



Mantendo
a respiração
em mente

Mantendo a Respiração em Mente

e

Lições em Samādhi

Ajaan Lee Dhammadharo

*(Phra Suddhidhammarāṇṣī
Gambhīramedhācariya)*

Tradução do tailandês para o Inglês:

*Thānissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)*

Tradução do Inglês para o Português:

Katatto Bhikkhu (Than Saulo)

*Revisão de texto: Lucia Helena Facchin Ribeiro
e Carla Barroso Carneiro*

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Conteúdo

Prefácio do Tradutor

Mantendo a Respiração em Mente

Introdução

Preliminares

Método 1

Método 2

Jhāna

Lições em Samādhi

Trabalho de base – *30 de julho de 1956*

A arte de soltar – *17 de agosto de 1956*

Na ponta do nariz – *26 de agosto de 1957*

O cuidado e alimentação da mente – *7 de maio de 1959*

Concentração “no ponto certo” – *4 de outubro de 1960*

Apêndice

Glossário

Cântico para dedicação de mérito

Prefácio do tradutor

Este é um livro para se colocar em prática. Ele ensina a libertação da mente, não como uma teoria surpreendentemente difícil de se entender, mas como uma habilidade muito básica que começa com manter a respiração em mente.

Os ensinamentos aqui foram extraídos das obras de Ajaan Lee Dhammadharo (1906–61), um dos mais renomados professores budistas de meditação. Ajaan Lee foi um monge de floresta – daqueles que preferem viver no isolamento da floresta e fazem da meditação o tema central de sua prática – de modo que seus ensinamentos afloraram a partir de sua experiência pessoal e prática, embora ele também faça questão de relacioná-los com a doutrina budista padrão.

O livro está dividido em duas partes: a primeira é um guia básico para as técnicas da meditação da respiração – especialidade de Ajaan Lee – e oferece dois métodos que ele desenvolveu em pontos diferentes de sua prática. A segunda parte consiste em trechos provenientes de cinco de suas palestras que lidam com questões que tendem a surgir durante a meditação.

Se você quiser começar sua prática de meditação imediatamente e preencher os detalhes mais tarde, vá direto para o Método 2. Leia os sete passos básicos até que você os tenha firmemente em mente, e então comece a meditar. Tome cuidado, especialmente no início, para não entulhar sua mente com informações e ideias não pertinentes ao assunto tratado. Caso contrário, você pode passar muito tempo procurando coisas em sua meditação, e não ver o que realmente está lá. O resto do livro pode esperar até mais tarde, quando você desejar ajuda com um problema pessoal ou quando desejar ter uma perspectiva geral sobre o que está fazendo, o que muitas vezes é a mesma coisa.

O propósito deste livro é sugerir possibilidades: direcionar sua atenção para áreas que você pode ter ignorado, ou sugerir abordagens que, de outra forma, poderiam não ter ocorrido a você. O que você realmente vê é puramente uma questão individual. Não tente forçar as coisas. Não se preocupe se tiver experiências que não estão no livro. Não fique desapontado se você não tiver experiências que estão.

Sinais e visões, por exemplo: algumas pessoas os experienciam, outras não. São um assunto individual de cada pessoa, e não são realmente essenciais para a meditação. Se os vivenciar, aprenda a usá-los sabiamente. Se não os vivenciar, aprenda a usar o que experencia. O ponto importante é manter o básico em mente e se manter observador.

A meditação, como a carpintaria, velejar, ou qualquer outra habilidade, tem seu próprio vocabulário que para o principiante parecerá um código. Um dos desafios ao utilizar este livro será decifrar o código da meditação. Parte da dificuldade é que alguns dos termos são literalmente estrangeiros: eles estão em páli, a língua dos mais antigos textos budistas existentes, coloridos por tons de

significado emprestados do tailandês. Este problema, porém, é relativamente pequeno. A maioria destes termos são explicados no texto, e o glossário no final do livro oferece definições para aqueles que não são, além de informações adicionais sobre muitos termos que são.

O maior desafio neste livro consiste em captar o ponto de vista do autor com sensibilidade. Na meditação, estamos lidando com o corpo e a mente como experienciados a partir do interior. Ajaan Lee praticou meditação a maior parte de sua vida adulta. Ele teve uma ampla experiência em ver o corpo e a mente a partir dessa perspectiva, por isso é natural que a sua escolha de termos reflita isso.

Por exemplo, quando ele se refere à respiração ou às sensações da respiração, ele está falando não só do ar que entra e sai dos pulmões, mas também do modo como a respiração é sentida, a partir de dentro, em todo o corpo. Da mesma forma, os “elementos” (*dhātu*) do corpo não são os elementos químicos. Em vez disso, são sensações elementares – energia, calor, liquidez, solidez, vazio e consciência –, a forma como o corpo se apresenta diretamente à consciência interior. A única maneira de superar a estranheza deste tipo de terminologia é começar a explorar o seu próprio corpo e mente a partir de dentro, e ganhar uma noção de quais termos se aplicam a qual de suas próprias experiências pessoais. Só então esses termos cumprirão seu propósito – como ferramentas para refinar sua sensibilidade interna –, pois a verdade da meditação reside não em compreender as palavras, mas em dominar a habilidade que leva a uma compreensão direta da consciência em si.

Você pode comparar este livro com uma receita. Se você simplesmente ler a receita, não poderá obter qualquer sabor ou nutrição dela, mesmo se entender todos os termos. Se seguir os primeiros passos e depois desistir quando começar a ficar difícil, é uma perda de tempo. Mas se seguir as instruções até o fim, você poderá então colocar a receita de lado e simplesmente desfrutar dos resultados da comida que cozinhou.

Minha esperança é que este livro seja útil na sua exploração pessoal dos benefícios que vêm de manter a respiração em mente.

Thānissaro Bhikkhu
(*Geoffrey DeGraff*)

METTA FOREST MONASTERY
PO BOX 1409
VALLEY CENTER, CA 92082

Introdução

Este livro é um guia para a prática de centrar a mente. Há duas seções: a primeira trata quase exclusivamente da mente. Mas como o bem-estar da mente depende até certo ponto do corpo, incluí uma segunda seção [Método 2] que mostra como usar o corpo para beneficiar a mente.

Pelo que tenho observado na minha própria prática, há apenas um caminho que é curto, fácil, eficaz e agradável, e, ao mesmo tempo, raramente apresenta algo para desviá-lo do caminho: o caminho de manter a respiração em mente, o mesmo caminho que o próprio senhor Buda usou com bons resultados. Espero que você não torne as coisas difíceis para si mesmo, sendo hesitante ou inseguro, tomando este ou aquele ensinamento daqui ou dali; e que, em vez disso, você decida seriamente entrar em contato com a sua própria respiração e segui-la o mais longe que puder. A partir daí, você entrará no estágio do *insight* libertador, que conduz à própria mente. Em última análise, o conhecimento puro – *buddha* – se destacará por si mesmo. É aí que você alcançará uma realização confiável e segura. Em outras palavras, se você deixar a respiração seguir sua própria natureza, e a mente, sua própria natureza, os resultados de sua prática serão, sem dúvida, tudo o que você espera.

Normalmente, a natureza do coração, se não é treinado e posto em ordem, é cair em preocupações que são estressantes e ruins. É por isso que temos que procurar um princípio – um Dhamma – com o qual nos treinarmos se queremos alcançar uma felicidade estável e segura. Se nossos corações não têm nenhum princípio interior, nenhum centro no qual habitar, somos como uma pessoa sem teto. Pessoas sem teto só têm dificuldades. O sol, o vento, a chuva, e a sujeira certamente irão deixá-las constantemente sujas porque elas não têm nada para usar como abrigo. A prática de centrar a mente é como construir uma casa para si mesmo: concentração momentânea (*khaṇṭika samādhi*) é como uma casa coberta com palha; concentração de acesso (*upācāra samādhi*), uma casa coberta com telha; e penetração fixa (*appanā samādhi*), uma casa construída de tijolos. Assim que tiver uma casa, terá um lugar seguro para guardar seus objetos de valor. Você não terá que enfrentar as dificuldades de cuidar deles da mesma forma que uma pessoa que não tem um lugar para guardar seus valores e tem que dormir ao relento, exposta ao sol e à chuva para protegê-los – e mesmo assim eles não estão realmente seguros.

Assim é com a mente não centrada: ela vai em busca do bem de outros lugares, deixando seus pensamentos vagarem por todos os tipos de conceitos e preocupações. Mesmo que esses pensamentos sejam bons, ainda não podemos dizer que estamos seguros. Nós somos como uma mulher com muitas joias: se ela se veste com suas joias e anda perambulando por aí, ela não está segura. A

sua riqueza pode até levá-la à própria morte. Da mesma forma, se nossos corações não são treinados por meio da meditação, a fim de ganhar quietude interior, até as virtudes que fomos capazes de desenvolver se deteriorarão facilmente, porque ainda não estão guardadas no coração de forma segura. Treinar a mente para alcançar quietude e paz, no entanto, é como guardar seus objetos de valor em um cofre.

É por isso que a maioria de nós não obtém nenhum bem do bem que faz: deixamos a mente cair sob a influência de suas várias preocupações. Essas preocupações são seus inimigos, porque há momentos em que elas podem fazer com que as virtudes que você já desenvolveu murchem. A mente é como uma flor florescendo: se o vento e os insetos perturbam a flor, talvez ela nunca possa ter a chance de dar frutos. A flor aqui representa a quietude da mente no caminho; e o fruto representa a felicidade da fruição do caminho. Se nossa quietude mental e felicidade forem constantes, teremos a chance de alcançar o bem supremo que todos almejamos.

O bem supremo é como o cerne de uma árvore. Outras coisas “boas” são como os botões, ramos e folhas. Se não treinarmos os nossos corações e mentes, vamos nos deparar com coisas que são boas apenas externamente. Mas se nossos corações forem bons e puros dentro de nós, tudo o que for externo se tornará bom como resultado. Assim como nossa mão: se estiver limpa, não vai sujar o que toca, mas se estiver suja, vai sujar até mesmo o pano mais limpo; da mesma forma, se o coração estiver contaminado, tudo estará contaminado. Mesmo o bem que fazemos estará contaminado, porque o poder mais elevado do mundo – o único poder que dá origem a todo o bem e mal, prazer e dor – é o coração. O coração é como um deus. O bem, o mal, o prazer e a dor vêm inteiramente do coração. Poderíamos até chamar o coração de criador do mundo, porque a paz e o bem-estar contínuo do mundo dependem do coração. Se o mundo vier a ser destruído, será por causa do coração. Então devemos treinar esta parte mais importante do mundo para ser centrada como uma base para a sua riqueza e bem-estar.

Centrar a mente é uma forma de reunir todos os seus potenciais hábeis. Quando estes potenciais forem reunidos nas proporções certas, eles lhe darão a força necessária para destruir os seus inimigos: todas as suas corrupções e estados mentais inábeis. O discernimento proveniente de seu treinamento é sábio sobre os caminhos do bem e do mal, do mundo e do Dhamma. O seu discernimento é como pólvora. Mas se você mantiver a pólvora por muito tempo sem colocá-la dentro das balas – uma mente centrada, ela se tornará úmida e bolorenta. Ou se você for descuidado e deixar que o fogo da ganância, da raiva ou da delusão tomem conta de você, a pólvora poderá pegar fogo nas suas mãos. Portanto, não demore: ponha a pólvora dentro das balas para que sempre que seus inimigos (suas corrupções) ataquem, você possa abatê-los imediatamente.

Quem treinar a mente para estar centrada ganha um refúgio. Uma mente centrada é como uma fortaleza. O discernimento é como uma arma. Praticar

centrar a mente é proteger-se em uma fortaleza, por isso é algo muito valioso e importante.

A virtude, a primeira parte do caminho e o discernimento, a última, não são especialmente difíceis. Mas manter a mente centrada, que é a parte do meio, requer algum esforço, porque é uma questão de forçar a mente a se endireitar. É claro, centrar a mente é como fixar os pilares de uma ponte no meio de um rio. É algo difícil de fazer. Mas uma vez que a mente estiver firmemente centrada, ela poderá ser muito útil no desenvolvimento da virtude e do discernimento. A virtude é como fixar pilares na costa próxima do rio; discernimento, como fixá-los na margem distante. Mas se os pilares do meio (uma mente centrada) não estão firmemente no lugar, como você será capaz de superar o dilúvio do sofrimento?

Só há uma maneira de alcançarmos adequadamente as qualidades do Buda, Dhamma e Saṅgha e é por meio da prática do desenvolvimento mental (*bhāvanā*). Quando desenvolvemos a mente para estar centrada e quieta, o discernimento pode surgir. O discernimento aqui não se refere ao discernimento comum, mas ao discernimento que vem apenas de lidar diretamente com a mente. Por exemplo, a capacidade de recordar vidas passadas, de saber onde os seres vivos renascerão após a morte e de purificar o coração das fermentações (*āsava*) das corrupções: estas três formas de intuição – denominadas *ñāṇa-cakkhu*, o olho da mente – podem surgir para as pessoas que se treinam na área do coração e da mente. Mas se andarmos por aí à procura do conhecimento proveniente de visões, sons, cheiros, sabores e sensações táteis misturadas com conceitos, é como se estivéssemos estudando com os Seis Mestres, e assim não poderemos ver claramente a verdade – assim como o Buda, que enquanto estudava com os Seis Mestres não foi capaz de atingir o despertar. Ele então direcionou sua atenção para o seu próprio coração e mente e saiu para praticar por conta própria, mantendo sua respiração em mente como primeiro passo e indo até o objetivo final. Enquanto estiver à procura de conhecimento por meio dos seus seis sentidos, você estará estudando com os Seis Mestres. Mas quando focar sua atenção na respiração – que existe em cada um de nós – a ponto de a mente se acalmar e ficar centrada, você terá a chance de encontrar o que é autêntico: Buda, puro conhecimento.

Algumas pessoas acreditam que elas não precisam praticar centrar a mente, que podem alcançar a liberação por meio do discernimento (*paññā-vimutti*), trabalhando apenas com o discernimento. Isto simplesmente não é verdade. Tanto a liberação por meio do discernimento como a liberação por meio da quietude da mente (*ceto-vimutti*) são baseadas no centramento da mente. Elas diferem apenas em grau. É como andar: normalmente, uma pessoa não caminha numa perna só. A perna que estiver mais pesada reflete apenas uma questão de hábitos e características pessoais.

A libertação por meio do discernimento começa pela ponderação dos vários eventos e aspectos do mundo até que a mente lentamente se aquiete para

descansar e, uma vez que esteja quieta, intuitivamente dê origem ao *insight* libertador (*vipassanā-ñāṇa*), a clara e verdadeira compreensão em termos das Quatro Nobres Verdades (*ariya-sacca*). Na libertação através da quietude da mente, no entanto, não há muito pensamento envolvido. A mente é simplesmente forçada a ficar quieta até atingir o estágio de penetração fixa. É aí que surge o *insight* intuitivo, permitindo que se veja as coisas pelo que elas são. Essa é a libertação por meio da quietude da mente: a concentração vem primeiro, o discernimento depois.

Uma pessoa com um amplo conhecimento dos textos – bem versada no conteúdo e significado, capaz de explicar clara e corretamente vários pontos da doutrina, mas sem um centro interno para a mente – é como um piloto voando em um avião com uma visão clara das nuvens e estrelas, mas sem senso de onde está a pista de pouso. Ele vai ter problemas. Se voar muito alto, ficará sem ar. Tudo o que ele pode fazer é continuar a voar até ficar sem combustível e cair nas florestas selvagens.

Algumas pessoas, mesmo tendo alta formação educacional, não são melhores do que selvagens em seu comportamento. Isto ocorre porque elas se entusiasmaram, estão nas nuvens. Algumas pessoas – tomadas pelo que elas sentem ser o alto nível de seu estudo, ideias e opiniões – não praticam centrar a mente, porque elas sentem que isso está abaixo delas. Elas acham que merecem ir direto para a libertação por meio do discernimento, em vez de usar o caminho do centramento da mente. Na verdade, elas estão a caminho do desastre, como um piloto que perdeu de vista a pista de pouso.

Praticar centrar a mente é construir uma pista de pouso para si mesmo. Então, quando o discernimento chegar, você será capaz de alcançar a libertação em segurança.

É por isso que temos que desenvolver todas as três partes do caminho – virtude, concentração e discernimento – se quisermos ser completos em nossa prática da religião. Caso contrário, como podemos dizer que conhecemos as Quatro Nobres Verdades? – Porque o caminho, para se qualificar como o caminho nobre, tem que ser composto de virtude, concentração e discernimento. Se não o desenvolvemos dentro de nós mesmos, não podemos saber. Se não sabemos, como podemos abrir mão?

A maioria de nós, de modo geral, gosta de obter resultados, mas não gosta de preparar o terreno. Podemos querer apenas bondade e pureza, mas se não completarmos o trabalho de base, teremos que continuar pobres. Como as pessoas que gostam de dinheiro mas não de trabalho: como podem ser cidadãos bons e consistentes? Quando sentirem a alfinetada da pobreza, vão se virar para a corrupção e o crime. Da mesma forma, se buscamos resultados no campo da religião, mas não queremos fazer o trabalho, teremos que continuar sendo pobres. E enquanto nossos corações forem pobres, estamos destinados a ir em busca da bondade em outras áreas – ganância, ganho, status, prazer e elogio, ou seja, nas iscas do mundo – mesmo que já as conheçamos bem. Isto é porque não sabemos

realmente – o que significa simplesmente que não somos verdadeiros no que fazemos.

A verdade do caminho é sempre verdadeira: a virtude é algo verdadeiro, a concentração é verdadeira, o discernimento é verdadeiro, a libertação é verdadeira. Mas se não formos verdadeiros, não vamos encontrar nada verdadeiro. Se não formos verdadeiros na prática da virtude, concentração e discernimento, acabaremos apenas com coisas que são falsas e imitações. E quando usamos coisas falsas e imitações, estamos a caminho de problemas. Por isso, temos que ser verdadeiros em nossos corações. Quando os nossos corações forem verdadeiros, saborearemos o gosto do Dhamma, um sabor que ultrapassa todos os gostos do mundo.

É por isso que organizei esses dois guias para manter a respiração em mente.

Paz.

Phra Ajaan Lee Dhammadharo

Wat Boromnivas

Banguécoque, 1953

Preliminares

Agora vou explicar como fazer a prática de centrar a mente. Antes de começar, ajoelhe-se com as palmas da mão unidas na frente do seu coração, e sinceramente preste homenagens à joia tríplice, dizendo o seguinte:

*Arahaṃ sammā-sambuddho bhagavā:
Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemī. (preste reverência)
Svākkhāto bhagavatā dhammo:
Dhammaṃ namassāmi. (preste reverência)
Supaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho:
Saṅghaṃ namāmi. (preste reverência)*

Em seguida, mostrando respeito com seus pensamentos, palavras e ações, preste homenagem ao Buda:

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhasa. (três vezes)

E tome refúgio na joia tríplice:

*Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dutiyaṃpi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dutiyaṃpi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dutiyaṃpi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatiyaṃpi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatiyaṃpi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Tatiyaṃpi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.*

Em seguida, faça a seguinte resolução: “eu me refúgio no Buda, o puro, completamente livre de corrupção; e em sua doutrina do Dhamma, prática e realização; e na Saṅgha: os quatro níveis de discípulos nobres, de hoje até o fim da minha vida.”

*Buddhaṃ jīvitaṃ yāva-nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Dhammaṃ jīvitaṃ yāva-nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi.
Saṅghaṃ jīvitaṃ yāva-nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi.*

Em seguida, formule a intenção de observar os cinco, oito, dez ou 227 preceitos, de acordo com quantos você é normalmente capaz de observar expressando-os em um único voto:

Imāni pañca sikkhāpadāni samādiyāmi. (três vezes)

(Esta frase serve para observar os cinco preceitos, e significa: “comprometo-me a seguir as cinco regras de treinamento: abstenho-me de tirar a vida, de roubar, da má conduta sexual, de mentir e de tomar intoxicantes”.)

Imāni aṭṭha sikkhāpadāni samādiyāmi. (três vezes)

(Essa parte é para aqueles observando os oito preceitos, e significa: “comprometo-me a seguir as oito regras de treinamento: abstenho-me de tirar a vida, de roubar, de relações sexuais, de mentir, de tomar intoxicantes, de comer depois do meio-dia e antes do amanhecer, de assistir a shows e de adornar o corpo com o propósito de embelezá-lo, e de usar camas e assentos altos e luxuosos”.)

Imāni dasa sikkhāpadāni samādiyāmi. (três vezes)

(Essa parte é para aqueles observando os dez preceitos, e significa: “comprometo-me a seguir as dez regras de treinamento: abstenho-me de tirar a vida, de roubar, de relações sexuais, de mentir, de tomar intoxicantes, de comer depois do meio-dia e antes do amanhecer, de assistir a shows e de adornar o corpo com o propósito de embelezá-lo, de usar camas e assentos altos e luxuosos e de receber dinheiro”.)

Parisuddho ahaṃ bhante. Parisuddhoti maṃ buddho dhammo saṅgho dhāretu.
(Esta é para aqueles que observam os 227 preceitos).

Agora que você professou a pureza de seus pensamentos, palavras e ações em relação às qualidades do Buda, Dhamma e Saṅgha, prostre-se três vezes. Sente-se, coloque suas mãos com as palmas unidas na frente do seu coração, estabilize seus pensamentos, e desenvolva as quatro atitudes sublimes: boa vontade, compaixão, alegria apreciativa, e equanimidade. Espalhar esses pensamentos a todos os seres vivos, sem exceção, é chamado de atitude sublime imensurável. Uma curta fórmula em páli para aqueles que têm problemas para memorizar é:

“*Mettā*” (benevolência e boa vontade, desejar o seu próprio bem-estar e o de todos os outros seres vivos.)

“*Karuṇā*” (compaixão por si mesmo e pelos outros.)

“*Muditā*” (apreciação e alegria apreciativa, deleitando-se na sua própria bondade e na dos outros.)

“*Upekkhā*” (equanimidade diante das coisas que deveriam ser deixadas acontecer.)

Método 1

Sente-se em uma posição de meio lótus, perna direita em cima da perna esquerda, as mãos em seu colo, colocadas com a palma virada para cima, mão direita sobre a esquerda. Mantenha seu corpo ereto, e sua mente na tarefa deste momento. Levante as mãos em respeito, com as palmas unidas na frente do coração, e pense nas qualidades do Buda, Dhamma e Saṅgha: *Buddho me nātho* – o Buda é o meu esteio. *Dhammo me nātho* – o Dhamma é o meu esteio. *Saṅgho me nātho* – a Saṅgha é o meu esteio. Então repita em sua mente, *buddho, buddho; dhammo, dhammo; saṅgho, saṅgho*. Coloque suas mãos no seu colo novamente, e repita mentalmente a palavra *buddho*.

Então pense na respiração entrando e saindo, contando as respirações em pares. Primeiro pense em *bud-* com a inspiração, e *dho* com a expiração, dez vezes. Então comece de novo, pensando *buddho* com a inspiração, *buddho* com a expiração, sete vezes. Então comece de novo: assim que a respiração entra e sai uma vez, pense *buddho* cinco vezes. Então comece de novo: assim que a respiração entra e sai uma vez, pense *buddho* três vezes. Faça isto por três respirações entrando e saindo.

Agora você pode parar de contar as respirações, e simplesmente pensar *bud-*, com a inspiração e *dho*, com a expiração. Deixe a respiração relaxada e natural. Mantenha a mente perfeitamente quieta, focada na respiração, à medida que ela entra e sai das narinas. Quando a respiração sair, não mande a mente atrás dela. Quando a respiração entrar, não deixe que a mente a siga para dentro. Deixe a sua consciência ser ampla e aberta. Não force muito a mente. Relaxe. Imagine que você está respirando ao ar livre. Mantenha a mente quieta, como um poste à beira do mar. Quando a água sobe, o poste não sobe com ela; quando a água desce, o poste não afunda.

Quando você alcançar este nível de quietude, você pode parar de pensar *buddho*. Simplesmente esteja ciente da sensação da respiração.

Depois, lentamente, traga a sua atenção para dentro, centrando-a em vários aspectos da respiração – aspectos importantes que podem dar origem a poderes intuitivos de vários tipos: clarividência, clariaudiência, a habilidade de conhecer a mente dos outros, a capacidade de recordar vidas passadas, a capacidade de saber onde diferentes pessoas e animais vão renascer após a morte, e o conhecimento dos vários elementos ou potenciais que estão ligados ao corpo e que podem ajudá-lo. Estes elementos vêm das bases da respiração. A Primeira Base: centrar a mente na ponta do nariz, e depois movê-la lentamente para o meio da testa, a Segunda Base. Mantenha a sua consciência ampla. Deixe a mente descansar por um momento na testa, e, em seguida, traga-a de volta para o nariz. Continue movendo-a entre o nariz e a testa – como uma pessoa subindo e

descendo uma montanha – sete vezes. Então deixe a mente assentar-se na testa. Não deixe que volte ao nariz.

A partir daqui, deixe-a mover-se para a Terceira Base, o meio do topo da cabeça, e deixe-a se assentar lá por um tempo. Mantenha a sua consciência ampla. Inspire nesse ponto, deixe a respiração espalhar-se pela cabeça por um tempo, e depois volte a mente para o meio da testa. Mova a mente entre a testa e o topo da cabeça sete vezes, finalmente deixe-a descansar no topo da cabeça.

Então traga-a para a Quarta Base, o meio do cérebro. Deixe-a quieta por um tempo, e depois a traga de volta para o topo da cabeça. Continue movendo-a entre estes dois pontos, deixando-a finalmente se assentar no meio do cérebro. Mantenha a sua consciência ampla. Permita que a respiração refinada no cérebro se espalhe para as partes inferiores do corpo.

Quando chegar a este ponto, você poderá perceber que a respiração começa a dar origem a vários sinais (*nimitta*), tais como ver, ou ter sensações de calor, frio ou de formigamento na cabeça. Poderá enxergar um vapor pálido e obscuro ou o seu próprio crânio. Mesmo assim, não se deixe afetar pelo que quer que apareça. Se não quiser que a *nimitta* apareça, respire fundo e longamente até o coração, e ela desaparecerá imediatamente.

Quando você vê que uma *nimitta* apareceu, foque sua consciência nela atentamente – mas não se esqueça de focar em apenas uma *nimitta* de cada vez, escolhendo a que for mais confortável. Assim que tiver controle sobre ela, expanda-a para que seja tão grande quanto a sua cabeça. A *nimitta* branca brilhante é útil para o corpo e a mente: é uma respiração pura que pode purificar o sangue no corpo, reduzindo ou eliminando sensações de dor.

Quando esta luz branca estiver tão grande quanto a cabeça, traga-a para a Quinta Base, o centro do peito. Assim que estiver bem assentada ali, permita que ela se espalhe para encher o peito. Torne esta respiração tão branca e brilhante quanto possível, e então deixe a respiração e a luz se espalharem por todo o corpo, por todos os poros, até diferentes partes do corpo aparecerem por conta própria como imagens. Se não quiser as imagens, respire fundo duas ou três vezes e elas desaparecerão. Mantenha sua consciência quieta e expansiva. Não deixe que ela se agarre ou que seja afetada por qualquer *nimitta* que possa passar por esse brilho da respiração. Continue cuidando da mente constantemente. Mantenha a mente uma unidade. Mantenha a mente concentrada em uma única preocupação, a respiração refinada, permitindo que essa respiração refinada preencha todo o corpo.

Quando você chegar a este ponto, o conhecimento começará a se revelar gradualmente. O corpo ficará leve como uma pluma. A mente estará descansada e refrescada – flexível, reclusa e autossuficiente. Haverá uma extrema sensação de prazer físico e de tranquilidade mental.

Se você deseja adquirir conhecimento e habilidade, pratique estes passos até que você seja perito em entrar, sair e permanecer no lugar. Quando dominar essa habilidade, você será capaz de dar origem à *nimitta* da respiração – uma

brilhante bola branca ou uma aglomeração feita de luz – sempre que quiser. Quando você quiser conhecimento, simplesmente acalme a mente e abandone todas as preocupações, deixando apenas o brilho e o vazio. Pense uma ou duas vezes em tudo que deseja saber – coisas de dentro ou de fora, a respeito de si mesmo ou dos outros – e o conhecimento surgirá ou uma imagem mental aparecerá. Para se tornar completamente especialista, você deve, se possível, estudar diretamente com alguém que tenha praticado e seja hábil nestes assuntos, porque esse tipo de conhecimento só pode vir da prática de centrar a mente.

O conhecimento que vem de centrar a mente se encaixa em duas classes: mundano (*lokiya*) e transcendente (*lokuttara*). Com o conhecimento mundano, você está apegado ao seu conhecimento e pontos de vista, por um lado, e às coisas que aparecem e dão origem ao seu conhecimento, por outro. Seu conhecimento e as coisas que lhe dão conhecimento através do poder de sua habilidade são compostos de verdadeiro e falso misturados, mas o “verdadeiro” aqui é verdadeiro simplesmente no nível da fabricação mental, e qualquer coisa fabricada é por natureza mutável, instável e inconstante.

Então, quando você quiser ir para o nível transcendente, reúna todas as coisas que você conhece e enxerga em uma única preocupação – *ekaggatārammaṇa*, a unicidade da absorção mental – e veja que elas são todas da mesma natureza. Pegue todo o seu conhecimento e consciência e reúna-os no mesmo ponto, até que você possa ver claramente a verdade: que todas estas coisas, pela sua natureza, simplesmente surgem e desaparecem. Não tente se agarrar às coisas que você conhece – suas preocupações – como se fossem suas. Não tente se agarrar ao conhecimento que veio de dentro de você como se fosse seu. Permita que estas coisas estejam de acordo com a sua própria natureza inerente. Se você se agarrar às suas preocupações, estará se agarrando ao stress e à dor. Se você se agarrar ao seu conhecimento, ele se tornará causa do stress.

Portanto: uma mente centrada e quieta dá origem ao conhecimento. Este conhecimento é o caminho. Todas as coisas que passam por você para que você as conheça são stress. Não deixe que a mente se fixe em seu conhecimento. Não deixe que ela se prenda às preocupações que aparecem para você conhecer. Deixe-as ser de acordo com a sua natureza. Tranquilize sua mente. Não se prenda à mente ou suponha que algo seja isto ou aquilo. Se você se supõe algo, você está sofrendo de consciência obscurecida (*avijjā*). Quando puder realmente saber isso, o transcendente surgirá dentro de você – o bem mais nobre, a felicidade mais elevada que um ser humano pode conhecer.

Resumindo, os passos básicos para a prática são os seguintes:

1. Elimine todas as más preocupações da mente.
2. Faça a mente habitar em boas preocupações.
3. Reúna todas as boas preocupações em uma – a unicidade da absorção meditativa (*jhāna*).

4. Considere esta única preocupação até que você veja como ela é *aniccariṃ*, inconstante; *dukkhaṃ*, estressante; e *anattā*, não é você ou qualquer outra pessoa – vazia e sem nada.

5. Que todas as preocupações boas e más sigam a sua própria natureza – porque o bem e o mal habitam juntos, e são iguais por natureza. Deixe a mente seguir sua própria natureza. Deixe o saber seguir a sua própria natureza. O saber não surge e não desaparece. Isto é *santi-dhamma* – a realidade da paz. Ele está ciente da bondade, mas o saber não é a bondade, e a bondade não é o saber. Ele conhece o mal, mas o saber não é o mal, e o mal não é o saber. Em outras palavras, o saber não está apegado ao conhecimento ou às coisas que sabe. Sua natureza é verdadeiramente elementar – perfeita e pura, como uma gota de água em uma folha de lótus. É por isso que se chama *asaṅkhata-dhātu*: a propriedade não-fabricada, um elemento verdadeiro.

Quando você puder seguir estes cinco passos, encontrará maravilhas aparecendo em seu coração, as habilidades e perfeições que vêm de ter praticado a meditação da tranquilidade e do *insight*. Estes resultados se enquadram em dois tipos já mencionados: mundano, proporcionando o seu próprio bem-estar físico e o de outras pessoas em todo o mundo; e transcendente, proporcionando o bem-estar de seu coração, trazendo a felicidade que é calma, fresca, que floresce, levando a todo o caminho para a Libertação (*nibbāna*) – livre de nascimento, envelhecimento, doença e morte.

Esta é uma breve explicação dos principais princípios da meditação da respiração. Se você tiver alguma dúvida ou encontrar alguma dificuldade em pôr esses princípios em prática, e quiser estudar diretamente com alguém que ensine nesse sentido, terei todo o gosto em ajudá-lo no melhor das minhas capacidades para que todos possamos alcançar a paz e o bem-estar ensinados pela religião.

A maioria das pessoas vai achar que o Método 2, a seguir, é mais fácil e mais relaxante do que o Método 1, descrito acima.

Método 2

Há sete passos básicos:

1. Comece respirando longamente para dentro e para fora três ou sete vezes, pensando *bud-* com a inspiração, e *dho* com a expiração. Mantenha a sílaba de meditação tão longa quanto a respiração.

2. Esteja ciente de cada respiração que entra e sai.

3. Observe a respiração à medida que ela entra e sai, percebendo se ela está confortável ou desconfortável, ampla ou estreita, obstruída ou fluindo livre, rápida ou lenta, curta ou longa, quente ou fria. Caso não sinta a respiração confortável, mude-a até que esteja. Por exemplo, se inspirar e expirar longamente for desconfortável, tente inspirar curto e expirar curto.

Assim que você sentir que sua respiração está confortável, deixe esta sensação de conforto na respiração se espalhar para as diferentes partes do corpo. Para começar, inale a sensação da respiração na base do crânio e deixe-a fluir para baixo, pela coluna. Depois, para os homens, deixe que ela se espalhe pela perna direita até a sola do pé, até as pontas dos dedos, e para o ar. Inspire novamente a sensação da respiração na base do crânio e deixe-a se espalhar pela coluna, pela perna esquerda até as pontas dos dedos dos pés e para o ar. (Se você é mulher, comece com o lado esquerdo, porque o sistema nervoso masculino é diferente do feminino.)

Em seguida, deixe que a respiração na base do crânio se espalhe por cima de ambos os ombros, passando pelos cotovelos e pulsos, seguindo para as pontas dos dedos e para fora no ar.

Deixe a respiração na base da garganta se espalhar pelo nervo central da parte frontal do corpo, passando pelos pulmões e fígado, até a bexiga e o cólon.

Inspire bem no meio do peito e deixe a respiração ir até os intestinos.

Deixe que todas essas sensações da respiração se espalhem para que elas se conectem e fluam juntas, e você sentirá uma grande melhora em seu bem-estar.

4. Aprenda quatro maneiras de ajustar a respiração:

- A. inspirar longamente e expirar longamente,
- B. inspirar longo e expirar de forma breve,
- C. inspirar de forma breve e expirar longamente,
- D. inspirar de forma breve e expirar de forma breve,

Respire da maneira mais confortável para você ou, melhor ainda, aprenda a respirar confortavelmente de todas as quatro maneiras, porque sua condição física e sua respiração estão sempre mudando.

5. Familiarize-se com as bases ou pontos focais da mente – os pontos de descanso da respiração – e concentre sua atenção naquela que lhe parecer mais confortável. Algumas destas bases são:

- A. a ponta do nariz,
- B. o meio da cabeça,
- C. o céu da boca,
- D. a base da garganta,
- E. o osso esterno (a ponta do esterno),
- F. o umbigo (ou um ponto acima dele).

Se você sofre de dores de cabeça frequentes ou problemas nervosos, não foque em qualquer ponto acima da base da garganta. E não tente forçar a respiração ou entrar em transe. Respire livre e naturalmente. Deixe a mente ficar à vontade com a respiração – mas não a ponto de ela escapar.

6. Espalhe sua atenção – seu senso de estar consciente – por todo o corpo.

7. Conecte as sensações da respiração em todo o corpo, deixando-as fluírem em conjunto, confortavelmente, mantendo sua consciência o mais ampla possível. Uma vez que esteja plenamente ciente dos aspectos da respiração que já conhece em seu corpo, você conhecerá todos os outros aspectos também. A respiração, por sua natureza, tem muitas facetas: as sensações da respiração fluindo nos nervos, aquelas fluindo ao redor dos nervos, aquelas se espalhando dos nervos para cada poro. As sensações benéficas da respiração e as prejudiciais também se encontram misturadas por conta de sua própria natureza.

Resumindo: você deve sempre ter estes sete passos em mente, porque eles são absolutamente básicos para todos os aspectos da meditação da respiração, seja: (a) para melhorar a energia já existente em cada parte de seu corpo, de modo que você possa lidar com coisas tais como doença e dor; ou (b) com o propósito de esclarecer o conhecimento que já está dentro de você, para que possa se tornar uma base para as habilidades que conduzirão à libertação e à pureza de coração. Quando você tiver dominado esses passos, terá uma estrada principal a seu dispor. Quanto às estradas secundárias – os incidentes da meditação da respiração – há muitas delas, mas não são realmente importantes. Você estará perfeitamente seguro se seguir esses sete passos e praticá-los o máximo possível.

Uma vez que tenha aprendido a colocar a respiração em ordem, é como se você tivesse todos em sua casa em ordem. Os incidentes da meditação da respiração são como pessoas de fora da sua casa, em outras palavras, convidados.

Uma vez que as pessoas em sua casa sejam bem comportadas, seus convidados terão que entrar na linha.

Os “hóspedes” aqui são os sinais (*nimitta*) e respirações errantes que tendem a passar pelo espaço da respiração que você está trabalhando: os vários sinais que surgem a partir da respiração e que podem aparecer como imagens de luzes brilhantes, pessoas, animais, você mesmo, outras pessoas; ou como sons – as vozes de pessoas, algumas você reconhece e outras não. Em alguns casos, os sinais aparecem como cheiros – ora perfumados, ora fedorentos como um cadáver. Às vezes, a inspiração pode fazê-lo sentir-se tão completo em todo o corpo que você não terá nenhuma fome ou sede. Às vezes, a respiração pode enviar sensações mornas, quentes, frias, ou um formigamento pelo corpo. Às vezes, pode fazer com que coisas que nunca lhe ocorreram anteriormente apareçam na sua mente de repente.

Todas estas coisas são classificadas como convidados. Antes de receber convidados, você deve colocar a respiração e a mente em ordem, tornando-as estáveis e seguras. Ao receber esses convidados, você primeiro deve colocá-los sob seu controle. Se não conseguir controlá-los, não se envolva com eles. Eles podem tirá-lo do caminho. Mas se você conseguir extrair seus benefícios, eles poderão ser úteis mais tarde.

Extrair seus benefícios significa mudá-los segundo sua vontade, através do poder do pensamento (*pañibhāga nimitta*) – torná-los pequenos, grandes, enviá-los para longe, trazê-los para perto, fazê-los aparecer e desaparecer, enviá-los para fora, trazê-los para dentro. Só então você será capaz de usá-los para treinar a mente.

Uma vez que você já domine estes sinais, eles darão origem a poderes sensoriais elevados: a capacidade de ver sem abrir os olhos; a capacidade de ouvir sons distantes e sentir cheiros distantes; a capacidade de saborear os vários elementos que existem no ar e que podem ser úteis ao corpo na superação das sensações de fome e desejo; a capacidade de dar origem a certas sensações segundo sua vontade – sentir-se refrescado quando quiser sentir-se refrescado e quente quando quiser sentir-se quente, morno quando quiser sentir-se morno, forte quando você precisar de força – os vários elementos do mundo que podem ser fisicamente úteis para você poderão vir e aparecer em seu corpo.

A mente também será elevada e terá o poder de desenvolver o olho da intuição (*ñāṇa-cakkhu*): a capacidade de recordar vidas passadas, a capacidade de saber onde seres vivos renascem depois de morrer, e a capacidade de purificar o coração das fermentações da corrupção. Se você for inteligente, poderá receber esses convidados e colocá-los para trabalhar em sua casa.

Estes são alguns dos incidentes da meditação da respiração. Se por acaso se deparar com eles na sua prática, examine-os cuidadosamente. Não se satisfaça com o que aparece. Não se aborreça, nem negue, ou tente negar o que aparece. Mantenha a mente em equilíbrio. Mantenha-se neutro. Seja prudente. Considere cuidadosamente o que aparecer para ver se é confiável ou não. Caso contrário,

isso poderá levá-lo a suposições erradas. O bem e o mal, o certo e o errado, o alto e o baixo: tudo depende se seu coração é astuto ou opaco, e de quão engenhoso você é. Se for estúpido, até as coisas altas podem tornar-se baixas, e as coisas boas, más.

Uma vez que conheça os vários aspectos da respiração e seus contratempos, você poderá ganhar o conhecimento das Quatro Nobres Verdades. Além disso, você poderá aliviar as dores físicas à medida que elas surgirem em seu corpo. A presença mental é o ingrediente ativo do remédio; a inspiração e a expiração, o solvente. A presença mental pode limpar e purificar a respiração. Uma respiração pura pode purificar o sangue em todo o corpo, e quando o sangue estiver purificado poderá aliviar muitas das doenças e dores do corpo. Se você sofre de distúrbios nervosos, por exemplo, eles desaparecerão completamente. Além disso, você será capaz de fortalecer o corpo para que se sinta mais saudável com uma sensação de bem-estar.

Quando o corpo se sente bem, a mente pode se assentar e descansar. E uma vez que a mente estiver descansada, você ganha força: a capacidade de aliviar todas as sensações de dor enquanto está sentado em meditação, sendo que você poderá continuar sentado por horas. Quando o corpo estiver livre da dor, a mente estará livre dos impedimentos (*nivarana*). Corpo e mente serão ambos fortes. Isto é chamado *samādhi-balan* – a força da concentração.

Quando sua concentração é forte assim, ela pode dar origem ao discernimento: a capacidade de ver o *stress*, sua causa, sua dissolução e o caminho para a sua dissolução, tudo claramente dentro da respiração. Isto pode ser explicado do seguinte modo: a respiração entrando e saindo é *stress* – inspirar é o *stress* do surgimento; expirar é o *stress* do desaparecimento. Não estar ciente da respiração enquanto ela entra e sai, não conhecer as características da respiração é a causa do *stress*. Saber quando a respiração está entrando, saber quando ela está saindo, conhecer suas características claramente – isto é, manter seus pontos de vista em linha com a verdade da respiração – é a Visão Correta, parte do caminho nobre.

Saber quais maneiras de respirar são desconfortáveis, saber como variar a respiração; saber: “essa maneira de respirar é desconfortável; eu terei que respirar assim, a fim de me sentir bem”: essa é a Resolução Correta.

Os fatores mentais que pensam e avaliam corretamente todos os aspectos da respiração são a Fala Correta.

Saber várias maneiras de melhorar a respiração; por exemplo, inspirar longamente e expirar longamente, inspirar de forma breve e expirar curto, inspirar de forma breve e expirar longamente, inspirar longamente e expirar de forma breve, até que você se depare com a respiração mais confortável para você: esta é a Ação Correta.

Saber como usar a respiração para purificar o sangue, como deixar esse sangue purificado nutrir os músculos do coração, como ajustar a respiração de modo a pacificar o corpo e acalmar a mente, como respirar de modo que você se sinta pleno e refrescado no corpo e na mente: este é o Modo de Vida Correto.

Tentar ajustar a respiração até acalmar o corpo e a mente, e continuar tentando enquanto você não estiver totalmente à vontade, este é o Esforço Correto.

Manter sua presença mental na entrada e na saída da respiração em todos os momentos, saber dos vários aspectos da respiração – o fluxo da respiração para cima, o fluxo da respiração para baixo, a respiração no estômago, a respiração nos intestinos, a respiração fluindo ao longo dos músculos e para todos os poros – monitorar essas coisas a cada respiração: esta é a Presença Mental Correta.

A mente está atenta apenas às questões relacionadas com a respiração, sem trazer quaisquer outros objetos para interferir, até que a respiração se torne refinada, dando origem à absorção fixa e, em seguida, ao *insight* libertador: esta é a Concentração Correta.

Pensar na respiração é chamado de *vitakka*, pensamento direcionado. Ajustar a respiração e deixá-la espalhar-se é chamado *vicāra*, avaliação. Quando todos os aspectos da respiração fluem livremente por todo o corpo, você se sente pleno e refrescado no corpo e na mente: isto é *pīti*, arrebatamento. Quando o corpo e a mente estão ambos em repouso, você se sente sereno e à vontade: isso é *sukha*, prazer. E uma vez que você sente prazer, a mente tende a ficar confortável com uma única preocupação, e não sai à procura de nenhuma outra: isto é *ekaggatārammaṇa*, unicidade de preocupação. Estes cinco fatores constituem a fase inicial da Concentração Correta.

Quando todas essas partes do Caminho Nobre – virtude, concentração e discernimento – são reunidas e estão plenamente maduras no coração, você ganha *insight* sobre todos os aspectos da respiração, sabendo que “respirar desta maneira dá origem a estados mentais hábeis. Respirar dessa forma dá origem a estados mentais inábeis”. Você não está preso aos fatores (a respiração em todos os seus aspectos) que fabricam o corpo, os fatores que fabricam a fala, os fatores que fabricam a mente, seja para o bem ou para o mal. Deixamos que eles fiquem em paz, de acordo com a sua natureza inerente: esta é a dissolução do stress.

Outra maneira ainda mais breve de expressar as Quatro Nobres Verdades é esta: a respiração que entra e sai é a verdade do *stress*. Não estar ciente da inspiração, não estar ciente da expiração: esta é a causa do *stress* – consciência deludida e obscurecida. Enxergar todos os aspectos da respiração, tão claramente que você pode abrir mão deles sem nenhum senso de apego: esta é a dissolução do *stress*. Estar constantemente com presença mental e estar vigilante em relação a todos os aspectos da respiração: esse é o caminho para a dissolução do *stress*.

Quando puder fazer isso, você pode dizer que está seguindo corretamente o caminho da meditação da respiração. Você tem habilidade cognitiva, é hábil em conhecer claramente todas as Quatro Verdades. Poderá alcançar a libertação. A libertação é uma mente que não se apega a causas e efeitos grosseiros – isto é, o *stress* e a causa do *stress*; ou a causas e efeitos elevados – a dissolução do *stress* e o caminho para a dissolução do *stress*. É uma mente desapegada das coisas que a

fazem saber, desapegada do conhecimento, desapegada do saber. Quando você pode separar essas coisas, você domina a habilidade da liberação – em outras palavras, você sabe o que forma o início, o que forma o fim e o que está no meio, deixando que eles sejam como são por conta própria, de acordo com a frase,

sabbe dhammā anattā

Todos os fenômenos são não-eu.

Estar apegado às coisas que nos fazem saber – os elementos, agregados, os sentidos e seus objetos – é chamado de apego aos prazeres dos sentidos (*kāmūpādāna*). Estar apegado ao conhecimento é chamado de apego a perspectivas (*ditṭhūpādāna*). Não estar familiarizado com o conhecimento puro em si mesmo (*Buddha*) é chamado de apego a hábitos e práticas (*silabbatūpādāna*). E quando nos apegamos desta maneira, estamos destinados a ser deludidos pelos fatores que fabricam o corpo, a fala e a mente, todos os quais surgem da consciência obscurecida.

O Buda era um mestre completo tanto da causa quanto do efeito, sem estar apegado a causas grosseiras e efeitos grosseiros, ou a causas elevadas e efeitos elevados. Ele estava acima da causa e além do efeito. *Stress* e tranquilidade estavam ambos à sua disposição, mas ele não estava apegado a nenhum deles. Ele conhecia plenamente o bem e o mal, estava totalmente equipado com o *eu* e o não-eu, mas não estava apegado a nenhuma dessas coisas. Ele tinha à sua disposição os objetos que podem atuar como base para a causa do *stress*, mas não estava apegado a eles. O Caminho – o discernimento – também estava à sua disposição: ele sabia como parecer ignorante ou astuto, e sabia como usar tanto a ignorância quanto a astúcia em seu trabalho de propagar a religião. E quanto à dissolução do *stress*, ele a tinha à sua disposição, mas não se agarrou a ela, não estava apegado a ela, e é por isso que podemos realmente dizer que sua maestria era completa.

Antes que o Buda fosse capaz de abrir mão dessas coisas desta maneira, ele primeiro teve que trabalhar para dar origem a elas em plena medida. Só então, ele pôde colocá-las de lado. Ele abandonou a abundância, ao contrário das pessoas comuns que “abrem mão” da pobreza. Mesmo que ele tenha abdicado dessas coisas, elas ainda estavam à sua disposição. Ele nunca descartou a virtude, concentração e discernimento que trabalhou para aperfeiçoar até o dia de seu despertar. Ele continuou usando todos os aspectos da virtude, concentração e discernimento até o dia em que entrou na libertação total (*parinibbāna*). Mesmo no momento em que ele estava prestes a ‘nibbāna’, ele estava praticando o pleno comando da concentração – em outras palavras, sua libertação total ocorreu quando ele estava entre os níveis de *jhāna* com forma e sem forma.

Portanto, não devemos descartar a virtude, concentração e discernimento. Algumas pessoas não observam os preceitos porque têm medo de ficar atadas a eles. Algumas pessoas não praticam a concentração porque têm medo de se tornar ignorantes ou de enlouquecer. A verdade da questão é que normalmente já somos ignorantes, já somos loucos, e para acabar com a nossa ignorância e

curar a nossa insanidade, devemos praticar centrar a mente. Assim que nos treinarmos adequadamente, vamos dar origem ao puro discernimento, como uma joia lapidada que emite luz por sua própria natureza. Isto é o que se qualifica como verdadeiro discernimento. Ele surge para nós individualmente e é chamado *paccattari*: podemos dar origem a ele e conhecê-lo apenas por nós mesmos.

A maioria de nós, porém, tende a interpretar mal a natureza do discernimento. Tomamos um discernimento de imitação, adulterado com conceitos, e o utilizamos para abafar o real, como um homem que aplica uma camada de mercúrio num pedaço de vidro de modo que ele possa ver o seu reflexo e o dos outros, pensando ter encontrado uma forma engenhosa de olhar para a verdade. Na verdade, ele não é nada mais do que um macaco se olhando no espelho: um macaco vira dois e continuará brincando com o seu reflexo até que o mercúrio se desgaste. Nesse ponto, ele se torna cabisbaixo, sem saber de onde veio o reflexo. É assim quando ganhamos discernimento de imitação, de forma inconsciente, pensando e conjecturando de acordo com conceitos e preocupações: estamos caminhando em direção à tristeza quando a morte nos encontrar cara a cara.

O fator crucial no discernimento natural vem somente do treinamento da mente para que ela seja como um diamante que emite sua própria luz – rodeada de brilho, seja em lugares escuros ou claros. Um espelho só é útil em lugares já bem iluminados. Se você levá-lo para o escuro, não poderá usá-lo para ver o seu reflexo. Mas uma joia lapidada que emite a sua própria luz é brilhante em todo o lugar. Isto é o que o Buda quis dizer quando ensinou que não há lugares fechados ou secretos no mundo onde o discernimento não possa penetrar. Esta joia de discernimento é que nos permitirá destruir o anseio, o apego e a consciência obscurecida, e alcançar a mais alta excelência: a libertação – livre da dor, da morte, da aniquilação e da extinção – existente naturalmente através da realidade da dimensão sem-morte (*amata-dhamma*).

Em geral, tendemos a nos interessar apenas pelo discernimento e pela libertação: com um piscar de olhos, queremos começar diretamente com os ensinamentos sobre *stress*, inconstância e não-eu – e quando esse é o caso, nunca chegaremos a lugar algum. Antes de o Buda ensinar que as coisas são inconstantes, ele se empenhou em conhecê-las até que elas revelassem sua constância. Antes de ensinar que as coisas são estressantes, ele transformou esse *stress* em prazer e tranquilidade. E antes de ensinar que as coisas são não-eu, ele transformou o que é não-eu em *eu*, e assim foi capaz de ver o que é constante e verdadeiro, escondido no que é inconstante, estressante e não-eu. Ele então reuniu todas essas qualidades em uma só. Ele reuniu tudo o que é inconstante, estressante e não-eu em uma mesma coisa: fabricações (*sankhāra*) vistas em termos do mundo – uma única classe, igual em todo o mundo. Quanto ao que é constante, agradável e *eu*, esta era uma outra classe: fabricações vistas em termos do Dhamma. E então ele abriu mão de ambas as classes, sem estar preso no “constante” ou no “inconstante”, no “*stress*” ou na “tranquilidade”, no “*eu*” ou no “não-eu”. É por isso que podemos dizer que ele alcançou a liberdade, pureza

e libertação, pois ele não tinha necessidade de se agarrar a nenhum tipo de fabricação, seja do mundo ou do Dhamma – de forma alguma.

Esta era a natureza da prática do Senhor Buda. Mas quanto à nossa própria prática, a maioria de nós age como se tivéssemos tudo planejado de antemão, como se tivéssemos conseguido êxito mesmo antes de começarmos. Em outras palavras, queremos simplesmente abrir mão das coisas e alcançar a paz e a libertação. Mas se ainda não preparamos todo o trabalho de base, nosso ato de abrir mão estará incompleto: a nossa paz estará fragmentada, a nossa libertação será incorreta. Aqueles de nós que sinceramente têm boas intenções e querem apenas o bem mais elevado devem se perguntar: será que já implantamos os alicerces adequados? Se não implantarmos as bases para a libertação e as bases para o ato de abrir mão, como é que seremos livres algum dia?

O Buda ensinou que a virtude pode superar as corrupções comuns, as falhas grosseiras em nossas palavras e atos; que a concentração pode superar as falhas intermediárias como desejo sensorial, hostilidade, torpor, inquietação e incerteza; e que o discernimento pode superar corrupções sutis, tais como anseio, apego e consciência obscurecida. No entanto, algumas pessoas, cujo discernimento é aguçado, que podem explicar claramente pontos sutis da doutrina, não conseguem se livrar das corrupções mais comuns que até a virtude pode superar. Isto mostra que algo deve estar faltando em sua virtude, concentração e discernimento. Suas virtudes são, provavelmente, todas superficiais, sua concentração irregular e manchada, seu discernimento como um brilho fosco – como um vidro revestido com mercúrio – e é por isso que elas não podem atingir o objetivo. Suas ações caem sob o velho ditado: *Manter a espada fora da bainha* – ter alguma habilidade com palavras e teorias, mas nenhum centro para a mente; *botar um ovo fora do ninho* – procurar a bondade só do lado de fora, sem se treinar para centrar a mente; *apoiar uma fundação na areia* – tentar encontrar segurança em coisas sem substância. Tudo isto trará desilusão. Essas pessoas ainda não encontraram um refúgio válido.

Por isso devemos estabelecer as bases e colocar as causas num bom estado de funcionamento, porque todas as conquistas que esperamos alcançar surgem de causas.

*attanā codayattānaṃ
paṭimaṅse tamattanā*

Acorde. Treine o seu próprio coração.
Comece refletindo sobre sua própria inspiração e expiração.

Jhāna

Agora vamos resumir os métodos de meditação da respiração sob os títulos de jhāna.

Jhāna significa estar absorvido ou focado num único objeto ou preocupação, como quando lidamos com a respiração.

1. O primeiro jhāna tem cinco fatores: (a) pensamento direcionado (*vitakka*): pense na respiração até que você possa reconhecê-la claramente sem se distrair. (b) unicidade de preocupação (*ekaggatārammaṇa*): mantenha a mente com a respiração. Não a deixe ir atrás de outros objetos. Vigie seus pensamentos para que eles lidem apenas com a respiração até o ponto em que a respiração se torne confortável – a mente se torna uma, tranquila com a respiração. (c) avaliação (*vicāra*): obtenha uma noção de como deixar que essa sensação de respiração confortável se espalhe e se coordene com as outras sensações de respiração no corpo. Deixe essas sensações da respiração se espalharem até se fundirem. Uma vez que o corpo tenha sido acalmado pela respiração, as sensações de dor se acalmarão. O corpo será preenchido com a boa energia de respiração – a mente estará focada exclusivamente em questões relacionadas com a respiração.

Essas três qualidades devem estar reunidas no mesmo fluxo de respiração para que o primeiro jhāna surja. Este fluxo de respiração pode levá-lo até o quarto jhāna.

O pensamento direcionado, a unicidade da preocupação e a avaliação agem como causas. Quando as causas estão completamente maduras, os resultados aparecerão: (d) arrebatamento (*pīti*) – uma sensação irresistível de plenitude e frescor para o corpo e a mente, indo direto ao coração, independente de todo resto; (e) prazer (*sukha*) – tranquilidade física decorrente do fato de o corpo estar quieto e não perturbado (*kāya-passaddhi*); contentamento mental decorrente do fato de a mente estar tranquila por si só: não perturbada, serena e exultante (*citta-passaddhi*).

Arrebatamento e prazer são os resultados. Os fatores do primeiro jhāna se resumem simplesmente a dois tipos: causas e resultados.

À medida que o arrebatamento e o prazer se tornam mais fortes, a respiração se torna mais sutil. Quanto mais tempo você ficar focado e absorvido, mais poderosos os resultados se tornam. Isso lhe permite colocar o pensamento direcionado e a avaliação (a limpeza preliminar do terreno) de lado, e – confiando completamente em um único fator, a unicidade de preocupação – entrar no segundo jhāna (*magga-citta, phala-citta*).

2. O segundo jhāna tem três fatores: arrebatamento, prazer e unicidade de preocupação (*magga-citta*). Isto se refere ao estado mental que experimentou os resultados provenientes do primeiro jhāna. Uma vez que você tenha entrado no segundo nível, o arrebatamento e o prazer se tornam mais fortes porque eles dependem de uma única causa, a unicidade da preocupação, que cuida do trabalho daqui em diante: focar na respiração para que ela se torne cada vez mais refinada, mantê-la firme e quieta com um senso de frescor e bem-estar para o corpo e a mente. A mente está ainda mais estável e atenta do que antes. À medida que você continua focando, o arrebatamento e o prazer se tornam mais fortes e começam a se expandir e se contrair. Continue focando na respiração, movendo a mente mais profundamente para um nível mais sutil para escapar dos movimentos do arrebatamento e do prazer, e você entrará no terceiro jhāna.

3. O terceiro jhāna tem dois fatores: o prazer e a unicidade da preocupação. O corpo está calmo: imóvel e reclusa. Não surgem sentimentos de dor que o perturbem. A mente está solitária e quieta. A respiração está refinada, fluida e ampla. Um branco radiante como algodão de lã penetra todo o corpo, aquietando todas as sensações de desconforto físico e mental. Permaneça focado em cuidar de nada além da respiração refinada e abrangente. A mente está livre: nenhum pensamento do passado ou do futuro a perturba. A mente se destaca por si só. As quatro propriedades – terra, água, fogo e vento – estão em harmonia em todo o corpo. Poderíamos até dizer que elas estão puras em todo o corpo, porque a respiração tem a força para controlar e cuidar bem das outras propriedades, mantendo-as harmoniosas e coordenadas. A presença mental está aliada com a unicidade da preocupação, que age como a causa. A respiração preenche o corpo. A mente preenche o corpo.

Foque ali. A mente está brilhante e poderosa, o corpo está leve. As sensações de prazer estão calmas e niveladas. Sua percepção do corpo parece estável e uniforme, sem falhas ou lacunas na consciência, então você pode abrir mão da sua sensação de prazer. As manifestações do prazer se acalmam e se nivelam, porque as quatro propriedades estão equilibradas e livres de movimento. A unicidade da preocupação, a causa, tem a força para se concentrar mais fortemente, levando você para o quarto jhāna.

4. O quarto jhāna tem dois fatores: equanimidade (*upekkhā*) e unicidade de preocupação, ou presença mental. Equanimidade e unicidade de preocupação no quarto jhāna estão fortemente focadas – sólidas, estáveis e seguras. O elemento da respiração está absolutamente silencioso, livre de ondulações e lacunas. A mente, neutra e imóvel, abre mão de todas as preocupações com o passado e o futuro. A respiração que forma o presente está quieta como o oceano ou o ar quando eles estão livres de correntes ou ondas. Você pode saber sobre imagens e sons distantes porque a respiração está uniforme e inabalável, e assim atua como uma tela de cinema, oferecendo um reflexo claro de tudo o que é projetado sobre ela. O conhecimento surge na mente: você sabe, mas permanece neutro e quieto. A mente está neutra e imóvel; a respiração, neutra e imóvel; passado, presente e

futuro estão todos neutros e imóveis. Esta é a verdadeira unicidade da preocupação, focada na quietude imperturbável da respiração. Todas as partes da respiração no corpo se conectam para que você possa respirar através de cada poro. Você não precisa respirar pelas narinas, porque a inspiração e a expiração, acompanhadas dos outros aspectos da respiração no corpo, formam uma totalidade única e unificada. Todos os aspectos da energia da respiração estão uniformes e completos. As quatro propriedades têm todas as mesmas características. A mente está completamente quieta.

O foco é forte; a luz, incandescente.
 Isto é conhecer o grande quadro de referência.
 A mente é radiante e brilhante –
 como a luz do sol,
 que, não obstruído por nuvens ou neblina,
 ilumina a terra com os seus raios.

A mente libera luz em todas as direções. A respiração é radiante, a mente, totalmente radiante, devido ao foco da presença mental.

O foco é forte; a luz, incandescente... a mente tem poder e autoridade. Todos os quatro quadros de referência estão reunidos em um. Não há nenhum senso de que: “isso é o corpo... isso é uma sensação... isso é a mente... isso é uma qualidade mental”. Não faz sentido que sejam quatro. Isto se chama o grande quadro de referência, porque nenhum dos quatro está separado.

A mente está firmemente decidida,
 centrada e verdadeira,
 devido à força do seu foco.

A presença mental e a vigilância convergem em um: isto é o que significa ter um caminho unificado (*ekāyana-magga*) – a concordância entre as propriedades e os quadros de referência, quatro em um, dando origem à grande energia e vigília, o fogo interior purificador (*tapas*) que pode dissipar completamente todas as trevas obscuras.

À medida que você foca mais fortemente no brilho da mente, o poder que vem de deixar de lado todas as preocupações permite que a mente seja autônoma. A mente está sozinha, como uma pessoa que subiu ao topo de uma montanha e tem o direito de ver em todas as direções. A morada da mente – a respiração, que apoia a proeminência e liberdade da mente – está num estado elevado, de modo que a mente é capaz de ver claramente as localizações de todas as fabricações do Dhamma (*saṅkhāra*), ou seja, elementos, agregados (*khandhas*), e os meios sensoriais (*āyatana*). Assim como uma pessoa que tenha levado uma câmera fotográfica em um avião pode tirar fotos de praticamente tudo lá embaixo, da mesma forma, uma pessoa que chegou a este estágio (*lokavidū*) pode ver o mundo e o Dhamma como eles realmente são.

Além disso, uma consciência de um outro tipo na área da mente – chamada de *insight* libertador, ou habilidade de liberação – também aparece. Os elementos ou propriedades do corpo adquirem potência (*kāya-siddhi*); e a mente adquire um

poder resiliente. Quando você quiser o conhecimento do mundo ou do Dhamma, concentre a mente intensamente e com força na respiração. À medida que o poder de concentração da mente atinge o elemento puro, o conhecimento intuitivo surgirá nesse elemento, assim como a agulha de um toca-discos dá origem a sons, à medida que a agulha encosta no disco. Uma vez que sua presença mental esteja focada em um objeto puro, então se você quiser imagens, imagens aparecerão; se quiser sons, sons surgirão, seja perto ou longe, assuntos do mundo ou do Dhamma, concernentes a si mesmo ou aos outros, passado, presente ou futuro – o que você quiser saber. Quando você se concentrar, pense no que quer saber e aquilo aparecerá. Isto é *ñāṇa* – sensibilidade intuitiva capaz de saber do passado, presente e futuro – um nível importante de consciência que você pode saber apenas por si mesmo. Os elementos são como ondas de rádio que passam pelo ar. Se sua mente e presença mental são fortes, e suas habilidades altamente desenvolvidas, você pode usar esses elementos para entrar em contato com o mundo inteiro, de modo que o conhecimento possa surgir dentro de você.

Quando se domina o quarto jhāna, ele pode atuar como base para oito habilidades:

1. *Vipassanā-ñāṇa*: percepção intuitiva clara sobre fenômenos mentais e físicos à medida que surgem, permanecem e se dissolvem. Este é um tipo especial de *insight*, vindo apenas do treinamento da mente. Pode ocorrer de duas maneiras: (a) saber sem nunca ter pensado no assunto; e (b) saber por ter pensado no assunto – mas não depois de passar muito tempo pensando, como no caso do conhecimento comum. Pense por um instante e tudo ficará claro imediatamente – assim como um pedaço de algodão embebido em gasolina que pega fogo imediatamente, quando você segura um fósforo encostado nele. A intuição e o discernimento são rápidos assim, e por isso diferem do discernimento comum.

2. *Manomayiddhi*: a capacidade de usar a mente para influenciar eventos.

3. *Iddhividhi*: a capacidade de exibir poderes supranormais, por exemplo, criar imagens em certos casos que certos grupos de pessoas serão capazes de ver.

4. *Dibbasota*: a capacidade de ouvir sons distantes.

5. *Cetopariya-ñāṇa*: a capacidade de saber do nível – bom ou mau, alto ou baixo – das mentes das outras pessoas.

6. *Pubbenivāsānussati-ñāṇa*: a capacidade de se recordar de vidas anteriores. (Se alcançar esta habilidade, você não terá mais que se perguntar se a morte é seguida pela aniquilação ou renascimento).

7. *Dibbacakkhu*: a capacidade de ver imagens grosseiras ou sutis, tanto próximas quanto distantes.

8. *Āsavakkhaya-ñāṇa*: a capacidade de reduzir e eliminar as fermentações das corrupções no coração.

Estas oito habilidades vêm exclusivamente da habilidade de centrar a mente, e é por isso que eu escrevi este guia condensado para a concentração e os jhānas, baseado na técnica de manter a respiração em mente. Se você aspira ao bem que pode vir dessas coisas, você deve voltar sua atenção para o treinamento do seu próprio coração e mente.

Lições em Samādhi

TRABALHO DE BASE

30 de julho de 1956

Se você se senta em meditação e ainda não consegue observar a respiração, diga a si mesmo: “agora eu vou inspirar, agora vou expirar”. Em outras palavras, nesta fase *você* é quem está fazendo a respiração. Você não está deixando a respiração entrar e sair como ela faria naturalmente. Se conseguir manter isso em mente cada vez que respirar, em breve será capaz de se agarrar à respiração.

* * *

Ao manter a consciência dentro do seu corpo, não tente prendê-la ali. Em outras palavras, não tente forçar a mente a um transe, não tente forçar a respiração ou segurá-la a ponto de se sentir desconfortável ou confinado. Você deve deixar a mente ter a sua própria liberdade. Basta ficar de olho nela para certificar-se de que ela se mantenha separada de seus pensamentos. Se você tentar forçar a respiração e prender a mente, o seu corpo vai se tensionar e você não se sentirá tranquilo fazendo seu trabalho. Você começará a sofrer aqui e a sentir dores ali, e as suas pernas podem adormecer. Então, deixe a mente ser o seu *eu* natural, mantendo-se atento para se certificar de que ela não escape atrás de pensamentos externos.

Quando impedimos a mente de escapar atrás de seus conceitos, e os conceitos de escaparem para a mente, é como se fechássemos as portas e janelas para evitar que cães, gatos e ladrões invadam a nossa casa. O que isto significa é que podemos fechar as portas dos nossos sentidos e não prestar qualquer atenção a qualquer imagem que venha pelos olhos, sons que venham pelos ouvidos, cheiros que venham pelo nariz, sabores que venham pela língua, sensações táteis que venham pelo corpo, e as preocupações que venham pela mente. Temos que cortar todas as percepções e conceitos – bons ou maus, velhos ou novos – que entram por estas portas.

Cortar conceitos dessa forma não significa que paramos de pensar. Significa simplesmente que trazemos nosso pensamento para dentro a fim de colocá-lo em bom uso, observando e avaliando o tema de nossa meditação. Se colocarmos nossa mente para trabalhar desta forma, não estaremos fazendo nenhum mal a nós mesmos ou à nossa mente. Na verdade, a nossa mente tende a trabalhar o tempo todo, mas o trabalho em que se envolve é normalmente cheio de muito alvoroço e preocupação sem qualquer substância real. Então, temos que encontrar trabalho de valor real para ela – algo que não vá prejudicá-la, algo que realmente valha a pena fazer. É por isso que estamos fazendo a meditação da respiração, focando em nossa respiração, focando em nossa mente. Ponha de

lado todos os seus afazeres e tenha a intenção de fazer apenas isto e nada mais. Este é o tipo da atitude que você precisa quando medita.

Os impedimentos que vêm de nossos conceitos do passado e futuro são como ervas daninhas crescendo em nosso campo. Elas roubam todos os nutrientes do solo para que as nossas colheitas não tenham nada com que se alimentar e fazem o lugar parecer um caos. Não servem para nada, a não ser como comida para as vacas e outros animais que vagueiam por aí. Se deixar o seu campo ficar cheio de ervas daninhas desta maneira, suas colheitas não serão capazes de crescer. Da mesma forma, se você não limpar sua mente da preocupação com conceitos, não será capaz de tornar seu coração puro. Os conceitos são alimento apenas para as pessoas ignorantes que pensam que eles são deliciosos, mas os sábios não os comem de modo algum.

Os cinco impedimentos – desejo sensorial, hostilidade, torpor/letargia, inquietação/ansiedade e incerteza – são como diferentes tipos de ervas daninhas. Inquietação/ansiedade é provavelmente o mais venenoso deles, porque nos deixa distraídos, perturbados e ansiosos, tudo ao mesmo tempo. É o tipo de erva daninha com espinhos e folhas afiadas. Se você se deparar com isso, acabará com uma alergia cutânea aguda em todo o corpo. Por isso, se encontrar essas ervas no seu caminho: destrua-as. Não deixe que nenhuma delas cresça em seu campo.

A meditação da respiração – manter a respiração firmemente em mente – é o melhor método que o Buda ensinou para eliminar esses impedimentos. Usamos o pensamento direcionado para focar na respiração, e a avaliação para ajustá-la. O pensamento direcionado é como um arado; a avaliação, como uma rastela. Se continuarmos a arar e a cultivar o nosso campo, as ervas daninhas não terão oportunidade de crescer, e as nossas colheitas irão certamente prosperar e dar frutos.

O campo aqui é o nosso corpo. Se colocarmos muito pensamento e avaliação em nossa respiração, as quatro propriedades do corpo estarão equilibradas e em paz. O corpo será saudável e forte, a mente relaxada e aberta, livre dos impedimentos.

Quando tiver o seu campo limpo e nivelado dessa maneira, as suas colheitas prosperarão. Assim que trazer a mente para a respiração, você sentirá uma sensação de arrebatamento e frescor. As quatro bases do sucesso (*iddhipāda*) – o desejo de praticar, a persistência na prática, a obstinação e a circunspeção em sua prática – se desenvolverão passo a passo. Essas quatro qualidades são como as quatro pernas de uma mesa que a mantém estável e vertical. Elas são uma forma de poder que apoia nossa força e nosso progresso para níveis mais altos.

Fazendo outra comparação, estas quatro qualidades são como os ingredientes de um tônico saudável. Quem tomar este tônico terá uma vida longa. Se quiser morrer, você não precisa tomar, mas se não quiser morrer, terá que tomar muito. Quanto mais você tomar, mais rápido as doenças em sua mente desaparecerão. Em outras palavras, suas corrupções morrerão. Portanto, se você sabe que sua mente tem muitas doenças, este é o tônico para você.

A ARTE DE SOLTAR

17 de agosto de 1956

Quando você se senta e medita, mesmo que não obtenha nenhum *insight* intuitivo, certifique-se pelo menos de saber o seguinte: quando a respiração entra, você sabe. Quando sai, você sabe. Quando é longa, você sabe. Quando é curta, você sabe. Quer seja agradável ou desagradável, você sabe. Se você souber esse tanto, está indo bem. Quanto aos vários pensamentos e conceitos (*saññā*) que vêm até a mente, varra-os para fora – quer sejam bons ou maus, quer lidem com o passado ou com o futuro. Não deixe que eles interferiram com o que está fazendo e não vá atrás deles para consertá-los. Quando um pensamento destes vem passando, simplesmente deixe-o passar por si mesmo. Mantenha a sua consciência imperturbável no presente.

Quando dizemos que a mente vai aqui ou ali, não é realmente a mente que vai. Apenas os conceitos vão. Esses conceitos são como sombras da mente. Se o corpo estiver imóvel, como sua sombra poderá se mover? O movimento do corpo é o que faz com que a sombra se mova, e quando a sombra se move, como você vai pegá-la? As sombras são difíceis de apanhar, difíceis de sacudir, difíceis de imobilizar. *A consciência que forma o presente: essa é a verdadeira mente.* A consciência que vai atrás de conceitos é apenas uma sombra. A consciência real – “a que sabe” – permanece no lugar. Não fica de pé, não caminha, não vem ou vai. Quanto à mente – a consciência que absolutamente não age indo e vindo para a frente ou para trás – é tranquila e inabalável. E quando a mente é assim, um ‘eu’ normal, uniforme, sem distração – ou seja, quando não tem sombras – podemos descansar em paz. Mas se a mente estiver incerta, instável, e vacilante, então os conceitos surgem. Quando surgem, saem piscando – e nós vamos atrás deles, com a esperança de arrastá-los de volta para dentro. O ato de persegui-los é nosso erro. É o que temos que corrigir. Diga a si mesmo: não há nada de errado com minha mente. Apenas tenha cuidado com as sombras.

Você não pode melhorar a sua sombra. Digamos que sua sombra seja preta. Você pode esfregá-la com sabão até ao dia da sua morte, e ela ainda será preta, porque não tem substância. Assim é com seus conceitos. Você não pode consertá-los, porque eles são apenas imagens enganando você.

Foi assim que o Buda ensinou que quem não está familiarizado com o *eu*, o corpo, a mente, e suas sombras, está sofrendo de *avijjā* – escuridão, conhecimento deludido. Quem pensa que a mente é o *eu*, que o *eu* é a mente, que a mente é seus conceitos – quem tem essas coisas misturadas – está perdido como uma pessoa perdida na selva. Estar perdido na selva traz inúmeras dificuldades. Há animais selvagens para se preocupar, problemas para encontrar comida para comer e um

lugar para dormir. Não importa para onde você olhe, não há saída. Mas se estamos perdidos no mundo, é muito pior do que estarmos perdidos na selva, porque não conseguimos distinguir a noite do dia. Não temos a mínima chance de encontrar claridade porque as nossas mentes estão escuras com avijã.

O propósito de treinar a mente para que esteja quieta é simplificar as coisas. Quando as coisas são simplificadas, podemos ver. A mente pode se assentar e descansar. E quando a mente tiver descansado, ela gradualmente se tornará brilhante por si mesma e dará origem ao conhecimento. Mas se deixarmos que as coisas se compliquem – se deixarmos que a mente se misture com imagens, sons, cheiros, gostos, sensações táteis e ideias, o conhecimento não terá uma oportunidade para surgir. Isso é escuridão.

Quando o conhecimento intuitivo surge, ele pode – se sabemos como usá-lo – levar a um *insight* libertador. Mas se o conhecimento diz respeito a assuntos inferiores – lidar com percepções do passado e do futuro – e nós o seguimos por uma longa distância, ele se transforma em conhecimento mundano. Ou seja, nos envolvemos tanto em questões do corpo e das formas (*rūpa*) que baixamos o nível da mente e assim ela não tem chance de amadurecer no nível dos fenômenos mentais (*nāma*).

Digamos, por exemplo, que uma visão surge e você fica deslumbrado: você ganha conhecimento de suas vidas passadas e fica todo empolgado. Coisas que nunca soube antes, agora pode saber. Coisas que nunca viu antes, agora pode ver, e elas podem deixá-lo muito satisfeito ou chateado. Por quê? Porque você as leva muito a sério. Você pode ver uma visão de si mesmo prosperando como um senhor ou um mestre, um grande imperador ou rei, rico e influente. Se você se deixar sentir-se satisfeito, isso é se deleitar num sentimento de prazer. Você se desviou do caminho do meio. Ou você pode se enxergar como algo que não gostaria de ser: um porco ou um cão, um pássaro ou um rato, aleijado ou deformado. Se você se deixar perturbar, isso é se deleitar num sentimento de autoaflição, e, novamente, você se desviou do caminho. Algumas pessoas realmente se deixam levar: assim que começam a ver coisas, elas começam a pensar que são especiais, de alguma forma melhores do que as outras pessoas. Elas se tornam orgulhosas e vaidosas – e o verdadeiro caminho desaparece sem que elas percebam. Assim é com o conhecimento mundano.

Mas se você mantiver um princípio firmemente em mente, você pode permanecer no caminho correto: o que quer que apareça, bom ou mau, verdadeiro ou falso, você não precisa sentir-se satisfeito ou chateado. Basta manter a mente equilibrada e neutra, e o discernimento surgirá. Você verá que a visão mostra a verdade do *stress*: ele surge (nasce), vai se dissipando (envelhece), e desaparece (morre).

Se ficar deslumbrado com suas intuições, você terá problemas. O conhecimento que prova ser falso pode magoá-lo. O conhecimento que prova ser verdade pode *realmente* magoá-lo. Se o que você sabe é verdade e você sai por aí contando a outras pessoas, você está se gabando. E, se por acaso aquilo for falso,

pode se voltar contra você. É por isso que aqueles que realmente sabem dizem que o conhecimento é a essência do *stress*: ele pode machucá-lo. O conhecimento é parte do dilúvio dos pontos de vista e opiniões (*ditṭhi-ogha*) que temos que atravessar. Se você se agarrar ao conhecimento, você errou. Se você sabe, simplesmente saiba e deixe pra lá. Não precisa ficar empolgado ou satisfeito. Não precisa sair contando aos outros.

As pessoas que estudaram no exterior, quando voltam para os campos de arroz, não dizem o que aprenderam para as pessoas em casa. Elas falam de coisas normais de uma forma normal. Elas não falam sobre as coisas que estudaram porque: (1) ninguém as entenderia; (2) não serviria a nenhum propósito. Mesmo com pessoas que as *entenderiam*, elas não exibem o seu aprendizado. Assim deve ser quando você pratica meditação. Não importa o quanto saiba, você tem que agir como se não soubesse nada – porque é assim que as pessoas com bons modos normalmente agem. Se for contar vantagem para as outras pessoas, já é bem ruim. Se elas não acreditarem em você, pode ser ainda pior.

Por isso, o que quer que você saiba, esteja ciente disso e esqueça. Não deixe que haja a suposição de que “eu sei”. Quando puder fazer isso, sua mente poderá alcançar o transcendente, livre de apego.

* * *

Tudo no mundo tem a sua verdade. Até as coisas que não são verdadeiras são verdadeiras – ou seja, sua verdade é que são falsas. É por isso que temos que abrir mão do que é verdadeiro e do que é falso. Assim que soubermos a verdade e conseguirmos abrir mão dela, poderemos ficar tranquilos. Não seremos pobres, porque a verdade – o Dhamma – ainda estará lá conosco. Não estaremos de mãos vazias. É como ter bastante dinheiro: em vez de carregá-lo conosco por toda parte, nós o mantemos guardado em casa. Podemos não ter nada nos bolsos, mas não somos pobres.

O mesmo acontece com as pessoas que realmente sabem. Mesmo quando abrem mão do seu conhecimento, o conhecimento ainda está lá. É por isso que as mentes dos nobres não ficam à deriva. Eles abrem mão das coisas, mas não de uma forma irresponsável ou desperdiçando as coisas. Eles abrem mão das coisas como pessoas ricas: apesar de abrirem mão, ainda possuem montes de riqueza.

Quanto às pessoas que abrem mão das coisas como pobres, elas não sabem o que vale e o que não vale a pena, e então elas abrem mão de tudo, jogam tudo fora. E quando fazem isso, elas estão simplesmente indo em direção ao desastre. Por exemplo, elas podem enxergar que não há verdade em nada – nenhuma verdade nos *khandhas*, nenhuma verdade no corpo, nenhuma verdade no *stress*, sua causa, sua dissolução, ou no caminho para a sua dissolução, nenhuma verdade na libertação (*nibbāna*). Não usam o cérebro. São preguiçosas demais para fazer alguma coisa, por isso largam tudo, jogam tudo fora. Isto se chama abrir mão como um pobretão. Como muitos sábios modernos: quando voltarem depois da morte, eles serão pobres novamente.

Quanto ao Buda, ele abriu mão apenas das coisas verdadeiras e falsas que apareciam em seu corpo e mente – mas ele não abandonou seu corpo e mente, e é por isso que ele tornou-se rico, com abundância de riqueza para entregar aos seus descendentes. É por isso que os seus descendentes nunca têm que se preocupar com a pobreza.

Então devemos olhar para o Buda como nosso modelo. Se virmos que os khandhas são inúteis – inconstantes, estressantes, não-eu – e simplesmente abrimos mão deles por meio da negligência, certamente nos tornaremos pobres. Como uma pessoa estúpida que se sente tão repelida por uma ferida inflamada em seu corpo que não a toca e não cuida dela: como essa ferida poderá sarar? Quanto às pessoas inteligentes, elas sabem lavar as suas feridas, colocar medicamentos e curativos nelas, para que, eventualmente, possam se recuperar.

Da mesma forma, quando as pessoas estão desgostosas com os cinco khandhas – enxergando somente suas desvantagens, sem ver o seu lado bom, – e os abandonam sem utilizá-los para qualquer coisa útil ou hábil, nada de bom virá daí. Mas se formos inteligentes o suficiente para ver que os khandhas têm o seu lado bom e o seu lado ruim, e pudermos colocá-los em bom uso, como, por exemplo: meditando para ganhar discernimento sobre os fenômenos físicos e mentais, então seremos ricos e felizes, com muito o que comer, mesmo quando apenas nos sentamos e relaxamos. Uma vez que tenhamos a verdade – o Dhamma – como nossa riqueza, não sofreremos se tivermos dinheiro, e não sofreremos se não tivermos, porque nossas mentes serão transcendentais.

Quanto às várias formas de ferrugem que contaminaram e obscureceram nossos sentidos – a ferrugem da ganância, a ferrugem da raiva e a ferrugem da delusão –, tudo isso desaparece. Nossos olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e mente estarão todos limpos e brilhantes. É por isso que o Buda disse, "*Dhammo padipo*: O Dhamma é uma luz brilhante". Esta é a luz do discernimento. Nosso coração estará muito além de todas as formas de dano e sofrimento, e fluirá o tempo todo na corrente que conduz à Nibbāna.

NA PONTA DO SEU NARIZ

26 de agosto de 1957

Se surgirem sensações de dor ou desconforto enquanto você está sentado em meditação, examine-as para ver de onde elas vêm. Não se deixe ficar magoado ou chateado por causa delas. Se há partes do corpo que não se comportam como você gostaria, não se preocupe com elas. Deixe-as em paz – porque seu corpo é o mesmo que qualquer outro corpo humano ou animal em todo o mundo: é inconstante, estressante, e não pode ser forçado. Fique com a parte que *pode* lhe obedecer e a mantenha confortável. Isso é chamado *dhamma-vicaya*: ser seletivo naquilo que é bom.

* * *

O corpo é como uma árvore: nenhuma árvore é inteiramente perfeita. A qualquer momento, haverá folhas novas e folhas velhas, folhas verdes e amarelas, folhas novas e secas. As folhas secas cairão primeiro, enquanto aquelas que são novas lentamente secarão e cairão mais tarde. Alguns dos ramos são longos, alguns grossos, e alguns pequenos. As frutas não estão distribuídas uniformemente. O corpo humano não é muito diferente disto. O prazer e a dor não estão uniformemente distribuídos. As partes que doem e as que são confortáveis estão misturadas aleatoriamente. Você não pode contar com isso. Então faça o seu melhor para manter as partes confortáveis, confortáveis. Não se preocupe com as partes que não pode tornar confortáveis.

É como ir para uma casa onde as tábuas de madeira começam a apodrecer: se você quiser se sentar, não escolha um lugar podre. Escolha um lugar onde as tábuas ainda estão em boas condições. Em outras palavras, *o coração não precisa se preocupar com coisas que não podem ser controladas*.

Você pode comparar o corpo com uma manga: se uma manga tem uma parte podre ou bichada, pegue uma faca, corte, e jogue a parte ruim fora. Coma só a parte boa que resta. Se você for tolo o suficiente para comer a parte ruim, estará em apuros. O mesmo acontece com o corpo, e não apenas com o corpo, mas também com a mente, pois nem sempre as coisas acontecem como você gostaria. Às vezes, ela está de bom humor, outras vezes não. É aqui que você tem que usar o máximo possível de pensamento e avaliação.

Pensamento direcionado e avaliação são como fazer um trabalho. O trabalho aqui é a concentração: centrar a mente na quietude. Focalize a mente em um único objeto e, em seguida, use sua presença mental e vigilância para examiná-lo e refletir sobre ele. Se você usar uma pequena quantidade de pensamento e avaliação, sua concentração dará resultados escassos. Se fizer um trabalho

rudimentar, terá resultados rudimentares. Se fizer um trabalho refinado, terá resultados refinados. Os resultados rudimentares não valem muito. Os resultados refinados são de alta qualidade e são úteis de várias maneiras – como a radiação atômica, que é tão refinada que pode penetrar até mesmo nas montanhas. Coisas rudimentares são de baixa qualidade e difíceis de usar. Às vezes, você pode deixá-las de molho na água o dia todo e ainda assim elas não amolecem. Mas quanto às coisas boas, elas só precisam de um pouco de umidade no ar e se dissolvem.

Assim é com a qualidade de sua concentração. Se seu pensamento e avaliação são sutis, minuciosos e prudentes, seu “trabalho de concentração” resultará em mais e mais quietude da mente. Se o seu pensamento e avaliação forem descuidados e brutos, você não terá muita quietude. O seu corpo irá doer, e você se sentirá inquieto e irritado. Porém, uma vez que a mente puder ficar muito quieta, o corpo estará confortável e à vontade. O seu coração se sentirá aberto e limpo. As dores desaparecerão. Você sentirá que os elementos do corpo estão normais: o calor em seu corpo estará no ponto, nem muito quente nem muito frio. Assim que o seu trabalho estiver terminado, isso resultará na mais alta forma de felicidade e tranquilidade: Nibbāna – libertação. Mas enquanto você ainda tiver trabalho para fazer, seu coração não estará totalmente em paz. Aonde quer que vá, haverá sempre algo para chatear sua mente. No entanto, uma vez que seu trabalho esteja concluído, você pode ficar despreocupado aonde quer que vá.

Se você não terminou o seu trabalho é porque: (1) você não focou sua mente nisso; e (2) você realmente não fez o trabalho. Você se esquivou dos seus deveres e fingiu ser verdadeiro. Mas se você realmente focar sua mente em fazer o trabalho, não há dúvida que irá terminá-lo.

* * *

Quando você perceber que o corpo é inconstante, estressante, e não pode ser forçado, você deve manter sua mente equilibrada com relação a isso. “Inconstante” significa que ele muda. “Estressante” não se refere apenas a desconfortos e dores, também se refere ao prazer – porque o prazer é inconstante e não confiável. Um pouco de prazer pode transformar-se em muito prazer ou em dor. A dor pode virar prazer, e assim por diante. (Morreríamos se não tivéssemos nada além da dor). Por isso, não devemos nos preocupar tanto com o prazer e a dor. Pense no corpo como tendo duas partes, como uma manga. Se você concentrar sua atenção na parte confortável, sua mente poderá estar em paz. Deixe que as dores estejam na outra parte. Uma vez que você tenha um objeto de meditação, você tem um lugar confortável para sua mente ficar. Não precisa pensar nas suas dores. Você tem uma casa confortável para viver: por que ir dormir na sujeira?

* * *

Todos nós queremos apenas bondade, mas se você não conseguir distinguir o que é bom do que está corrompido, pode sentar-se e meditar até ao dia da sua

morte e nunca encontrará nibbāna. Mas se você tem conhecimento e a intenção firme de fazer o que está fazendo, não é tão difícil assim. Nibbāna é realmente uma questão simples, porque está sempre lá. Nunca muda. Os assuntos do mundo é que são difíceis, porque estão sempre mudando e são incertos. Hoje são de uma maneira, amanhã de outra. Uma vez que tenha feito algo, você tem que continuar cuidando daquilo. Mas você não tem que tomar conta de nibbāna de forma alguma. Assim que puder atingi-lo, você pode deixá-lo pra lá. Continue com suas realizações, continue soltando – como uma pessoa comendo arroz que, após colocar o arroz na boca, continua a cuspi-lo para fora, em vez de deixá-lo transformar-se em fezes nos seus intestinos.

Isso significa que você continua fazendo o bem, mas não o reivindica como sendo seu. Faça o bem e cuspa-o. Isso é *virāga-dhamma*: despaixão. Para a maioria das pessoas no mundo, uma vez que fizeram algo, aquilo torna-se delas – e por isso elas têm que continuar cuidando dessas coisas. Se não estiverem cuidando, ou essas coisas serão roubadas ou se desgastarão por si próprias. Elas estão a caminho da decepção. Como uma pessoa que engole o arroz: depois de comer, terá que defecar. Depois de ter defecado, vai ter fome outra vez, por isso vai ter que comer outra vez e defecar outra vez. Nunca chegará o dia em que esteja farta. Mas com nibbāna, você não tem que engolir. Você pode comer o arroz e depois cuspi-lo. Pode fazer o bem e soltá-lo. É como arar um campo: a terra cai do arado por si só. Você não precisa apanhá-la e colocá-la num saco amarrado à perna do seu búfalo d'água. Quem for estúpido o suficiente para apanhar a terra enquanto ela cai do arado e colocá-la num saco, nunca chegará a lugar nenhum. Ou o búfalo ficará atolado ou tropeçará no saco e cairá de cara no chão bem no meio do campo. O campo nunca será lavrado, o arroz nunca será semeado, a colheita nunca será colhida. Essa pessoa vai ter que passar fome.

Buddho, a nossa palavra de meditação, é o nome do Buda após o seu despertar. Significa alguém que floresceu, que está desperto, alguém que, de repente, voltou a si. Por seis longos anos antes de seu despertar, o Buda perambulou buscando a verdade vinda de vários professores, sem obter qualquer sucesso. Então ele saiu pelo mundo sozinho, e, em uma noite de lua cheia em maio, sentou-se debaixo da árvore Bodhi jurando que não se levantaria até que alcançasse a verdade. Finalmente ao amanhecer, enquanto meditava na respiração, ele despertou. Ele encontrou o que procurava: bem na ponta de seu nariz.

Nibbāna não está longe. Está bem em nos nossos lábios, bem na ponta do nosso nariz, mas continuamos indo por aí à toa e nunca o encontramos. Se você for realmente sério sobre encontrar a pureza, foque na meditação e nada mais. Quanto a qualquer outra coisa que possa aparecer no seu caminho, você pode dizer: “Não, obrigado”. Prazer? “Não, obrigado”. Dor? “Não, obrigado”. Bondade? “Não, obrigado”. Maldade? “Não, obrigado”. Realizações? “Não, obrigado”. Nibbāna? “Não, obrigado”. Se é “Não, obrigado” a tudo, o que lhe resta? *Você não precisará ter mais nada. Isso é nibbāna.* Como com uma pessoa sem dinheiro, como os ladrões poderão roubá-la? Se ganhar dinheiro e tentar ficar

com ele, você será morto. Se este ladrão não o apanhar, aquele o apanhará. Carregue “o que é seu” por aí e você estará sobrecarregado. Nunca escapará.

Neste mundo temos que viver com o bem e o mal. As pessoas que desenvolveram despaixão estão cheias de bondade e conhecem o mal plenamente, mas não se apegam a nenhum dos dois, não declaram nenhuma dessas coisas como sendo suas. Puseram essas coisas de lado e abriram mão delas, e assim podem viajar leves e tranquilas. Nibbāna não é assim tão difícil. No tempo do Buda, algumas pessoas se tornaram arahants durante sua ronda de coleta de comida, alguns enquanto urinavam, alguns enquanto assistiam fazendeiros lavrando um campo. O que é difícil sobre o bem mais elevado está no início, na preparação do terreno – em estar constantemente presente mentalmente e vigilante, examinando e avaliando a respiração em todos os momentos. Mas se conseguir fazer isso, terá sucesso no final.

O CUIDADO E A ALIMENTAÇÃO DA MENTE

7 de maio de 1959

Pensamento direcionado e avaliação – isto é, ajustar a respiração para que seja confortável – são como polir um espelho até que esteja limpo e brilhante para que possamos ver nosso reflexo nítido e claro. Quando ajustamos a respiração, estamos ajustando a mente. Quando ajustamos a mente, é como se vestíssemos o corpo. E quando vestimos o corpo, vestimos nosso reflexo. Se nosso corpo é belo, seu reflexo também terá de ser belo.

Ou você pode dizer que é como olhar para diferentes tipos de espelhos, o que transformará nosso reflexo de diferentes maneiras. Digamos que você olhe para um espelho convexo: seu reflexo será mais alto do que você. Se você olhar em um espelho côncavo, seu reflexo será anormalmente curto. Mas se você olhar em um espelho que é plano, liso e normal, isso lhe dará um verdadeiro reflexo de si mesmo.

Da mesma forma, ajustar a respiração para colocá-la em boas condições equivale a colocar a mente em boas condições também, e pode trazer vários benefícios – como uma boa cozinheira que sabe como variar os pratos que serve, mudando a cor da comida, às vezes o sabor, às vezes a forma, de modo que o patrão não se canse nunca de sua comida. Se ela cozinhar a mesma coisa o ano todo: polenta hoje, polenta amanhã, polenta no dia seguinte, o patrão irá procurar uma nova cozinheira. Mas se ela souber como variar sua comida, de modo que seu patrão esteja sempre satisfeito, com certeza ela terá um aumento em seu salário ou talvez ganhe um bônus especial.

Assim é com a respiração. Se você souber como ajustar e variar a respiração – se estiver sempre pensando e avaliando as várias respirações no corpo – você terá uma presença mental completa e será especialista em todos os assuntos que lidam com a respiração e com os outros elementos do corpo. Saberá sempre como estão as coisas no corpo. Arrebatamento, prazer e unicidade virão por conta própria. O corpo será revigorado, a mente estará contente. Corpo e mente estarão em paz. Todos os elementos estarão em paz, livres de agitações e distúrbios.

É como saber cuidar de uma criança pequena. Se a criança começar a chorar, você saberá se é a hora de lhe dar leite ou doce, se é a hora de lhe dar um banho, levá-la para fora para tomar um pouco de ar, colocá-la em um cercadinho ou dar a ela um brinquedo ou uma boneca para brincar. Em um piscar de olhos, a criança vai parar de chorar, parar de choramingar, e o deixará livre para terminar qualquer trabalho que você tenha que fazer. A mente é como uma pequena criança inocente. Se você for hábil em cuidar dela, ela será obediente, feliz e contente, e crescerá dia após dia.

* * *

Quando o corpo e a mente estão plenos e contentes, não sentem fome. Eles não precisarão abrir panelas e frigideiras no fogão ou ficar bisbilhotando para fora das portas e janelas. Podem dormir em paz, sem perturbações. Fantasmas e demônios – as dores dos khandhas – não virão possuí-los. Assim podemos ficar tranquilos, porque quando nos sentamos, sentamos com pessoas. Quando nos deitamos, deitamos com pessoas. Quando comemos, comemos com pessoas. Quando as pessoas vivem com pessoas, não há problema; mas quando elas vivem com fantasmas e demônios, elas certamente brigam e nunca encontram paz. Se não soubermos avaliar e ajustar nossa respiração, não há como obter quaisquer resultados de nossa meditação. Mesmo que nos sentemos até a morte, não ganharemos nenhum conhecimento ou entendimento.

Uma vez, um monge idoso – 70 anos de idade, 30 anos na vida monástica – tendo ouvido coisas boas sobre como eu ensinava meditação, veio para estudar comigo. A primeira coisa que ele perguntou foi: “Que método você ensina?”

“Meditação da respiração”, eu disse. Entende? ... “*bud-dho, bud-dho*”.

Assim que ouviu isso, ele disse: “Eu tenho praticado esse método desde o tempo de Ajaan Mun – *buddho, buddho*, desde que eu era jovem – e eu nunca vi nada de bom vir disso. Tudo o que se faz é repetir *buddho, buddho*, sem nunca se chegar a lugar algum. E agora você vai me ensinar mais um pouco de *buddho*. Para quê? Quer que eu repita *buddho* até morrer?”

Isso é o que acontece quando as pessoas não têm noção de como ajustar e avaliar sua respiração: elas nunca encontrarão o que estão procurando – e é por isso que ajustar e espalhar a respiração é uma parte muito importante da meditação da respiração.

* * *

Conhecer a si mesmo – conhecer o seu corpo, sua mente, os elementos [terra, água, fogo, vento, espaço e consciência], sabendo de onde eles vêm, como eles surgem, como eles se dissolvem, como eles são inconstantes, estressantes, e não-eu: tudo isso você tem que descobrir ao explorar por si mesmo. Se o seu conhecimento simplesmente segue o que está nos livros ou o que as outras pessoas dizem, então é o conhecimento que vem de rótulos e conceitos e não do seu próprio discernimento. Não é conhecimento de verdade. Se você souber apenas o que as outras pessoas dizem a você, você estará apenas as seguindo numa determinada estrada, mas o que de bom pode haver ali? Elas podem levá-lo pela estrada errada. E se a estrada estiver empoeirada, elas podem jogar pó nos seus olhos e ouvidos. Então, na sua busca pela verdade, não acredite simplesmente no que as outras pessoas dizem. Não acredite em rótulos. Pratique centrar a mente até ganhar conhecimento por conta própria. Só então haverá *insight*. Só então será seguro.

CONCENTRAÇÃO “NO PONTO CERTO”

4 de outubro de 1960

Quando medita, você tem que pensar. Se você não pensa, não pode meditar, porque o pensamento é uma parte necessária da meditação. Veja o jhāna, por exemplo. Use seus poderes de pensamento direcionado para trazer a mente para o objeto de meditação, e seus poderes de avaliação para ser judicioso na sua escolha de um objeto. Examine o objeto de sua meditação até que veja o que é apropriado para você. Você pode escolher a respiração lenta, a respiração rápida, a respiração curta, longa, estreita, ampla, quente, fria, ou morna, uma respiração que vai somente até o nariz, ou uma que vai somente até a base da garganta, ou uma respiração que vai até o coração. Quando você encontrar um objeto que se adapte ao seu gosto, segure-o firme e torne a mente uma, focada em um único objeto. Depois de fazer isto, avalie seu objeto. Direcione seus pensamentos para fazer com que ele se destaque. Não deixe a mente largar o objeto. Não deixe o objeto largar a mente. Diga a si mesmo que é como comer: coloque a comida em linha com a boca, coloque a boca em linha com a comida. Não erre o alvo. Se errar o alvo e colocar a comida na orelha, debaixo do queixo, no olho, ou na testa, nunca chegará a lugar nenhum com sua alimentação.

Assim é com sua meditação. Às vezes, esse objeto “único” da sua mente se volta subitamente para o passado, voltando atrás centenas de anos. Às vezes, decola para o futuro e vem com várias coisas para deixá-lo confuso. Isto é como pegar sua comida, colocá-la sobre sua cabeça e deixá-la cair atrás de você – os cães certamente irão comê-la; ou como trazer a comida para sua boca e, em seguida, jogá-la para fora na sua frente. Quando isto acontecer, é um sinal de que a sua mente não está confortável com o seu objeto. Os seus poderes de pensamento direcionado não estão suficientemente firmes. Você tem que trazer a mente para o objeto e, em seguida, ficar de olho nela para se certificar de que ela permanece fixa nele. É como comer: certifique-se de que a comida está em linha com a boca e coloque-a pra dentro. Isto é pensamento direcionado: o alimento está alinhado com a boca, a boca está alinhada com o alimento. Você tem certeza de que é comida e sabe de que tipo é: prato principal ou sobremesa, rústica ou refinada.

Quando você souber o que é o quê e que está na sua boca, vá em frente e mastigue. Isto é avaliação: examinar, analisar sua meditação. Às vezes, isso está incluído na concentração patamar/de entrada – examinar um objeto grosseiro para torná-lo mais e mais refinado. Se perceber que a respiração é longa, examine a respiração longa. Se for curta, examine a respiração curta. Se for lenta, examine a respiração lenta para ver se a mente vai ficar com esse tipo de respiração, para

ver se esse tipo de respiração vai ficar com a mente, para ver se a respiração é suave e desimpedida. Isto é uma avaliação.

Quando a mente dá origem ao pensamento direcionado e à avaliação, você tem tanto a concentração quanto o discernimento. O pensamento direcionado e a unicidade de preocupação estão sob o título de concentração; a avaliação, sob o título de discernimento. Quando se tem concentração e discernimento, a mente está quieta e o conhecimento pode surgir. Mas se houver muita avaliação, isso poderá destruir sua quietude mental. Se houver muita quietude, poderá acabar com o pensamento. Você tem que ficar de olho na quietude de sua mente para se certificar de que tem as coisas nas proporções certas. Se você não tem uma noção do “ponto certo”, terá problemas. Se a mente estiver muito quieta, seu progresso será lento. Se pensar demais, sua concentração vai fugir.

Então, observe as coisas cuidadosamente. Mais uma vez, é como comer. Se você for enfiando comida na boca, poderá acabar se engasgando até morrer. Você deve se perguntar: isso é bom para mim? Posso lidar com isso? Os meus dentes são suficientemente fortes? Algumas pessoas só têm gengivas e nenhum dente na boca e ainda assim querem comer cana-de-açúcar: não é normal. Algumas pessoas, apesar de seus dentes estarem doendo e caindo, ainda querem comer alimentos crocantes. É da mesma forma com a mente: assim que ela está um pouquinho quieta, queremos ver isso, saber daquilo – achamos que podemos dar conta de muito mais do que na realidade podemos. Você primeiro tem que se certificar de que sua concentração está solidamente firmada, de que seu discernimento e concentração estão devidamente equilibrados. Este ponto é muito importante. Seus poderes de avaliação têm que estar maduros, o seu pensamento direcionado, firme.

Digamos que você tem um búfalo d’água e o amarra a uma estaca. Se o seu búfalo for forte, ele poderá ir embora com a estaca. Você tem que conhecer a força do seu búfalo. Se ele for realmente forte, bata a estaca até que esteja firmemente enterrada no chão e continue vigiando. Em outras palavras, se você achar que seu pensamento está ficando fora de controle, indo além dos limites da quietude mental, traga a mente de volta e torne-a ainda mais quieta – mas não tão quieta que perca o controle das coisas. Se a mente está muito quieta, é como se estivesse nebulosa. Não sabe o que está acontecendo. Está tudo escuro, apagado. Ou então você tem bons e maus períodos, afundando e desaparecendo e depois reaparecendo novamente. Isto é a concentração sem pensamento direcionado ou avaliação, sem senso de julgamento: concentração errada.

Você tem que ser observador. Use o seu julgamento – mas não permita que a mente se deixe levar por pensamentos. O seu pensamento é algo separado. A mente permanece com o objeto de meditação. Para aonde quer que seus pensamentos possam girar, sua mente ainda está firmemente baseada – como se segurasse em um poste e girasse ao seu redor continuamente. Você pode continuar girando, mas isso não o cansa. Mas se você largar o poste e girar três vezes, ficará tonto e –*Puff!*– cai de cara no chão. Assim é com a mente: se ela

permanece com seu único objeto, ela pode continuar pensando e não fica cansada, porque seu pensamento e quietude estão ali juntos. Quanto mais você pensa, mais sólida a mente fica. Quanto mais você senta e medita, mais você pensa. A mente se torna cada vez mais firme até que todos os impedimentos (*nivaraṇa*) desaparecem. A mente já não procura por conceitos. Agora ela pode dar origem ao conhecimento.

O conhecimento aqui não é um conhecimento comum. Ele lava o seu antigo conhecimento. Você não quer o conhecimento que vem do pensamento e do raciocínio comuns: deixe-o ir. Você não quer o conhecimento que vem do pensamento direcionado e da avaliação: pare. Torne a mente uma mente silenciosa, quieta. Quando a mente está quieta e desimpedida, esta é a essência de tudo o que é hábil e bom. Quando sua mente está neste nível, não está apegada a nenhum conceito. Todos os conceitos que você conhece – digam respeito ao mundo ou ao Dhamma, sejam eles muitos ou poucos – são removidos. Só quando eles são removidos é que novos conhecimentos podem surgir.

É por isso que você deve abrir mão de conceitos – todos os rótulos e nomes que você tem para as coisas. Você tem que se permitir ser pobre. Quando as pessoas são pobres é que se tornam engenhosas. *Se você não se permitir ser pobre, nunca ganhará discernimento.* Em outras palavras, não tenha medo de ser estúpido ou de perder coisas. Não tenha medo de chegar a um beco sem saída. Você não quer nenhum dos *insights* que ganhou ouvindo os outros ou lendo livros, porque eles são conceitos, e, portanto, são inconstantes. Você não quer nenhum dos *insights* que alcançou raciocinando e pensando, porque eles são conceitos, e, portanto, não-eu. Que todos esses *insights* desapareçam deixando apenas a mente, firmemente focada, sem se inclinar para a esquerda, em direção ao descontentamento; nem para a direita, em direção à satisfação. Mantenha a mente quieta, silenciosa, neutra, impassível – ereta. E aí está: *concentração correta.*

Quando a concentração correta surge na mente, ela tem uma sombra. Quando você pode ver a sombra aparecendo, isso é *vipassanā: insight libertador.*

O conhecimento que você ganha com a concentração correta não vem na forma de pensamentos ou ideias. Ele vem na forma de visões corretas. O que parece ser errado está realmente errado. O que parece ser correto está realmente certo. Se o que parece correto é na verdade errado, isso é visão incorreta. Se o que parece errado é na verdade certo, novamente: visão incorreta. Com a visão correta, no entanto, o certo parece certo e o errado parece errado.

Para colocar isso em termos de causa e efeito, você vê as Quatro Nobres Verdades. Você vê o *stress*, e é realmente estressante. Você vê a causa do *stress* surgindo, e vê que aquilo está realmente causando *stress*. Estas são verdades nobres: absolutamente, inegavelmente, indiscutivelmente verdadeiras. Você enxerga que o *stress* tem uma causa. Uma vez que a causa surge, com certeza haverá *stress*. Quanto ao caminho para a dissolução do *stress*, você vê que o caminho que está seguindo irá, sem dúvida, levar à libertação. Quer vá ou não até o fim do caminho, o que você vê está correto. Esta é a visão correta. E quanto

à dissolução do *stress*, você vê que realmente existe tal coisa. Desde que você esteja no caminho, o *stress* realmente desaparece. Quando você percebe a verdade dessas coisas em seu coração, isso é *vipassanā-ñāṇa*.

Para simplificar ainda mais: vemos que todas as coisas, tanto dentro como fora, não são confiáveis. O corpo não é confiável, o envelhecimento não é confiável, a morte não é confiável. São personagens falsos, constantemente mudando de cara. Enxergar isso é ver a inconstância. Não se deixe agradar pela inconstância. Não se deixe aborrecer. Mantenha a mente neutra, em equilíbrio. Isso é o que significa *vipassanā*.

Quanto ao *stress*: digamos que ouvimos que um inimigo está sofrendo. “Fico feliz em ouvir isso”, pensamos. “Espero que morra o quanto antes”. O coração se inclinou. Digamos que ouvimos que um amigo se tornou rico e ficamos felizes; ou um filho ou filha está doente e ficamos tristes. A nossa mente caiu no sofrimento e no *stress*. Por quê? Porque não fomos hábeis. A mente não está centrada – ou seja, não está na concentração correta. Temos que cuidar da mente. Não a deixe cair com o *stress*. Seja lá o que sofra, deixe que sofra, mas não deixe que a mente sofra junto. O corpo pode estar com dor, mas a mente não fica dolorida. Deixe o corpo ir em frente e sofrer, mas a mente não. Mantenha a mente neutra. Não fique satisfeito com o prazer – o prazer é uma forma de *stress*, entende? Como assim? Ele pode mudar. Pode subir e cair. Pode ser alto e baixo. Ele não pode durar. Isso é *stress*. A dor também é *stress*: *stress* duplo. Quando se ganha esse tipo de *insight* vindo do *stress* – quando você realmente vê o *stress* – *vipassanā* surge na mente.

Quanto à *anattā*, não-eu: uma vez que examinamos as coisas e as vemos pelo que realmente são, enxergamos que não somos os donos delas, não fazemos afirmações, não exibimos influência sobre elas, não tentamos mostrar que temos o direito ou o poder de fazer com que coisas que são não-eu estejam sob nosso controle. Não importa o quanto tentemos, não podemos evitar o nascimento, o envelhecimento, a doença e a morte. Se o corpo vai envelhecer, deixe que envelheça. Se vai doer, deixe que doa. Se vai morrer, deixe que morra. Não fique feliz com a morte, nem com a sua, nem com a dos outros. Não fique aborrecido com a morte, nem com a sua e nem com a dos outros. Mantenha a mente neutra. Serena. Imperturbável. Isto é *saṅkhārūpekkhā-ñāṇa*: deixar os *saṅkhāras* – todas as coisas formadas e fabricadas – seguirem sua própria natureza inerente.

Isto, em resumo, é *vipassanā*: você vê que todas as fabricações são inconstantes, estressantes e não-eu. Você pode desembaraçar-se delas. Você pode abrir mão delas. É aqui que as coisas ficam boas. Como assim? Você não precisa se cansar, carregando os *saṅkhāras* por aí.

Estar apegado significa carregar uma carga, e há cinco amontoados (*khandhas*) que carregamos: apego à forma, às sensações, aos conceitos e rótulos, às fabricações mentais e à consciência. Agarramos e seguramos estas coisas, pensando que elas são o *eu*. Vá em frente, carregue-as por aí. Pendure uma carga na perna esquerda e outra na perna direita. Coloque uma no ombro esquerdo e

outra no ombro direito. Coloque a última carga na cabeça. E agora: leve-as para onde quer que vá – todo desajeitado, sobrecarregado e cômico.

bhārā have pañcakkhandhā

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

bhārahāro ca puggalo

e, como indivíduos, nos sobrecarregamos com eles.

bhārādānaṃ dukkhaṃ loke

Leve-os para onde quer que vá,
e perderá o seu tempo, sofrendo no mundo.

O Buda ensinou que quem não tem discernimento, quem não é hábil, quem não pratica a concentração que leva ao *insight* libertador, ficará sobrecarregado com *stress*, estará sempre carregando um peso. É uma pena. É uma vergonha. Eles nunca vão escapar. As suas pernas estão sobrecarregadas, os seus ombros carregados – e para onde estão indo? Três passos para a frente e dois para trás. Logo eles ficam desanimados e depois de um tempo eles se levantam e começam novamente.

Agora, quando vemos a inconstância – que todas as fabricações, sejam dentro ou fora de nós, não são confiáveis; quando vemos que elas são estressantes; quando vemos que elas não são o nosso *eu*, que elas simplesmente giram em torno de si mesmas: quando ganhamos esses *insights*, podemos largar os nossos fardos, ou seja, deixar de lado nossos apegos. Podemos colocar o passado para trás – isto é, deixar de viver nele. Podemos abrir mão do futuro – isto é, deixar de ansiar por ele. Nós podemos abrir mão do presente – isto é, parar de reivindicá-lo como o sendo o *eu*. Assim que deixamos os nossos fardos caírem, podemos caminhar com um passo leve. Podemos até dançar. Somos lindos. Aonde quer que formos, as pessoas ficarão felizes em nos conhecer. Por quê? Porque não estamos sobrecarregados. O que quer que façamos, podemos fazer com tranquilidade. Podemos andar, correr, dançar e cantar com um coração leve. Somos a beleza do budismo, uma bela vista para olhos doloridos, graciosos onde quer que formos. Já não estamos sobrecarregados, já não estamos oprimidos, podemos ficar à vontade. Isso é *vipassanā-ñāṇa*.

Apêndice

As primeiras edições do livro *Mantendo a Respiração em Mente* contêm uma versão do Passo 3 do Método 2 que Ajaan Lee mais tarde reduziu e revisou para o formato atual. Algumas pessoas, no entanto, acham a versão original útil, então aqui está:

3. Observe a respiração à medida que ela entra e sai, percebendo se ela está confortável ou desconfortável, larga ou estreita, obstruída ou com fluxo livre, rápida ou lenta, curta ou longa, quente ou fria. Caso a respiração não esteja confortável, mude-a até que esteja. Por exemplo, se inspirar e expirar longamente é desconfortável, tente inspirar curto e expirar curto. Assim que sentir a sua respiração confortável, permita que esta sensação da respiração confortável se espalhe para as diferentes partes do corpo. Por exemplo, quando você inspira e expira uma vez, pense em uma parte importante do corpo, como segue:

À medida que deixa a respiração passar pelos brônquios, pense nela descendo pelo lado direito do abdômen até a bexiga.

Ao inspirar e expirar novamente, pense na respiração como indo das artérias principais para o fígado e o coração, descendo pelo lado esquerdo até o estômago e os intestinos.

Ao inspirar e expirar novamente, pense na respiração que vai da base da garganta até o lado interno (frontal) da coluna vertebral.

Ao inspirar e expirar novamente, pense em deixar a respiração ir descendo da base da garganta para a frente do peito até a ponta do esterno, para o umbigo, e para fora, no ar.

À medida que você inspira e expira novamente, inale a respiração do palato até a base da garganta, continuando a descer para o meio do peito, para o intestino grosso, o reto, e para fora, no ar.

Depois de completar estas cinco voltas dentro do corpo, deixe a respiração fluir ao longo do exterior do corpo:

Enquanto você inspira e expira, pense em inalar a respiração na base do crânio e deixá-la descer até o lado externo (atrás) da coluna vertebral.

Agora, se você é do sexo masculino, pense primeiro no seu lado direito, tanto as pernas, quanto os braços. Enquanto inspirar e expirar, pense na nádega direita e em deixar a respiração correr pela perna direita até a ponta dos dedos dos pés.

À medida que inspirar e expirar outra vez, pense na nádega esquerda e em deixar a respiração correr pela perna esquerda até a ponta dos dedos dos pés.

Ao inspirar e expirar novamente, pense na base do crânio e em deixar a respiração correr pelo ombro direito, ao longo do braço direito até a ponta dos dedos.

À medida que inspirar e expirar outra vez, inale a respiração na base do crânio e deixe-a correr pelo ombro esquerdo, ao longo do braço até a ponta dos dedos.

À medida que inspiramos e expiramos outra vez, inalamos a respiração para dentro da área dentro do crânio, pensando nas orelhas – olhos – nariz – boca. (Os homens devem pensar primeiro no lado direito, em cada parte do corpo: o olho direito, ouvido direito, narina direita, braço direito, perna direita, etc.; mulheres: o olho esquerdo, orelha esquerda, narina esquerda, braço esquerdo, perna esquerda, etc.)

Depois de terminar, tenha muito cuidado com a respiração. Torne a respiração refinada, leve e desobstruída. Mantenha a mente firme e quieta nesta respiração. Mantenha sua presença mental e vigilância impecáveis. Permita que as várias sensações da respiração se unam e permeiem todo o corpo. Deixe a mente neutra, impassível e imperturbável.

Glossário

arahant: uma pessoa digna ou pura, isto é, uma pessoa cujo coração está livre das fermentações da corrupção e, portanto, não está destinada a um novo renascimento. Um epíteto para o Buda e o mais alto nível de seus nobres discípulos.

ariya sacca: Nobre Verdade. A palavra nobre (*ariya*) aqui também pode significar ideal ou padrão, e nesta frase carrega o significado de verdade objetiva ou universal. Há quatro: o *stress*, sua causa, sua dissolução, e o caminho de prática que leva à sua dissolução.

āsava: fermentação; efluentes – corrupções mentais (prazeres sensoriais, estados de devir, perspectivas e ignorância) em seu papel como causa do dilúvio do renascimento.

avijjā: ignorância, consciência obscurecida, conhecimento falso.

āyatana: meios dos sentidos ou meios sensoriais. Os meios dos sentidos interiores são os olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e intelecto. Os meios dos sentidos exteriores são os seus objetos correspondentes.

buddha (buddho): a qualidade inata de conhecimento puro da mente, distinta dos temas com os quais ela está preocupada e seu conhecimento sobre essas preocupações.

dhamma: evento; fenômeno; a forma como as coisas são em si mesmas e por si mesmas; os princípios básicos subjacentes ao seu comportamento. Além disso, os princípios de comportamento que os seres humanos devem seguir para se encaixar na ordem natural correta das coisas; qualidades da mente que eles devem desenvolver para realizar a qualidade da dimensão Sem-morte que pode ser tocada pela mente. Por extensão, Dhamma também se refere a qualquer doutrina que ensine tais assuntos. Ver as coisas – mentais ou físicas – em termos do Dhamma significa vê-las simplesmente como eventos ou fenômenos, como eles são diretamente percebidos em si mesmos e por si mesmos, vendo a regularidade dos princípios subjacentes ao seu comportamento. Vê-los em termos do mundo significa vê-los em relação ao seu significado, papel ou colorido emocional – isto é, em termos de como eles se encaixam em nossa visão da vida e do mundo.

dhātu: elemento; potencial; propriedade; propriedades elementares que compõem o sentido interno do corpo e da mente: terra (solidez), água (liquidez), fogo (calor), a 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 de respiração. De acordo com a fisiologia indiana e tailandesa antiga, as doenças vêm de um agravamento ou desequilíbrio em qualquer uma das quatro primeiras dessas propriedades. O

bem-estar é definido como um estado em que nenhum deles é dominante: todos são silenciosos, não provocados, equilibrados, e quietos.

ekaggatārammaṇa: unicidade de preocupação ou objeto.

jhāna: absorção meditativa em uma única noção ou sensação.

khandha: partes componentes da percepção sensorial; fenômenos físicos e mentais, como eles são diretamente experimentados: *rūpa* (sensações, dados dos sentidos), *vedanā* (sensações de prazer, dor, ou nem prazer, nem dor), *saññā* (rótulos, nomes, conceitos), *saṅkhāra* (fabricações mentais, construção de pensamentos), *viññāṇa* (consciência sensorial).

lokavidū: um especialista em relação ao cosmos – um epíteto normalmente utilizado para o Buda.

magga-citta: o estado mental que forma o caminho que conduz às qualidades transcendentais que culminam na libertação. *Phala-citta* denota o estado mental que se segue imediatamente à *magga-citta* e experimenta seus frutos.

Nibbāna (nirvāṇa): libertação; a libertação 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, ele carrega conotações de quietude, resfriamento e paz. (De acordo com a física ensinada na época do Buda, a propriedade do fogo em um estado latente existe em maior ou menor extensão em todos os objetos. Quando ativado, se agarra e se adere ao seu combustível. Quando extinto, está livre.)

nimitta: sinal mental, tema ou imagem.

nivarana: impedimento. As qualidades mentais que impedem a mente de se tornar centrada. São cinco: desejo sensorial, hostilidade, torpor & letargia, inquietação e ansiedade, e incerteza.

pāli: o nome da mais antiga versão do cânone Budista existente e – por extensão – da língua na qual foi composto.

samādhi: concentração; o ato de manter a mente centrada ou com a intenção de uma única preocupação. Os três níveis de concentração – momentânea, limiar (patamar) e penetração fixa – podem ser entendidas em termos dos três primeiros passos da seção sobre jhāna: a concentração momentânea não vai mais além do passo (a); a concentração-limiar combina os passos (a) e (c); a penetração fixa combina os passos (a), (b) e (c) e passa a incluir os quatro níveis de jhāna.

saṅgha: a comunidade dos seguidores do Buda. No nível convencional (*sammatti*), refere-se aos monges budistas. No nível ideal (*ariya*), refere-se aos seguidores do Buda – leigos ou ordenados – que praticaram até o ponto de ganhar pelo menos a primeira das qualidades transcendentais que culminam na libertação.

saṅkhāra: fabricação – as forças e fatores que fabricam as coisas, o processo de fabricação, e as coisas fabricadas resultantes. Como quarto khandha, refere-se ao ato de fabricar pensamentos, impulsos, etc., dentro da mente. Como um termo

geral para todos os cinco khandhas, ele se refere a todas as coisas fabricadas, compostas ou moldadas pela natureza. *Saṅkhārūpekkhā-ñāṇa* refere-se a um estágio de percepção libertadora em que todos os saṅkhāras são vistos com um senso de equanimidade.

vipassanā (-ñāṇa): insight libertador–discernimento claro e intuitivo sobre os fenômenos físicos e mentais à medida que surgem e desaparecem, vendo-os pelo que são em termos das Quatro Nobres Verdades e das características da inconstância, do stress e do “não-eu”.

* * *

Se alguma coisa nesta tradução for imprecisa ou enganosa, peço perdão ao autor e ao leitor por ter inadvertidamente me colocado em seu caminho. Quanto ao que possa ser preciso, espero que o leitor faça o melhor uso dele, traduzindo-o alguns passos adiante, no coração, de modo a alcançar a verdade para a qual ele aponta.

O Tradutor

*sabbe sattā sadā hontu
averā sukha-jīvino
katañ puñña-phalañ mayhañ
sabbe bhāgī bhavantu te*

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

Gostaríamos de dedicar o mérito adquirido por meio deste livro à:

Ronei Rubem Menegasso

