passadas. Talvez possamos saber sobre o futuro, saber dos assuntos das outras pessoas, como elas morrem e renascem. Isso é chamado de conhecimento da morte e do renascimento. Ambas as formas de conhecimento ainda tem apego infiltrando nelas, fazendo a mente oscilar de acordo com seus gostos e desgostos. Isto é o que corrompe o nosso *insight*.

Algumas pessoas, quando aprendem sobre os bons estados de existência e de nascimento em seu passado, ficam absorvidas, satisfeitas e extasiadas com as várias coisas que vêem. Se elas se deparam com coisas que não são tão boas, elas se sentem descontentes e chateadas. Isto é simplesmente porque a mente ainda tem apego aos seus estados de existência e nascimento. Gostar das coisas que nos parecem boas ou satisfatórias é ceder ao prazer. Desgostar das coisas que nos parecem ruins ou insatisfatórias é a auto-aflição. Ambas as atitudes são classificadas como caminhos errados que se desviam do caminho correto, ou da Perspectiva Correta.

As coisas do passado ou do futuro, mesmo quando lidam com o Dhamma, ainda são fabricações, e, por isso, ainda estão longe do alvo. Assim, o próximo passo é usar o poder de nossa concentração para tornar a mente ainda mais forte, até o ponto em que possa eliminar essas formas mundanas de discernimento. A mente, então, progredirá para o discernimento transcendente – uma forma mais elevada de discernimento, um conhecimento que pode ser usado para libertar a mente do apego – a *Mindfulness* Correta, o Caminho Correto. Mesmo que possamos aprender coisas boas ou ruins sobre nós mesmos ou sobre os outros, não ficaremos satisfeitos ou aborrecidos. Não sentiremos nada senão desencanto, desinteresse e desilusão pela forma como os seres vivos no mundo

nascem e morrem. Enxergaremos isso como algo sem sentido, sem qualquer substância. Daremos um basta nos sentimentos de gostar e não gostar. Ficaremos sem apego por nós mesmos e por todo o resto. A mente terá moderação. Estará neutra. Equilibrada. Isso é chamado de equanimidade dos seis fatores (*chalaṅg'ūpekkhā*). Abrimos mão das coisas que acontecem, das coisas que sabemos ou enxergamos, deixando-as seguir o seu próprio curso regular, sem que o nosso sentimento esteja presos a elas. A mente, então, avançará até o *insight* libertador.

Neste ponto, torne a força da sua mente ainda mais poderosa, até o ponto em que ela esteja liberta até mesmo do apego às realizações que ela alcançou. Saber é simplesmente saber; ver é simplesmente ver. Mantenha a mente como algo separado. Não a deixe fluir atrás do seu saber. Nós sabemos, e deixamos por isso mesmo. Vemos e deixamos por isso mesmo. Não nos aferramos a essas coisas como sendo nossas. A mente, então, ganhará força total e se aquietará por si só – não envolvida, não dependente de nada.

Fabricações desaparecerão completamente, deixando apenas uma condição pura do dhamma: o vazio. Este é o fenômeno da não-fabricação. A libertação. A mente estará livre do mundo, exclusivamente dentro da corrente do Dhamma, sem subir ou descer, avançar ou retroceder, progredir ou regredir. A mente será como uma estaca fincada firmemente. Assim como quando uma árvore é presa a uma estaca por uma corda: quando a árvore é cortada, a corda se arrebenta em duas pontas, mas a estaca fica firme. A mente permanece firme, não afetada por quaisquer objetos ou preocupações. Esta é a mente de um discípulo nobre, uma pessoa livre das fermentações das corrupções.

Quem treinar seu coração de acordo com o que foi mencionado aqui encontrará segurança, contentamento e paz, livre de todo tipo de problema ou stress. O que discutimos, brevemente, é suficiente para ser usado como um guia na prática de treinar a mente para obter a libertação do sofrimento e *stress* nesta vida. Tomar interesse por essas coisas nos será vantajoso em tempos vindouros.

## *Observar e Avaliar*

*24 de Julho de 1956*

Ao fixar nossa atenção na respiração, o ponto importante é usar nossos poderes de observação e avaliação e obter um senso de como alterar e ajustar a respiração para que possamos mantê-la fluindo na medida certa. Só então obteremos resultados que sejam agradáveis ao corpo e à mente. Observe como a respiração se move ao longo de todo o seu percurso, desde a ponta do nariz indo para baixo, passando pelo pomo de adão, traquéia, coração, pulmões, até o estômago e os intestinos. Observe como ela vai da cabeça, para baixo, passado pelos seus ombros, costelas, coluna e o cóccix. Observe a respiração saindo pelas pontas dos dedos das mãos e dos pés e saindo pelo corpo inteiro através de cada poro. Imagine que o seu corpo é como uma vela ou como um lampião Coleman a querosene. A respiração é a camisa do lampião; a *mindfulness* é o combustível que emite luz. Seu corpo, do esqueleto para fora até a pele, é como a cera da vela que cerca o pavio. Temos que tentar fazer a mente brilhante e radiante como uma vela, se quisermos obter bons resultados.

\* \* \*

Tudo no mundo tem seu par: há o escuro e então tem que haver o claro. Há o sol e há a lua. Existe o aparecimento e o desaparecimento. Há causas e há resultados. Assim, ao lidar com a respiração, a mente é a causa, e *mindfulness* é o resultado. Em outras palavras, a mente é o que age, *mindfulness* é o que sabe, então *mindfulness* é o resultado da mente. Quanto às propriedades do corpo: como terra, água, fogo e o vento – a respiração é a causa. Quando a mente trabalha para fazer com que as causas sejam boas, o resultado físico é que todas as propriedades se tornarão radiantes. O corpo fica confortável. Forte. Livre de doenças. Os resultados que surgem por meio do corpo e da mente são causados pelo ato de ajustar as coisas. O resultado é que notamos e observamos.

Quando nos sentamos e meditamos, temos que observar a respiração à medida que ela entra e sai para ver como a sentimos quando entra, como ela se move ou exerce pressão sobre as diferentes partes do corpo, e de que forma ela dá origem a uma sensação de conforto. Será que a sentimos prazerosa e confortável ao inspirar e expirar longamente, ou a sentimos mais prazerosa e confortável ao inspirar curto e expirar longamente? É confortável inspirar e expirar rapidamente ou é mais confortável inspirar e expirar

lentamente? A respiração pesada é confortável ou a respiração leve é mais confortável? Temos que usar nossos próprios poderes de observação e avaliação e obter um senso de como corrigir, ajustar e aliviar a respiração para que ela fique estável, equilibrada e no ponto adequado. Se, por exemplo, a respiração lenta está desconfortável, ajuste-a para que seja mais rápida. Se a respiração longa está desconfortável, mude para uma respiração curta. Se a respiração está muito suave ou fraca – fazendo que você fique sonolento ou fazendo a sua mente flutuar – respire com mais força.

Isto é como ajustar a pressão do ar em um lampião Coleman. Assim que o ar e o querosene estiverem misturados nas proporções certas, o lampião emitirá luz com toda sua força – uma luz branca e deslumbrante – capaz de espalhar seu brilho para longe. Da mesma forma, enquanto *mindfulness* estiver firmemente unida à respiração e tivermos um senso de como cuidar da respiração para que ela esteja perfeitamente ajustada às várias partes do corpo, a mente ficará estável e unificada. Ela não voará para fora, atrás de quaisquer pensamentos ou conceitos. Ela desenvolverá um poder, um brilho chamado discernimento – ou, podemos chamar esse brilho pelo seu resultado, o Conhecimento.

Este conhecimento é uma forma especial de *consciência* que não vem de nada que nossos professores tenham nos ensinado, ou de algo que alguém nos disse. Em vez disso, é uma forma especial de compreensão, elogiada pelo Buddha como sendo a Perspectiva Correta. Esta forma de entendimento está associada a *mindfulness* e a vigilância. Ela também se classifica como a *Mindfulness* Correta e a Concentração Correta. Quando uma mente corretamente concentrada ganha força, os resultados podem levar ao *insight* intuitivo, à realização direta, à pureza do conhecimento e, finalmente, à libertação, livre de qualquer tipo de dúvida.

A mente será independente, silenciosa, leve e tranquila – auto-contida como uma chama num lampião de vidro. Mesmo que os insetos possam vir e se aglomerar ao redor do lampião, eles não poderão apagar a chama; e ao mesmo tempo, a chama não poderá vazar para fora para queimar a mão da pessoa que a carrega. Uma mente que tenha *mindfulness* constantemente no comando, inevitavelmente será incapaz de se esticar ou de se estender para alcançar e assumir qualquer tipo de preocupação. A mente não vazará na frente nem oscilará para trás. Suas preocupações externas não poderão invadir o coração. Nossos olhos – os olhos do nosso discernimento – serão claros e enxergarão longe, como se estivéssemos sentados entre as pequenas frestas de uma rede, capazes de ver claramente em qualquer direção que olharmos.

\* \* \*

De onde vem o discernimento? Você pode compará-lo a aprender a se tornar um ceramista, um costureiro ou um artesão de cestas. O professor irá começar dizendo-lhe como fazer um vaso, costurar uma camisa, ou um par de calças, ou bordar diversos estampados, mas as proporções e a beleza do objeto que você fizer terão que depender de seus próprios poderes de observação. Suponhamos que você faça uma cesta e dê uma boa

olhada nas suas proporções, para ver se ela ficou muito curta ou muito alta. Se tiver ficado muito curta, teça outra cesta que seja um pouco mais alta, e, em seguida, dê uma boa olhada para ver se ainda existe algo que precise de aprimoramento, verificando se ela não ficou muito estreita ou muito larga. Em seguida, teça outra cesta que seja mais bonita que a última. Continue tentando até que você teça uma cesta que seja tão bonita e tão proporcional quanto possível, sem nada que se possa criticar de nenhum ângulo. Essa última cesta você pode usar como seu padrão. Aí então, você já poderá abrir o seu próprio negócio.

O que você fez foi aprender com suas próprias ações. Quanto aos seus esforços anteriores, você não precisa mais se preocupar com eles. Jogue-os fora. Este é um senso de discernimento que surge por si mesmo, uma engenhosidade e um senso julgamento que não vem de nada que seus professores lhe ensinaram, mas de observar e avaliar por conta própria o objeto que você mesmo fez.

O mesmo é válido na prática de meditação. Para que o discernimento surja, você tem que estar atento enquanto você acompanha a respiração e ganha uma sensibilidade de como ajustá-la e aperfeiçoá-la, de modo que ela esteja distribuída proporcionalmente por todo o corpo – até o ponto em que flua uniformemente sem vacilar, assim, ela se torna confortável quando entra lentamente e sai lentamente, quando entra e sai rapidamente, ou quando entra e sai de forma longa, curta, pesada, leve ou refinada. Chegue até o ponto em que tanto a inspiração quanto a expiração estejam confortáveis, não importa como você respire, de modo que – não importa quando – você imediatamente sente uma sensação de tranquilidade no momento em que você focar na respiração. Quando você puder fazer isso, os resultados físicos aparecerão: uma sensação de prazer e leveza, que é aberta e espaçosa. O corpo será forte, a respiração e o sangue fluirão desobstruídos e não criarão uma abertura para que doenças possam entrar. O corpo estará saudável e desperto.

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

\* \* \*

Quando a mente estiver focada com total circunspeção, ela poderá abrir mão dos conceitos do passado. Ela enxerga a verdadeira natureza de suas velhas preocupações, que não há nada duradouro ou certo sobre elas. Quanto ao futuro que está a nossa frente, é como ter que velejar num pequeno barco pelo grande mar: certamente haverá perigos por todos os lados. Assim, a mente abre mão dos conceitos do futuro e entra no presente, vendo e conhecendo o presente.

A mente permanece firme e não balança.  
O desconhecimento desaparece.

O conhecimento surge por um instante e depois desaparece, para que você possa saber que ali, no presente, há um vazio.

Um vazio.

Você não se aferra às fabricações mundanas do passado, às fabricações mundanas do futuro, ou às fabricações de dhamma do presente. Fabricações desaparecem. *Avijjā* – o conhecimento, a consciência falsificada, não verdadeira – desaparece. ‘Verdadeiro’ desaparece. Tudo o que resta é esta consciência: ‘*Buddha ... Buddha ...*’

Fabricação corporal, isto é, a respiração; fabricação verbal, isto é, pensamentos que formulam palavras; e, a fabricação mental, isto é, o pensar, *todos*, desaparecem. Mas, o ato de estar ciente não desaparece. Quando a fabricação do corpo se move, você está ciente disso. Quando a fabricação verbal se move, você está ciente disso. Quando a fabricação mental se move, você está ciente disso, mas a consciência não está apegada a nada que ela sabe. Em outras palavras, nenhuma fabricação pode afetá-la. Simplesmente há consciência. Em um pensamento, a mente aparece, fabricações aparecem. Se você quiser usá-los, lá estão eles. Se não quiser, eles desaparecem por conta própria, por sua própria natureza. O ato de estar ciente está acima de tudo. Isso é a liberação.

Os meditadores tem que alcançar este tipo de consciência se forem atingir bons resultados. No treinamento da mente, isso é tudo que existe. Complicações são como uma pilha de aborrecimentos e só incomodam. Elas tendem a deixá-lo atolado sem nunca chegar ao ponto real.

## *Os Refinamentos da Respiração*

*3 de Agosto de 1956*

Quando nos sentamos em meditação, o ponto importante é sermos observadores dos níveis da respiração. A respiração no corpo tem três níveis: comum, refinada e profunda.

1. A respiração comum é a respiração que respiramos para dentro do corpo. Ela vem em dois tipos:

a) Aquela que é misturada com ar impuro ou poluído: quando entra nos pulmões, ela não sai completamente. Os resíduos se prendem no corpo e quando estes resíduos se misturam com o sangue no coração, eles podem tornar o sangue prejudicial para o corpo, dando origem a doenças. Mas essas doenças não precisam ser tratadas com remédios. Se as tratarmos usando a respiração, elas irão embora.

b) O outro tipo de respiração comum é a que é benéfica – a respiração misturada com o ar puro. Quando se mistura com o sangue no coração, ela será benéfica para o corpo.

2. A respiração refinada é suave e macia. É a sensação da respiração delicada derivada da inspiração e da expiração, e que se espalha entre os vasos sanguíneos e nervos. Esta respiração é o que dá origem ao nosso sentido de sensações em todo o corpo.

3. A respiração profunda é mais profunda do que a respiração refinada. É fresca, espaçosa, vazia e branca.

A respiração refinada que se espalha para nutrir o corpo é o nível de respiração importante para se usar como base para a observação de todos os três níveis de respiração. Quando esta respiração refinada for espalhada completamente por todas as partes do corpo, você sentirá o corpo leve, vazio e quieto – mas ainda estaremos vigilantes e com *mindfulness*. A mente está estável, assim como o sentido do corpo está estável. Quando este é o caso, estamos constantemente com *mindfulness* e estamos constantemente vigilantes. Neste ponto, uma luz brilhante aparecerá em nossa sensação da respiração. Mesmo que nossos olhos estejam fechados, é como se estivessem abertos. Sentiremos como se a respiração em nosso corpo tivesse um brilho branco, como a camisa de um lampião Coleman banhado de luz. Esta é a respiração profunda. A mente se torna serena e quieta; o corpo fica sereno e quieto.

Diz-se que a mente neste momento está na Concentração Correta, o que pode levar

ao *insight* libertador. O *insight* libertador pode cortar todos os conceitos que lidam com o passado e com o futuro. Em outras palavras, a mente estará contente em permanecer com a respiração profunda, com a respiração espaçosa e vazia. Enquanto a mente não penetrou neste nível da respiração, ela não está livre dos impedimentos. Ela não dará origem ao discernimento; não terá o conhecimento verdadeiro. Mas, quando esta consciência que vem da quietude ganha poder, ela dará origem à força e à luz. A mente e a respiração serão brilhantes. Quando todos os aspectos da respiração estiverem igualmente fortes, a respiração profunda torna-se aparente: calma e suave, livre de ondas, imóvel e resistente. A respiração neste ponto não é afetada pela inspiração e da expiração. O corpo está quieto, sem sensações de dor. Ele está flutuante, saturado e cheio, como a camisa de um lampião Coleman: não há necessidade de bombear, não há nenhum som, o ar dentro dele parece estar quieto, e, ainda assim, a luz é deslumbrante. Tudo o que ele necessita é o vapor do querosene, e a lanterna emitirá luz.

O corpo está quieto, sem altos e baixos. Quando a respiração estiver suave e nivelada desta forma, ela faz com que o corpo esteja leve, vazio e quieto. Isso é chamado *kāya-passaddhi*: serenidade física. A mente, que permanece com o corpo quieto, é chamada de *citta-passaddhi*: uma mente serena. Quando a mente permanece com esta quietude, ela se torna brilhante. Esse brilho vem da mente estar firmemente centrada. Quando a mente está firmemente centrada, ela leva ao *insight*.

Quando o *insight* surge, podemos estar cientes do nível das sensações físicas (*rūpa*) e dos atos mentais (*nāma*) que surgem da inspiração e da expiração. Estamos cientes da respiração comum, da respiração refinada e da respiração profunda. Podemos acompanhar os três níveis da respiração. Quando a nossa consciência chega a este ponto, podemos dizer que conhecemos a respiração, ou que conhecemos as sensações. Então observamos como essas coisas afetam a mente. Isso é chamado: conhecimento dos atos mentais. Uma vez que passamos a conhecer tanto a sensação quanto os atos mentais, saberemos: “Esta é a verdadeira consciência, o verdadeiro ato de estar ciente. É assim que o verdadeiro ato mental de estar ciente aborda o conhecimento”. Enquanto não pudermos fazer a mente se comportar dessa maneira, não poderemos saber. E, quando não podemos saber, isso é *avijjā*, desconhecimento.

Desconhecimento é a escuridão. A respiração comum é escura, a respiração refinada é escura, a respiração profunda é escura. Quão prejudicial é esta escuridão para o corpo e para a mente? Não sabemos: mais escuridão. Mais desconhecimento. Desconhecimento é como colocar óleo de alcatrão em um lampião Coleman. *Avijjā* tem todas as más características do óleo de alcatrão. Não dá origem a nada, a não ser a problemas e obscuridade para as outras pessoas, e, ao mesmo tempo, para nosso próprio coração e mente, da mesma forma que o fogo alimentado com óleo de alcatrão, não soltará nada além de fumaça negra. Quanto mais óleo de alcatrão colocarmos nesse fogo, mais negra a fumaça fica – e, então, pensamos que nossa fumaça negra é algo especial, mas na verdade é o desconhecimento, ou seja, não estar ciente do fato de que isso é o desconhecimento. Assim, ficamos cada vez mais

envolvidos em nosso desconhecimento até que estejamos cobertos de fuligem.

A fuligem é uma forma de sujeira que dá origem a danos. Quando um fogo emite fumaça negra, sua luz é ruim, o fogo é ruim, a fumaça é ruim. A fumaça má é a natureza do desconhecimento; e, porque é ruim, o conhecimento que surge é ruim, os resultados que surgem são ruins. Estas são todas as coisas que dão origem ao sofrimento e ao stress. Este é o tipo de dano que vem do desconhecimento.

O dano causado pelo desconhecimento é como um fogo a lenha. Um fogo a lenha nos faz suar e – como se isso não bastasse – sua luz é vermelha e feroz como a luz do sol. Seja lá no que essa luz foque, pegará fogo. Em qualquer lugar em que o fogo a lenha queime por um longo tempo, esse lugar ficará negro com fuligem, da mesma forma que uma pessoa que acende um fogo a lenha fica toda suja. Seu rosto e seus braços ficam pretos, suas roupas ficam negras, mas, porque ela enxerga essa escuridão como sendo sua, ela não se ofende. Assim como uma ferida infectada em seu corpo: não importa o quão suja ou mal cheirosa possa ser, ainda podemos tocá-la sem sentir qualquer repulsa. Mas, se víssemos a mesma ferida em outra pessoa, ficaríamos tão repelidos que não poderíamos suportar olhar para essa ferida e nem sequer chegar perto.

Qualquer pessoa cuja mente esteja envolvida pelo desconhecimento é como uma pessoa coberta com feridas expostas que não sente constrangimento ou nojo de si mesma. Ou como a fuligem nas paredes de nossa cozinha: mesmo que a enxerguemos, simplesmente a vemos, sem qualquer noção de que seja feia, nojenta ou vergonhosa. Mas, se enxergamos isso na cozinha de outra pessoa, queremos fugir.

Desconhecimento é o que mata as pessoas. Desconhecimento é uma armadilha. Mas, normalmente, uma armadilha só pode pegar animais que não são espertos. Animais espertos geralmente não se deixam capturar. Se formos burros, o desconhecimento nos pegará e nos engolirá a todos. Se vivermos sob o domínio da ignorância – se não estivermos familiarizados com os três níveis de respiração no corpo – certamente colheremos dano. Saber destes níveis, portanto, é ter a *Mindfulness Correta*. Saberemos as causas de nossas ações e os resultados de nossas ações. Saber disso é ter *mindfulness* e vigilância. Nosso corpo e nossas ações estarão claros para nós, como um fogo que é brilhante. De onde vem o seu brilho? Da energia do querosene. É como a respiração profunda. Está silenciosa no corpo, como uma lanterna Coleman brilhando com uma luminosidade deslumbrante: quieta, como se nenhum ar tivesse sido bombeado para dentro.

Isto é *kāya-passaddhi*, serenidade física. Quanto à mente, ela está toda cristalina. E, como o brilho vindo da camisa do lampião, ela pode ser usada por outras pessoas e outros seres vivos. Isso é o que se entende por “*pabhassaram idam cittam*” – a mente é radiante. Quando podemos manter a mente pura dessa maneira, ela ganha o poder de enxergar o que está ainda mais profundo – mas ainda não podemos saber com clareza. Teremos que tornar nossa força mental ainda mais poderosa do que isso: o que é *vipassanā* – *insight* de enxergar claramente.

Quando *vipassanā* surge, é como se colocássemos querosene diretamente sobre a camisa de um lampião: o fogo acenderá instantaneamente; a luz o deslumbrará em um único flash. Os conceitos que rotulam sensações desaparecerão; os conceitos que rotulam atos mentais desaparecerão. Toda rotulagem e nomeação das coisas desaparecerão em um único instante mental. As sensações ainda estão lá, como sempre; os atos mentais ainda estão lá, como sempre, mas os rótulos que se apoderam deles são cortados, assim como uma linha de telégrafo: o transmissor está lá, o receptor está lá, a linha está lá, mas não há conexão – a corrente não está correndo. Quem quiser enviar uma mensagem pode ir em frente e tentar, mas tudo está quieto. Assim é com o coração: quando cortamos rótulos e conceitos por completo, então não importa o que alguém possa dizer para nós, o coração está quieto.

Isto é *vipassanā*, um conhecimento além do domínio do desconhecimento, livre da dependência e do apego. A mente se eleva ao transcendente, se liberta deste mundo. Ela habita em um “mundo” mais elevado do que os mundos comuns, mais elevado do que o mundo humano, o mundo celestial e os mundos dos Brahmas. É por isso que quando o Buddha ganhou o conhecimento do insuperável auto-despertar correto, um tremor percorreu por todo o cosmos, desde os mais baixos níveis do inferno até o mundo humano e até os mundos dos Brahmas. Por quê? Porque sua mente tinha adquirido total poder para que ela pudesse abrir caminho muito acima dos mundos dos Brahmas.

Por esta razão, devemos refletir sobre a respiração comum que estamos respirando agora. Ela gera benefícios misturados com danos. A respiração refinada nutre os vasos sanguíneos e os nervos. A respiração profunda ajusta as sensações da respiração em todo o corpo para que a respiração seja auto-suficiente em seus próprios assuntos. A propriedade terra, a propriedade fogo e a propriedade água tornam-se auto-suficientes em seus próprios assuntos. E, quando todas as quatro propriedades são auto-suficientes, elas se tornam iguais e equilibradas, então, não há turbulência no corpo. A mente está auto-suficiente, o corpo está auto-suficiente, e, podemos deixar de nos preocupar com eles, assim como uma criança que criamos até a maturidade. O corpo e a mente se tornam maduros e independentes em seus próprios assuntos.

Isso é chamado *paccattam*: vemos sem a ajuda de ninguém e nos tornamos responsáveis por nós mesmos. *Sanditṭhiko*: podemos enxergar claramente por nós mesmos. *Akāliko*: Não importa quando, assim que refletimos sobre os três níveis da respiração, ganhamos imediatamente conforto e prazer. Para falar em termos legais, já somos maiores de idade. Já não somos menores e temos pleno direito ao legado de nossos pais de acordo com a lei. Já em termos da disciplina monástica, não temos mais que permanecer sob a supervisão de nossos professores, porque somos completamente capazes de cuidar de nós mesmos. E em termos do Dhamma, não precisamos mais depender de professores ou textos.

O que eu disse aqui é destinado a nos dar uma ideia de como aplicar nossos poderes de observação aos três níveis da respiração. Devemos observá-la até que possamos ganhar

entendimento. Se formos observadores atentos ao acompanhar os três níveis da respiração em todos os momentos, colheremos resultados – bem-estar do corpo e da mente – da mesma forma que um empregador que constantemente mantém os olhos nos trabalhadores de sua fábrica. Os trabalhadores não terão nenhuma chance de se esquivar de seus deveres e terão que focar suas mentes em fazer o seu trabalho como se espera que eles façam. O resultado é que o nosso trabalho certamente será concluído rapidamente, ou, que faremos progresso constante.

## *O Caminho Direto*

*14 de Setembro de 1956*

Quando você focar a sua atenção na respiração, você tem que tentar cortar todas suas preocupações exteriores. Caso contrário, se você se deixar distrair, você não poderá observar as sutilezas da respiração e da mente.

A energia da respiração no corpo pode ser dividida em três partes: uma no coração e nos pulmões; outra no estômago e intestinos; e a terceira nos vasos sanguíneos pelo corpo. Todas essas três são respirações que estão sempre se movendo; mas existe outra respiração – uma respiração parada, leve e vazia – centrada no diafragma, entre o coração e os pulmões e também entre o estômago e os intestinos. Essa respiração não se move, o que a distingue da respiração destilada no coração e nos pulmões. Ela não provoca nenhuma pressão em qualquer parte do corpo.

Já para a respiração que se move, quando ela se choca contra os vasos sanguíneos, a sentimos morna ou quente e às vezes provoca excreções no seu nariz. Se a respiração for predominante sobre o elemento fogo, isso fará com que o sangue esfrie. Se o elemento fogo for predominante sobre o elemento da respiração, isso fará com que o sangue esquente. Se estas propriedades forem combinadas na proporção correta, elas darão origem a uma sensação de conforto e tranquilidade – relaxamento, espaço e quietude – que é como ter uma vista desobstruída do céu aberto. Às vezes há uma sensação de tranquilidade – relaxamento, espaço, mas há movimento. Isso se chama *pīti*, ou arrebatamento.

A melhor respiração para se focar é a respiração vazia, espaçosa. Fazer uso da respiração significa usar qualquer sensação que seja mais predominante, da mesma forma quando você se sente bem relaxado, vazio e bastante confortável. Se existir uma sensação de movimento, não a use. Use apenas as sensações de vazio, relaxamento e leveza. Usar essas sensações significa expandir o âmbito delas, para que você se sinta vazio em cada parte do corpo. Isso é chamado saber fazer uso das sensações que você já tem. Mas ao usar essas sensações, você tem que estar completamente vigilante e com *mindfulness*. Caso contrário, quando você começar a se sentir vazio ou leve, você pensará que seu corpo desapareceu.

Ao deixar que essas sensações se expandam, você pode deixar que elas se espalhem uma de cada vez ou todas juntas ao mesmo tempo. O ponto importante é que você as mantenha equilibradas e que você focalize no corpo inteiro de uma só vez como sendo o único objeto

no qual você esteja ciente. Isso é chamado *ekāyana-magga*, o caminho direto. Se você puder ganhar maestria nisso, é como ter um pano branco que você pode tanto esconder em seu punho como espalhar por até dois metros. Seu corpo, mesmo que ele pese 50 quilos, estará leve como se pesasse apenas um quilograma. Isso é chamado *mahā-satipaṭṭhāna* – o grande quadro de referência.

Quando *mindfulness* impregna o corpo, da mesma maneira com que uma chama impregna cada linha na camisa de um lampião Coleman a querosene, os elementos trabalham juntos por todas as partes do corpo, assim como um grupo de pessoas trabalhando juntas numa tarefa: cada um ajuda um pouco aqui e um pouco ali, e, em pouco tempo, quase sem esforço algum, a tarefa é concluída. Assim como a camisa de um lampião Coleman (cujas linhas ficam completamente imersas nas chamas) se torna leve, brilhante e branca, da mesma forma, se você encharcar sua mente em *mindfulness* e vigilância, – de forma tal que ela fique consciente do corpo inteiro, – tanto o corpo quanto a mente se tornarão leves, flutuantes. Quando você pensar em usar seus poderes de *mindfulness*, sua percepção do corpo se tornará imediatamente brilhante por todas as partes, o que o ajudará a desenvolver tanto o corpo como a mente. Você será capaz de sentar ou ficar de pé por períodos prolongados sem se cansar; caminhar longas distâncias sem se sentir fatigado; comer pequenas quantidades de comida por períodos longos e não usuais, sem ficar com fome; ou ficar completamente sem dormir e sem comer por vários dias sem perder a energia.

Já o coração, se tornará puro, aberto e sem falhas. A mente se tornará brilhante, destemida e forte. *Saddhā-balaṃ*: seu senso de convicção correrá como um carro correndo pela estrada sem parar. *Viriya-balaṃ*: sua persistência se acelerará e avançará. *Sati-balaṃ*: sua *mindfulness* e vigilância serão robustas, capazes de saber sobre o passado e sobre o futuro. Por exemplo, conhecimento de vidas passadas e conhecimento da morte e do renascimento de outros seres: esses dois tipos de intuição são essencialmente tipos de *mindfulness*. Uma vez que sua *mindfulness* esteja completamente desenvolvida, ela poderá lhe dar conhecimento sobre as ações passadas e sobre as vidas das outras pessoas. *Samādhi-balaṃ*: sua concentração permanecerá inabalável e forte. Nenhuma atividade será capaz de destruí-la. Em outras palavras, não interessa o que você esteja fazendo – sentado, de pé, falando, andando, tanto faz – assim que você pensar em praticar a concentração, sua mente estará imediatamente centrada. Quando você quiser, apenas pense nela e pronto, você pode se concentrar. Quando sua concentração for forte assim, a meditação de *insight* não é problema. *Paññā-balaṃ*: seu *insight* será como uma espada de duas lâminas. Seu *insight* sobre as coisas lá fora será afiado; seu *insight* sobre o que está dentro será afiado.

Quando essas cinco forças aparecerem no coração, ele estará completamente maduro. *‘Saddh’indriyaṃ viriy’indriyaṃ sat’indriyaṃ samādh’indriyaṃ paññ’indriyaṃ’*: sua convicção, persistência, *mindfulness*, concentração e discernimento estarão maduros e preeminentes em suas próprias esferas. Eles colaboram entre si como adultos maduros. Quando eles trabalham juntos numa tarefa, eles a terminam. Assim é quando você tem

esses cinco adultos trabalhando em conjunto para você: você será capaz de completar qualquer tarefa. Sua mente terá o poder de destruir cada corrupção no coração, assim como uma bomba nuclear pode destruir qualquer coisa em qualquer parte do mundo.

Quando sua mente tiver esse tipo de poder, o *insight* libertador aparecerá como uma lança de pontas afiadas em todos os quatro lados, ou, como uma serra elétrica cujas lâminas tem dentes afiados por todos os lados. O corpo é como um suporte no qual a serra se apoia; a mente é a lâmina circular: não importa para onde ela gire, ela corta tudo que vem em sua direção. Assim é a natureza do *insight* libertador.

Esses são alguns dos resultados que vem ao saber como refinar a respiração e como expandir a respiração quieta, parada, para que ela beneficie tanto o corpo quanto a mente. Devemos tomar essas questões seriamente e colocá-las em prática quando formos capazes, para podermos usufruir desses benefícios.

## *Conhecimento e Visão*

*Julho de 1958*

As partes do corpo que doem, que estão tensas, sensíveis ou doloridas – pense nelas como bandidos e tolos. Quanto às partes que estão relaxadas e confortáveis, pense nelas como sábios. Pergunte a si mesmo: “Você quer viver com sábios ou com tolos”?

O corpo não fica dolorido em todas as partes ao mesmo tempo. Às vezes, nossa mão dói, mas nosso braço não dói; nosso estômago dói, mas nossas costas não doem; nossas pernas doem, mas nossos pés estão bem; ou, nossos olhos doem, mas nossa cabeça não dói. Quando isso ocorrer, devemos optar por ficar com as partes boas. Se nos juntarmos com mais e mais pessoas boas, elas vão chegar ao ponto onde elas poderão expulsar todos os bandidos. Da mesma forma, quando a mente está muito quieta, a sensação de conforto se tornará tão grande que nos esqueceremos de dores e feridas.

A energia da respiração no corpo é como um mensageiro. Quando expandimos a respiração – isso é o que se entende por *vicāra*, ou avaliação – *mindfulness* se espalhará por todo o corpo, como se estivesse indo ao longo de um fio elétrico. Ter *mindfulness* é como enviar eletricidade ao longo de um fio; a vigilância é como o calor da eletricidade que nos energiza e nos acorda. Quando o corpo estiver energizado, nenhuma dor irá abalá-lo. Em outras palavras, nós despertamos as propriedades da terra, água, vento e fogo para que elas comecem a trabalhar. As propriedades do corpo se tornarão fortes e saudáveis, fazendo o corpo se sentir confortável e saudável. Isso é chamado *mahābhūta-rūpa*. Quando este sentido de *mahābhūta-rūpa* for nutrido com a respiração e *mindfulness* desta maneira, ele crescerá e amadurecerá. As propriedades se aquietarão e amadurecerão, e se tornarão *mahā-satipaṭṭhāna*, o grande quadro de referência.

Esta é a concentração de acesso, ou *vicāra* – espalhar a respiração.

Para que possamos centrar a mente, temos que colocá-la no caminho do meio, cortando todos os pensamentos do passado e do futuro. Quanto aos fenômenos mundanos – ganho e perda, status e desonra, louvor e censura, prazer e dor – não importa o quão ruins ou o quão fantasticamente bons eles possam ser, não estamos interessados – porque mesmo quando eles realmente foram bons para nós, eles já nos deixaram há muito tempo; e quanto ao bem que está à frente, ele ainda não chegou.

Alimentar-se de humores passados é como comer as coisas que outras pessoas

cuspiram. Não devemos juntar e comer as coisas que as outras pessoas cuspiram. Quem faz isso, disse o Buddha, é como um fantasma faminto. Em outras palavras, a mente é um escravo do anseio, que é como a saliva. Não conseguimos nada para comer e por isso ficamos engolindo apenas nossa própria saliva. A mente não está no caminho do meio. Pensar no futuro é como lambe a borda da panela de sopa do dia seguinte, que ainda não tem nem uma gota de sopa. Pensar no passado é como lambe o fundo da panela de sopa do dia anterior quando não há mais nada dentro.

É por isso que o Buddha se desencantou com o passado e com o futuro, porque eles são tão indignos de confiança. Às vezes, eles nos colocam em um bom humor, que é ceder ao prazer. Às vezes, eles nos deixam de mau humor, que é ceder à auto-aflição. Quando você sabe que essas coisas não são o caminho da prática, nem chegue perto. Por isso, o Buddha nos ensinou a proteger a mente de modo que ela fique quieta e tranquila por meio do desenvolvimento da concentração.

Quando uma pessoa gosta de lambe suas preocupações, se elas forem ruins, elas são realmente pesadas. Se elas forem preocupações boas, elas não são tão ruins, mas ainda estão no nível mundano. Por esta razão, somos ensinados a assumir nossa posição no presente. Quando a mente não está envolvida no passado ou no futuro, ela entra no caminho nobre – e, então, percebemos o quão sem sentido são as coisas do passado: esta é a essência do conhecimento de vidas passadas. As coisas velhas voltam e se transformam em novas; coisas novas voltam e se transformam em velhas. Ou, como as pessoas dizem, o futuro se transforma no passado e o passado se transforma no futuro. Quando você puder descartar o passado e o futuro, a mente se torna ainda mais firme.

Isso se chama *Mindfulness* Correta. A mente desenvolve força e convicção (*saddhā-balaṃ*), ou seja, sua convicção se torna mais estabelecida na verdade do presente. *Viriya-balaṃ*: sua persistência se tornará destemida. *Sati-balaṃ*: a *mindfulness* se desenvolverá e se tornará a grande *mindfulness*. *Samādhi-balaṃ*: sua mente se tornará firme e inabalável. *Paññā-balaṃ*: o discernimento se tornará aguçado até o ponto que poderá enxergar a verdadeira natureza dos *khandhas*, se tornando desapegado e abrindo mão do corpo e do *eu* para que a mente possa ser libertada do poder do apego. Isso, de acordo com os sábios, é o conhecimento do fim das fermentações mentais.

Saber onde os seres vão e nascem é denominado conhecimento da morte e do renascimento. Ficamos desencantados com os estados de existência. Se soubermos o suficiente para sentir o desencanto, nossos estados de existência e de nascimento diminuem. Nossos fardos e preocupações são aliviados. O andar cíclico da mente através de estados de existência desacelera. Assim como uma roda quando colocamos espinhos nos pneus ou colocamos troncos de árvore no caminho: a roda desacelera. Quando a mente gira mais lentamente, você pode contar as etapas em seu ciclo. Isso é chamado de conhecer os momentos da mente. Saber dessa maneira é o *insight* liberador. É o conhecimento. Saber do passado, do futuro, e, do presente, isso é o conhecimento.

\* \* \*

Os nobres não estão apegados a atividades – de agir, falar ou pensar – de maneira alguma. Quando os processos da ação se calam, suas mentes estão vazias e claras como o espaço. Mas nós, pessoas comuns, apegamo-nos à fala, a ficar de pé, a caminhar, a sentar, a deitar-se, a tudo – e como podemos pensar que essas coisas não pesarão sobre nós? Os nobres abrem mão de tudo e estão tranquilos. Se eles andam por um tempo longo, eles não ficam cansados. Se eles sentam por um tempo longo, eles não ficam doloridos. Eles podem fazer qualquer coisa sem ficarem sobrecarregados. As pessoas que se sobrecarregam são aquelas que se apegam às coisas.

\* \* \*

O *stress* para as pessoas comuns é a dor e o sofrimento. O *stress* para os sábios é a oscilação do prazer.

\* \* \*

O alento do nascimento, ou da vida, é a inspiração. A expiração, quando não há inspiração, é o alento da morte. Se uma pessoa tem o potencial para uma vida curta ou longa depende da inspiração e da expiração. Assim, a respiração é denominada *kāya-saṅkhāra*, fabricação corporal. É o fator crucial na vida. Quando você puder capturar a respiração, você poderá ficar de olho no seu próprio nascimento e na sua própria morte. Isto é o nascimento e a morte no nível obscurecido. Quanto ao nascimento e a morte no nível óbvio, até os tolos e as crianças podem saber: “nascimento” significa respirar, sentar, deitar, ficar de pé, andar, e assim por diante. “Morrer” significa parar de respirar e ser carregado e cremado. Mas, nascer e morrer no nível que não é óbvio pode ser conhecido apenas a partir de dentro. E, nem todos podem conhecê-lo. Só aqueles que aquietam suas mentes podem.

Focar na respiração desta forma é, ao mesmo tempo, ter a *mindfulness* da morte, ter a *mindfulness* da respiração e ter a *mindfulness* imersa no corpo. Ou você pode chamá-la de *ekāyana-magga* – unificação do sentido do corpo em um caminho único, um caminho direto. *Vitakka* é trazer o tópico da meditação à mente, para trazer a mente ao tópico da meditação. *Vicāra* significa espalhar, ajustar e melhorar a respiração com cuidado. Quanto mais tempo você mantiver isso, mais confortável você se sentirá, assim como quando trabalhamos na limpeza de uma estrada. O sentido do corpo se beneficiará de três maneiras, estando leve, fresco e confortável. Neste ponto, o nosso tema de meditação se tornará ainda mais forte e a mente sentirá ainda maior tranquilidade e desapego, chamado *citta-viveka*, ou isolamento mental. O sentido do corpo se tornará mais quieto e separado, denominado *kāya-viveka*, ou isolamento físico.

A energia da respiração no corpo se divide em duas classes. Uma classe é chamada de “respiração feminina”, o fluxo suave de energia que começa debaixo do umbigo e vai até a

cabeça e para fora do nariz. A outra classe é chamada de “respiração masculina”, o fluxo sólido de energia que começa nas extremidades dos pés e passa pela coluna vertebral. Uma vez que você puder focar nessas respirações, não vá contra a sua natureza básica. Esteja consciente delas quando você for coordená-las e conectá-las, e, observe os resultados que vem de espalhar e ajustar a respiração. Logo que as coisas estejam suaves e fáceis, foque na respiração no estômago e nos intestinos. Ali, a energia da respiração age como um guarda ficando de sentinela entre eles, impedindo-os de se esfregarem uns contra os outros, como o algodão usado para empacotar um jogo de copos de cristal para evitar que se choquem uns contra os outros.

\* \* \*

Quando a respiração está quieta e a mente tranquila, essa é a bondade em sua expressão maior. Quando a mente está tranquila, mas o corpo agitado, essa é a bondade em sua expressão menor. Deixe a mente se assentar onde quer que haja uma sensação de conforto no corpo, da mesma forma que vamos à procura de comida em lugares onde no passado encontramos o suficiente para comer e onde ficamos satisfeitos. Uma vez que a mente esteja cheia, o arrebatamento (*pīti*) surge. O prazer (*sukha*) satura o coração, assim como o sal satura peixes em conserva. A mente ganhará valor. O sentido do corpo se tornará brilhante, claro e fresco. O conhecimento começará a ver pouco a pouco, até que possamos chegar a ver a natureza do nosso próprio corpo e da nossa própria mente. Quando este estado mental se tornar mais forte, ele se transformará em *ñāṇa-dassana* – Conhecimento e Visão.

O conhecimento nesse nível vem da *mindfulness* e a visão, da vigilância. Quando a oscilação da mente para, o desejo pela sensualidade, pelo devenir, e pelo não-devenir, tudo para. Dor e prazer, abra mão deles. Não dê a eles um segundo pensamento. Pense neles como palavras que as pessoas falam apenas à toa. Quanto à verdade, ela está lá no coração. Se a mente ainda oscilar e se desviar, é certo que haverá mais estados de existência e nascimento. Se o desejo sensual se move, ele levará a um estado grosseiro de existência. Se o anseio pelo devenir se move, ele levará a um estado intermediário de existência. Se o anseio pelo não-devenir se move, a mente se trancará num estado sutil de existência. Somente quando vemos isso acontecendo pode-se dizer que conhecemos passado, futuro e presente.

Quando esta consciência está clara e plena, a mente se torna desencantada e afrouxa seus apegos, chegando a um ponto final: o desconhecimento cessa, o nascimento cessa. É por isso que o Buddha não sentia nenhum apego por casa ou família, por riqueza, servos ou prazeres materiais de qualquer tipo.

## *Voltando para Casa*

22 de Setembro de 1956

Quando você fechar os olhos durante a meditação, simplesmente feche suas pálpebras. Não tente fechar seus olhos como uma pessoa que esteja dormindo. Você tem que manter os seus nervos ópticos acordados e trabalhando. Caso contrário, você acabará dormindo.

Pense no seu objeto de meditação interno – a respiração entrando e saindo – e então pense em trazer o seu objeto de meditação externo “buddho” (desperto), que é uma das virtudes do Senhor Buddha – para dentro com a respiração.

Uma vez que você possa focar confortavelmente na respiração, permita que ela se espalhe por todo o corpo até que você se sinta leve, flexível e à vontade. Isso se chama manter a qualidade apropriada na prática da concentração. Manter a mente fixa de modo que ela não escorregue para longe da respiração é chamado de manter o objeto apropriado. Usar *mindfulness* para se manter firme na sua palavra de mediação, sem quaisquer lapsos, é chamado de manter a intenção adequada. Quando você puder manter sua mente fixa nesses três fatores componentes, pode-se dizer que você está praticando a meditação.

Uma vez que nos decidimos a fazer o bem desta forma, coisas que não são boas – *nīvarana* (impedimentos) – estão sujeitas a virem se infiltrar na mente. Se dermos nomes para os impedimentos, eles são cinco. Mas aqui, não falaremos nos seus nomes; apenas vamos discutir sobre o que eles são: (1) Os impedimentos são coisas que corrompem e adulteram a mente. (2) Eles tornam a mente escura e turva. (3) São obstáculos que impedem a mente de permanecer firmemente com os fatores componentes da meditação.

Impedimentos vem de preocupações externas, e, preocupações externas surgem porque nossa preocupação interna é fraca. Dizer que nossa preocupação interna é fraca significa que nossa mente não permanece firmemente com o seu objeto de meditação. Como uma concha que flutua num barril de água: se não houver nenhum peso para pressioná-la para baixo, a concha irá balançar e se inclinar. O balanço da mente é o que cria aberturas para que os vários impedimentos se infiltrem nela, fazendo-a perder o equilíbrio.

Deveríamos perceber que quando a mente começa a se inclinar para um lado, ela pode inclinar-se para qualquer uma das duas direções: (1) Ela pode se inclinar para pensamentos do passado, para coisas que aconteceram duas horas atrás, ou lá de volta no dia de nossa primeira respiração. Distrações deste tipo podem conter dois tipos de significados: ou se

tratam de assuntos mundanos – nossos próprios assuntos ou assuntos das outras pessoas, bons ou ruins – ou então se tratam de assuntos do Dhamma, coisas boas ou ruins que aconteceram e que prestamos atenção. (2) Ou, então, nossa mente pode se inclinar para pensamentos do futuro, que são o mesmo tipo de coisa – nossos próprios assuntos ou os assuntos dos outros, a respeito do mundo ou do Dhamma, quer sejam bons ou ruins.

Quando nossa mente começa a vagar desta forma, estamos sujeitos a obter um dos dois tipos de resultado: contentamento ou descontentamento, estados de ânimo que cedem tanto aos prazeres sensuais quanto a auto-aflição. Por esta razão, devemos agarrar a mente constantemente e trazê-la para o presente, para que os impedimentos não possam vir e se infiltrarem. Mas, mesmo assim, a mente não estará realmente em equilíbrio. Ela ainda é capaz de oscilar até certo ponto. Mas, essa oscilação não é totalmente errada (se soubermos como usá-la, não é errado; se não soubermos, aí então será errado), porque a mente, quando oscila, está procurando por um lugar para se estabelecer. Em Pāli isso é chamado *sambhavesin*. Por isso, somos ensinados a encontrar um tema de meditação para atuar como um ponto focal para a mente, da mesma forma que uma tela de cinema atua como um refletor de imagens para que as imagens apareçam nítidas e claras. Isso é para evitar que as preocupações exteriores se intrometam.

Em outras palavras, somos ensinados a meditar focando a mente em um único lugar, na respiração. Quando pensamos na respiração, isso se chama *vitakka* – quando pensamos “bud-” na inspiração e “dho” na expiração, assim como estamos fazendo agora. Quanto à oscilação da mente, isso se chama *vicāra*, ou avaliação. Quando começamos a usar *vicāra*, podemos parcialmente abrir mão de *vitakka*. Em outras palavras, parar de repetir “*buddho*” e então começar a observar como o corpo é afetado por cada inspiração e da expiração. Quando a respiração sai, ele se sente natural e confortável? Quando ela entra, o corpo se sente confortável? Se não for o caso, melhore isso.

Quando direcionamos a mente desta forma, não precisamos usar “*buddho*”. A respiração que entra irá permear e se espalhar por todo o corpo, juntamente com o nosso senso de *mindfulness* e vigilância. Quando abrimos mão de parte do *vitakka* – como quando paramos de repetir “*buddho*”, de modo que há somente o ato de ficar de olho na respiração – o ato de avaliação aumenta. A oscilação da mente se torna parte de nossa concentração. As preocupações externas se calam. “Calar-se” não quer dizer que nossos ouvidos ficam surdos. Calar-se significa que não movemos a mente para ir à busca de objetos exteriores, tanto do presente, quanto do futuro. Deixamos que a mente permaneça apenas no presente.

Quando a mente estiver centrada desta forma, ela desenvolverá sensibilidade e conhecimento. Esse conhecimento não é o tipo de conhecimento que vem do estudo ou dos livros. Ele vem de fazer – como quando fazemos azulejos de argila. Primeiramente, quando começamos, apenas sabemos como misturar a argila com areia e como fazer azulejos simples e planos. Mas, à medida que continuamos fazendo isso, começaremos a saber mais: como torná-los mais atraentes, como torná-los mais fortes, duráveis e não quebradiços. E,

depois, pensaremos em moldá-los em formas diferentes e pintá-los em cores diferentes. À medida que continuamos a torná-los melhores e mais atraentes, os objetos que fazemos serão, por sua vez, nossos professores.

Da mesma forma, quando focamos na respiração. Ao continuar observando como a respiração flui, descobriremos como é a respiração que entra; se está ou não confortável; como inspirar de forma que nos sintamos confortáveis; como expirar de forma que nos sintamos confortáveis; o modo de respirar que nos faz sentir tensos e contraídos; a forma que nos faz sentir cansados; – porque a respiração tem até quatro variações. Às vezes, ela entra longa e sai longa, às vezes entra longa e sai curta, às vezes entra curta e sai longa, às vezes entra curta e sai curta. Por isso, devemos observar cada um destes tipos de respiração enquanto elas fluem para dentro do corpo, para ver quanto elas podem beneficiar o coração, os pulmões e outras partes do corpo.

Quando continuarmos a inspecionar e avaliar desta forma, *mindfulness* e vigilância assumirão o controle dentro de nós. A concentração surgirá, o discernimento surgirá, o conhecimento surgirá dentro de nós. Aquele que desenvolver esse tipo de habilidade poderá até se tornar capaz de respirar sem usar o nariz, e, em vez disso, respirar através dos olhos e dos ouvidos. Mas, quando estamos começando, temos que fazer uso da respiração que passa pelo nariz porque é a respiração óbvia. Primeiro, temos que aprender a observar a respiração óbvia, antes que possamos tornar-nos cientes das sensações da respiração mais refinadas no corpo.

A energia da respiração no corpo, considerada como um todo, é de cinco tipos:

- 1) A “respiração visitante” (*āgantuka-vāyas*) continuamente fluindo para dentro e para fora.
- 2) A energia da respiração que permanece dentro do corpo, porém pode permear através das várias partes.
- 3) A energia da respiração que gira no mesmo lugar.
- 4) A energia da respiração que se move e pode fluir de um lado para o outro.
- 5) A energia da respiração que nutre os nervos e os vasos sanguíneos em todo corpo.

Uma vez que soubermos dos vários tipos de energia da respiração, como fazer uso deles e como melhorá-los para que eles sejam agradáveis para o corpo, desenvolveremos expertise. Tornaremos-nos mais versados sobre o nosso senso do corpo. Os resultados aparecerão: uma sensação de completude e satisfação impregnando todo o corpo, assim como querosene impregnando todos os fios na camisa de um lampião Coleman, fazendo com que ele emita uma luz branca brilhante.

*Vitakka* é como colocar areia numa peneira. *Vicāra* é como peneirar a areia. Primeiramente, quando colocamos a areia na peneira, ela ainda tem grãos grandes e irregulares. Mas, ao continuar a peneirar, a areia se tornará cada vez mais refinada até que teremos apenas partículas finas. Da mesma forma quando fixamos nossa mente na respiração. Nos primeiros estágios, a respiração ainda está grosseira, mas, ao continuar

usando *vitakka* e *vicāra*, a respiração se tornará mais e mais refinada até que permeie para todos os poros da pele. *Olārika-rūpa*: vários tipos de sensações confortáveis aparecerão – um senso de leveza, espaço, alívio, alívio de dores e mal-estar – e sentiremos apenas frescor e prazer no sentido do Dhamma, constantemente revigorados e relaxados. *Sukhumāla-rūpa*: esse senso de prazer parecerá ser como partículas minúsculas, como uma névoa de átomos que forma o ar mas não pode ser vista a olho nu. Mas, mesmo que nos sintamos confortáveis e relaxados neste ponto, essa névoa de prazer que impregna o corpo pode formar um lugar de nascimento para a mente, por isso, não podemos dizer que fomos além do *stress* e da dor.

Esta é uma das formas de consciência que podemos desenvolver na concentração. Quem puder desenvolvê-la, dará origem a um sentimento de revigoramento interior: um sentimento de leveza, como um pedaço de algodão. Essa leveza é poderosa de várias maneiras. *Hīnam vā*: o sentido mais óbvio do corpo desaparecerá – *paṇītaṃ vā* – e se transformará num sentido do corpo mais refinado, sutil e belo.

A beleza aqui não é o tipo de beleza que vem das artes e decoração. Pelo contrário, é uma beleza no sentido de ser clara, brilhante e fresca. Revigorante. Calmante. Pacífica. Essas qualidades darão origem a um senso de esplendor dentro do corpo, chamado *sobhana*, uma sensação de arrebatamento e alegria que preenche todas as partes do corpo. As propriedades da terra, água, fogo e vento no corpo estarão todas equilibradas e plenas. O corpo parecerá belo, mas novamente, não é a beleza no sentido das artes. Tudo isso é denominado *paṇīta-rūpa*.

Quando o corpo se torna pleno e completo até esse ponto, todas as quatro propriedades elementares se tornam maduras e responsáveis em seus próprios domínios, e podem ser chamadas de *mahābhūta-rūpa*. A terra é responsável sobre seus próprios assuntos de terra, a água de seus próprios assuntos de água, o vento dos seus próprios assuntos do vento, e, o fogo dos seus próprios assuntos do fogo. Quando todas as quatro propriedades se tornam mais responsáveis e maduras em seus próprios assuntos, isso é chamado de *olārika-rūpa*. As propriedades do espaço e da consciência também se tornam maduras. É como se eles se tornassem adultos maduros. A natureza de adultos maduros quando eles vivem juntos, é que eles dificilmente batem boca ou brigam. Crianças, quando vivem com outras crianças, tendem a brigar o tempo todo. Então, quando as seis propriedades estiverem maduras, a terra não entrará em conflito com a água, a água não entrará em conflito com o vento, o vento não entrará em conflito com o fogo, e o fogo não entrará em conflito com o espaço, espaço não entrará em conflito com a consciência. Todos viverão em harmonia e união.

Isto é o que se entende por *ekāyano ayam maggo sattānam visuddhiyā*: este é o caminho, unificado para a purificação dos seres. Todas as quatro propriedades físicas se tornam maduras no sentido unificado do corpo, quatro-em-um. Quando a mente entra neste caminho unificado, ela é capaz de se tornar bem-versada nos assuntos do corpo. Ela começa a sentir que este corpo é como seu filho; a mente é como os pais. Quando os pais

vêm que seu filho cresceu e amadureceu, eles certamente se sentem orgulhosos. E, quando eles vêem que seu filho pode cuidar de si mesmo, eles podem largar o fardo de ter que cuidar dele. (Neste ponto, não há mais necessidade de falar sobre os impedimentos, porque a mente está firmemente centrada. Os impedimentos não tem chance de se infiltrar).

Quando a mente puder abrir mão do corpo desta forma, sentiremos um brilho interno, tanto na mente quanto no corpo, um brilho num sentido de um prazer calmo, diferente dos prazeres do mundo – por exemplo, o corpo se sentirá relaxado e à vontade, sem dores ou fadiga – e um brilho no sentido de uma radiância. Já a mente, ela sente o brilho de uma tranquila sensação de calma e o brilho de uma radiação interna. Esse brilho calmo é a essência do valor interno (*puñña*). É como vapor d água subindo de objetos congelados e se juntando para formar nuvens que caem como chuva, ou que passeiam livres e bem lá no alto. Da mesma forma, esse sentido de calma refrescante explode numa névoa radiante. As propriedades terra, água, vento, fogo, espaço e consciência, todos, tornam-se uma névoa. É aqui que surge a “radiação sêxtupla” (*chabbanṇa-raṇṣī*).

O sentido do corpo parecerá radiante e luzente como um pêssego maduro. O poder deste brilho é chamado de luz do Dhamma (*dhammo padīpo*). Quando desenvolvermos essa qualidade, o corpo estará seguro e a mente totalmente desperta. Uma névoa radiante – um poder – aparecerá dentro de nós. Esta radiância, à medida que se torna cada vez mais poderosa, é onde o *insight* libertador aparecerá: os meios para saber das quatro nobres verdades. Ao se tornar mais forte, esse senso de intuição se transformará em conhecimento e consciência: conhecimento que não aprendemos de nenhum outro lugar, mas que adquirimos com a prática.

Quem puder fazer isso, descobrirá que a mente alcançará as virtudes do Buddha, do Dhamma, e da Saṅgha, que entrarão para banhar o coração. De tal pessoa pode ser dito ter realmente alcançado o refúgio do Buddha, do Dhamma e da Saṅgha. Quem puder fazer apenas isso será capaz de atingir o Despertar sem ter que fazer muitas outras coisas. Se formos cuidadosos, circunspectos, persistentes, se tivermos *mindfulness* e discernimento poderemos abrir nossos olhos e nossos ouvidos para que possamos saber de todos os tipos de coisas – e talvez nem precisemos renascer para voltar e praticar a concentração nunca mais. Mas, se formos acomodados – descuidados, desatentos e preguiçosos – teremos que voltar e passar por toda a prática novamente.

\* \* \*

A razão pela qual praticamos a concentração é para dissipar os impedimentos do coração. Quando os impedimentos estiverem absolutamente quietos, a mente poderá alcançar *vihāra-dhamma* – a qualidade interior que pode formar o seu lar. Nós, então, poderemos obter total liberdade dos impedimentos. Nossos futuros estados de renascimento não serão inferiores ao nível humano. Não seremos forçados a renascer nos quatro domínios da privação (*apāya*). Uma vez que a mente alcança o seu lar interior, ela é capaz de elevar-se ao nível transcendente, para a corrente que flui para o *nibbāna*. Se não

formos preguiçosos e acomodados, se continuarmos perseverando com nossa meditação, seremos capazes de obter libertação do nível mundano. Se nossa mente ganhar a qualidade da *entrada da corrente*, nunca teremos que nascer nos domínios da privação.

Aqueles que *entraram-na-corrente*, se fossemos descrevê-los em termos bem simples, são pessoas que possuem mentes determinadas e seguras, mas que ainda tem alguns pensamentos desleixados – porém, eles nunca ousariam deixar esse desleixo transparecer em suas ações. Já para as pessoas comuns, uma vez que tenham pensamentos de má qualidade, eles estão sujeitos a aparecer em suas palavras e suas ações – matando, roubando, etc. Mesmo que os que entraram-na-corrente ainda tenham alguma forma de desleixo neles, eles não agem como desleixados, de maneira alguma, assim como uma pessoa que tem uma faca em sua mão quando está com raiva, mas que não a usa para cortar a cabeça de ninguém.

As pessoas comuns normalmente não podem dizer *Não* às suas corrupções. Elas normalmente tem que agir de acordo com suas corrupções à medida que elas surgem. Por exemplo, quando sentem forte raiva não podem suportá-la. Elas tem que mostrá-la, ao ponto em que elas se tornam muito feias e podem fazer coisas que vão contra a moralidade. Os que entraram-na-corrente, embora tenham corrupções, podem dizer Não a elas. Por quê? Porque eles tem a disciplina e a *mindfulness* incorporada dentro deles, permitindo-lhes distinguir o certo do errado.

Quando a mente oscila em uma direção boa, eles estão cientes disso. Quando ela oscila em uma direção ruim, eles estão cientes disso. Eles vêem, ouvem, cheiram aromas, saboreiam sabores, sentem sensações táteis como as pessoas comuns, mas não deixam que essas coisas façam incursões no coração. Eles tem o autocontrole que lhes permite suportar suas corrupções, como uma pessoa que é capaz de transportar uma tigela de água enquanto corre, sem derramar uma única gota. Mesmo que os que entraram-na-corrente possam estar “andando de bicicleta” – isto é, estejam eles sentados, de pé, andando, deitados, falando, pensando, comendo, abrindo ou fechando os olhos – a qualidade permanente de seus corações nunca é subvertida. Esta é uma qualidade que nunca desaparece, embora possa, às vezes, oscilar. Essa oscilação é o que pode fazer com que eles renasçam. Mas, mesmo que eles possam renascer, eles renascerão em bons estados de existência, como seres humanos ou seres celestiais.

Quanto às pessoas comuns, elas nascem sem qualquer razão real e continuam fazendo isso repetidamente. Os que entraram-na-corrente, no entanto, compreenderam o nascimento. Mesmo que eles tenham a experiência do nascimento, eles o deixam cessar. Em outras palavras, eles não usam seus impulsos desleixados. Eles respondem fracamente aos impulsos desleixados e fortemente aos bons. As pessoas comuns respondem fortemente aos impulsos ruins e fracamente aos bons. Por exemplo, uma pessoa que decide ir fazer o bem em um monastério – se alguém debocha dela, dizendo que as pessoas que vão ao monastério são antiquadas ou chegaram ao fundo do poço – dificilmente terão vontade de ir. Mas, não importa o quanto as outras pessoas possam tentar convencê-la a fazer o bem, ela dificilmente se sensibiliza. Isso ocorre porque o nível de sua mente caiu muito baixo.

Quanto aos que entraram-na-corrente, não importa quantas vezes os impulsos desleixados possam ocorrer a eles, a bondade de *nibbāna* age como um ímã em seus corações. Isto é o que os atrai para continuar praticando até chegarem ao ponto final. Quando chegam ao ponto final, não há mais nascimento, mais envelhecimento, mais adoecimento e morte. Sensações param, sentimentos param, conceitos param, fabricações param, a consciência sensorial para. Quanto às seis propriedades, elas também param. A terra para, a água para, o vento para, o fogo para, o espaço para, a consciência para. As propriedades, os *khandhas* e os meios sensoriais param. Não há nenhum conceito rotulando qualquer um dos *khandhas*. Os rótulos mentais são a mídia que permite que os *khandhas* venham correndo para dentro. Quando os rótulos mentais param, não há ninguém correndo. E quando todo mundo parou de correr, não há empurrões, nenhuma colisão, nenhuma discussão. O coração cuida de si mesmo de acordo com suas obrigações.

Já para as propriedades, os *khandhas* e meios dos sentidos, cada um será independente em sua própria área, cada um será responsável por seus próprios assuntos. Não há invasões na propriedade de ninguém. E uma vez que não existam invasões, como poderá haver problemas? Como um fósforo deixado deitado sozinho em uma caixa de fósforos: que fogos ele poderá causar? Enquanto sua cabeça não for atingida por algo abrasivo, o fogo não terá chance de surgir. Isso não significa que não haja fogo no fósforo. O fogo está lá como sempre, mas, desde que não se prenda a nenhuma substância inflamável, ele não acenderá.

O mesmo é verdade para uma mente que não se prende mais às corrupções. Isto é o que se entende por *nibbāna*. É o bem supremo, o ponto final da religião e o nosso próprio ponto final também. Se não avançarmos no treinamento tríplice – virtude, concentração e discernimento – não teremos nenhuma chance de alcançar o supremo. Mas, se reunirmos essas práticas dentro de nós e avançarmos nelas, nossas mentes desenvolverão o conhecimento e a consciência capazes de nos empurrar para um ponto avançado, para *nibbāna*.

\* \* \*

Os discípulos nobres são como pessoas que percebem que a água da chuva é o vapor que o calor suga da água salgada do oceano e depois cai na forma de chuva – e, portanto, a água da chuva é a água do oceano, e, a água do oceano é água da chuva. As pessoas comuns são como pessoas que não sabem de onde vem a água da chuva. Elas assumem que a água da chuva está lá em cima no céu e assim elas esperam deludidamente para beber nada além da água da chuva. Se não chover, elas certamente morrerão. A razão da sua ignorância é a sua própria estupidez. Elas não sabem o suficiente para ir à busca de novos recursos – as qualidades dos nobres – e assim terão que continuar juntando as mesmas velhas coisas para comer repetidamente. Elas continuam girando no ciclo do renascimento desta maneira, sem pensar em buscar uma saída de escape dessa massa de sofrimento e stress. Elas são como uma formiga vermelha que continua andando ao redor da borda de uma cesta de *alqueire*\* em círculos – cuja circunferência não é nem mesmo dois metros – tudo porque não percebe

que a borda da cesta é redonda. É por isso que continuamos experienciando o nascimento, envelhecimento, adoecimento e a morte, sem fim.

Quanto aos nobres, eles vêem que tudo no mundo são as mesmas velhas mesmices que se repetem, de novo e de novo. Riqueza e pobreza, bem e mau, prazer e dor, louvor e censura, etc., continuam trocando de lugar e andando em círculos. Este é o ciclo das corrupções, que leva as pessoas ignorantes a compreenderem mal. O próprio mundo gira – domingo, segunda-feira, terça, quarta, quinta, sexta, sábado e depois de volta ao mesmo velho domingo de sempre, outra vez... Janeiro, fevereiro, março, abril, maio, etc., até novembro e dezembro, e, depois, de volta para janeiro. O ano do rato, do boi, do tigre, todos os anos até chegar ao ano do porco, e, depois, de volta para o mesmo bom e velho ano do rato, novamente. Tudo é assim, noite seguido do dia, dia seguido da noite. A noite não é certa: o nosso dia é a noite de outras pessoas e o dia delas é a nossa noite. As coisas continuam mudando assim. Isso é chamado de roda do mundo, que leva as pessoas que possuem apenas um conhecimento parcial a mal-entendidos e brigas.

Quando os nobres vêem assim, eles desenvolvem uma sensação de despaixão e nunca mais querem nascer em um mundo novamente – pois existem vários tipos de mundos. Alguns mundos não tem nada além de frio, outros nada além de calor – nenhum ser vivo pode nascer lá. Alguns tem apenas luz solar; outros apenas, luz da lua; e tem outros que não tem nem a luz do sol e nem a luz da lua. Isto é o que se entende por *lokavidū*.

Por esta razão, uma vez que tenhamos aprendido sobre isso, devemos refletir e pensar nisso mais cuidadosamente. Tudo o que enxergarmos como algo que seja digno de crédito, devemos então usá-lo para treinar nossos corações para que os caminhos e suas fruições surjam dentro de nós. Não seja displicente ou complacente nas coisas que você faz, pois a vida é como orvalho na grama. Assim que é tocado pela luz do sol, desaparece num instante sem deixar rastro.

Nós morremos a cada inspiração e a cada expiração. Se formos um pouquinho descuidados, certamente morreremos, pois a morte é algo que acontece muito facilmente. Está nos esperando a cada momento. Algumas pessoas morrem por dormir demais, ou por comer demais, ou por comer muito pouco; morrem por estar muito frio, muito calor, por estarem muito felizes, ou muito tristes. Algumas pessoas morrem de dor, outras morrem sem qualquer dor. Às vezes, mesmo quando estamos sentados perfeitamente normais, ainda podemos morrer. Veja que a morte nos cerca por todos os lados – sendo assim, seja fervoroso em desenvolver tanta bondade quanto você puder, tanto na área do mundo como na área do Dhamma.

### III. Libertação Interna

#### *A Verdade e suas Sombras*

*sem data, 1959*

O Dhamma de realização é algo nítido, fresco e limpo. Essa realização não nasce, não envelhece, não adoece e não morre. Quem trabalhar seriamente no estudo e na prática do Dhamma, irá, sem dúvidas, dar origem ao Dhamma de realização. O Dhamma de realização é *paccattam*: você tem que conhecê-lo por você mesmo.

Devemos nos certificar de que iremos à busca daquilo que dará origem ao discernimento. *Sutamaya-paññā*: escutar o que vale a pena escutar. *Cintāmaya-paññā*: uma vez que você escutou, avalie o que escutou. Não aceite ou recuse de imediato. *Bhāvanāmaya-paññā*: uma vez que você testou o que aprendeu, pratique de acordo com isso. Essa é a perfeição mais alta do discernimento – o *insight* libertador. Você sabe quais os tipos de *stress* devem ser remediados, e, então, você os remedia. Você sabe que tipos de *stress* que não devem ser remediados, então você não os remedia.

Na grande maioria, somos muito ignorantes. Tentamos remediar aquelas coisas que não deveriam ser remediadas. Isso simplesmente não funciona, porque existe um tipo de *stress* que deve ser apenas observado e onde não devemos meter a mão de jeito nenhum. Assim como um relógio enferrujado: não vá polir o relógio mais do que se deve. Se você for desmontá-lo, ele irá parar de vez. O que isso significa é que, uma vez que você enxergar as condições naturais assim como elas realmente são, você tem que deixá-las em paz. Se você enxerga algo que deve ser consertado, você conserta. O que não deve ser consertado, você não conserta. Isso tira um peso do coração.

Pessoas ignorantes são como aquela senhora idosa que acendeu um fogo na brasa para cozinhar seu arroz. Assim que o arroz ficou pronto, ela comeu sua refeição e se acostou para fumar um charuto. O que aconteceu foi que, quando ela acendeu o charuto com uma das brasas do fogo, ela queimou sua boca: “Maldito fogo”, ela pensou, “queimou minha boca”.

Então ela colocou todos os seus fósforos amontoados e despejou água por cima deles para que não houvesse mais nenhum fogo na casa – assim como uma pessoa tola, sem noção alguma. No dia seguinte, quando ela precisou do fogo para cozinhar sua refeição, não havia fósforo algum. À noite, quando ela quis luz, ela teve que sair por aí incomodando os vizinhos, pedindo para essa pessoa e aquela pessoa, e, ainda assim, ela odiava o fogo. Temos que aprender a fazer uso das coisas e ter um senso da quantia suficiente delas. Se você acender apenas uma chama pequena, levará três horas para que o arroz fique cozido. Essa chama não é suficiente para cozinhar sua refeição. E, o mesmo acontece conosco: vemos o *stress* como algo ruim, então, tentamos remediá-lo com nossos olhos fechados, como se fôssemos cegos. Não interessa o quanto tratemos dele, nunca chegaremos a lugar algum.

Pessoas com discernimento enxergarão que existem dois tipos de *stress*: (1) *stress* físico (ou o *stress* inerente das condições naturais); e, (2) *stress* mental (ou o *stress* das corrupções). Uma vez que exista o nascimento, terá que haver o envelhecimento, o adoecimento e a morte. Quem quiser tentar remediar o envelhecimento, pode continuar tentando até o dia em que estejam curvados, enrugados e com seus cabelos brancos. Quando tentamos remediar doenças, geralmente somos como a velha senhora despejando água por cima de todos os fósforos. Às vezes tratamos das coisas de uma maneira exata, às vezes não – assim como quando os primeiros degraus da varanda de nossa casa se racham, desmontamos a casa inteira até o telhado.

Doença é algo que todos temos, em outras palavras, as doenças que aparecem nas várias partes do corpo. Uma vez que você tratar da doença nos seus olhos, ela aparecerá nas suas orelhas, no nariz, na frente, atrás, no seu braço, na sua mão, no seu pé, etc., e, após isso, ela entra de fininho para dentro do corpo. Como uma pessoa tentando capturar uma enguia: quanto mais você tenta agarrá-la, mais ela resvala por todos os lados. Assim, continuamos a tratar das nossas doenças até o dia da nossa morte. Algumas doenças irão embora com tratamento ou sem tratamento. Se for uma doença que desaparece com tratamento, então tome remédio. Se for uma doença que se vai, caso a tratemos, ou não, por que se preocupar? Isso é o que significa ter discernimento.

Pessoas ignorantes não sabem quais os tipos de *stress* devem ser tratados e quais não devem. Dessa forma, elas desperdiçam seu tempo e dinheiro. Porém, pessoas inteligentes enxergam o que deve ser tratado e usam seu discernimento no tratamento. Todas as doenças surgem ou de um desequilíbrio nas propriedades físicas, ou do Kamma. Se for uma doença que surge das propriedades físicas, devemos tratá-la com alimentos, remédios, etc. Se surge do Kamma, devemos tratá-la com os medicamentos do Buddha. Em outras palavras, o *stress* e a dor que surgem do coração, se tratados com comida e medicamentos, elas não responderão. Temos que tratá-las com Dhamma. Quem souber gerenciar isso, é dito ser uma pessoa que sabe observar e diagnosticar o *stress*.

Se olharmos de outro ângulo, veremos que o envelhecimento, o adoecimento e a morte são simplesmente as sombras do *stress* e não a substância verdadeira do *stress*. Pessoas desprovidas de discernimento tentarão se livrar das sombras, o que simplesmente leva a

mais sofrimento e stress. Isso porque elas não sabem de onde vem as sombras e as substâncias do stress. A essência do *stress* está na mente. Envelhecimento, adoecimento e morte são seus efeitos que aparecem por meio do corpo. Quando queremos matar nosso inimigo e pegamos uma faca e esfaqueamos sua sombra, como podemos pensar que ele irá morrer? Da mesma forma, pessoas ignorantes tentam destruir as sombras do *stress* e por isso não chegam a lugar nenhum. Elas nem sequer pensam em remediar a essência do *stress* que está localizada no coração. Essa ignorância dessas pessoas é uma forma de *avijjā*, ou desconhecimento.

Olhando essa situação ainda por outro ângulo, tanto as sombras quanto o que é real: os dois vem de *taṇhā*, do anseio. Somos como uma pessoa que juntou uma grande fortuna e quando os ladrões aparecem para assaltar nossa casa, matamos os bandidos. Não vemos nossos próprios erros e enxergamos apenas os erros dos outros. Na verdade, uma vez que enchemos nossa casa dessa maneira, não há como evitar que os ladrões a arrombem. Da mesma forma, as pessoas sofrem de stress, e, conseqüentemente, elas o odeiam. Ao mesmo tempo, elas não fazem nenhum esforço para se endireitarem.

O *stress* vem das três formas de anseio, então, deveríamos matar nosso anseio pela sensualidade, nosso anseio pelo devenir e o anseio pelo não-devenir. Essas três coisas são fabricadas em nosso próprio coração e temos que ter conhecimento delas com nossa própria *mindfulness* e discernimento. Uma vez que refletirmos até que possamos enxergar, saberemos: ‘esse tipo de estado mental é o anseio pela sensualidade; esse outro tipo de estado mental é o anseio pelo devenir; e este outro é o anseio pelo não-devenir’.

Pessoas que tem discernimento verão que essas coisas existem no coração em níveis sutis, intermediários e grosseiros, assim como uma pessoa tem três estágios durante a vida: juventude, meia idade e velhice. ‘Juventude’ é o anseio pela sensualidade. Uma vez que essa sede surge no coração, ela oscila e se move – isso é o anseio pelo devenir – e depois se transforma no anseio por nenhum outro devenir – um *sambhavesin* (*um ser procurando por um lugar para nascer*) – com seu pescoço espichado procurando por seu objeto, se auto-inflingindo *stress* e dor. Em outras palavras, tomamos gosto por vários campos visuais, sons etc., que provocam a ganância, raiva e delusão (anseio pela sensualidade), levando a mente a oscilar e ser varrida por conceitos (isso é o anseio pelo devenir); (quando a mente se fixa nas suas oscilações e não para de repetir seus movimentos, isso é o anseio por nenhum outro devenir).

Quando ganhamos discernimento, devemos destruir essas formas de anseio com *anulomika-nāṇa* – conhecimento em concordância com as quatro nobres verdades – sabendo precisamente quanta tranquilidade e prazer a mente tem quando os anseios pela sensualidade, devenir e *não-devenir*, todos desaparecem. Isso se chama conhecer a realidade da cessação. Quanto à causa do *stress* e o caminho para a cessação do stress, saberemos destes também.

Pessoas ignorantes, em vez de dirigirem dentro de seu carro, vão dirigindo nas sombras – e acabarão tendo suas cabeças esmagadas. Pessoas que não percebem o que são as

sombras da virtude acabarão dirigindo somente as sombras. Palavras e ações são as sombras da virtude. A virtude real está no coração. O coração em seu estado normal é a substância da virtude. O que é substancial na concentração é quando a mente está firmemente centrada numa preocupação única sem interferência de conceitos ou rótulos mentais. A parte corporal da concentração – quando nossas bocas, olhos, orelhas, nariz e língua estão quietos – são apenas as sombras, assim quando o corpo está sentado parado, sua boca está fechada e não está falando com ninguém, seu nariz não está interessado em nenhum cheiro, seus olhos estão fechados e não estão interessados em nenhum objeto, etc. Se a mente estiver firmemente centrada até o nível da penetração fixa, então, enquanto sentamos, ficamos de pé, caminhamos ou deitamos, ela não oscila.

Uma vez que a mente esteja treinada no nível da penetração fixa, discernimento surgirá sem termos que sair à procura dele, assim como uma espada imperial: quando a puxarmos para usá-la, ela estará afiada e brilhante. Quando não precisamos mais dela, a colocamos de volta dentro da bainha. É por isso que nos é ensinado:

*Mano-pubbaṅgamā dhammā mano-setṭhā mano-mayā:*

A mente é a coisa mais extraordinária que existe.

A mente é a fonte do Dhamma.

Isso é o que significa conhecer o stress, sua causa, sua cessação e o caminho para sua cessação. Isso é a substância da virtude, da concentração e do discernimento. Quem puder fazer isso alcançará a libertação: *nibbāna*. Quem puder dar origem ao estudo e a prática do Dhamma dentro de si, encontrará o Dhamma de realização, sem dúvida. É por isso que o Dhamma é dito ser *sandiṭṭhiko*, visível no presente; *akāliko*, dando frutos a qualquer hora e estação. Sempre se mantenha trabalhando nisso.

## *Além do Certo e do Errado*

17 de Janeiro de 1959

Para que o coração vá causar danos aos outros, primeiramente temos que abrir o caminho para que isso aconteça. Em outras palavras, começamos por causar mal a nós mesmos e isso abre o caminho de dentro da casa para sairmos e causarmos mal aos outros lá fora.

A resolução de causar dano é uma forma pesada de causar dano a si mesmo. No mínimo, essa resolução ocupa todo nosso tempo e destrói nossas oportunidades de fazer o bem. Temos que eliminar essa resolução com a determinação de não causar danos – em outras palavras, eliminá-la com a concentração. Isso é como enxergar que temos uma grande abundância de espaço vazio em nossa propriedade e não estamos tirando o suficiente para nosso sustento. Teremos que correr para o campo aberto para que nos motivemos a fazer o bem ao máximo, assim que a oportunidade surgir.

\* \* \*

*Nekkhamma-saṅkappo* (a resolução da renúncia), ou seja, estarmos tranquilos perante a quietude, em lugares solitários. *Abyāpāda-saṅkappo* (a resolução da não hostilidade): não termos que pensar sobre nossos pontos ruins ou sobre os pontos ruins dos outros. *Avihimsā-saṅkappo* (a resolução da inofensividade): não criar problemas ou causar danos a nós mesmos, ou seja: (1) não pensar em nossos defeitos, o que nos deixaria depressivos; (2) se pensarmos em nossos defeitos, isso acabará se espalhando como um fogo selvagem indo em direção aos defeitos dos outros. Por esta razão, pessoas sábias elevam seus pensamentos a um nível de bondade, de maneira que eles possam sentir amor e boa-vontade por si mesmos, e, assim, eles poderão sentir amor e boa-vontade pelos outros também.

Quando nossas mentes tem essas três formas de energia, ela é como uma mesa de três pernas que pode girar em todas as direções. Para exemplificar de outra maneira, uma vez que a mente tenha girado para cima até esse alto nível, poderemos tirar fotos de tudo que esteja acima e abaixo de nós. Desenvolveremos discernimento como uma luz brilhante ou como um binóculo que pode magnificar cada detalhe. Isso se chama *ñāṇa* – consciência intuitiva que pode saber de tudo no mundo: *lokavidū*.

Esse discernimento não é um conhecimento corriqueiro ou um *insight*. É uma

habilidade cognitiva especial, a habilidade do caminho nobre. Poderemos dar origem a três olhos no coração, para poder enxergar os vermelhos e os verdes, os altos e baixos deste mundo: um esporte para aqueles que tem sabedoria. Nossos olhos internos irão olhar para o Dhamma que está na frente e atrás, acima e abaixo, e, em toda nossa volta, para que conheçam todas as entradas e saídas do bem e do mau. Isso é o discernimento. Estaremos tranquilos, sentindo prazer sem a interferência de dor alguma. Isso se chama *vijjā-carāṇa-sampanno* – estar consumado na habilidade cognitiva.

Uma pessoa cujo coração tenha discernimento é capaz de ajudar a nação e a religião, assim como um fazendeiro que cultiva arroz que pode ser vendido tanto dentro quanto fora do país e assim fortalece a economia da nação. Uma pessoa sem discernimento fará com que a religião se degenere. Quando ele traz o desastre para si mesmo, esse desastre terá que se espalhar para os outros também. Em outras palavras, uma única pessoa, solitária, sem nenhuma bondade – com nada além de corrupções e anseios – poderá fazer o mau até o ponto em que poderá se aniquilar e isso se espalhará para aniquilar as pessoas por todo o país. Porém, quando uma pessoa possui as três virtudes acima em seu coração, essas virtudes se transformarão na força da concentração. O coração estará claro com o um cristal ou um diamante. O mundo inteiro se tornará transparente. O discernimento, a habilidade do *insight* libertador e o entendimento intuitivo, todos surgirão no mesmo instante.

Quem vê o mundo como tendo altos e baixos ainda não possui discernimento intuitivo. Quem possuir o olho da intuição verá que não existe nenhum alto, nenhum baixo, nenhum rico, nenhum pobre. Tudo é igual em termos das três características: inconstantes, estressantes e *não-eu*. É como a igualdade da democracia. As casas dos outros são iguais às nossas casas, sem diferença alguma. As pessoas cometem roubos e assaltos porque elas não enxergam a igualdade. Elas pensam que esta pessoa é boa, aquela pessoa não; esta casa é uma boa casa para comer, aquela casa não; esta casa é uma boa casa para se dormir, aquela casa não é, etc. É porque elas não tem *insight*, o olho do discernimento, que existe toda essa confusão e agitação.

\* \* \*

Mantenha sua atenção focada no corpo – um cúbito de largura, uma braça de comprimento e um palmo de espessura. Esse é o caminho do meio. Se você tornar sua consciência da respiração muito estreita, você acabará se sentando como um cabo rígido, sem nenhuma vigilância. Se você tornar sua consciência muito abrangente – até o céu e o inferno – você pode acabar caindo em percepções aberrantes. Então, nenhum destes extremos é bom. Você tem que manter as coisas moderadas e na medida certa se você quiser estar no percurso correto. Se você não tiver um senso de como praticar corretamente, então mesmo que você fique ordenado até o dia em que você morra, coberto em pilhas e pilhas de mantos amarelos, você não terá sucesso na prática. Para vocês, pessoas leigas, vocês podem sentar-se até o dia em que seus cabelos se tornem brancos, até o dia em que seus dentes caíam e suas costas fiquem curvas e tortas, mas vocês nunca enxergarão *nibbāna*.

No entanto, se pudermos colocar nossa prática no caminho nobre, entraremos em *nibbāna*. A virtude cessará, a concentração cessará, o discernimento cessará. Em outras palavras, não estaremos emaranhados em nossa sabedoria e em nosso discernimento. Se formos inteligentes o suficiente para saber, simplesmente sabemos, sem tomar a inteligência como sendo parte essencial de nós mesmos. Em um nível mais baixo, não estamos presos na virtude, concentração ou discernimento. Em um nível mais elevado, não estamos presos nos estágios de entrar-na-corrente, retornar-uma-vez, e não-retorno. *Nibbāna* não está preso no mundo, o mundo não está preso em *nibbāna*. Somente neste ponto, podemos usar o termo ‘*arahant*’.

Aí, então, poderemos relaxar. Eles podem dizer ‘inconstante’, mas isso é só algo que eles dizem. Eles podem dizer ‘stress’, mas isso é só algo que eles dizem. Eles podem dizer ‘*não-eu*’, mas isso é só algo que eles dizem. Eles podem dizer o que quiserem, e, é verdade. É verdadeiro para eles e estão completamente corretos – mas, completamente errados. Quanto a nós, apenas quando pudermos ir além do certo e do errado é que vamos estar numa boa. As estradas são construídas para que as pessoas possam caminhar por elas, mas cachorros e gatos também podem caminhar nelas. Pessoas sãs e pessoas loucas irão usar as estradas. As estradas não foram construídas para as pessoas loucas usarem, mas elas tem todo o direito de usá-las. No que diz respeito aos preceitos, até mesmo idiotas e tolos podem mantê-los. O mesmo com a concentração: pessoas loucas ou sãs podem vir e sentar-se em meditação. E o discernimento: todos temos o direito de abrir a nossa boca para falar e aparentar que sabemos de algo, mas é apenas uma questão de estar certo ou errado.

Nenhum dos bens valiosos do mundo oferece qualquer prazer real. Eles não são nada mais além de stress. Eles são bons apenas no que diz respeito ao mundo, mas *nibbāna* não precisa dessas coisas. As Perspectivas Corretas e as Perspectivas Incorretas são assuntos do mundo. *Nibbāna* não tem Perspectivas Corretas ou Perspectivas Incorretas. Por essa razão, o que for a Perspectiva Incorreta, devemos abandonar. O que for a Perspectiva Correta, devemos desenvolver – até o dia em que ela possa cair de nossas mãos. Aí é quando poderemos estar tranquilos.

## *Ponto Zero*

*22 de Abril de 1957*

“Asokaram, na noite de 22 de Abril de 1957: depois que nos reunimos na sala de meditação e recitamos nossos cânticos, Ajaan Lee deu um sermão. No começo, tudo o que ouvi foi a frase inicial, ‘*namo tassa*, etc.’ sem ouvir qual a estrofe em Pāli que ele iria usar como tema, afinal, a sua voz estava muito fraca e o vento lá fora estava tão forte que meus ouvidos estavam zumbindo. Então, eu tentei aquietar minha mente e continuar ouvindo. Embora eu não pudesse entender nenhuma palavra que ele disse até que o sermão estivesse quase terminando, quando eu fui capaz de captar algo, o que escutei foi o seguinte”:

Para purificar o coração, temos que desenredar nossos apegos ao *eu*, ao corpo, aos fenômenos mentais e a todos os objetos que passam através dos sentidos. Mantenha a mente atenta à concentração. Mantenha-a *uma* em todos os momentos. Não deixe que ela se torne duas, três, quatro, cinco, etc., porque uma vez que você tornou a mente *um*, é fácil torná-la zero. Basta cortar a pequena “cabeça” e puxar as duas extremidades. Mas, se você deixar a mente se tornar muitas, é um trabalho longo e difícil torná-la zero.

E, outra coisa: se você colocar o zero após outros números, eles se tornam dez, vinte, trinta, quarenta, cinquenta, centenas, milhares, até o infinito. Mas, se você colocar o zero primeiro, mesmo se você tiver dez mil deles, eles não contam. Assim é com o coração: depois de transformá-lo de *um* para zero e colocar o zero em primeiro lugar, então, outras pessoas podem nos elogiar ou nos criticar como quiserem, mas isso não vai contar. O bom não conta, o ruim não conta. Isso é algo que não pode ser escrito, não pode ser lido, é algo que só podemos entender por nós mesmos.

Quando não há mais contagem como esta, o coração atinge a pureza e a felicidade mais elevada, como a estrofe em Pāli diz,

*Nibbānaṃ paramaṃ suññaṃ*  
*Nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ,*

O que significa: “*Nibbāna* é o vazio supremo, vazio, zero. *Nibbāna* é a tranquilidade suprema”.

É por isso que somos ensinados a tornar a mente *uma* em todos os momentos – para que possamos facilmente transformá-la em zero. Uma vez que possamos transformá-la em

zero, certamente afrouxaremos nossos apegos a todas as coisas. Nosso coração alcançará a pureza

– que é *nibbāna*.

Presentes  
de  
despedida

## Introdução

As palestras de Ajaan Lee foram gravadas por seus alunos somente no último ano de sua vida. Temos transcrições de nove gravações por completo. As quatro palestras traduzidas nesta coleção são as únicas cópias originais que ainda estão disponíveis em fitas.

Foi-me dito que Ajaan Lee teve fortes premonições de sua morte iminente, e, ao ouvir as fitas dessas palestras, é fácil perceber que ele estava dando as palestras como instruções não apenas para as pessoas fisicamente presentes, mas também como presentes para a posteridade. Daí o título da coleção.

A primeira palestra “*Cruzando o Oceano da Vida*” foi uma despedida – uma palestra de encerramento dedicada ao novo salão de ordenação no monastério de Ajaan Lee, Wat Asokaram. Como os eventos indicaram, esta foi a última palestra que ele deu, num encontro de grande-escala para seus alunos, apoiadores e amigos. A segunda palestra “*Os Demônios da Corrupção*” aborda o conceito da prática como uma batalha contra os inimigos internos e mostra que a estratégia mais sábia é converter os inimigos para o seu lado. A terceira, “*Conhecimento*”, cobre as oito formas clássicas de conhecimento e habilidade (*vijjā*) que vem da prática da concentração, discutindo como elas se relacionam com métodos científicos e com outras formas de conhecimento mundano. Três dos conhecimentos (mais para o final da lista), são muito pouco elaborados, e o final da palestra, é bastante abrupto. Isso pode ter ocorrido devido ao fato de a fita ter acabado, pois Ajaan Lee teve muito a dizer sobre esses conhecimentos em outras palestras e composições. Ainda assim, o cerne da conversa – o papel do pensar e do não-pensar no desenvolvimento da concentração e na liberação do *insight* – é discutido em detalhes consideráveis, fazendo deste, um guia útil para explicar o “como” fazer a prática da meditação. A quarta palestra “*Consciências*” encerra a coleção com uma animada discussão sobre como os conceitos de “eu” e “não-eu” se relacionam com o fenômeno da consciência – um dos ensinamentos mais notáveis de Ajaan Lee.

Todas as quatro palestras contem longas metáforas, e uma grande parte de seu charme reside na inteligência e na imaginação com que Ajaan Lee explora suas analogias. A perspicácia e esperteza encontradas em suas analogias não são simplesmente um dispositivo estilístico. Em vez disso, são um tipo de inteligência essencial para o caminho: a capacidade

de perceber paralelos inesperados entre as coisas e de usá-los como ferramentas na prática. O exemplo de Ajaan Lee, a este respeito, é apenas um dos seus vários presentes deixados para aqueles que seguem o caminho da libertação na sua trilha.

*Thānissaro Bhikkhu*

# Cruzando o Oceano da Vida

*19 de Maio de 1960*

Agora, como um presente para aqueles que estão reunidos aqui, gostaria de explicar o Dhamma. Todos aqui, leigos e ordenados, viemos de muitas províncias diferentes e viemos com intenções hábeis. Dois tipos de grupos vieram até aqui. O primeiro grupo recebeu um convite ou um aviso sobre este encontro, de modo que vieram se reunir aqui para fazer mérito durante estes últimos onze dias. O segundo grupo não recebeu nenhum aviso ou convite, mas assim que a notícia desse encontro passou por seus ouvidos, foi gerada uma boa intenção – duas coisas boas contidas em uma só: a primeira é que vimos que as pessoas aqui estão fazendo algo de bom e por isso deveríamos participar. É por isso que alguns de vocês estão aqui. Isso inclui muitos dos monges e noviços que vieram: vocês simplesmente ouviram a notícia deste encontro e assim vieram para unir seus corações com os nossos. Isso é chamado de uma intenção hábil que deu fruto no coração de todos nós.

E também há aqueles que consideram que este é um encontro de nossos amigos, de nosso professor: “embora não tenhamos sido chamados para participar, devemos ir”. Alguns de vocês pensaram desta maneira e por isso se reuniram aqui em nosso encontro, participando das várias atividades desde o início até hoje. Por todas essas coisas, gostaria de expressar meus agradecimentos e apreço a todos e a cada um de vocês – porque esta celebração envolveu muitos deveres, muitas atividades de muitos tipos. Se eu tentasse fazer tudo sozinho, tenho certeza de que não conseguiria. O fato de termos alcançado tanto êxito é devido à bondade de todos vocês juntos.

Agora, o fato de vocês terem conseguido concluir essas atividades lhes darão resultados de duas maneiras: a primeira é por meio do mérito – não há necessidade de duvidar disso. A segunda é por meio da filantropia.

Resultados através do mérito significam que, mesmo que nunca tenhamos estado aqui antes, e, mesmo que não sejamos íntimos das pessoas aqui, aprendemos que o que elas estão fazendo aqui é meritório e, portanto, viemos com esperanças de fazer mérito.

A outra maneira é, como eu disse anteriormente: viemos por sermos estudantes ou

amigos, ou por sermos alunos do mesmo professor. Quando viemos voluntariamente para ajudar nestas atividades, isto também é meritório. Os resultados que receberemos virão de duas maneiras: por meio do mérito e pela filantropia.

O mérito é algo individual, algo pelo qual cada pessoa tem que ser responsável em termos de si mesmo. Quanto à filantropia, a pessoa que se beneficiou de sua ajuda e do seu apoio não esquecerá sua bondade. A memória ficará guardada lá no coração, de modo que quando realizarmos a celebração naquele ano ou naquela época, nossos amigos virão para nos ajudar. Mais tarde, caso eles precisem de nossa ajuda, devemos aproveitar a oportunidade para retornar a bondade deles de acordo com a nossa capacidade e habilidade. Se eles pedem nossa ajuda ou não, e se podemos realmente ir ajudar ou não, – não podemos escapar de ter a intenção de beneficiá-los de uma maneira ou de outra. Mesmo que o meu corpo não possa ir, ou que minhas palavras não possam alcançá-lo (quando eu ouço, de uma maneira ou de outra, a notícia de quaisquer atividades meritórias, e há alguma maneira que eu posso ajudar), minha mente recordará sua bondade e o mérito que eu mesmo acumulei, e, então, mandarei pensamentos de boa vontade, dedicando os frutos desse mérito a todos vocês.

É como se todos vocês estivessem cultivando uma plantação num determinado lugar, plantando arroz ou legumes, ou começando um pomar, e, mais tarde, se depararam com dificuldades, como uma seca. Quando isso acontece há coisas que precisam ser feitas: encontrar água, por exemplo, ou reparar os diques no campo de arroz. Quando uma pessoa que recebeu sua ajuda no passado fica sabendo de suas dificuldades, mas não pode levar a água para você ou ajudar com o trabalho de reparo, ela enviará pensamentos de boa vontade.

Enviar pensamentos de boa vontade é algo sutil e difícil de perceber, como a energia que flui dos nossos olhos. Os olhos de cada pessoa jogam raios de energia para o ar, da mesma forma que os raios dos faróis dos carros iluminam uma estrada. A energia de nossos olhos, no entanto, é refinada. Não importa onde olhemos, não vemos a energia que flui passando, porque a corrente é sutil. No entanto, porque a corrente é sutil, ela pode fluir bem distante. Se a corrente fosse algo estridente, ela iria apenas até uma distância curta. É por isso que, quando as pessoas desenvolvem uma concentração sólida, são capazes de ver muitos mundos sutis. Em outras palavras, a natureza da energia ocular não tem limites, mas, simplesmente não usamos nada disso. Por quê? Porque nossas mentes não estão quietas. Se nossas mentes não estão quietas, somos como uma pessoa preocupada, totalmente envolvida em seu trabalho. Quando a mente está envolvida em confusão desta forma, então, mesmo que os olhos tenham energia em potencial, não podemos fazer qualquer uso dela, porque isso é algo muito sutil. A energia pode ir muito longe, mas o problema é que a mente não está quieta. Se a mente estivesse realmente quieta, poderíamos ver imediatamente muito longe. Isso é a clarividência.

Isso é algo comum e natural que existe em todo ser humano. Se a mente for fraca, então as correntes externas cortam a energia que vem dos nossos olhos. Se a mente for forte

e resiliente, as correntes do mundo não podem cortar essa energia. Essas pessoas podem ver longe, não importa se seus olhos estão abertos ou fechados. Esta é uma qualidade que existe no corpo humano – algo de muito alta qualidade por sua natureza, mas não podemos usá-la porque nossas mentes estão distraídas e inquietas.

Quando nossas mentes estão distraídas e inquietas, somos como as pessoas que estão caindo de bêbadas: mesmo que as pessoas bêbadas possam ter ferramentas na sua posse, elas não podem fazer uso delas, a não ser usá-las como armas para matarem-se umas às outras. Somente se elas estiverem bem e sóbrias elas serão capazes de usar essas ferramentas para acumular riqueza e para prover o seu bem-estar físico. Mas se as pessoas estiverem mentalmente desequilibradas, você dá a elas uma faca e elas irão usá-la para cortar a cabeça de alguém ao meio. Como resultado, elas acabam na prisão. Mesmo que elas não acabem na prisão, elas terão que ficar enclausuradas ou presas em casa.

O mesmo é verdade com os seres humanos nascidos neste mundo: mesmo que eles estejam dotados de coisas boas por natureza, suas mentes não estão na normalidade. E assim, as coisas boas dentro deles acabam causando vários tipos de dano.

Aqui, estamos falando sobre a natureza física. Quando falamos de assuntos sutis, como o mérito ou a mente, eles são muito mais refinados do que o corpo. Por esta razão, ajudar as pessoas por meio da mente é algo muito mais profundo. Quando uma pessoa treina sua própria mente e a treina bem, até o ponto onde ela experiencia felicidade e paz, então, ao ouvir que outras pessoas estão sofrendo e que há uma maneira de ela oferecer ajuda, ela usa a força da mente. Ela cultiva a mente até que a mente esteja firmemente estabelecida, e, depois de ter feito isso, ela poderá enviar essa corrente limpa como uma ajuda imediata.

Os corações das pessoas comuns, porém, são como a água salgada do oceano. Se você usá-la para se banhar, você não estará realmente confortável, embora possa ajudá-lo um pouco. Se você tentar bebê-la, ela não nutre o corpo. Você a usa apenas se realmente não tiver mais nada.

Da mesma forma, os corações dos seres humanos neste mundo estão à deriva no oceano: o dilúvio da sensualidade, o dilúvio do devenir, o dilúvio das percepções, o dilúvio da ignorância. Estes quatro oceanos são profundos: mais profundos do que a água no mar. Dependemos de nossas mentes, que estão nadando nesses oceanos, afundando em água salgada. É por isso que, quando algumas pessoas estão em água realmente salgada, as ondas são fortes. Se elas se deitam para dormir, elas rolam e viram como ondas no mar. Elas se deitam no seu lado esquerdo e não conseguem dormir. Elas se viram e se deitam no seu lado direito e ainda não conseguem dormir. Isso vem das ondas.

E de onde vem essas ondas? Do oceano. Em outras palavras, elas vem do dilúvio da sensualidade: dos desejos sensuais, do apego a objetos sensuais; da inundação do devenir: querendo ser isso, querendo ser aquilo, lutando para escapar do estado em que estamos; da inundação das perspectivas: aferrar-se às nossas próprias perspectivas, a ponto de entrar em

discussões – um sinal de que estamos à deriva na água salgada; e do dilúvio da ignorância: escuridão atrás de nós – não saber do passado; escuridão diante de nós – não saber do futuro; escuridão no presente – não saber o que é bom e mal dentro de nós mesmos, deixando que a mente caia nos caminhos do mundo do renascimento. Isso é o que se entende por ignorância.

A natureza normal da mente humana é estar à deriva flutuando desse jeito, e é por isso que o Buddha teve a grande bondade de querer que desenvolvêssemos nosso mérito e nossa habilidade. É por isso que ele nos aconselhou a construir um barco para nós mesmos: o barco, aqui, é a atividade de nosso corpo físico. Quanto às provisões que precisamos para atravessar o oceano: esses são os requisitos que nós, como budistas, sacrificamos a fim de beneficiar os monásticos em nosso desenvolvimento da generosidade. Se você pode dar muito, isso significa que você terá o suficiente para ajudá-lo a atravessar o oceano, pois você terá o suficiente para comer. Se você dá apenas um pouco, você pode ficar sem provisões e começar a derivar sem rumo entre as correntes e ondas no meio do oceano. Se você tiver sorte, as ondas poderão levá-lo à terra firme, de modo que você conseguirá sobreviver. Mas se as ondas são grandes, e seu barco pequeno, você não será capaz de alcançar a terra firme. Você acabará afundando em alto mar.

O Buddha contemplou esse fato, razão pela qual nos aconselhou a desenvolver nossa bondade. Em um nível, o desenvolvimento da bondade está envolvido com a maneira como usamos nossos bens materiais. Em outro, está envolvido com a maneira como cuidamos de nossas ações, melhorando a maneira como usamos nosso corpo físico para que ele se torne totalmente treinado. Os resultados que vamos receber são de dois tipos. O primeiro, é que o nosso barco não afundará. O segundo é que teremos muitas provisões para atravessar a vasta extensão do mar.

Mas, mesmo quando as pessoas tem um barco navegável e abundância de provisões, elas ainda podem ficar sem água para beber. Então, quando isso acontece, embora elas tenham muitas provisões, elas enfrentam dificuldades. Para evitar isso, o Buddha nos ensinou outra habilidade: como destilar água salgada para que possamos bebê-la. Se formos inteligentes, poderemos destilar a água salgada para que possamos bebê-la. Poderemos alcançar a América sem termos que parar em qualquer lugar durante o caminho. Se tivermos discernimento, poderemos beber a água salgada. De que maneira? A água salgada vem da água doce, então onde quer que haja água salgada, tem que haver água potável. Elas não podem escapar uma da outra. Uma vez que você perceba isso, você poderá viajar ao redor do mundo. Se você for hábil na destilação, sua água salgada poderá se transformar em água potável. Uma vez que pudermos transformar água salgada em água potável desta forma, poderemos estar numa boa. Mesmo que estejamos no meio do oceano, teremos água potável para beber e banhar nossos corpos. Assim estaremos tranquilos.

Da mesma forma, aqueles de nós que estão à deriva no oceano da vida devem:

1) vedar o barco para que ele esteja adequadamente firme,

- 2) estocar o barco com provisões suficientes, e
- 3) aprender a destilar água potável da água salgada.

O “barco” aqui representa nosso corpo. Não é um barco grande. Se fosse maior do que isso, nós, seres humanos, teríamos muitas dificuldades. O corpo é uma braça de comprimento, um cúbito de largura, e um palmo de espessura. Este é o barco que temos que vedar para que esteja adequadamente firme. Vedar o barco aqui representa a contenção dos sentidos: restringir o olho – ser cuidadoso para não dar origem a mau kamma por causa do olho, não deixando pequenos crustáceos se depositarem sobre ele; restringir o ouvido – não deixar entrar nada de mau por meio do ouvido, pois qualquer coisa maléfica é como um desses crustáceos pequenos. O mesmo vale para o nariz, a língua, o corpo e a mente: não devemos nos interessar por nada maléfico ou ruim, pois coisas desse tipo são como crustáceos ou insetos que vão penetrar na madeira do nosso barco e assim o destruirão.

É por isso que somos ensinados a praticar a contenção dos nossos olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e mente. Abstemo-nos de fazer o que não deve ser feito. Temos que nos proteger e praticar a contenção, considerando as coisas por completo antes de agirmos. Se deixarmos os crustáceos se desenvolverem por todo o nosso corpo, este nosso barco – este Navio do Corpo – se desgastará e afundará no oceano.

Quanto à mente, devemos ter cuidado para que as corrupções não surjam no coração. Temos que exercer a contenção desta maneira em todos os momentos, continuamente vedando nossos meios dos seis sentidos, vedando nossos olhos com os campos visuais certos, nossos ouvidos com os sons certos, o nariz com os cheiros certos, a língua com os sabores certos, o nosso corpo com as sensações tácteis certas e nossa mente com o Dhamma.

Vedar os olhos significa que, se enxergarmos que algo está em falta em qualquer lugar que nos dê uma oportunidade de desenvolvermos mérito e habilidade – seja dentro do monastério ou fora – não devemos ser indiferentes a isso. Devemos preencher a falta como pudermos, passo a passo. Isso é chamado de vedar o olho.

Vedar o ouvido significa que quando ouvimos as pessoas dizerem alguma coisa – independentemente de terem a intenção de nos dizer ou ensinar algo, – quando suas vozes chegam rasgando em nossos ouvidos, devemos dizer a nós mesmos que o som é uma chance para que desenvolvamos nossa bondade. Dessa forma, o som nos será útil. Não importa que tipo de pessoa esteja falando – criança ou adulto; monge, noviço ou monja; alto, baixo, preto, branco, seja o que for: devemos escolher prestar atenção apenas às coisas que serão úteis para nós. Isto é chamado usar sons como piche para vedar os ouvidos.

Quando nos deparamos com cheiros passando pelo nosso nariz, devemos procurar somente cheiros que nos deixarão alegres, que darão origem a estados mentais hábeis como forma de vedarmos nosso nariz. Isto é o que trará felicidade e paz à mente.

Vedar o corpo representa a maneira como nos sentamos aqui silenciosamente ouvindo o Dhamma sem nos mover ou causar qualquer perturbação. Também significa estar sentado em meditação, sentado e recitando cânticos, realizando uma cerimônia de *circum-*

*ambulação*\* de velas, usando o corpo para prostrar-se ao Buddha. Todas estas coisas contam como vedamento para o corpo.

Quanto a vedar a mente, isso significa *dhamma-osatha*: a medicina do Dhamma. Vedamos a mente pela maneira como pensamos. Se, quando pensamos em algo, a mente azeda, não devemos pensar sobre isso. Quer se trate de uma questão do mundo ou do Dhamma, se pensar sobre isso dá origem à raiva ou delusão na mente, não devemos prestar qualquer atenção em questões como essa. Ao invés disso, devemos pensar no bem que fizemos no passado. Por exemplo, podemos pensar nas coisas boas que fizemos juntos na celebração do ano 2500 B.E. Apesar de termos nos separado desde então, voltamos a nos reunir para fazer coisas hábeis e meritórias, mais uma vez. Este é um vedamento para a mente. Além disso, estimulamos outra forma de bondade, chamada desenvolvimento da concentração. Desenvolver a concentração é uma maneira de vedar a mente de modo que não desenvolva nenhuma abertura, vazamentos, ou furos.

Tudo isso é chamado de vedar o nosso barco – o barco do corpo. Em Pāli, isso é chamado de *indrīya-samvara-sīla*, os princípios de contenção sobre as faculdades dos sentidos. Exercemos contenção sobre nossos olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e mente, de modo que nosso barco flutue no oceano sem afundar. Isso se chama: vedar o nosso barco.

O que fazemos em seguida? Temos que estocar o nosso barco com provisões. Uma vez que nascemos no mundo, nosso bem-estar depende dos requisitos da vida. Do passado até hoje, comemos comida, usamos roupas, vivemos em um abrigo e usamos medicamentos para tratar o corpo. É por isso que conseguimos encontrar tanto conforto quanto temos. Quando consideramos esse fato, temos que olhar e considerar como os outros estão sobrevivendo. Quando vemos que precisamos dessas coisas para sobreviver, começamos a estocar o nosso barco, fazendo doações de alimentos e outras doações para fornecer todos os quatro requisitos. Isto se chama: estocar o nosso barco com provisões. Então colocamos um mastro e desdobramos uma vela. Em outras palavras, convidamos um monge a subir no assento do sermão e ensinar o Dhamma como uma forma de inclinar a mente na direção certa. A mente, então, se moverá rapidamente junto com a brisa do Dhamma. E o corpo irá junto com ela.

Por exemplo, uma vez que ouvimos o Dhamma, ganhamos um sentimento de contentamento, de modo que queremos ouvir outra vez. Este é um sinal de que o nosso barco pegou o vento, e o vento é forte, por isso navegamos adiante. Isso ajudará o nosso barco a alcançar a outra margem facilmente. Se não há uma vela para ajudá-lo e estocarmos muitas coisas no barco, ele poderá afundar. É por isso que há o costume que, quando alguém faz uma doação, damos um sermão ao mesmo tempo como uma forma de inclinar a mente na direção do Dhamma. Para o nosso barco poder chegar a qualquer lugar, ele precisa de uma vela. Então, não importa se são muitas ou poucas as provisões que transportamos a bordo, o barco irá na direção que queremos. Esta é a segunda coisa que precisamos saber.

A terceira coisa é o método da destilação da água salgada para que ela possa se tornar potável. Isso significa praticar a meditação da tranquilidade e a meditação do *insight*. Damos origem ao pensamento direcionado e à avaliação dentro da mente. E, o que é água salgada? Água salgada significa corrupção. As corrupções da mente são mais salgadas do que o sal. Quando tentamos comer sal – só um pouquinho – não podemos engoli-lo porque o achamos tão salgado, mas as corrupções são ainda mais salgadas. Podem nos cobrir por inteiro de modo que deterioramos e apodrecemos de várias maneiras. Quando este é o caso, o que podemos fazer? Temos que filtrar e destilar as corrupções. Filtragem refere-se à *yoniso manasikāra*, atenção apropriada. Seja o que for que façamos, temos que refletir, ser observadores, considerar cuidadosamente as coisas antes de agirmos. Este é o primeiro tonel em nossa destilaria.

Nosso segundo tonel é a meditação, examinar nossas fabricações usando estratégias hábeis, dando origem aos fatores de *jhāna*. O primeiro fator é o pensamento direcionado: ter em mente a preocupação que pode atuar como uma fundação para a mente – seu *gocara-dhamma*, ou alcance apropriado – como forma de direcioná-la na direção correta, desenvolvendo os quatro quadros de referência (*satipatṭhāna*). É assim que destilamos a água salgada.

Os quatro quadros de referência são: focar exclusivamente no corpo, focar nas sensações, focar exclusivamente na mente, e, focar exclusivamente nas qualidades mentais. Todos os quatro quadros estão reunidos no corpo e na mente. Esta é uma maneira de olhar para eles, chamada *anuloma*, ou, de acordo com a maneira padrão. O outro caminho é chamado *paṭiloma*, em que tomamos todos os quatro e os transformamos em um, ao contrário da maneira padrão. A maneira padrão é quando praticamos pensamento direcionado e avaliação. Mas, quando tomamos todos os quatro quadros e os transformamos em um, tomamos apenas uma parte do corpo, como é dito no Discurso dos Grandes Quadros de Referência: focalizamos exclusivamente no corpo como o objeto da meditação de tranquilidade. Em outras palavras, tomamos as quatro partes e as reunimos no corpo: as propriedades da terra, água, fogo e vento. Esse é o corpo. Quando vemos que tem muitas partes e muitos aspectos, impedindo que a mente se acalme, tornando-a distraída, escolhemos apenas uma das partes. Por exemplo, deixamos de lado as propriedades da terra, da água e do fogo e ficamos quietos apenas com a propriedade do vento. Focamos na propriedade do vento como o objeto que mantemos em mente: isto é chamado o corpo por si mesmo.

A propriedade do vento aqui significa a inspiração e da expiração. Quando mantemos a respiração em mente e a observamos constantemente, isso se chama desenvolver o corpo exclusivamente. Quando a respiração entra, nós a observamos. Quando ela sai, nós a observamos. Mantemos essa forma de exame constantemente. Às vezes, é grosseira, às vezes é refinada, às vezes é fria, às vezes é quente. Não importa o que seja, nós continuamos observando. Às vezes, quando estamos prestes a alcançar algo bom na meditação, ficamos desanimados. É como a água fervente em nossa destilaria. Normalmente dois tipos de coisas

podem acontecer. Se o fogo estiver muito forte, a água começa a ferver tão rápido que tudo se transforma em vapor, o tonel transborda e o fogo se apaga. Se o fogo estiver muito fraco, a água não ferve e, portanto, não produz nenhum vapor. Às vezes, o fogo está no ponto certo – nem muito forte, nem muito fraco – no ponto certo entre o forte e o fraco. O caminho do meio. O fogo queima apenas o suficiente para dar origem ao vapor – não tanto que transborde do tonel, mas o suficiente para que o vapor saia do tonel, o suficiente para que o vapor se transforme em gotas de água potável.

É por isso que somos ensinados a ser observadores. Quando o desejo de ter sucesso na meditação é realmente forte, ele pode impedir a mente de se aquietar. A respiração fica agitada e não pode se tornar sutil. Isso se chama de desejo que fica no caminho. Outras vezes o desejo é muito fraco. Você se senta lá, a mente quieta, a respiração refinada, leve – e você vagueia direto para o sono e dorme. A água nunca chega a ferver. Você tem que colocar as coisas nas proporções certas, no ponto certo, com *mindfulness* e vigilância monitorando as coisas em todos os momentos. Quando a mente permanece com a respiração grosseira, você sabe. Quando permanece com respiração refinada, você sabe. Quando sua *mindfulness* e sua vigilância são constantes desta maneira, o resultado é o arrebatamento: o corpo está leve, fresco, confortável e à vontade. A mente tem uma sensação de completude, florescimento e brilho em sua concentração.

Este é o lugar onde a água potável está começando a se acumular em sua destilaria. A água salgada começa a desaparecer. Em outras palavras, a água salgada do desejo sensual, da hostilidade, da preguiça e da sonolência, da inquietação e da ansiedade, e, da incerteza – deixar a mente correr para o passado, correr para o futuro, não ver claramente o presente – isso tudo começa a desaparecer. Quando a mente está realmente quieta e refinada, ela dá origem à concentração, com uma sensação de prazer e completude, de modo que você poderá se sentar por muitas horas.

É a mesma coisa que levar conosco um único frasco de água potável em nosso barco. Se tivermos a inteligência para destilar água potável da água salgada, nosso frasco de água se tornará um frasco mágico, fornecendo-nos água suficiente para beber por todo o caminho ao redor do mundo. O mesmo ocorre quando desenvolvemos a concentração usando o pensamento direcionado para elevar a mente ao seu objeto como o primeiro passo no primeiro *jhāna*, e quando usamos a avaliação para continuar examinando o objeto de nossa meditação para torná-lo sutil e refinado – quando as propriedades do corpo forem avaliadas a fundo, a mente será capaz de avaliar as desvantagens dos cinco impedimentos. O corpo ficará quieto – isto se chama *kāya-passaddhi*, serenidade física; e, a mente ficará quieta – *citta-passaddhi*, serenidade mental. O corpo estará bem, sem dores ou sem se sentir pesado: isto é *kāya-lahutā*, leveza física. É aqui que o arrebatamento surge. A mente se sentirá plena e satisfeita, sem qualquer inquietação ou distração, como uma pessoa que comeu o suficiente, ou uma criança que tenha comido o suficiente, de modo que ela não tem que continuar perturbando a sua mãe ou seu pai.

Quando o coração tiver o arrebatamento como seu companheiro, ele estará livre de

agitação. Sentirá um frescor. Ele será capaz de usar a água potável destilada da água salgada como um meio de lavar suas roupas, como um meio de banhar o seu corpo. Então, será capaz de lavar a propriedade da terra – que é como um pano – assim como a propriedade da água, a propriedade do vento, e a propriedade do fogo, que são como um pano. Eles estão sempre rasgando e rompendo, sempre se sujando. É por isso que temos que cuidar deles em todos os momentos. Quando a mente der origem aos fatores da concentração, o poder do arrebatamento virá para lavar nossas propriedades de terra, água, vento e fogo. Então, se quisermos nos esquentar, não teremos que nos sentar à luz do sol; se quisermos nos refrescar, não teremos que nos sentar à brisa. Se estivermos presos num lugar com muito sol e quisermos nos esfriar, nos esfriaremos. Se estivermos presos na água e quisermos nos esquentar, nos esquentaremos. Dessa forma, podemos estar tranquilos, como uma pessoa que tem roupas para cobrir o seu corpo e, portanto, não precisa se sentir envergonhada ao entrar na sociedade humana.

É por isso que os meditadores não tem medo de condições difíceis. Por que não? Porque eles tem sua própria fonte de água potável: água para tomar banho, água para beber. Eles tem toda a água que eles precisam usar para banhar o seu corpo; para banhar seus olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e mente; para banhar as propriedades da terra, água, vento e fogo. Isso é água para se usar. Quanto à água para beber, eles podem desenvolver a concentração a um nível ainda mais elevado, para dar origem a uma sensação de prazer interior: o prazer que surge a partir da própria mente. Quando a mente sente prazer, tanto o corpo como a mente estarão bem. A mente não absorverá nada além de prazer – e não há prazer maior do que o da mente em paz. Assim, o arrebatamento serve como água para banhar o corpo e a mente; enquanto que o prazer é a água de beber, especificamente para a mente.

Assim, quem tiver o discernimento para destilar água potável a partir da água salgada experimentará prazer e bem-estar. Esta é a nossa primeira destilaria. A segunda destilaria é onde pegamos a água da primeira e a destilamos até uma pureza ainda maior. O mesmo ocorre quando refinam o açúcar: após a primeira fase, ele ainda contém algum álcool, então, eles tem que refiná-lo uma segunda vez. Isso significa desenvolver a meditação do *insight*, algo muito refinado – tão refinado que ninguém mais pode vê-lo. Você pode ficar de pé e praticar a meditação do *insight*, sentar e praticar a meditação do *insight*, você pode se deitar, você pode até mesmo estar dando uma palestra de Dhamma e praticar a meditação do *insight*: a boca fala, a mente pensa no seu tópico – quando você pensa em algo para dizer, ou, quando pensamentos simplesmente surgem dentro da mente, não há apego à fabricação corporal, isto é, aos processos do corpo; nenhum apego à fabricação verbal, ou seja, apego aos pensamentos que fabricam as palavras para outras pessoas ouvirem. Não há nenhum apego a suas palavras, e sua mente não corre para fora para ir atrás delas. Quanto aos pensamentos que surgem da ignorância e do desejo, vocês os conhece imediatamente pelo que são. A mente nesse estado não está envolvida na fabricação corporal, na fabricação verbal ou na fabricação mental. A mente é então liberada de todas as fabricações.

Todas as fabricações que surgem, simplesmente mudam e depois cessam. Isso é verdade para as fabricações corporais, para as fabricações verbais e para as fabricações mentais. Quando você enxerga essas coisas em termos de suas características comuns, quando você as vê como inconstantes, constantemente girando; estressantes, difíceis de suportar; e *não-eu*, acima do seu controle, então, se você estiver de pé, sentado, deitado, executando trabalho físico ou falando – mesmo quando você está sentado e pensando sozinho – você encontrará todas as coisas boas e nobres fluindo para você em todos os momentos. Isso é chamado praticar a meditação do *insight*.

Uma pessoa como esta poderá então montar uma enorme destilaria, transformando a água do mar em nuvens. Quando a água do mar se transformar em nuvens, elas flutuarão pelo céu. Onde houver pessoas sofrendo dificuldades, a água das nuvens virá e cairá em forma de chuva, regando a terra onde as pessoas vivem para que elas possam cultivar alimentos convenientemente. Da mesma forma, quando as pessoas libertam seus corações do poder da mundanidade, sua bondade é como as nuvens. Quando as nuvens se transformarem em chuva, a água da chuva ajudará as pessoas boas a viverem em felicidade e bem-estar. Este é um dos benefícios que vem daqueles que desenvolveram o discernimento.

Então, peço que todos vocês tomem nota mental dessas três máximas:

- 1) Vede o seu barco.
- 2) Monte um mastro, desdobre suas velas para que elas peguem o vento, e, então, estoque seu barco com provisões, praticando generosidade.
- 3) Aprenda a pegar água salgada e destilá-la em água potável.

Aqueles que puderem dar origem a essas habilidades dentro de si mesmos, no mínimo, tornar-se-ão boas pessoas. Se elas não forem displicentes, e fizerem um esforço contínuo, elas serão capazes de levar a mente para além de todo o devenir.

Então, todos vocês que se reuniram aqui para fazer mérito nesta ocasião: peço que aceitem o Dhamma descrito aqui como um presente, e o levem com vocês e o coloque em prática. Vocês experimentarão felicidade, crescimento e sucesso nos ensinamentos do Buddha.

## Os Demônios das Corrupções

É da natureza do mundo que nada é totalmente ruim. Todas as coisas tem que ter, pelo menos, alguma parte boa. O mesmo vale para as várias formas de Māra, ou para os demônios da tentação que entram no caminho de nossa prática. Não é o caso que eles sempre nos obstruem. Às vezes, eles se transformam em nossos amigos e companheiros; às vezes, eles se transformam em nossos empregados e apoiadores; às vezes, em nossos escravos, nos ajudando e cuidando de nós. É por isso que, se você tiver discernimento, você tem que andar no curso intermediário. Por um lado, você tem que focar no lado ruim deles. Por outro lado, você tem que focar no lado bom. Os lados bons e ruins são realidades que precisam existir juntas. Quanto a nós, temos que adotar uma posição no meio, examinando as coisas para não agirmos por suspeita ou pressuposições. Uma vez que vemos o lado bom dessas coisas, podemos ficar mais familiarizados com elas. Podemos ficar íntimos. Quando ficamos familiarizados e íntimos, desenvolvemos um senso de parentesco com elas. Como o Buddha disse, *vissāsā paramā ñātī*: familiaridade é a forma mais elevada de afinidade.

Mesmo os nossos inimigos, quando nos familiarizamos com eles, podem se tornar nossos amigos. Nossos companheiros. Nossos criados. Nossos escravos. Quando podemos olhar para as coisas dessa maneira, ambos os lados se beneficiam. Nós nos beneficiamos e os nossos Māras também se beneficiam. No tempo do Buddha, por exemplo, o Buddha ficou tão familiarizado com Māra que, no final, Māra se converteu e se sentiu favoravelmente inclinado ao mérito e a habilidade que o Buddha havia desenvolvido. Uma vez que Māra não tinha mais poder sobre o Buddha, ele prestou homenagem ao Buddha e se viu transportado para o céu. E, isso não é tudo. Ele se tornou um bodhisattva. No futuro, ele alcançará o Despertar como um Buddha totalmente auto-desperto. Então, ele se beneficiou e o Buddha se beneficiou. Esta é a natureza das pessoas com discernimento: elas podem pegar coisas ruins e transformá-las em boas.

Quanto a nós, ainda estamos sob a influência de Māras de vários tipos. Esses Māras intimidadores são chamados *Kilesa-Māras*, os demônios da corrupção. Os grandes, os que são realmente infames, são a ganância, a aversão e a delusão. Estes são os famosos. Quanto aos que ficam mais de fundo, nos bastidores, esses são chamados de *kāma-taṇhā*, o anseio pela sensualidade, a luta para conseguir coisas de maneira ofensiva ao Dhamma; *bhava-*

*taṇhā*, o anseio para que as coisas sejam de um jeito ou de outro; e *vibhava-taṇhā*, o anseio de que as coisas não aconteçam. Por exemplo, uma vez que ganhamos riqueza, não queremos perdê-la; uma vez que ganhamos status, não queremos que ninguém destrua a vantagem que temos sobre os outros. Isso é *vibhava-taṇhā*. Essas três formas de anseio são também demônios da corrupção, mas não são muito conhecidos. É apenas uma vez ou outra, em um longo período de tempo, que você ouve alguém mencionar seus nomes.

Quanto à ganância, aversão e delusão, elas são muito grandes, muito poderosas, muito bem conhecidas. A mãe de todos esses Māras é a ignorância (*avijjā*). Tudo vem da ignorância. A bondade vem da ignorância. O mal vem da ignorância. Para chamar as coisas por seus nomes apropriados, a ignorância é a condição necessária para as fabricações (*saṅkhāra*), e, fabricações, quando elas surgem, vem em três tipos:

Fabricações meritórias: intenções e considerações que vão na direção daquilo que dá origem ao bem;

Fabricações demeritórias: pensamentos que vão na direção do que é mau, corrupto e impróprio, corrompendo a mente e fazendo com que ela perca seu resplendor; e

Fabricações neutras: pensamentos que não são meritórios nem maus. Por exemplo, quando pensamos em ir ao mercado amanhã, ou sobre ir trabalhar em nossa lavoura, sobre tomar um banho, fazer uma refeição. Quando pensamentos como estes surgem na mente, eles são chamados de fabricações neutras: um modo de pensar que ainda não é bom ou ruim.

Essas formas de fabricação também são demônios da corrupção. Eles são os filhos de Māra, mas raramente mostram seus rostos em público. Eles são como os filhos da nobreza, crianças no palácio real. Eles quase nunca mostram seus rostos lá fora, assim, poucos sabem seus nomes e muito poucas pessoas já viram seus rostos. A menos que você desenvolva a mente em concentração, você não vai conseguir ver essas belezas. Se você desenvolver a concentração, você poderá olhar para dentro, usando o seu discernimento para separar as cortinas, e, então, você verá esses filhos de Māra.

A mãe de Māra, a ignorância, encontra-se ainda mais profundamente. Ignorância significa não estar familiarizado com sua própria mente – confundindo seus pensamentos com a sua mente; confundindo seu conhecimento com a mente; pensando que seus pensamentos do passado ou do futuro são a mente; pensando que o corpo é a mente ou que a mente é o corpo; que sensações são a mente ou que a mente são sensações; que as qualidades mentais são a mente, ou que a mente é as qualidades mentais; que a mente é o *eu* ou o *eu* é a mente; não sendo capaz de separar essas coisas de você mesmo, ficando todo emaranhado: isso é chamado de ignorância. Em suma, ignorância significa ficar preso no presente.

Todas as coisas que mencionei até agora são chamadas de demônios da corrupção. Eles nos incomodam o tempo todo, ficam no nosso caminho o tempo todo, e é por isso que eles são chamados de demônios da corrupção. Como eles são demônios? Quando você fica

realmente ganancioso, por exemplo, as corrupções ficam no seu caminho de ser generoso e de dar doações. Você simplesmente quer obter, e, não quer dar. É assim que a ganância é um demônio. Quando ficamos possessivos com as coisas, as seguramos firmemente, e alguém vem e destrói o que estamos segurando, ficamos tristes e nos sentimos maltratados. Isso coloca nossa mente num grande tumulto e tudo se agita. É assim que a ganância é um demônio.

O mesmo vale para a raiva. Uma vez que ela surge, você não dá a mínima para nada. Você enxerga as outras pessoas como nada mais do que formigas vermelhas ou pretas: tudo que você tem a fazer é pisar nelas e pronto: elas estão liquidadas. O poder explosivo da raiva é mais violento do que qualquer outra coisa. Se você é ou não realmente capaz de fazer com que as coisas funcionem do seu jeito, você não se importa. Você é descarado e imprudente. Mas, se alguém vem naquele momento e tenta persuadi-lo a agir de forma hábil, você não quer ouvir nada do que eles tem a dizer. A raiva tem que seguir seu curso até que ela se esgote por conta própria. É por isso que ela é chamada de demônio, porque você não pode fazer nada de bom enquanto você está sob o seu poder.

A delusão é ainda pior. A delusão se infiltra em você, da mesma maneira como o sangue se infiltra por todas as partes de seu corpo. Quando fazemos o mal, estamos deludidos. Quando fazemos o bem, ainda estamos deludidos. Mesmo sendo bem educados no Dhamma, ainda não podemos escapar do poder da delusão. Não importa quem somos, ela permanece bem ali em nossos calcanhares. Podemos querer fazer mérito, mas quando estamos deludidos não sabemos o que é certo e o que é errado. Simplesmente queremos o mérito. Observamos os preceitos porque queremos ser bons, mas não sabemos o que é a verdadeira virtude. É o mesmo quando praticamos a concentração. Queremos obter resultados, mas não podemos diferenciar a concentração correta da errada. Nós simplesmente continuamos querendo.

Isso é chamado de delusão, porque o nosso conhecimento não está de acordo com a verdade. Não é que não saibamos de nada. Sabemos, mas o que sabemos vai se desviando da verdade. Somos como uma pessoa que perdeu o caminho: ela ainda pode continuar caminhando; mas ela não está no caminho certo. Suponha, por exemplo, que queremos ir a Bangkok, mas ficamos confusos sobre o caminho e começamos a nos direcionar para Bang Pu. Estamos fora do caminho para Bangkok, mas estamos no caminho certo para Bang Pu – e podemos continuar. Não significa que, quando você está no caminho errado você não pode prosseguir. Você pode, mas é o caminho errado em relação ao destino que você deseja. Você simplesmente se decepcionará. É por isso que a delusão é chamada de demônio.

O segundo nível de demônios são as formas de anseio. Existem três formas de anseio, mas eles se resumem a dois tipos. Traduzimos anseio como “desejo”, e há dois tipos de desejo. O primeiro é o desejo misturado com a luxúria, na forma comum do mundo. O segundo não tem luxúria. É simplesmente um sentimento de inclinação, afeição, um gosto por certos objetos. Por exemplo, gostamos de determinadas paisagens. Vemos certos objetos materiais e gostamos de sua aparência, então procuramos por eles – em outras palavras,

queremos obtê-los. Este também é um tipo de anseio. O mesmo vale para os vários sons que gostamos. Nós lutamos para tê-los. Nosso desejo nos puxa, nos empurra, nos arrasta – quer consigamos ou não o que queremos, temos que continuar correndo. Se conseguirmos o que queremos, temos pelo menos algo para mostrar como resultado de nossos esforços. Se não conseguirmos o que queremos, desperdiçamos tempo e energia, e acabamos sofrendo. Este tipo de desejo também é chamado anseio: anseio por objetos, campos visuais, sons, cheiros, gostos, sensações tácteis: coisas que gostamos. Este é desejo associado, não com luxúria, mas com ganância.

Então o anseio tem esses dois sabores destilados de *kāma-taṇhā*, *bhava-taṇhā* e *vibhava-taṇhā*: desejo combinado com a luxúria e desejo livre da luxúria. Estes também são demônios das corrupções. Cada um deles impede que a mente se incline para a concentração correta. É por isso que o desejo – *chanda* – é classificado como um impedimento. O desejo, no nível de um impedimento, abrange a inclinação, um sentimento de gostar, sem qualquer luxúria misturada. Mas há outro tipo de *chanda* – chamado *chanda-rāga*, ou desejo-e-paixão – que é mais pesado do que *chanda* como um impedimento. *Chanda*, como um impedimento, é leve. *Chanda-rāga* é um inimigo dos preceitos. *Chanda*, como um impedimento, é um inimigo da concentração. É por isso que o desejo nesses dois sentidos da palavra é classificado como um demônio, um demônio das corrupções. Este é o segundo nível.

O próximo nível de demônios são as formas de fabricação mental. Por exemplo, fabricações meritórias: pensamentos da mente que planejam ou dão origem ao mérito. Agora, suponha que esses pensamentos não logrem êxito. A mente fica azeda. Como o rei Asoka, que governou o subcontinente indiano, governando de duas maneiras. Uma, foi através de sua bondade como pessoa. Seus súditos o respeitavam, o honravam e, portanto, obedeciam a ele. A outra maneira foi por meio de sua força e poder militar. É por isso que havia lei e ordem entre seu povo. Na área da religião, ele deu um tremendo apoio e encorajamento, construindo uma grande quantidade de bondade – tanto que isso se voltou contra ele. Ele deu doações contínuas à Saṅgha dos bhikkhus até que um dia, no final de sua vida, ele decidiu usar parte de seu dinheiro para comprar doações como uma forma de homenagem ao Buddha, ao Dhamma e à Saṅgha. Depois de ter formulado essa intenção, mas antes de ter tido a oportunidade de gastar o quanto pretendia, ele adoeceu. Então, ele quis se apressar e terminar de fazer o mérito de acordo com seus planos. Ele enviou um de seus funcionários para retirar mais dinheiro da caixa do tesouro, que detinha tanto os fundos do governo como os fundos privados do rei. Quando o funcionário chegou à caixa do tesouro, o tesoureiro não entregou o dinheiro, porque achava que o dinheiro deveria ir apenas para o governo.

Então o funcionário voltou para informar ao rei Asoka, que ficou chateado: “Estes são os meus fundos”, pensou. Ele queria usar os fundos como uma forma de homenagem ao Buddha, ao Dhamma e à Saṅgha, mas quando ele não pôde fazer isso, sua mente se tornou azeda. E aconteceu que, enquanto sua mente estava zangada desta forma, ele morreu.

Agora, porque ele morreu enquanto estava zangado com o seu tesoureiro por não tê-lo deixado fazer mérito, o resultado foi que ele renasceu como uma cobra gigantesca, uma enorme jibóia, rastejando em volta do tesouro real sem parar. E lá foi o lugar que ele teve que permanecer – fixado em suas posses, por muitos dias, o que o impediu de desfrutar os resultados do bem que ele tinha feito. Quando estava vivo, ele fez o bem de muitas maneiras: construindo templos, construindo *estupas*\*, plantando várias árvores *Bodhi*, dando enormes doações à Saṅgha, observando os preceitos e ouvindo o Dhamma. Quando ele morreu, ele deveria ter renascido como um deva masculino ou feminino, mas em vez disso, ele nasceu como uma cobra. Este é um exemplo de como as boas intenções, intenções meritórias, quando não são consumadas, podem levar à corrupção e ao renascimento como um animal comum. É por isso que pensamentos de fazer mérito, mesmo que eles sejam meritórios, podem se transformar em demônios.

O mesmo é ainda mais verdadeiro com as fabricações demeritórias, – pensamentos de fazer o mal. Basta pensar no mal e isso já é o suficiente para ficar no caminho da nossa bondade. Quando pensamentos desse tipo surgem na mente – mesmo que ainda não tenhamos agido de acordo com eles, mesmo que ainda não tenhamos falado sob sua influência – o mero fato de ter uma má intenção na mente é suficiente para nos impedir de atingir os caminhos nobres e seus frutos. Há uma história de dois aldeões, dois amigos, que serve como um exemplo disso. Certo dia, de manhã cedo, no dia da *sabbath* budista, as pessoas da aldeia ouviram o som do sino que tocava no templo local, então eles se levantaram antes da luz do dia e se preparam para ir dar comida e ouvir um sermão no templo. Um dos amigos pensou consigo mesmo: “Se eu for fazer mérito no templo, então quando eu voltar para casa não terei nada para comer. Melhor eu ir pescar”. Então, ele cozinhou um pouco de arroz e preparou comida para o outro amigo levar ao templo.

Quanto ao amigo que foi ao templo: enquanto ele estava colocando comida nas tigelas dos monges, tomando os preceitos e ouvindo o sermão, ele só tinha pensamentos malvados em mente: “Será que meu amigo pegará algum peixe para nós comermos à noite”? Enquanto ele pensava nisso, ele desenvolveu um forte desejo de comer um peixe ao molho de curry, feito do peixe que seu amigo estava matando no riacho. Isso era tudo o que ele podia pensar enquanto colocava comida nas tigelas dos monges e ouvia o sermão. Ele não estava pensando sobre o fato de matar. Ele simplesmente pensou: “Se o meu amigo pegar algum peixe, eu poderei comer”. Quanto ao amigo que estava apanhando peixe, tudo o que ele podia pensar era: “Será que meu amigo já colocou comida nas tigelas dos monges?... A essa hora, é provável que ele já tenha tomado os preceitos... A essa hora, é provável que ele esteja ouvindo o sermão e recebendo muito mérito”. Isso é tudo o que ele podia pensar. Agora, através do forte poder meritório de seu pensamento, nenhum peixe foi pego na sua rede. Cada vez que ele ouvia o gongo soar lá no templo, ele baixava sua rede, levantava suas mãos, e dizia: “*Sādhu*!” – durante todo o dia até o anoitecer. Ele estava tão aferrado em seus pensamentos de fazer o bem que seus esforços para fazer o mal não tiveram êxito.

Quanto ao amigo que foi fazer mérito no templo, seus pensamentos estavam tão

aferrados em comer peixe com seu amigo, que ele quase não fez nenhum mérito. Os resultados vindos de seu mérito não valeram todo o tempo e esforço que ele dedicou à preparação da comida feita para os monges, o esforço envolvido em tomar os preceitos e ouvir o sermão com as mãos juntas em forma de respeito. Em outras palavras, seu estado mental cancelou sua bondade, então, não teve nem comparação para com seu amigo, que estava fazendo mal sem realmente querer. Assim, seu estado mental se transformou em um demônio e o prejudicou de duas maneiras: a primeira foi que ele queria ter comido peixe, mas não conseguiu sequer uma única mordida. A segunda foi que, embora ele tenha ganhado algum mérito com as doações que fizera aos monges, foi apenas um pouco de mérito. Ele simplesmente fez por fazer: colocou comida nas tigelas dos monges, seguiu os preceitos, ouviu o sermão, mas sua mente estava focada em comer peixe ao molho de curry com seu amigo. Então, ele não conseguiu nenhum dos bons resultados que ele deveria ter ganhado de suas ações.

É por isso que se diz que os maus pensamentos anulam nossa bondade. Mesmo se estivermos fazendo o bem, maus pensamentos cortam a nossa bondade, como uma palmeira ou um coqueiro com suas coroas cortadas. Ou, como uma bananeira que deu fruto: após isso, não poderá crescer mais, dar flores ou produzir mais frutos. As pessoas que pensam de maneiras maldosas, mesmo que façam o bem, não encontram nenhum progresso na vida. Elas se deparam com nada além do fracasso. Isso é chamado de fabricação demeritória, outro tipo de demônio que nos impede de ter sucesso em dar origem ao bem.

O terceiro tipo de fabricação mental é pensar em algo neutro, que ainda não é bom nem mau. Esse tipo de pensamento também pode ser um demônio da corrupção. Digamos que, por exemplo, planejamos trabalhar em nossa fazenda e dizemos a nós mesmos: “Não temos tempo para ir ao monastério”. “Ainda não temos o suficiente para comer”. Ou se planejamos vender coisas. “Se nós formos ao monastério, não teremos tempo para obter um bom retorno”. Ou gastamos nosso tempo pensando em alguns negócios importantes que temos que fazer: que teremos que fazer isso e dizer aquilo. Ou pensamos em sair para passear e relaxar um pouco. Quando pensamos dessa maneira, gastamos o tempo que poderíamos usar para desenvolver o bem dentro de nós mesmos. Continuamos adiando.

De que maneira? Quando somos crianças, dizemos a nós mesmos que podemos esperar até ficarmos mais velhos. Não vamos morrer tão cedo, por isso, devemos usar o tempo para estudar, em vez de ir até o monastério. Quando nos tornamos adultos jovens, dizemos a nós mesmos que podemos esperar até nos casarmos. Uma vez que casamos e nos estabelecermos em nossa carreira, dizemos a nós mesmos que podemos esperar até que nossos filhos cresçam e se casem. Ir ao monastério pode esperar até envelhecermos um pouco. Continuamos adiando até que nos transformarmos em porcos suculentos e adocicados para que Mãra possa nos engolir facilmente, sem nos darmos conta.

Finalmente, se realmente sobrevivemos até a velhice, nossos filhos ficam preocupados e tentam nos dissuadir de ir ao monastério. “Mãe, não vá ao monastério. Você está velha. Você vai sofrer todos os tipos de dificuldades”. E nós acreditamos neles. “Se você se sentir

fraco ou ficar doente, vai ser difícil para você”. Seus olhos mal podem ver, seus ouvidos mal podem ouvir. Você não pode ouvir os sermões, não pode ouvir quando eles estão dando os preceitos. Seus olhos, seus ouvidos, cada caminho para fazer o bem fica fechado e bem selado.

É o que acontece com as pessoas que ficam totalmente envolvidas no seu trabalho – preocupadas sobre como vão comer, dormir e viver; preocupadas com a riqueza e a pobreza, ao ponto de não conseguirem desenvolver nenhuma habilidade e dominá-la. Essas maneiras de pensar são um tipo de fabricação mental que nos engana, nos faz tropeçar, nos puxa para trás, nos amarra. É por isso que elas contam como um tipo de Māra, como demônios da corrupção.

O demônio da corrupção no quarto nível é a ignorância: não estar familiarizado com as coisas. Não estamos familiarizados com o sofrimento e o stress; não estamos familiarizados com a causa do stress; não estamos familiarizados com a cessação do *stress* ou com o caminho da prática que leva à cessação do stress. Essa nossa maneira de não estarmos familiarizados com estas quatro nobres verdades é um aspecto da ignorância. Outro aspecto é não saber quais são os assuntos passados, quais são os futuros, e quais são presentes. Estes três, mais as quatro nobres verdades, somam sete. E, depois, há o não saber da ignorância em si, que soma oito. Essas formas de desconhecimento são chamadas de *avijjā*, ou ignorância

Tudo isso se resume a não conhecer o caminho. Por exemplo, quando praticamos os quatro quadros de referência:

*Kāyānupassanā* – focamos no corpo exclusivamente, mas não entendemos o corpo. Pensamos que o corpo é a mente ou que a mente é o corpo. Isso é ignorância. Está escuro. A ignorância fecha o corpo e fecha a mente, de modo que pensamos que eles são algo único e que são a mesma coisa. Não podemos separar o corpo da mente ou a mente do corpo. Isso é chamado de: não conhecer o nosso caminho.

*Vedanānupassanā*: focamos exclusivamente em sentimentos e sensações, mas não estamos realmente familiarizados com sentimentos e sensações. “Sentimentos” aqui significa o ato de saborear sensações, que às vezes são agradáveis, às vezes dolorosas, às vezes nem agradáveis nem dolorosas. Pensamos que o prazer é a mesma coisa que a nossa própria mente, ou que o nosso *eu* é o que tem prazer. Ou, pensamos que a dor é a mesma coisa que o nosso *eu*, ou que o nosso *eu* é o que tem dor. Não podemos separar o prazer e a dor da mente, de modo que eles se misturam e se juntam, todos bem apertados. Não podemos separá-los, não podemos dizer o que é o que. Isso é chamado de ignorância, não estar familiarizado com o caminho.

*Cittānupassanā*: focamos exclusivamente na mente, mas não estamos realmente familiarizados com a mente. O que é a mente? Na verdade, há dois aspectos da mente. Há a consciência mental e há a própria mente. Pensamos que a consciência é a mente, que a mente é a consciência. Na verdade, a consciência é a que vai. Digamos que vemos uma

paisagem em Bangkok: *Cakkhu-viññāṇa* – a consciência sensorial ocular – é a que vai para a paisagem, mas a mente não vai. O ato de ir é o que se chama consciência, mas não há substância nela.

*Sota-viññāṇa*: às vezes, lembramos de sons do passado. Pensamentos sobre sons que aparecem na mente e focamos neles, para que possamos nos lembrar do que esta ou aquela pessoa disse, de quão bonito foi. O que lembramos é *sota-viññāṇa*, consciência sensorial no ouvido. Há também a consciência sensorial no nariz. Podemos reconhecer os cheiros que estão fazendo contato. Podemos nos lembrar de cheiros e de coisas que cheiramos no passado. A corrente mental que sai para estar ciente dessas coisas é chamada de *ghāṇa-viññāṇa*.

Há também a *kāya-viññāṇa*, consciência sensorial no corpo. Podemos reconhecer ar quente e ar frio. Podemos reconhecer que “este tipo de frieza é a frieza da água; aquele tipo de frieza é a frieza do vento; este tipo de calor é o calor do fogo; este tipo de calor é o calor do ar quente; aquele tipo de calor é o calor do sol”. Podemos reconhecer estas coisas claramente. Poderíamos até escrever um livro sobre elas. Saber destas coisas é chamado de *kāya-viññāṇa*.

*Mano-viññāṇa*, consciência sensorial no intelecto. Nosso pensamento vai para fora: para Bangkok, para a floresta, para o deserto, por todo o mundo. Nosso conhecimento desses pensamentos é chamado de *mano-viññāṇa*, enquanto a mente é o que permanece aqui no presente. Não pode ir a lugar algum. A parte da mente que está ciente não pode ir a lugar algum. Ela fica bem aqui. Ela sai apenas até a pele. Ela está ciente de coisas além da pele, mas essa consciência não é a mente. É a consciência sensorial. Não há substância alguma na consciência sensorial, exatamente como não há substância nenhuma no ar. Portanto, não precisamos nos emaranhar com isso. Podemos separar a consciência sensorial da mente, separar a mente da consciência sensorial. A mente é como um fogo; consciência sensorial, a luz do fogo. A luz e o fogo são duas coisas diferentes, mesmo que a luz venha do fogo. Quando não entendemos isso, isso se chama ignorância. Concebemos a consciência sensorial como sendo a mente e a mente como sendo a consciência sensorial. Quando temos essas coisas misturadas desta maneira, isso é chamado de ignorância.

*Dhammānupassanā*: Focamos nos dhammas exclusivamente, isto é, nas qualidades mentais que surgem na mente. Quando qualidades inábeis surgem na mente, não sabemos quanto dano elas causam. Isso é ignorância. Quanto às qualidades hábeis: quais geram apenas pequenos benefícios, quais geram benefícios médios, e quais geram benefícios enormes, não sabemos. Isso significa que não estamos familiarizados com as qualidades da mente. Quando não conhecemos as qualidades da mente, não podemos separar o bem do mal ou o mal do bem, não podemos separar a mente de suas qualidades ou as qualidades da mente. Tudo está amontoado numa massa grande e densa, de modo que não podemos separar uma coisa da outra. Isso é chamado de ignorância. A ignorância é um Māra, um demônio, um demônio que se interpõe no caminho, impedindo-nos de atingir o bem supremo, ou seja, *nibbāna*.

Todos esses quatro tipos de corrupções são chamados Māras ou demônios da corrupção. A mãe de Māra é a ignorância. Os filhos de Māra são as fabricações mentais; os netos de Māra são as três formas de anseio; e os bisnetos de Māra são a ganância, a aversão e a delusão. Às vezes, esses membros da família de Māra nos ajudam a desenvolver mérito e habilidade. Às vezes, eles se levantam e se sentam em nossas cabeças, mandando em nós e nos dando ordens. Digamos, por exemplo, que a ganância se torne realmente forte. Agarramos tudo o que podemos meter em nossas mãos, sem pensar se o objeto tem dono, ou se pegá-lo é certo ou errado. Quando a ganância se torna realmente forte, ela pode nos pressionar a fazer o mal. Quando a raiva se torna realmente forte, ela espreme nossos nervos até o ponto em que podemos dar uma sentença de morte e cometer um assassinato. O mesmo acontece com a delusão.

Cada uma dessas coisas é um inimigo bloqueando a nossa bondade, mas cada um também pode nos beneficiar. Se tivermos algum discernimento, a ganância pode nos ajudar. A raiva pode nos ajudar. A delusão pode nos ajudar. Se tivermos algum discernimento, o anseio pode nos ajudar a nos motivarmos a desenvolvermos a bondade. Não despreze o anseio. Viemos aqui para ouvir um sermão. Quem nos convenceu a vir? O próprio anseio. Quando as pessoas se ordenam como monges e noviços, o que as obriga a fazer isso? O próprio anseio, quem mais as obrigaria? Não devemos focar apenas no seu lado ruim. Quanto às fabricações meritórias, se não tivéssemos nenhuma delas, não seríamos capazes de desenvolver nenhuma bondade. Todo mundo que desenvolve a bondade, da maneira que for, tem que começar com a intenção de fazê-la. A ignorância também é boa. Quando sabemos que temos ignorância, nos apressamos e encontramos uma maneira de superá-la. A ignorância é o que nos leva ao caminho errado, mas, em última instância, a ignorância é o que terá que nos conduzir de volta. O conhecimento nunca levou ninguém a estudar. Ignorância é o que faz as pessoas quererem aprender. Quando as pessoas já sabem, por que elas desejariam investigar mais além? A delusão é o que nos faz procurar pelo conhecimento e como fazemos isso? Juntamo-nos à sociedade, e nos associamos com as pessoas. Nosso conhecimento cresce mais e mais, vindo do primeiro impulso nascido da ignorância.

Então, quando você lidar com os demônios da corrupção, você tem que olhar para ambos os lados, bons e maus. Somente quando você enxergar ambos os lados, pode-se dizer que você tem discernimento e é sábio. Quando você puder pegar algo ruim e transformá-lo em algo bom, aí é quando você realmente é uma pessoa extraordinária. Se você pegar algo bom e transformá-lo em algo ruim, isso realmente não é bom. Mesmo quando você pega coisas boas e faz outras coisas boas, isso não é realmente especial. Existem três níveis de bondade: bom, excelente e extraordinário. Uma boa pessoa faz o bem. Uma pessoa excelente pega algo bom e o torna melhor. Isso é excelente, mas não é extraordinário. Uma pessoa extraordinária pega coisas ruins e as torna boas, pega coisas boas e as torna excelentes. Portanto, estes são os três níveis de bondade: bom, excelente e extraordinário.

Então, hoje eu falei sobre os demônios da corrupção, depois da palestra do outro dia sobre os demônios dos agregados (*khandha-māra*). Todos nós devemos aprender a pensar,

a considerar as coisas, a refletir sobre as coisas, para que possamos encontrar a bondade em cada lado, em cada canto que olharmos. Desta forma, se olharmos abaixo de nós, encontraremos tesouros. Se olharmos acima, nós, encontraremos tesouros. Olhar abaixo de nós significa olhar para as coisas que são nossos inimigos. Poderemos ganhar tesouros deles: bondade no nível extraordinário. Quando olharmos para as coisas que são nossos amigos, poderemos obter excelência deles. Devemos tentar desenvolver os três níveis de bondade. Se tivermos discernimento, poderemos obter os três níveis de bondade dos demônios da corrupção e dos demônios dos agregados, e, obteremos todos os três benefícios que mencionei.

Por isso, devemos desenvolver as nossas faculdades mentais (*indrīya*) até que estejam fortes, competentes e maduras, para que não tenham medo de qualquer tipo de Māra. Uma pessoa que estudou cobras, pode pegá-las sem medo do seu veneno. Uma pessoa que tenha estudado tigres, pode pegá-los e eles não vão morder. Da mesma forma, se tivermos algum discernimento, podemos capturar e domar os demônios da corrupção para que eles nos apoiem em sermos extraordinários, durante todo nosso percurso para os caminhos (*magga*) e para as fruições (*phala*) levando a *nibbāna*. Quem não tiver habilidade ou discernimento, será levado pelos demônios da corrupção para ser torturado e morto. Portanto, devemos usar nosso discernimento mais apurado para considerar essas coisas. Isso é o que nos levará aos nobres caminhos e suas fruições.

Então, quando ouvimos isso, devemos considerar o que ouvimos e levar a sério. Devemos trazer para dentro o que ouvimos, para vermos como as coisas realmente são dentro de nós e depois praticar adequadamente, de acordo com o caminho da prática correta. Aí é quando poderemos estar numa boa. As pessoas malvadas nos ajudarão. As pessoas boas nos ajudarão. Estaremos livres de perigo. Ladrões serão nossos servos, ajudando-nos em nossas diversas tarefas. Pessoas sábias nos ajudarão em nosso trabalho – então, como podemos fracassar? Se nos voltamos para as pessoas más, elas vem e nos ajudam. Se nos voltamos para as pessoas boas, elas vem e nos ajudam. Se focamos nos Māras que são nossos inimigos, eles se transformam em nossos amigos e companheiros. Quando chegarmos a este ponto, não saberemos o que é um Māra – porque nada é um Māra. Tudo é neutro, uma propriedade comum do mundo. Quem puder enxergar as coisas dessa maneira, não terá mais sofrimento, não terá mais obstáculos. Tudo será brilhante, radiante e fácil. Se você avançar, você não fica preso. Se você retornar, você não fica atolado. Você pode ir tão suavemente como um barco sobre a água. É por isso que este tipo de pessoa é dito ser *sugato*: alguém que segue tranquilamente, alguém que se foi de uma forma tranquila.

Portanto, todos nós que estamos desenvolvendo nossas perfeições, devemos praticar dessa maneira.

E agora que eu já expliquei os demônios da corrupção, eu pararei por aqui.

# Conhecimento

4 de Outubro de 1960

*Vijā-caraṇa-sampanno: conhecimento e conduta consumados.*

Falarei sobre o conhecimento – o nível mais alto do conhecimento, não o conhecimento comum. O conhecimento comum é adulterado com muitas corrupções e fermentações mentais, e, assim, é chamado de *hetthima-vijā*, o conhecimento inferior. O conhecimento inferior é algo que todos tem, budistas e não-budistas: os vários ramos de conhecimento mundano que as pessoas estudam em livros didáticos para gerir suas sociedades e administrar suas nações. E, então, há os ramos especiais do conhecimento, as maneiras científicas de pensar que as pessoas usam para inventar todos os tipos de aparelhos surpreendentes para a raça humana – coisas como a clarividência (televisão), clariaudiência (telefones) e poderes de levitação (aviões). Eles chegaram ao ponto onde esses aparelhos podem funcionar no lugar das pessoas. Durante a última guerra, por exemplo, ouvi dizer que era possível lançar bombas em outros países sem enviar pessoas junto com elas. Com um simples apertar de um botão, eles diziam ao míssil para onde ir, o que fazer, e, quando já tivessem concluído o trabalho de acordo com seus desígnios, eles o traziam de volta para casa.

Isto é o que se chama de progresso no conhecimento mundano – ou *lokiya-vijā*. Este tipo de conhecimento é comum em todo o mundo e se enquadra nos dois tipos que mencionei: o conhecimento que vem dos livros de estudo (*sutamaya-paññā*), e o conhecimento que vem de ponderar e pensar sobre as coisas (*cintāmaya-paññā*).

Este segundo tipo de conhecimento surge dentro da própria mente. As pessoas com muita educação nas ciências teóricas trabalham com o seu pensamento. Elas pensam até o ponto em que uma ideia aparece como uma imagem na mente, como uma *uggaha-nimitta* (imagem espontânea). Quando a imagem aparece na mente, elas podem esboçá-la no papel e, em seguida, experimentar com objetos físicos para ver se ela funciona. Se não funcionar, elas fazem ajustes, criando uma nova ideia a partir de sua velha ideia – ajustando-a um pouco aqui, expandindo-a um pouco ali – fazendo isso até que encontrem o que funciona

de acordo com suas metas.

Se pensarmos sobre isso, em um nível superficial, é realmente incrível. Mas, se pensarmos um pouco mais a fundo, não é tão incrível assim. Eles adotam um ponto de partida em algo realmente simples: por exemplo, como fazer uma pessoa pequena se ver como uma pessoa grande, ou uma pessoa grande se ver como uma pessoa pequena – algo realmente muito simples. Então, eles pegam um espelho e o entortam para dentro, de modo que uma pessoa alta vai se transformar em uma pessoa baixa. Eles o entortam para fora, de modo que uma pessoa baixa se tornará alta. Isso é tudo para começar. Então, eles continuam a pensar nesta linha de raciocínio até que eles possam pegar um objeto distante e fazê-lo parecer perto. As pessoas que começam a fazer essas coisas tendem a ser estrategistas militares. Elas são os que normalmente tem essas ideias primeiro. Outro ramo importante das ciências teóricas é a medicina. Pessoas em ambos os ramos tem que pensar mais profundamente do que as pessoas em geral.

Por exemplo, as pessoas nos navios em alto mar: eles meteram nas suas cabeças que eles gostariam de ver os navios se aproximando deles mesmo de longe. “Como podemos vê-los? Como podemos fazer com que sua imagem apareça em nosso navio”? Eles trabalharam nessa ideia até que conseguiram. Primeiro, eles começaram muito simploriamente, assim como nós. Simples de que maneira? Eles pensaram como um espelho, isso é tudo, nada de especial. Eles colocaram um espelho no alto de um mastro e então fizeram uma série de espelhos captarem a imagem do primeiro espelho e a enviaram para dentro do navio. Não tiveram que olhar no primeiro espelho. Podiam olhar para um pequeno espelho no navio e ver os navios se aproximando de longe. Isso foi tudo o que usaram no começo. Depois de um tempo, fizeram um único espelho ondulado. Quando uma imagem atingisse a onda superior, a onda seguinte a pegaria e a enviaria para baixo, até as ondas do espelho dentro do navio. Mas, hoje em dia, eles não pensam mais dessa forma: eles tem um radar, uma caixa pequena que não usa uma série de espelhos, e não usa um espelho em ondas, mas, mesmo assim, pode puxar a imagem de um navio distante e fazer com que ela apareça no seu navio. É assim que o conhecimento se desenvolve a um nível elevado nas ciências teóricas.

Na medicina, hoje em dia, os médicos estão pesquisando sobre como eles podem impedir que as pessoas morram. Muitas pessoas estão fazendo a pesquisa, mas ninguém encontrou a solução. Não importa quanta pesquisa eles façam, as pessoas ainda estão morrendo. Eles não conseguiram fazer as pessoas viverem mais tempo do que o seu período de vida normal. Este é outro ramo do conhecimento que vem do pensamento e não dos livros didáticos.

E ainda há outro ramo que está se movendo ainda mais para fora, mas o quão longe eles vão chegar é difícil de dizer. Estas são as pessoas que querem ir viver em Marte. Deve ser muito legal lá em cima. Mas as chances de sucesso são pequenas. Por que são pequenas? Porque as pessoas não são realmente sinceras. E por que elas não são sinceras? Porque elas ainda estão inseguras e incertas. A ideia não está realmente clara em suas cabeças. Esta incerteza é o que atrapalha o sucesso.

Então, este é o segundo nível do conhecimento mundano, o nível que vem do pensamento e das ideias, ou *cintāmaya-paññā*.

Mas, em última análise, nenhum desses dois níveis de conhecimento pode nos levar além do sofrimento e do stress. Eles são o tipo de conhecimento que cria kamma ruim cerca de 70 por cento das vezes. Apenas 30 por cento das vezes realmente beneficiam a raça humana. Por que apenas 30 por cento? Se outra guerra começar: desastre total. Os tipos de conhecimento que são realmente úteis, que dão conveniência ao transporte humano e à comunicação, são poucos e aparecem de vez em quando. Na maior parte, o conhecimento mundano é destinado a matar em massa, a acumular poder e influência. É por isso que ele não leva além do sofrimento e do stress, não leva além do nascimento, envelhecimento, adoecimento e morte.

Vejamos, por exemplo, os países que atualmente são hábeis na construção de todos os tipos de armas. Eles vendem suas armas para outros países, e, às vezes, esses países usam essas armas para matar pessoas nos países que as construíram. Há países que não podem construir suas próprias armas, mas ainda assim declaram guerra aos países que lhes deram ajuda militar. Isso diz sobre até onde os conhecimentos mundanos podem levar.

É por isso que o Buddha nos ensinou um nível mais elevado de conhecimento: o conhecimento do Dhamma. O conhecimento do Dhamma surge de duas maneiras: por meio de pensar e por meio do não pensar. O primeiro nível do pensar é chamado atenção apropriada (*yoniso manasikāra*). Quando ouvimos o Dhamma, temos que usar a atenção apropriada para considerar as coisas antes de sermos convidados a acreditar nelas. Por exemplo, suponha que queremos fazer mérito. Nós simplesmente ouvimos a palavra “mérito” e já queremos um pedaço dele, mas geralmente sem parar para pensar sobre o tipo de coisas que são apropriadas para se doar, e que tipo de pessoas são apropriadas para receber nossas ofertas meritórias. Você deve considerar as coisas cuidadosamente: considere a si mesmo, e, então, o objeto que deseja doar; depois, considere a pessoa que irá receber o objeto, para ver se todas essas coisas combinam umas com as outras. Mesmo que não combinem, ainda assim você pode ir em frente e doar o objeto, é claro. Porém, é melhor que você saiba o que está fazendo, que não esteja agindo sob o efeito da delusão, não simplesmente agindo por efeito do desejo. Se você quer mérito e simplesmente age sem dar atenção apropriada às coisas, ainda falta em você o tipo de discernimento que vem do pensamento: *cintāmaya-paññā*. Você tem que refletir sobre as coisas em muitos níveis, se você quiser que seu ato meritório leve à pureza. Isso é chamado de fazer o bem com base no discernimento.

Isto é o que se entende por *kusala dhamma*, a qualidade de habilidade. *Kusala dhamma* é um nome para o discernimento, mas geralmente não traduzimos dessa forma em tailandês. Pensamos em *kusala* apenas como outra palavra para o mérito. Na verdade, *kusala* pode ser um substantivo, e também pode ser um adjetivo. Como um substantivo, significa a conduta pela qual uma pessoa age de boas maneiras, no corpo, fala e mente. Como um adjetivo, refere-se a este ou aquele tipo de ato que leva a este ou aquele tipo de

pureza. Quando o aplicamos ao discernimento, significa *kusalopāya*, uma estratégia hábil. Quando fazemos qualquer coisa, temos que usar o nosso discernimento para considerar as coisas de todos os ângulos antes de agirmos, para que nossas ações dêem resultados completos. Isso é chamado de ter uma estratégia hábil para dar origem à bondade dentro de nós mesmos em total pureza.

É por isso que o Buddha nos ensinou a iniciar usando a atenção apropriada ao considerar as coisas repetidamente, muitas e muitas vezes. Só então – quando as coisas estiverem realmente claras na mente – devemos agir. É a natureza das coisas que quanto mais você anda para frente e para trás em um caminho, mais macio e mais desgastado ele fica. Quando o caminho fica desgastado e realmente macio, você pode ver a porta no final do caminho. Se você andar para frente e para trás muitas vezes, a grama e as ervas daninhas no caminho morrerão todas. E o conhecimento surgirá: você aprenderá quais são as plantas que crescem ao lado do caminho que podem ser comidas e quais não podem.

Ao usar o caminho continuamente, ele se torna mais e mais macio e você ganha todos os tipos de benefícios. Primeiro, você não machuca os seus pés ao andar nele. Segundo, você aprende sobre o que está crescendo ao lado do caminho: ou seja, você aprende quais são as plantas que se pode comer, e o que fazer com as plantas que não se pode comer. Talvez você possa transformá-las num composto. Quanto às plantas que podem ser comidas, se há mais do que suficiente para comer, você pode juntar o que resta e vender no mercado. Estes são chamados de benefícios colaterais. Além disso, quando você estiver com pressa, você poderá correr facilmente nesse caminho. Se você precisar descansar, não faz mal se sentar bem ali nele. Se você estiver sonolento, e o caminho estiver bem macio, você poderá se deitar sobre ele. Se uma serpente ou um inimigo cruzarem o seu caminho, você poderá rapidamente correr na outra direção. Portanto, existem vários tipos de benefícios. Da mesma forma, quando planejamos fazer algum mérito ou fazer alguma coisa habilmente, devemos pensar nestas coisas, repetidamente, muitas e muitas vezes antes de agir, e assim teremos bons resultados. Este é o primeiro nível de pensamento, chamado *cintāmaya-paññā*.

O próximo nível vai mais fundo. É chamado de pensamento direcionado (*vitakka*) e avaliação (*vicāra*). Este nível não é considerado ser uma parte de *cintāmaya-paññā*, mas é parecido, somente com uma diferença. É por isso que tem que ser dado outro nome: *bhāvanā-maya-paññā*, o discernimento que vem com a meditação. Quando você medita, você tem que pensar. Se você não pensar, não poderá meditar, porque o pensamento constitui uma parte necessária da meditação.

Tome o *jhāna*, por exemplo. Use os seus poderes de pensamento direcionado para trazer a mente para o objeto, e seus poderes de avaliação para ser discriminativo na escolha de um objeto. Examine o objeto de sua meditação até que você veja que ele é justo para você como uma luva. Você pode escolher a respiração lenta, a respiração rápida, a respiração curta, a respiração longa, a respiração estreita, a respiração ampla, a respiração quente, fria ou morna; uma respiração que vai apenas até o nariz, uma respiração que vai apenas até a base da garganta, uma respiração que vai por todo o caminho até o coração. Quando você

encontrar um objeto que se ajuste ao seu gosto, segure-o e torne a mente uma, focada num único objeto. Depois de ter feito isso, avalie o seu objeto. Direcione seus pensamentos para dar ênfase a ele. Não permita que a mente deixe o objeto. Não permita que o objeto deixe a mente. Diga a si mesmo que é como comer: coloque o alimento em alinhamento com a sua boca, coloque sua boca em alinhamento com a comida. Não erre o alvo. Se você errar e colocar a comida em seu ouvido, ou abaixo do queixo, ou em seu olho, ou na sua testa, você nunca chegará a nenhum lugar em sua alimentação.

Assim é com a sua meditação. Às vezes, o “único” objeto de sua mente tem uma reviravolta súbita para o passado, centenas de anos atrás. Às vezes, ele decola para o futuro, e volta com todos os tipos de coisas para atrapalhar a sua mente. Isto é como pegar sua comida, passar por cima de sua cabeça, e deixá-la cair atrás de você – os cães certamente a comerão; ou é como trazer o alimento à sua boca e, em seguida, jogá-lo fora a sua frente. Quando você se deparar com isso acontecendo, é um sinal de que sua mente não está confortável com o seu objeto. Seus poderes de pensamento direcionado não estão suficientemente firmes. Você tem que trazer a mente para o objeto e, em seguida, ficar de olho nele para se certificar de que permanecerá no lugar. Como comer: certifique-se de que a comida está em alinhamento com a boca e coloque-a pra dentro. Este é o pensamento direcionado: a comida está em alinhamento com a boca, a boca está em alinhamento com a comida. Você está certo de que essa é a comida, e sabe qual é o tipo da comida – um prato principal ou sobremesa, uma comida grosseira ou refinada.

Uma vez que você saiba o que é o que, e o que está na sua boca, vá em frente e mastigue. Esta é a avaliação: examinar, rever sua meditação. Às vezes, isso se enquadra na concentração de acesso: examinar um objeto grosseiro para torná-lo cada vez mais refinado. Se você perceber que a respiração está longa, examine a respiração longa. Se estiver curta, examine a respiração curta. Se estiver lenta, examine a respiração lenta – para ver se a mente vai permanecer com esse tipo de respiração, para ver se esse tipo de respiração vai permanecer com a mente, para ver se a respiração está, ou não, suave e desimpedida. Esta é a avaliação.

Quando a mente der origem ao pensamento direcionado e à avaliação, você terá as duas coisas: concentração e discernimento. O pensamento direcionado e a singularidade da preocupação (*ekaggatārammaṇa*) caem sob o título de concentração; avaliação, sob o título de discernimento. Quando você tiver tanto a concentração quanto o discernimento, a mente estará quieta e o conhecimento poderá surgir. Se há muita avaliação, todavia, ela poderá destruir sua quietude da mente. Se há muita quietude, esta poderá extinguir o pensamento. Você tem que vigiar a quietude da sua mente para ter certeza de que você tem as coisas nas proporções certas. Se você não tiver um senso de ter as coisas “na medida” e “corretas”, você estará em apuros. Se a mente estiver muito quieta, seu progresso será lento. Se você pensar demais, sua mente afastará a sua concentração.

Portanto, observe as coisas cuidadosamente. Novamente, é como comer. Se você meter uma pá de comida na boca, você poderá se engasgar e até morrer. Você tem que se

perguntar: isso é bom para mim? Posso lidar com isso? Meus dentes são fortes o suficiente? Algumas pessoas estão aí, todas desdentadas, apenas com gengivas vazias e ainda querem comer cana-de-açúcar: não é normal. Algumas pessoas, mesmo que seus dentes estejam doendo e caindo, ainda querem comer rapadura. O mesmo acontece com a mente: assim que ela fica um pouquinho quieta, queremos ver isso aqui, saber daquilo ali – queremos assumir mais responsabilidade do que podemos lidar. Você primeiro tem que se certificar de que sua concentração esteja solidamente firme, de que o seu discernimento e sua concentração estejam devidamente equilibrados. Este ponto é muito importante. Seus poderes de avaliação devem estar maduros, seu pensamento direcionado deve estar firme.

Digamos que você tem um búfalo d'água, o amarra a uma estaca, e martela essa estaca profundamente no chão. Se o seu búfalo for forte, ele poderá até mesmo andar ou fugir com a estaca, e pisotear por tudo. Você tem que saber a força que seu búfalo tem. Se ele for realmente forte, martele a estaca de modo que esteja firmemente no chão e fique de olho nela. Em outras palavras, se você acha que a obsessão de seus pensamentos está saindo do controle, indo além dos limites da quietude mental, fixe a mente num lugar e a torne extra-quieta – mas não tão quieta que você perca a noção das coisas. Se a mente estiver muito quieta, é como estar numa névoa. Você não sabe o que está acontecendo. Tudo está escuro, apagado. Ou então, você tem intervalos bons e maus, afundando e desaparecendo, e, então, emergindo para cima outra vez. Isso se trata da concentração sem pensamento direcionado e avaliação, sem um senso de julgamento: concentração errada.

Então, você tem que ser observador. Use seu julgamento – mas não deixe que a mente se deixe levar por seus pensamentos. Seu pensamento é algo separado. A mente permanece com o objeto de meditação. Onde quer que seus pensamentos possam estar girando, sua mente permanecerá parada, firmemente colocada – é como segurar um bastão e girar ao redor. Você pode continuar girando, e, ainda assim, você não se desgasta. Mas, se você soltar o bastão e girar três vezes, você fica tonto e – Plof! – cai de cara no chão. Assim é com a mente: se ela permanecer com a singularidade de sua preocupação, ela poderá continuar pensando e não ficará cansada, ela não se prejudicará. Seu pensamento é a *cintāmayapaññā*; sua quietude, a *bhāvanā-maya-paññā*: elas estão ali bem juntas.

Esta é a estratégia da habilidade, discernimento no nível da prática da concentração. Pensamento e quietude permanecem juntos. Quando praticamos a generosidade, ela vem sob o nível de atenção apropriada; quando praticamos a virtude, ela vem sob o nível da atenção apropriada; e, quando praticamos a concentração, não perdemos o ritmo – ela vem sob o mesmo tipo de princípio, apenas mais avançado: pensamento direcionado e avaliação. Quando você tiver o pensamento direcionado e a avaliação no comando da mente, então, quanto mais você pensar, mais a mente ficará sólida e segura. Quanto mais você se senta e medita, mais você pensa. A mente se torna mais e mais firme até que todos os impedimentos (*nīvaraṇa*) caem. A mente não vai mais à procura de conceitos. Aí, ela poderá dar origem ao conhecimento.

O conhecimento aqui não é o conhecimento comum. Ele remove o seu conhecimento

velho. Você não quer o conhecimento que vem do pensamento e do raciocínio comum: abra mão dele. Você não quer o conhecimento que vem do pensamento direcionado e da avaliação: pare. Torne a mente quieta. Parada. Quando a mente estiver quieta e desimpedida, esta é a essência de tudo o que é meritório e hábil. Quando sua mente estiver nesse nível, ela não estará apegada a nenhum conceito. Todos os conceitos que você sabe – lidar com o mundo ou o com o Dhamma, sejam eles muitos ou poucos, – serão removidos. Somente quando eles forem removidos é que poderão surgir novos conhecimentos.

É por isso que somos ensinados a não nos apegarmos aos conceitos – todos os rótulos e nomes que temos para as coisas. Você tem que se permitir ser pobre. Quando as pessoas são pobres é aí que elas se tornam engenhosas e cheias de recursos internos. Se você não se permitir a ser pobre, você nunca ganhará discernimento. Em outras palavras, você não tem que ter medo de ser burro ou de perder as coisas. Você não tem que ter medo de parar num beco sem saída. Você não quer nenhum dos *insights* que você ganhou ao ouvir os outros ou ao ler livros, porque eles são conceitos e, portanto, inconstantes. Você não quer nenhum dos *insights* que você ganhou por meio do raciocínio e do pensamento, porque são conceitos, e, conseqüentemente, *não-eu*. Permita que todos esses *insights* desapareçam, deixando apenas a mente, com uma intenção firme, não se inclinando nem para a esquerda, em direção à auto-aflição ou ao desgosto; nem para a direita, cedendo à sensualidade, ou ao prazer. Mantenha a mente quieta, parada, neutra, impassível – elevada. E aí está: a Concentração Correta.

Quando a Concentração Correta surge na mente, ela tem uma sombra. Quando você puder enxergar a sombra que aparece, isso é *vipassanā*: meditação do *insight*. *Vipassanā-nāṇa* é o primeiro ramo do conhecimento e habilidade nos ensinamentos do Buddha. O segundo ramo é *iddhividhī*, o poder da mente sobre a matéria. O terceiro é *manomayiddhi*, o poder das imagens feitas pela mente. O quarto é *dibba-cakkhu*, clarividência. O quinto é *dibba-sota*, clariaudiência. O sexto é *cetopariya-nāṇa*, a capacidade de ler mentes. O sétimo é *pubbenivāsānussati-nāṇa*, o conhecimento das vidas passadas. E o oitavo: *āsavakkhaya-nāṇa*, conhecimento do fim das fermentações mentais. Todos os oito desses ramos são formas de conhecimento e habilidades que surgem da concentração. As pessoas sem concentração não podem conquistá-las: isso é uma garantia absoluta. Não importa quão espertas ou inteligentes elas possam ser, elas não podem ganhar essas formas de conhecimento. Elas terão que cair sob o poder da ignorância.

Estes oito ramos do conhecimento vem da Concentração Correta. Quando surgem, eles não são chamados de pensamentos ou de ideias. Eles são chamados de Perspectivas Corretas. O que parece errado para você é realmente errado. O que parece certo é realmente certo. Se o que parece certo é realmente errado, isso é a perspectiva incorreta. Se o que parece errado é realmente certo, novamente – perspectiva incorreta. Com a Perspectiva Correta, todavia, o correto parece certo e errado parece errado.

Para colocar isso em termos de causa e efeito, você enxerga as quatro nobres verdades. Você enxerga o stress, e aquilo é realmente estressante. Você enxerga a causa do *stress* surgir,

e aquilo é realmente o que está causando stress. Essas são nobres verdades: absolutamente, inegavelmente, indiscutivelmente verdadeiras. Você enxerga que o *stress* tem uma causa. Uma vez que a causa surja, terá que haver stress. Quanto ao caminho para a cessação do stress, você enxerga que o caminho que você está seguindo, sem dúvida, levará ao *nibbāna*. Se você chegar ou não no final do caminho, o que você enxerga está correto. Esta é a Perspectiva Correta. E, quanto à cessação do stress, você enxerga que realmente existe tal coisa. Você enxerga que, enquanto você está no caminho, o stress, na verdade, cai fora. Quando você chega a perceber a verdade dessas coisas em seu coração, isso é *vipassanā-ñāna*.

Para colocar em termos ainda mais simples: você enxerga que todas as coisas, tanto dentro como fora, são indignas de confiança. O corpo é indigno de confiança, o envelhecimento é indigno de confiança, a morte é indigna de confiança. São personagens traiçoeiros, que mudam constantemente e enganam você. Enxergar isso é enxergar a inconstância. Não se deixe agradar pela inconstância. Não se deixe chatear. Mantenha a mente neutra, equilibrada. Isso é o que se entende por *vipassanā*.

Às vezes, a inconstância nos deixa feliz, às vezes nos deixa tristes. Digamos que ouvimos que uma pessoa que não gostamos vai ser rebaixada de seu cargo, ou está doente ou morrendo. Isso nos deixa alegres, e mal podemos esperar que ele ou ela morram. O corpo deles é impermanente, sua vida é incerta – ela pode mudar – mas estamos contentes. Isso é uma corrupção. Digamos que ouvimos que um filho ou filha se tornou rico, influente e famoso, e nos tornamos felizes. Novamente, nossa mente se afastou do caminho nobre. Não está firmemente na concentração correta. Temos que tornar a mente neutra: nem extasiada pelas coisas, nem perturbada pelas coisas, nem extasiada quando nossos planos são bem sucedidos, nem perturbada quando eles fracassam. Quando podemos tornar a mente neutra desta forma, essa é a neutralidade da Perspectiva Correta. Enxergamos o que está errado, o que está certo, e tentamos afastar a mente do errado e direcioná-la para o correto. Isso é chamado de Resolução Correta, parte do *vipassanā-ñāna*.

O mesmo vale para o stress, seja o seu *stress* e a sua dor, ou o *stress* e a dor de outra pessoa. Digamos que ouvimos que um inimigo está sofrendo. “Ficamos felizes ao ouvir isso”, pensamos: “Espero que ele morra logo”. O coração se inclinou. Digamos que ouvimos que um amigo se tornou rico: ficamos felizes; ou um filho ou uma filha está doente: ficamos tristes. Nossa mente caiu em sofrimento e stress. Por quê? Porque não temos nenhum conhecimento. Não somos habilidosos. A mente não está centrada. Em outras palavras, não está na Concentração Correta. Temos que cuidar da mente. Não a deixe cair com o stress. Seja lá o que sofra, deixe sofrer, mas não deixe a mente sofrer com essas coisas. As pessoas no mundo podem estar sofrendo, mas a mente não está sofrendo junto com elas. A dor pode surgir no corpo, mas a mente não está sofrendo com isso. Deixe o corpo ir adiante e sofrer, mas a mente não sofre. Mantenha a mente neutra. Também não fique satisfeito com o prazer – o prazer é uma forma de stress, você sabe. Como assim? Pode mudar. Pode subir e descer. Pode ser elevado e baixo. Não pode durar. Isso é stress. A dor também é stress: *stress*

duplo. Quando você ganha esse tipo de *insight* sobre o *stress* – quando você realmente enxerga o *stress* – é aí quando *vipassanā* surge na mente.

Quanto a *anattā, não-eu*: uma vez que examinamos as coisas e as enxergamos pelo que elas realmente são, não fazemos reivindicações de posse, não exibimos autoridade, não tentamos mostrar que temos o direito ou o poder de trazer essas coisas que são *não-eu* sob nosso controle. Não importa o quanto tentemos, não podemos evitar o nascimento, o envelhecimento, o adoecimento e a morte. Se o corpo vai ficar velho, deixe-o ficar velho. Se for doer, deixe-o doer. Se tiver que morrer, deixe-o morrer. Não fique contente com a morte, seja com a sua morte ou com a dos outros. Não fique chateado com a morte, seja com a sua ou com a dos outros. Mantenha a mente neutra. Imperturbável. Inabalável. Isto é *saṅkhārūpekkhā-ñāna*: deixar que todas as fabricações – *saṅkhāras* – sigam sua própria natureza inerente. Esta é a mente em *vipassanā*.

Este é o primeiro ramo do conhecimento – *vipassanā* – em resumo: você vê que todas as coisas formadas são inconstantes, estressantes e *não-eu*. Você pode soltá-las do aperto de suas mãos. Você pode abrir mão. Aí é quando fica bom. Como assim? Você não tem que se desgastar, arrastando os *saṅkhāras* por aí.

Estar apegado significa carregar uma carga, e há cinco amontoados (*khandhas*) que carregamos:

*Rūpūpādānakkhandho*: fenômenos físicos são a primeira carga;

*Vedanūpādānakkhandho*: as sensações nas quais estamos apegados, são outra;

*Saññūpādānakkhandho*: os conceitos e rótulos que reivindicamos como sendo nossos são uma vara que usamos para carregar uma carga em nossos ombros;

*Saṅkhārūpādānakkhandho*: as fabricações mentais a que nos agarramos e pensamos que são nossas;

*Viññāṇūpādānakkhandho*: nosso apego à consciência sensorial.

Vá em frente: carregue-os por aí. Pendure uma carga na sua perna esquerda e uma na sua perna direita. Coloque outra carga no seu ombro esquerdo e uma no seu ombro direito. Ponha a última carga em sua cabeça. E, agora: carregue-as para onde quer que vá – todo desajeitado, sobrecarregado e cômico.

*Bhārā have pañcakkhandhā*

Vá em frente e carregue-os. Os cinco *khandhas* são uma carga pesada,

*Bhārahāro ca puggalo*

E, como indivíduos, nos sobrecarregamos com eles.

*Bhārādānaṃ dukkhaṃ loka*

Carregue-os em qualquer lugar que você vá,  
e você desperdiça seu tempo sofrendo no mundo.

O Buddha ensinou que, quem não tiver discernimento, quem não for hábil, quem não praticar a concentração que leva ao *vipassanā-ñāṇa*, terá que se oprimir com o stress, estará sempre sobrecarregado. É patético. É uma vergonha. Eles nunca escaparão. Quando eles estão sobrecarregados dessa forma, é realmente patético. Suas pernas estão sobrecarregadas, seus ombros estão sobrecarregados – e para onde eles vão? Três passos para frente e dois passos para trás. Em breve eles ficarão desencorajados, e, depois de um tempo, eles juntam seus pedaços e recomeçam outra vez.

Agora, quando enxergamos a inconstância – que todas as fabricações, seja dentro ou fora de nós, são indignas de confiança; quando enxergamos que elas são estressantes; quando enxergamos que elas não são o nosso *eu*, que elas simplesmente giram dentro e fora delas mesmas: quando alcançamos esses *insights*, podemos largar nossa carga, ou seja, abrir mão de nossos apegos. Podemos abrir mão do passado, isto é, parar de viver nele. Podemos abrir mão do futuro, isto é, parar com nosso ansio por ele. Podemos abrir mão do presente, isto é, parar de considerá-lo como sendo o *eu*. Uma vez que estas três bagagens grandes caíam de nossos ombros, podemos andar com um passo leve. Podemos até dançar. Somos lindos. Onde quer que formos, as pessoas terão prazer em nos conhecer. Por quê? Porque não estamos sobrecarregados. O que quer que façamos, podemos fazer numa boa. Podemos andar, correr, dançar e cantar – tudo com um coração leve. Somos a beleza do budismo, uma linda paisagem para olhos doloridos, graciosos onde quer que formos. Não mais sobrecarregados, sem cargas pesadas. Podemos estar à vontade. Isto é *vipassanā-ñāṇa*: o primeiro ramo do conhecimento.

Então. Agora que arrancamos estas lascas e espinhos de forma que tudo está nivelado e suave, podemos relaxar. E agora estamos prontos para o conhecimento que podemos usar como uma arma. Qual é o conhecimento que usamos como uma arma? *Iddhividhī*. Podemos exhibir poderes de uma maneira ou de outra, e dar origem a coisas milagrosas por meio do corpo, por meio do discurso, ou por meio da mente. Temos poderes que podemos usar para fazer o trabalho da religião. Isso é chamado *iddhividhī*. Mas no Cânone em Páli eles descrevem isso como diferentes tipos de caminhada: andar pela água sem se molhar, caminhar através do fogo sem se aquecer, ficar na chuva sem ficar gelado, ficar no vento sem ficar com frio, suficientemente resiliente para resistir ao vento, à chuva e ao sol. Se você for jovem, você pode se tornar velho; se for velho, você pode se tornar jovem. Se você é alto, você pode se tornar baixo; se for baixo, você pode se tornar alto. Você pode mudar seu corpo de várias maneiras.

É por isso que o Buddha foi capaz de ensinar todos os tipos de pessoas. Se ele estivesse ensinando os idosos, ele fazia seu corpo se parecer velho. Os idosos, quando conversam com pessoas idosas, ficam à vontade porque não há desconfiança ou suspeita. Se ele encontrasse mulheres jovens bonitas, ele poderia tornar sua aparência como a de um jovem. Ele gostava de conversar com eles; eles gostavam de conversar com ele e não ficavam entediados. É por isso que o Dhamma que ele ensinou atraiu a todas as classes de pessoas. Ele poderia adaptar seu corpo para se adequar a qualquer tipo de sociedade em que ele se encontrasse. Por

exemplo, se ele se encontrasse com crianças, ele falava sobre os assuntos das crianças, agia de uma maneira parecida com a das crianças. Se ele se encontrasse com velhos, ele falava sobre os assuntos dos velhos. Se ele se encontrasse com homens e com mulheres jovens, ele falava sobre os assuntos de homens e mulheres jovens. Todos gostavam de ouvir o que ele tinha a dizer, desenvolviam um senso de fé, se tornavam budistas e até mesmo se ordenavam. Isso é chamado *iddhividhī*.

Em seguida é *manomayiddhi*, poder na área da mente. A mente adquire poder. Que tipo de poder? Você pode ir aonde quiser. Se você quiser ir passear no inferno, você pode. Se você quiser ficar longe dos seres humanos, você pode ir passear no inferno. É agradável e relaxante. Você pode brincar com os habitantes do inferno, matar tempo com os habitantes do inferno. Qualquer um deles que tenha só um pouco de mau kamma pode vir e conversar com você, para enviar uma mensagem de volta para seus parentes. Uma vez que você voltar desse passeio pelo inferno, você pode dizer aos parentes para fazer mérito no nome da pessoa morta.

Ou, se você quiser, você pode viajar pelo mundo dos animais comuns e conversar com aves *mainā\**, corujas – qualquer tipo de pássaro – ou com animais de quatro patas, animais de duas patas. Você pode ir para as florestas, para o meio selvagem, e conversar com os animais lá. É muito divertido, não é como falar com as pessoas. Falar com as pessoas é difícil; falar com animais é fácil. Você não tem que dizer muito, simplesmente pense na mente: conte-lhes histórias, faça-lhes perguntas, como: “Agora que você é um animal, o que você come? Você tem o suficiente para ficar cheio e satisfeito”? Você percebe que tem muitos companheiros lá, pessoas que costumavam ser seus amigos e parentes.

Ou, se você quiser, você pode viajar pelo mundo dos fantasmas famintos. O mundo dos fantasmas famintos é ainda mais divertido. Fantasmas famintos vem em todas as formas e tamanhos diferentes – realmente divertido, os fantasmas famintos. Alguns deles tem cabeças tão grandes quanto grandes jarras de água, mas suas bocas são exatamente como o olho de uma agulha: isso é tudo, não maior do que o olho de uma agulha! Alguns deles tem pernas de seis *jardas\** de comprimento, mas as mãos apenas de meio *pé\**. Eles são incríveis de assistir, assim como um desenho animado. Alguns deles tem lábios inferiores sem lábios superiores, alguns deles não tem lábio algum, com os dentes expostos o tempo todo. Há todos os tipos de fantasmas famintos. Alguns deles tem olhos grandes, protuberantes, do tamanho de cocos; outros tem unhas tão longas quanto folhas de palmeira. Você realmente tem que ver. Alguns deles são tão gordos que não podem se mover; outros tão finos que não passam de ossos. E, às vezes, os diferentes grupos entram em batalhas, mordendo uns aos outros, batendo uns nos outros. Esses são os fantasmas famintos. É realmente divertido assisti-los.

Isso é chamado *manomayiddhi*. Quando a mente está firmemente estabelecida, você pode ir ver essas coisas. Ou, você pode ir para a terra dos *nāgas*, as diferentes terras no nível humano – às vezes, quando você se cansa dos seres humanos, você pode ir visitar os céus: o céu dos Quatro Grandes Reis, o céu dos Guardiões das Horas, os deuses do Trinta-e-três,

todo o caminho até os mundos dos Brahmãs. A mente pode ir sem qualquer problema. Isso é chamado *manomayiddhi*. É muito divertido. Suas corrupções se foram, seu trabalho está feito, você tem comida suficiente para comer e dinheiro para gastar, então você pode ir viajar para ver os pontos turísticos e absorver a brisa. Isso é *manomayiddhi*.

*Dibba-cakkhu*: clarividência. Você ganha olhos em dois níveis. O nível externo é chamado de *maṅsa-cakkhu*, o olho da carne, que permite que você olhe para os seres humanos no mundo, para as devas no mundo. O olho do discernimento permite que você examine as corrupções dos seres humanos: aqueles com corrupções grosseiras, aqueles com corrupções fracas, aqueles com fé nos ensinamentos do Buddha, aqueles com nenhuma fé, aqueles que tem o potencial para serem ensinados, aqueles com nenhum potencial. Você pode examiná-los com o seu discernimento interno. Isso é chamado *paññā-cakkhu*, o olho do discernimento. Desta forma, você tem olhos em dois níveis.

A maioria de nós tem olhos em apenas um nível, o olho da carne, enquanto o olho interior não surge. E como poderia surgir? Você não remove o sono dos seus olhos. Quais são os pedaços do sono em seus olhos? Desejo sensual é um pedaço enorme. Hostilidade, outro pedaço imenso. Preguiça e sonolência, um pedaço do tamanho de uma cabeça de martelo. Sua mente se acalma e começa a se aquietar, mas este pedaço de sono em seus olhos é tão pesado que faz você cabecear. Isso é chamado de preguiça e sonolência. Tudo que você pode pensar é em ir se deitar para dormir. Depois, há inquietação e ansiedade, outro pedaço de sono; e a incerteza, ainda outro. Quando essas coisas ficam presas no coração, como é que ele pode ser brilhante? É escuro em todos os lados. Agora, quando você desenvolve sua meditação e traz a mente para a quietude, isso é chamado de tirar o sono dos seus olhos. O pensamento direcionado os afrouxa, e a avaliação os enxágua. Uma vez que seus olhos estejam enxaguados e lavados, limpos desta forma, eles podem ver claramente. O olho de sua mente se torna o olho do discernimento. Isso é chamado *dibba-cakkhu*.

*Dibba-sota*: clariaudiência. Existem dois níveis de ouvidos também. As orelhas externas são as feitas de pele. O ouvido interno é o ouvido do coração. O ouvido do coração não aparece pelo mesmo tipo de razão: está cheio de cera. Você nunca limpa. Você não constrói nenhuma bondade na área da mente. A mente não está centrada na concentração. Quando não está em concentração, e ouve um som atraente, a mente não pode permanecer quieta. Suas orelhas estão cheias de cera. Você ouve as pessoas fofocando ou rogando praga umas contra as outras, e você adora ouvir. Este é um pedaço imenso de cera preso em seu ouvido. Quanto ao Dhamma, você não está realmente interessado em ouvir, e é por isso que não há nada além de cera de ouvido: cera de ouvido presa em sua mente, cera de ouvido espalhada por tudo lá fora. É por isso que seus poderes de clariaudiência não surgem.

A clariaudiência é realmente refrescante. Você não tem que desperdiçar seu tempo ouvindo. Se você sentir vontade de ouvir, você pode ouvir qualquer coisa. O que os fantasmas famintos estão falando, o que os animais comuns estão falando, o que os devas estão falando – o quão fantástico é estar nos céus – você pode ouvir tudo, a menos que você não queira escutar. Como um rádio: se ele está ligado, você pode ouvi-lo alto e claro. Se ele

se tornar um incômodo, você não tem que mantê-lo ligado. Se você tiver essa habilidade, você poderá ativá-la para ouvir apenas por pura diversão; se você não quiser ouvir, você pode desligá-lo em um instante. Isso é chamado de clariaudiência, uma das habilidades da prática de concentração.

Outra habilidade é *cetopariya-ñāṇa*, a capacidade de ler mentes, para ver se as pessoas estão pensando bons pensamentos ou pensamentos ruins, elevados, baixos, brutos, maus: você pode usar esse *insight* para saber. Isso é chamado *cetopariya-ñāṇa*, uma habilidade importante.

Também há o *pubbenivāsānussati-ñāṇa*, a habilidade de recordar vidas passadas, e *āsavakkhaya-ñāṇa*, a habilidade de limpar a mente, limpar toda a ignorância, o anseio, e o apego dentro dela. Você pode evitar que a ignorância surja no coração. Você pode evitar que o anseio tome conta do coração. Você pode ter certeza que não há nenhuma fome ou apego. Quando você puder abrir mão de suas corrupções – *kāma-jaho*, quando você não estiver preso em objetos sensuais ou desejos sensuais; *diṭṭhi-jaho*, quando você não estiver preso em perspectivas e opiniões; *avijjā-jaho*, quando você não confundir a ignorância com o conhecimento e puder abrir mão dele sem qualquer apego – quando você não se fixar no mal, quando você não se fixar em sua própria bondade, quando você puder cuspir o mal e a bondade, sem se agarrar a eles como sendo seus, abrindo mão deles em consonância com a sua natureza: isso é chamado de *āsavakkhaya-ñāṇa*, o conhecimento do fim das fermentações na mente. Esta é a terceira nobre verdade: a verdade da cessação, alcançada por intermédio das práticas que dão origem ao conhecimento e habilidade.

Estas são as habilidades que surgem da prática da meditação. Elas são *uparima-vijjā*, o ensino superior na área da religião. Quando você tem essas habilidades, você pode ficar à vontade – tranquilo ao morrer, tranquilo se não morrer. Você não tem que construir um foguete para ir a Marte. Você pode viver bem aqui no mundo, e nada será capaz de prejudicá-lo. Em outras palavras, você sabe quais coisas são perigosas, quais coisas são prejudiciais; e, assim, você não se intromete com elas e não as toca. Desta forma, você pode viver em segurança e em paz. O coração pode permanecer assim: florescente e brilhante em todos os momentos.

É por isso que devemos ser sérios e rigorosos com nós mesmos na prática, para que possamos alcançar as metas que todos nós almejamos. Aqui, expliquei os oito conhecimentos resumidos. Se fosse entrar em detalhes, haveria muito mais a dizer. Para resumir: todas essas formas de conhecimento vem da quietude. Se a mente não estiver quieta, elas não surgirão. Na melhor das hipóteses, se a mente não estiver quieta, você poderá adquirir conhecimento somente de ouvir, ler ou pensar sobre as coisas. Mas, a pessoa que puder parar de pensar, parar de ponderar, e ainda assim ser inteligente: isso é algo realmente incrível, algo que vai contra as correntes do mundo. Normalmente, as pessoas no mundo tem que estudar e ler, pensar e ponderar, se elas quiserem ser inteligentes. Mas com o Dhamma, você tem que parar de pensar, parar de escrever, parar de memorizar, parar o “fazer” para ganhar o mais alto nível de conhecimento. Isso é algo que

vai contra as correntes do mundo e que os seres humanos acham difícil de fazer.

Mas, quando você se torna empenhado na prática que dá origem ao conhecimento, você terá sucesso de acordo com suas aspirações.

Então, acabei de falar sobre o tema de *vijjā-caraṇa-saṃpanno*, portanto, terminarei aqui.

## Consciências

Em todas as nossas atividades, persistência e resistência são coisas que temos que promover dentro de nós mesmos em todos os momentos. Houve casos, tanto no passado como no presente, em que pessoas de pouca instrução – que não conseguiam nem ler e nem escrever – se atiraram no esforço da prática e descobriram que poderiam ler e até memorizar passagens inteiras. Algumas delas ganharam até o direito de participarem de exames governamentais – esse tipo de coisa aconteceu. Portanto, devemos lembrar-nos de que tudo no mundo vem do esforço e da persistência. Não importa o tipo de pessoa que você seja – muito inteligente, ou muito burro; com uma educação pobre e habilidades sociais pobres – contanto que você tenha essas qualidades da persistência e da resistência em seu coração, há esperança para você. Quanto às pessoas que são muito espertas, sofisticadas e bem-educadas: se faltar esforço e persistência nelas, elas não serão capazes de alcançar seus objetivos, seja no mundo, ou no Dhamma. Especialmente para aqueles dentre nós que visam à felicidade mais elevada, ou *nibbāna*: esforço e persistência são os ímãs que nos puxarão em direção a nossa meta.

Agora, quando o esforço e a persistência estão presentes dentro de nós, então a resistência terá que estar presente também. Por quê? Quando você coloca esforço e persistência em algo, certamente haverá obstáculos que ficarão no seu caminho. Se você for realmente persistente, esses obstáculos terão que desaparecer, o que significa que você usou a resistência também. Se você tiver o esforço, mas não tiver a resistência, você não chegará a lugar nenhum. Se você tiver persistência, isso significa que seu esforço também tem resistência.

Portanto, devemos considerar o esforço como vindo primeiro e a resistência vinda depois. Uma vez que estas qualidades estejam constantemente trabalhando juntas dentro de você, então, não importa o quão profundos ou distantes seus objetivos possam estar, o Buddha previu que você irá alcançá-los de acordo com suas expectativas. É por isso que ele disse (como uma maneira de garantir que iríamos nos esforçar adequadamente), que *Viriyena dukkhamacceti*: é por meio do esforço e da persistência que as pessoas ganham libertação do mundo e alcançam *nibbāna*. Esforço e persistência são nossas raízes, ou os ímãs que nos puxarão para o *nibbāna*.

Foi o que o Buddha disse. Mas nossas próprias perspectivas erradas, que vem do poder das corrupções, questionam seu ensinamento. Em outras palavras, nossas perspectivas erradas não acreditam nisso. No geral, elas acreditam em si mesmas, e não estão dispostas a acreditar nos ensinamentos dos sábios. É por isso que temos que continuar tropeçando e rastejando neste mundo. Simplesmente acreditamos em nós mesmos, em nossas próprias perspectivas, mas o “*nós mesmos*” é composto de corrupção. Esta corrupção é o obstáculo que nos impede de crer no Buddha, quando ele nos diz que é por meio do esforço e da persistência que as pessoas obterão a libertação do sofrimento e do stress. Simplesmente ouvimos as palavras, mas não as entendemos. O que ouvimos vai somente até nossos ouvidos e não entra em nossos corações. E isso significa que estamos trabalhando em propósitos opostos. Mesmo dentro de um único  *você*, você está trabalhando em propósitos opostos. O que você ouve é uma coisa, o que você pensa é outra coisa, e eles não vão juntos. Quando isso acontece, você começa a ter dúvidas. Incerteza. As coisas não estão claras para o coração. Sua prática se transforma em nada além de altos e baixos, coisas certas e coisas erradas.

Isto é porque o coração de cada pessoa ... claro, há somente um coração em cada pessoa, mas como é que o coração pode ter tantas problemas? Esta é uma pergunta muito complicada. Por quê? Porque se olharmos apenas na superfície, diremos que cada pessoa tem apenas uma mente. Isso é tudo que sabemos. Mas se olharmos de outro ângulo, os textos nos dizem que há tantas consciências mentais que não podem ser contadas. Isso nos faz pensar: como pode? E quando deixamos os textos e realmente olhamos para nós mesmos, vemos que o corpo de um ser humano não tem apenas uma consciência. Há muitas consciências lá dentro. Mas a sua própria consciência real, você dificilmente pode encontrar.

Você pode ter até três tipos de consciência dentro de seu corpo. A primeira é a sua própria consciência, que entrou no ventre da sua mãe no momento da concepção, sem que outras consciências se misturassem com ela. Havia muitas outras consciências à volta naquele momento, mas todas morreram antes de poderem nascer. Você não pode contar quantas há em um momento como aquele, mas na luta para obter o nascimento, apenas uma delas teve o mérito de fazê-lo, e o resto, todas as outras caíram pelo caminho, em grande número. Assim, quando conseguimos chegar até um ventre humano no momento da concepção, podemos atribuir esse fato ao nosso mérito, ao mérito de termos conseguido estabelecer uma âncora para nós mesmos no mundo humano.

Uma vez que nossa consciência esteja estabelecida assim, ela começa a se desenvolver. O corpo se desenvolve. À medida que ele se desenvolve, outras consciências começam a se infiltrar sem que possamos perceber. Se você quiser ver um exemplo realmente claro, olhe para o corpo humano depois que ele já tenha nascido. Às vezes, um verme de dois metros de comprimento pode sair de seus intestinos. De onde isso vem se não de uma consciência? E os germes? Algumas doenças são realmente causadas por pequenos animais em seu corpo que causam inchaços e tumores. Como os médicos tradicionais costumavam dizer, existem

oito famílias e doze clãs de animais causadores de doenças em nosso corpo. De onde eles vem? Da consciência, é dali que eles vêm. Se não houvesse consciência, como poderia haver animais? Os animais surgem da consciência. E, alguns deles, você pode ver claramente como eles vem rastejando e saindo das feridas em grande número, saindo de seus ouvidos e dos seus olhos, nariz, dentes, ânus – uma multidão deles. Então, o que são eles? Eles são uma forma de consciência.

Esse tipo de consciência você pode enxergar claramente, mas há outro grupo de consciências que são mais insidiosas, que não tem um corpo que você possa enxergar. Somente se você meditar e ganhar poderes psíquicos é que você poderá vê-los. Esse é o terceiro tipo de consciência que habita o seu corpo.

Portanto, existem três: sua própria consciência, e há apenas uma delas. E, então, todas as várias consciências escondidas em seu corpo, tantas que você não pode dizer exatamente quantas são. Aquelas com corpos que você pode ver são mais do que muitas. E, quanto àquelas sem corpos, mas que vivem em seu corpo, não há como dizer quantas são.

Agora, é porque há tantas delas, com tantos propósitos, que o Buddha nos diz para não nos unirmos a elas. Elas não são nós, elas não são nossas, não são problemas nossos. Às vezes estamos sentados, com absolutamente nada de errado, e, de repente uma coisa começa a levar à outra dentro da mente. Não queremos que isso aconteça, mas a mente parece ter uma mente própria. Esse é um caso claro dessas consciências, dessas consciências loucas entrando em cena, penetrando em nossa própria consciência e nos fazendo cair em sintonia com elas. Essas consciências que se escondem em nossos corpos sem quaisquer corpos próprios: elas podem ficar com raiva também. Elas podem ficar gananciosas e deludidas, podem sentir amor e ódio, assim como nós. Uma vez que elas começam a sentir coisas como estas, e elas estão bem ao nosso lado, nossa própria consciência as acompanha, mas não podemos sequer perceber isso. É por isso que existem tantos problemas no coração.

É perfeitamente possível. Suponha, por exemplo, que dois de seus filhos estão brigando bem na sua frente. Isso é o suficiente para deixá-lo de mau humor. Mesmo que você não tenha se envolvido na briga com eles, há uma conexão, e, então você também acaba com uma carga de sentimentos feridos. É por isso que somos ensinados, *Yam ve sevati tādiso*: você acaba sendo como as pessoas com quem você anda.

Então somos ensinados a analisar as coisas. Há muitas mentes em sua mente. Algumas delas são mentes animais. Não é sua mente que fica perturbada; as mentes deles são as que começam a ficar perturbadas, mas estão ao lado da sua, e, por consequência, você começa a inclinar-se na direção deles. É por isso que nos ensinam que eles são *anattā, não-eu*. A consciência é *não-eu*. Então, não se envolva com isso. Temos que usar esforço, persistência, resistência, para manter as coisas sob o nosso controle.

Assim que essas coisas desaparecem, aí é quando o coração pode ficar brilhante e à vontade. Porque, na verdade, quando coisas surgem no coração, não é nossa obra. É obra delas. Se fosse realmente nossa própria obra, então, quando coisas como estas aparecessem

no coração, deveríamos nos sentir felizes e contentes. Quando elas desaparecessem, deveríamos nos sentir felizes e contentes. Mas, na verdade, quando coisas surgem no coração, há apenas alguns casos em que estamos muito satisfeitos com o que está acontecendo. Há outros casos em que não, não estamos felizes mesmo. Há um conflito na mente. Às vezes, há um grande número dessas outras consciências, e elas tem muitos propósitos próprios. Somos a minoria e começamos a cair na sintonia delas. Quando isso acontece, fazemos coisas erradas e dizemos coisas erradas e acabamos nos arrependendo mais tarde. Isto é porque nós entramos na sintonia delas, e não na sintonia de nosso próprio coração verdadeiro.

Então você tem que manter esse ponto em mente, se você quiser entender a consciência. O Buddha nos diz em termos muito simples, mas não o entendemos. Ele diz: “Consciência não é o nosso *eu*”. Apenas quatro palavras e ainda não podemos compreendê-las. E como podemos pensar que podemos compreendê-las? Nossos corações não estão estabelecidos na concentração, então tudo o que ouvimos fica confuso. Tudo o que podemos pensar é que a consciência é a nossa mente. Isso é tudo o que podemos pensar, então começamos a nos associar com tudo, a tomar partido: isso é o que somos; aquilo é o que somos. Começamos a nos identificar com tudo, e é por isso que não entendemos a consciência.

Agora, quando começamos a considerar as coisas com cuidado para ver como é a nossa própria consciência real, verificaremos se há algo lá dentro que seja honesto, leal e verdadeiro para nós. Se há algo que você gosta de fazer – você percebe que é apropriado, você sabe que é certo – e você vai em frente e faz até o final, então isso é algo em que você pode confiar. Mas há outras coisas das quais você realmente não gosta – uma parte de você quer fazê-las, outra parte não quer fazê-las – assim, quando há uma divisão como essa, você deve perceber que você se associou com tolos, com certos tipos de consciências que vieram lhe enganar. É nesse momento que você tem que resistir, persistir, encurralar aquele pensamento. Em outras palavras, você tem que focar em examinar aquela consciência particular para ver que tipo de consciência ela é. É a sua própria consciência? Ou será que é outra consciência que entrou de fininho para derrubar a sua consciência, para que você entre na sintonia dela? Se você entrar na sintonia dela e acabar fazendo coisas das quais você mais tarde se arrependa, isso se chama ser enganado pela consciência.

Quando o Buddha nos diz que a consciência não é o nosso *eu*, que é *anattā*, não entendemos o que ele diz. Há um tipo de consciência que é realmente nossa. A consciência que é realmente nossa é leal, honesta e verdadeira conosco. Suponha que você decide que amanhã você quer ir ao monastério para ouvir um sermão. Agora, ir ao monastério para ouvir um sermão é algo bom que você gosta de fazer. Você realmente se beneficia com isso. Você está realmente esclarecido sobre este ponto. Mas, no momento em que chega o dia seguinte, sua mente mudou porque... ela simplesmente mudou. Quando isso acontece, você deve perceber que a sua consciência se misturou com algum outro tipo de consciência. É assim que você tem que olhar para as coisas. Não pense que é realmente a sua consciência.

O novo pensamento que revoga seu velho pensamento não é realmente você. Está enganando você. Não é realmente você. Normalmente, se algo é realmente você, não irá enganá-lo. Tem que ser honesto e leal e devotado a você. Depois de fazer a sua cabeça para fazer algo de bom, você tem que seguir adiante até que você tenha sucesso e se sinta feliz após fazê-lo. Esse tipo de pensamento é a sua própria consciência real. É honesta. Não engana você.

A maioria das pessoas, no entanto, engana a si mesma. Na verdade, elas não se enganam. Elas estão perfeitamente bem, mas essas outras consciências se infiltram dentro delas, para que elas acabem sendo enganadas. É por isso que o Buddha nos ensina, *Asevanā ca bālānam*: não vá se associar com tolos. Se você permanecer com esse tipo de consciência muitas vezes, você acabará sofrendo. Então – *paṇḍitānañca* – se associe com pessoas sábias. Torne a sua mente firmemente calma e estabelecida. Se você pensar em fazer algo bom, faça-o bem até o final, até que você tenha sucesso de acordo com suas metas. É você. Não deixe que outras consciências se intrometam em seus assuntos. Se você se deparar com quaisquer pensamentos que fariam você abandonar seus esforços, perceba que você se associou com tolos, se associou com consciências diferentes de si mesmo. É assim que você deve olhar para as coisas.

Agora, se fôssemos entrar em detalhes sobre todas as consciências que vivem em nossos corpos, haveria muito a dizer. Basicamente, há dois tipos de consciência: aquelas cujos pensamentos estão de acordo com os nossos, e aquelas cujos pensamentos não estão de acordo com os nossos. Por exemplo, quando queremos fazer o bem, há espíritos e fantasmas famintos que gostariam de fazer o bem também, mas não podem, porque não tem um corpo. Então, eles tomam residência em nosso corpo, a fim de fazer o bem junto conosco. Mas há outros espíritos que querem destruir qualquer bem que estejamos tentando fazer. Eles eram provavelmente nossos inimigos em vidas passadas. Nós provavelmente os oprimimos, os aprisionamos ou os matamos. Entramos no caminho deles quando eles estavam tentando fazer o bem, então eles tem algumas contas antigas para acertar conosco. Eles querem bloquear o caminho que estamos tentando praticar para que não façamos qualquer progresso. Eles vem sussurrando em nossos ouvidos: “Pare. Pare. Você vai morrer. Você vai morrer de fome. Vai chover muito, o sol está muito quente, é muito cedo, é muito tarde”. Eles continuam com essa ladainha, sem parar. Estas são as consciências que aparecem como nossos inimigos. Existem outros que costumavam ser nossos parentes e amigos. Eles querem fazer o bem, mas eles não podem, então eles tomam residência em nosso corpo para que eles possam se prostrar para o Buddha e recitar os cânticos junto conosco.

Por causa de tudo isso, há momentos em que nossos corações são como monstros e ogros. Não podemos imaginar a razão de algo estar acontecendo, e, ainda assim, está acontecendo, mesmo que nós não queiramos que aconteça. Depois, há outros momentos em que nossos corações são como devas – tão doces e de tão bom temperamento que outras pessoas podem rogar praga em toda a família de nossa mãe e não ficaremos bravos. Também

há outras vezes quando não há nenhum motivo para a raiva e, no entanto, conseguimos ficar irritados de maneiras realmente desagradáveis e feias. É isso o que acontece com essas consciências: todas confusas e confundidas, e elas se infiltram em nossos corpos. É assim que você deve olhar para as coisas.

Há ainda outro grupo de consciências: aquelas que vem para cobrar antigas dívidas de kamma. Eles são os germes que comem a nossa carne – nosso nariz, nossos ouvidos – para arruinar nossa aparência. Eles comem o nosso lábio inferior, expondo nossos dentes, deixando-nos humilhados e envergonhados. Às vezes, eles comem uma de nossas orelhas, ou comem nosso nariz todinho até a nossa testa. Às vezes, eles comem nossos olhos, nossas mãos, nossos pés. Às vezes, eles comem todo o nosso corpo, fazendo a nossa pele adoecer.

Estes são cobradores de dívidas de kamma. No passado, fizemos a vida deles miserável, então, desta vez, eles se juntam numa gangue para nos fazer contorcer de tanto sofrimento. O que é realmente fácil de ver são os vermes que ajudam a comer a comida em nossos intestinos. No passado, provavelmente, comemos a sua carne e a sua pele, então, desta vez, eles comerão a nossa. Eles comem, comem, comem e comem tudo. “Tudo o que você tiver, seu bastardo, eu vou comer tudo”. É o que eles dizem. Como vamos nos livrar deles? Eles comem o nosso lado de fora onde podemos vê-los, por isso, os perseguimos e eles vão correndo para dentro para comer no nosso estômago e intestinos. Aí é quando realmente fica ruim: não podemos nem sequer vê-los, e assim fica ainda mais difícil livrar-nos deles.

Então eles continuam a nos fazer contorcer de sofrimento, enquanto continuam comendo, comendo: comendo nossos intestinos, comendo nosso estômago, comendo nossos rins, nosso fígado, nossos pulmões, comendo nossos vasos sanguíneos, comendo os pelos do corpo, comendo tudo por toda parte. Eles comem fora e desenvolvemos uma doença de pele. Eles comem dentro como vermes e germes. E eles próprios entram em brigas – afinal, existem muitas gangues diferentes lá dentro. Só os vermes tem 108 clãs. Então, quando há tantos deles, certamente eles irão brigar, criando um alvoroço em nossa casa. Como podemos ter esperança de nos opor e criar uma resistência a eles? Às vezes, caímos na onda deles sem perceber. Como isso pode acontecer? Porque há tantos deles que não podemos resistir.

Estes seres vivos em nosso corpo: às vezes eles ficam com raiva e entram em brigas. Às vezes eles se chocam uns contra os outros na rua e começam a morder e a bater uns nos outros, de modo que nos dá uma coceira na frente e uma coceira nas costas – arranha, arranha, coça, coça: os vermes entraram numa guerra de gangues. Eles passeiam pelo nosso corpo, assim como passeamos lá fora. Os vasos sanguíneos são como estradas, por isso há pequenos animais passeando pelos vasos sanguíneos. Este verme vem vindo deste lado, aquele vem daquela direção, eles se encontram e começam a falar. Às vezes, eles tem verdadeiras conversas que não tem fim, então, eles passam a noite lá, comendo ali mesmo e excretando ali mesmo, até que um inchaço começa a surgir: isso serve como uma pequena cabana para os seres, as consciências em nosso corpo. É assim que as coisas continuam acontecendo.

Nosso corpo é como um mundo. Assim como o mundo tem oceanos, montanhas, árvores, vinhas, terra, assim também funciona com o corpo. Cada vaso sanguíneo é uma estrada para os seres vivos. Eles viajam pelos nossos vasos sanguíneos, pelos canais da nossa respiração. Alguns vasos sanguíneos ficam fechados, como uma estrada sem saída. Outros permanecem abertos. Quando eles estão abertos, o sangue flui, a respiração flui, como a água em rios e riachos. Quando eles fluem, os barcos podem viajar ao longo deles. Quando há barcos, há seres nos barcos. Às vezes os barcos se chocam uns nos outros. É por isso que temos dores e desconforto em nossas pernas e em nossos braços e ao longo dos canais de transmissão da respiração.

Então vá em frente: continue esfregando-os e massageando-os – tudo é um caso das consciências que habitam os nossos corpos. Algumas delas vivem em nossas cavidades oculares, algumas vivem em nossas orelhas, outras em nossas narinas, outras em nossa boca, nossa garganta, nossas gengivas. Elas são como pessoas, só que não podemos entender a sua língua. Elas tem empregos e carreiras, famílias e casas, e lugares para tirar férias por todo o nosso corpo.

Essas consciências em nossos corpos às vezes entram em batalhas e guerras, assim como formigas vermelhas e formigas negras. Às vezes, lagartos e sapos entram em batalhas – eu já vi isso acontecer. E o mesmo acontece em nosso corpo. Então, onde poderemos ir para escapar de tudo isso? Os seres em nossos olhos reivindicam nossos olhos como seu lar. Os que estão em nossos ouvidos reivindicam nossos ouvidos como seu lar. Aqueles em nossos vasos sanguíneos reivindicam os vasos sanguíneos como sua casa. Às vezes, suas reivindicações se sobrepõem, então eles entram em rixas. Como dizem os textos, há sensações que surgem da consciência. É por isso que há tantas coisas que podem acontecer com o corpo. Alguns tipos de consciência dão origem à doença, alguns estão apenas esperando uma oportunidade. Por exemplo, alguns tipos de consciência sem corpo se reúnem em torno de nossos vasos sanguíneos à espera de feridas e furúnculos que possam vir a se desenvolver. Essa é sua chance de assumir um corpo como vermes e germes. Já para aqueles que ainda não tem um corpo, eles viajam como arrepios e tremedeiras e coceiras e dores por todo o corpo. É tudo uma questão de consciências.

Em suma, há três classes em todos os três clãs, e todos eles são grandes gigantes. Os primeiros são os seres vivos com corpos que vivem em nosso corpo. Então, há as consciências que não tem corpos próprios, mas habitam o nosso corpo. Também há nossa própria consciência. Então, no total, existem três. Esses três tipos de consciência se confundem, portanto, não sabemos que tipos de consciência pertencem a animais com corpos, quais tipos pertencem a seres que ainda não tem corpos, e que tipo de consciência é a nossa. Nós não sabemos. Quando não sabemos disso, como podemos saber dos cinco agregados? “*Viññāṇakkhandho*” que recitamos todas as manhãs – como podemos saber disso? Tudo o que sabemos é “consciência, consciência”, mas nossa própria consciência é tão frouxa e manca, que é como uma corda arrastando no chão. O mesmo ocorre com a frase, “Consciência é *não-eu*”. Tudo o que sabemos são as palavras que eles dizem.

Somente quando desenvolvemos o discernimento de concentrar a mente, seremos capazes de compreender a consciência. Aí é quando poderemos compreender as dezoito propriedades, começando com: “*cakkhu-dhātu, rūpa-dhātu, cakkhu-viññāṇa-dhātu*” – propriedade do olho, propriedade da forma, propriedade da consciência sensorial. Para entender estas três coisas, você precisa do tipo de conhecimento que vem da concentração. Por exemplo, quantos tipos de consciência existem no nosso olho? Quando uma forma aparece para o olho e existe a consciência da forma – é realmente a nossa consciência, ou é a consciência de algum outro ser sem um corpo que está se intrometendo no ato de olhar? Ou é a consciência de um ser com um corpo entrando em nosso caminho, trazendo-nos dúvida e insegurança? Os três tipos de consciência que surgem no olho, que enxergam formas: de quantos modos diferentes eles reagem? E essas reações são realmente um resultado de nossa própria consciência, ou da consciência de seres com corpos que habitam o nosso corpo? Ou são o resultado de consciências sem corpos? Nós não sabemos. Não temos a menor ideia. Quando nós não sabemos nem ao menos isso, como poderemos saber, “*cakkhu-dhātu, rūpa-dhātu, cakkhu-viññāṇa-dhātu*”? Nunca saberemos. Não temos *insight*, não temos conhecimento, não temos discernimento.

“*Sota-dhātu*”: nosso ouvido, que é a base para a consciência do ouvido surgir. Que tipo de consciência do ouvido surge primeiro? Sabemos? Não, não sabemos nada. É nossa própria consciência que sai para ouvir sons? É a consciência de algum animal pequeno escondido em nossos ouvidos? Ou é a consciência de algum ser que não tem sequer um corpo? Ou é realmente a nossa própria consciência? Examine cuidadosamente as coisas, para que você saiba disso antes de tudo. Você poderá avaliar isso pelos resultados que aparecem: existem alguns tipos de sons que você gosta de ouvir, mas você sabe que eles não estão corretos, e, ainda assim, você gosta de escutá-los. Você deve perceber quando isso acontece que não é a sua consciência que está ouvindo, porque ela não é leal a você. Existem outros tipos de sons que são bons e corretos, mas você não gosta deles. Esse é outro caso quando não é a sua consciência. É provável que alguma outra coisa tenha se infiltrado e ficado no caminho.

Você tem que prestar atenção nisso com cuidado, porque há vários grupos de consciência diferentes que tem seus próprios propósitos. Às vezes, você ouve outras pessoas falando. O que elas dizem é verdade e certo, mas você não gosta. Então você vai assumindo que este negócio de gostar e de não gostar é seu. Você nunca para pra pensar que a consciência é *não-eu*. O fato de que você não para e pensa é a razão pela qual seus ouvidos estão tão surdos. Você não está escutando. Algum fantasma faminto está ouvindo em seu lugar, sem que você perceba. Então, como você poderá se lembrar de alguma coisa? Sua mente não está aqui com o corpo no presente, então não está ouvindo. Fantasmas famintos estão ouvindo, espíritos mortos estão ouvindo, demônios irritados estão no caminho, então, como resultado, você mesmo não sabe, não entende o que está sendo dito. Fantasmas e demônios estão fazendo todo o trabalho de ouvir e pensar, mas você supõe que é tudo você. É por isso que o Buddha disse que a ignorância cega nossos olhos e ensurdece nossos

ouvidos. É tudo um caso de consciências.

“*Cakkhu-dhātu, rūpa-dhātu, cakkhu-viññāṇa-dhātu*”: existem essas três coisas. No instante em que o olho vê uma forma, qual é a consciência que sai para olhar? Você já parou para pensar? Não, nunca. Então você não sabe se é realmente a sua própria consciência ou a consciência de um animal escondido em seu olho, se é um animal com um corpo, ou um sem um corpo. Você nem sabe se essas coisas realmente existem. Quando você não sabe isso, o que você pensa que pode saber? “*Sota-dhātu, sadda-dhātu, sota-viññāṇa-dhātu*”: você também não sabe disso.

E assim por diante na lista “*Ghāna-dhātu*”: o nariz é onde sabemos dos cheiros e é onde surge a consciência do nariz. Às vezes, nossa consciência gosta de certos tipos de cheiros, cheiros que são adequados, de acordo com o Dhamma. Então, procuramos e encontramos esses cheiros para fazer mérito. Outras vezes desistimos. Gostamos dos cheiros, mas não seguimos adiante. Não persistimos com os nossos próprios pensamentos até o objetivo. E tem mais, há certos tipos de cheiros que não gostamos, mas nós ainda vamos atrás deles. Há alguns tipos de que gostamos, mas não seguimos. Existem todos os tipos de questões a respeito dos cheiros.

Cheiros aparecem em nosso nariz, e consciência aparece em nosso nariz também. Quem sabe quantas centenas de tipos de consciência estão vivendo lá? Às vezes, elas sabem das coisas antes de nós. Elas nos enviam todos os tipos de falsos relatos para nos enganar. Elas sussurram para nós, mantendo-nos desinformados para que acreditemos nelas. Como resultado, fechamos nossos olhos e seguimos junto com elas, como um urso pegando mel de um ninho de abelha. Ele apenas fecha os olhos e fica mastigando e lambendo o mel. Ele não pode abrir os olhos, porque as abelhas irão dar ferroadas em seus olhos. O mesmo conosco: quando a consciência vem sussurrando: “Vá, vá”, e nós vamos na onda dela, pensamos que somos nós os que sentem a necessidade de ir. Na verdade, não sabemos o que é que vem se infiltrando dentro de nós, a fim de nos puxar para um lado e para outro, como um médium possuído por um espírito.

*Jivhā-dhātu*: a língua. A língua é onde os gostos surgem. Os gostos vem e fazem contato na língua e surge uma consciência chamada consciência. Mas a consciência que surge: exatamente qual é a consciência que surge primeiro? Há seres vivos que residem em nossas papilas gustativas, e eles tem consciência também. Talvez eles possam saber ainda mais do que nós. Por exemplo, digamos que há comida que sabemos que é ruim para comermos, mas há o desejo de comê-la. Por que há o desejo? Às vezes, não queremos comê-la, mas a consciência de algum ser vivo quer comê-la. Se a comemos, sabemos que nos deixará doentes, mas ainda há o desejo de comê-la. Isso é chamado de ser enganado pelos sabores. Enganado pela consciência. Existem três tipos de consciência, como já mencionamos, então, qual dessas consciências está entrando em cena? É a nossa consciência ou não? Nunca paramos para verificar. É o tipo de consciência que ainda não tem um corpo? Ou, é o tipo de consciência que já tem um corpo e aparece em nossa boca? Não sabemos.

Quando não sabemos, tudo o que dizemos sai da boca para fora de forma tola e errada. Esses espíritos são os que nos fazem falar, falando de tantas maneiras que nos colocam em apuros. Na verdade, não queremos dizer essas coisas, mas vamos em frente e dizemos. Isso é um sinal de que estamos nos associando com tolos, com a consciência de demônios irritados, sem nem mesmo perceber. Só depois, quando acabamos por sofrer, percebemos o que aconteceu. É por isso que continuamos perdendo para eles. Não sabemos da consciência nos cinco agregados. Continuamos recitando, “*Viññāṇam anattā, anattā, -tā, -tā*” todos os dias, mas não sabemos nada. Isto é o que o Buddha chamou de *avijjā*, ou, desconhecimento.

*Kāya-dhātu*: o mesmo vale para o corpo. O corpo é onde as sensações táteis são sentidas. Sensações táteis fazem contato e podemos senti-las todas: frio, quente, macio, duro. Sabemos. Esse conhecimento das sensações táteis é chamado de consciência. Mas, a quem pertence essa consciência? Nunca avaliamos. Então pensamos que somos nós que estamos com frio, somos nós que estamos quentes, e, na verdade, não tem nada a ver com a gente. É como uma pessoa possuída por um espírito. O que acontece quando uma pessoa é possuída por um espírito? Suponha que haja alguém que nunca tenha bebido bebida alcoólica. Quando um espírito o possui, ele bebe dois ou três copos – e realmente desfruta – mas quando o espírito sai, a pessoa que nunca bebeu álcool está bêbada. Por quê? Porque havia uma consciência externa que o possuía. Ele – o verdadeiro ele – nunca bebeu álcool, mas bebeu quando um espírito externo o possuiu.

O mesmo vale para a nossa mente. Quando essas consciências começam a ficar impossíveis, nós começamos a fazer coisas mesmo que não as queiramos fazer. Algumas formas de consciência gostam do frio, algumas gostam do calor. Assim como os animais no mundo: alguns gostam de tempo quente, alguns gostam de tempo frio, alguns gostam de comer coisas duras, alguns gostam de comer coisas macias. Vermes e lagartas, por exemplo, gostam de comer coisas duras. É o mesmo com os seres vivos em nossos corpos: alguns gostam de comer coisas duras, assim, eles mordiscam nossos ossos – ou mordiscam nossa carne até que ela caia toda. Alguns bebem as partes líquidas. Alguns gostam de coisas quentes, outros gostam de coisas frias. Então, quando fica frio, sentimos que estamos com muito frio, mas nunca paramos para pensar sobre o que nos deixou com frio. Quando fica quente, não sabemos o que nos deixou com calor. Só pensamos que somos nós: isso é o que somos, aquilo é o que somos. Quando foi que nos tornamos uma consciência-de-espírito junto com eles? Nunca notamos.

É por isso que o Buddha disse que não temos discernimento. Caímos nessas formas de consciência, esquecendo-nos de seu ensinamento de que a consciência é *não-eu*. Na verdade, há apenas um de nós, e não é tão complicado assim.

Quanto à nossa mente – *mano-dhātu* – o mesmo é verdade. Foi possuída por espíritos de modo que ela sofre de todos os tipos de sintomas. As ideias que são pensadas na mente, as ideias que causam os pensamentos na mente: elas vem de uma causa. Às vezes, a causa pode vir das ondas de choque de outras consciências que batem em nós. Os pensamentos

dos seres vivos com corpos podem ser direcionados para nós. As consciências dos seres sem corpos podem ter alguns negócios inacabados nos envolvendo, e eles podem fazer com que nossas próprias mentes caiam na onda deles. Quando isso acontece, você deve saber: “Ooh. Houve uma infiltração”. O que se infiltrou foi o humor de outro ser vivo. Pode ser o humor de um animal. O humor de um deva. O humor de um demônio irritado. Temos que decodificá-los para que saibamos.

Quando pudermos saber dessa maneira, então não haverá muitos problemas em nossa mente. Só haverá uma mente. Haverá apenas uma consciência, não várias delas. Quando um é um, ele deve permanecer como um. O problema é que um se transforma em dois e depois em três e daí por diante, sem fim. Isso é o que bloqueia nossos sentidos.

O desconhecimento bloqueia nossos olhos, de modo que não sabemos sobre as consciências que construíram suas casas em nossos globos oculares. O desconhecimento bloqueia nossos ouvidos: as consciências de todos os animais que vieram e construíram suas casas enchendo o canal de nossas orelhas. O desconhecimento bloqueia nosso nariz: as consciências de todos os animais que vieram e construíram suas casas em nossas narinas. Ele bloqueia nossa língua: as consciências de todos os animais que vieram e construíram suas casas e cidades em nossa língua. Ele bloqueia o nosso corpo: as consciências de todos os animais que vieram e construíram suas casas em cada poro. Quanto à nossa própria consciência, não é páreo para eles. É por isso que o esforço de nossa meditação é tão manco e frouxo: não entendemos o que essas coisas estão nos fazendo. Elas fecham nossos olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e mente para que não possamos enxergar uma saída. Como resultado, as qualidades que estamos tentando desenvolver simplesmente não florescem.

Agora, quando pudermos acabar com as moradas do desconhecimento, daí é quando vamos entender o que está acontecendo:

*Aneka-jāti saṃsāraṃ sandhāvissam anibbisam  
Gaha-kāraṃ gavesanto...*

Por meio da rodada de muitos nascimentos  
Eu vagueei sem descanso,  
Buscando o construtor da casa...

Quando refletimos ao ponto de entendermos essas coisas, veremos as intermináveis questões de todos os seres vivos que se instalaram em nossa casa. *Aneka-jāti saṃsāraṃ...* Eles vieram para brigar, provocar confusão e criar um monte de problemas. Eles gostam de conduzir a nossa mente para todos os tipos de danos.

Quando refletimos para ver as coisas desta maneira, surge o desencantamento. *Cakkhusmim-pi nibbindati*. Sentimos desencantamento pelo olho. *Rūpesu-pi nibbindati*. Desencantamento pelas formas. *Cakkhu-viññāṇe-pi nibbindati*. Desencantamento pela consciência. Nós realmente nos cansamos disso tudo. É genuinamente um incômodo para o coração. *Nibbindam virajjati, virāgā vimuccati*. Nós os cuspiamos. O olho cospe formas para

fora. Ele cospe a consciência. Ele as cospe porque já teve o suficiente.

*Sotasmim-pi nibbindati.* Sentimos o desencanto pelo ouvido. *Saddesu-pi nibbindati.* Desencantamento pelos sons. *Sota-viññāṇe-pi nibbindati.* Desencantamento pela consciência. *Virāgā vimuccati.* Nós cuspiamos todos eles. Quando o olho cospe as formas para fora, as formas não ficam presas no olho, e, assim, o olho pode penetrar e ver por milhas de distância. Quando os sons são cuspidos, nossos ouvidos podem penetrar. Podemos ouvir o que os devas conversam. Quando o nariz cospe fora os aromas, o mundo inteiro tem um cheiro doce. Nossa bondade, quando abrimos mão dela, cheira doce em todas as direções. A língua cospe os sabores, ela não os engole; ela cospe a consciência. O corpo cospe as sensações táteis. O calor não fica preso no coração. O frio não fica preso no coração. Duro, macio, não interessa, no corpo não ficam presos, não se infiltram. Tudo é cuspidos, tudo até chegar à consciência mental. A mente abre mão de sua bondade. Não se apega à perspectiva ou a presunção de que sua bondade pertence a ela. Ela cospe estados malignos, inábeis, de modo que o mal não pode vazar para dentro e molhá-la. Ela cospe todas as várias coisas que sabe, como: “Essa é a consciência dos seres vivos com corpos... Essa é a consciência dos seres vivos sem corpos... Isso é realmente a minha consciência”. Tudo isso é cuspidos. Isso é o que se chama de *viññāṇasmim-pi nibbindati*: desencantamento com consciência, desencantamento pelos objetos mentais.

*Virāgā vimuccati.* Tudo é cuspidos; nada é engolido, então nada fica preso na garganta. O olho não engole formas, a orelha não engole sons, o nariz não engole cheiros, a língua não engole sabores, o corpo não engole sensações táteis, a mente não engole ideias. *Vimuccati*: Libertação. Não há mais turbulência ou emaranhamento. É aí então que se diz que você está na presença do *nibbāna*. *Vimuttasmim vimuttamiti nāṇaṃ hoti, khīṇā jāti, vusitaṃ brahma-cariyaṃ*: “Na libertação, há o conhecimento, ‘Libertado’. O nascimento terminou, a vida santa foi cumprida”. Quando pudermos praticar dessa maneira, saberemos claramente o que é a consciência dos animais, o que é a nossa consciência, e, poderemos abrir mão de todas elas. Aí é quando saberemos que ganhamos a libertação de todos os três tipos de consciência.

A consciência dos seres vivos com corpos não é a nossa consciência. A consciência dos seres vivos sem corpos não é a nossa consciência. Nossa consciência, que está ciente dessas coisas, não é o que somos. Essas coisas se soltam, de acordo com a sua natureza. É aí que podemos dizer que conhecemos os cinco agregados e todos os seis meios sensoriais. Ganhamos a libertação do mundo e podemos abrir os nossos olhos. Nossos olhos serão capazes de ver longe, como se removêssemos as paredes em nossa casa e assim podemos ver por centenas de metros. Quando nossos olhos não estão presos em formas, podemos ganhar poderes clarividentes e enxergar longe. Quando nossos ouvidos não estão presos em sons, podemos ouvir sons distantes. Quando o nosso nariz não está preso em cheiros, podemos cheirar o cheiro dos devas, em vez de irritar o nosso nariz com o cheiro dos seres humanos. Quando os sabores não ficam presos na língua, podemos saborear os remédios e os alimentos celestiais. Quando a mente não está presa em sensações táteis, podemos viver em

conforto. Onde quer que sentemos, podemos estar numa boa: numa boa quando estiver frio, numa boa quando estiver quente, numa boa num assento macio, numa boa num assento duro. Mesmo que o sol nos queime, podemos estar numa boa. O corpo pode desmoronar, e podemos estar numa boa. Isso é chamado de cuspir sensações táteis. Quanto ao coração, ele cospe ideias. É um coração solto: libertado dos cinco agregados, libertado dos três tipos de consciência. Eles nunca mais podem enganá-lo novamente. O coração é libertado do *stress* e do sofrimento, e alcançará a felicidade mais elevada e suprema: *nibbāna*.

Aqui eu tenho falado sobre o tema da consciência. Leve isso a sério e se treine para dar origem ao conhecimento dentro de você. Aí é quando se pode dizer que você é um conhecedor de mundos. As consciências que tem corpos habitam os mundos da sensualidade, desde os níveis do inferno até os céus. As consciências sem corpos habitam o mundo dos Brahmãs sem forma. Nossa própria consciência é o que nos levará ao *nibbāna*.

Quando você sabe desses três tipos de consciência, pode-se dizer que você é *vijjā-carana-sampanno*: consumado em conhecimento e conduta. *Sugato*: você vai numa boa e vem numa boa e onde quer que você fique, você fica numa boa. Todos os seres do mundo podem, então, obter algum alívio. De que maneira? Entregamos tudo a eles. Todos os animais que querem comer as partes do nosso corpo podem ir em frente e obtê-lo. Já não somos possessivos. O que quer que eles queiram, o que eles gostarem de comer, eles podem ir em frente e tê-lo. Não nos importamos. É assim que realmente nos sentimos. Não estamos apegados. Se eles quiserem comer nossos intestinos, eles podem ir em frente. Se eles quiserem comer o nosso excremento, eles podem fazê-lo. Se eles quiserem tomar o nosso sangue, eles podem comer tudo o que quiserem. Não somos possessivos. Seja lá o que qualquer uma dessas consciências queira, elas são bem-vindas. Damos-lhes a independência, para que possam governar, sem a nossa tentativa de tirar nada delas. Como resultado, elas ganham uma parte de nossa bondade. O mesmo para as consciências sem corpo em nosso corpo: elas ganham sua independência. E nos também ganhamos a nossa independência. Todo mundo consegue viver em sua própria casa, comer a sua própria comida, dormir em sua própria cama. Todos vivem separados, para que todos possam estar numa boa.

Isto é chamado "*bhagavā*": o olho se separa das formas, as formas se separam do olho, e a consciência se separa do *eu*.

O ouvido se separa dos sons, os sons se separam das orelhas e a consciência se separa do *eu*.

O nariz se separa dos cheiros, os cheiros se separam do nariz, e a consciência se separa do *eu*.

A língua se separa dos sabores, os sabores se separam da língua, e a consciência se separa do *eu*.

O corpo se separa das sensações táteis, as sensações táteis se separam do corpo, e a consciência se separa do corpo.

A mente se separa das ideias, as ideias se separam da mente, e a consciência se separa da mente.

Não há nenhum sentimento que este é nosso *eu* ou aquele é nosso *eu*. Isto se chama “*Sabbe dhammā anattā*”, todos os fenômenos são *não-eu*. Não reivindicamos direitos sobre nada. Quem conseguir fazer isso ganhará a libertação do mundo, do ciclo da morte e do renascimento. Isto se chama *āsavakkhaya-ñāṇa* – o conhecimento do fim da fermentação mental – que surge no coração.

Então, agora que você ouviu tudo isso, você deve guardá-lo para refletir e avaliar, de modo a obter uma compreensão clara dentro de si mesmo. Dessa forma, você estará no caminho para a libertação do *stress* e do sofrimento, usando persistência e esforço em todos os momentos para limpar a sua própria consciência e para conhecê-la claramente. Isso é o que o levará à pureza.

Então, a respeito da discussão de hoje sobre as consciências, eu peço para parar aqui.

# Glossário

## I. Termos

*As definições dadas aqui são baseadas nos significados que essas palavras tem nos escritos e nos sermões de Ajaan Lee. Termos marcados com um único asterisco (\*) são tirados do cântico padrão das qualidades do Buddha; aqueles com um duplo asterisco (\*\*) vem do cântico das qualidades do Dhamma.*

***Akālika*\*\*:** Intemporal; Incondicionado pelo tempo ou pela estação.

***Apāya*:** Estado de privação; os quatro níveis inferiores da existência – renascimento no inferno, como um fantasma faminto, como um demônio zangado, ou como um animal comum. Nenhum desses estados é permanente.

***Arabant*:** Uma pessoa “Digna”, cujo coração está livre das fermentações (*āsava*) da sensualidade, estados de existência, perspectivas e ignorância, e que, portanto, não está destinado a um novo renascimento. Um epíteto para o Buddha e o nível o mais elevado de seus discípulos nobres. Existem outros três estágios do despertar que antecedem o despertar total: ***Sotāpanna*:** Entrada na Corrente. O primeiro estágio do despertar. Aquele que após abandonar os três primeiros grilhões, renascerá no máximo sete vezes, sendo que não renascerá em níveis abaixo do mundo humano. ***Sakadāgāmi*:** Retornar-uma-vez. O segundo dos quatro estágios do despertar. Aquele que retornará mais uma vez ao mundo humano e ali atingirá o despertar total. ***Anāgāmi*:** Não-retorno. O terceiro estágio do despertar. Aquele que, após a morte, surge em um dos mundos chamados “Moradas Puras”, onde finalmente alcançará *Nibbāna*.

***Avijjā*:** Desconhecimento; ignorância; consciência falsa.

***Bhagavā*\***: Abençoado. Esta palavra também está relacionada com o verbo para “dividir” e “separar”, e por isso é às vezes interpretado neste contexto também.

***Bhāvanā-maya-paññā***: Discernimento alcançado através do desenvolvimento da mente por meio da meditação.

***Brahmā***: Habitante dos níveis superiores, não-sensuais dos céus.

***Bodhisattva***: Um ser firmemente no caminho para se tornar um Buddha.

***Buddho***\*: Desperto. Acordado.

***Chabbanṇa-raṁsī***: Esplendor de seis cores ou aura. Mencionado geralmente como um atributo do Buddha.

***Chalāṅg'ūpekkhā***: Equanimidade de seis fatores, isto é, manter a equanimidade em relação aos eventos conhecidos através de quaisquer dos seis sentidos – visão, audição, olfato, paladar, toque e ideiação.

***Deva***: Um habitante de qualquer um dos céus do prazer sensual.

***Dhamma***: Evento; fenômeno; como as coisas são; suas qualidades inerentes; os princípios básicos subjacentes ao seu comportamento. Além disso, os princípios de comportamento que os seres humanos devem seguir para se encaixar com a ordem natural correta das coisas; qualidades da mente que devem ser desenvolvidas para perceber a qualidade inerente da mente. Por extensão, “dhamma” é usado também para se referir a qualquer doutrina que ensina tais coisas. Assim, o Dhamma do Buddha refere-se tanto aos seus ensinamentos como à experiência direta da qualidade de – *nibbāna* – a que esses ensinamentos são direcionados. Em contextos onde o termo é usado em um sentido neutro nesses sermões, ele foi deixado em letras minúsculas. Quando usado em um sentido positivo, ele foi capitalizado.

***Dhamma-vicaya-sambojjhaṅga***: Análise de fenômenos, qualidades, princípios, etc. Um dos fatores para o despertar, os outros são *mindfulness*, persistência, arrebatamento, serenidade, concentração e equanimidade.

***Dhātu***: Elemento; propriedade; as propriedades elementares que compõem o sentido interior do corpo e da mente: terra (solidez), água (liquidez), fogo (calor), vento (energia ou movimento), espaço e consciência. A respiração é considerada como um aspecto da propriedade do vento, e todas as sensações de energia no corpo são classificadas como sensações da respiração. De acordo com a fisiologia tailandesa, as doenças vem do agravamento ou desequilíbrio de qualquer uma das quatro primeiras dessas propriedades. O bem-estar é definido como um estado no qual nenhuma dessas propriedades é dominante: Todas estão quietas, não estimuladas, equilibradas e imóveis.

***Ekayāna-magga***: Um caminho unificado; um caminho direto. Um epíteto para a prática de estar atento aos quatro quadros de referência: corpo, sensações, mente e qualidades mentais em si.

***Estupa***: Uma torre cônica, que contém relíquias do Buddha ou dos seus discípulos,

objetos relacionados a eles, ou cópias de escrituras budistas.

**Gotarabhū-ñāṇa:** “O conhecimento que muda a linhagem”: o primeiro relance do *nibbāna* que transforma uma pessoa comum em uma pessoa nobre.

**Indriya:** Faculdade mental, ou fator dominante na mente. Há cinco faculdades a serem desenvolvidas na prática: convicção, persistência, *mindfulness*, concentração e discernimento.

**Jhāna:** Absorção em uma sensação física (*rūpa jhāna*) ou em uma noção mental (*arūpa jhāna*). *Vitakka* (pensamento direcionado), *vicāra* (avaliação) e *pīti* (arrebatamento) são três dos cinco fatores que formam o primeiro nível de *rūpa jhāna*, os outros dois sendo *sukha* (prazer) e *ekaggatārammaṇa* (unicidade de preocupação).

**Kamma:** Ato intencional que resulta em estados de existência e nascimento.

**Khandha:** Agregado; pilha; partes componentes da percepção sensorial: *rūpa* (sensações físicas, dados sensoriais); *vedanā* (sensações de prazer, dor, nem-prazer-nem-dor); *saññā* (rótulos, conceitos); *sankhāra* (fabricações mentais, qualquer coisa criada pela mente); e, *viññāṇa* (consciência).

**Lokavidū\*:** Especialista em relação ao cosmos.

**Magga:** O caminho para a cessação do sofrimento e do stress. Os quatro caminhos transcendentais – ou melhor, um caminho com quatro níveis de refinamento – são o caminho para a entrada-da-corrente (entrando na corrente para *nibbāna*, o que garante que está pessoa renascerá no máximo até sete vezes), o caminho para retornar uma vez, o caminho para o não-retorno, e o caminho para se tornar um arahant. *Phala* – fruição – refere-se ao estado mental imediatamente posterior à obtenção de qualquer um desses caminhos.

**Mahābhūta-rūpa:** As quatro grandes propriedades físicas – terra, água, fogo e vento (veja “*dhātu*”).

**Māra:** A personificação da morte, tentação e qualquer força que obstrua a prática do caminho para a Libertação.

**Nāga:** Um tipo de serpente, reputada como tendo poderes milagrosos.

**Nibbāna (nirvāṇa):** Liberação; a desvinculação da mente da ganância, da raiva e da delusão, das sensações físicas e dos atos mentais. Como este termo é usado para se referir também à extinção do fogo, carrega conotações de calma, resfriamento e paz. (De acordo com a física ensinada no tempo do Buddha, a propriedade do fogo em um estado latente existe em maior ou menor medida em todos os objetos. Quando ativado, ele se apodera e adere a seu combustível. Enquanto ele permanece latente ou é extinto, ele é “solto”).

**Nivaraṇa:** Impedimento à concentração – desejo sensual, hostilidade, preguiça e

sonolência, inquietude, ansiedade e incerteza.

***Opanayiko*** \*\*: Referindo-se internamente; para ser trazido para dentro.

***Paccattam*** \*\*: Pessoal; individual.

***Puñña***: Valor interior; mérito; a sensação interior de bem-estar que vem de ter agido corretamente ou bem, e que permite à pessoa continuar agindo bem.

***Sādhū***: Excelente; muito bem feito. Muitas vezes usado como um termo de aprovação quando alguém fez algo meritório.

***Sambhavesin***: (Um ser) à procura de um lugar para nascer.

***Sandittiko*** \*\*: Auto-evidente; visível aqui e agora.

***Saṅgha***: A comunidade dos seguidores do Buddha. No nível convencional, isso se refere ao Bhikkhu Saṅgha, ou comunidade monástica budista. No nível ideal, ela se refere àqueles seguidores do Buddha, sejam leigos ou ordenados, que praticaram até o ponto de alcançarem pelo menos a “entrada na corrente”, a primeira das qualidades transcendentais que culminam em *nibbāna*.

***Saṅkhāra***: Fabricação – as forças e os fatores que fabricam as coisas, o processo de fabricação e as coisas fabricadas que resultam; todos os processos ou coisas condicionadas, coisas confeccionadas por natureza, seja no nível físico ou mental.

***Sugato*** \*: Indo (ou ido) para um bom destino.

***Uposatha***: Dia de observação, correspondente às fases da lua, em que os leigos budistas se reúnem para ouvir o Dhamma e observar preceitos especiais. Os oito preceitos uposatha são abster-se de tirar a vida; de roubar; de ter relações sexuais; de contar mentiras; de tomar substâncias intoxicantes; de comer comida depois do meio-dia até o amanhecer seguinte; de assistir dança, canto, música instrumental e outros shows, e de usar adornos, perfumes, cosméticos e jóias; e de usar camas e assentos altos e luxuosos.

***Vicāra***: Avaliação (ver “*jhāna*”).

***Vijjā***: Consciência, conhecimento, habilidade cognitiva.

***Vijjā-carana-sampanno*** \*: Consumido em conhecimento e conduta; realizado na conduta que leva à consciência ou habilidade cognitiva.

***Vipassanā***: Visão clara e intuitiva dos fenômenos físicos e mentais à medida que eles surgem e desaparecem, vendo-os pelo que realmente são – exclusivamente – em termos do stress, sua origem, sua cessação e o caminho para sua cessação.

***Vitakka***: Pensamento direcionado (ver “*jhāna*”).

## II. Citações

**Aniccā vata saṅkhārā, uppādā-vāda-dhammino, uppajjitvā nirujjhanti:** As fabricações são inconstantes, sujeitas a surgir e desaparecer. Surgindo, elas cessam. (Tirado de estrofes pronunciadas na ocasião em que o Buddha faz a passagem para o *nibbāna* total).

**Asevanā ca bālānañ, paṇḍitānañca sevanā:** Não associar-se com tolos, e associação com sábios. (Tirado de um discurso listando os fatores que pressagiam bênçãos para o bem-estar de alguém).

**Attā hi attano nātho:** O próprio *eu* é o próprio pilar da pessoa.

**Atītañ nānvāgameyya, nappaṭikañkhe anāgatañ... paccuppannañca yo dhammañ, tatha tatha vipassati:** Ele não perseguirá o passado ou ansiará pelo futuro ... e qualquer fenômeno que esteja presente, ele o vê claramente bem ali, bem ali. (Tirado de estrofes descrevendo uma pessoa que passa seu dia auspiciosamente em termos da prática.)

**Āyudo balado dhīro'ti:** O iluminado que dá vida e força... (Tirado de estrofes exaltando os benefícios – para o doador – de uma doação de alimentos.)

**Ekāyano ayañ maggo sattānañ visuddhiyā:** Este é um caminho direto para a purificação dos seres. (Veja – “*ekāyana-magga*”).

**Kammassako'mhi:** Eu sou o dono das minhas ações.

**Mano-pubbaṅgamā dhammā, mano-seṭṭhā mano-mayā:** Os fenômenos são precedidos pela mente, se sobressaem na mente, são feitos vindos da mente.

**Namo tassa bhagavato arabato sammā-sambuddhassa:** Homenagem ao Abençoado, Digno e Corretamente Auto-desperto.

## III. Notas

**Alqueire:** Antiga unidade de medida de capacidade para secos, equivalente a quatro quartas [v. *quarta*1 (2)], ou seja, 36, 27 litros.

**Mindfulness (sati):** É a habilidade de manter algo em mente, constantemente, sem interrupções. É uma função da memória operativa, apta a evocar para a mente e manter presente as instruções e intenções que serão úteis no caminho para a libertação total.

**Mainá:** Ave passeriforme esturnídea, com cerca de 12 espécies naturais da Malásia, ilhas de Sonda e Filipinas; coloração escura, apresentando duas carúnculas carnudas que balançam dos lados da cabeça, bico cor de laranja, e que imita a fala humana com rara perfeição.

***Circum-ambulação:*** Cerimônias como Māgha Pūjā, Visakha Puja, Asalha Puja, onde se presta homenagens ao Buddha, ao Dhamma e a Saṅgha ao circular em volta de uma estátua do Buddha (ou outros objetos considerados sagrados) três vezes e segurando uma vela acesa, juntamente com incenso e flores.

***Jardas:*** Unidade fundamental de comprimento, do sistema inglês, equivalente a 3 pés ou 0,9144m [símb.: *yd*].

***Pé ou pés:*** Unidade de medida linear anglo-saxônica, de 12 polegadas, equivalente a cerca de 30,48cm do sistema métrico decimal.

***Sabbath budista:*** Um dia de devoção e prática, onde os budistas leigos normalmente vão até um monastério para fazer mérito, dar doações, ouvir o Dhamma e meditar.

\* \* \*

Se algo nessa tradução for impreciso ou confuso, peço perdão ao autor e ao leitor por ter permanecido inadvertidamente em seu caminho. Quanto ao que quer que seja preciso, espero que o leitor faça o melhor uso dessa tradução, traduzindo-a mais além, no coração, de modo a alcançar a verdade que esse texto aponta.

*O tradutor*

Gostaríamos de dedicar o mérito adquirido por meio deste livro à

*Sinval Pereira de Souza e  
Alzira Pereira de Souza*

\* \* \*

*Que eles vivam felizes,  
livres de animosidade.  
Que eles compartilhem das bênçãos  
vindas do bem que eu fiz.  
Que eles alcancem a felicidade suprema  
do Nibbāna.*

*Sabbe sattā sadā hontu  
Avera sukha-jīvino  
Kataṃ puñña-phalaṃ mayhaṃ  
Sabbe bhāgī bhavantu te*

Que todos os seres sempre vivam felizes,  
livres de animosidade.  
Que todos compartilhem das bênçãos  
vindas do bem que eu fiz.

# Índice

Página do título	2
Tradutores	3
Direitos autorais	4
A Força Interior	5
Introdução	6
I. Riqueza Interna	8
O Último Sermão	8
Uma Mente de Ouro Puro	12
Fabricações	16
A Árvore está em sua Semente	19
As Lições do Desconhecimento	23
II. Habilidade interior	28
O ABC da Respiração	28
Enquanto a Mente Gira	30
O Poder Mental, Passo a Passo	37
Observar e Avaliar	40
Os Refinamentos da Respiração	44
O Caminho Direto	49
Conhecimento e Visão	52
Voltando para Casa	56
III. Libertação Interna	64
A Verdade e suas Sombras	64
Além do Certo e do Errado	68
Ponto Zero	71
Presentes de despedida	73
Introdução	74
Cruzando o Oceano da Vida	76
Os Demônios das Corrupções	86
Conhecimento	96
Consciências	110

Glossário	124
I. Termos	124
II. Citações	128
III. Notas	128
Dedicações	130