



*Um
Conhecimento
Desemaranhado*

Um Conhecimento Desemanharado

Os Ensinamentos de uma Praticante Leiga Budista Tailandesa

Upāsikā Kee Nanayon
(*K. Khao-suan-luang*)

Traduzido do Tailandês

para o Inglês por:

Ṭhānissaro Bhikkhu

Traduzido do Inglês

para o Português por:

Katatto Bhikkhu

Revisão de texto:

*Carla Barroso Carneiro e
Lucia Helena Facchin Ribeiro*

Direitos autorais reservados 1995 Khao Suan Luang
Comunidade de *Dhamma*

Esta obra está licenciada baixo à Licença Atribuição-Não Comercial
3.0 Creative Commons Unported. Para ver uma cópia desta licença
visite: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>. Se considera
“comercial” qualquer tipo de venda, seja com ganho lucrativo ou não.

Perguntas

As perguntas relacionadas a este livro podem ser enviadas para: Metta
Forest Monastery, Valley Center, CA 92082-1409, U.S.A.

Recursos Adicionais

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

Cópia Impressa

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

INTRODUÇÃO

Upasika Kee Nanayon e a Dinâmica Social da Prática Budista Theravada

Upasika Kee Nanayon, também conhecida por seu nome, K. Khao-suan-luang, foi indiscutivelmente a principal professora de *Dhamma* na Tailândia do século XX. Nascida em 1901 em uma família de comerciantes chineses em Rajburi, uma cidade a oeste de Bangkok, ela era a mais velha de cinco crianças – ou, contando os filhos de seu pai com uma segunda esposa, a mais velha dos oito. Sua mãe era uma mulher muito religiosa e ensinou-lhe os rudimentos da prática budista desde cedo, tais como cânticos noturnos e a observância dos preceitos. Mais tarde, ela descreveu como, aos seis anos de idade, ela ficou tão aterrorizada e repugnada pelas misérias que sua mãe sofreu ao engravidar e dar à luz a um irmão mais novo, que ao ver o recém-nascido pela primeira vez – “dormindo tranquilamente, uma coisinha vermelha de cabelo bem escuro” – ela fugiu de casa por três dias. Esta experiência, mais a angústia que ela deve ter sentido quando seus pais se separaram, provavelmente estava por trás de sua decisão, tomada quando ela era ainda muito jovem, de nunca se submeter ao que ela viu como a escravidão do casamento.

Durante a adolescência, ela dedicou seu tempo livre aos livros de *Dhamma* e à meditação, e trabalhou num pequeno comércio para sustentar seu pai em sua velhice. Sua meditação progrediu bem o suficiente para que ela pudesse ensinar-lhe meditação com resultados razoavelmente bons no último ano de sua vida. Depois de sua morte, ela continuou seu negócio com a ideia de economizar dinheiro suficiente que a permitisse viver o resto de sua vida num lugar isolado e dedicar-se plenamente à prática. Sua tia e seu tio, que também estavam interessados na prática do *Dhamma*, tinham uma pequena casa perto de uma colina arborizada, Khao Suan Luang (Montanha Parque Real), numa área rural fora de Rajburi, onde frequentemente ela ia praticar. Em 1945, quando a vida cotidiana, alterada pela Segunda Guerra Mundial, tinha começado a voltar ao normal, ela desistiu de seu comércio, juntou-se à sua tia e ao seu tio e se mudaram para a colina; e lá os três começaram uma vida dedicada inteiramente à meditação. O pequeno centro de retiro que fizeram numa casa monástica abandonada acabou por se tornar o núcleo de um centro de prática feminina que floresceu e se mantém até hoje.

A vida nesse centro de retiro era frugal, devido ao fato de o apoio externo ser mínimo nos primeiros anos. No entanto, mesmo atualmente tendo o centro se tornado bem conhecido e bem estabelecido, o mesmo estilo frugal tem sido mantido em função dos benefícios de subjugar a ganância, o orgulho e outras corrupções mentais, bem como pelo prazer que a frugalidade oferece, ao tirar um peso do coração. As mulheres

que praticam no centro são todas vegetarianas e se abstêm de estimulantes como tabaco, café, chá e *pimenta de mascar**. Elas se reúnem diariamente para recitar cânticos, meditar em grupo e discutir a prática. Nos anos em que a saúde de Upasika Kee ainda era forte, ela fazia reuniões especiais nas quais os membros relatavam sua prática, e após isso, ela dava uma palestra sobre quaisquer questões importantes que tivessem sido levantadas. Foi durante essas sessões que a maioria das palestras registradas neste volume foram proferidas.

Nos primeiros anos do centro, pequenos grupos de amigos e parentes visitavam de vez em quando para dar apoio e ouvir as palestras de Upasika Kee sobre o *Dhamma*. À medida que a notícia do alto padrão de seus ensinamentos e prática começou a se espalhar, grupos cada vez maiores vinham visitar, e mais mulheres começaram a se juntar à comunidade. Quando a gravação de fitas foi introduzida na Tailândia em meados da década de 1950, os amigos começaram a gravar suas palestras e, em 1956, um grupo deles imprimiu um pequeno volume de suas palestras transcritas, para distribuição gratuita. Em meados da década de 1960, um fluxo de literatura gratuita do *Dhamma* de Khao Suan Luang – a poesia de Upasika Kee, bem como as suas palestras, – se espalhou como uma inundação. Isso atraiu ainda mais pessoas para seu centro e a consagrou como um dos mais conhecidos professores do *Dhamma*, do sexo masculino ou feminino, na Tailândia.

Upasika Kee era uma espécie de autodidata. Apesar de ter aprendido os rudimentos da meditação durante suas frequentes visitas a monastérios em sua juventude, ela praticava principalmente sozinha, sem nenhum estudo formal sob a orientação de um professor de meditação. A maior parte de sua instrução veio de livros (o Cânone em Páli e as obras de professores de sua época) e foi testada no cadinho de sua honestidade implacável. Seus últimos ensinamentos mostram a influência dos escritos de Buddhadasa Bhikkhu, embora ela tenha transformado os conceitos desse monge, de maneiras que os tornaram inteiramente seus.

Nos últimos anos de sua vida ela desenvolveu catarata, o que eventualmente a deixou cega, mas ela ainda continuou um cronograma rigoroso de meditar e receber visitantes interessados no *Dhamma*. Ela faleceu em silêncio em 1978, depois de repassar o centro a um comitê que ela nomeou dentre seus membros. Sua irmã mais nova, Upasika Wan, que até aquele momento tinha desempenhado um papel importante como apoiadora e facilitadora para o centro, se juntou à comunidade alguns meses depois da morte de Upasika Kee, e logo se tornou sua líder, cargo que ocupou até sua morte, em 1993. Hoje em dia, o centro está mais uma vez sendo administrado por um comitê no qual cresceu para acomodar 60 membros.

Muito tem sido escrito recentemente sobre o papel das mulheres no budismo, mas é interessante notar que, mesmo levando em conta todas as realizações de Upasika Kee em sua própria prática pessoal do *Dhamma*, e em promover oportunidades para outras mulheres também praticarem, livros sócio-históricos que falam sobre as mulheres

tailandesas no budismo não mencionam seu nome, nem a comunidade que ela fundou. Isso ressalta a distinção entre o budismo como prática, e o budismo popular predominante como um fenômeno sócio-histórico, uma distinção que é importante ter em mente quando questões relacionadas com o lugar das mulheres no budismo são discutidas.

Estudo após estudo vem mostrando que o budismo popular predominante, tanto leigo como monástico, se adaptou completamente às várias sociedades em que foi introduzido – tão completamente que os ensinamentos originais parecem, em alguns casos, ter sido completamente distorcidos. Desde os primeiros séculos da tradição até o presente, grupos que se sentem inspirados pelos ensinamentos do Buddha, mas que preferem adaptar esses ensinamentos a seus próprios fins, em vez de se adaptarem aos ensinamentos, têm se empenhado em criar o que poderia ser chamado de Budismo *remoldado*. Isso explica as grandes diferenças que encontramos quando comparamos, digamos, o budismo japonês, tibetano e tailandês, e a variedade de papéis sociais a que muitas mulheres budistas em diferentes países se viram relegadas.

A verdadeira prática do budismo, porém, sempre foi contracultural, mesmo em sociedades nominalmente budistas. O objetivo principal da sociedade, não importa onde, é a sua própria perpetuação. Seus valores culturais são projetados para manter seus membros úteis e produtivos — direta ou indiretamente — na economia em curso. A maioria das religiões se permite domesticar-se por esses valores, enfatizando o altruísmo como o impulso religioso mais elevado, e o budismo não é diferente. Onde quer que tenha se espalhado, tornou-se domesticado, na medida em que a vasta maioria dos monásticos, bem como dos seguidores leigos, dedicam-se aos serviços sociais de uma forma ou de outra, medindo seu valor espiritual pessoal em termos de quão bem eles amam e servem aos outros.

No entanto, a prática real transmitida pelo Buddha não coloca um valor tão alto no altruísmo. De fato, ele elogiou mais àqueles que trabalham exclusivamente para seu próprio bem-estar espiritual do que àqueles que sacrificam seu bem-estar espiritual para o bem-estar dos outros (Aṅguttara Nikāya, Livro dos Quatro, Sutta 95) – um ensinamento que no budismo popular convencional, especialmente em tradições Mahayana, tem tido uma tendência de ser suprimido. O verdadeiro caminho da prática persegue a felicidade por meio da retirada da sociedade, tendo como meta uma felicidade *sem-morte* encontrada exclusivamente a partir de dentro, transcendendo totalmente o mundo e não necessariamente expressa em qualquer função social. As pessoas que alcançaram a meta podem ensinar o caminho da prática aos outros, ou não. Aqueles que ensinam são considerados superiores aos que não ensinam, mas aqueles que não ensinam, por sua vez, são considerados superiores aos que ensinam sem ter atingido a meta em si. Assim, o nível de realização individual constitui o verdadeiro valor de uma pessoa, ao contrário da função social atribuída a qualquer indivíduo.

O budismo popular predominante, pelo fato de poder tornar-se tão domesticado,

muitas vezes parece agir contra a prática real do budismo. As mulheres sentem isso principalmente no fato de que elas não têm as mesmas oportunidades de ordenação que os homens e elas tendem a ser desencorajadas a perseguir as oportunidades que estão à sua disposição. A Bhikkhuni Saṅgha Theravada, ordem das monjas fundada pelo Buddha, morreu por causa da guerra e da fome há quase um milênio atrás, e o Buddha não forneceu nenhum mecanismo para seu restabelecimento. (O mesmo vale para a Bhikkhu Saṅgha, ou a ordem dos monges. Se chegar a morrer, não há como reavivá-la). Assim, as únicas oportunidades de ordenação abertas às mulheres nos países Theravada são como monjas leigas, observando oito ou dez preceitos.

Como não existe uma organização formal para as monjas leigas, seu status e oportunidades de prática variam muito de local para local. Na Tailândia, a situação é mais favorável em Rajburi e na província vizinha de Phetburi, que, talvez devido à influência da cultura Mon na região, tem uma longa tradição de centros de meditação para mulheres, independentes e altamente respeitados. Mesmo lá, no entanto, a qualidade do ensino varia muito de acordo com o centro, e muitas mulheres acabam preferindo as oportunidades de prática oferecidas por monjas afiliadas a comunidades com mosteiros, que é o padrão básico em outras partes da Tailândia.

As oportunidades que os mosteiros oferecem para que as monjas leigas possam praticar – em termos de tempo livre disponível e da qualidade das instruções dadas – variam muito de um lugar para outro. Uma desvantagem importante para as comunidades de monjas afiliadas aos mosteiros é que as monjas são relegadas a um status claramente secundário ao dos monges, mas nos melhores mosteiros isso é minimizado, até certo ponto, pelos ensinamentos budistas sobre a hierarquia: que é simplesmente uma questão de convenção social, concebida para agilizar o processo de tomar decisões na comunidade, baseado em critérios moralmente neutros, de modo que o seu lugar na hierarquia não seja uma indicação de seu valor como pessoa.

É claro que existem monges sexistas que confundem a posição privilegiada dos homens como uma indicação de suposta superioridade masculina, mas, felizmente, as monjas não tomam votos de obediência e são livres para mudar de comunidade, se acharem a atmosfera opressiva. Nos melhores mosteiros, as monjas que avançaram muito na prática são publicamente reconhecidas pelos abades e podem desenvolver um grande número de seguidores. Essas monjas, entretanto, são uma raridade, e muitas delas se encontram relegadas a uma versão celibatária da vida de uma dona de casa — consideravelmente mais livre comparado com a vida de uma dona de casa real, mas ainda longe de conduzir à prática de tempo integral do caminho budista.

Embora as oportunidades para as mulheres praticarem na Tailândia estejam longe de ser ideais, também deve ser notado que o budismo popular convencional também, muitas vezes, desencoraja os homens de praticar. As oportunidades de ordenação estão amplamente disponíveis para os homens, mas é raro haver um monge que esteja inspirado a dedicar-se inteiramente à prática. Nos mosteiros de aldeias, monges tem

sido pressionados a estudar medicina para que eles possam atuar como os médicos da aldeia ou para estudar astrologia para se tornarem conselheiros pessoais. Ambas as atividades são proibidas pelas regras disciplinares, mas são muito populares entre os leigos – tão populares que, até tempos recentes, um monge da aldeia que não assumia nenhuma dessas vocações era considerado como alguém que foge de seus deveres. Foi dito aos monges acadêmicos das cidades que o caminho para o *nibbāna* já não está mais aberto há muito tempo, e que a prática em tempo integral seria fútil, e que uma vida dedicada aos deveres administrativos, com talvez um pouco de meditação, é a maneira mais eficaz de usar sua carreira monástica.

Além disso, os pais que incentivam seus filhos desde a infância a tomar a ordenação temporária muitas vezes os pressionam a largar os mantos pouco após a ordenação, caso eles mostrem alguma inclinação para permanecer na vida monástica permanentemente e abandonar o negócio da família. Mesmo as famílias que estão felizes em ter seus filhos na vida monástica muitas vezes os desencorajam de suportar as dificuldades da vida de um meditador da floresta.

Em alguns casos, o estado do budismo popular convencional tornou-se tão prejudicial à prática que houve até mesmo reformas institucionais. Na tradição Theravada, tais reformas tiveram êxito somente se introduzidas de cima para baixo, quando os monges seniores receberam o apoio de poderes políticos. O exemplo Canônico dessa situação é o *Primeiro Conselho*, convocado com patrocínio real no primeiro ano após o falecimento do Buddha, com o propósito expresso de padronizar o registro dos ensinamentos do Buddha para a posteridade. Durante os dias da monarquia absoluta, as reformas que seguiram este padrão podiam ser bastante detalhistas e, por vezes, as leis eram bem rígidas. Em anos mais recentes, porém, essas reformas têm um alcance muito mais limitado, alcançando um certo grau de sucesso apenas quando apresentadas não como imposições, mas como oportunidades: acesso a textos mais confiáveis, melhores padrões e facilidades para a educação e maior apoio a uma observância mais estrita das regras disciplinares. E, é claro, não importa quantas reformas possam ser realizadas, elas são em grande parte limitadas a fatores externos, porque a realização do *sem-morte* não é algo que pode ser decretado por ordem do legislativo.

Um exemplo moderno de tal movimento de reforma é a Associação Leiga das Monjas da Tailândia, uma tentativa de fornecer uma estrutura organizacional para todas as monjas leigas em todo o país, patrocinado por Sua Majestade a Rainha e altos monges na hierarquia nacional. Este movimento teve êxito principalmente em proporcionar melhores oportunidades educacionais para um número relativamente pequeno de monjas, enquanto seus objetivos organizacionais têm sido um fracasso. Mesmo que a associação seja dirigida por monjas altamente instruídas, a maioria das monjas que eu conheço pessoalmente tem evitado aderir, porque elas não acham os líderes inspiradores e porque elas sentem que estariam sacrificando a sua independência

por nenhum benefício perceptível. Esta perspectiva pode ser baseada numa atitude comum nas áreas periféricas da Tailândia: quanto menor o contato com os poderes burocráticos da capital, melhor.

Quanto às reformas de confrontação introduzidas de baixo para cima, estas nunca foram sancionadas pela tradição, e a tradição Theravada não tem nenhum registro de algum sucesso da parte delas. A única reforma mencionada no Cânone foi a tentativa de Devadatta provocar um rompimento da Saṅgha monástica, introduzida como uma reforma para reforçar as regras disciplinares. O Cânone trata sua tentativa de romper a Saṅgha em termos tão fortemente negativos que essa memória ainda está muito viva na mentalidade Theravada, o que torna a vasta maioria dos budistas relutantes em enfrentar reformas de confronto, por mais lógicas que pareçam. E com uma boa razão: qualquer um que tenha que lutar para ter suas ideias aceitas, inevitavelmente perde contato com as qualidades de despaixão, modestia, envolvimento com os outros, contentamento com pouco, e isolamento — qualidades as quais o Buddha estabeleceu como o teste de fogo para avaliar se a proposta de certa ação, e se a pessoa que a propunha, estavam de acordo com o *Dhamma*.

Além disso, houve casos impressionantes, nos quais as pessoas propuseram reformas religiosas como disfarce para suas ambições políticas, deixando seus seguidores desamparados quando suas ambições foram frustradas. E, mesmo nos casos em que um reformador confrontativo parece altruísta de coração, ele ou ela tende a fazer propaganda dos benefícios sociais a serem obtidos a partir da proposta de reforma, no intuito de ganhar apoio, comprometendo assim, a relação da reforma com a verdadeira prática. Experiências como estas tendem a tornar a maioria dos budistas Theravada desconfiados em relação às reformas de confronto.

Assim, tendo em vista as limitadas oportunidades para uma reforma institucional, a única opção que resta para aqueles poucos homens e mulheres determinados a praticar, e preparados para quebrar os laços do budismo popular convencional, é seguir o exemplo do próprio Buddha — engajando-se no que poderia ser chamado *reforma pessoal ou independente*: rejeitar os valores gerais da sociedade, sair sozinho, tolerar a desaprovação da sociedade e as dificuldades de viver à margem da sociedade, e procurar por qualquer meditador confiável que esteja vivendo e praticando à margem da sociedade. Se não existirem tais professores, os indivíduos que se empenharem na prática devem se empenhar por conta própria, aderindo aos ensinamentos dos textos o mais que puderem — para evitar que se deixem levar pelas próprias corrupções — e tomando refúgio no exemplo do Buddha, do *Dhamma* e da Saṅgha de uma forma radical.

De certa forma, há um tipo de sabedoria tradicional nesse sistema. Qualquer um que assumisse a prática somente quando assegurado de apoio material confortável, status e louvor — os quais o Buddha chamou de iscas do mundo — provavelmente não estaria disposto ao sacrifício e a autodisciplina que a prática implica inerentemente.

Assim, a partir da perspectiva da prática, o budismo popular predominante desempenha uma função de inspirar os indivíduos realmente interessados na prática a deixar a sociedade comum e ir para a floresta, que foi onde a religião foi originalmente descoberta. Quanto àqueles que preferem permanecer na sociedade, o budismo popular predominante satisfaz suas necessidades sociais/religiosas, ao mesmo tempo em que os torna inclinados a ver aqueles que deixam a sociedade em busca do *Dhamma* com certa dose de admiração e respeito, em vez de vê-los simplesmente como fracassados.

O que isto significa historicamente é que a verdadeira prática do budismo pairou sobre as beiradas da sociedade e da história – ou, sob outra perspectiva, que a história do budismo pairou sobre os as beiradas da prática. Quando olhamos para o registro histórico após a primeira geração dos discípulos do Buddha, encontramos apenas algumas referências anedóticas aos monges ou monjas praticantes. Os únicos professores registrados foram monges escolásticos, participantes de controvérsias e missionários. Algumas pessoas no presente tomam o silêncio sobre as monjas como uma indicação de que não havia proeminentes professores monjas após a primeira geração de discípulos. Entretanto, as inscrições na stūpa Tehravada em Sañci, na Índia, listam monjas entre doadores proeminentes para sua construção, e isto seria possível somente se as monjas tivessem grandes seguidores pessoais. Assim, parece justo supor que existiam proeminentes monjas professoras, mas que elas eram dedicadas à meditação em vez devida escolástica, e que – como os monges dedicados à meditação – seus nomes e ensinamentos escorregaram para dentro das fendas do registro histórico, ao passo que o verdadeiro sucesso na sua meditação é algo que os historiadores não estão em posição de julgar.

Assim, do período canônico até os tempos modernos, só se pode fazer conjecturas sobre as oportunidades de prática abertas aos homens e mulheres em qualquer momento particular. Ainda assim, com base nas observações da situação na Tailândia antes das influências ocidentais começarem a se sentir fortemente, a seguinte dinâmica parece provável: tradições de meditação tendem a durar apenas duas ou três gerações no máximo. Elas são iniciadas por pioneiros carismáticos dispostos a suportar as dificuldades de limpar o caminho budista. Como a integridade de seus esforços leva anos para ser testada – nem todos os pioneiros estão livres da delusão e da desonestidade – seu papel requer grandes sacrifícios. De fato, se o apoio em grande escala vier muito cedo, ele pode abortar o movimento. Se, ao longo do tempo, os pioneiros encarnam a prática fielmente, então, assim que a notícia de seus ensinamentos e práticas se espalham, elas começam a atrair seguidores compostos de estudantes e apoiadores. Com a chegada do apoio, as dificuldades tornam-se menos rigorosas; e à medida que a vida se torna menos exigente, o mesmo acontece com a prática também. Assim, dentro de uma ou duas gerações, ela se deteriora, ao ponto que já não inspira apoio e acaba morrendo, junto com qualquer lembrança dos ensinamentos do fundador.

Em alguns casos, antes que a tradição morra, seu exemplo pode ter uma influência reformadora em geral, envergonhando ou inspirando a sociedade comum, ao menos para torná-la, temporariamente, mais favorável à prática verdadeira. Em outros casos, a tradição que pratica pode influenciar apenas um círculo limitado e, em seguida, desaparecer sem ondulações. Para aqueles que dela se beneficiam, é claro, a questão das suas repercussões históricas não têm consequências reais. Mesmo que apenas uma pessoa tenha se beneficiado ao realizar o Sem-Morte, a tradição é considerada um sucesso.

Atualmente, na Tailândia, podemos observar que esse processo se desenvolve em várias vertentes, com a grande diferença de que a mídia moderna nos deu um registro dos ensinamentos e práticas de muitas figuras nas várias tradições de meditação. Entre os monges, a tradição de prática mais influente é a Tradição da Floresta, que foi iniciada contra grandes obstáculos no final do século passado por Phra Ajaan Sao Kantasilo e Phra Ajaan Mun Bhuridatto, filhos de camponeses, numa época em que a burocracia tailandesa central era muito ativa em acabar com movimentos independentes de qualquer tipo, político ou religioso. Não temos registro direto dos ensinamentos de Ajaan Sao, apenas um ou dois folhetos de Ajaan Mun, mas muitos volumes dos ensinamentos de seus alunos. Entre as mulheres, a principal tradição de prática é a de Upasika Kee Nanayon. Embora ela própria tenha morrido, as mulheres em seu centro ainda ouvem suas fitas todas as noites e mantêm seus ensinamentos vivos em toda a sociedade pela impressão e reimpressão de livros de suas palestras para distribuição gratuita.

Ambas as tradições são frágeis: a Tradição da Floresta está mostrando sinais de que sua própria popularidade pode levar em breve ao seu declínio, e as mulheres de Khao Suan Luang enfrentam o problema de ver quanto tempo elas poderão manter seu padrão de prática sem uma liderança carismática. Além disso, a chegada dos meios de comunicação de massa – e especialmente da televisão e da internet, tendem a tornar a imagem mais consequente do que a substância, e personalidade mais importante do que o caráter – certamente mudará a dinâmica do budismo popular predominante e da prática, não necessariamente para a melhor. Ainda assim, ambas as tradições, ao menos, deixaram um registro – parte do qual é apresentado neste livro – para inspirar as gerações futuras e para mostrar como o caminho budista da prática pode ser reaberto por qualquer pessoa, homem ou mulher, não importa que forma de budismo *remoldado* possa assumir o controle da sociedade comum e inevitavelmente levá-la para fora do caminho.

NOTA DE TRADUÇÃO

Com duas exceções, as passagens aqui traduzidas foram extraídas das palestras extemporâneas de Upasika Kee. A primeira exceção é o prólogo, extraído de um poema que ela escreveu no 20º aniversário da fundação do centro em Khao Suan Luang, refletindo sobre a vida no centro em seus primeiros anos. A segunda exceção é a primeira parte da Parte I, um breve resumo da prática que ela escreveu como introdução a um de seus primeiros volumes de palestras.

Todas as passagens são traduzidas diretamente do tailandês. Muitas já apareceram em livros privados impressos na Tailândia ou publicados pela Sociedade de Publicação Budista no Sri Lanka. Originalmente, eu esperava incluir todas as suas palestras que foram traduzidas para o Inglês, mas um livro de suas palestras – impresso sob os títulos, *Direção para a Auto-Penetração e Direções para o insight* – foi originalmente traduzido por outra mão. Uma longa pesquisa, conduzida por Upasika Sumana Hengsawat na biblioteca de Khao Suan Luang, conseguiu encontrar apenas quatro das seis palestras nesse volume dos textos originais tailandeses, que são aqui traduzidas na Parte III. Vendo como as traduções anteriores divergiam do tailandês nesses quatro, abandonei a ideia de incluir neste volume versões revisadas das traduções dos dois restantes.

Meu objetivo na tradução foi aderir o mais próximo possível ao tailandês, tanto na substância quanto no estilo. Isso significou incluir uma quantidade razoável de repetição, mas eu descobri que a repetição desempenha um grande papel na força da apresentação de Upasika Kee e, portanto, não sinto nenhuma inquietude para deixá-las de fora. As palestras funcionam especialmente bem ao serem lidas em voz alta.

PRÓLOGO

Em 1965, logo após a morte de seu tio, Upasika Kee escreveu um longo poema sobre os primeiros 20 anos em Khao Suan Luang. O que se segue é uma paráfrase, em prosa, de algumas de suas passagens:

Foi no dia 26 de junho de 1945 que nós três – minha tia, meu tio e eu – chegamos pela primeira vez ao antigo salão de reuniões de Khao Suan Luang. Tio Plien Raksae cuidou dos reparos. Ele foi um fazendeiro que vivia do outro lado da colina, mas agora ele tinha deixado as preocupações domésticas para praticar o *Dhamma*.

O lugar era um antigo retiro monástico que vários monges haviam montado e depois abandonado há muitos anos atrás. Ao lado do salão de reuniões havia um tanque de cimento octogonal para coletar água da chuva do telhado do salão – o suficiente para durar o ano todo. Antigas *Kutis* de meditação se alinhavam em intervalos distantes pelo caminho que subia da colina até o salão. Leigos locais cavaram um grande lago no sopé da colina para coletar água da chuva, mas ele ficava seco na estação quente. Uma antiga trilha de carro-de-boi à beira da lagoa circundava o morro, marcando uma área de 30 acres na qual decidimos fazer nosso centro de retiro.

Quando chegamos pela primeira vez, o lugar estava coberto de arbustos e ervas daninhas, então, tivemos que abrir caminhos pela floresta e subir a colina até a caverna sob o penhasco – uma caverna que chamávamos de *UttamaSanti*, a Caverna da Paz Maior. Foi muito divertido limpar a floresta dia após dia, e logo outra mulher se juntou a nós. Naqueles dias não havia visitantes, então o lugar era muito quieto.

Quando cheguei pela primeira vez eu estava com medo de fantasmas e das pessoas, mas minha determinação era firme, e minha crença no *kamma* gradualmente diminuiu minhas preocupações e medos. Nunca tinha vivido na floresta antes. Antes eu não enxergava qualquer propósito nisto, e pensei que seria melhor ficar na cidade, administrar uma loja e ter dinheiro suficiente, que durasse para o resto da minha vida. Mas, vindo à floresta e vivendo muito simplesmente, eu me senti alegre e livre. Ver a natureza ao meu redor me inspirou a explorar dentro da minha própria mente.

Sem lutar, sem pensar,

A mente, quieta,

Verá a causa e efeito

Desaparecendo no Nulo.

Apegada a coisa nenhuma, abrindo mão:

Sabe que esta é a maneira

de aliviar todo o stress.

Para o alimento, nós vivíamos dos deliciosos brotos de bambu provenientes das várias pencas de bambu no alto da colina. Os frutos amargos e amaras que as árvores produziram durante a estação chuvosa serviram como nosso medicamento. Quanto aos utensílios, usávamos tudo o que poderia ser encontrado na floresta. Cascas de coco, por exemplo, serviram como excelentes taças: você não precisa se preocupar em quebrá-las. Continuamos remendando nossas roupas velhas e dormíamos em tapetes antigos e travesseiros de madeira no salão de reuniões. Na caverna mantive outro travesseiro de madeira para usar quando eu descansava lá. Almofadas de madeira são ideais para meditadores. Se você usar coisas macias, você tem que se preocupar em guardá-las com segurança.

Todos os tipos de animais viviam ao redor da colina: gatos selvagens, coelhos, toupeiras, lagartos, cobras, aves selvagens. Bandos de macacos nos incomodavam às vezes, quando vinham comer o fruto das árvores. O canto das corujas e das pombas de luto enchiam o ar. Multidões de morcegos viviam na caverna, voando para fora à noite e retornando pouco antes do amanhecer. Quanto às formigas e aos cupins, eles não podiam voar, então eles andavam tão empenhados – para onde eles iam? E o que levavam com tanta cooperação ativa?

Chegando aqui, eliminamos todos os pensamentos do passado e pensamos apenas em progredir na nossa busca pela libertação do sofrimento. Visitantes iam e vinham, e mais pessoas vieram para ficar conosco, com intenção de aprender as instruções e as estratégias para treinar a mente, e terem seus fardos de sofrimento amenizados. Nunca treinei para ensinar, porém, agora, muitas vezes me encontrava discutindo a prática e os meios hábeis para contemplar os cinco agregados. Todos aqueles que vieram praticar frequentaram monastérios antes, então eles já estavam bem instruídos no *Dhamma* e se aproximaram da prática de uma maneira clara. Nós nos reuníamos com frequência para discutir as muitas técnicas para usar no treinamento do coração para explorar o corpo e a mente com habilidade.

Hoje, depois de 20 anos, a floresta já não é selvagem, e o lugar foi melhorado de várias maneiras para torná-lo mais propício para a prática voltada a ir além do ciclo de sofrimento e stress. Se continuarmos progredindo no caminho, seguindo o exemplo dos Discípulos Nobres – com sinceridade, verdade e resistência em nossos esforços para explorar inteligentemente os cinco agregados – certamente teremos os resultados que esperamos.

Por favor, ajude a manter esta floresta perfumada
Até que a terra e o céu não existam mais,
A floresta da colina Parque Real,
Ainda é um jardim de calma
Onde o *Dhamma* ressoa:
Desatado – Nibbāna

uma natureza desprovida
de todo sofrimento.

Olhando para Dentro

A PRÁTICA EM POUCAS PALAVRAS

17 de março de 1954

Aqueles que praticam o *Dhamma* devem treinar para compreender as coisas nas seguintes etapas:

O treinamento que é fácil de aprender, que dá resultados imediatos, e que é adequado para todo momento, todo lugar, adequado para pessoas de todas as idades e todos os sexos: é estudar na escola deste corpo – uma braça de comprimento, um cúbito de largura, e um palmo de espessura – com a sua mente ciente no comando. Este corpo tem muitas coisas, variando do bruto ao sutil, que valem muito a pena saber.

Os passos do treinamento:

1. Para começar, saiba que o corpo é composto de várias propriedades físicas, sendo as principais as propriedades da terra, água, fogo e vento; as secundárias são os aspectos que aderem aos principais: coisas como cor, cheiro, forma, etc.

Essas propriedades são instáveis (inconstantes), estressantes e sujas. Se você olhar para elas profundamente, você vai ver que elas realmente não têm nenhuma substância. Elas são simplesmente condições impessoais e não possuem nada que valha a pena chamar de “eu” ou “meu”. Quando você puder enxergar claramente o corpo nestes termos, você será capaz de abrir mão de qualquer apego a ele como sendo uma entidade, como sendo você ou outro, ou isso ou aquilo.

2. O segundo passo é lidar com os fenômenos mentais (sensações, percepções, fabricações-de-pensamento e consciência sensorial). Foque para não perder de vista a verdade destes fenômenos que são caracterizados pelo surgimento, permanência e, em seguida, desaparecimento. Em outras palavras, sua natureza é surgir e cessar, surgir e cessar repetidamente. Quando você investiga para ver essa verdade, você será capaz de abrir mão de seus apegos aos fenômenos mentais como entidades, como o seu eu, outra pessoa, isto ou aquilo.

3. Treinar num nível de prática não significa simplesmente estudar, ouvir ou ler. Você tem que praticar para ver claramente com sua própria mente nas seguintes etapas:

A. Comece colocando de lado todas as preocupações externas e volte-se para olhar para dentro em sua própria mente, até que você possa saber de que maneiras ela está clara ou obscura, calma ou instável. A maneira de fazer isso é ter a *mindfulness* e a

autoconsciência de si mesmo sob controle enquanto você se mantém ciente do corpo e da mente até que você tenha treinado a mente a permanecer firmemente num estado de normalidade, isto é, a neutralidade.

B. Uma vez que a mente possa permanecer num estado de normalidade, você verá as fabricações mentais ou preocupações em seu estado natural de surgir e cessar. A mente estará vazia, neutra e imóvel – nem satisfeita nem descontente – e verá os fenômenos físicos e mentais à medida que surgem e cessam naturalmente, por si mesmos.

C. Quando o conhecimento de que não há nenhum “*eu*” em nenhuma dessas coisas se torna completamente claro, você encontrará algo que está mais profundo, além de todo sofrimento e do stress, livre dos ciclos da mudança – *sem-morte* – livre do nascimento e da morte, já que todas as coisas que nascem devem por natureza envelhecer, adoecer e morrer.

D. Quando você enxergar essa verdade claramente, a mente estará vazia, não estará segurando nada. Nem sequer assumirá ser uma mente ou qualquer outra coisa. Em outras palavras, ela não vai se prender em si mesma como sendo qualquer coisa de qualquer tipo. Tudo o que resta é uma condição pura do *Dhamma*.

E. Aqueles que enxergam esta condição pura do *Dhamma* com plena clareza certamente ficarão desencantados com os repetitivos sofrimentos da vida. Quando eles sabem sobre a verdade do mundo e do *Dhamma* por toda parte, eles verão os resultados claramente, no presente, *que ali existe o que está além de todo o sofrimento*. Eles saberão sem ter que perguntar ou ter fé em alguém, pois o *Dhamma* é *paccattam*, ou seja, algo realmente a ser conhecido por si mesmo. Aqueles que viram esta verdade dentro de si mesmos sempre vão testemunhar por ela.

MEDITAÇÃO DE UMA HORA

3 de março de 1977

Para aqueles que nunca se sentaram para meditar, a meditação é praticada da seguinte forma: dobre as pernas, uma em cima da outra, sem pressionar os nervos ou interromper o fluxo do sangue – caso contrário, a energia da respiração em suas pernas irá se estagnar e lhe causar dor. Sente-se ereto e coloque as mãos, uma em cima da outra, no seu colo. Segure a cabeça erguida e mantenha as costas retas – como se você tivesse uma estacana na sua coluna vertebral. Você tem que trabalhar para mantê-la reta. Não perca tempo se curvando e se estendendo, ou então a mente não será capaz de se acalmar e aquietar...

Mantenha o corpo reto e sua *mindfulness* firme – firmemente com a respiração. Se sua respiração estiver grosseira ou refinada, simplesmente respire naturalmente. Você não tem que forçar a respiração ou tensionar o seu corpo. Basta respirar para dentro e

para fora de forma relaxada. Só então a mente começará a se acalmar. Assim que a respiração se tornar normalmente refinada e a mente começar a se acalmar, foque sua atenção na própria mente. Se ela escorregar para fora, ou quaisquer pensamentos vierem para se intrometer, simplesmente esteja ciente disso bem lá na mente. Esteja ciente sobre a mente bem lá na mente a cada respiração que entra e a cada respiração que sai durante toda a hora...

Quando você focar na respiração, usando a respiração como uma corda para amarrar a mente no lugar para que ela não saia vagando por aí, você tem que usar a sua resistência. Ou seja, você tem que suportar a dor. Por exemplo, quando você se sentar por um longo tempo, haverá dor, porque você nunca se sentou por tanto tempo antes. Primeiro, certifique-se de manter a mente normal e neutra. Quando a dor surgir, não foque na dor. Deixe-a de lado o mais que puder. Abra mão da dor e foque na sua mente... Para aqueles que nunca fizeram isso antes, poderá demorar um pouco. Sempre que qualquer dor ou qualquer coisa surja, se a mente for afetada pelo desejo ou pela corrupção, ela vai lutar porque não quer a dor. Tudo o que quer é o prazer.

Aqui é onde você tem que ser paciente e suportar a dor, *porque a dor é algo que tem que ocorrer*. Se houver prazer, não fique fascinado com ele. Se houver dor, não a afaste. Comece mantendo a mente neutra como seu posicionamento básico. Então, sempre que surgir prazer ou dor, não fique satisfeito ou aborrecido. Mantenha a mente continuamente neutra e descubra como abrir mão. Se há muita dor, você primeiro tem que suportá-la e, em seguida, relaxar seus apegos. *Não pense na dor como sendo a sua dor*. Permita que ela seja a dor do corpo, a dor da natureza.

Se a mente se prende firmemente a qualquer coisa, ela realmente sofre. Ele luta. Então, aqui, nós pacientemente resistimos e abrimos mão. Você tem que praticar para que você fique realmente bom em lidar com a dor. Se você puder abrir mão da dor física, você será capaz de abrir mão de todos os tipos de outros sofrimentos e dores também... Continue observando a dor, conhecendo a dor, abrindo mão da dor. Uma vez que você puder abrir mão dela, você não terá que usar muita resistência. Apenas no início é preciso muita resistência. Quando a dor surgir, separe a mente dela. Deixe que ela seja a dor do corpo. Não deixe que a mente também fique dolorida...

É algo que requer equanimidade. Se você puder manter a equanimidade em face do prazer e da dor, você poderá tornar a mente pacífica – pacífica, embora a dor ainda seja a dor. A mente continua ciente, suportando a dor para abrir mão dela.

Depois de ter trabalhado nisso por um bom tempo, você verá como as hábitos da mente são importantes. A mente pode ser difícil de treinar, mas se você continuar treinando – se você tiver tempo, você pode praticar em casa, à noite ou no início da manhã, vigiando a sua mente – você alcançará a compreensão que vem da *mindfulness* e do discernimento. Aquelas que não treinam a mente desta forma passam pela vida – nascimento, envelhecimento, adoecimento e morte – sem saber nada sobre a mente.

Quando você conhece a sua própria mente e alguma doença realmente grave aparece, o fato de que você conhece a sua mente vai amenizar a dor cada vez mais. Mas isso é algo que você tem que se empenhar para fazer corretamente. Não é fácil, mas uma vez que a mente estiver bem treinada, não haverá rival para ela. Ela poderá acabar com a dor e com o sofrimento, e não ficará inquieta e agitada. Ela se tornará quieta e fresca – revigorada e florescendo bem ali, dentro de você. Portanto, tentem experienciar essa mente tranquila e essa calma...

Esta é uma habilidade realmente importante para desenvolver, porque fará com que o desejo, a corrupção e o apego se tornem cada vez mais fracos. Todos nós temos corrupções. A ganância, a raiva e a delusão nublam todos os nossos corações. Se não tivéssemos nos treinado na meditação, nossos corações estariam constantemente queimando de sofrimento e stress. Até mesmo o prazer que sentimos pelas coisas externas é prazer apenas em meias-medidas, porque há sofrimento e stress na delusão que pensa que é prazer. Quanto ao prazer que vem da prática, é um prazer que abre mão de tudo, realmente livre de qualquer sentido do “eu” ou “meu”. Peço que vocês alcancem o *Dhamma* que é a verdadeira substância dentro desta coisa não perturbada pela corrupção, não perturbada pela dor, ou qualquer outra coisa.

Mesmo que haja dor no corpo, você tem que descobrir como abrir mão dela. O corpo é simplesmente composto dos quatro elementos – terra, água, vento e fogo. Ele tem que continuar mostrando sua inconstância e stress: portanto, mantenha sua *mindfulness* neutra, em equanimidade. Deixe a mente estar acima de suas sensações – acima do prazer, acima da dor, acima de tudo...

Tudo o que realmente é preciso é a resistência – resistência e abandono, abrindo mão das coisas, vendo que elas não são nós, não são nossas. Este é um ponto que você tem que martelar repetidamente. Quando dizemos que você tem que suportar, você *realmente* tem que suportar. Não esteja disposto a se render. O anseio continuará vindo e sussurrando – dizendo-lhe para mudar as coisas, para tentar esse ou aquele tipo de prazer – mas não o escute. Você tem que ouvir o Buddha – o Buddha que lhe diz para abrir mão do anseio. Caso contrário, o anseio vai cobrir e pintar as coisas por fora; a mente vai lutar e não será capaz de se acalmar. Então, você tem que dar tudo de si. Olhe para esta hora como uma hora especial – especial porque você está usando uma resistência especial *para manter-se vigilante sobre seu próprio coração e sua própria mente*.

ORGANIZANDO A VIDA DE UMA FORMA BÁSICA

29 de janeiro de 1964

Para uma pessoa que pratica o *Dhamma* no dia dia, a coisa mais importante é manter os preceitos e cuidar deles mais do que você cuida de sua vida – mantê-los de uma forma que os Nobres elogiariam. Se você não tiver este tipo de consideração pelos

preceitos, então os vícios que vão contra eles se tornarão seus hábitos cotidianos.

Meditadores que veem a quebra de um preceito como algo insignificante estragam toda a sua prática. Se você não puder praticar nem mesmo estes níveis básicos e iniciais do *Dhamma*, isso arruinará todas as qualidades que você estará tentando desenvolver nos estágios posteriores da prática. É por isso que você tem que aderir aos preceitos como sua fundação básica e se manter vigilante para qualquer coisa em seu comportamento que deixe a desejar em relação aos preceitos. Somente então você será capaz de receber benefícios de sua prática por ter eliminado seus sofrimentos com mais e mais precisão.

Se você simplesmente agir de acordo com os anseios e desejos que inundam o sentido do *eu*, que não têm medo dos fogos da corrupção, você terá que sofrer tanto nesta vida como em vidas vindouras. Se você não tiver um senso de consciência – uma sensação de vergonha com o pensamento de fazer ações de má qualidade e um medo de suas consequências – sua prática inevitavelmente deteriorará dia após dia...

Quando as pessoas vivem sem qualquer ordem em suas vidas, sem nem ao menos a ordem básica que vem com os preceitos, não há como elas possam atingir a pureza. Temos que examinar a nós mesmos: de que maneira estamos, atualmente, quebrando os nossos preceitos em pensamento, palavra ou ação? Se simplesmente deixarmos as coisas passarem e não formos esforçados em nos examinar para ver o dano que vem de quebrar os preceitos e seguir as corrupções, nossa prática só pode afundar mais e mais. Em vez de extinguir as corrupções e os sofrimentos, simplesmente sucumbiremos ao poder do anseio. Se este for o caso, que tipo de dano é feito? Quanta liberdade a mente perde? São coisas que temos que aprender por nós mesmos. Quando fizermos nossa prática de autoinspeção em assuntos mais elevados, obteremos resultados sólidos e não nos desviaremos com tolices.

Por esta razão, sempre que o anseio ou a corrupção se manifestarem de alguma forma em qualquer uma de nossas ações, precisamos prendê-los e examinar para ver o que está acontecendo dentro da mente.

Uma vez que estivermos cientes, com a verdadeira *mindfulness* e discernimento, veremos o veneno e o poder das corrupções. Sentiremos nojo delas e vamos querer extingui-las tanto quanto pudermos. Mas se usarmos nossas corrupções para examinar as coisas, elas dirão que tudo está bem. O mesmo quando estamos predispostos a gostar de uma determinada pessoa: mesmo que ela aja mal, nós dizemos que ela é boa. Se ela age errado, dizemos que ela está certa. Esta é a forma como as corrupções são. Dizem que tudo o que fazemos é correto e jogam toda a culpa nas outras pessoas, nas outras coisas. Portanto, não podemos confiar nelas – nesse senso do *eu*, no qual o anseio e a corrupção dominam o coração. Não podemos confiar neles mesmo...

A violência da corrupção, ou esse *sentido do eu*, é como a de um fogo que queima uma floresta ou queima uma casa. Não escuta ninguém, mas simplesmente continua a

queimar, queimando dentro de você. E isso não é tudo. Está sempre lá para incendiar as outras pessoas também.

Os incêndios do sofrimento, os incêndios da corrupção, consomem todos aqueles que não se contemplam ou que não têm quaisquer meios de praticar para extinguir esses fogos. Pessoas desse tipo não podem suportar o poder das corrupções, não podem deixar de seguir onde quer que seus anseios os levem. No momento em que são provocadas, elas seguem essas coisas. É por isso que as sensações na mente, quando provocadas pela corrupção, são muito importantes, pois podem levá-lo a fazer coisas sem sentir vergonha alguma, sem medo das consequências de fazer o mal – o que significa que você certamente quebrará seus preceitos.

Depois de seguir as corrupções, elas se sentem realmente satisfeitas – como os malandros que se sentem felizes quando botam fogo na casa das outras pessoas. Assim que você chamou alguém de algo infame ou espalhou alguma fofoca maliciosa, as corrupções realmente gostam. O seu *sensu do eu* realmente gosta, porque agir de acordo com uma corrupção como essa lhe dá bastante satisfação. Como consequência, ele continua se enchendo com os vícios que vão contra os preceitos, caindo no inferno nesta vida, sem perceber. Então, dê uma boa olhada para ver como as corrupções são violentas com você, para ver se você deve continuar a socializar com elas, para ver se você deve considerá-las como suas amigas ou suas inimigas...

Assim que quaisquer perspectivas ou ideias erradas saírem da mente, temos que analisá-las e mudar a perspectiva para ver os fatos dentro de nós. Não importa quais os problemas as corrupções levantem ao focar nas falhas dos outros: temos que nos voltar e olhar para dentro de nós mesmos. *Quando percebemos nossas próprias falhas e podemos chegar a nossa razão:* é aí que nosso estudo do *Dhamma*, nossa prática do *Dhamma*, mostra suas recompensas reais.

A PRÁTICA CONTÍNUA

14 de janeiro de 1964

A passagem para a reflexão sobre os quatro requisitos (vestuário, comida, abrigo e remédios) é um bom padrão para a contemplação, mas nunca chegamos realmente a usá-la. Somos ensinados a memorizá-la no começo, não apenas para passar tempo ou para que possamos falar sobre isso de vez em quando, mas para que possamos usá-la para refletir sobre os requisitos até que realmente os conheçamos com nossa própria *mindfulness* e discernimento. Se, na verdade, chegarmos a refletir de acordo com o padrão estabelecido, nossas mentes se tornarão muito menos influenciadas por pensamentos tolos. No entanto, é rara a pessoa que genuinamente faz disso uma prática contínua... Na grande maioria não estamos interessados. Não sentimos vontade de refletir sobre este tipo de coisa. Preferimos refletir sobre se este ou aquele alimento vai

ter um gosto bom ou ruim, e, se não tiver um gosto bom, como podemos prepará-lo para que fique bom. Esse é o tipo de coisa que gostamos de refletir.

Tentem ver a imundice do alimento e das propriedades físicas em geral, para ver o seu vazio de qualquer entidade real ou de *um eu*. As propriedades físicas do corpo não têm qualquer substância, elas são todas podres e em decomposição. O corpo é como um banheiro sobre uma fossa. Podemos decorá-lo no exterior para torná-lo bonito e atraente, mas no interior é cheio do que há de mais horrendo e sujo. Sempre que excretamos alguma coisa, nós mesmos nos sentimos repelidos; ainda assim, apesar de nos sentirmos repelidos, essas imundices estão bem lá dentro de nós, em nossos intestinos – em decomposição, cheios de vermes, com um cheiro terrível. Há apenas uma membrana delgada cobrindo-os, mas nos apaixonamos e seguramos firmemente. Não vemos a constante decomposição desse corpo, apesar da sujeira e dos cheiros que ele manda para fora...

A razão pela qual aprendemos a memorizar a passagem para refletir sobre os requisitos, é para que possamos enxergar a inconstância do corpo, ver que não há um “*eu*” em nada dessas coisas ou em qualquer um dos fenômenos mentais que sentimos a cada momento.

* * *

Contemplamos os fenômenos mentais para ver claramente que eles são *não-eu*, para ver isso a cada momento. Os momentos da mente – o surgimento, permanência e a cessação das sensações mentais – são muito sutis e rápidos. Para vê-los, a mente tem que permanecer quieta. Se a mente estiver envolvida em distrações, pensamentos e imaginações, não seremos capazes de penetrar para ver as suas características à medida que ela lida com seus objetos, para ver como é o surgimento e a cessação a partir de dentro.

É por isso que temos que praticar a concentração: tornar a mente calma, para fornecer uma base para a nossa contemplação. Por exemplo, você pode focar na respiração, ou estar ciente da mente enquanto ela foca na respiração. Na verdade, quando você foca na respiração, você também está ciente da mente. E, novamente, a mente é o que sabe da respiração. Então, você foca exclusivamente na respiração junto com a mente. Não pense em outra coisa, e a mente se estabelecerá e se acalmará. Uma vez que ela alcança a quietude neste nível, você terá uma chance de olhar claramente.

Fazer a mente se aquietar para que você possa contemplá-la: é algo que você tem que continuar trabalhando desde o início. O mesmo se aplica ao treinar-se para ter *mindfulness* e estar plenamente ciente em todas as suas atividades. Isso é algo que você realmente tem que trabalhar continuamente nesta fase, algo que você tem que fazer o tempo todo. Ao mesmo tempo, você tem que organizar as condições externas de sua vida para que você não tenha nenhuma preocupação para distraí-lo...

Agora, é claro, a prática é algo que você pode fazer em qualquer tipo de circunstância – por exemplo, quando você chega em casa do trabalho, você pode sentar e meditar por um tempo – mas quando você estiver tentando seriamente tornar sua prática contínua, torná-la habitual, é muito mais difícil do que isso. “Torná-la habitual” significa ter total *mindfulness* e estar totalmente ciente a cada inspiração e expiração, onde quer que você vá, o que quer que você faça, estando você saudável, doente, ou o que seja, independente do que acontece interna ou externamente. *A mente tem que estar num estado de consciência abrangente, ao mesmo tempo em que acompanha o surgimento e a cessação dos fenômenos mentais em todos os momentos* – até o ponto em que você possa impedir a mente de formar pensamentos sob o poder do anseio e da corrupção, como acontecia antes antes de você praticar.

A CADA INSPIRAÇÃO E A CADA EXPIRAÇÃO

29 de janeiro de 1964

Tente manter sua consciência com a respiração para ver como ela é quieta. É muito simples, todas as regras foram estabelecidas, mas quando você realmente tenta fazê-lo, algo resiste. É difícil. Mas quando você deixa sua mente pensar 108 ou 1009 coisas, não importa qual for o assunto, tudo é fácil. Não é nada difícil. *Tente e veja se você pode engajar a sua mente com a respiração da mesma forma que ela se envolve com as corrupções.* Tente envolvê-la com a respiração e ver o que acontece. Veja se você consegue dispersar as corrupções a cada inspiração e a cada expiração. Por que é que a mente pode permanecer envolvida com as corrupções durante todo o dia e ainda assim passar dias inteiros sem saber quão pesada ou sutil é a respiração?

Portanto, tente ser observador. A consciência brilhante e clara que vem de ficar focado na mente em todos os momentos: às vezes, um forte contato sensorial vem e pode tornar a mente nebulosa e fazer com que essa consciência brilhante desapareça num piscar de olhos. Mas se você puder manter a respiração como um ponto de referência, esse estado mental poderá ser mais estável e seguro, mais firme. Assim, existem dois muros em torno dele. Se houver apenas um muro, ele quebra facilmente.

ADOTANDO UMA POSTURA

14 de janeiro de 1964

Normalmente a mente não está disposta a parar e olhar, parar e conhecer a si mesma, é por isso que temos que continuar a treiná-la continuamente para que ela acalme sua inquietação e se torne quieta. Deixe que seus desejos e seus processos-de-pensamento se acalmem. Deixe a mente se posicionar num estado de normalidade, não

gostando ou desgostando de nada. Para alcançar um nível básico de vazio e liberdade, você primeiro tem que se posicionar. Se você não tiver uma postura que sirva como base para medir as coisas, o progresso será muito difícil. Se a sua prática for do tipo chove e não molha – um pouco disso, um pouco daquilo – você não obterá nenhum resultado. Então para que você obtenha algum resultado, a mente primeiro tem que se posicionar.

Quando você se posicionar de modo que a mente possa manter um estado de normalidade, não vá deslizando para o futuro. Que a mente conheça seu posicionamento no presente: “agora está num estado de normalidade. Nenhum gostar ou desgostar surgiu ainda. Não criou nenhum problema. Não está sendo perturbada por um desejo por isto ou aquilo”.

Então, olhe para o nível básico da mente para ver se está tão normal e vazia quanto deveria estar. Se você estiver realmente olhando para dentro, realmente ciente dentro, então, *o que está olhando e sabendo é a mindfulness e o discernimento em si mesmos*. Você não precisa procurar qualquer coisa em qualquer outro lugar para vir e fazer essa busca para você. Assim que você parar para olhar, parar para saber se a mente está ou não num estado de normalidade, então, se estiver normal você saberá imediatamente que está normal. Se não estiver, você saberá imediatamente que não está.

Tome cuidado para manter essa consciência em andamento. Se você puder se manter ciente desta forma, continuamente, a mente será capaz de manter seu posicionamento continuamente também. Assim que o pensamento vir para que você verifique as coisas, você vai parar imediatamente para olhar, parar para saber, sem qualquer necessidade de ir à procura de conhecimento de qualquer outro lugar. Você olha, você sabe, bem ali na mente e pode dizer se ela está, ou não está, vazia e quieta. Depois de ver que está, então você investiga para ver *como* ela está vazia, *como* ela está quieta. Não há hipótese de que, uma vez que ela esteja vazia, seja o fim do problema; ou, que, uma vez que esteja quieta, que é o fim do problema. *Não é mesmo*. Você tem que vigiar as coisas, você tem que investigar o tempo todo. Só então você verá a mudança – o surgimento e a cessação – ocorrendo nesse vazio, nessa quietude, nesse estado de normalidade.

OS DETALHES DA DOR

28 de dezembro de 1972

Manter a supervisão constante sobre a mente no seu cotidiano é uma maneira de aprender qual é o propósito da vida. É uma maneira de aprender como podemos agir para nos livrarmos cada vez mais do sofrimento e do stress — porque o sofrimento e o stress causados pela corrupção, apego e o anseio, certamente tomarão várias formas. Somente se estivermos cientes, com verdadeira *mindfulness* e discernimento, poderemos

compreendê-los pelo que são. Caso contrário, simplesmente viveremos inconscientemente, distraídos, indo aonde os eventos nos levarem. É por isso que *mindfulness* e discernimento são ferramentas que você usa para poder se observar, testar a si mesmo de modo que você não seja descuidado ou acomodado, alheio ao fato de que o sofrimento é basicamente o que a vida é.

Este ponto é algo que nós realmente temos que compreender para que possamos viver sem estarmos permanentemente distraídos e inconscientes. As dores e o descontentamento que enchem nossos corpos e mentes mostram as verdades da inconstância, do stress e do *não-eu* dentro de nós. Se você refletir sobre o que está acontecendo a partir de dentro, até que você possa chegar aos detalhes, você verá as verdades que aparecem no interior e no exterior, e que todas elas se resumem à inconstância, ao stress e ao *não-eu*. Mas a delusão básica da nossa natureza vê tudo erroneamente — como constante, não estressante e eu — e assim, nos faz viver inconscientemente, mesmo que não haja nada que garanta quanto tempo a nossa vida durará.

Nossos sonhos e delusões nos fazem esquecer que vivemos envoltos numa massa de dor e stress — o stress das corrupções, da dor e do nascimento. Nascimento, envelhecimento, adoecimento e morte: todos esses são dolorosos e estressantes, envolvidos em instabilidade e mudança. São coisas sobre as quais não temos controle, pois elas devem funcionar de acordo com as leis do *kamma* e das corrupções que temos acumulado ao longo do tempo. A vida que se deixa levar pela roda do renascimento não é, portanto, nada além de stress e dor.

Se pudermos encontrar uma maneira de desenvolver a nossa *mindfulness* e o nosso discernimento, eles serão capazes de cortar a roda do renascimento para que não tenhamos que continuar vagando. Eles nos ajudarão a saber que o nascimento é doloroso, que o envelhecimento é doloroso, que o adoecimento é doloroso, e que a morte é dolorosa, e que tudo isso são coisas que a corrupção, o apego e o anseio continuam nos trazendo ao longo dos ciclos da mudança.

Assim, enquanto temos a oportunidade, devemos estudar as verdades que aparecem em todo o nosso corpo e mente, e chegaremos a saber que a eliminação do stress e da dor, a eliminação da corrupção, é uma função da nossa prática do *Dhamma*. Se não praticarmos o *Dhamma*, continuaremos vagando juntamente com a roda do renascimento que é tão inconsolável e repetitiva — repetitiva em seu nascimento, envelhecimento, adoecimento e morte, impulsionada pela corrupção, apego e anseio, causando-nos stress repetidamente, dor repetidamente. Os seres vivos, na maioria das vezes, não sabem de onde vêm essas dores e esses stresses, porque nunca os estudaram, nunca refletiram sobre isso. Dessa forma, permanecem estúpidos e deludidos, vagando sem parar...

Se pudermos parar e ficar quietos, a mente terá uma chance de estar livre, refletir sobre seus sofrimentos e abrir mão deles. Isso lhe dará certa paz, porque você não vai

mais querer nada que venha da roda do renascimento — pois a mente vê que não há nada duradouro, que simplesmente existe stress que se repete. Seja lá o que você agarre é stress. É por isso que você precisa de *mindfulness* e discernimento para saber e ver as coisas por si mesmo, para que você possa supervisionar a mente e mantê-la calma, sem deixá-la cair vítima da tentação.

Esta prática é algo de suprema importância. As pessoas que não estudam ou praticam o *Dhamma* desperdiçam o seu nascimento como seres humanos, porque nascem deludidas e simplesmente permanecem deludidas. Mas se estudarmos o *Dhamma*, nos tornaremos sábios em relação ao sofrimento e conheceremos o caminho da prática para nos libertar dele...

Uma vez que sigamos o caminho certo, as corrupções não serão capazes de nos arrastar, não serão capazes de nos queimar, *porque seremos nós que as queimaremos*. Perceberemos que quanto mais pudermos queimá-las, mais força mental ganharemos. Se deixarmos que as corrupções nos queimem, a força da mente enfraquecerá, e é por isso que as corrupções são algo com que você tem que ter muito cuidado. Continue tentando queimar as corrupções em cada atividade, e você estará armazenando força para que sua *mindfulness* e seu discernimento sejam corajosos para lidar com todos os tipos de sofrimento e dor.

Você deve vir a enxergar o mundo como nada além de stress. Não há nenhum prazer real no mundo. A consciência que ganhamos com a *mindfulness* e o discernimento nos deixará desencantados com a vida no mundo, porque veremos as coisas como elas são em todos os sentidos, tanto dentro, como fora de nós.

O mundo inteiro não é nada mais do que uma questão de delusão, uma questão de sofrimento. As pessoas que não conhecem o *Dhamma*, que não praticam o *Dhamma* — não importa qual seja seu status ou posição na vida — levam vidas deludidas e inconscientes. Quando elas adoecem, ou estão prestes a morrer, elas são obrigadas a sofrer enormemente, porque elas desperdiçaram o tempo que tiveram para entender as corrupções que queimam seus corações e suas mentes na vida cotidiana. No entanto, se praticarmos constantemente, estudando e refletindo sobre nós mesmos em nossas atividades cotidianas, isso nos ajudará a nos libertarmos de todos os tipos de sofrimento e angústia. E quando este for o caso, como poderemos *não* querer praticar?

Somente pessoas inteligentes, todavia, serão capazes de permanecer com a prática. As pessoas tolas não vão querer se preocupar. Elas preferem seguir as corrupções do que queimá-las. Para praticar o *Dhamma*, você precisa de um certo nível básico de inteligência — o suficiente para ter visto ao menos *um pouco* dos estresses e sofrimentos que vêm da corrupção. Só então a sua prática poderá progredir. E não importa o quão difícil ela fique, você terá que continuar praticando até o fim.

Esta prática não é algo que você faz de vez em quando. Você tem que mantê-la continuamente ao longo da vida. Mesmo que envolva tanta dor física ou angústia

mental que as lágrimas banhem suas bochechas, você tem que se manter com a vida santa porque você está jogando pra valer. Se você não seguir a vida santa, você ficará atolado em pilhas de sofrimento e envolto em chamas. Então, você tem que aprender as lições da dor. Tente contemplá-la até que você possa entendê-la e abrir mão dela, e você ganhará uma das maiores recompensas da vida.

Não pense que você nasceu para ganhar este ou aquele nível de conforto. Você nasceu para estudar a dor e as causas da dor, e para seguir a prática que liberta você da dor. Esta é a coisa mais importante que existe. Todo o resto é trivial e sem importância. Tudo o que importa está na prática.

* * *

Não pense que as corrupções desaparecerão facilmente. Quando elas não aparecem de formas evidentes, elas aparecem de formas sutis — e os perigos das sutis são difíceis de ver. Sua reflexão também terá que ser sutil se você quiser se livrar delas. Você perceberá que esta prática do *Dhamma*, na qual contemplamos para chegar aos detalhes dentro de nós, é como afiar nossas ferramentas para que, quando o stress e o sofrimento surjam, possamos enfraquecê-los e cortá-los. Se a nossa *mindfulness* e nosso discernimento forem corajosos, as corrupções terão que perder para eles. Mas se você não treinar sua *mindfulness* e seu discernimento para serem corajosos, as corrupções vão esmagá-los em pedacinhos.

Nós nascemos para lutar contra as corrupções e para fortalecer nossa mindfulness e nosso discernimento. Descobriremos que o valor da nossa prática crescerá mais e mais, porque em nossa vida cotidiana lutamos continuamente com os stress e as dores causadas pela corrupção, pelo anseio e pela tentação o tempo todo — de modo que as corrupções vão diminuindo e nossa *mindfulness* e nosso discernimento se tornam mais fortes. Sentiremos dentro de nós mesmos que a mente não está tão perturbada e agitada como costumava ser. Se tornou pacífica e calma. O stress e os sofrimentos da corrupção, do apego e do anseio enfraqueceram. Mesmo que ainda não os tenhamos eliminado completamente, eles ficaram mais fracos — porque não os alimentamos. Nós não lhes damos abrigo. Fazemos o que podemos para enfraquecê-los para que eles se tornem cada vez mais fracos.

E temos que ser corajosos ao contemplar o stress e a dor, porque quando não sentimos grande sofrimento, tendemos a ficar acomodados. Mas, quando as dores e os sofrimentos em nosso corpo e mente se tornam intensos e dolorosos, temos que usar a nossa *mindfulness* e nosso discernimento para sermos fortes. *Não deixe seu espírito ser fraco.* Somente assim você será capaz de acabar com seus sofrimentos e dores.

Temos que aprender as lições sobre a dor de modo que a mente possa finalmente conquistar a sua liberdade, em vez de ser fraca e perder para a dor a toda a hora. Temos que ser corajosos para lutar com ela até o último extremo — até chegarmos ao ponto

em que podemos abrir mão dela. A dor é algo sempre presente neste conglomerado do corpo e da mente. Está aqui para que possamos enxergá-la a cada momento. Se a analisarmos até conhecermos todos os seus detalhes, poderemos fazer dela o nosso esporte: vendo que a dor é a dor das condições naturais e não a nossa dor. É algo que temos que pesquisar para penetrar nos detalhes: que não é a *nossa* dor, é a dor dos agregados (forma, sensação, percepção, fabricações-de-pensamento e consciência sensorial). Saber dessa maneira significa que podemos separar as propriedades — as propriedades da matéria e as da mente — para ver como elas interagem umas com as outras, como elas mudam. É algo realmente fascinante... Prestar atenção à dor é uma forma de construir muita *mindfulness* e discernimento.

Mas se você focar no prazer e na tranquilidade, você simplesmente ficará deludido como as pessoas em geral. Elas se deixam levar pelo prazer que vem de assistir e ouvir as coisas que elas gostam — mas, quando a dor chega aos seus corpos e às suas mentes até o ponto onde as lágrimas estão banhando suas bochechas, pense em quanto elas sofrem! Depois, elas têm que ser separadas de seus entes queridos, o que torna tudo ainda pior. Mas aqueles de nós que praticam o *Dhamma* não precisam estar deludidos assim, porque sabemos e vemos, a cada momento, que só o stress surge, só o stress persiste, só o stress desaparece. Além do stress, nada surge; além do stress, nada desaparece. Está aí para percebermos a cada momento. Se o analisarmos, veremos.

Portanto, não podemos nos permitir ser inconscientes e distraídos. Isto é o que a verdade é, e temos que estudá-la para conhecê-la — especialmente em nossa vida da prática. Temos que refletir sobre o stress a todo momento para ver cada manifestação. Os *arahants* vivem sem estar inconscientes porque sabem a verdade em todas as ocasiões, e seus corações estão limpos e puros. Quanto a nós, com nossas corrupções, temos que continuar nos empenhando, porque se supervisionarmos a mente com *mindfulness* e discernimento continuamente, seremos capazes de evitar que as corrupções deixem a mente suja e obscurecida. Mesmo que se torne obscurecida de alguma maneira, nós seremos capazes de remover essa obscuridade e tornar a mente vazia e livre.

Esta é a prática que enfraquece todas as corrupções, apegos e anseios dentro de nós. É por causa desta prática do *Dhamma* que nossas vidas se tornarão livres. Por isso, peço a todos que sigam trabalhando na prática sem ficarem acomodados, porque se vocês continuarem se empenhando com todas as suas capacidades, em qualquer período de vida que lhes reste, vocês poderão alcançar a *mindfulness* e o discernimento para enxergar os fatos por vocês mesmos, e serão capazes de abrir mão — livres de qualquer *sentido do eu*, — continuamente.

ATENÇÃO NA CONSCIÊNCIA

3 de novembro de 1975

A mente que estiver sendo observada pela *mindfulness* e pela consciência, não encontrará nenhum sofrimento como resultado de suas ações. Se o sofrimento *de fato* surgir, nós estaremos imediatamente cientes disso e seremos capazes de extingui-lo. Este é um ponto da prática em que podemos trabalhar constantemente. E podemos testar a nós mesmos vendo o quão refinada e sutil está a nossa consciência abrangente, dentro da mente. Sempre que a mente escapulir e sair para receber contatos sensoriais externos: será que ela pode manter sua postura básica de *mindfulness*, ou sua consciência interna? A prática em que precisamos nos empenhar em nossa vida cotidiana é a prática de ter *mindfulness* constante, estarmos cientes a respeito de tudo no presente constantemente. É algo em que trabalhamos em cada postura: sentados, de pé, deitados. Se certifique que a sua *mindfulness* permaneça contínua.

Ao viver neste mundo – os fenômenos mentais e físicos desses cinco agregados – nos oferecem muito para contemplar. Devemos tentar observá-los, analisá-los, para que possamos compreendê-los – porque as verdades que devemos aprender a reconhecer neste corpo e nesta mente estão aqui para serem reconhecidas a cada momento. Não temos que nos envolver com outros temas que não são relacionados a esse, porque todos os temas que precisamos estão bem aqui, no corpo e na mente. Enquanto pudermos manter a mente constantemente ciente em todas as direções, poderemos observá-los.

Se você observar os eventos mentais e físicos para ver como eles surgem e cessam no aqui e agora, e não se envolver com coisas externas – como campos visuais que fazem contato com os olhos, ou sons com os ouvidos – então, realmente não existem muitos problemas. A mente pode estar na normalidade, no equilíbrio – calma e não perturbada pela corrupção ou pelos estresses que vem do contato sensorial. Ela pode cuidar de si mesma e manter o seu equilíbrio. Você chegará a perceber que, se você estiver ciente, diretamente na consciência em si mesma, sem sair para se envolver com coisas externas, como rótulos mentais e pensamentos que tenderão a surgir, a mente verá que essas coisas constantemente surgem e cessam – e não estará envolvida em nada. Desta forma, ela pode estar desembaraçada, vazia e livre. Mas, se ela sair para rotular as coisas como boas ou más, como “*eu*” ou “*meu*”, ou se apegar a qualquer coisa, ela se tornará desestabilizada e perturbada.

Você tem que saber que, se a mente puder permanecer quieta, total e presentemente ciente, e capaz de observar cada atividade, então, as formas óbvias de sofrimento e stress se dissolverão. Mesmo se elas começarem a se formar, você poderá estar alerta a respeito delas e dispersá-las imediatamente. Uma vez que você enxergar isso realmente acontecendo – mesmo nos estágios iniciais – você pode dispersar muita confusão e tumulto em seu coração. Em outras palavras, não se deixe reviver o passado ou se preocupar com o futuro. Quanto aos acontecimentos que surgem e desaparecem no

presente, você tem que deixá-los em paz. Quaisquer que sejam seus deveres, simplesmente faça-os como você deve – e a mente não vai se preocupar com nada. Ela poderá, (pelo menos de certa forma), estar vazia e quieta.

Essa é uma coisa com a qual você tem que ter muito cuidado. Você tem que ver isso com os seus próprios olhos: *que, se sua mindfulness e seu discernimento estiverem constantemente no comando, as verdades do surgimento e da cessação dos fenômenos mentais e físicos estão sempre lá para você ver, sempre lá para você saber.* Se você olhar para o corpo, você terá que vê-lo simplesmente como propriedades físicas. Se você olhar para as sensações, você terá que vê-las como mutáveis e inconstantes: prazer, dor, nem-prazer-nem-dor. Enxergar essas coisas é ver a verdade dentro de si mesmo. Não se deixe envolver com seus deveres externos. Basta manter-se vigilante internamente. Se sua consciência é do tipo que permite que você se avalie corretamente, a mente será capaz de permanecer na normalidade, no equilíbrio, na quietude, sem qualquer resistência.

Se a mente puder permanecer consigo mesma e não sair à procura de coisas para criticar ou se prender, ela poderá manter uma forma natural de quietude. Então, isso é algo que temos que tentar em todas as nossas atividades. Mantenha suas conversas ao mínimo, e não haverá muitos problemas. Mantenha a vigilância bem lá na mente. Quando você vigiar a mente e sua *mindfulness* for contínua, seus sentidos poderão permanecer contidos.

Estar com *mindfulness* para manter-se vigilante desta maneira é algo que você tem que trabalhar. Experimente e veja: você pode manter esse tipo de consciência contínua? Que tipo de coisas ainda podem atrair a mente? Que tipo de pensamentos e rótulos do bem e do mal, eu e meu, ela pensa? Então olhe para ver se essas coisas surgem e cessam.

As sensações que surgem do contato externo e do contato interno têm todas as mesmas características. Você tem que olhar até que você possa ver isso. Se você souber como olhar, você verá – e a mente se acalmará.

Portanto, o ponto que temos que praticar nesta última fase não tem muitas questões. Não há nada que você tenha que fazer, nada que você tenha que rotular, nada sobre o que você tenha que pensar muito. Basta olhar com cuidado e observar, assim você terá a oportunidade de estar calmo e em paz nesta vida, de conhecer a si mesmo mais profundamente internamente. Você verá que o *Dhamma* é incrível *aqui mesmo no seu próprio coração.* Não procure o *Dhamma* lá fora, pois ele está aqui dentro. A paz está aqui dentro, mas temos que contemplá-la de modo que fiquemos cientes de tudo ao redor – sutilmente, no fundo. Se você olhar apenas na superfície, você não vai entender nada. Mesmo se a mente estiver em normalidade no nível cotidiano, você não vai entender quase nada.

Você tem que contemplar de modo que você esteja ciente de tudo ao seu redor de uma maneira hábil. A palavra “hábil” é algo que você não pode explicar com palavras,

mas você pode saber por si mesmo, quando você vê a forma como a consciência dentro do coração se torna especial, quando você vê do que esta consciência especial se trata. É algo que você pode saber por si mesmo.

Não há realmente muita coisa: simplesmente surgir, persistir, dispersar. Olhe até que isso se torne claro – realmente simples – e tudo desaparece. Todas as suposições, todas as formulações convencionais, todos esses agregados e propriedades são varridos, deixando nada além da consciência pura e simples, não envolvida com nada – e não há nada que você tenha que fazer com isso. Basta ficar quieto e assistir, estar ciente, abrir mão a cada momento.

Apenas observar essa única coisa é suficiente para acabar com todos os tipos de corrupções, todos os tipos de sofrimento e stress. Se você não souber como observá-la, a mente certamente ficará perturbada. É certo que ela vai rotular as coisas e formar pensamentos. Assim que houver contato com os sentidos, ela vai procurar coisas para se agarrar, para gostar e não gostar dos objetos que encontra no presente e, em seguida, se envolver com o passado e com o futuro, criando uma teia para se entrelaçar.

Se você realmente olhar para cada momento no presente, não há realmente nada. Você verá que a cada momento mental as coisas cessam, cessam, cessam – realmente não há nada mesmo. O ponto importante é que você não crie problemas a partir de nada. Os elementos físicos cumprem seus deveres de acordo com sua natureza física elementar. Os elementos mentais continuam sentindo de acordo com os seus próprios assuntos. Mas a nossa estupidez é o que vai à procura de questões para confeccionar, para rotular, para pensar. Ela vai à procura de coisas para se prender e, em seguida, a mente fica tumultuada. Este ponto é tudo o que realmente temos que ver por nós mesmos. Este é o problema que temos que resolver por nós mesmos. Se as coisas são deixadas à sua natureza, pura e simples, não há “nós”, nem “eles”. Esta é uma verdade singular que surgirá para que possamos saber e enxergar. Não há nada mais que possamos saber ou ver que possa se igualar isso. Uma vez que você saiba e enxergue esta única coisa, todo o sofrimento e todo o stress acaba. A mente estará vazia e livre, sem significados, não apegada a nada.

É por isso que olhar internamente é tão especial de várias maneiras. Seja lá o que surja, simplesmente pare e olhe. Não fique animado com o que surge. Se você ficar animado quando surgirem intuições especiais quando a mente estiver quieta, sua mente ficará agitada e tumultuada. Se você ficar com medo de que isso ou aquilo aconteça, isso também o deixará agitado. Então, você tem que parar e olhar, parar e saber. A primeira coisa é simplesmente olhar. A primeira coisa é simplesmente saber. E não se prenda ao que você sabe – porque seja o que for, é simplesmente um fenômeno que surge e cessa, surge e cessa, mudando como parte de sua natureza.

Portanto, sua consciência tem que tomar uma postura firme na mente em si mesma. Nos estágios iniciais, você tem que saber que quando a *mindfulness* estiver firme, a mente não será afetada pelos objetos do contato sensorial. Continue trabalhando para

manter essa postura, mantendo firme essa postura. Se você ganhar uma noção disto, realmente sabendo e vendo por si mesmo, sua *mindfulness* se tornará ainda mais firme. Seja o que surgir, você será capaz de abrir mão – e todos os problemas e turbulências da mente se dissolverão.

Se a *mindfulness* falhar e a mente sair dando significado a todas as coisas, se fixando nas coisas, problemas surgirão, então, você tem que continuar verificando a cada momento. Não há nada mais que valha a pena verificar. Você tem que manter o controle sobre a mente em si mesma, contemplando a mente em si mesma. Ou então, você pode analisar o corpo por si mesmo, as sensações por si mesmas, ou o fenômeno de surgir e cessar – ou seja, o *Dhamma* – por si mesmo. Todas essas coisas são temas que você pode ir acompanhando completamente dentro de si mesmo. Você não tem que contemplar muitos temas, porque ter muitos temas é o que irá torná-lo inquieto e distraído. Primeiramente, você pratica este tema, depois, você pratica aquele, então você fará comparações, impedindo a mente de se aquietar.

Se você puder firmar sua posição lá na consciência, se você for hábil ao olhar, a mente poderá estar em paz. Você saberá como as coisas surgem e cessam. Primeiro pratique em manter a consciência bem dentro de si mesma para que a sua *mindfulness* possa permanecer firme, sem ser afetada pelos objetos do contato sensorial, de modo que não rotule as coisas como boas ou más, agradáveis ou desagradáveis. Você tem que continuar checando para ver que quando a mente pode estar na normalidade, centrada e neutra, como sendo sua postura primária, então – o que quer que saiba ou enxergue – será capaz de contemplar e abrir mão.

As sensações na mente que explicamos em tal magnitude ainda estão no nível de rótulos. Somente quando houver *consciência diretamente na própria consciência* é que você realmente será capaz de saber que a mente que está ciente da consciência, desta forma não envie o seu conhecimento para fora desta consciência. Não existem problemas. Nada pode ser formulado na mente quando ela sabe dessa maneira. Em outras palavras:

Um conhecimento desemaranhado,
permanece dentro,
Todo conhecimento se movendo pra fora é,
deixado de lado

A única coisa que você tem que se empenhar para manter é o estado mental em normalidade – ciente, enxergando e quieto no presente. Se você não mantê-lo, se você não continuar cuidando dele, então quando o contato sensorial vier, terá um efeito. A mente dará rótulos de bom e mau, gostar e não gostar. Portanto, certifique-se de manter a consciência básica que está ciente direto em si mesma. E não deixe que haja qualquer rotulagem. Não importa o tipo de contato sensorial que venha, você tem que se certificar de que essa consciência vem em primeiro lugar.

Se você treinar corretamente desta forma, tudo vai parar. Você não vai ser desviado pelos seus sentidos de visão, audição, etc. A mente vai parar e olhar, parar e estar ciente diretamente na consciência, de modo a saber a verdade que todas as coisas surgem e cessam. Não há nenhuma verdade real sobre as coisas. Somente a nossa estupidez é que se prende nas coisas, dando significados às coisas e, em seguida, sofrendo – sofrimento por causa de sua ignorância, sofrimento por causa de sua falta de conhecimento sobre os cinco agregados – forma, sensações, percepções, fabricações-de-pensamento e consciência sensorial – todas são inconstantes, estressantes e *não-eu*.

Use *mindfulness* para reunir toda a sua consciência e a mente vai parar com a perturbação, vai parar de correr atrás das coisas. Ela será capaz de parar e ficar quieta. Então, faça com que ela saiba dessa maneira, faça com que ela veja dessa maneira *constantemente* – a cada momento, a cada atividade. Trabalhe para observar e conhecer a mente em si: isso será suficiente para cortar todos os tipos de problemas. Você não terá que se preocupar com eles.

Se o corpo estiver com dor, simplesmente observe-o. Você pode simplesmente se manter observando as sensações no corpo porque a mente que está ciente de si desta maneira pode manter-se observando qualquer coisa dentro ou fora. Ou então, alternativamente, a mente poderá simplesmente estar ciente de si mesma até o ponto em que abrirá mão das coisas lá fora, abrirá mão do contato sensorial, e manterá a vigilância constante sobre a mente em si mesma. Aí é quando você saberá que é desta forma que se sente quando a mente está em paz: ela não dá significados a nada. É o vazio da mente desapegada, desinteressada, despreocupada com qualquer coisa.

Essas palavras – desapegada, desinteressada e despreocupada – são coisas que você deve considerar cuidadosamente, porque aquilo a que elas se referem é sutil e profundo. “Desinteressada” significa não envolvida com o contato sensorial, não perturbada pelo corpo ou sensações. “Despreocupada” significa não preocupada com o passado, o futuro ou o presente. Você tem que contemplar essas coisas até que você as conheça com habilidade. Mesmo que elas sejam sutis, você tem que contemplá-las até conhecê-las completamente. E não se preocupe com coisas externas, porque elas vão mantê-lo perturbado, mantê-lo correndo, mantê-lo distraído com rótulos e pensamentos do bem e do mal e todo tipo de coisa. Você tem que dar um basta a essas coisas. Se você não fizer isso, sua prática não chegará a lugar nenhum, porque essas coisas continuam brincando com você, continuam enganando você – ou seja, uma vez que você enxergar alguma coisa, essas coisas externas irão enganá-lo e fazê-lo ver tal coisa como certo, errado, bom, mau e assim por diante.

Eventualmente, você terá que chegar à esta consciência onde tudo simplesmente surge, persiste e, em seguida, cessa. *Certifique-se de permanecer focado na cessação*. Se você observar apenas o surgimento, você pode ser levado para fora do seu rumo, mas, se você focar na cessação você verá o vazio: tudo está cessando a cada instante. Não importa o que você olhar, não importa o que você enxergar, isso está lá por apenas um

instante e, em seguida, cessa. Então, isso surge novamente. Então cessa. Há simplesmente surgir, saber, cessar.

Portanto, vejamos o que acontece por conta própria – porque o surgimento e a cessação que ocorre por meio dos sentidos é algo que acontece por conta própria. Você não pode impedi-lo. Você não pode forçá-lo. Se você olhar e saber sem apego, não haverá qualquer dano que vem da alegria ou da tristeza. A mente permanecerá em relativa normalidade e neutralidade. Mas se você se tornar esquecido e começar a se prender, rotulando as coisas em pares e de qualquer jeito – boas e más, felizes e tristes, agradáveis e desagradáveis — a mente ficará perturbada: a mente não estará mais vazia, não estará mais quieta. Quando isso acontecer, você terá que investigar para saber o porquê.

Todas as questões sem valor que surgem na mente precisam ser cortadas. Então, você verá que você tem cada vez menos coisas a dizer, cada vez menos a falar, cada vez menos a pensar. Por conta própria, essas coisas diminuem cada vez mais. Elas param por conta própria. Mas se você se envolver em várias questões, a mente não será capaz de ficar parada. *Portanto, temos que continuar observando as coisas que são completamente inúteis e sem substância*, para ver que elas são *não-eu*. Continue observando-as repetidamente, porque sua consciência, juntamente com *mindfulness* e discernimento que saberão da verdade, terão que enxergar que, “Este não é o meu eu. Ele realmente não tem nenhuma substância ou valor. Simplesmente surge e cessa bem aqui. Está aqui por apenas um instante e então ele cessa”.

Tudo o que temos que fazer é parar e olhar, parar e saber claramente desta maneira, e nós seremos capazes de acabar com muitos, muitos tipos de sofrimento e stress. O stress normal dos agregados ainda ocorrerá – não podemos impedi-lo –, mas saberemos que é o stress da natureza e não nos fixaremos nele como sendo nosso.

Então vigiamos essas coisas que acontecem por conta própria. Se soubermos observar, continuamos observando as coisas que acontecem por conta própria. Não se prenda nelas como sendo você ou suas. Mantenha esta consciência firmemente estabelecida em si mesma, tanto quanto você puder, e não haverá muito mais que você terá que lembrar ou pensar.

Quando você continuar procurando, continue sabendo desta forma em todos os momentos: você verá que não há grandes problemas acontecendo. Há apenas a questão do surgir, persistir e cessar. Você não tem que rotular qualquer coisa como bom ou mau. Se você olhar simplesmente desta maneira, não será nenhum peso grande no coração. Mas se você arrastar para dentro questões do bem e do mal, questões do eu e tudo mais, então o sofrimento começará em grandes proporções. As corrupções começarão em grandes proporções e pesarão no coração, tornando-o perturbado e chateado. Então você tem que parar e olhar, parar e investigar muito no fundo. É como a água coberta com *lentilhas d'água* *: somente quando pegamos nossa mão para separar as *lentilha d'água* e dar uma olhada, veremos que a água embaixo dela é cristalina.

À medida que você olha para a mente, você tem que separá-la, você tem que parar: parar de pensar, parar de rotular as coisas como boas ou más, parar tudo. Você não pode rotular nada. Simplesmente continue procurando, continue sabendo. Quando a mente estiver quieta, você verá que não há nada lá. Tudo está muito quieto. Tudo parou lá dentro. Mas, assim que houver rotulagem, mesmo na quietude, na parada, no silêncio, essa rotulagem colocará as coisas em movimento. E assim que as coisas se põem em movimento, e você não sabe como abrir mão já desde o início, questões vão surgir, as ondas vão surgir. Uma vez que há problemas e ondas, eles golpeiam a mente e vão respingando por todos os lados e fora de controle. Este respingar da mente inclui o anseio e a corrupção também, porque *avijja* – ignorância – encontra-se em sua raiz...

Nosso obstáculo principal é este agregado de percepções, de rótulos. Se não estivermos cientes do surgimento e da cessação das percepções, esses rótulos vão assumir o controle. As percepções são os principais instigadores que rotulam as coisas dentro e fora, por isso temos que estar cientes do seu surgimento e da sua cessação. Uma vez que estivermos cientes dessa forma, as percepções deixarão de funcionar como uma causa de sofrimento. Em outras palavras, não darão origem a outras fabricações-de-pensamentos. A mente estará ciente em si mesma e será capaz de extinguir essas coisas em si mesma.

Então, temos que parar as coisas no nível das percepções. Se não o fizermos, as fabricações-de-pensamentos transformarão as coisas em problemas e, em seguida, farão com que a consciência oscile e balance de várias maneiras. Mas estas são coisas que podemos parar e olhar, coisas que podemos saber a cada momento mental... Se ainda não estamos realmente familiarizados com o surgimento e a cessação na mente, não seremos capazes de abrir mão delas. Podemos falar sobre abrir mão das coisas, mas não podemos fazê-lo porque ainda não sabemos. Assim que alguma coisa surge, as agarramos – mesmo que, na verdade, essa coisa já tenha cessado – porém, como não enxergamos realmente isso, não sabemos...

Então, peço que vocês entendam esse princípio básico. Não vá agarrando esta ou aquela coisa, ou então você ficará perturbado. O tema básico está dentro: olhe para dentro, mantenha-se ciente dentro até que você penetre tudo. A mente estará, então, livre da agitação. Vazia. Quieta. Ciente. Portanto, mantenha a vigilância da mente continuamente em si mesma, e você chegará ao ponto em que simplesmente ficará sem coisas para dizer. Tudo vai parar por conta própria, se aquietará por conta própria, *porque a condição subjacente que parou e que está quieta já está lá*, só que ainda não estamos cientes dela.

O PURO PRESENTE

3 de junho de 1964

Temos que perceber a sensação de saber quando a mente ganha conhecimento de alguma coisa, mas ainda não está ciente de si mesma, para ver como ela fica presa nas coisas: presa na forma física, nas sensações, percepções, fabricações-de-pensamento e consciência sensorial. Temos que investigar e olhar por nós mesmos. Não podemos usar os ensinamentos que memorizamos para captar essas coisas. Isso não nos levará a lugar algum. Podemos nos lembrar, “o corpo é inconstante”, mas mesmo que possamos dizê-lo, não podemos enxergar.

Temos que focar em ver exatamente *como* o corpo é inconstante, para ver como ele muda. E, temos que focar nas sensações – agradáveis, dolorosas e neutras – para ver como elas mudam. O mesmo vale para as percepções, as fabricações-de-pensamento, e assim por diante. Temos que focar neles, investigá-los, contemplá-los para ver suas características *como eles realmente são*. Mesmo se você puder ver essas coisas por apenas um instante, isso lhe fará um bem enorme. Você será capaz de flagrar a si mesmo: as coisas que você pensou que sabia, você realmente não sabia de nada... É por isso que o conhecimento que ganhamos na prática tem que continuar mudando ao longo de muitos, muitos níveis. Ele não permanece em apenas um nível.

Assim, mesmo quando você for capaz de estar ciente sobre o surgimento e da cessação a cada momento no presente, se a sua contemplação não for contínua, ela não será muito clara. Você tem que saber como contemplar a sensação nua e crua de surgir e cessar, simplesmente surgir e cessar, sem qualquer rótulo de “bom” ou “ruim”. Basta manter-se com a sensação nua e crua do surgimento e da cessação. Quando você fizer isso, outras coisas virão se intrometer – mas não importa como elas se intrometam, ainda é uma questão de surgir e cessar, então, você pode manter sua posição junto ao surgimento e à cessação desta maneira.

Se você começar a rotular as coisas, fica confuso. Tudo o que você precisa fazer é continuar olhando para o local certo: a sensação nua e crua de surgir e cessar. Simplesmente certifique-se de que você realmente a vigie. Se há consciência de campos visuais, sons, cheiros, gostos ou sensações tácteis, basta permanecer com a sensação de surgimento e cessação. Não vá rotular campos visuais, som, cheiro, sabor ou sensação tátil. Se você puder continuar observando desta maneira, você estará com o presente puro – e não haverá nenhum problema.

Quando você vigia dessa maneira, você está vigiando a inconstância, a mudança, como ela realmente ocorre – porque até mesmo o surgimento e a cessação mudam. Não é a mesma coisa surgindo e cessando o tempo todo. Primeiro, esse tipo de sensação surge e cessa, então, aquele tipo de sensação surge e cessa. Se você continuar observando dessa forma o aparecimento nu e cru e a cessação nua e crua desta forma, você certamente chegará ao *insight*. Mas, se você vigiar com rótulos – “Isso é o som de uma vaca”, “Isso é o latido de um cachorro” – você não estará observando a sensação nua e crua do som, a sensação nua e crua de surgir e cessar. Assim que há rotulagem, as fabricações-de-pensamentos vêm junto com ela. Seus sentidos de tato, visão, audição, e

assim por diante continuarão com seu aparecimento nu e cru e sua cessação nua e crua, mas você não saberá disso. Em vez disso, você rotulará tudo – campos visuais, sons, etc. – e então haverá apegos, sensações de prazer e desgosto, e você não saberá a verdade.

A verdade continua seguindo sozinha. As sensações continuam surgindo e depois cessando. Se nos focarmos bem aqui – no estado mental ciente da sensação nua e crua de campos visuais, sons, cheiros, gostos e sensações táteis, então seremos capazes de obter *insight* rapidamente...

Se soubermos observar as coisas dessa maneira, poderemos enxergar facilmente quando a mente for provocada pela paixão ou pela ganância, e ainda mais facilmente quando for provocada pela raiva. Quanto à delusão, isso é algo mais sutil... algo que você tem que ter um grande interesse e investigar com cuidado. Você verá todos os tipos de coisas escondidas – como a mente é coberta com muitas, muitas camadas. É realmente fascinante. Então, é para isso que a meditação do *insight* serve, para abrir seus olhos para que você possa saber e ver, para que possa destruir sua delusão e sua ignorância.

OS ENGANOS DO CONHECIMENTO

29 de janeiro de 1964

Você tem que encontrar abordagens para contemplar as coisas e sondar em todos os momentos, de modo a captar as oscilações do estado mental que está ciente, ou seja, da consciência, para ver de que forma ela flui para fora para estar ciente das coisas. Tenha cuidado para vê-la tanto quando você sabe das coisas corretamente, quanto erroneamente. Não misture as coisas, tomando o conhecimento errado como correto, ou o conhecimento correto como errado. Isso é algo extremamente importante para a prática, esta questão de saber corretamente e de saber erroneamente, pois essas coisas podem enganar você.

Quando você ganhar qualquer *insight* novo, não se anime. Você realmente não pode se deixar animar por eles, porque não leva muito tempo para que o seu *insight* mude – ele pode mudar bem agora, diante de seus próprios olhos. Ele não vai mudar em nenhum outro momento, ou em nenhum outro lugar. Está mudando agora. Você tem que saber como observar, como se familiarizar com os enganos do conhecimento. *Mesmo quando o conhecimento for correto, você não pode se prender a ele.*

Mesmo que possamos ter padrões para julgar que tipo de conhecimento é correto no curso de nossa prática, não se prenda ao conhecimento correto – porque o conhecimento correto é inconstante. Ele muda. Ele pode se transformar em conhecimento falso, ou em conhecimento que é ainda mais correto. Você tem que contemplar as coisas com muito cuidado – muito, muito cuidado – para que você não

caia na onda de seu conhecimento, pensando: “Eu ganhei o *insight* correto; eu sei mais do que as outras pessoas”, para que você não comece a presumir que você é especial. No momento em que você presume a si mesmo, seu conhecimento imediatamente se torna errado. Mesmo se você não deixar as coisas se mostrarem exteriormente, o mero evento mental no qual a mente rotula a si mesma é uma forma de conhecimento errado que obscurece a mente de si mesma de uma maneira insidiosa.

É por isso que os meditadores que tendem a não contemplar as coisas, que não percebem os enganos de todas as formas de conhecimento – certo e errado, bons e maus – tendem a ficar atolados em seu conhecimento. O conhecimento que os engana ao pensar: “O que eu sei está certo”, dá origem a um forte orgulho e presunção dentro deles, sem que eles sequer percebam.

Isso ocorre porque as corrupções estão sempre entrando em cena sem que percebamos. Elas são insidiosas e, de maneira insidiosa, continuam a entrar em cena como algo rotineiro, pois as corrupções e os afluentes mentais ainda estão presentes em nosso caráter. Nossa prática é basicamente sondar profundamente, dos níveis externos da mente para os interiores. Esta é uma abordagem que requer muita sutileza e precisão... *A mente tem que usar sua própria mindfulness e discernimento para desenterrar tudo para fora de si mesma, deixando apenas a mente em si, o corpo em si, e, depois, continuar observando-os.*

* * *

O desafio básico na prática é este ponto e nada mais: este problema de como olhar para dentro para que você veja claramente. Se a mente não foi treinada para olhar para dentro, ela tende a olhar para fora, simplesmente esperando para receber seus objetos de fora – e tudo o que recebe é a confusão de suas sensações entrando e saindo, para dentro e para fora. E, mesmo que essa confusão seja um aspecto da mudança e da inconstância, não a vemos dessa maneira. Em vez disso, vemos isso como questões boas e ruins, pertencentes ao eu. Quando este é o caso, estamos de volta exatamente onde começamos, sem saber o que é o quê. É por isso que as sensações da mente, quando não se conhecem, são tão secretas e difíceis de perceber. Se você quiser descobrir sobre elas lendo vários livros, você acabará acumulando mais corrupções na mente, tornando-a ainda mais encoberta do que antes.

Então, quando você se voltar para olhar para dentro, você não deve usar conceitos e rótulos para olhar em seu lugar. Se você usar conceitos e rótulos para olhar em seu lugar, não haverá nada, apenas conceitos surgindo, mudando e cessando. Tudo se transformará em pensamentos – e então, como você será capaz de observar em completo silêncio? Quanto mais você levar o que aprendeu dos livros para olhar dentro de si mesmo, menos você verá.

Então, seja lá o que você aprendeu, quando você vier à prática: você tem que colocar todos os rótulos e conceitos que você ganhou no seu aprendizado de lado. Você tem que

se tornar um novato mais uma vez. Só então você será capaz de penetrar para fazer uma leitura das verdades dentro de você. Se você levar toda a parafernália dos conceitos e níveis que você ganhou de sua aprendizagem para medir as coisas dentro de você, você pode procurar até o dia de sua morte e você não encontrará as verdades reais. É por isso que você tem que manter apenas um objeto em sua prática. Se a mente tiver muitos objetos com que se preocupar, ela ainda estará vagando – vagando por aí para saber disso e daquilo, saindo dos limites sem perceber e, no final das contas não querendo conhecer a si mesma. É por isso que aqueles com bastante aprendizagem gostam de ensinar os outros, para mostrar o seu nível de compreensão. E, é exatamente assim que o desejo de se destacar mantém a mente obscurecida.

De todos os vários tipos de engano, *não há nenhum tão ruim como o de enganar a si mesmo*. Quando você realmente ainda não enxergou a verdade, será que cabe a você fazer suposições sobre si mesmo, de que você atingiu este ou aquele tipo de conhecimento, ou que você sabe o suficiente para ensinar os outros corretamente? O Buddha é bastante crítico com professores desse tipo. Ele os chama de “pessoas em vão”. Mesmo se você puder ensinar um grande número de pessoas a se tornarem *arahants*, enquanto você mesmo não provou o sabor do Dhamma, o Buddha diz que você é uma pessoa em vão. Então você tem que continuar examinando a si mesmo. Se você ainda não se treinou realmente nas coisas que ensina aos outros, como você será capaz de extinguir o seu próprio sofrimento?

Pense nisso por um momento. Extinguir o sofrimento, alcançar a libertação do sofrimento: essas coisas são ou não são sutis? Elas são ou não são algo completamente pessoal dentro de nós? Se você se questionar desta maneira, você estará no caminho certo. Mas mesmo assim você tem que ter cuidado. Se você começar achar que você está certo, a mente vai se cobrir com ideias e opiniões erradas. Se você não observar com muito cuidado, você pode perder o rumo – porque a consciência com a qual a mente faz a leitura dela mesma e realmente vê através dela mesma é algo realmente extraordinário, algo que realmente vale a pena desenvolver – e realmente elimina o sofrimento e a corrupção. Esta é a verdade, a verdade honesta, não é como propaganda enganosa, ou mentiras. É algo que você realmente tem que praticar, você realmente tem que enxergar claramente desta forma. Quando este é o caso, como você pode não querer praticar?

Se você se examinar corretamente desta maneira, você poderá saber o que é real. Mas você tem que ter o cuidado de examinar-se corretamente. Se você começar a se prender a qualquer explicação de si mesmo, pensando que você é melhor do que as outras pessoas, então você falhou no exame. Não importa o quão correto seja o seu conhecimento, você tem que se manter humilde e respeitoso acima de tudo. Você não pode deixar que haja qualquer orgulho ou presunção, ou isso irá destruir tudo.

É por isso que a consciência que elimina o *sense do eu* depende mais do que qualquer outra coisa de seus poderes de observação – verificar e ver se ainda há algo em seu

conhecimento ou opiniões que vem da força do orgulho em qualquer senso do eu... Você tem que usar todo o poder de sua *mindfulness* e discernimento para cortar essas coisas. Não é nada que você possa levar na brincadeira. Se você alcançar alguns *insights*, ou abrir mão das coisas um pouco, não pense que você é algo especial. As corrupções não dão trégua a ninguém. Elas continuam aparecendo de acordo com a vontade delas. Então você tem que ser circunspecto e examinar as coisas de todos os lados. Só então você será capaz de se beneficiar de maneiras que tornam suas corrupções e sofrimentos mais e mais leves.

Quando tentamos encontrar o instigador – a mente, ou essa propriedade da consciência – aí é quando estamos no caminho certo, e nossa sondagem continuará a dar resultados, continuará enfraquecendo os germes do anseio e poderá acabar com eles. De qualquer maneira que o anseio correr para fora, atrás de “ser” ou “ter” qualquer coisa, poderemos vê-lo sempre. Porém, agarrar e examinar este “ser” ou “ter” desta forma, requer muita sutileza. Se você não tiver realmente *mindfulness* e discernimento, você não será capaz de ver essas coisas, porque a mente está continuamente querendo ser e ter. Os germes da corrupção estão escondidos nas profundezas da mente, nessa propriedade da consciência. Simplesmente estar habilmente ciente deles não é pouca coisa – então, não devemos nem pensar em tentar limpá-los com nossas meras opiniões. Nós temos que continuar contemplando, investigando, até que as coisas se ajustem perfeitamente, em um único momento, e, então, será como alcançar o nível básico do saber que existe por si só, sem nenhuma vontade ou intenção.

Saber a diferença entre o conhecimento voluntário e involuntário é algo que requer uma observação cuidadosa. Às vezes, há a intenção de olhar e estar ciente internamente, mas há momentos em que não há intenção de olhar para dentro, e, ainda assim, o conhecimento surge por conta própria. Se você ainda não sabe, olhe para a intenção de olhar para dentro: Como ela é? O que ela está procurando? O que ela vê? Esta é uma abordagem básica que você tem que ter em mãos. Este é um nível que você tem que trabalhar, e um nível em que você tem que fazer uso da intenção – a intenção de olhar para dentro desta forma... Mas, uma vez que você atingir o nível básico do saber, então, assim que você focar e olhar para dentro, o conhecimento ocorrerá por conta própria.

SABBE DHAMMĀ ANATTĀ

9 de julho de 1971

Certa noite eu estava sentada em meditação ao ar livre – minhas costas retas como uma flecha – firmemente determinada a deixar a mente calma, mas mesmo depois de um longo tempo ela não se acalmava. Então eu pensei: “Eu estou trabalhado nisso por muitos dias agora, e ainda assim minha mente não consegue se acalmar de jeito algum.

É hora de parar de ser tão determinada e simplesmente estar ciente da mente”. Comecei a tirar minhas mãos e pés da postura de meditação, mas no momento em que eu tinha desdobrado uma perna, mas ainda tinha que desdobrar a outra, eu poderia ver que minha mente era como um pêndulo balançando mais e mais lentamente, mais e mais lentamente – até que parou.

Então surgiu uma consciência que foi sustentada por si mesma. Lentamente, coloquei minhas pernas e mãos de volta em posição. Ao mesmo tempo, a mente estava num estado de consciência absolutamente e solidamente quieto, vendo claramente nos fenômenos elementares da existência como eles surgiram e cessaram, mudando de acordo com sua natureza – e também vendo uma condição separada internamente, sem surgir, sem cessar ou mudar, uma condição além do nascimento e da morte: algo muito difícil de colocar claramente em palavras, porque era uma realização dos fenômenos elementares da natureza, inteiramente interno e individual.

Depois de um tempo, lentamente me levantei e deitei-me para descansar. Este estado da mente permaneceu ali como uma quietude que se sustentava a fundo no interior. Eventualmente, a mente saiu desse estado e gradualmente voltou ao normal.

Disto eu pude observar como a prática consistindo em nada além de um desejo feroz simplesmente transtorna a mente e a impede de ficar quieta. Mas, quando a consciência da mente for perfeitamente correta, uma ciência interior surgirá naturalmente por si mesma. Por causa dessa clara consciência interna, pude continuar sabendo dos fatos a partir daquele momento: verdadeiro e falso, certo e errado, e isso me permitiu saber que o momento em que a mente abria mão de tudo era uma consciência clara dos fenômenos elementares da natureza, porque era uma consciência que sabia e via dentro de si mesma e por si mesma – não algo que você pudesse saber ou ver por querer.

Por esta razão, o ensinamento do Buddha, “*Sabbe Dhammā Anattā* – todos os fenômenos são *não-eu*”, nos dizem para não nos prendermos em nenhum dos fenômenos da natureza, condicionados ou incondicionados. A partir desse ponto eu fui capaz de entender as coisas e abrir mão dos apegos passo a passo.

EXTINGUINDO-SE SEM FERVOR

26 de maio de 1964

É importante perceber como focar nos eventos, a fim de obter benefícios especiais de sua prática. Você tem que focar para observar e contemplar e não simplesmente para tornar a mente quieta. Foque em como as coisas surgem, como elas cessam. Torne seu foco sutil e profundo.

Quando você estiver ciente das características de suas sensações, então – se for uma sensação física – contemple essa sensação. Haverá uma sensação de stress. Uma vez que há uma sensação de stress, como você pode estar ciente dessa sensação de stress

simplesmente como sendo uma sensação, para que ela não o leve a algo mais? Uma vez que você puder estar ciente disso, simplesmente como uma sensação, ela para ali, sem produzir qualquer gosto em termos de ser um desejo por qualquer coisa. A mente se desamarrará ali mesmo – ali mesmo, na sensação. Se você não focar desta maneira, o anseio surgirá em cima da sensação – o anseio de alcançar a tranquilidade e de se livrar do stress e da dor. Se você não focar na sensação da maneira correta desde o início, o anseio surgirá antes que você esteja ciente disso. E, em seguida, se você tentar abrir mão dele, vai ser muito cansativo...

Estas são todas as coisas que você tem que focar para ver claramente: 1) a maneira pela qual as preocupações tomam forma; 2) as sensações da mente enquanto ela está ciente das coisas que vêm a cada momento; 3) a maneira que estas coisas mudam e cessam. É por isso que tornamos a mente desengajada. Não a desengajamos para que ela não saiba, ou para que não acumule nada. Esse não é o tipo de desengajamento que queremos. Quanto mais a mente estiver verdadeiramente sem amarras, mais ela vê claramente as características do surgimento e da cessação dentro de si. Tudo o que eu peço é que vocês observem as coisas com cuidado, que sua consciência seja plena em todos os momentos. Trabalhe nisso o máximo que puder. Se você puder manter esse tipo de consciência em andamento, descobrirá que a mente ou a consciência, sob a supervisão da *mindfulness* e do discernimento, é diferente de – é oposta à – consciência não supervisionada. Será o oposto, continuamente.

Se você mantiver a mente bem supervisionada para que esteja sensível da maneira correta, ela não apenas trará pequenos benefícios, ela trará enormes benefícios. Se você não a tornar corretamente sensível e ciente, o que você pode esperar de ganhar com ela?

Quando dizemos que ganhamos com a prática, não estamos falando de nada diferente disso: estamos falando em alcançar o desengajamento. Liberdade. Vazio. Antes, a mente estava amarrada. A corrupção e o anseio a atacavam e a roubavam, deixando-a completamente enrolada. Agora, ela está desamarrada, livre das corrupções que costumavam se juntar para queimá-la. Seus desejos desta ou daquela coisa, sua construção deste ou aquele pensamento, todos caíram fora. Então agora ela está vazia e desamarrada. Ela pode estar vazia desta maneira, bem diante de seus próprios olhos. Tente vê-la agora, diante de seus olhos, agora enquanto eu estou falando e vocês estão ouvindo. Sonde ali dentro para saber.

Se você puder estar constantemente ciente desta maneira, você estará seguindo os passos ou levando dentro de você a qualidade chamada "*buddho*", que significa aquele que sabe, que está acordado, que floresceu no *Dhamma*. Mesmo que você não tenha florescido totalmente – se você floresceu apenas até o ponto de se desamarrar dos níveis brutos do anseio e da corrupção – você ainda se beneficia muito, pois quando a mente realmente conhece as corrupções e pode abrir mão delas, ela se sente fresca, revigorada. Este é exatamente o oposto das corrupções que, assim que surgem, elas nos fazem queimar e arder a partir de dentro. Se não tivermos *mindfulness* e discernimento

para nos ajudar a saber, as corrupções nos queimarão. Mas, assim que *mindfulness* e discernimento sabem, os fogos se apagam – e eles se extinguem sem fervor.

Observe como as corrupções surgem e se formam – elas também cessam em rápida sucessão, mas quando elas cessam por conta própria dessa maneira, se extinguem por conta própria desta maneira, elas se extinguem com fervor. Se tivermos *mindfulness* e discernimento as vigiando, elas se extinguirão sem fervor. Olhe para que você possa ver como é o verdadeiro conhecimento da *mindfulness* e do discernimento: eles se extinguem sem fervor. Já às corrupções, mesmo quando elas surgem e cessam de acordo com sua natureza, elas se extinguem com fervor, porque nós nos prendemos a elas, fervorosas por causa do apego. Quando elas se extinguem sem fervor, olhem novamente – é porque não há apego. Elas foram soltas, apagadas.

É algo que realmente vale a pena estudar: o fato de que há algo muito especial como este na mente – especial em que, quando realmente sabe a verdade, não está apegada. Está desembarada, está vazia e livre. É algo especial. Ela pode se tornar vazia da ganância, raiva e delusão, passo a passo. Pode estar vazia do desejo, vazia dos processos mentais. O importante é que você realmente veja por si mesmo que a verdadeira natureza da mente é que ela pode estar vazia... É por isso que eu disse esta manhã que o *nibbāna* não está em nenhum outro lugar. Ele fica bem aqui, exatamente onde as coisas se extinguem e se extinguem sem fervor. Estão nos olhando bem na nossa cara.

LENDO O CORAÇÃO

15 de março de 1974

O Buddha ensinou que devemos saber com nossos próprios corações e com nossas próprias mentes. Embora existam muitas, muitas palavras e frases criadas para explicar o *Dhamma*, precisamos focar apenas naquelas coisas que podemos saber e ver, extinguir e abrir mão, a cada momento preciso no presente imediato – isso é melhor do que assumir o peso de outras coisas. Uma vez que possamos ler e compreender a nossa consciência interior, saberemos profundamente, dentro de nós, que o Buddha despertou para a verdade aqui no coração. Sua verdade é verdadeiramente a linguagem do coração.

Quando eles traduzem o *Dhamma* de qualquer jeito, ele se torna algo comum. Mas se você mantiver uma vigilância atenta e cuidadosa bem aqui no coração e na mente, você será capaz de ver claramente, de abrir mão, de deixar seus fardos de lado. Se você não estiver ciente bem aqui, neste momento, seu conhecimento enviará todos os tipos de ramificações, transformando-se em fabricações-de-pensamento com todos os tipos de significados de acordo com rótulos convencionais – e todos eles longe do alvo.

Se você estiver ciente, bem lá na sua consciência interior e fizer com que isso seja a sua postura constante, não há absolutamente nada: não há necessidade de segurar nada,

não há necessidade de rotular nada, não há necessidade de dar qualquer nome. Bem onde o anseio surgir, exatamente ali é o lugar onde ele cessa: ali é onde você saberá como é o nibbāna... “*Nibbāna* é simplesmente esta cessação do anseio”. É o que o Buddha enfatizou repetidamente.

Meditação Focada na Respiração

Há muitas pessoas que tem vergonha de falar sobre suas próprias corrupções, mas que não sentem nenhuma vergonha de falar sobre as corrupções dos outros. Aqueles que estão dispostos a relatar suas próprias doenças – suas próprias corrupções – de uma maneira direta são poucos e difíceis de encontrar. Como resultado, a doença da corrupção é silenciada e mantida em segredo, de modo que não percebemos quão séria e quão difundida ela é. Todos nós sofremos com isso, e, ainda assim, ninguém fala sobre o assunto. Ninguém está realmente interessado em diagnosticar suas próprias corrupções...

Temos que encontrar uma abordagem hábil, se quisermos acabar com esta doença, e temos que ser abertos sobre isso, admitir nossas corrupções, da mais grosseira até as mais sutis, dissecando-as até seus mínimos detalhes. Somente assim nos beneficiaremos com a nossa prática. Se olharmos para nós mesmos de uma forma superficial, podemos sentir que já estamos *ok* da maneira que somos, que já sabemos tudo o que precisamos saber. Todavia, quando as corrupções saem com toda a força, como a raiva ou a delusão, fingimos que nada está errado – e desta forma as corrupções se tornam uma doença oculta, difícil de ser apanhada, difícil de diagnosticar...

Temos que ser fortes na luta contra as corrupções, anseios e delusões de todo tipo. Nós temos que testar nossa força contra elas e trazê-las sob o nosso poder. Se pudermos trazê-las sob o nosso poder, poderemos montar em suas costas. Se nós não pudermos, *elas* terão que montar em *nossas* costas, nos forçando fazer o trabalho delas, puxando-nos pelo nariz, fazendo-nos desejar, nos desgastando de todo jeito.

Então, ainda somos animais de carga? Será que somos animais de carga porque a corrupção e o desejo estão montando em nossas costas? Será que eles puseram uma argola em nosso nariz? Quando você chega ao ponto em que você já aguentou o suficiente, você tem que parar – parar e observar as corrupções para ver como elas vêm à existência, o que elas querem, o que elas comem, o que elas acham delicioso. Faça disso sua diversão – assistindo as corrupções e fazendo-as morrer de fome, como uma pessoa largando de um vício... Veja se isso deixa as corrupções irritadas. Elas têm fome a ponto de salivar? Então não as deixe comer. Não importa o quê, não as deixe comer aquilo em que elas são viciadas. Afinal, há muitas outras coisas para comer. Você tem que ser duro com elas – duro com “você” mesmo – dessa forma... “Tá com fome? Bem, pode continuar com fome! Você vai morrer? Ok! Vá em frente e morra”! Se você puder tomar essa atitude, você será capaz de vencer todos os tipos de vícios, todos os tipos de

corrupções, porque você não está bajulando o desejo, você não está alimentando o desejo que existe e que se origina de encontrar sabor nas coisas físicas. É hora de você parar, hora de desistir de alimentar-se dessas coisas. Se elas vão se enfraquecer e morrer, deixe-as morrer. Afinal, por que você deve mantê-las gordas e bem nutridas?

Custe o que custar, você tem que continuar desafiando seus anseios e suas corrupções até que eles percam a força. Não os deixe levantar a cabeça. Mantenha-os sob o seu controle. É esse o tipo de prática clara e direta que você tem que seguir. Se você tiver resistência, se você lutar com persistência até que eles todos estejam derrotados, então não haverá nenhuma outra vitória que possa se comparar a esta, nenhuma outra vitória que possa se comparar com a vitória contra os anseios e as corrupções em seu próprio coração.

É por isso que o Buddha nos ensinou a desafiar as corrupções em todas as nossas atividades – sentado, de pé, andando e deitado. Se não fizermos isso, *elas* nos derrotarão em todas as nossas atividades...

Se você considerar as coisas com cuidado, você verá que os ensinamentos do Buddha são todos exatamente corretos, tanto na forma como eles nos dizem para examinar as doenças da corrupção, quanto na maneira em que eles nos dizem para abrir mão, destruir e extinguir a corrupção. Todos os passos estão lá, então, não precisamos ir estudar em qualquer outro lugar. Cada ponto na doutrina e disciplina do Buddha nos mostra o caminho, então não precisamos nos perguntar como podemos examinar e acabar com essas doenças. Isso se torna misterioso e difícil de saber somente se você estudar os ensinamentos do Buddha sem fazer referência a acabar com suas próprias corrupções. As pessoas não gostam de falar sobre suas próprias corrupções, então elas acabam completamente ignorantes. Elas envelhecem e morrem sem saber nada sobre suas próprias corrupções.

Quando começamos a praticar, quando chegamos a compreender como as corrupções queimam nossos corações, aí é quando gradualmente nos conhecemos. Compreender o sofrimento e a corrupção e aprender a extinguir a corrupção nos dará espaço para respirar...

Quando aprendemos a apagar os incêndios da corrupção, como destruí-las, isso significa que temos ferramentas. Podemos confiar em nós mesmos – sem dúvidas, sem nos desviar para outros caminhos da prática, porque certamente veremos que praticar dessa maneira, contemplando a inconstância, o stress e o *não-eu* dessa maneira em todos os momentos realmente nos livra de nossas corrupções.

O mesmo se aplica à virtude, à concentração e ao discernimento. São nossas ferramentas – e precisamos de um conjunto completo. Precisamos do discernimento que vem com a Perspectiva Correta e da virtude que vem com a autodisciplina. Virtude é muito importante. Virtude e discernimento são como nossas mãos direita e esquerda. Se uma das nossas mãos está suja, ela não poderá se lavar. Você precisa usar ambas as

mãos para mantê-las lavadas e limpas. Assim, onde quer que haja virtude, você tem que ter discernimento. Onde há discernimento, você tem que ter virtude. O discernimento é o que permite que você saiba; virtude é o que permite que você abra mão das coisas, abandone-as, destrua seus vícios. A virtude não é apenas uma questão de cinco ou oito preceitos. Ela tem que lidar com os detalhes mais refinados. Seja lá o que o seu discernimento enxergar como uma causa de sofrimento, você tem que parar, você tem que abrir mão disso.

Virtude é algo que se torna muito sutil e preciso. Abrir mão, desistir, renunciar, abster-se, cortar e destruir: todas essas coisas são uma questão da virtude. É por isso que a virtude e o discernimento têm que ir juntos, assim como a nossa mão direita e a nossa mão esquerda têm que se ajudar mutuamente. Ajudam-se mutuamente a lavar a corrupção. É aí que a sua mente poderá se tornar centrada, brilhante e clara. Essas coisas mostram seus benefícios diretamente na mente. Se não tivermos essas ferramentas, é como se não tivéssemos mãos ou pés: não seríamos capazes de chegar a lugar algum. Temos que usar nossas ferramentas – virtude e discernimento – para destruir a corrupção. É aí que nossas mentes se beneficiarão...

É por isso que o Buddha nos ensinou a continuar treinando a virtude, a concentração e o discernimento. Temos que manter o adequado treinamento dessas coisas. Se não seguirmos o treinamento como deveríamos, nossas ferramentas para extinguir o sofrimento e a corrupção não estarão afiadas, não serão de muita utilidade. Elas não serão páreos para as corrupções. As corrupções tem poderes monstruosos para queimar a mente em um piscar de olhos. Digamos que a mente esta calma e neutra: o menor contato sensorial pode colocar fogo nas coisas num instante, fazendo-nos satisfeitos ou descontentes. Por quê?

O contato sensorial é a nossa fita métrica para ver quão firme, ou fraca, é a nossa *mindfulness*. Na maioria das vezes, ele agita as coisas. Assim que há contato por meio do ouvido ou do olho, as corrupções são muito rápidas. Quando este é o caso, como podemos manter as coisas sob controle? Como podemos ganhar controle sobre os nossos olhos? Como podemos ter controle sobre os nossos ouvidos, nariz, língua, corpo e mente? Como podemos colocar a *mindfulness* e o discernimento no comando dessas coisas? Trata-se simplesmente de uma questão de praticar... um problema nosso, algo no qual podemos nos testar, para ver por que as corrupções se acendem tão rapidamente, quando ocorre o contato sensorial.

Digamos que, por exemplo, ouvimos alguém criticando outra pessoa. Podemos ouvir e não ficar chateados. Mas digamos que nos ocorre o pensamento: “Na verdade eles estão *me* criticando”. Assim que evocamos esse *eu*, estamos imediatamente irritados e descontentes. Se nós elaborarmos muito deste *eu*, podemos ficar muito chateados. Apenas este fato, por si só, deve nos permitir observar que assim que o nosso “*eu*” se envolve, sofremos imediatamente. É assim que acontece. Se nenhum *sensu do eu* sair para se envolver, podemos permanecer calmos e indiferentes. Quando criticam outras

peessoas, podemos ficar indiferentes; mas assim que concluímos que eles estão nos criticando, nosso “eu” aparece e imediatamente se envolve – e imediatamente nos queimamos com a corrupção. Por quê?

Você tem que prestar muita atenção nisso. Assim que o seu “eu” surge, o sofrimento surge no mesmo instante. O mesmo é verdade se você estiver apenas pensando. O “eu” que você pensa se espalha em todos os tipos de questões. A mente fica dispersa com a corrupção, o desejo e o apego. Ela tem muito pouca *mindfulness* e discernimento observando-a, então é arrastada para todo o lugar pelo anseio e pela corrupção.

E ainda não percebemos isso. Achamos que estamos ok. Existe alguém entre nós que percebe que isso é o que está acontecendo? Estamos demasiadamente sobrecarregados com nossas próprias delusões. Não importa o quanto a mente esteja sufocada pela corrupção da delusão, não a percebemos, pois ela nos mantém surdos e cegos...

Não há ferramentas físicas que você possa usar para detectar ou curar esta doença da corrupção, porque ela surge apenas no contato sensorial. Não há substância. É como um fósforo em uma caixa de fósforos. Enquanto o fósforo não entrar em contacto com a tira de atrito no lado da caixa, não causará fogo. Mas, assim que o raspamos no lado da caixa, ele explode. Se ele queimar adequadamente, tudo o que é queimado é a cabeça do fósforo. Se não parar na cabeça do fósforo, queimará o cabo do fósforo. Se ele não parar no cabo do fósforo, e se encontrar com qualquer coisa inflamável, ele poderá crescer e se tornar um enorme incêndio.

Quando a corrupção surge na mente, ela começa com o mínimo contato. Se pudermos ser rápidos para apagá-lo bem ali, é como raspar um fósforo que acende – *chishh* – por um instante e, em seguida, se extingue ainda na cabeça do fósforo. A corrupção cessa bem ali. Mas se nós não a apagarmos no instante em que ela surge, e a deixarmos iniciar com a confecção de histórias, é como derramar combustível num incêndio.

Temos que observar as doenças da corrupção em nossas próprias mentes para ver quais são os seus sintomas, por que elas são tão rápidas para pegar fogo. Elas não suportam que a perturbem. No momento em que você as perturba, elas pegam fogo. Quando este é o caso, o que podemos fazer para nos preparar de antemão? Como podemos estocar *mindfulness* antes que o contato sensorial ataque?

A maneira de estocar é praticar a meditação, como quando mantemos a respiração em mente. Isto é o que prepara nossa *mindfulness*, para que possamos nos manter à frente da corrupção, para que possamos impedi-la de surgir, desde que tenhamos nosso tema de meditação como um abrigo interno para a mente.

O abrigo externo da mente é o corpo, que é composto de elementos físicos, mas o seu abrigo interior é o tema da meditação que usamos para treinar a *mindfulness* para estar focada e ciente. Seja qual for o tema que usamos, esse é o abrigo interno para a

mente que a impede de vagar, inventando pensamentos e fantasias. É por isso que precisamos de um tema de meditação. Não deixe a mente perseguir suas preocupações da maneira que as pessoas comuns que não meditam fazem. Uma vez que temos um tema de meditação para capturar esta mente de macaco para que ela se torne cada vez menos desobediente, dia após dia, ela gradualmente se acalmará, se acalmará até que ela possa permanecer firme por períodos longos ou curtos, dependendo de quanto nós nos treinarmos e nos observarmos.

Agora, quanto à maneira como *fazemos* a meditação focada na respiração: os textos dizem para inspirar e expirar longamente – pesado ou leve – e, então, inspirar e expirar curto, novamente pesado ou leve. Esses são os primeiros passos do treinamento. Depois disso, não precisamos focar no comprimento da inspiração ou da expiração. Em vez disso, simplesmente reunimos nossa consciência em qualquer ponto da respiração e mantemos isto até que a mente possa se estabelecer e se tornar quieta. Quando a mente estiver quieta, você então foca na quietude da mente ao mesmo tempo em que está ciente da respiração.

Neste ponto, você não foca diretamente na respiração. Você foca na mente que está quieta e na normalidade. Você foca continuamente na normalidade da mente ao mesmo tempo em que está ciente da inspiração e da expiração, sem realmente focar na respiração. Você simplesmente permanece com a mente, mas você a observa a cada respiração que entra e que sai. Normalmente, quando você está fazendo algum trabalho físico e sua mente está normal, você pode saber o que você está fazendo, então por que você não poderia estar ciente da respiração? Afinal, a respiração é parte do corpo.

Alguns de vocês são novos nisso, e é por isso que vocês não sabem como focar na mente na normalidade a cada inspiração e expiração sem focar diretamente na própria respiração. O que estamos fazendo aqui é praticar como estar ciente do corpo e da mente, pura e simplesmente, em si mesmos...

Comece por focar na respiração por cerca de 5, 10 ou 20 minutos. Inspire e expire longamente, ou, inspire e expire curto. Ao mesmo tempo, observe os estágios de como a mente se sente, como ela começa a se assentar quando você tem *mindfulness* supervisionando a respiração. Você tem que dizer a você mesmo que você vai observar isso, porque geralmente você respira por hábito, com sua atenção longe. Você não foca na respiração; você não está realmente ciente a ela. Isso leva você a pensar que é difícil manter o foco aqui, mas na verdade é bastante simples. Afinal, a respiração entra e sai por conta própria, por sua própria natureza. Não há nada de difícil em respirar. Não é como outros temas de meditação. Por exemplo, se você vai praticar a recordar do Buddha, ou *buddho*, você tem que continuar repetindo *buddho, buddho, buddho*.

Na verdade, se você quiser, você pode repetir *buddho* na mente a cada inspiração e expiração, mas, apenas nos estágios iniciais. Você repete *buddho* para impedir a mente de confeccionar pensamentos sobre outras coisas. Simplesmente mantendo esta repetição, você pode enfraquecer a tendência da mente de se desviar, pois a mente pode

assumir apenas um objeto de cada vez. É algo que você tem que observar. A repetição serve para impedir a mente de pensar e depois ir atrás desses pensamentos.

Depois de manter a repetição – você não precisa contar o número de vezes – a mente se acalmará para estar ciente da respiração a cada inspiração e expiração. Ela começará a ficar quieta, neutra, na normalidade.

Aí é quando você foca na mente, em vez de na respiração. Abra mão da respiração e foque na mente – mas ainda esteja, paralelamente, ciente da respiração. Você não tem que tomar nota de quão longa ou curta a respiração é. Tome nota da mente que permanece na normalidade a cada inspiração e expiração. Lembre-se disso cuidadosamente para que você possa colocar em prática.

A postura: para focar na respiração, sentar é melhor do que ficar de pé, andar, ou deitar, porque muitas vezes as sensações que vêm com as outras posturas superam as sensações da respiração. Caminhadas sacodem muito o corpo, ficar de pé por um longo tempo poderá cansá-lo, e se a mente se acalmar quando você estiver deitado, você tende a adormecer. Ao sentar é possível permanecer numa posição e manter a mente firmemente estabelecida por um longo tempo. Você pode observar as sutilezas da respiração e da mente de forma natural e automática.

Aqui eu gostaria de condensar os passos da meditação focada na respiração para mostrar como todas as quatro tétrades mencionados nos textos podem ser praticadas ao mesmo tempo. Em outras palavras, será que é possível focar no corpo, nas sensações, na mente e no *Dhamma* de uma só vez? Esta é uma pergunta importante para todos nós. Você poderia, se quisesse, seguir com precisão todos os passos nos textos de modo a desenvolver fortes poderes de absorção mental (*jhāna*), mas isso leva muito tempo. Não é apropriado para aqueles de nós que somos idosos e temos apenas um pouco de tempo restante.

O que precisamos é de uma forma de reunir a nossa consciência na respiração, o tempo suficiente para tornar a mente firme e, em seguida, ir direto para examinar como todas as fabricações são inconstantes, estressantes e *não-eu*, para que possamos ver a verdade de todas as fabricações, a cada inspiração e expiração. Se você puder manter isto continuamente, sem interrupções, sua *mindfulness* se tornará firme e confortável o suficiente para que você dê origem ao discernimento que lhe permitirá obter visão e conhecimento claro.

Então, o que segue é um guia condensado para os passos na prática da meditação focada na respiração... Tente este método até que você se dê conta que ele dá origem ao conhecimento vindo de dentro de você. Você certamente dará origem ao conhecimento dentro de si mesmo.

A primeira coisa, quando você meditar focando na respiração, é sentar-se em linha reta e manter sua mente firme. Inspire. Expire. Torne a respiração aberta e confortável. Não tensione as mãos nem os pés ou nenhuma das articulações. Você tem que manter o

seu corpo numa postura que você sinta que é adequada à sua respiração. No começo, inspire e expire longamente, inspirando e expirando de uma forma consideravelmente pesada, e gradualmente a respiração se encurtará – às vezes pesada e às vezes leve. Em seguida, inspire e expire de forma curta por cerca de 10 ou 15 minutos e, em seguida, mude.

Depois de um tempo, quando você ficar focado com sua *mindfulness* atentamente sobre a respiração, ela mudará gradualmente. Observe-a mudar por quantos minutos você quiser, então fique atento à toda a respiração, a todas as suas sensações sutis. Este é o terceiro passo, o terceiro passo da primeira téttrade: *sabba-kāya-paṭisaṃvedī* – focando em *como* a respiração afeta todo o corpo, observando todas as sensações da respiração em todas as várias partes do corpo, e, em particular, as sensações relacionadas com a inspiração e a expiração.

A partir daí, você foca na sensação da respiração em qualquer ponto. Quando você fizer isso corretamente por um tempo bastante longo, o corpo – a respiração – gradualmente se aquietará. A mente se acalmará. Em outras palavras, a respiração se aquietará juntamente com a consciência da respiração. *Quando as sutilezas da respiração se aquietam ao mesmo tempo em que a sua consciência não distraída se assentar, a respiração se aquietará ainda mais.* Todas as sensações no corpo gradualmente se aquietarão mais e mais. Este é o quarto passo, o acalmar das fabricações corporais.

Assim que isso acontecer, você começará a estar ciente das sensações que surgem com o aquietamento do corpo e da mente. Quer se tratem de sensações de prazer ou de arrebatamento, ou qualquer outra coisa, as sensações aparecem com clareza o suficiente para que você possa contemplá-las.

As etapas pelas quais você já passou – observando a respiração entrar e sair, longa ou curta – devem ser suficientes para fazer você perceber – mesmo que você não tenha se dado conta – que a respiração é inconstante. Ela está continuamente mudando, de entrar longamente e sair longamente, para entrar curto e sair curto, de pesada e assim por diante. Isso deve permitir que você faça uma leitura da respiração, para entender que não há nada constante nela. Ela muda por conta própria de um momento para o outro.

Depois de ter percebido a inconstância do corpo – em outras palavras, da respiração – você será capaz de ver as sensações sutis de prazer e dor no reino das sensações. Então, agora, você observa as sensações, bem ali no mesmo lugar onde você está focando na respiração. Mesmo que sejam sensações que surgem da quietude do corpo, ou da mente, elas são, no entanto, inconstantes, mesmo naquela quietude. Elas podem mudar. Assim, esses sentimentos de mudança no reino das sensações exibem inconstância em si mesmas, assim como a respiração.

Quando você vê mudanças no corpo, mudança de sensações e mudança na mente, isso é chamado de *ver o Dhamma*, isto é, ver a inconstância. Você tem que entender isso

corretamente. Praticar a primeira tétrede da meditação focada na respiração contém todas as quatro tátredes da meditação focada na respiração. Em outras palavras, você vê a inconstância do corpo e depois contempla as sensações. Você vê a inconstância das sensações e depois contempla a mente. A mente também é inconstante. Essa inconstância da mente é o Dhamma. Ver o *Dhamma* é ver essa inconstância.

Quando você enxergar a verdadeira natureza de todas as coisas inconstantes, então, mantenha-se de olho nessa inconstância em todos os momentos, a cada inspiração e expiração. Mantenha isso em todas as suas atividades para ver o que acontece em seguida.

O que acontece em seguida é a despaixão. Abrir mão. É algo que você tem que saber por si mesmo.

Resumidamente, assim é a meditação focada na respiração. Chamo-a de resumida, porque contém todas as etapas ao mesmo tempo. Você não tem que fazer um passo de cada vez. Basta focar em um ponto, no corpo, e você verá a inconstância do corpo. Quando você enxergar a inconstância do corpo, você terá que enxergar as sensações. As sensações terão que mostrar sua inconstância. A sensibilidade da mente às sensações, ou aos seus pensamentos e fantasias, também são inconstantes. Todas essas coisas continuam mudando. Assim é que você sabe da inconstância...

Se você puder se tornar hábil em olhar e saber desta maneira, você ficará surpreendido com a inconstância, o stress e *não-eu* de seu *eu*, e você se encontrará com o *Dhamma* genuíno. O *Dhamma* que está constantemente mudando como um fogo ardente – queimando com a inconstância, o stress e o *não-eu* – é o *Dhamma* da impermanência de todas as fabricações. Mas mais adentro da mente, ou na propriedade da consciência, há algo especial, além do alcance de qualquer tipo de fogo. Lá não há nenhum sofrimento ou stress de qualquer tipo. Esta coisa que está “dentro”: você poderia dizer que ela está dentro da mente, mas não está realmente na mente. É simplesmente que o contato está lá na mente. Não há como você possa realmente descrevê-lo. Somente a extinção de toda a corrupção o levará a conhecê-lo por si mesmo.

Este “algo especial” existe internamente por sua própria natureza, mas as corrupções o cercam por todos os lados. Todas essas coisas falsas – as corrupções – continuam a se intrometer e tomar posse de tudo, de modo que essa natureza especial permanece presa o tempo todo. Na verdade, não há nada na dimensão do tempo que possa ser comparado com ela. Não há como rotulá-la, mas é algo que você pode perfurar e ver, ou seja, ao perfurar e atravessar a corrupção, o desejo e o apego você chega à um estado mental que é puro, brilhante e silencioso. Esta é a única coisa que é importante.

Mas não tem apenas um nível. Há muitos níveis, da casca exterior para a casca interna e mais para dentro até o alburno antes que você alcance o cerne. O *Dhamma*

genuíno é como o cerne, mas há muito da mente que não é o cerne: as raízes, os ramos e as folhas das árvores são mais do que muitos, mas há apenas um pouco de cerne. As partes que não são cerne vão gradualmente decair e se desintegrar, mas o cerne não decairá. Esse é um tipo de comparação que podemos fazer. É como uma árvore que morre de pé. As folhas caem, os ramos apodrecem, a casca e o alburno apodrecem, deixando apenas o cerne verdadeiro. Essa é uma comparação que podemos fazer com esta coisa que chamamos de sem-morte, esta propriedade que não tem nascimento, nem morte, nem mudança. Podemos também chamá-lo de *nibbāna* ou de Incondicionado. É tudo a mesma coisa.

Então. Não é algo que vale a pena tentar perfurar para que possamos enxergar? ...

Indo Contra o Fluxo

DESENVOLVENDO MINDFULNESS COMO OS BLOCOS DE FUNDAÇÃO DE UMA REPRESA

6 de novembro de 1970

Discutir a prática é mais útil do que discutir qualquer outra coisa, porque a prática dá origem ao *insight*. Se seguirmos a prática passo a passo, poderemos fazer uma *leitura* de nós mesmos, continuamente decifrando as coisas dentro de nós. À medida que você fizer essa leitura por meio da sondagem e da investigação do dano e do sofrimento causado pela corrupção, pelo anseio e pelo apego, haverá momentos em que você chegará ao conhecimento verdadeiro, permitindo-lhe se tornar desapaixonado e abrir mão. A mente, então, imediatamente se aquietará, sem nenhuma das confecções mentais que costumavam estar no comando por conta de sua falta de auto-investigação.

Os princípios da auto-investigação são as nossas ferramentas mais importantes. Temos que fazer um esforço extra para dominá-los em todos os momentos, com ênfase especial em usar *mindfulness* para focar na mente e trazê-la para uma concentração centrada. Se não nos focarmos em manter a mente centrada ou neutra como sua postura básica, ela vagará de várias maneiras em busca de preocupações ou de contatos sensoriais, gerando tumulto e inquietação. Mas quando praticamos a contenção das portas sensoriais, por meio de manter a *mindfulness* contínua no coração, é como se enterrássemos os blocos de fundação de uma represa bem a fundo no solo. Se você já viu os blocos de fundação de uma represa, você sabe que eles são enterrados profundamente, profundamente no chão, de modo que eles sejam absolutamente firmes e imóveis. Mas, se você os enterrar na lama, eles serão balançados facilmente pelo mínimo contato. Isso deve nos dar uma ideia de quão firme a nossa *mindfulness* deve estar para supervisionar a mente e para torná-la estável, capaz de resistir ao contato sensorial, sem gostar ou desgostar de seus objetos.

A firmeza de sua *mindfulness* é algo que você tem que manter continuamente em cada atividade, a cada inspiração e expiração. A mente não estará dispersa em busca de preocupações. Se você não conseguir isso, então a mente se perturbará sempre que houver contato sensorial, como um navio sem um leme, indo para onde quer que o vento e as ondas o levem. É por isso que você precisa de *mindfulness* para proteger a mente em cada momento. Se você puder tornar sua *mindfulness* constante, em cada

atividade, a mente estará continuamente neutra, pronta para sondar e investigar para obter *insight*.

O primeiro passo para enterrar os blocos de fundação da nossa represa – em outras palavras, tornar a *mindfulness* firme – é focar na neutralidade como a nossa postura básica. Não há nada que você necessite pensar. Basta tornar a mente sólida em sua neutralidade. Se você puder fazer isso continuamente, aí é quando você terá um verdadeiro nível padrão para a sua investigação, porque a mente estará unificada na concentração. Mas essa concentração é algo que você tem que observar muito cuidadosamente para se certificar de que não é apenas uma indiferença inconsciente. Torne a mente firmemente estabelecida e centrada para que ela não fique distraída ou esquecida, enquanto você medita. Sente-se em linha reta, mantenha *mindfulness* constante, e não há mais nada que você precise fazer. Mantenha a mente firme e neutra, sem pensar em nada. Certifique-se de que esta estabilidade permaneça contínua. Quando qualquer coisa aparecer, não importa como, mantenha a mente neutra. Por exemplo, se há uma sensação de prazer ou dor, não foque nas sensações. Foque simplesmente na estabilidade da mente – e haverá uma sensação de neutralidade nessa estabilidade.

Se você tiver o cuidado de não deixar a mente ficar distraída ou esquecida, sua concentração se tornará contínua. Por exemplo, se você for meditar por uma hora, foque em centralizar a mente desta forma pelos primeiros trinta minutos e, em seguida, certifique-se de que ela não vagueie para qualquer lugar até o fim da hora. Se você mudar de posição, é simplesmente uma mudança externa da posição do corpo, enquanto que a mente ainda está firmemente centrada e neutra a cada momento que você estiver de pé, sentado, deitado, ou o que quer que seja.

Mindfulness é o fator chave em tudo isso, prevenindo a mente de confeccionar pensamentos ou rotular as coisas. Tudo tem que parar. Mantenha esta base confortável e estável a cada inspiração e expiração. Então você poderá relaxar seu foco na respiração, mantendo a mente no mesmo estado de neutralidade. Relaxe seu foco pesado para que ele se sinta ajustado no ponto certo com a respiração. A mente será capaz de permanecer neste estado por toda a hora, livre de quaisquer pensamentos que possam afastá-la do caminho. Então fique de olho para ver que não importa o que você faça ou diga, a mente permanecerá solidamente em seu estado normal de conhecimento interior.

Se a mente estiver estável dentro de si, você estará protegido de todos os lados. Quando os contatos sensoriais vêm, você permanece focado em estar ciente de sua estabilidade mental. Mesmo se houver algum deslize momentâneo em sua *mindfulness*, você volta à estabilidade da mente. Além disso, não há nada que você precise fazer. A mente irá abrir mão, sem que você tenha que fazer nada. A maneira na qual você costumava gostar disso, odiar aquilo, virar para a esquerda aqui, virar para a direita ali, não acontecerá. A mente permanecerá neutra, equânime, justamente no ponto certo. Se

houver um lapso na sua *mindfulness*, você volta imediatamente para o seu foco, reconhecendo quando a mente está centrada e neutra com seus objetos e, então você a mantém dessa maneira.

Os blocos de fundação da represa feita de *mindfulness* têm que ser enterrados de modo que sejam sólidos e seguros em cada atividade. Continue trabalhando nisso, não importa o que você esteja fazendo. Se você puder treinar a mente para que essa estabilidade seja sua postura básica, ela não se envolverá em mal comportamento. Não causará nenhum problema. Não vai confeccionar pensamentos. Ficará quieta. Uma vez que esteja quieta e centrada, ela se tornará mais refinada e sondará ao penetrar dentro de si mesma, para saber de seu próprio estado de concentração a partir de dentro.

Quanto aos contatos sensoriais, esses são coisas de fora – apenas aparecendo para depois desaparecer – então isso não a interessa. Isso pode fazer com que os anseios cessem. Mesmo quando mudamos de posição, à medida que as dores surjam no corpo, a mente nesse momento estará estável, não estará focada nas dores, mas em sua própria estabilidade. Quando você muda de posição, haverá reações físicas e mentais, à medida que a circulação melhora e sensações agradáveis surgem no lugar das dores, mas a mente não ficará presa no prazer, ou na dor. Permanecerá simplesmente estável: centrada e firme em sua neutralidade. Esta estabilidade poderá facilmente ajudá-lo a abandonar os anseios que estão latentes em conexão com todas as sensações. Mas se você não mantiver a mente centrada com antecedência desta forma, o anseio criará problemas, provocando e agitando a mente, querendo mudar as coisas para obter este, ou aquele tipo de felicidade.

Se nós praticarmos desta maneira repetidamente, martelando neste ponto repetidamente, é como enterrar os blocos de fundação no chão. Quanto mais fundo pudermos enterrá-los, mais imóveis eles serão. Aí é quando você será capaz de resistir aos contatos sensoriais. Caso contrário, a mente começará a ferver com suas confecções de pensamentos em busca de campos visuais, sons, cheiros, sabores e sensações tácteis. Às vezes, ela continua confeccionando os mesmos velhos e insensatos problemas, sem parar. Isto é porque os blocos de fundação da *mindfulness* ainda não estão firmemente no lugar. A maneira que viemos tropeçando pela vida afora é devido ao fato de que nós realmente não praticamos até o ponto em que nossa *mindfulness* seja contínua o suficiente para tornar a mente firmemente centrada e neutra. Portanto, temos que tornar a nossa represa de *mindfulness* sólida e segura.

Esta centralização da mente é algo que devemos desenvolver a cada atividade, a cada inspiração e expiração. Desta forma, seremos capazes de enxergar através de nossas delusões, até chegarmos nas verdades da inconstância e do *não-eu*. Caso contrário, a mente sairá por aí sem rumo como um macaco travesso – e mesmo macacos podem ser capturados e treinados para fazer truques. Da mesma forma, a mente é algo que pode ser treinada, mas se você não amarrá-la no poste da *mindfulness* e der-lhe um gostinho da vara, vai ser muito difícil domá-la.

Ao treinar a mente, você não deve forçá-la demais, nem pode simplesmente deixá-la ir pelos seus caminhos habituais. Você tem que testar-se para ver o que dá resultados. Se você não conseguir que sua *mindfulness* fique focada, ela rapidamente correrá para fora atrás de preocupações, ou ela facilmente oscilará com o impacto de seus objetos. Quando as pessoas deixam suas mentes simplesmente vagar com o fluxo das coisas, é porque elas não estabeleceram a sua *mindfulness* como uma postura sólida. Quando este é o caso, elas não podem parar. Elas não podem se aquietar. Elas não podem ser livres. É por isso que temos que começar por enterrar os blocos de fundação da nossa represa para que eles estejam firmes e sólidos, mantendo a mente estável e centrada se estivermos sentados, em pé, andando ou deitado. Esta estabilidade será capaz de resistir a tudo. Sua *mindfulness* permanecerá com a sua fundação, assim como um macaco amarrado a um poste: não poderá fugir, ou entrar em apuros. Ele só pode circundar o poste no qual a sua coleira está amarrada.

Continue treinando a mente até que ela esteja mansa o suficiente para se acalmar e investigar as coisas, pois se ela ainda estiver dispersa, não adianta nada. Você tem que treiná-la até que ela esteja familiarizada com a estabilidade interior, pois sua própria instabilidade e falta de comprometimento no treinamento é o que a permitirá enrolar-se em confecções de pensamento, com as coisas que surgem e depois desaparecem. Você tem que fazê-la parar. Por que ela é tão travessa? Por que ela é tão dispersa? Por que ela continua vagando? Coloque-a sob seu controle! Faça-a parar, se estabelecer e se centrar!

Até esse ponto, todos vocês já praticaram o suficiente para ganhar pelo menos um sabor da concentração centrada. O próximo passo é usar a *mindfulness* para mantê-la em todas as suas atividades, de modo que, mesmo que haja distrações, elas duram apenas por um momento e não se transformam em questões longas. Continue enterrando os blocos de fundação até que eles estejam sólidos a cada vez que há um impacto de objetos externos, ou então para que as confecções mentais internas que se desviarem do rumo sejam todas trazidas para a quietude em todos os sentidos.

Este treinamento não é realmente tão difícil assim. O ponto importante é que, qualquer que seja um dos muitos temas de meditação que você escolher, você fique com *mindfulness* e ciente do estado mental que está centrado e neutro. Se quando a mente sair vagando atrás de objetos, você continuar a trazê-la de volta ao seu centro, repetidamente, a mente será capaz de permanecer firmemente em posição. Em outras palavras, sua *mindfulness* se tornará constante, pronta para sondar e investigar, *porque quando a mente realmente se acalma, ela ganha o poder de ler os fatos dentro de si claramente*. Se não estiver centrada, poderá confundir tudo para enganá-lo, mudando desta questão para aquela, desse papel para aquele; mas se estiver centrada, ela poderá fazer tudo cessar – todas as corrupções, ansiosos e apegos – de todos os lados.

Então esta prática se resume a quanto esforço e persistência você dedica a fazer com que a mente se torne firmemente centrada. Uma vez que estiver firme, então quando

surgirem sofrimentos e corrupções que a deixariam suja e abalada, ela poderá resistir a eles, assim como os blocos de fundação de uma represa podem suportar tempestades de vento sem se mover. Você tem que estar claramente ciente desse estado mental para que você não saia gostando disso, ou odiando aquilo. Este estado será então o seu ponto de partida para sondar e investigar, de modo a alcançar o *insight* que vê claramente, por completo, – mas você tem que se certificar de que esta centralização seja contínua. Então você não terá que pensar em nada. Basta olhar bem profundamente e sutilmente.

O ponto importante é que você se livre de esquecimentos e distrações. Só isso em si poderá acabar com muita delusão e ignorância, e não deixará nenhuma abertura para o anseio criar quaisquer problemas que vão agitar a mente e fazê-la vagar. Isto acontece porque estabelecemos nossa posição de antemão. Mesmo se perdemos um pouco do nosso equilíbrio normal, voltamos a focar na estabilidade da nossa concentração. Se mantivermos isso repetidamente, a estabilidade da mente com sua *mindfulness* contínua nos permitirá investigar as verdades da inconstância, do stress e do *não-eu*.

No início, porém, você não tem que fazer qualquer sondagem. É melhor simplesmente focar na estabilidade de sua postura mental, pois se você começar a sondar quando a mente não está realmente centrada e estável, você ficará disperso. Portanto, foque em tornar a centralização o nível básico da mente e depois comece a sondar cada vez mais fundo. Isso levará aos *insights* que se tornam cada vez mais reveladores e profundos, trazendo a mente para um estado de liberdade dentro de si mesma, ou para um estado onde já não é incomodada pela corrupção.

Isso por si só trará verdadeira maestria sobre as portas dos sentidos. No começo, quando começamos, não conseguimos exercer qualquer restrição real sobre os olhos e os ouvidos, mas uma vez que a mente se tornar firmemente centrada, então os olhos, ouvidos, nariz, língua e corpo serão automaticamente controlados. Se não há *mindfulness* e concentração, você não poderá manter seus olhos sob controle, porque a mente vai querer usá-los para olhar e para ver, ela vai querer usar os ouvidos para ouvir todos os tipos de coisas. Assim, em vez de exercitar a contenção lá fora, nos sentidos, exercitamos a contenção aqui dentro, diretamente na mente, tornando a mente firmemente centrada e neutra em todos os momentos. Independentemente de você estar falando ou o que for, o foco da mente permanece no lugar.

Uma vez que você puder fazer isso, você vai considerar os objetos dos sentidos como insignificantes. Você não terá problemas com as coisas, pensando: “Isso é bom, eu gosto disso. Isso é ruim, eu não gosto disso. Isso é bonito; isso é feio”. O mesmo vale para os sons que você ouve. Você não terá problema com eles. Foque, em vez disso, no centro neutro da mente, o centro que não se envolve com as coisas. Este é o fundamento básico para a neutralidade.

Quando você puder fazer isso, tudo se torna neutro. Quando o olho vê uma forma, é neutro. Quando o ouvido ouve um som, é neutro – a mente é neutra, o som é neutro, *tudo é neutro* – porque fechamos cinco das seis portas dos sentidos e nos estabelecemos

na neutralidade na mente. Isso cuida de tudo. O que quer que o olho possa ver, o ouvido possa ouvir, o nariz possa cheirar, a língua possa provar, ou o corpo possa tocar, a mente não cria problemas com nada. Ela permanece centrada, neutra e imparcial. Apenas pegue este conselho e tente.

Nos próximos sete dias eu gostaria que vocês fizessem um esforço extra de focar a *mindfulness* na mente, pois este é o fim da estação chuvosa, o período em que o lírio d' água e os lótus florescem após o fim do Retiro das Chuvas. Na época do Buddha, ele mandaria que os monges seniores treinassem os novos monges durante todo o Retiro das Chuvas e depois que se encontrassem com ele quando os lótus florescessem. Mencionei isso antes e quero mencioná-lo novamente como uma forma de encorajá-los a desenvolver uma base estável para a mente. Se a sua estabilidade for contínua, a mente também terá que florescer – ela florescerá porque não é queimada, perturbada ou provocada pelas corrupções. Então faça um esforço especial durante os próximos sete dias para ver como você consegue observar e investigar o estado da mente centrada e neutra continuamente em todos os momentos. Claro, se você adormecer, você adormece; mas mesmo assim, quando você se deitar para dormir, tente observar como você pode manter a mente centrada e neutra em todos os momentos até que você pegue no sono. Quando você acordar, os movimentos da mente ainda permanecerão nesse estado centrado e neutro. Experimente, para que sua mente seja capaz se tornar calma e pacífica, fazendo suas corrupções, anseios, sofrimentos cessarem – tudo. Então note para ver se ela está, ou não, começando a florescer.

A sensação de frescor que banha a mente que vem como parte da paz da mente de não ser perturbada pela corrupção surgirá por si mesma sem que você tenha que fazer nada além de manter a mente estável e centrada. Esta é a sua garantia: se a mente for realmente estável em sua concentração, as corrupções não serão capazes de queimá-la, ou de se meterem com ela. Em outras palavras, o desejo não será capaz de provocá-la. Quando a concentração for estável, os fogos da paixão, aversão e delusão não serão capazes de queimá-la. Tente ver dentro de si mesmo como a estabilidade da mente pode suportar essas coisas, dissipando o stress, apagando as chamas. Mas você terá que ser sério na prática, em fazer um esforço para manter a *mindfulness* verdadeiramente contínua. Não é algo para brincar. Você não pode se deixar ser fraco, porque se você for fraco, você não poderá suportar nada. Você simplesmente seguirá as provocações da corrupção e do anseio.

A prática é uma questão de parar para que a mente possa se acalmar e ficar de pé. Não é uma questão de se meter em travessuras, vagando para olhar e ouvir e se envolver em problemas. Tente manter a mente estável; em todas as suas atividades – comer, defecar, qualquer coisa – mantenha a mente centrada aqui dentro. Se você conhecer o estado da mente, quando ela estiver centrada, imóvel, não mais hesitante, não mais fraca; então, o nível básico da mente será livre e vazio – vazio das coisas que a queimariam, vazio porque não há apego. Isto é o que lhe permite descobrir a estabilidade da mente a cada

momento. Isso protege você de todos os tipos de coisas. Todo apego ao *eu*, e “*eles*” é totalmente apagado, cortado. A mente está inteiramente centrada. Se você puder manter este estado estável durante os sete dias inteiros, isso permitirá que você alcance o *insight* por conta própria.

Então peço a cada um de vocês para ver se são, ou não, capazes de fazê-lo até o final. Verifique para ver como você está indo a cada dia. E, certifique-se de verificar as coisas com cuidado. Não se deixe ser mole, às vezes estável, às vezes não. Chegue ao ponto em que a mente esteja absolutamente sólida. Não se deixe ser fraco. Você tem que ser genuíno no que faz se quiser alcançar a verdadeira extinção do sofrimento e do stress. Se você não for genuíno, você acabará se deixando enfraquecer diante da provocação de querer isso, ou querer aquilo, fazer isso, ou fazer aquilo, da mesma forma que você tem sido escravizado pelo desejo, agitado pelo desejo por sabe-se lá quanto tempo.

Sua vida cotidiana é onde você pode testar-se, então volte para o campo de batalha! Tome uma postura firme na neutralidade. Então os objetos que entram em contato com a mente serão neutros; a mente se sentirá centrada na neutralidade. Não haverá nada a considerar em termos de bom ou mau, ou o que quer que seja. Tudo se deterá na neutralidade – porque as coisas em si não são boas ou ruins, nem o eu, nem o que quer que seja, é simplesmente a mente que saiu e criou problemas com essas coisas.

Então continue olhando para dentro até ver a neutralidade da mente e a liberdade do *eu*, continuamente, e então você verá como o lótus virá a florescer. Se ele ainda não floresceu, é porque ele está murchando e secando por causa do calor das corrupções, ansios e apegos que ardem na mente – coisas que teremos que aprender a desvendar até que possamos cessá-las. Se não fizermos isso, o lótus irá murchar, suas pétalas cairão no chão e simplesmente apodrecerão ali. Então se empenhe para manter o lótus da mente estável até que ele floresça. Não se pergunte sobre o que vai acontecer, à medida que ele floresce. Basta mantê-lo estável e certifique-se de que ele não seja queimado pelas corrupções.

A BATALHA INTERIOR

13 de novembro de 1970

Hoje estamos reunidos como de costume.

Pelo que eu vi de seus relatórios sobre o seu desenvolvimento especial da *mindfulness* para ler os fatos dentro de vocês mesmos, alguns de vocês realmente se beneficiaram ao penetrar e fazer uma leitura do que está acontecendo internamente, e, como resultado, tiveram uma compreensão correta. Então agora, eu gostaria de lhes dar mais um conselho: ao desenvolver *mindfulness* como uma base para sondar e para saber da verdade dentro de si, vocês devem aplicar um nível de esforço e persistência

apropriados para a tarefa. Isso ocorre porque, como todos sabemos, a mente está coberta de corrupções e de afluentes mentais. Se nós não a treinarmos e não a forçarmos, ela se tornará fraca e frouxa. Ela não terá força. Você tem que tornar a sua persistência cada vez mais constante para que sua sondagem e investigação sejam capazes de enxergar por completo até o *insight* claro.

O *insight* claro não vem de pensar e especular. Ele vem de investigar a mente enquanto ela está unificada num nível adequado de calma e estabilidade. Você olha profundamente em cada aspecto da mente quando ela está neutra e calma, livre de fabricações-de-pensamento, ou gostos e desgostos por suas preocupações. Você tem que trabalhar para manter esse estado e, ao mesmo tempo, investigar profundamente, porque o conhecimento superficial não é o verdadeiro conhecimento. Caso você não tenha sondado profundamente na mente, você realmente não sabe nada. A mente está simplesmente calma num nível externo, e sua leitura dos aspectos das andanças da mente sob a influência da corrupção, anseio e apego ainda não é claro.

Então você tem que tentar procurar em si mesmo até chegar a um nível de consciência que possa manter o próprio equilíbrio – para que você possa fazer a contemplação até chegar a uma compreensão mais nítida. Se você não contemplar, a fim de dar origem ao verdadeiro conhecimento, a sua *mindfulness* permanecerá apenas na superfície.

O mesmo princípio se aplica a contemplar o corpo. Você tem que sondar profundamente as maneiras em que o corpo é repulsivo e composto de elementos físicos. Isto é o que significa fazer uma leitura do corpo para compreendê-lo, para que você possa explorar-se em todas as suas atividades. Dessa forma, você impede que sua mente se desvie do caminho e a mantém focada em ver como ela pode queimar as corrupções, à medida que elas surgem – o que é um trabalho muito delicado.

Não ser acomodado, não se deixar distrair por coisas exteriores é o que fará a prática seguir sem percalços. Isso permitirá que você examine os germes da mente de uma maneira hábil para que você possa eliminar os germes mais sutis: a ignorância e a delusão. Normalmente não estamos plenamente cientes sequer dos germes mais evidentes, mas agora que os mais evidentes estão inativados, por causa do foco de uma mente sólida, podemos olhar para as áreas mais profundas para enxergar as fraudes da corrupção e do anseio, não importa a maneira que eles ajam. Nós os vemos, os conhecemos e estamos numa posição em que podemos abandoná-los, assim que eles vagueiem em busca de campos visuais, sons, cheiros e sabores deliciosos. Quer procurem bons sabores físicos – prazeres corporais – ou bons sabores mentais, temos que conhecê-los por todos os lados, mesmo que eles não sejam fáceis de conhecer por causa de todos os vários desejos que sentimos pelo prazer físico.

E, além disso, há os desejos pela felicidade embutidos nas sensações prazerosas, percepções que carregam sensações prazerosas, fabricações-de-pensamento que carregam sensações prazerosas e consciências que carregam sensações prazerosas.

Tudo isso não passa de desejos pelas ilusões, de coisas que nos enganam para deixarmos absorvidos e distraídos. Como resultado, não entendemos nada.

Esses são assuntos sutis e todos eles vêm sob o termo “desejo sensual” – desejo, luxúria e amor que incitam a mente a vagar em busca de prazeres aos quais ela se lembra do passado: campos visuais, sons, cheiros, gostos e sensações táteis. Mesmo que essas coisas possam ter acontecido há muito tempo, nossas percepções as trazem de volta para nos enganar com ideias que essas coisas são boas ou ruins. Uma vez que nos prendemos a essas coisas, elas tornam a mente perturbada e corrompida.

Portanto, não é fácil examinar e compreender todos os vários germes dentro da mente. As coisas externas que podemos saber e abrir mão são apenas os jogadores secundários. Os jogadores mais importantes se juntaram para tomar conta da mente e não vão se mover, não importa como você tente persegui-los. Eles são teimosos e determinados a permanecer no comando. Se você enfrentá-los quando a sua *mindfulness* e discernimento não forem páreos para eles, você perderá sua calma interior.

Então você tem que se certificar de que você não puxe muito sua prática, sem, ao mesmo tempo, deixá-la demasiadamente folgada. Encontre o caminho do meio, que esteja na medida certa. Quando você estiver praticando dessa maneira, você será capaz de observar como a mente é, quando tem *mindfulness* e discernimento no comando, e, então, você se empenha para *manter* esse estado constantemente. Aí é quando a mente terá a oportunidade de parar e estar quieta, estável e centrada por períodos longos, até que ela se acostume a permanecer dessa forma.

Agora, existem algumas áreas em que temos que forçar a mente e ser rigorosos com ela. Se formos fracos e frouxos, não teremos sucesso, pois já cedemos aos nossos próprios desejos há tanto tempo. Se continuarmos cedendo a eles, isso se tornará um hábito ainda mais forte. Então você tem que usar a força – a força de sua vontade e a força de sua *mindfulness* e discernimento. Mesmo se você chegar ao ponto onde você tem que colocar a sua vida em jogo, você tem que estar disposto. Quando chegar a hora de você realmente ser sério, você tem que aguentar, até que você vença. Se você não ganhar, você não desiste. Às vezes, você tem que fazer uma promessa como uma forma de se forçar a superar seus desejos teimosos por prazer físico, que o tentam e o tiram fora do caminho.

Se você for fraco e se contentar com qualquer prazer que venha no presente imediato, então, quando o desejo vier, você cairá direto na onda dele. Se você ceder às necessidades de seus desejos muitas vezes dessa forma, isso se tornará habitual, pois a corrupção está sempre procurando uma chance para tentá-lo, uma chance para incitá-lo. Como quando tentamos desistir de um vício de *pimenta de mascar**, cigarros ou carne: é difícil largar, porque o desejo sempre nos tenta. “Pegue só um pouco”, diz ele. “Só mais um pouquinho. Não importa”. O anseio sabe como nos enganar, como um peixe que é enganado ao ser capturado por uma isca em torno do anzol, ganhando coragem o suficiente para pegar apenas um pouco, e depois um pouco mais, e, então mais um

pouco, até que seja certo que você será capturado. Os demônios da corrupção nos cercam por todos os lados. Uma vez que caímos nos seus sabores deliciosos, certamente ficaremos presos no anzol. Não importa o quanto lutamos e nos retorcemos, não conseguimos nos soltar.

Você tem que perceber que alcançar a vitória sobre seus inimigos – os anseios e as corrupções no coração – não é pouca coisa, não é algo casual. Você não pode se permitir ser fraco ou mole, mas você também tem que medir a sua força, pois você tem que descobrir como aplicar seus esforços para abandonar e destruir, a fim de enfraquecer as corrupções e os anseios que tiveram o poder dos demônios dominando a mente por tanto tempo. Não se trata de você ter que batalhar até a beira da morte em cada área. Com algumas coisas – como desistir de vícios – você pode montar uma campanha em grande escala e sair ganhando, sem se matar no processo. Mas com outras coisas, mais sutis e profundas, você precisa ser mais perceptivo para descobrir como superá-las no longo prazo, desenterrando suas raízes para que elas gradualmente se enfraqueçam até o ponto em que sua *mindfulness* e discernimento possam dominá-las.

Se há algumas áreas onde você ainda está perdendo, você tem que analisar bem as suas sensibilidades para descobrir o porquê. Caso contrário, você continuará perdendo, pois quando as corrupções realmente querem algo, elas atropelam toda a sua *mindfulness* e discernimento, determinadas a obter o que elas querem: “Isso é o que eu quero. Eu não me importo com o que os outros dizem”. Elas realmente são teimosas desse jeito! Portanto, descobrir como trazê-las sob o seu controle não é pouca coisa. É como dar de cara com um inimigo, ou com uma fera selvagem que está correndo para nos devorar. O que vamos fazer?

Quando as corrupções surgirem diante de seus olhos, você tem que ser cauteloso. Suponha que você esteja perfeitamente ciente e, de repente, as corrupções brotam e se confrontam com você: que tipo de *mindfulness* e discernimento você vai usar para fazê-las cessar, para perceber que, “Estes são os soldados de *Māra*, que vieram para me queimar e me engolir. Como eu me livrarei deles”? Em outras palavras, como você vai encontrar uma maneira hábil de contemplá-los, de modo a destruí-los na hora certa?

Nós temos que fazer isto independentemente de estarmos sendo confrontados com dor física, ou dor mental, prazer físico, ou prazer mental. Na verdade, o prazer é mais traiçoeiro do que a dor, porque é difícil de entender e fácil de cair no encanto dele. Quanto à dor, ninguém cai na onda dela, porque é tão desconfortável. *Então como vamos contemplar para abrir mão, tanto do prazer, quanto da dor?* Esse é o problema que enfrentamos a cada momento. Não se trata de, quando praticarmos, aceitarmos apenas o prazer e pararmos quando nos deparamos com a dor. Não se trata disso! Temos que aprender a ler ambos os lados, a ver que a dor é inconstante e estressante, e que o prazer é inconstante e estressante, também. Nós temos que penetrar claramente através destas coisas. Caso contrário, seremos deludidos pelos enganos dos anseios que querem prazer, seja o prazer físico, ou o que quer que seja. Todas as nossas atividades – sentar,

ficar de pé, andar, deitar – tudo é por causa do prazer, não é mesmo?

É por isso que existem tantas, muitas maneiras em que estamos deludidos com o prazer. O que quer que façamos, fazemos por causa do prazer, sem perceber o quão profundamente ficamos atolados no sofrimento e no stress. Quando contemplamos inconstância, stress e *não-eu*, não chegamos a lugar algum em nossa contemplação, porque não enxergamos através do prazer. Ainda pensamos que é uma coisa boa. Temos que investigar o fato de que não há uma real tranquilidade no prazer físico, ou no prazer mental. É tudo stress. Quando você puder vê-lo a partir deste ângulo, aí é quando você vai chegar a compreender a inconstância.

Então, uma vez que a mente não esteja focada em querer prazer o tempo todo, seus estresses e dores vão melhorar. A mente será capaz de vê-los como algo comum e normal, será capaz de ver que, se você tentar acabar com as dores para encontrar prazer, não há prazer para ser encontrado. Dessa forma, você não se preocupará demasiadamente em tentar acabar com as dores, pois verá que não há prazer, ou tranquilidade nos agregados, que eles não oferecem nada além de stress e dor. Como nos ensinamentos do Buddha, que recitamos todos os dias: “A forma é estressante, sensações, percepção, as fabricações-de-pensamento e a consciência são todas estressantes”. *O problema é que não investigamos a verdade por nós mesmos, sensações e percepções, fabricações-de-pensamento e consciência.* Nosso *insight* ainda não é penetrante, porque não olhamos do ângulo do verdadeiro conhecimento. E assim, nós permanecemos deludidos e perdidos aqui e ali em nossa busca pelo prazer, não encontrando nada além de dor, e ainda confundindo-a com prazer. Isso mostra que ainda não abrimos nossos ouvidos e nossos olhos; nós ainda não sabemos a verdade. Porém, uma vez que soubermos a verdade, a mente estrará mais inclinada a se acalmar e se aquietar, ao invés de querer sair vagando para fora. A razão pela qual ela sai vagando é porque ela está procurando prazer, mas uma vez que ela percebe que não há nenhum prazer a ser encontrado dessa forma, ela se estabelecerá e se aquietará.

Todos os desejos que provocam e desestabilizam a mente se resumem ao desejo pelo prazer. Portanto, temos que refletir sobre isso para ver que os agregados não têm prazer para oferecer, que eles são estressantes por sua própria natureza. Eles não são nós ou nossos. Separe-os e dê uma boa olhada neles, começando com o corpo. Analise o corpo até chegar aos seus elementos, para que a mente não continue se prendendo nele como sendo *eu*, ou “meu”. Você tem que fazer isso repeditamente, até que você realmente entenda.

O mesmo acontece quando recitamos a passagem para *recordar o motivo pela qual usamos os requisitos*— comida, roupa, abrigo e remédio – todos os dias. Fazemos isso para alcançar verdadeira compreensão. Se não fizermos isso todos os dias, esquecemos e ficamos deludidos ao amar e nos preocuparmos com o corpo como sendo “meu corpo”, “meu eu”. Não importa o quanto nós continuemos nos fixando nele repeditamente, não é fácil para que possamos perceber o que estamos fazendo, embora

tenhamos os ensinamentos do Buddha disponíveis, explicando essas coisas de várias maneiras. Ou podemos ter contemplado até certo ponto, mas ainda não enxergamos as coisas claramente. Até então, enxergamos apenas impressões vagas e embaçadas, e, em seguida, nos dispersamos, inconscientes, sem termos sondado para ver por completo. Isso ocorre porque a mente não está firmemente centrada. Não está quieta. Ela continua vagando para fora para encontrar coisas para pensar e se agitar. Dessa forma, ela não consegue saber de nada. Tudo o que sabe são algumas percepções aqui e ali. Essa tem sido a maneira de ser da mente, sabe-se lá por quantos anos até agora. É como se nossa visão tivesse sido obscurecida por manchas que ainda não removemos de nossos olhos.

Aqueles que não estão interessados em explorar, que não fazem um esforço para averiguar os fatos, não se fazem perguntas sobre nada. Eles estão livres da dúvida, ok, muito bem, mas é porque suas dúvidas foram sufocadas pela delusão. Se começarmos a explorar e a contemplar, teremos que nos perguntar sobre as coisas que ainda não sabemos: “O que é isso? O que isso significa? Como posso lidar com isso”? Estas são perguntas que nos levam a explorar. Se não exploramos, é porque não temos nenhuma inteligência. Ou poderemos alcançar alguns *insights*, mas deixá-los passar, de forma que nunca exploramos profundamente os princípios básicos da prática. O pouco que sabemos não vai a lugar algum, não penetra nas Nobres Verdades, porque a nossa *mindfulness* e discernimento ficam sem forças. Nossa persistência não é suficientemente resiliente, não é suficientemente corajosa. Nós não ousamos olhar profundamente dentro de nós mesmos.

Ir por nossas próprias estimativas de quão longe é o suficiente na prática, é mentir para nós mesmos. Isso nos impede de alcançar a libertação do sofrimento e do stress. Se acontecer de você chegar a alguns *insights*, não vá se gabar sobre eles, ou então você vai acabar se enganando de inúmeras maneiras. Aqueles que realmente sabem, mesmo quando alcançaram os vários estágios do *insight*, estão cautelosos para continuar explorando. Eles não ficam presos nesta ou naquela fase. Mesmo quando seus *insights* estão corretos, eles não param por aí e começam a se gabar, pois esse é o caminho de uma pessoa tola.

Pessoas inteligentes, mesmo que vejam as coisas com clareza, sempre mantem um olho atento para os inimigos que esperam por eles lá na frente, nos níveis mais profundos, mais sutis. Eles tem que continuar penetrando cada vez mais profundamente. Eles não tem nenhuma noção de que este ou aquele nível é suficiente – como poderia ser suficiente? As corrupções ainda estão queimando, então, como você pode se gabar? Mesmo que seu conhecimento possa ser verdadeiro, como você pode estar acomodado quando sua mente ainda tem que estabelecer uma base para si mesma?

Ao investigar com *mindfulness* e discernimento, ser acomodado é o maior problema. Você não pode ser acomodado na prática se você quiser lidar com o fato de que a vida está em declínio, declínio que acontece a cada momento. E, como você deve viver para

que você não seja uma pessoa acomodada? Esta é uma pergunta extremamente importante, pois se você não estiver aberto para ela, então, não importa quantos dias ou meses você praticar a meditação ou a contenção dos sentidos, é simplesmente um exercício temporário. Quando esse exercício terminar, você voltará ao seu antigo turbilhão.

E, cuidado com a boca. Você terá dificuldade em não se gabar, pois as corrupções o provocarão a falar. Elas querem falar, elas querem se gabar, elas não vão deixar você ficar em silêncio.

Se você forçar-se na prática sem entender seus verdadeiros objetivos, você acaba enganando a si mesmo e indo por aí dizendo às pessoas: “Eu pratiquei em silêncio por tantos dias, tantos meses”. Isso é enganar a si mesmo e aos outros também. A verdade da questão é que você ainda é um escravo da burrice, obedecendo os muitos níveis de corrupção e anseio dentro de si mesmo, sem perceber este fato. Se alguém o elogia, você abre bem seus ouvidos, balança a cauda e, em vez de explicar o mal das corrupções e do anseio que você conseguiu encontrar dentro de si mesmo, você simplesmente quer se gabar.

Assim, a prática do *Dhamma* não é algo com que você pode apenas se engambelar no caminho. É algo que você tem que fazer com sua inteligência totalmente alerta – pois, quando você contempla de maneira circunspecta, verá que não há nada à respeito do que valha a pena ficar fascinado, que tudo – tanto internamente como externamente – não passa de uma ilusão. É como estar à deriva, sozinho no meio do oceano, sem uma ilha ou terra à vista. Você pode se dar ao luxo de apenas se sentar e relaxar, fazer um esforço temporário e, em seguida, gabar-se disso? Claro que não! À medida que sua investigação penetrar em níveis cada vez mais sutis da mente, você terá que se tornar cada vez mais calmo e reservado, da mesma forma que as pessoas se tornam cada vez mais circunspectas à medida que elas deixam de ser crianças e se tornam adolescentes e depois se tornam adultos. Sua *mindfulness* e discernimento tem que ficar cada vez mais maduros para entender o certo e o errado, o verdadeiro e o falso, em tudo o que surge: isso é o que permitirá que você abra mão e ganhe a libertação. E, isso é o que vai fazer com que a sua vida, na prática verdadeira do *Dhamma*, se encaminhe sem problemas. Caso contrário, você se enganará, se gabando de quantos anos você já praticou a meditação, e, por consequência, se verá pior do que antes, com a corrupção queimando com força total. Se este é o caminho que você segue, você vai acabar metendo os pés pelas mãos e acabar se queimando, – pois, quando você ergue a cabeça com orgulho, você corre para as chamas que já estão queimando dentro de você.

Praticar significa usar o fogo da mindfulness e do discernimento como contra-fogo para extinguir as chamas das corrupções, porque o coração e a mente estão queimando com corrupção, e, quando usamos o fogo da *mindfulness* e discernimento para apagar o fogo da corrupção, a mente pode se esfriar. Faça isso sendo cada vez mais honesto consigo mesmo, sem deixar qualquer abertura para que a corrupção e o anseio se insinuem no

seu caminho com o objetivo de tomar o controle. Você tem que estar alerta. Circunspecto. Sábio em relação às corrupções. Não caia no engano delas! Se você cair em qualquer raciocínio que elas lhe apresentarem, significa que a sua *mindfulness* e discernimento ainda são fracos. Eles arrastam você pelo nariz, queimando você com fogo, bem diante de seus olhos, e, ainda assim, você é capaz de abrir a boca para se gabar!

Então, dê a volta e faça um balanço de tudo dentro de você, faça um balanço de cada aspecto, porque o certo e o errado, o verdadeiro e o falso, estão todos dentro de você. Você não poderá encontrá-los lá fora. As coisas prejudiciais que as pessoas dizem sobre você não são nada em comparação com os danos causados dentro de você quando a corrupção lhe queima e seu sentimento de “eu” e “meu” levantam suas cabeças.

Se você alcançar a razão desonestamente, não há nenhuma maneira de que sua prática do *Dhamma* poderá alcançar a libertação da grande massa de sofrimento e stress. Você pode ser capaz de alcançar um pouco de conhecimento e abrir mão de algumas coisas, mas as raízes do problema ainda estarão enterradas no fundo. Então, você tem que desenterrá-las. Você não pode relaxar após pequenos episódios de vazio e equanimidade. Isso não vai adiantar nada, porque as corrupções e os afluentes mentais estão no fundo da personalidade, e por isso você tem que usar a *mindfulness* e o discernimento para penetrar profundamente e fazer um exame preciso e completo. Só assim você obterá resultados. Caso contrário, se você permanecer apenas no nível superficial, você poderá praticar até que seu corpo esteja apodrecendo dentro de seu caixão, mas você não vai ter mudado nenhum dos seus hábitos básicos.

Aqueles que são escrupulosos por natureza, que sabem refletir sobre suas próprias falhas, se manterão em alerta para quaisquer sinais de orgulho dentro de si mesmos. Eles vão tentar controlar e destruir a presunção de todos os lados e não vão permitir que ela infle. Os métodos que precisamos usar na prática para examinar e destruir os germes dentro da mente não são fáceis de dominar. Para aqueles que não se contemplam inteiramente, a prática pode, na realidade, acabar só aumentando o seu orgulho, a sua presunção, o seu desejo de ensinar os outros. Mas, se nos voltarmos para dentro e pudermos discernir os enganos e as presunções do eu, surgirá um profundo sentimento de desencantamento e desilusão, fazendo-nos sentir compaixão por nossa própria burrice, sentir compaixão pelo quanto já nos deludimos o tempo todo, e de quanto esforço ainda precisamos dedicar à prática.

Por maior que sejam a dor e angústia, não interessa quantas lágrimas banhem suas bochechas, perseverem! A prática não é simplesmente uma questão de buscar prazer mental e físico. “Que as lágrimas banhem minhas bochechas, mas eu continuarei com meu esforço na vida santa enquanto eu viver”! Essa é a maneira que tem que ser! Não pare na primeira pequena dificuldade com o pensamento, “É uma perda de tempo. Seria melhor se eu seguisse meus anseios e minhas corrupções”. Você não pode pensar assim!

Você tem que tomar exatamente uma postura oposta: “Quando elas me tentam a pegar isso, pegar um monte daquilo – eu não vou pegar! Não importa o quão fantástico seja o objeto, eu não morderei a isca”. Tome uma decisão firme! Esta é a única maneira de obter resultados. Caso contrário, você nunca se libertará, pois as corrupções tem todos os tipos de truques nas suas mangas. Se você for sábio à respeito de um truque, elas simplesmente mudam para outro, e depois outro.

Se não estivermos atentos para ver o quanto fomos enganados pelas corrupções de várias maneiras, não chegaremos a conhecer a verdade dentro de nós mesmos. Outras pessoas podem nos enganar de vez em quando, mas as corrupções nos enganam o tempo todo. Caímos no engano delas e seguimos o gancho, a linha, e afundamos. Nossa confiança no Senhor Buddha não é nada em comparação com a nossa confiança nelas. Somos discípulos dos demônios do anseio, deixando que eles nos conduzam cada vez mais para dentro de sua selva.

Se não contemplarmos para ver isso por nós mesmos, estaremos perdidos naquela selva de restos mortais, onde os demônios continuam nos assando para nos fazer retorcer com desejos e com todos os tipos de aflição. Mesmo que você tenha vindo para ficar num lugar com poucos distúrbios, esses demônios ainda conseguem tentá-lo e atraí-lo. Basta notar como a saliva flui quando você se depara com qualquer coisa deliciosa! *Então, você tem que decidir entre ser um guerreiro ou ser um perdedor.* A prática exige que você batalhe com as corrupções e os anseios. Esteja sempre numa posição de defesa, não importa qual seja a abordagem que eles tomam para seduzir e enganá-lo. Outras pessoas não podem entrar em você para tirá-lo do caminho, mas, esses demônios de suas próprias corrupções podem, porque você está disposto a confiar neles, para ser escravo deles. Você tem que se contemplar cuidadosamente para que você não seja mais escravizado por eles e para poder alcançar a liberdade total dentro de si mesmo.

Faça um esforço para desenvolver a sua *mindfulness* e seu discernimento, de modo a obter um *insight* claro e, em seguida, abrir mão até que o sofrimento e o stress cessem em todos os sentidos!

PARE, OLHE, E ABRA MÃO

28 de julho de 1965

Discutimos a prática para que possamos nos lembrar de continuar obtendo melhores e melhores resultados, continuamente. Caso contrário, se não discutirmos esses assuntos, tendemos a enfraquecer diante das fabricações-de-pensamentos, como estamos acostumados a fazer. Treinar a mente para estar quieta e imóvel é algo que requer muita circunspeção, porque a mente é dessa forma, rebelde e teimosa, pela sua natureza básica. Ela não ficará facilmente sob a supervisão da *mindfulness* e do

discernimento. É por isso que temos que desenvolver o conhecimento que irá mantê-la sob controle de forma adequada.

Para que a mente fique sob o controle da *mindfulness* e do discernimento, precisamos parar e observá-la, parar e conhecê-la. As maneiras como ela é moldada, as maneiras que ela pode ser sentida por si mesma: essas coisas não são fáceis de saber, porque a mente gosta de viajar para conhecer outras coisas, de acordo com quaisquer pensamentos que possa fabricar. Se quisermos senti-la em si mesma, temos que treiná-la muito. Ser capaz de supervisioná-la ou tê-la cada vez mais sob o controle da *mindfulness* e do discernimento: tudo isso leva tempo.

E exige que você use seus poderes de observação e avaliação. Se você não continuar observando e avaliando como parte de sua prática, a mente escorregará, rápida e facilmente, para viajar junto com suas preocupações. A maneira com que ela se mantém viajando não traz para você nada além de sofrimento e stress. Você não ganha nada de bom disso. A mente simplesmente sai à procura de todos os tipos de problemas. Independentemente de você gostar, ou não gostar das coisas, você se agarra a elas e as transforma em sofrimento.

Os olhos, as orelhas, e assim por diante, são as pontes para fora que a mente usa para viajar no momento em que você vê campos visuais, ou ouve sons. Como você pode exercitar o cuidado e a contenção em relação às portas sensoriais para que elas fiquem sob o poder de sua *mindfulness*? É algo que você tem que assistir e observar para ver os resultados que vêm de olhar e ouvir com *mindfulness*. Se você não usar seus poderes de observação e avaliação, você tende a se agarrar às sensações que você viu ou ouviu. Em seguida, você as rotula e fabrica coisas a partir delas, e continua se agarrando às coisas a cada passo do caminho, até que a mente esteja num verdadeiro tumulto: tudo por causa do poder de seus amores e dos seus ódios.

Observe as sensações que surgem em cada uma das portas sensoriais para ver que são apenas sensações que acontecem, pura e simplesmente. Não somos *nós* que estamos sentindo essas coisas. Por exemplo, o olho vê formas. Não somos nós que as vemos. Há simplesmente a visão das formas por meio da consciência ocular, pura e simples. Nesse ponto, ainda não há nenhuma rotulagem do campo visual como sendo bom ou ruim. Ainda não há nenhuma fabricação de pensamento seguindo a sensação de contato. Nós simplesmente observamos a sensação simples e depois paramos bem ali, para ver as características da sensação quando ela desaparece ou como ela é substituída por uma nova sensação. Continuamos observando o desaparecimento das sensações, continuamos observando até vermos que esta é simplesmente a natureza dos olhos e dos ouvidos: registrar sensações. Dessa forma, não nos prendemos às sensações até acabarmos por dar origem ao sofrimento e ao stress da maneira que costumávamos.

Se não observarmos cuidadosamente para ver este natural surgimento e desaparecimento, tendemos a misturar tudo. Por exemplo, quando o olho vê, assumimos que somos *nós* que vemos. As coisas que vemos nos agradam, ou não nos

agradam, dão prazer ou dor, e, nós nos prendemos a elas até o ponto em que elas corrompem a mente. Se você não for cuidadoso e observador, tudo o que entrar através das portas dos sentidos se transforma em fabricação mental e terá um efeito sobre a mente. Isto dá origem ao sofrimento, porque você não está ciente de como essas coisas surgem, permanecem e desaparecem, cada vez que o olho vê campos visuais, o ouvido ouve sons, e assim por diante, tudo isso sob o poder de seus apegos.

Como podemos começar a nos desfazer dessas coisas para não permanecermos apegados? Como devemos ter *mindfulness* ao olhar e ao escutar? Temos que observar a mente para ver que, quando há *mindfulness* no momento em que vemos um campo visual, a mente pode permanecer neutra. Ela não tem que ficar satisfeita ou insatisfeita. Se tivermos *mindfulness* quando o ouvido ouve sons, poderemos ter certeza de que a mente não estará satisfeita ou insatisfeita com os sons. O mesmo vale com cheiros, sabores, sensações táteis e ideias. Temos que focar na mente, que é o fator de controle, a raiz. *Se exercitarmos a contenção sobre a mente, então isso, por si só, mantém todas as portas dos sentidos contidas.* O olho será contido ao ver campos visuais: o envolvimento em ver ficará mais curto. Quando a orelha ouve sons, a mente poderá permanecer neutra, pois ela foca em estar alerta ao surgimento e ao desaparecimento de sons, ou sobre a sensação dos sons, como ele constantemente vem e vai. Tudo isso depende de qual abordagem o ajuda a permanecer atento ao contato sensorial.

Caso contrário, se você não desenvolver essas abordagens, tudo se torna uma confusão. A mente não terá nada, a não ser apegos e sensações do eu, dando origem a todos os tipos de sofrimento simplesmente por sua falta de contenção. É uma experiência pela qual todos nós passamos.

A virtude de conter os sentidos (*indriya-samvara-sila*) é um nível muito refinado de virtude – e também muito útil. Se você desenvolver esse nível de virtude, os outros níveis se tornarão cada vez mais puros. Se você não exercer contenção sobre os olhos, ouvidos, nariz, etc., então seus cinco, oito ou dez preceitos não poderão permanecer firmes. Eles certamente se tornarão sujos facilmente. Se o olho, que é a ponte, não for contido, então ele foca sua atenção externamente. E quando isso acontece, transgredir seus preceitos torna-se a coisa mais fácil do mundo. Se você permitir que a mente se acostume a correr atrás de preocupações externas, tudo se transforma em turbulência. A turbulência começa lá na mente, e então, se espalha para suas palavras e ações, para que você fale e aja de maneiras erradas.

Se tentarmos observar os preceitos sem conter os sentidos, nossos preceitos não poderão se tornar puros. Isso ocorre porque não temos cuidado ao olhar e ao ouvir, de modo que não somos capazes de ver como o desejo, o anseio e a corrupção surgem no momento em que o olho vê campos visuais ou o ouvido ouve sons. *Esta falta de contenção é o que cava buracos em nossos preceitos.* Criamos problemas lá fora, e isso suja nossas palavras e ações. Por esta razão, a virtude de conter os sentidos é um nível de virtude que tapa os vazamentos da mente. Se você desenvolver esse nível de virtude,

suas palavras e ações serão belas e admiráveis – assim como os monges que são rígidos em sua contenção dos sentidos, que não olham para longe, que não olham para as coisas que são inimigas da mente, que não são viciados nos sabores do contato por meio do olho, ouvido, nariz, língua, corpo e mente, que são observadores o suficiente para ver o desaparecimento de fenômenos físicos e mentais, de maneira que suas mentes não fiquem agitadas por causa de seus gostos e desgostos.

Na grande maioria, nós não estamos interessados em exercer a contenção, e por isso somos vítimas dos prazeres sensuais. Deixamo-nos ficar satisfeitos e insatisfeitos com campos visuais, sons, cheiros, sabores e sensações tácteis; dessa forma a mente fica corrompida assim que ela, deludidamente, cai no sabor dessas coisas. Não importa o quão deludidos fiquemos, não percebemos o que está acontecendo porque o sabor desses prazeres nos faz continuar querendo mais. Nosso discernimento ainda não viu as desvantagens dessas coisas.

Para abrir mão de qualquer coisa, você primeiro tem que ver as suas desvantagens. Se você simplesmente se disser para abrir mão, soltar, deixar ir, você realmente não poderá abrir mão. Você tem que ver as desvantagens das coisas que você está segurando, e então, você abrirá mão delas automaticamente – assim como quando você agarra o fogo e percebe o quão quente ele é, você vai automaticamente abrir mão dele e nunca mais irá ousar tocá-lo novamente. Nós ainda não percebemos o calor das paixões sensuais, e é por isso que ainda gostamos tanto delas. Mesmo que cada apego seja estressante por sua própria natureza, nós o vemos como bom. Não importa o que venha a nossa direção, nós continuamos agarrando tudo. Isso se tornou nosso costume. Não estamos cientes de que estamos pegando no fogo e assim continuamos querendo mais. É por isso que a mente nunca se cansa de seus apegos e dependências.

Quando não podemos ver as desvantagens das paixões sensuais, jamais poderemos ver as desvantagens das coisas mais sutis que se encontram ainda mais profundamente, como o nosso senso do eu. Nós ainda somos atraídos por iscas externas por meio do olho e do ouvido, e ainda não estamos cientes do que está acontecendo. Estas coisas são como açúcar cobrindo uma pílula de veneno, e por isso ainda achamos que é algo delicioso. Engolimos o veneno para que ele alimente o anseio e as corrupções que são tão dolorosas e abrasadoras, mas ainda assim, não as vemos como dolorosas. Ainda estamos saboreando o açúcar. Nós queremos mais. Isso ocorre porque a mente nunca se cansou da sensualidade, não desenvolveu nenhum sentido de renúncia, qualquer desejo de estar livre da sensualidade. Ainda gosta de ficar encharcada de sensualidade. Se ela ganhar prazer sensual, está satisfeita. Se não, ela fica irritada e ressentida.

Mesmo essas atrações externas ainda nos enganam. Se conseguimos o que queremos, estamos felizes. Caso contrário, ficamos agitados. Se nós não ganhamos o bastante destas atrações, saímos por aí nos queixando que as pessoas não simpatizam conosco, não se importam conosco. Continuamos querendo ganhar essas coisas, sem uma percepção de ter o suficiente – como vermes que sentem prazer por coisas sujas e

malcheirosas e não sentem nenhum nojo. O sabor da paixão sensual excita os corações de todos os seres para que eles queiram mais. Os nobres sentem nojo por isso. Eles não querem nem chegar perto. Mas os seres comuns vão direto para essas coisas. O Buddha comparou pessoas como estas com vermes que gostam de sujeira, ou uma cobra que caiu num esgoto, toda coberta de excremento, de maneira que você não pode encontrar qualquer parte para agarrá-la e tirá-la sem sujar-se. O Buddha gostava de fazer comparações como esta para que pudéssemos alcançar a razão.

O Buddha tinha uma longa lista de comparações para as desvantagens dos prazeres sensuais. Se você quiser conhecê-las, vá olhar uma boa antologia dos suttas. Alguns dos ensinamentos do Buddha são atraentes e cativantes, mas outros são realmente um castigo. Nós, meditadores, devemos ter interesse em ler seus ensinamentos e refletir sobre eles para que não entendamos mal as coisas. O tipo de *Dhamma* que cutuca nossos pontos doloridos é algo que vai contra as nossas inclinações. É porque não gostamos da crítica. Não gostamos de ser repreendidos. Não queremos nada além de louvor e admiração, até o ponto em que nós inchamos com o ar. Mas as pessoas com verdadeira *mindfulness* e discernimento não querem nada disso. Eles querem ouvir críticas úteis, reprimendas úteis. *Isto é o que significa ter discernimento e inteligência. Você sabe como receber críticas de forma inteligente.*

Quando você ler os ensinamentos do Buddha, você deve refletir sobre eles. O Buddha castiga seus discípulos mais do que ele os elogia. Será que nossa atitude está alinhada com a dele? Nós gostamos de ouvir elogios. Se as pessoas nos criticam, ficamos zangados e os acusamos de ter maus motivos. É realmente deplorável e triste. Recebemos ensinamentos que se destinam a nos ajudar, mas não os usamos para refletir sobre nós mesmos. Em vez disso, criticamos a crítica como sendo muito negativa, muito dura. Como resultado, nós não tiramos proveito de críticas bem-intencionadas. Quanto às pessoas com *mindfulness* e discernimento, elas sentem justamente o oposto. Essas pessoas percebem que elas se beneficiam das críticas de seus professores, mais do que de qualquer outra coisa.

As crianças não têm nenhuma apreciação em relação aos professores que foram rigorosos com elas, porque elas odeiam o tratamento rigoroso. Mas à medida que elas se tornam mais inteligentes e maduras, elas começam a perceber que o tratamento rigoroso pode ser uma excelente maneira de construir o caráter, de fazê-las chegar à razão. O velho ditado: “Se você ama seu boi, você não pode deixá-lo vagar selvagem; se você ama seu filho, você tem que dar-lhe umas palmadas”, nos lembra de não atender aos caprichos de nossos filhos, ou então eles vão tornar-se descuidados e irresponsáveis. Se formos rigorosos com eles e repreendê-los quando eles fizerem algo errado, eles vão desenvolver um senso de responsabilidade que crescerá.

É por isso que as pessoas inteligentes e com discernimento preferem a crítica ao louvor. As pessoas estúpidas preferem o elogio à crítica. Assim que você as critica, elas ficam *tão* irritadas... Elas não percebem o grande valor da crítica. Suponha que alguém

nos critique quando fazemos mal: o mal que estamos fazendo é inábil e causa sofrimento. Se formos advertidos contra fazer algo inábil, isso serve muito para o nosso benefício. É como se essa pessoa nos tirasse do sofrimento, do fogo, do inferno.

Mas pessoas burras, vão atacar a pessoa que lhes dá um aviso bem intencionado. Se elas fossem inteligentes, teriam de agradecer à pessoa que lhes deu o aviso, pois essa pessoa as ajudou a chegar à razão. Elas teriam que levar esse aviso ao coração até o ponto onde elas não poderiam esquecê-lo. Se você não se sente assim a respeito da crítica, você nunca será capaz de superar seus velhos hábitos. Você terá que ficar teimosamente com seus velhos hábitos, mais preocupado em vencer os outros do que em domar sua própria rebeldia. Se você é o tipo de pessoa que não consegue amansar sua própria rebeldia, então quanto mais você for ensinado, mais você ficará fora de controle – e mais você simplesmente acabará se queimando. Você toma ensinamentos valiosos e os usa para causar dano a si mesmo. Por isso temos que ouvir bem às críticas, para que possamos tirar o máximo proveito delas.

Pense o quão nocivos, a corrupção, o anseio e o apego podem ser! Estamos tão cheios do nosso senso do eu. O que podemos fazer para enfraquecê-lo? Temos que focar em nossa própria mente de uma maneira que dê resultados, que não a corrompa, que não a agite. Temos que usar nossa própria inteligência – nossa própria *mindfulness* e discernimento – para continuar olhando para dentro em todos os momentos. Ninguém mais pode fazer a nossa investigação por nós. Somos nós que temos que nos conhecer de uma maneira completa.

Esta prática de livrarmo-nos das corrupções: pense nela como cavar num ninho alto de cupim para poder pegar um animal perigoso – como uma cobra – escondida ali dentro. Você tem que usar as picaretas e as pás mais afiadas possíveis para alcançar a cobra. Da mesma forma, nosso *senso do eu* está bem profundo. Temos que usar a *mindfulness* e o discernimento, que são como as picaretas e as pás mais afiadas, para penetrar nele. Onde quer que haja um senso do eu, tente escavar para pegá-lo. Vire-o e olhe para o seu rosto, para ver onde ele está exatamente. Tente examinar seu corpo, ou sensações, percepções, fabricação de pensamentos e consciência sensorial – todas as coisas às quais você está tão apegado e que não está disposto a abandonar. Como você pode examiná-los para que você os conheça? Somente por meio da observação da inconstância das formas, sensações, percepções, fabricação do pensamento e consciência sensorial. Se você não compreender desta maneira, não há nenhum jeito para que você abra mão destas coisas, porque você as continuará vendo da maneira errada, pensando que são constantes, prazerosas, e eu.

Esse é um ponto importante. Não passe sobre isso casualmente. Os assuntos da inconstância, do stress e do *não-eu* são profundos e refinados. Temos que contemplar mais e mais profundamente, de maneira mais e mais refinada, contínua, começando a partir dos níveis exteriores e nos movendo para os níveis interiores. Não se contente em saber sobre a inconstância, o stress e o *não-eu* apenas num nível superficial, pois isso

não terá nenhum impacto nas raízes de sua delusão e de sua tolice. Observe para ver que maneiras de contemplar trarão resultados que produzirão o conhecimento da inconstância, do stress e do *não-eu* com *mindfulness* e discernimento genuíno. Se você realmente souber com *mindfulness* e discernimento, a mente tem que desenvolver um senso de *samvega*, de consternação e despaixão pela inconstância, stress e *não-eu* dos fenômenos físicos e mentais, dos cinco agregados – em outras palavras, do nosso corpo e de nossa mente. A mente, então, soltará seus apegos. Mas se o nosso conhecimento ainda não for verdadeiro, continuaremos segurando cegamente, tentando tornar essas coisas constantes, prazerosas e parte do eu.

Peço que todos vocês contemplem para que possam vir a saber e ver claramente esses assuntos pelo que eles são. A razão principal pela qual estamos tentando acalmar nossas mentes ou praticar a meditação não é outra senão esta: ver a inconstância, o stress e o *não-eu* dos agregados, das propriedades, dos meios sensoriais. Não estamos praticando simplesmente pela tranquilidade e prazer que vêm quando a mente se aquieta. Temos que observar e avaliar as coisas de modo a vê-las claramente *de uma forma que nos permita abrir mão delas*. A mente estará, então, vazia de qualquer senso do eu. Mesmo se você puder experimentar este vazio apenas momentaneamente, ainda vale muito à pena. Mantenha sua consciência dessa experiência em mente como capital para manter a força contínua na prática – melhor do que vagar para estar ciente de outras coisas.

Quando continuamos a treinar a mente dia após dia, como estamos fazendo aqui, descobrimos que, quando vamos dormir e depois acordamos pela manhã, nossa consciência se torna contínua – mais e mais contínua, até o ponto em que a mente não sai vagando do jeito que costumava. Permanece cada vez mais com o corpo no presente. Seja o que for que surja, podemos investigar para ver se alguma parte do que surge é constante ou estável. Independentemente de ser um fenômeno físico ou um fenômeno mental: há alguma parte constante ou estável? Quando vemos que não há nada constante ou estável nessas coisas, que continuam mudando implacavelmente, percebemos que essa inconstância é inerentemente estressante em si mesma, e que nessa inconstância que é inerentemente estressante, não há nenhum *eu* em lugar algum.

Você tem que investigar para ver as coisas claramente desta maneira. *Não se trata de que a inconstância seja uma coisa, o stress outra, e não-eu ainda outra. Não são mesmo. Você tem que investigar para ver claramente que eles são todos aspectos da mesma coisa*. Se você não enxergar claramente desta maneira com sua própria *mindfulness* e discernimento, seu conhecimento não será verdadeiro. Mesmo que você possa ser capaz de explicar as coisas corretamente, a mente ainda não sabe. Ela mantém os olhos fechados e permanece no escuro. Quando seu conhecimento for verdadeiro, tem que haver uma sensação de despaixão, de abrir mão. A mente será capaz de abandonar seus apegos.

Então, observe a mente naquele momento. Você verá que está vazia

Olhe para a sua mente agora. Quando ela está num estado de normalidade, livre de

qualquer turbulência, ela está vazia em um nível. Quando você se volta para observar a mente num estado de normalidade, quando não está fixada em nada, ela está livre de qualquer senso do eu. Há simplesmente consciência, pura e simples, sem quaisquer rótulos de “eu” ou “meu”. Observe como a mente está vazia agora porque não tem nenhum apego ao *eu*, ou “meu”.

Se você não entender esse ponto, não será capaz de encontrar os níveis mais profundos do vazio – ou você pode ir e torná-lo vazio de outras maneiras, todas as quais estão fora do alvo. *O vazio que estamos procurando vem de abrir mão das coisas por ver sua inconstância, stress e não-eu.* E então você tem que se manter martelando neste ponto, repetidamente. Não há necessidade de prestar atenção a quaisquer outros assuntos, pois quanto mais coisas você der atenção, mais a mente se agita. Foque num assunto, numa coisa só e continue observando até que fique claro para a mente. O momento que é claro é quando a mente é capaz de afrouxar seu apego. É capaz de abrir mão. Estar vazia. Só isso é suficiente para extinguir o sofrimento e o stress do seu dia-a-dia. Você não tem que ler ou estudar muitas coisas. Basta estudar a mente, a partir desse ângulo – seu surgimento, permanência e desaparecimento. Observe até que fique claro, e a mente se tornará firmemente centrada nessa consciência. Quando está ciente, ela solta. Ficará vazia.

Assim, tudo se resume a um ponto: tente ser atento ao observar e avaliar a mente com cuidado, e ela ficará vazia, da maneira mais fácil possível. Espero que este simples ponto o ajude a ver as verdades dentro de sua própria mente, e que você colha benefícios totalmente corretos a cada momento.

TODAS AS COISAS SÃO INDIGNAS DE APEGO

21 de novembre de 1970

Hoje é o nosso dia para discutir a prática.

É muito benéfico que tenhamos praticado o *Dhamma* refletindo sobre nós mesmos, passo a passo, e, que tenhamos chegado – de certa forma – à verdade. Isto é porque cada pessoa tem que encontrar a verdade internamente: as verdades do stress, sua causa, e o caminho que conduz à sua cessação. Se não soubermos destas coisas, caímos nos mesmos sofrimentos do resto do mundo. Podemos ter vindo morar num centro de *Dhamma*, mas se não soubermos dessas verdades, não nos beneficiaremos de permanecer aqui. A única maneira que diferimos de morar em casa é que estamos observando os preceitos. Se não queremos estar deludidos em nossa prática, essas verdades são coisas que temos que saber. Caso contrário, ficamos deludidos em busca de diversão no stress e nos sofrimentos oferecidos pelo mundo.

A nossa prática é contemplar até entendermos o stress e a sua causa, ou seja, as corrupções que têm o poder e a autoridade no coração e na mente. Somente porque

temos esta prática é que poderemos desfazer essas corrupções, que poderemos fazer com que o stress de todos os dias e em todos os momentos cesse. É algo maravilhoso. Aqueles que não praticam não têm ideia, mesmo que vivam envoltos por corrupções e stress. Eles simplesmente são levados pelo nariz para mais e mais sofrimento, e ainda assim ninguém percebe o que está acontecendo. Se não fizermos contato com o *Dhamma*, se não praticarmos, passamos pelo nascimento e pela morte simplesmente para criar *kamma* uns com os outros e para continuar girando em torno do sofrimento e do stress.

Temos que contemplar até que realmente *exerguemos o stress*: aí é quando nos tornaremos energéticos e tentaremos obter a libertação dele, fazer com que ele cesse. A prática é, portanto, uma questão de lutar para vencer o stress e o sofrimento com melhores e melhores resultados a cada momento. Quaisquer erros que cometamos, temos que tentar não repeti-los novamente. E temos que contemplar sobre os danos e os sofrimentos causados pelas sutilezas das corrupções, anseios e apegos dentro de nós. É por isso que temos que investigar as partes mais interiores e mais profundas do coração – pois se permanecermos apenas nos níveis superficiais do vazio na mente, não obteremos nenhum conhecimento profundo.

Assim treinamos a mente para ter *mindfulness* e para estar firmemente centrada e para fixar seu foco em olhar para dentro, saber aqui dentro. Não deixe que ela se distraia com as coisas lá fora. Quando ela focar internamente, chegará a saber da verdade: a verdade do stress e das causas do stress – da corrupção, do anseio e do apego – à medida que eles surgem. A mente irá enxergar como eles são e como explorar internamente para fazê-los cessar.

Quando tudo está dito e feito, a prática se resume a uma questão, porque foca exclusivamente em uma coisa: o stress juntamente com a sua causa. Esta é a questão central na vida humana – até mesmo os animais estão na mesma situação – mas a nossa ignorância nos delude e nos prende a todos os tipos de coisas. Isto é por causa de nossos mal-entendidos ou perspectivas erradas. Se lançarmos a Perspectiva Correta, veremos as coisas corretamente. Sempre que vemos o stress, vemos a sua verdade. Quando vemos a causa do stress, vemos a sua verdade. Nós tanto sabemos quanto vemos porque focamos nela. *Se você não focar no stress, você não vai conhecê-lo; mas assim que você focar nele, você vai.* A mente vagueia para fora porque não está focada aqui, está esquecida, perseguindo suas preocupações.

Quando tentamos focar, a mente luta e resiste, porque está acostumada a vaguear. Mas se continuarmos focando nela repetidamente, cada vez mais frequentemente, até que tenhamos uma ideia de como controlá-la, então a tarefa se tornará mais fácil, porque a mente já não lutará para perseguir suas preocupações como antes. Não importa o quanto ela resista quando começamos a treiná-la, tenha certeza de que eventualmente a traremos para o nosso controle, fazendo com que ela se acalme e fique quieta. Se ela não se acalmar, você tem que contemplá-la. Você tem que mostrar quem é

que manda. Isso ocorre porque a corrupção e o anseio são muito fortes. Você não pode ser fraco ao lidar com eles. Você tem que ser corajoso, ter uma atitude de lutar até a morte, e continuar se empenhando. Se você estiver preocupado apenas em encontrar conforto e prazer, nunca chegará o dia que você alcançará a libertação. Você terá que permanecer sob o poder deles.

O poder deles envolve tudo em nosso caráter, tornando muito difícil descobrirmos a verdade sobre nós mesmos. O que sabemos é apenas um conhecimento limitado, e, assim ficamos gazeteadores, abandonando a tarefa, e acabamos achando que a prática do *Dhamma* não é realmente importante. Assim, não nos preocupamos em ser rigorosos com nós mesmos, e, em vez disso, nos envolvemos com todos os tipos de coisas, pois esse é o caminho que as corrupções continuam a nos mostrar. Vamos tateando a prática debilmente, tornando mais e mais difícil ver o stress claramente porque continuamos cedendo às corrupções e mordendo suas iscas. Quando elas se queixam sobre o menor desconforto, rapidamente saciamos os desejos delas e mordemos a isca novamente. É porque somos tão viciados na isca, que subestimamos o poder do desejo – enquanto ele vagueia atrás de campos visuais, sons, cheiros, gostos, etc – ou subestimamos o dano que ele causa em nos tornar dispersos e inquietos, incapazes de permanecermos quietos e refletir sobre nós mesmos. Os desejos sempre encontram coisas para fazermos, fazer-nos pensar, fazer-nos sofrer, e ainda permanecemos cegos a esse fato.

Agora que passamos a praticar o *Dhamma*, começamos a ter uma noção do que está acontecendo. Por esta razão, quem praticar sem se acomodar, descobrirá que a corrupção e o stress terão que se tornar mais e mais leves, passo a passo. Nas áreas onde costumávamos ser derrotados, agora saímos vitoriosos. Onde costumávamos ser queimados pelas corrupções, agora temos *mindfulness* e discernimento para *queimá-las*, em vez de sermos queimados por elas. Somente quando deixarmos de agir cegamente e realmente chegarmos à razão, perceberemos os benefícios do *Dhamma*, a importância da prática. Então não há como abandonar a prática, pois algo dentro de nós nos obriga a permanecer com ela. Vimos que se não praticarmos para o cessamento da corrupção e do stress, o stress das corrupções continuará se acumulando. É por isso que temos que permanecer com a prática até o último suspiro.

Você tem que ser firme em não se deixar ser fraco e não se deixar ser facilmente desviado. Aqueles que são conscientes e têm discernimento naturalmente agirão desta forma; aqueles que não são, vão continuar a seguir suas corrupções, voltando ao ponto onde estavam quando ainda não tinham começado a praticar para obter a libertação do stress. Eles podem continuar praticando, mas é difícil dizer o que eles estão praticando – na maioria das vezes, eles estão praticando para mais stress. Isso mostra que eles ainda estão tateando no escuro – e quando eles andam por aí dessa maneira, eles começam a criticar a prática como inútil e ruim.

Quando uma pessoa se submete prontamente à corrupção e ao anseio, não há nenhuma maneira que ela possa praticar, pois se você estiver indo praticar, há várias

coisas contra as quais você tem que lutar e coisas que tem que suportar. É como remar um barco contra a corrente – você tem que usar a força se você quiser fazer qualquer progresso. Não é fácil ir contra o fluxo das corrupções, porque elas estão sempre prontas para puxar você para um nível inferior. Se você não estiver com *mindfulness* e não discernir isso, se você não usar o *Dhamma* do Senhor Buddha para examinar a si mesmo, sua força falhará, pois se você tiver apenas um pouco de *mindfulness* e discernimento diante de muitas corrupções, elas farão você vacilar. E, se você estiver vivendo com puxa-sacos que têm fala doce, você sairá do caminho, se envolvendo com todos os tipos de coisas e alheio à prática.

Assim, praticar o *Dhamma* é ir *contra* o fluxo, ir contra o sofrimento e o stress, porque o sofrimento e o stress são os principais problemas. Se você realmente não contemplar o stress, sua prática não irá a lugar nenhum. O stress é onde você começa, e, então, você tenta perseguir até a raiz do problema. Você tem que usar seu discernimento para rastrear exatamente onde o stress se origina, pois o stress é um resultado. Uma vez que você vê o resultado, você tem que rastrear a causa. Aqueles que têm *mindfulness* e discernimento nunca são acomodados. Sempre que o stress surgir eles sem dúvida procurarão suas causas para que possam eliminá-las. Este tipo de investigação pode prosseguir em muitos níveis, do grosseiro ao refinado, e exige que você procure se aconselhar para que você não tropece. Caso contrário, você pode pensar que pode solucionar tudo em sua cabeça – o que não vai funcionar mesmo!

Os princípios básicos do *Dhamma* que o Senhor Buddha proclamou para usarmos em nossa contemplação são muitos, mas não há necessidade de aprendê-los todos. Apenas focamos em alguns dos mais importantes, como os cinco agregados, ou nome e forma. Isso será muito útil. Mas você precisa continuar fazendo um exame minucioso e completo, não apenas uma sondagem ocasional, de modo que sensações de despaixão e desengajamento surjam e afrouxem a amarra do desejo. Use a *mindfulness* para manter a supervisão constante e próxima dos sentidos, e essa *mindfulness* virá a ser mais presente do que a tendência de vaguear para outro lugar. Independentemente do que você esteja fazendo, dizendo ou pensando, esteja atento para ver o que faz você ter um lapso, para ver o que faz você deslizar, pois se você for tenaz em sustentar a *mindfulness*, é assim que todos os seus estresses e sofrimentos poderão cessar.

Então continue fazendo isso. Se você cair 100 vezes, levante 100 vezes e retome a sua posição. A razão pela qual a *mindfulness* e o discernimento são lentos para se desenvolver é porque você não está realmente sensível a você mesmo. Quanto maior a sua sensibilidade, mais forte será a sua *mindfulness* e o seu discernimento. Como o Senhor Buddha disse, “*Bhavita bahulikata*” – que significa, “Desenvolver e maximizar” – ou seja, aproveitar ao máximo a sua *mindfulness*.

O modo como a sua prática se desenvolveu ao contemplar e supervisionar a mente ao longo de sua vida diária já mostrou suas recompensas até certo ponto, então continue intensificando seus esforços. Não se deixe enfraquecer ou relaxar. Você

finalmente tem esta oportunidade: será que você pode se dar ao luxo de ser acomodado? Sua vida está em declínio constante, então você tem que compensar, construindo mais e mais *mindfulness* e discernimento até que você se torne maduro no *Dhamma*. Caso contrário, suas corrupções permanecerão muitas e seu discernimento bruto. Quanto mais velho você fica, mais você tem que estar atento – pois sabemos o que acontece com os velhos em todos os lugares.

Então aproveite este momento para desenvolver as faculdades de convicção, persistência, *mindfulness*, concentração e discernimento de forma equilibrada. Continue contemplando e sondando, e você se protegerá de vaguear indo atrás do mundo. Não importa quem o tente para ir com ele, você poderá estar seguro dentro de si mesmo de que você não irá segui-los, porque você não tem que ir acreditando em mais ninguém, ou criar expectativas sobre as iscas oferecidas pelo mundo – *porque as iscas do mundo são um veneno. O Dhamma tem que ser o refúgio e a luz de sua vida.* Uma vez que você tenha esse grau de convicção em si mesmo, é inevitável que você irá avançar sem deslizar para trás; mas se você oscilar e vaguear, incerto de se manter ou não praticando o *Dhamma*, cuidado: você certamente será puxado penhasco abaixo, e para um poço de fogo.

Se você não está livre internamente, você é puxado de todos os lados, porque o mundo está cheio de coisas que continuam puxando você. Mas aqueles que tem inteligência para não serem crédulos enxergarão distintamente por si mesmos sobre o stress e o dano dessas coisas. Por esta razão, eles não vão na direção de qualquer coisa baixa; eles não terão que continuar sofrendo no mundo. Eles sentem despaixão. Eles perdem o gosto por todas as várias iscas e atrações que o mundo tem para oferecer.

A prática do *Dhamma* é o que nos permite livrar-nos de todas as coisas atraentes que costumavam nos deludir para que as agarrássemos. Perceba que não demorará muito antes de morrermos – não estaremos aqui por muito tempo! – mesmo que alguém nos ofereça uma riqueza incrível, por que deveríamos querê-la? Quem poderia realmente possuí-la? Quem poderia realmente controlá-la?

Se você puder se avaliar dessa forma, você cria uma sensação de despaixão. Desencantamento. Você perde o gosto por todas as atrações do mundo. Você já não as estima mais. Se você fizer uso delas, é por causa dos benefícios que elas dão em termos do *Dhamma*, mas seu desencanto permanece contínuo. Mesmo o nome e a forma que você vinha considerando como sendo “eu” e “meu” já vêm se desgastando e caindo aos pedaços sem parar. Quanto às corrupções, elas ainda estão esperando para te queimar. Então como você pode se dar ao luxo de estar alheio a isso? Primeiro há o sofrimento e o stress dos cinco agregados e, além disso, há o sofrimento e o stress causados pela corrupção, pelo anseio e pelo apego, apunhalando-o, espancando-o, batendo em você.

Quanto mais você praticar e contemplar, mais você se tornará sensível a isso em níveis mais e mais profundos. Seu interesse em coisas grosseiras lá fora – ou seja, as pessoas boas e as pessoas más, coisas que são boas ou más— é tudo varrido. Você não

tem que se preocupar com eles, porque você está preocupado apenas em focar internamente, destruindo seu orgulho e sua presunção. Os assuntos externos não são importantes. O que é importante é o quão claramente você pode ver a verdade internamente até que o brilho apareça.

O brilho que vem de ver a verdade não é como a luz que enxergamos lá fora. Uma vez que você realmente souber, você vê que é indescritível, pois é algo inteiramente pessoal. Ele limpa tudo do coração e da mente de acordo com a força de nossa *mindfulness* e de nosso discernimento. Esse brilho é o que varre, limpa, desobstrui, abre mão, e, que faz as coisas internas cessarem. Mas se não tivermos *mindfulness* e discernimento como nosso meio de saber, contemplar e abrir mão, tudo dentro estará escuro de todos os lados. E não só escuro, mas também repleto de fogo cujo combustível venenoso continua a queimar. O que poderia ser mais aterrorizante do que o combustível ardendo dentro de nós? Mesmo que seja invisível, ele se acende toda vez que há contato sensorial.

As bombas que se derrubam sobre as pessoas para exterminá-las não são tão perigosas assim, pois você pode morrer apenas uma vez por vida. Mas as três bombas da paixão, aversão e delusão continuam a explodir o coração, inúmeras vezes. Normalmente não percebemos o quão sério é o dano, mas quando chegarmos a praticar o *Dhamma*, poderemos fazer um balanço da situação, ver como nos sentimos quando o contato sensorial chega, em que momentos o calor ardente da corrupção e do desejo surgem, e por que eles são todos tão rápidos.

Se você contemplar sobre como cessar o sofrimento e a corrupção, você precisará das ferramentas apropriadas e terá que se empenhar sem ser acomodado. O fato de termos vindo praticar aqui sem quaisquer envolvimento, ou responsabilidades mundanas nos ajudará a acelerar a prática. Isso é extremamente benéfico para nos ajudar a examinar as nossas doenças internas em detalhes e cessar o sofrimento e o stress continuamente, de acordo com a nossa *mindfulness* e o nosso discernimento. Nosso fardo se tornará mais leve e perceberemos o quanto nossa prática do *Dhamma* está progredindo na direção da cessação do sofrimento.

Aqueles que não têm tempo para vir descansar aqui, ou para realmente parar, se deixarão levar por todos os tipos de distrações. Eles podem dizer: “Eu posso praticar em qualquer lugar”, mas são apenas palavras. A questão é que a prática deles é seguir as corrupções até que suas cabeças estejam girando, e ainda assim eles podem se gabar de que podem praticar em qualquer lugar! Suas bocas não estão de acordo com suas mentes, e suas mentes – queimadas e espancadas pela corrupção, anseio e apego – não percebem a situação em que se encontram. Essas pessoas são como vermes que vivem na sujeira e estão felizes em ficar e morrer ali na sujeira.

As pessoas que têm *mindfulness* e discernimento sentem nojo da sujeira das corrupções na mente. Quanto mais elas praticam, mais sensíveis elas se tornam, mais sua repulsão cresce. Antes, quando nossa *mindfulness* e nosso discernimento ainda eram

rudimentares, não sentíamos nada disso. Estávamos felizes em brincar na sujeira dentro de nós mesmos. Mas agora que viemos praticar e contemplar sobre os níveis mais grosseiros até os níveis mais sutis, sentimos cada vez mais o quão repugnante a sujeira realmente é. Não há nada que valha a pena, porque é tudo inconstante, estressante e *não-eu*.

Então o que há para querer desta vida? Aqueles que são ignorantes dizem que nascemos para ganhar riqueza e ser milionários, mas esse tipo de vida é como cair no inferno! Se você entender a prática do *Dhamma* nos passos do Buddha, você perceberá que não há nada que valha a pena ter, nada com que valha à pena se envolver, tudo tem que ser abandonado.

Aqueles que ainda se prendem ao corpo, às sensações, às percepções, às fabricações-de-pensamento e à consciência como o *eu* precisam contemplar até verem que o corpo é estressante, as sensações são estressantes, as percepções são estressantes, as fabricações-de-pensamento são estressantes. Em suma, o nome é estressante e assim é a forma, ou em termos ainda mais claros, o corpo é estressante e assim é a mente. *Você tem que focar no stress*. Uma vez que você puder vê-lo completamente, a partir do nível grosseiro até os níveis sutis, você será capaz superar o prazer e a dor, porque você abriu mão deles. Mas se você ainda não entende completamente o stress, você ainda anseia por prazer – e quanto mais você anseia, mais você sofre.

Isso vale também para o prazer que vem quando a mente está tranquila. Se você se deixar prender nele, você será como uma pessoa viciada numa droga: uma vez que há o desejo, você toma a droga e pensa que está feliz. Mas quanto ao sofrimento repetitivo causado por esse desejo, você não tem a inteligência de vê-lo. Tudo que você vê é que se você tomar a droga sempre que quiser, você estará bem.

Esta é a razão pela qual as pessoas não conseguem se livrar dos seus vícios. Elas ficam presas à sensação de prazer que vem quando elas tomam a droga. Elas estão ingerindo sensualidade e continuam querendo mais, pois somente quando ingerirem mais sua fome diminuirá. Mas a fome volta logo, então elas vão querer ainda mais. Elas continuam ingerindo sensualidade, agitando a mente, mas não veem qualquer dano ou sofrimento envolvido. Em vez disso, elas dizem que estão felizes. Quando o desejo fica muito intenso, elas se sentem realmente bem em satisfazê-lo. Isso é o que elas dizem. As pessoas que têm corrupções pesadas e discernimento bruto não enxergam que o desejo e a nostalgia são o sofrimento, e, assim elas não sabem como acabar com eles. Assim que elas conseguem o que querem, o desejo desaparece. Então, ele volta outra vez, e elas ingerem um pouco mais. Ele volta novamente e elas ingerem ainda mais – mais e mais, tão cegamente que elas não sabem de nada.

As pessoas inteligentes, porém, contemplam: “Por que há desejo e por que eu tenho que satisfazê-lo? E quando ele voltar, por que eu tenho que continuar a satisfazê-lo outra vez, repetidamente”? *Uma vez que elas percebem que o desejo em si é o que elas têm que atacar*, que a cessação desta única coisa fará com que elas não sintam qualquer

perturbação e nunca mais tenham que sofrer às custas do desejo novamente, *aí que é quando elas realmente poderão alcançar a libertação do sofrimento e do stress*. Mas, na maioria das vezes, não vemos as coisas sob esse ângulo, porque ainda sentimos prazer em consumir. É por isso que é difícil praticarmos abandonar o desejo. Tudo o que sabemos é como nos alimentarmos da isca, por isso não ousamos tentar largá-la – é como o medo de se tornarem vegetarianas que as pessoas que são viciadas em comer carne têm. Por quê? Porque elas ainda estão apegadas ao sabor, ainda são escravas do desejo.

Se você não puder abrir mão até mesmo dessas coisas grosseiras, como você pode pensar que poderá abandonar os desejos pegajosos que fermentam dentro de você, que são muito mais difíceis de detectar? Você ainda engole as iscas mais grosseiras. Quando o desejo sussurra e implora para você, lá vai você – cedendo a ele o mais rapidamente possível. Vocês não percebem o quanto isso os cansa, não percebem que esta é a fonte dos sofrimentos mais cruéis que levam todos os seres vivos a caírem sob o seu poder. Embora os ensinamentos do Buddha revelem a maneira mais fácil de usar o nosso discernimento para contemplar sobre a causa e o efeito nesta área, não fazemos o esforço para contemplar; em vez disso, continuamos engolindo a isca. Temos o nosso prazer e é tudo o que queremos, ir com o fluxo da corrupção e do desejo.

Nossa prática aqui é a de ir *contra* o fluxo de todo tipo de desejo e contra o vaguear da mente. Isso significa auto-contenção e treinamento em muitas, muitas áreas: como, por exemplo, quando campos visuais, sons, cheiros, gostos, sensações táteis surgem e nos enganam e nos fazem gostar de algo e então, logo depois, cansar dessas coisas e querer outras. Somos tão completamente enganados que acabamos correndo freneticamente para todos os lados.

São muitas as doenças virulentas na mente. Se você não souber como lidar com elas, você permanecerá sob o poder de *Māra*. Aqueles que realmente virem o stress e o sofrimento estarão dispostos a colocar suas vidas em jogo ao empenhar-se na sua libertação, da mesma forma que o Buddha estava disposto a colocar sua vida em jogo, a fim de alcançar a liberdade do sofrimento e a libertação deste mundo. Ele realmente não estava atrás de conforto pessoal. Cada Buddha-a-ser teve que passar por sofrimento no mundo para seu próprio bem e para o bem dos outros. Cada um deles teve que renunciar a toda a sua vasta riqueza em vez de usá-la para o seu conforto. Assim a prática é uma prática de luta e de resistência. Quem lutar e perdurar alcançará a vitória – e nenhuma outra vitória pode igualá-la. *Ganhar o controle sobre as corrupções é a vitória última*. Tudo o que você contemplar, você poderá abandonar: Essa é a vitória última.

Então, por favor, mantenha o esforço. Você não pode se deixar relaxar depois de cada pequena vitória. Quanto mais você continuar sendo vitorioso, mais forte, mais audacioso, mais sua *mindfulness* e seu discernimento se tornarão resilientes em todas as áreas, examinando tudo, independentemente de as coisas entrarem pelos olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo ou mente.

Quanto mais você se examinar, mais aguda sua *mindfulness* e seu discernimento se

tornarão, entendendo como fazer para que as coisas cessem e como abrir mão delas. Assim que houver apego, você verá o sofrimento e o stress – exatamente como quando você toca no fogo, sente o calor e imediatamente solta. É por isso que a prática do *Dhamma* é de supremo valor. Não é apenas um jogo com o qual você brinca – pois as corrupções têm um poder que é difícil de superar. Mas se você empenhar-se para superar as corrupções, elas vão enfraquecendo, à medida que sua *mindfulness* e o seu discernimento se tornam mais fortes. Aí é quando você pode dizer que está fazendo progresso no *Dhamma*: quando você pode cessar o seu próprio sofrimento e o seu stress.

Então tente ir até o fim enquanto você ainda tem fôlego para respirar. O Buddha disse: “Se empenhem para atingir o ainda-não-atingido, alcançar o ainda-não-alcançado, realizar o ainda-não-realizado”. Ele não queria que fôssemos fracos e vacilões, sempre nos desculpendo, porque agora que nos ordenamos já fizemos um sacrifício importante. No tempo do Buddha, não importava de onde os monges e as monjas vinham – da realeza, ricos, ou membros comuns da sociedade – uma vez que saiam de suas casas, eles cortavam seus laços de família e entravam na linhagem do Senhor Buddha, sem nunca mais retornar. Voltar à vida doméstica, ele disse, seria para se tornar uma pessoa sem nenhum valor. Sua única preocupação era continuar puxando as pessoas para fora, tirando-as do sofrimento e do stress. Se quisermos escapar, temos que seguir o seu exemplo, entrar na sua linhagem para cortar os tormentos e as preocupações a respeito da nossa família e parentes. Viver e praticar sob sua disciplina é verdadeiramente o refúgio supremo, o caminho supremo.

Aqueles que seguem os princípios do Dhamma-Vinaya – mesmo que tenham conseguido apenas um gosto ocasional de paz, sem ainda chegar aos caminhos e suas fruições – comprometem suas vidas ao Buddha, ao *Dhamma* e a Saṅgha. Eles perceberam que nada do que eles possam alcançar levará à libertação do sofrimento, mas, se eles chegarem a este refúgio que falamos aqui, eles alcançarão a libertação total. Aqueles cuja *mindfulness* e discernimento são profundos, que enxergam longe e que são meticolosos, irão cruzar para a outra margem. Eles já viveram bastante tempo deste lado da margem e já tiveram todo o sofrimento que puderam suportar. Eles já circularam em torno do nascimento e da morte inúmeras vezes. Então, agora eles percebem que eles têm que ir para a outra margem, e, assim fazem um esforço implacável para abrir mão do seu senso do eu.

Não há nada distante sobre a outra margem, mas, para chegar lá, você primeiro tem que desistir do seu *senso do eu* nos cinco agregados, investigando para ver todos eles como stress, para ver que nenhum deles são “eu” ou “meu”. Foque neste tema: não se apegar. O Senhor Buddha uma vez falou do passado como abaixo, o futuro como acima, e o presente como no meio. Ele também disse que qualidades inábeis estão abaixo, qualidades hábeis acima, e as neutras no meio. Para cada uma dessas, ele disse: “Não se apegue”. Mesmo *nibbāna*, a outra margem, não deve ser agarrado. *Veja o quão longe seremos libertados por meio do não-apego!* Qualquer um de vocês que não puder

compreender que mesmo *nibbāna* não deve ser agarrado, deve então considerar o ensinamento padrão que nos diz para não nos apegarmos, que temos que abrir mão: “Todas as coisas são indignas de apego”. Esse é o resumo final de tudo o que o Buddha ensinou.

Todos os fenômenos, sejam eles compostos ou não, caem sob a frase “*Sabbe Dhammā Anattā* – Todas as coisas são *não-eu*”. Todas são indignas de apego. Isso resume tudo, incluindo nossa investigação para enxergar a verdade do mundo e do *Dhamma*, para ver as coisas claramente com a nossa *mindfulness* e o nosso discernimento, penetrando através do constituído e do não-constituído, ou através do mundano para o transcendente, tudo o que tem que ser feito por meio de olhar para dentro, não para fora.

E se quisermos ver a verdadeira essência do *Dhamma*, temos que olhar bem no fundo, profundamente. Então é simplesmente uma questão de abrir mão ao longo do caminho. Enxergamos tudo até chegarmos lá no fundo e abrimos mão de tudo. O tema de *não se apegar* abrange tudo, do começo ao fim. Se a nossa prática se desenvolve corretamente, é porque olhamos com *mindfulness* e discernimento para penetrar em tudo, não ficamos presos em qualquer forma, sensação, percepção, fabricação de pensamento ou consciência sensorial.

O Buddha ensinou que a ignorância – não saber a respeito da forma, a respeito da delusão sobre a forma – leva ao anseio, ao ato mental que surge na mente e a agita, levando ao *kamma* pelo qual tentamos obter o que ansiamos. Quando você entender isso, você poderá praticar corretamente, pois você sabe que você tem que dissipar o anseio. A razão pela qual contemplamos o corpo e a mente repetidamente é para que não tenhamos desejo por nada lá fora, para que não nos envolvamos com nada lá fora. Quanto mais você contemplar, mais as coisas lá fora parecem lamentáveis e mais o fascínio por elas parece não valer a pena. A razão pela qual você estava fascinado e animado era porque você não sabia. E, assim você se entusiasmou com as pessoas e as coisas e fez um grande estardalhaço, falando sobre assuntos mundanos: “Isso é bom, isso é ruim, ela é boa, ele é ruim”. A mente se dispersou em assuntos mundanos – e então como você poderia examinar as doenças dentro de sua própria mente?

O Buddha respondeu à pergunta de Mogharāja: “De que modo uma pessoa deve enxergar o mundo de forma que o rei da morte não o veja”? Ele deve ver o mundo como vazio, como desprovido de *um eu*. Temos que eliminar as convenções, tais como “pessoa” e “ser”, e todas as designações, tais como elementos, agregados e meios sensoriais. Uma vez que saibamos eliminar as convenções e as denominações, não há nada que necessitemos agarrar. O que resta é o Sem-Morte. O transcendente. *Nibbāna*. Há muitos nomes para ele, mas eles são todos um e a mesma coisa. Quando você eliminar todas as coisas mundanas, o que resta é o transcendente. Quando você eliminar todas as coisas compostas, o que resta é o não-constituído, o verdadeiro *Dhamma*.

Portanto, considere se isso é algo que vale, ou não vale à pena alcançar. Se permanecermos no mundo, teremos que passar por nascimentos repetidos e mortes repetidas nos três níveis de existência: sensualidade, forma e sem-forma. Mas nessa outra margem não há nascimento, nem morte. Está além do alcance do Rei da Morte. Mas como não conhecemos a outra margem, queremos continuar renascendo nesta margem com seus inúmeros sofrimentos repetidos.

Porém, uma vez que você compreende o sofrimento e o stress, não há nenhum outro lugar para o qual você deseje ir: você segue em frente para a outra margem, a margem sem nascimento ou morte, a margem onde a corrupção e o desejo desaparecem de uma vez por todas. Sua prática, portanto, vai diretamente para a cessação do sofrimento e da corrupção, para a clara penetração das características comuns da inconstância, do stress e do *não-eu* nos agregados. As pessoas com *mindfulness* e discernimento focalizam sua contemplação na direção da cessação absoluta, pois se a sua cessação não for absoluta, terão que renascer novamente no sofrimento e no stress. Portanto, ao fazer com que seus apegos cessem, continue abrindo mão das coisas, contemplando a inconstância, o stress e o *não-eu* e os abandonando. Com certeza, este é o caminho certo.

Isso não é algo que vale a pena saber e treinar? Não é algo tão misterioso ou tão distante. É algo que qualquer pessoa – homem ou mulher – pode alcançar, algo que todos podemos treinar para alcançar. Podemos desenvolver a virtude, podemos aquietar a mente e usar nossa *mindfulness* e discernimento para contemplar. Então não seria isso algo que realmente vale a pena praticar?

As pessoas estúpidas gostam de dizer não. Elas dizem que não podem fazê-lo: elas não podem observar os preceitos, não podem fazer a mente se aquietar. É a melhor coisa na vida – a prática pela libertação do sofrimento e do stress – e, no entanto, a rejeitam. Em vez disso, elas vão por aí criando alvoroço, competindo uns com os outros, se gabando um para o outro, e depois, acabam apodrecendo em seus caixões. Exatamente o que é atraente em tudo isso?

Já ficamos desviados do nosso rumo por muito tempo, nossas vidas quase desapareceram depois de tantas décadas. Agora, viemos aqui para dar uma guinada. Não importa o quão velho você seja, o ar que você respira não é apenas para a sua conveniência e para o seu conforto, mas para você aprender sobre o sofrimento e o stress. Dessa forma, você será capaz de dissipá-lo. Não pense que a sua família e seus parentes são essenciais para você. Você está sozinho. Você veio sozinho e irá sozinho. Isso vale para cada um de nós. *Somente quando não há um eu para ir*: aí é quando você penetra no *Dhamma*. Se ainda há *um eu* para nascer, então você estará preso no ciclo do sofrimento e stress. Então, não valeria a pena lutar pela libertação? Afinal, é algo que cada um de nós tem que encontrar por si próprio.

Aqueles que confiam no Senhor Buddha terão que seguir este caminho. Confiar nas corrupções é atirar-se no lamaçal – e a quem você poderá se gabar ali na lama, além de se gabar para seus próprios sofrimentos? O conhecimento que leva à despaixão e ao

desencanto é o que conta como o verdadeiro conhecimento. Mas se o seu conhecimento o faz agarrar as coisas, então você é um discípulo de *Māra*. Você ainda acha as coisas muito deliciosas. Você pode dizer que você está desencantado, mas a mente não está realmente desencantada. Ela ainda quer pegar isso, para conseguir aquilo, para ficar bem aqui.

Quem puder continuar lendo a verdade dentro de sua própria mente, mais e mais profundamente, será capaz de percorrer todo o caminho até o final, acabando com a estupidez e a delusão a cada passo ao longo do caminho. Antes você costumava estar deludido, mas agora você começou a ter sensatez. Onde você costumava se gabar, agora percebe quão estúpido você era – e que terá que continuar corrigindo sua burrice.

Ao se observar, se contemplar, você vê novos ângulos, você ganha um auto-conhecimento mais preciso a cada passo ao longo do caminho. Não é uma questão de ser especialista nas coisas externas. Você vê que o que está dentro é realmente inconstante, realmente estressante, realmente *não-eu*. A maneira como você costumava se apaixonar pelas coisas e se agarrar a elas era por causa de sua cegueira, porque você não entendia. Então, quem você pode culpar? Sua própria burrice, ela é a culpada... porque ela queria se gabar de quanto sabia.

Agora você sabe que você ainda tem burrice de sobra e que terá que se livrar dela antes de morrer. Todos os dias que você ainda tiver a respiração para respirar, você a usa para acabar com a sua burrice, em vez de obter isso, ou ser aquilo ou ficar bailando por aí. Os que bailam por aí estão possuídos pelos espíritos: os demônios da corrupção tornando-os loucos e deludidos, querendo pegar isso e ser aquilo e sair bailando por aí. Mas se você focar sua atenção em você mesmo, então seu orgulho, sua presunção, seus desejos de se destacar vão sumir de vista, nunca ousando mostrar seus rostos pelo resto de sua vida, pois você percebe que quanto mais você se vangloria, mais você sofre.

Portanto, a essência da prática é mudar o rumo e focar aqui dentro. Quanto mais você puder remover essas coisas, mais vazia e livre será a mente: isso já é a recompensa. Se você for cúmplice de suas presunções, você destruirá qualquer virtude que tenha, mas se você puder afastar esses demônios, os virtuosos virão e ficarão com você. Se os demônios ainda estiverem lá, os virtuosos não poderão ficar. Eles não conseguem se dar bem. Se você se deixar envolver no tumulto, é um caso dos demônios. Se você estiver vazio e livre, trata-se de uma questão de estar limpo e em paz – um atributo das pessoas que são virtuosas.

Então, vá e verifique quantos desses demônios você foi capaz de varrer pra fora. Eles estão diminuindo? Quando eles fizerem uma aparição, aponte bem na cara deles e os chame por aquilo que eles são: demônios e diabos, vieram para comer o seu coração e beber o seu sangue. Você deixou que eles comessem antes, mas agora você finalmente alcançou a razão e pode expulsá-los. Isso vai acabar com os seus problemas, ou pelo menos vai ajudar seus sofrimentos a se tornarem mais leves. O seu *sentido do eu* começará a murchar. Antes, era grande, gordo e poderoso, mas agora seu poder se foi.

Seu orgulho e sua presunção se tornaram finos e fracos. É como quando uma pessoa foi mordida por um cão raivoso: dão-lhe um soro feito de cães raivosos para expulsar a doença. O mesmo acontece aqui: se pudermos reconhecer essas coisas, elas cessam. Assim, a mente estará vazia e em paz, pois esta única coisa – o objetivo de não se apegar – pode dissipar o sofrimento e o stress a cada momento.

SIMPLESMENTE PARE BEM AQUI

28 de novembro de 1970

Hoje, mais uma vez, nos reunimos para o nosso encontro regular.

A maneira como temos contemplado, até o ponto de gerar conhecimento por meio da *mindfulness* genuína e do discernimento genuíno, nos faz perceber como este é um processo da cessação do sofrimento e da corrupção. Sempre que nossa *mindfulness* falhar e ficarmos presos a alguma coisa, nossa prática de examinar a nós mesmos passo a passo, nos permitirá enxergar a situação facilmente. Isso nos ajuda a manter a mente sob controle e nos faz um bem enorme. Ainda assim, não é o suficiente, pois os assuntos do sofrimento e da corrupção são questões de suprema importância, enterradas a fundo no caráter. Temos, portanto, que contemplar as coisas e examiná-las dentro de nós mesmos.

Olhar para fora é algo que já estamos acostumados a fazer: sempre que sabemos de coisas lá fora, a mente fica toda agitada, em vez de estar vazia e em paz. É algo que todos nós podemos estar cientes. E é por isso que temos que manter a mente em seu estado de neutralidade, mantê-la centrada com *mindfulness*. Assim poderemos notar as coisas provenientes de nossa experiência na prática: em qual estado mental somos capazes de manter a mente? Será que nossa *mindfulness* é contínua em todas as nossas atividades? Estas são coisas que todos nós temos que observar, usando nossos próprios poderes de observação. Quando a mente se desvia de sua base por causa de fabricações mentais, pensando em todos os tipos de comoção assim como está acostumada a fazer, o que podemos fazer para acalmá-la e se aquietar? Se ela não está quieta, ela só se envolve em stress: vagando por aí, pensando, fantasiando, assumindo todos os tipos de hipóteses. Isso é stress. Você tem que continuar avaliando essas coisas em todos os momentos, vendo claramente as maneiras como elas mudam, que são inconstantes, e estressantes.

Agora, quando você der atenção ao que existe internamente e observar e entender a natureza do surgimento e do desaparecimento dentro de si mesmo, você perceberá que não é algo bom nem ruim, ou nenhuma outra coisa. É simplesmente um processo natural de surgir, persistir e desaparecer. Tente ver isso profundamente e você estará varrendo e limpando a mente. Da mesma forma que quando você varre a sua casa constantemente: se algo aparece para deixá-la suja, você será capaz de detectar. Assim

temos que varrer tudo a cada momento: o que surge, o que persiste e depois desaparece. Deixe que tudo passe, sem se prender a nada. Tente fazer a mente estar ciente deste estado de desprendimento dentro dela mesma: se ela não se fixar a qualquer coisa, não se apegar a qualquer coisa, não há nenhuma comoção. Ela estará vazia e em paz.

Vale muito a pena alcançar esse estado de consciência, pois ele não exige que você conheça muitas coisas. Você simplesmente tem que contemplar para ver a inconstância da forma, das sensações, das percepções, fabricações-de-pensamento e consciência sensorial. Ou você pode contemplar o que preocupa a mente enquanto ela muda continuamente – surgindo e desaparecendo – a cada momento. É algo que você tem que contemplar até que você realmente saiba. Caso contrário, você vai cair na onda das suas preocupações em consonância com a maneira como você rotula os contatos sensoriais. Se você não cair na onda dos contatos sensoriais que surgem no presente, você cai na onda de suas memórias ou fabricações-de-pensamento. É por isso que você tem que treinar a mente para ficar firmemente centrada na neutralidade sem se fixar em nada. Se você puder manter essa postura continuamente, você estará varrendo tudo da mente, dissipando seu sofrimento e stress no presente imediato, a cada momento.

Tudo surge e depois desaparece, surge e depois desaparece – tudo. Não se agarre a nada, pensando que é bom ou ruim, ou pressupondo ser o seu *eu*. Pare todo o seu pensamento discursivo e fabricações mentais. Quando você puder manter este estado de consciência, a mente se acalmará por conta própria, naturalmente, e se tornará vazia e livre. Se surgirem quaisquer pensamentos, veja que eles simplesmente vêm e vão e não se prenda a eles. Quando você puder examinar os aspectos da mente que surgem e desaparecem, não há muito mais a fazer: basta continuar assistindo e abrindo mão dentro de si mesmo, e não haverá longas e prolongadas correntes de pensamento sobre o passado, ou o sobre o futuro. Todos eles param bem no surgimento e no desaparecimento.

Quando você realmente enxergar o presente com seus surgimentos e desaparecimentos, não há grandes problemas. Tudo o que você pensar, tudo vai desaparecer. Mas se você não puder notar esse desaparecimento, você vai se agarrar a qualquer coisa que apareça, e tudo se tornará uma confusão de imaginações incessantes. Então, você tem que cortar essas fabricações-de-pensamento conectadas que continuam fluindo como um fluxo de água. Estabeleça a sua *mindfulness* e, uma vez que esteja estabelecida, simplesmente fixe toda a sua atenção na mente. Assim você será capaz de aquietar o fluxo de fabricações-de-pensamento que antes o distraía. Você pode fazer isso a qualquer momento, e a mente sempre se aquietará para ficar vazia, desprendida, desapegada. Em seguida, fique continuamente de olho na normalidade da mente sempre que ela ficar absorvida e começar a produzir fabricações-de-pensamentos longos e sem fim. Assim que você perceber, deixe-os parar. Assim que você estiver ciente, deixe-os parar, e as coisas cessarão ali mesmo. Seja qual for a problema, deixe-o de lado imediatamente. Pratique dessa forma até que você se torne hábil, e a mente não vai se

envolver em distrações.

É como dirigir um carro: quando você quiser parar, basta pisar nos freios e você para imediatamente. O mesmo princípio funciona com a mente. Você vai notar que, não importa quando, assim que há *mindfulness*, a mente para e se aquieta. Em outras palavras, quando a *mindfulness* está firmemente centrada, então não importa o que aconteça, assim que você estiver ciente com *mindfulness*, a mente para, solta e está livre. Este é um método muito simples: parar logo que você tiver *mindfulness*. Qualquer outra abordagem é muito lenta para lidar com essas coisas. Vale muito à pena conhecer este método de examinar a si mesmo, de conhecer a si mesmo, porque qualquer pessoa pode aplicá-lo a qualquer momento. Mesmo aqui, enquanto estou falando e vocês estão ouvindo, apenas foque sua atenção na mente, na sua normalidade no presente. Esta é uma excelente maneira de conhecer a sua própria mente.

Antes, quando não sabíamos de tudo isso, deixávamos a mente perseguir os pensamentos que apareciam, pegando um novo pensamento assim que a mente terminava de pensar um velho pensamento, tecendo suas teias para nos aprisionar em todos os tipos de complicações. Quaisquer que sejam as técnicas de meditação que tentávamos, não foram realmente capazes de deter a nossa distração. Portanto, não subestime este método como sendo muito simples. Treine-se para estar no comando de quaisquer objetos que fazem contato, ou com qualquer opinião que se intrometa em sua consciência. Quando o orgulho e as opiniões vierem atropelando, proteste: “Pare! Deixe-me terminar primeiro”! Este método de interromper este processo pode realmente aquietar as corrupções imediatamente, assim como duas pessoas se interrompendo para falar: a presunção, ou o senso do “eu” de um lado, imediatamente levantando objeções antes mesmo do outro terminar. Ou você pode comparar como se você estivesse se deparado com uma fera perigosa – um tigre ou uma serpente venenosa – sem meios de fuga. Tudo o que você pode fazer é simplesmente parar, totalmente imóvel, e espalhar pensamentos de amor-bondade.

O mesmo é válido aqui: você simplesmente para, e isso corta a força da corrupção, ou qualquer *senso do eu* que aparecer subitamente. Temos que interromper as corrupções em seus caminhos, porque se nós não o fizermos, elas crescerão fortes e se intensificarão. Portanto, temos que detê-las desde o princípio. Resista a elas desde o princípio. Desta forma, sua *mindfulness* se acostumará a lidar com elas. Assim que você disser: “Pare!”, as coisas param imediatamente. As corrupções se tornarão obedientes e não se atreverão a mandar e controlar você de nenhuma forma.

Se você se sentar por uma hora, certifique-se de que você tenha *mindfulness* na mente o tempo todo. Não basta mirar apenas no prazer da tranquilidade. Sente-se e observe as sensações dentro da mente para ver como ela está centrada. Não se preocupe com quaisquer anseios, ou sensações que surjam. Mesmo que a dor surja, de qualquer jeito, não lhe dê nenhuma atenção. Mantenha-se com *mindfulness*, atento à normalidade centrada da mente em todos os momentos. A mente não se desviará indo atrás de dores

ou prazeres, mas abrirá mão de todos eles, vendo as dores como um problema dos agregados, porque os agregados são inconstantes. As sensações são inconstantes. O corpo é inconstante. É assim que tem que ser.

Quando surge uma sensação agradável, o anseio que quer o prazer está satisfeito com ele e quer ficar com esse prazer o maior tempo possível. Mas quando há dor, ela age de uma maneira totalmente oposta, porque a dor dói. Assim que as dores surgem quando nos sentamos por períodos longos, a mente fica agitada porque o anseio pressiona por uma mudança. Ele quer que ajustemos as coisas dessa, ou daquela maneira. Em vez disso, temos que nos treinar para cessar o anseio. Se as dores aumentam fortemente no corpo, temos que praticar permanecer na equanimidade, percebendo que elas são as dores dos agregados – e não a nossa dor – até que a mente não esteja mais agitada e possa retornar a um estado normal de equanimidade.

Mesmo que a equanimidade não esteja completa, não se preocupe com isso. Simplesmente certifique-se de que a mente não luta para mudar a situação. Mantenha-se dissipando essa luta, o anseio. Se a dor for tão insuportável que você tem que mudar de posição, não faça a mudança enquanto a mente estiver realmente agitada. Mantenha-se sentado e quieto, observe o quão longe a dor vai e mude de posição apenas quando chegar o momento certo. Então, enquanto você estende sua perna, certifique-se de que a mente ainda está centrada, ainda em equanimidade. Permaneça dessa maneira por aproximadamente cinco minutos, e a dor feroz irá embora. Mas cuidado: quando uma sensação agradável substitui a dor, a mente vai gostar. Então, você tem que usar sua *mindfulness* para manter a mente neutra e com equanimidade.

Pratique isso em todas as suas atividades, porque a mente tende a se envolver com sensações agradáveis. Ela pode até mesmo ficar absorvida com sensações neutras. Então você tem que manter sua *mindfulness* firmemente estabelecida, conhecendo as sensações por aquilo que elas realmente são: inconstantes e estressantes, sem nenhum prazer real. Contemple sensações agradáveis para vê-las como nada além de stress. Você tem que continuar fazendo isso em todos os momentos. Não fique encantado pelas sensações agradáveis, pois se o fizer, você cairá em mais sofrimento e stress, porque o anseio não quer nada além de prazer, mesmo que os agregados não tenham prazer para oferecer. Os agregados físicos e mentais são todos estressantes. Se a mente puder superar o prazer, superar a dor, superar as sensações, *bem ali é onde ela ganha libertação*. Por favor, entenda isso: *é a libertação das sensações*. Se a mente ainda não obteve libertação das sensações – se ainda quer prazer, ainda está apegada ao prazer e à dor –, tente observar o estado mental nos momentos em que ela está neutra em relação as sensações. Isso lhe permitirá obter a libertação do sofrimento e do stress.

Então temos que praticar muito com sensações de dor física e, ao mesmo tempo, fazer um esforço para compreender as sensações agradáveis também, afinal as sensações agradáveis que estão conectadas com as corrupções sutis da paixão e do anseio são coisas que realmente não compreendemos. Achamos que elas são o

verdadeiro prazer, o que nos faz almejar por elas. Esse desejo é o anseio – e o Buddha nos diz para abandonarmos o desejo e a paixão pelo nome e pela forma. “Paixão” aqui significa não querer obter nada além de prazer e, em seguida, se envolver no gostar ou não gostar que resultam disso. Isso significa que estamos envolvidos nos deliciosos sabores das sensações, independentemente de serem sensações físicas ou mentais.

Devemos perceber que quando uma sensação de dor física fica muito forte, podemos lidar com ela usando *mindfulness* para prevenir a mente de lutar. Mesmo que haja muita dor física, podemos abrir mão dela. Mesmo que o corpo possa estar agitado, a mente não está agitada junto com ele. Mas para fazer isso, você primeiro tem que praticar separar as sensações da mente, enquanto você ainda está forte e saudável.

Quanto às sensações que vêm com o desejo, se as acumulamos elas levam a um sofrimento ainda maior. Portanto, não pense nelas como agradáveis ou confortáveis, porque isso é delusão. Você tem que ficar de olho constantemente nas sensações – não importa quais sejam – para enxergar que elas são inconstantes, estressantes e *não-eu*. Se você puder abrir mão das sensações, você ficará desencantado com a forma, sensações, percepções, fabricações-de-pensamento e consciência sensorial que carregam sensações de prazer. Mas se você não contemplar sobre essas coisas, você vai ficar encantado com elas.

Então tente perceber quando a mente está neste estado de encantamento. Está vazia e em paz? Se houver apego, você verá que está suja e corrompida porque está deludida ao se apegar. Assim que há dor, a mente fica toda agitada. Se a mente estiver viciada nesses três tipos de sensações – agradável, dolorosa e nem- agradável-nem-dolorosa – ela terá que suportar sofrimento e stress. Temos que enxergar a inconstância, o stress e o *não-eu* do corpo e da mente para não nos atermos: não vamos nos apegar quer olhemos para fora ou para dentro. Estaremos vazios, vazios por causa da nossa falta de apego. Saberemos que a mente não está sofrendo de stress. Quanto mais profundamente olharmos para dentro, mais veremos que a mente está verdadeiramente vazia de apego.

É assim que ganhamos a libertação do sofrimento e do stress. É a maneira mais simples de alcançar a liberação, mas se nós realmente não entendemos, aí sim fica difícil. Assim, é absolutamente essencial que você continue a se empenhar para abrir mão. No momento em que a mente se fixa em qualquer coisa, você realmente poderá abrir mão. E então note para ver que, quando você diz para a mente abrir mão, ela abre mão. Quando você diz para ela parar, ela para. Quando você diz para ela estar vazia, ela estará realmente vazia.

Este método de observar a mente é extremamente útil, mas raramente estamos interessados em contemplar até o ponto de nos tornarmos hábeis e engenhosos em dissipar nossos próprios sofrimentos. Praticamos sem pressa, casualmente e não sabemos quais os pontos que devemos corrigir, onde devemos dissipar as coisas de que devemos abrir mão. E assim continuamos andando por aí com sofrimento e apego.

Temos que descobrir como encontrar a oportunidade de cessar o sofrimento a cada momento. Não podemos apenas viver, dormir e comer à vontade. Precisamos encontrar maneiras de examinar e contemplar todas as coisas, usando nossa *mindfulness* e discernimento para ver seu vazio de um *eu*. Somente então poderemos afrouxar nossos apegos. Se não sabemos com verdadeira *mindfulness* e discernimento, nossa prática não será capaz de nos livrar do sofrimento e do stress.

Cada corrupção – cada uma na lista das dezesseis – é difícil de abandonar. Ainda assim, elas não surgem todas as dezesseis de uma só vez, mas apenas uma de cada vez. Se você conhecer as características de seu surgimento, você poderá abrir mão dela. O primeiro passo é reconhecer seus rostos claramente, porque você tem que perceber que elas estão queimando em chamas, a cada vez que surgem. Se elas o deixam triste ou chateado, é fácil conhecê-las. Se elas o deixam feliz, são mais difíceis de detectar. Então você primeiro tem que aprender a reconhecer a mente na normalidade, mantendo suas palavras e ações na normalidade também.

“Normalidade” aqui significa estar livre do gostar e do não gostar. É uma questão de pureza na virtude – assim como quando praticamos a contenção dos sentidos. Normalidade é o fundamento básico. Se a mente não está na normalidade – se gosta disso ou não gosta daquilo – isso significa que sua contenção dos sentidos não é pura. Por exemplo, quando você vê um campo visual com o olho, ou ouve um som com o ouvido, você não fica chateado, desde que não surjam verdadeiras dores. Mas se você ficar distraído e ausente assim que as dores ficam mais e mais fortes, seus preceitos sofrerão, e você acabará ficando agitado.

Portanto, não subestime nem mesmo as menores coisas. Use sua *mindfulness* e seu discernimento para dissipar as coisas, para destruí-las e para continuar trabalhando em sua investigação. Então, mesmo que eventos sérios aconteçam, você será capaz de abrir mão deles. Se seus apegos forem pesados, você será capaz de abrir mão deles. Se eles forem muitos, você será capaz de aliviá-los.

O mesmo é válido para as corrupções intermediárias: os cinco Impedimentos. Qualquer gostar que exista em torno de campos visuais, sons, cheiros, gostos e sensações táteis é o Impedimento do desejo sensual. Se você não gosta do que vê, ouve, etc., esse é o Impedimento da hostilidade. Esses Impedimentos de gostar e de não gostar corrompem a mente, tornando-a agitada e dispersa, incapaz de se acalmar. Tente observar a mente quando esteja dominada pelos cinco Impedimentos para ver se ela está ou não num estado de sofrimento. Você reconhece essas corrupções intermediárias quando elas encobrem sua mente?

O Impedimento do desejo sensual é como um corante que deixa a água limpa turva, tornando-a obscura – e quando a mente está turva, isso é sofrimento. A hostilidade, como um Impedimento, é a irritabilidade e a insatisfação, e o Impedimento da preguiça e do torpor é um estado de sonolência e letargia – uma condição de se recusar a lidar com qualquer coisa, enterrando-se no sono e num esquecimento preguiçoso. Todos os

Impedimentos, incluindo a dupla final – inquietação/ansiedade e incerteza – encobrem a mente na escuridão. É por isso que você precisa ser resiliente em combatê-los a cada momento e em investigá-los para que você possa enfraquecer e eliminar todas as formas de corrupção da mente (da grosseira para a mediana, até chegar às sutis).

A prática do *Dhamma* é um trabalho muito delicado, exigindo que você use toda a sua *mindfulness* e discernimento na sondagem e compreensão do corpo e da mente. Quando você olhar para o corpo, tente ver a verdade: que ele é inconstante, estressante e nada mais do que elementos físicos. Se você não contemplar dessa maneira, sua prática simplesmente não chegará a lugar nenhum e não será capaz de libertá-lo do sofrimento e do stress – pois os sofrimentos causados pelas corrupções que inventam essas coisas na mente são mais do que muitos. A mente está cheia de todos os tipos de truques. Às vezes, você poderá obter algum *insight* por meio da *mindfulness* e do discernimento – tornando-se brilhante, vazio e em paz – apenas para encontrar as corrupções entrando de fininho para estragar as coisas, encobrendo a mente em total escuridão mais uma vez, para que você se distraia e não possa saber de nada claramente.

Cada um de nós tem que encontrar estratégias especiais para examinar a si mesmo, para não se perder em distrações. O desejo é problemático aqui, assim como a distração. Torpor e letargia – todos os Impedimentos – são inimigos bloqueando o seu caminho. O fato de que você não viu as coisas por completo é porque esses camaradas estão bloqueando o seu caminho e o tem cercado. Você tem que encontrar uma maneira de destruí-los usando *atenção apropriada*, ou seja, uma maneira hábil de fazer uso da mente. Você tem que escavar e explorar, contemplando para ver como estas coisas surgem, como elas morrem, e o que é exatamente inconstante, estressante e *não-eu*. Estas são perguntas que você tem que continuar fazendo a si mesmo para que a mente realmente venha a saber. Quando você realmente entender a inconstância, você certamente abrirá mão da corrupção, do desejo e do apego, ou, no mínimo, será capaz de enfraquecê-los e diluí-los. É como ter uma vassoura em sua mão. Sempre que o apego surgir, você o varre para fora até que a mente não possa mais se apegar a nada, pois não resta nada para que ela se apegue. Você já viu que tudo é inconstante, então, o que há para se apegar?

Quando você for persistente na contemplação de sua inconstância, stress e *não-eu*, a mente se sente tranquila porque você afrouxou seus apegos. Esta é a maravilha do *Dhamma*: uma tranquilidade de corpo e mente completamente livre do emaranhamento das corrupções. É verdadeiramente especial. Antes, a ignorância obscurecia a mente e fazia com que você vagasse por aí fascinado por campos visuais, sons, e assim por diante, de modo que a corrupção, o desejo e o apego o tinham sob seu poder. Mas agora, *mindfulness* e o discernimento rompem o feitiço ao ver que não há *um eu* nessas coisas. Não há nada de real nelas. Elas simplesmente surgem e desaparecem *a cada momento*. Não há absolutamente nada de “eu” ou “meu” nessas coisas. Uma vez que

realmente soubermos com *mindfulness* e discernimento, varreremos tudo bem limpinho, não deixando nada além do puro Dhamma, sem absolutamente nenhum senso do eu. Não vemos nada, só inconstância, stress e *não-eu*, sem nenhum prazer ou dor.

O Senhor Buddha ensinou: “*Sabbe Dhammā Anattā* – Todos os fenômenos são *não-eu*”. Tanto o constituído como o não-constituído – que é *nibbāna*, (o transcendente) – são *não-eu*. Há apenas Dhamma. *Isto é muito importante*. Não há um *sentido do eu* lá, mas o que está lá é Dhamma. Esta não é a extinção ensinada pela perspectiva errada do aniquilacionismo; é a extinção de todo apego ao “*eu*” e ao “*meu*”. Tudo o que resta é o *sem-morte* – o *Dhamma* que não morre, a propriedade que não morre – livre do nascimento, do envelhecimento, do adoecimento e da morte. Tudo permanece como estava, não foi aniquilado em qualquer lugar; as únicas coisas aniquiladas são as corrupções junto com todo sofrimento e stress. Chama-se “*suñño*” – vazio – porque está vazio do rótulo do eu. *Este sem-morte é a verdadeira maravilha que o Buddha descobriu e ensinou para nos fazer despertar*.

É por isso que vale a pena penetrar claramente através da inconstância, stress e *não-eu* dos cinco agregados, pois o que resta é o *Dhamma* natural: livre do nascimento, do envelhecimento, do adoecimento e da morte. É chamado de Libertação, Vazio, o Incondicionado: esses nomes significam a mesma coisa. Eles são simplesmente designações convencionais que também têm que ser abandonadas para que você possa habitar no aspecto da mente desprovido de qualquer senso do eu.

Assim os caminhos, as fruições e *nibbāna* não são algo para se esperar numa vida futura, desenvolvendo uma vasta penca de perfeições. Algumas pessoas gostam de ressaltar que o Senhor Buddha teve que acumular muitas, várias virtudes – mas e você? Você não leva em conta quantas vidas já se passaram enquanto que você ainda não atingiu o objetivo, tudo por causa de sua estupidez em, continuamente, encontrar desculpas para si mesmo?

Os princípios básicos que o Senhor Buddha ensinou – tais como os quatro estabelecimentos da *mindfulness*, as quatro Nobres Verdades, as três características da inconstância, stress e *não-eu* – estão bem aqui dentro de você, então persista em contemplá-los até conhecê-los. Corrupções, anseio e apego também estão bem aqui dentro de você, então contemple-los até que você ganhe verdadeiro *insight*. Assim, você será capaz de abrir mão deles, já não se prenderá neles como realmente sendo *eu*, ou “*meu*”. Desta forma você alcançará a libertação do sofrimento e stress dentro de si mesmo.

Não se desculpe por confiar, por exemplo, nos poderes milagrosos de algum objeto, ou por esperar para construir as *perfeições*. Não pense assim. Ao contrário, pense quais são as corrupções que estão presentes aqui e agora: é melhor dissipá-las ou cair no engano delas? Se você cair no engano delas, há sofrimento e stress? Você tem que descobrir a verdade dentro de si mesmo para se livrar de sua estupidez e de sua delusão em pensar que este quadro corporal de sofrimento é realmente felicidade.

Estamos todos presos nesta delusão porque não abrimos os nossos olhos. É por isso que temos que continuar discutindo essas questões, dando conselhos e escavando a verdade para que você dê origem à *mindfulness* e ao discernimento que o capacitarão a conhecer a si mesmo. O fato de você ter começado, pelo menos em certa medida, a ver as coisas, a reconhecer as corrupções e o stress dentro de você mesmo é muito benéfico. É melhor falar sobre essas coisas do que sobre qualquer outra coisa, para que possamos adquirir conhecimento sobre o sofrimento e sua causa, adquirir conhecimento sobre como contemplar o corpo, as sensações, a mente e as qualidades mentais de modo a dissipar nosso sofrimento e stress. Desta forma, poderemos reduzir nossos sofrimentos, porque vamos deixar de lado as corrupções, que assolam a mente e a agitam. Nossa *mindfulness* e discernimento gradualmente serão capazes de eliminar as corrupções e os anseios do coração.

Esta nossa prática, se realmente a fizermos e realmente chegarmos a saber, realmente reduzirá nossos sofrimentos. Isso atrairá outras pessoas para seguirem nosso exemplo. Não teremos que anunciar, pois eles irão notar. Não precisamos nos gabar do nível que alcançamos, ou dos graus que conquistamos. Não temos nada disso aqui, pois tudo o que falamos é sofrimento, stress, corrupções, *não-eu*. Se soubermos com verdadeira *mindfulness* e discernimento, poderemos arrancar nossas corrupções, anseios e apegos, e os bons resultados estarão bem ali dentro de nós.

Portanto, agora que temos essa oportunidade, devemos fazer um esforço extra em prol do nosso próprio progresso. Não deixe sua vida passar sob a influência da corrupção, anseio, e apego. Faça um esforço para corrigir-se nesta área todos os dias, a cada momento, e certamente você progredirá em sua prática de destruir suas corrupções e dissipar seu sofrimento e stress em todos os momentos. Esse negócio de sacrificar as corrupções, ou sacrificar seu *senso do eu* é muito importante porque dá recompensas – paz, normalidade, liberdade, a cada momento – aqui mesmo no coração. A prática é, portanto, algo realmente digno de interesse. Se você não estiver interessado na prática de procurar e destruir as doenças da corrupção do seu próprio sofrimento e stress, você terá que ficar preso ali, nesse sofrimento repetido, juntamente com todas as outras pessoas ignorantes do mundo.

Quando *Māra* (a tentação), tentou impedir os esforços do Buddha, dizendo-lhe que, dentro de sete dias, ele se tornaria um Imperador Universal, o Buddha respondeu: “Eu já sei! Não tente me enganar, ou me tentar”. Como o Buddha teve a capacidade de saber dessas coisas instantaneamente, *Māra* foi continuamente derrotado. Mas e quanto a você? Você é um discípulo do Senhor Buddha, ou de *Māra*? Sempre que a tentação aparece – lá vai você, seguindo o gancho, a linha e a chumbada, sem absolutamente nenhuma sensação de cansaço, ou despaixão. Se somos realmente discípulos do Buddha, temos que ir contra o fluxo da corrupção, do desejo e do apego, estabelecendo-nos em boas qualidades – começando com a moralidade, que constitui o princípio ideal para nos proteger. Então, poderemos obter a libertação do sofrimento trabalhando

desde o nível dos preceitos até o nível da calma mental e, em seguida, usar o discernimento para ver a inconstância, o stress e o *não-eu*. Este é um alto nível de discernimento: o discernimento que penetra o *não-eu*.

De qualquer forma, o importante é que você não acredite em suas corrupções. Mesmo que você ainda possa ter os afluentes da ignorância, ou do anseio em sua mente, sempre continue fazendo uso da *mindfulness* e do discernimento como seu meio de saber, abrir mão, limpar as coisas. Quando esses afluentes vêm para tentá-lo, simplesmente pare. Solte-os. Recuse-se a ir junto com eles. Se você acreditar neles quando eles lhe dizem para se agarrar às coisas, você simplesmente continuará sendo queimado e agitado pelo desejo. Mas se você não for junto com eles, os desejos na mente irão gradualmente se afrouxando, diminuindo e, eventualmente, cessarão.

Assim, no treinamento da mente, você tem que tomar o desejo como seu campo de batalha, da mesma forma que você faria no tratamento de um vício: se você não está determinado a derrotá-lo, não há nenhuma maneira de escapar de continuar a ser um escravo dele. Temos que usar *mindfulness* como um escudo protetor e o discernimento como nossa arma para cortar e destruir nossos desejos. Dessa forma, nossa prática irá progredir constantemente, permitindo-nos manter-nos a par da corrupção, anseio e apego com mais e mais precisão.

Se, na sua prática, você puder ler e decifrar a mente, você encontrará sua rota de fuga, seguindo os passos dos Nobres. Mas enquanto você não enxergar esse caminho, você vai pensar que não há nenhum caminho, nenhum fruto, nenhum nibbāna. *Somente quando você puder dissipar as corrupções você saberá.* Você realmente tem que ser capaz de dissipá-las, a fim de saber que os caminhos, as fruições e *nibbāna* realmente existem, e realmente podem dissipar o sofrimento e o stress. É algo que só você tem pode saber. É intemporal: não importa qual o tempo ou qual a estação, sempre que você tiver a *mindfulness* para parar e abrir mão, não há sofrimento. À medida que você aprende a fazer isso repetidamente, cada vez mais frequentemente, as corrupções se tornarão cada vez mais fracas. É por isso que é *ehipassiko*— algo que você pode convidar outras pessoas para vir e ver, pois todas as pessoas que fazem isso podem dissipar a corrupção e o sofrimento. Se elas contemplam até que vejam a inconstância, o stress e o *não-eu*, elas não terão mais apegos e suas mentes se tornarão Dhamma, tornarão-se livres.

Não há necessidade de se entusiasmar com alguém lá fora, ou seja, — entidades espirituais, ou o que quer que seja — porque o sucesso na prática está aqui no coração. Olhe para ele até que você penetre claramente por completo através de si mesmo. Varra todos os seus apegos para fora, e você terá este “*ehipassiko*” dentro de você. “Venha e veja! Venha e veja!” Mas se ainda há qualquer corrupção, então é, “Venha e veja! Venha e veja as corrupções lhe queimando”! Poderá funcionar nos dois sentidos. Se você dissipar as corrupções, abandoná-las e parar, então será: “Venha ver como as corrupções se foram, como a mente está vazia aqui e agora”! É algo que qualquer um pode saber, algo que você pode saber completamente sem grande dificuldade.

Olhar para a mente não é tão difícil. Você não tem que viajar muito para fazer isso. Você pode observá-la a qualquer momento, em qualquer postura. Coisas verdadeiras e falsas estão todas dentro de você. Mas se você não estudar dentro de si mesmo, você não as conhecerá – pois você gasta todo o seu tempo estudando o que está lá fora, as coisas do mundo que as pessoas mundanas estudam. Se você quiser estudar o Dhamma, você tem que dar uma guinada e ir para adentro, observar o corpo diretamente, as sensações, a mente, as qualidades mentais, até saber a verdade de que o corpo não é você, ou o seu corpo; é inconstante, estressante e *não-eu*. As sensações são inconstantes, estressantes e *não-eu*. A mente é inconstante, estressante e *não-eu* também. Então, olhe para o *Dhamma* das qualidades mentais: eles são inconstantes e estressantes. Elas surgem, persistem e desaparecem. Se você não se prender e puder se libertar de qualquer *senso do eu* bem aqui nas qualidades mentais, a mente se tornará livre.

Se você entender corretamente, a mente é realmente fácil de lidar. Caso contrário, é exatamente o oposto. É como pressionar um interruptor: se você apertar o botão “ligar”, a luz é imediatamente brilhante. Com o botão “desligar”, é imediatamente escuro. O mesmo vale para a mente. Se o seu conhecimento for errado, daí estará escuro. Se o seu conhecimento for correto, então estará brilhante. Então, olhe para ver se há algo que valha a pena se apegar. Se você realmente olhar, você vai ver que não existe, pois todas as coisas às quais você poderia se agarrar são sofrimento e stress—assuntos de ignorância, especulação, sonhar acordado, achar problemas nas coisas, com você mesmo, com as pessoas, conversa sem propósito, intermináveis notícias de jornais e de televisão. Mas se você focar na sondagem da mente, não há nada – nada além de abrir mão, a fim de estar vazio e livre. Aqui é onde o *Dhamma* surge facilmente – tão facilmente como as corrupções surgiam do outro lado, só que, simplesmente agora, você está olhando de um ângulo diferente e tem a escolha: você quer o ângulo escuro ou o brilhante? Você quer parar ou continuar correndo? Você quer estar vazio ou emaranhado? Você decide dentro de você.

O *Dhamma* é algo maravilhoso e incrível. Se você começar com a compreensão correta, você poderá entender completamente. Se você ficar preso em qualquer ponto, você poderá examinar e contemplar as coisas para ver onde você ainda está apegado. Mantenha esse exame cruzado para frente e para trás, e tudo ficará claro.

Nós já somos bons em seguir o conhecimento da corrupção e do anseio, mas agora, em vez disso, temos que seguir o conhecimento da *mindfulness* e do discernimento. Continue examinando as corrupções. Não se submeta a elas facilmente. Você tem que resistir ao seu poder e se recusar a cair na onda delas. Aí é quando você realmente virá a saber. Quando você realmente souber, tudo para. O desejo para, suas perambulações param, os gostos, os ódios – esse conhecimento varre tudo para fora do caminho. Mas se você não souber, você continuará juntando as coisas até que esteja completamente envolvido: arrumando isso, ajustando aquilo, querendo isso e aquilo, deixando que seu *senso do eu* levante sua cabeça horrorosa.

Pense nisso assim: você é como um teatro enorme com um drama verídico em cartaz, na qual o herói, a heroína e os vilões – que são suposições convencionais – estão inteiramente dentro de você. Se você tirar todas as suposições e designações convencionais, o que você deixar não será nada além do Dhamma: liberdade, vazio. E simplesmente ser livre e vazio de qualquer *sensu do eu* é suficiente para acabar com todo o show.

Uma Boa Dose de Dhamma
para Meditadores
Quando eles estão Doentes

3 de setembro de 1965

I

Normalmente, a doença é algo que todos nós temos, mas o tipo de doença onde você ainda pode fazer o seu trabalho não é reconhecido como doença. É chamado: *condição normal humana*, por todo o mundo. Contudo, quando o corpo está em seu estado normal, ainda assim está doente – simplesmente no geral, as pessoas não estão cientes da doença da deterioração dos fenômenos físicos e mentais, continuamente, de momento a momento.

As formas como as pessoas se deixam levar por seus pensamentos e preocupações, enquanto elas ainda estão fortes o suficiente para fazer isso ou fazer aquilo: é realmente acomodação. Elas não são páreos para as pessoas que estão de cama e doentes. As pessoas de cama e doentes têm sorte, porque têm a oportunidade de não fazer nada além de contemplar o stress e a dor. Suas mentes não se ocupam com mais nada, não vão a lugar algum. Elas podem contemplar a dor em todos os momentos e abrir mão da dor em todos os momentos também.

Você não vê a diferença? O “vazio” da mente quando você está envolvido em atividades é “brincar” de vazio. Vazio imitado. Não é a coisa real. Mas considerar a inconstância, o stress e o *não-eu* como eles aparecem bem dentro de você, enquanto você está deitado aqui é muito benéfico para você. Apenas não pense que você é o que está doendo. Basta ver os fenômenos naturais de eventos físicos e mentais assim que eles desaparecem, desaparecem. Eles não são você. Eles não são realmente seus. Você não tem nenhum controle real sobre eles.

Olhe para eles! Exatamente onde você tem algum controle sobre eles? É verdade para todos no mundo. Você não é o único passando por isso. Portanto, seja qual for a doença que existe em seu corpo, não é importante. O que é importante é a doença na mente. Normalmente não prestamos muita atenção ao fato de que temos doenças em

nossas mentes – em outras palavras, as doenças da corrupção, anseio e apego. Prestamos atenção apenas às nossas doenças físicas, com medo de todas as coisas horríveis que podem acontecer ao corpo. Mas não importa o quanto tentemos afastar as coisas com nossos medos, quando chegar o momento para que as coisas aconteçam, não importa quais remédios você tenha para tratar do corpo, eles podem dar-lhe apenas uma pausa temporária. Mesmo as pessoas no passado que não sofreram de doenças pesadas já não estão mais conosco. No fim, todos eles tiveram que se separar de seus corpos.

Quando você contemplar as coisas continuamente desta maneira, você verá a verdade da inconstância, do stress e do *não-eu* corretamente dentro de você. E você terá que ficar cada vez mais desencantado com as coisas, passo a passo.

Quando você tentar e abrir mão, quem está lá? É você que está sofrendo, ou é simplesmente uma questão do Dhamma? Você tem que examinar isso com muito cuidado para ver que não é realmente você que está doendo. A doença não é a sua doença. É uma doença do corpo, uma doença da forma física. No final, a forma física e os eventos mentais têm que mudar, ser estressantes na mudança, ser *não-eu* na mudança e no stress. Mas você deve focar neles, observá-los e contemplá-los para que eles fiquem claros. Torne este conhecimento realmente claro, e é ali mesmo onde você vai alcançar a libertação de todo o sofrimento e stress. É bem ali onde você vai dar um fim a todo o sofrimento e stress. Quanto aos agregados, eles continuarão a surgir, envelhecer, adoecer e morrer de acordo com seus próprios assuntos. Quando suas causas e condições acabarem, eles morrem e entram em seu caixão.

Algumas pessoas, quando estão saudáveis e acomodadas, morrem de repente e inesperadamente sem saber o que está acontecendo com elas. Suas mentes estão completamente alheias ao que está acontecendo. Só isso já é pior do que uma pessoa doente e de cama que tenha a dor para contemplar como uma maneira de desenvolver o desencantamento. Portanto, você não deve ter medo da dor. Se ela tiver de estar ali, deixe-a estar ali – mas não deixe a mente doer junto com ela. E então olhe – bem agora – a mente está vazia de um *eu*, ou de um “meu”?

Continue investigando. Continue investigando até que as coisas estejam bem claras. Isso é o suficiente. Você não tem que saber de nada mais, em nenhum outro lugar. Quando você pode curar as doenças, ou a dor se amenizar, é algo normal. Quando a dor não se amenizar, também é algo normal. Mas se o coração estiver vazio de um *eu*, ou um “meu”, não haverá dor dentro dele. Quanto às dores dos agregados, nem pense nelas duas vezes.

Por isso, considere-se sortudo. Ao deitar aqui e lidar com a doença, você tem uma oportunidade de praticar a meditação do *insight* a cada momento. Não importa se você está aqui no hospital, ou em casa. Não deixe a mente ter uma percepção de estar ou no hospital, ou em casa. Deixe a mente estar no vazio, vazia de todos os rótulos e significados. Você não tem que rotular a si mesmo como estando em algum lugar.

Isso porque os agregados não estão onde você está. Eles são vazios de qualquer habitante interno. Eles são vazios de qualquer *eu*, ou “meu”. Quando a mente for assim, ela não necessitará de absolutamente nada. Ela não terá que estar aqui, ir ali, ou qualquer outro lugar. Esse é o absoluto fim do sofrimento e do stress...

A mente, quando não fica absorvida com o sabor do prazer ou da dor, estará livre por si mesma, de acordo com sua própria natureza. Mas peço que vocês observem com cuidado o comportamento da mente que esteja vazia de acordo com sua natureza, não confeccionando qualquer desejo por nada, não almejando prazer, ou tentando fazer com que a dor vá embora.

Quando a mente estiver vazia de acordo com sua natureza, não haverá nenhum sentimento de posse; não haverá nenhum rótulo. Não interessam os pensamentos que passam por ela, ela os enxerga como insubstanciais, como sendo vazios de *um eu*. Há somente uma sensação que logo desaparece. Uma sensação que logo desaparece. Isso é tudo.

Portanto, você tem que observar os fenômenos que surgem e desaparecem. Em outras palavras, você tem que observar o fenômeno do presente continuamente – e a mente estará vazia, no sentido de que ela não atribuirá significados ou rótulos para o surgimento e o desaparecimento. Quanto ao surgir e ao desaparecer, essa é uma característica dos agregados que tem que ser entendida como parte de sua natureza normal – simplesmente a mente não estará envolvida, não estará fixada nisso. Esse é o ponto que você pode usar.

Você não pode impedir o prazer e a dor. Você não pode impedir a mente de rotular as coisas e formar pensamentos, mas você pode usar essas coisas de uma maneira diferente. Se a mente rotular a dor, dizendo: “Eu estou doendo”, você tem que ler esse rótulo com cuidado, contemplar até ver que está errado. Se o rótulo estivesse correto, ele teria que dizer que a dor não sou eu, é vazia. Ou se existir um rótulo dizendo “Eu estou com dor”, esse tipo de pensamento também estará errado. Você tem que abordar seus pensamentos de uma maneira diferente, para ver que o ato de pensar é inconstante, estressante e *não-eu*.

Então, seja lá o que surja, investigue e abra mão daquilo que estiver bem na sua frente. Apenas se certifique de que você não se apegará, e de que a mente continuará vazia de acordo com sua natureza. Se nenhum pensamento estiver lhe incomodando, talvez haja uma dor forte, ou a mente pode estar desenvolvendo um estado de ânimo estranho, mas seja lá o que estiver acontecendo, você tem que olhar bem para dentro, olhe bem até a sensação de dentro da mente. Uma vez que você tenha uma mente vazia, então, se houver qualquer distúrbio, qualquer sensação de irritação, você saberá que o conhecimento que está dando origem a isso é o conhecimento errado em si mesmo. O conhecimento correto imediatamente assumirá o comando, fazendo com que o conhecimento errado se dissipe.

A fim de manter essa base do saber continuamente, primeiro você tem que começar a exercitar a contenção na mente, ao mesmo tempo em que você foca sua atenção e contempla os fenômenos de prazer e dor. Continue fazendo isso até que a mente possa manter esta postura no vazio de forma clara no coração. Se você puder fazer isso até o fim, a cessação final do sofrimento ocorrerá bem aqui, bem onde a mente está vazia.

Mas você tem que continuar praticando isso continuamente. Sempre que a dor surgir, não importa se ela é forte ou fraca, não a rotule ou dê nenhum significado para ela. Mesmo se o prazer surgir, não o rotule como sendo o seu prazer. Apenas continue abrindo mão e a mente alcançará a libertação – vazia de qualquer apego ou fixação em um *eu*, a cada momento.

Você deve enxergar-se como uma pessoa afortunada, deitada aqui, doente, contemplado a dor, pois você tem a oportunidade de desenvolver o Caminho por completo, ganhando *insight* e abrindo mão das coisas. Ninguém tem uma oportunidade melhor do que a que você tem agora. Pessoas correndo por aí, envolvidas em seus assuntos: mesmo que elas digam que suas mentes estão desprendidas, elas realmente não são páreo para você. Uma pessoa deitada na cama doente tem a oportunidade de desenvolver *insight* a cada inspiração e expiração. É um sinal de que você não desperdiçou seu nascimento como um ser humano, porque você está praticando os ensinamentos do Senhor Buddha até o ponto em que você alcançará conhecimento claro sobre a verdadeira natureza das coisas.

A verdadeira natureza das coisas, no nível externo, refere-se ao fenômeno do presente, à mudança dos cinco agregados. Você pode decifrar seu código, decifrar seu código até que você se desencante com eles, até que você perca seu gosto por eles e abra mão deles. Quando a mente estiver neste estado, o próximo passo é contemplá-la com habilidade para ver como ela está vazia, até chegar ao vazio último – o tipo de vazio que vai claramente para dentro da verdadeira natureza que se encontra mais profundamente dentro onde não há formação de pensamentos, nenhum surgimento, nenhum desaparecimento, nenhuma mudança.

Quando você enxergar corretamente a natureza das coisas no nível exterior até que esteja tudo claro para você, a mente vai abrir mão, abrir mão. Será aí que você automaticamente enxergará claramente a natureza do que está no nível interior – vazio de todos os ciclos do nascimento e da morte, sem nada confeccionado... O mais extremo vazio do vazio, sem rótulos, sem significados, sem apegos ou dependências. Tudo que eu peço é que você veja isto claramente dentro de sua própria mente.

O vazio normal da mente é útil em um nível, mas isso não é tudo o que existe. O verdadeiro vazio está vazio até atingir a verdadeira natureza das coisas no nível interior – algo realmente digno de ser descoberto, algo que realmente vale a pena conhecer...

É algo que só você saberá... Não há realmente palavras para descrevê-lo... Mas podemos falar sobre isso por meio de orientações, porque poderá acontecer que,

eventualmente, você possa abrir mão de tudo, o que é chamado de cessação que não deixa rastros.

Se você continuar desenvolvendo *insight* todos os dias, a cada momento como este, o ponto da mente que cessa sem deixar rastro acontecerá por conta própria. A mente saberá por conta própria. Portanto, não deixe que a mente se preocupe com prazer ou dor. Foque em penetrar exclusivamente na mente de forma implacável.

Será que você pode enxergar como isso é diferente do que quando você está andando por aí forte e saudável, pensando sobre isso, aquilo, e a aquela outra coisa? ... É por isso que não há mal em ter muita dor. *O dano está em nossa estupidez* em dar rótulos e significados às coisas. As pessoas em geral tendem a refletir sobre a natureza passageira da vida com referência a outras pessoas, quando alguém fica doente ou morre, mas, raramente refletem sobre a natureza passageira de suas próprias vidas. Ou então, elas refletem por um momento e depois se esquecem de tudo, ficando completamente envolvidas em outras preocupações. Elas não trazem essas verdades para dentro, para contemplar a inconstância que ocorre dentro de si, a cada momento.

O fato de que elas ainda podem fazer isso e aquilo, pensar nisso e naquilo, dizer isso e aquilo faz com que percam toda perspectiva. Quando você pratica a meditação do *insight*, não é algo para o qual você reserva um mês, ou dois para fazer num retiro especial. Isso não é a coisa real. Não é páreo para o que você está fazendo agora, pois aqui você pode fazer isso o dia inteiro todos os dias e toda a noite, exceto quando você dorme. Especialmente quando a dor é forte, é realmente bom para a sua meditação, porque lhe dá a chance de saber, de uma vez por todas, como é a inconstância, como é o stress e o sofrimento, como é a sua incapacidade de controlar as coisas.

Você tem que descobrir aqui mesmo, bem na sua frente, então não tente evitar a dor. Pratique o *insight* para ver a verdadeira natureza da dor, sua verdadeira natureza como sendo Dhamma, e, então, continue abrindo mão dela. Se você fizer isso, não há nenhuma maneira de errar. Esta é a maneira de se libertar do sofrimento.

E é algo que você tem que fazer antes de morrer, ou seja, não é algo que você espera para fazer quando você morrer ou está prestes a morrer. É algo que você simplesmente continua fazendo, você continua “fazendo *insight*”. Quando a doença diminui você “*insight-la*”. Quando ela aumenta fortemente, você “*insight-la*”. Se você continuar desenvolvendo *insight* como este, a mente irá superar sua estupidez e delusão. Em outras palavras, coisas como anseio e corrupção não se atreverão a incomodar a mente do jeito que costumavam...

Então, você tem que dar o seu máximo à sua *mindfulness*, toda a sua energia – agora que você tem a oportunidade de praticar o Dhamma. Que esta seja a sua última vida. Não deixe que nada nasça outra vez. Se você nascer de novo, as coisas voltarão como estão agora. As mesmas mesmices de sempre, repetidamente, sem fim. Uma vez que algo nasça, tem que haver envelhecimento, adoecimento e morte, de acordo com suas

corrupções, experienciando os bons e maus resultados que elas continuam produzindo. É um ciclo de sofrimento. Então, a melhor coisa é alcançar a libertação do nascimento. Não se permita querer nada mais, pois todos os seus desejos se enquadram no que é inconstante, estressante e *não-eu*.

Querer é simplesmente uma forma de corrupção e anseio. Você tem que dissipar estas coisas diretamente no instigador: o querer não é nada, a não ser anseio pela sensualidade, anseio pelo *devenir*, ou anseio por nenhum *devenir* – os germes do nascimento no coração. Portanto, foque e contemple no ponto certo, vendo que, embora o anseio possa estar dando origem ao nascimento no contato sensorial, você pode fixar o seu conhecimento direto na mente, bem na própria consciência, e deixar existir apenas o *saber que permite abrir mão do saber*. Isso é algo que você tem que trabalhar até você dominar.

Estabelecer o seu conhecimento na mente, abrindo mão do saber, é algo muito benéfico. Você não ficará preso, não se agarrará ao seu conhecimento ou a suas opiniões. Se o conhecimento estiver correto, você abre mão dele. Se o conhecimento estiver errado, você abre mão dele. Isso é chamado de abrir mão do saber sem ficar preso. Este tipo de saber impede a mente de ficar presa em qualquer coisa que surja. Assim que você souber de alguma coisa, você abre mão. Assim que você souber de alguma coisa, você já a abandonou. A mente apenas permanece vazia, vazia de fabricações mentais e pensamentos, vazia de toda espécie de ilusão que possa afetar a mente. Ela rapidamente enxerga através deles e abre mão deles, sabe e abre mão, sem se segurar em nada. Tudo o que resta é o vazio...

Você já viu os resultados de sua prática, passo a passo, de contemplar sobre as coisas e abrir mão delas, abrindo mão até mesmo do pensamento de que *você* e a dor são uma coisa só, de que *você* é aquele que está morrendo. A dor e o morrer é um caso dos agregados, puro e simples. Quando esse conhecimento estiver claro e correto – de que não é o “meu” problema, de que não há um “eu” lá – de que há apenas uma mente vazia: uma mente vazia, vazia de qualquer rótulo sobre si mesma. Esta é a natureza da mente livre dos germes que costumavam fazê-la acreditar nisso e naquilo. Eles estão mortos agora. Esses germes estão mortos porque os contemplamos. Abrimos mão deles. Estabelecemos nosso saber na mente e abrimos mão de qualquer saber que tenha surgido, até o ponto onde a mente esteja vazia. Clara. Em si mesma...

A consciência, quando você está ciente dela internamente, surge e desaparece por sua própria natureza. Não há nenhuma essência real nela – isto é o que você vê quando olha para a propriedade elementar da consciência (*viññāṇa-dhātu*), pura e simples. Quando não está envolvida com fenômenos físicos ou mentais, ela está simplesmente ciente de si mesma – ciente, pura e simples. Isso é chamado de mente pura e simples, ou a propriedade da consciência pura e simples, em si, e ela abre mão de si mesma. Quando se diz para saber e abrir mão do saber, significa saber da consciência que sente as coisas e depois abrir mão dela mesma.

Quanto ao agregado da consciência (*viññāṇa-khandha*), essa é uma consciência que causa problemas. Os germes que continuam empilhando uma coisa em cima da outra residem neste tipo de consciência, que quer pendurar-se a um senso do eu. Mesmo que ela possa abrir mão da dor física, ou de eventos físicos e mentais em geral, ela ainda se prende a um senso do eu. Assim, quando dizemos para saber do abandono do saber, isso significa abrir mão desse tipo de consciência, até o ponto onde a consciência não tenha um rótulo para si mesma. Aí é quando ela estará vazia. Se você entender isto, ou puder endireitar o coração e a mente neste ângulo, não restará nada. A dor, o sofrimento, o stress – todas as suas preocupações – se tornarão inteiramente sem sentido. Não haverá nenhuma sensação de bom ou mau ou nada. Dualidades não serão mais capazes de ter um efeito. Se você sabe desta maneira – o saber que abre mão do saber, consciência pura e simples – impede qualquer forma de confecção da mente.

As dualidades que moldam o bom e o ruim: não há realmente nada ali. Elas surgem, e é tudo; elas cessam, e é tudo. Então, agora passamos a conhecer os assuntos das dualidades que moldam a mente em espirais, que moldam a mente ou a consciência em ciclos intermináveis. Quando você souber do conhecimento que abre mão do saber, bem na consciência, as dualidades não terão mais significado. Não há mais apego aos rótulos do bem e do mal, prazer e dor, verdadeiro e falso, ou o que quer que seja. Você apenas continua soltando as coisas...

Mesmo este saber que abre mão do saber não tem um rótulo para si, dizendo: “Eu sei”, ou “Eu vejo”. Mas isso é algo que é um pouco profundo, que você tem que fazer um esforço para ver com clareza e corretamente. Você tem que continuar observando de uma maneira perspicaz. A perspicácia de sua observação: é algo muito importante, pois só isso poderá levá-lo ao Despertar. Seu conhecimento tem que ser sagaz. Hável. *Certifique-se de que seja sagaz e hábil.* Caso contrário, o seu conhecimento da verdadeira natureza das coisas – nos níveis interiores e exteriores – não serão realmente claros. Ficará preso apenas aos níveis elementares do vazio, rotulando e se fixando neles de forma que somente continuará amontoando coisas. Aquele tipo de vazio simplesmente não pode comparar-se com este tipo – o saber que abre mão do saber bem na consciência pura e simples. *Certifique-se de que esse tipo de saber se mantenha continuamente.* Se você escorregar por um momento, volte direto para ele. Você verá que quando você não se fixa em rótulos e significados, pensamentos do bem e do mal simplesmente param. Eles cessam. Então, quando o Buddha nos diz para vermos o mundo como vazio, esta é a maneira que vemos.

O vazio reside no fato de que a mente não dá sentido às coisas, não dá forma às coisas, não se apega. Está vazia bem nesse tipo de mente. Uma vez que você esteja corretamente ciente desse tipo de mente vazia, você não mais se deixará levar por nada. Mas se você realmente não focar assim, haverá somente um conhecimento limitado do vazio, e, então, você vai encontrar-se distraído por isso e por aquilo, estragando o vazio. Esse tipo de vazio é o vazio em confusão. Você ainda está envolvido em confusão

porque não contemplou os níveis mais profundos. Você simplesmente brinca com o vazio, isso é tudo. Os níveis mais profundos do vazio exigem que você foque internamente e continue olhando até que esteja completamente claro sobre a verdadeira natureza das coisas no fenômeno do presente, surgindo e cessando, bem na sua frente. Este tipo de mente não se envolve, não fica trancada em significados ou rótulos.

Se você enxergar esse tipo de vazio corretamente, não haverá mais problemas, não haverá mais rótulos a respeito de nada neste amontoado de fenômenos físicos e mentais. Quando chegar o momento de tudo desmoronar, não haverá nada com o qual se animar, nada para se chatear, pois esse é o rumo que as coisas têm que seguir por sua natureza. *Somente se nos agarrarmos, sofreremos.*

O *Dhamma* está bem aqui, em nosso corpo e mente, simplesmente não o vemos – ou se o vemos, o vemos erroneamente, nos prendemos e sofremos por consequência. Se olharmos para as coisas com a visão de *mindfulness* e do discernimento, o que há para nos fazer sofrer? Por que há necessidade de temer a dor e a morte? Mesmo se as temermos, o que conseguimos em troca? Os fenômenos físicos e mentais têm que seguir seu próprio caminho – inconstantes à sua maneira, estressantes à sua própria maneira, fora de nosso controle e de sua própria maneira. Assim, porque temos que nos meter e espichar as nossas mãos para agarrar essas coisas e dizer que o stress e a dor delas é o nosso stress e nossa dor? Se entendermos que essa fixação é o que nos faz sofrer repetidamente, a cada respiração, então, tudo o que temos a fazer é abrir mão e veremos que existe a libertação do sofrimento bem diante de nossos próprios olhos...

Portanto, continue olhando para saber, da maneira que descrevi, direto na mente. Mas não vá rotulá-la como uma “mente” ou qualquer coisa. Deixe que as coisas sejam como elas são: puras e simples. É o bastante. Você não precisa dar qualquer significado ou rótulo para nada. Esse será o fim de todo o sofrimento... Quando as coisas cessam de uma maneira suprema, elas cessam bem no ponto da propriedade elementar da consciência livre dos germes que darão origem a algo mais adiante. É aí que tudo chega ao fim, sem mais renascimento ou “re-morte” de nenhum tipo...

A prática é algo que só você pode fazer. Se você souber das coisas de forma clara e correta, com sua própria *mindfulness* e discernimento, essa é sua ferramenta, bem afiada, bem na sua mão. Se a mente for treinada para ser afiada, com *mindfulness* e discernimento como suas ferramentas para contemplar a si mesma, então, corrupção, anseio e apego continuarão sendo eliminados e removidos. Você poderá olhar e ver, a partir da quantidade que você já praticou: eles já não foram removidos em certa medida? A mente não precisa se preocupar com nada, não precisa se envolver com nada mais. Abra mão de tudo que esteja de fora e depois abra mão até que a mente se solte dela mesma. Quando você fizer isso, como você não poderá ver o grande valor do *Dhamma*?...

Portanto, peço que esta mente vazia de apego, vazia de qualquer senso do eu, esteja clara para você até que você veja que não é nada além do *Dhamma*. Chegue ao ponto

que não haja nada além do Dhamma, perfeitamente claro para sua consciência. Que isso surja para você, da maneira que é, em todos os momentos.

II

Ouvir o *Dhamma* quando a mente já atingiu um nível básico de vazio é muito útil. É como um tônico energizante, pois quando ficarmos doentes haverá dor que nos perturbará; mas se não prestamos atenção na dor, ela simplesmente se torna uma questão do corpo, sem envolver a mente. Observe isso enquanto você está ouvindo: a mente deixou a dor para ouvir as palavras, deixando a dor em paz. A mente está, então, vazia...

Uma vez que a mente honestamente enxerga a verdade de que todas as coisas confeccionadas são inconstantes, ela terá que abrir mão de seus apegos. O problema aqui é que ainda não vimos isso, ou ainda não refletimos sobre este fato de forma hábil. Porém, quando o fizermos, a mente sempre estará pronta para se tornar radiante. O conhecimento claro torna a mente imediatamente radiante. Portanto, observe atentamente as coisas. Mesmo que você não saiba muito, apenas esteja ciente da mente, ciente de como ela mantém um equilíbrio em seu nível básico de neutralidade e vazio. Então ela não será capaz de transformar as dores do corpo em grandes problemas, e você não terá que se apegar a elas.

Portanto, mantenha sua consciência da dor exatamente no nível onde ela não seja mais que uma mera sensação no corpo. Pode ser a dor do corpo, mas não deixe a mente doer com ele. Se você deixar a mente doer com ele, isso irá agravar as coisas, camada após camada. Assim, o primeiro passo é proteger a mente, abrir mão das coisas, e depois, voltar para dentro para procurar a parte mais profunda e mais íntima de sua consciência e permanecer bem ali. *Você não precisa se envolver com as dores lá fora.* Se você simplesmente tentar suportá-las, elas podem ser demais para você suportar. Então, procure o aspecto da mente que está lá no fundo e você será capaz de colocar tudo de lado.

Agora, se as dores são do tipo que você pode observar, então faça um esforço para observá-las. A mente permanecerá em sua neutralidade normal, calma com seu próprio vazio interior, observando cada dor, conforme ela muda e desaparece. Mas se a dor for muito extrema, então, dê a volta e vá para dentro; pois se você não puder lidar com ela, o anseio entrará em cena, querendo empurrar a dor para longe e ganhar prazer. Isto se intensificará, colocando a mente numa agitação horrível.

Então coloque a mão na massa para resolver o problema. Se a dor for súbita e aguda, imediatamente foque toda a sua atenção na mente. Você não quer ter nada a ver com o corpo, nada a ver com as dores no corpo. Você não olha para elas, você não presta atenção nelas. Foque em permanecer com a parte mais interna de sua consciência.

Chegue ao ponto onde você pode ver o estado puro da mente que não está doído juntamente com o corpo, e mantenha-o constantemente claro.

Uma vez que isso esteja constantemente claro, então, não importa quanta dor exista no corpo, é simplesmente um caso de eventos físicos e mentais. A mente, no entanto, não está envolvida. Ela coloca todas essas coisas de lado. Ela abre mão.

Quando você for bom nisso, essa será uma habilidade muito útil para se ter, pois as coisas importantes na vida não se encontram lá fora. Elas estão inteiramente dentro da mente. Se entendermos isso corretamente, não teremos que sair para pegar isso ou aquilo. Não teremos que nos agarrar a nada – porque se nos agarrarmos, simplesmente nos causaremos sofrimento desnecessário. O bem-estar da mente reside no ponto em que ela não se prende em nada, onde ela não quer nada. É ali que reside o nosso bem-estar – o ponto onde todo sofrimento e stress cessam na mente.

Se realmente não entendermos as coisas, a mente não estará disposta a abrir mão. Ela vai continuar segurando firme, pois ela encontra muito sabor nas coisas lá fora. Tudo o que envolva dor e stress: é o que ela gosta.

Temos que focar em contemplar e olhar, olhar para as ilusões na mente, o conhecimento errado e as opiniões que a cobrem e nos impedem de ver o aspecto da mente que é vazio e quieto por sua própria natureza interna. Foque em contemplar as opiniões que dão origem aos complicados apegos que obscurecem a mente, até que a deixem numa situação apertada. Veja como os eventos mentais – sensações, percepções e pensamentos – condicionam a mente, condicionam a propriedade da consciência até que ela fique numa condição terrível.

É por isso que é tão importante descobrir o tipo de conhecimento que abre mão do saber – que sabe da propriedade da consciência pura e simples, quando os eventos mentais ainda não entraram para condicioná-la, ou quando ela não saiu para condicionar os eventos mentais. Aqui é onde as coisas se tornam realmente interessantes – em particular, as fabricações-de-pensamento que condicionam a consciência. Elas vêm da ignorância, certo? É por causa do nosso não-saber, ou o nosso saber errado, que elas são capazes de condicionar as coisas.

Então, eu peço que você foque nessa ignorância, nesse não-saber (ou desconhecimento). Se você puder saber das características do não-saber, (ou desconhecimento), esse mesmo conhecimento saberá tanto das características das fabricações-de-pensamento, enquanto elas vão condicionando as coisas, quanto saberá como dissipá-las. Isso requer uma contemplação hábil porque é algo sutil e profundo.

Por mais sutil que seja, o fato de termos desenvolvido nossa *mindfulness* e discernimento até este ponto significa que temos que criar interesse. Se não o fizermos, não haverá nenhuma maneira de pôr fim ao stress e obter libertação dele.

Ou, se você quiser, você pode abordá-lo da seguinte maneira: foque exclusivamente no aspecto da mente que está constantemente vazio. Se alguma preocupação aparecer,

esteja ciente das características da sensação nua e crua quando as formas fazem contato com o olho, ou sons com a orelha, e assim por diante. Há uma sensação nua e crua e, em seguida, ela cessa antes que possa ter qualquer significado como “bom” ou “mau”. *Se há apenas a sensação nua e crua que, em seguida, se dissipa, não há sofrimento.*

Observe o momento em que as formas entram em contato com o olho. Certas coisas, se não estivermos interessados nelas, não irão provocar a sensação de gostar, ou de não gostar. Mas se ficarmos interessados, ou sentirmos que há um significado para a forma, o som, o cheiro, o gosto, ou a sensação tátil, você perceberá que, assim que você dá um significado a essas coisas, o apego já existe.

Se você parar para olhar dessa maneira, verá que o apego é algo sutil, porque está lá mesmo no simples ato de dar significado. Se você olhar de forma superficial, você não verá que é apego – embora seja, porém, de uma maneira sutil. *Assim que houver significado, já existe apego.* Isso requer que você seja craque e observador – porque é no contato com os olhos e com os ouvidos onde assumimos muitas coisas, onde muitos truques de ilusões acontecem todos de uma vez, o que significa que não estamos cientes das características da consciência que sabe de cada sensação individual. Temos que ser muito observadores se quisermos ser capazes de saber dessas coisas. Se não estivermos cientes neste nível, tudo estará amarrado no apego. Essas coisas continuarão enviando seus relatórios para a mente, condicionando e confeccionando várias questões para deixar a mente, ou a consciência, num turbilhão total.

Portanto, se quisermos olhar puramente para dentro, temos que ser muito, muito observadores, porque as coisas internas são sutis, sensíveis e difíceis de descrever. Quando a mente parece vazia e neutra: é quando você realmente tem que manter o cuidado e o controle sobre ela, para ver claramente a sensação do recebimento do contato. Há contato, puro e simples, então, ele se desfaz, e a mente está vazia. Neutra e vazia. Quando você souber disso, você saberá como a mente é quando não está condicionada pelo poder da corrupção, anseio, e apego. Podemos usar esse vazio da mente como nosso padrão de comparação, e isso nos fará um bem enorme.

Por último, você verá o vazio de todos os contatos sensoriais, como no ensinamento do Buddha de que devemos ver o mundo como vazio. O que ele quis dizer é que observemos as sensações nuas e cruas simplesmente surgindo e desaparecendo, sabendo o que é a consciência, quando ela não faz nada além de receber contato. Se você puder ver isso, o próximo passo na prática não será nada difícil – porque você já estabeleceu a neutralidade desde o início. O ato de receber o contato não é mais complicado: a mente já não agarra as coisas, já não sente qualquer gosto ou desgosto. Está simplesmente calma e ciente em todos os ângulos e em todos os momentos. Mesmo se você puder fazer apenas isso, você descobre que você se beneficiará de não deixar as coisas ficarem complexas, de não deixá-las confeccionar coisas através do poder da corrupção, do anseio e do apego. Apenas isso poderá acabar com muitos problemas.

Então, quando você focar ainda mais para ver a natureza de todos os fenômenos que são conhecidos por meio do contato sensorial, você verá que há simplesmente a sensação nua e com nada a que valha a pena se apegar. Se você olhar com os olhos da verdadeira *mindfulness* e discernimento, você terá que ver o vazio – mesmo que o mundo esteja cheio de coisas. O olho vê muitas formas, o ouvido ouve muitos sons, mas a mente já não lhes atribui significados. Ao mesmo tempo, as coisas não têm significado em si mesmas.

A única coisa importante é a mente. *Todos os problemas vêm da mente que sai por aí e dá significado* às coisas e dá origem ao apego, criando stress e sofrimento para si mesma. Então você tem que olhar até que veja completamente. Olhe para fora até enxergar completamente, e olhe para dentro até enxergar completamente, completamente até que você penetre na inconstância, stress e *não-eu*. Veja as coisas como elas são, de acordo com sua própria natureza, sem quaisquer significados, ou apegos. Então não haverá nenhum problema. A mente estará vazia, limpa e brilhante, sem que você tenha que fazer nada com ela.

Agora, o fato de que a mente tem o vírus da ignorância, ou do anseio, que dá origem às coisas facilmente, significa que não podemos ser descuidados. No começo, você tem que supervisionar cuidadosamente as coisas para que você possa ver o anseio que surge no momento do contato – por exemplo, quando há uma sensação de dor. Se você não a rotular como significando a sua dor, o anseio não entrará demasiadamente no ato. Mas se você der esse significado, então haverá o desejo de afastar a dor, ou de ter prazer em seu lugar.

Tudo isso acontece, mesmo que nunca tenhamos conseguido algo verdadeiro e confiável que venha do ato de desejar. O prazer que recebemos de nossos desejos não dura. Ele nos engana e depois se transforma em outra coisa. A dor nos engana e depois se transforma em outra coisa. Mas essas mudanças continuam se acumulando e ficando muito complicadas na mente, e isso é o que mantém a mente ignorante: ela tem sido condicionada de tantas maneiras que fica confusa, deludida, escura e em brasas.

Várias coisas estão em brasas aqui... É por isso que o princípio do saber que abre mão do saber é uma ferramenta tão importante. O saber que abre mão do saber será o suficiente para lidar com qualquer coisa que venha em sua direção. Ele cuida de tudo. Se você o deixar escapar, simplesmente volte ao mesmo tipo de conhecimento. Veja o quão longe ele pode levá-lo, o quanto ele pode manter a mente neutra e vazia.

Você poderá enxergar isso pouco a pouco. Nos momentos em que a mente não estiver envolvida com muito, quando estiver num nível básico de normalidade – vazia, quieta, o que quer que seja – fique atento e analise também. Não deixe que seja apenas um estado de indiferença desatenta, ou então esse estado de normalidade perderá o equilíbrio. Se você estiver num estado desatento, então, logo que há contato em qualquer das portas dos sentidos, com certeza haverá apego, ou anseio dando origem às coisas no instante em que as sensações aparecerem. Você tem que focar em ficar de

olho nas mudanças, no comportamento da mente a cada momento. Assim que sua *mindfulness* falhar, regresse imediatamente ao seu saber original. Estamos todos destinados a ter lapsos – todos nós – por causa do afluyente da ignorância, o mais importante dos afluyentes, que ainda está lá na mente.

É por isso que temos que continuar a trabalhar na nossa vigilância, na nossa investigação, na nossa consciência focada, para que continuem a ficar mais e mais claros. Torne a sua mente madura em *mindfulness* e discernimento, continuamente...

Uma vez que eles estejam maduros o suficiente para que possamos saber das coisas de forma hábil, você será capaz de fazer com que as corrupções cessem no momento em que elas apareçam. Assim que você começar a sentir gostos e desgostos, você poderá lidar com eles, antes que eles se transformem em alguma coisa. Isso torna as coisas muito mais fáceis. Se você os deixar soltos para que condicionem a mente, tornando-a irritada, turva e agitada, até o ponto em que isso apareça em suas palavras e ações, daí você entrará em encrencas, caindo no inferno aqui mesmo nesta vida.

A prática do *Dhamma* requer que sejamos engenhosos e circunspectos bem lá na mente. As corrupções estão sempre prontas para nos lisonjear, para trabalhar a favor delas mesmas. Se não fomos hábeis em nossa consciência, se não soubermos manter a mente sob supervisão cuidadosa, não seremos páreos para elas – pois há muitas delas. Mas se mantivermos a mente bem supervisionada, as corrupções terão medo de nós – medo da nossa *mindfulness* e discernimento, medo da nossa consciência.

Observe quando a mente está vazia, ciente de tudo ao redor, sem apegos a nada: as corrupções se esconderão – quietas – como se não estivessem lá. Mas assim que a *mindfulness* deslizar, mesmo que apenas um pouco, elas brotam novamente. *Elas brotam novamente*. Se você as reconhecer pelo que elas são, no momento em que surgirem, elas se dispersarão bem ali. Esta é uma habilidade muito útil de se ter. Mas se deixarmos que elas cheguem ao ponto em que se transformem em problemas, elas serão difíceis de dissipar. Aí é quando você tem que permanecer lutando e não desistir.

O que quer que aconteça, no início, permaneça lutando – não apenas para suportá-las, mas para examiná-las, ver como são, como elas mudam, como elas desaparecem. Permanecemos com as coisas para que possamos ver através de seus enganos: a maneira como surgem, persistem e se dissolvem por conta própria. Se elas cessarem enquanto as estamos examinando e claramente vendo o seu engano, poderemos estar divorciados delas para sempre. Isso deixará a mente num estado de liberdade e independência, inteiramente vazia dentro de si.

Se você puder aprender a ver as coisas imediatamente no momento em que elas surgirem – o que você poderia chamar de seus próprios pequenos Despertares instantâneos – sua consciência continuará ficando mais e mais brilhante, mais forte e mais expansiva o tempo todo.

Portanto, trabalhe neles – nesses pequenos entendimentos instantâneos – e,

eventualmente, quando as coisas se juntarem da maneira apropriada, haverá o corte instantâneo das corrupções e dos afluentes de uma vez por todas. Quando isso acontecer, então: *nibbāna*. Sem mais nenhum nascimento. Mas se você ainda tem que chegar a esse ponto, continue afiando suas facas: sua *mindfulness* e seu discernimento. Se eles não forem afiados, eles não serão capazes de cortar nada, mas seja qual for o estado em que eles estão, continue cortando pouco a pouco o que você puder.

Eu peço que você mantenha isso: examinando e compreendendo, dentro da mente tudo que está em seu redor, até chegar ao ponto onde tudo estará totalmente claro e você poderá abrir mão de tudo com a percepção de que nada nos cinco agregados, ou nos fenômenos físicos e mentais é *eu, ou meu*. Continue tentando abrir mão, e isso será suficiente. Cada momento em que eles estão cuidando de você aqui no hospital, faça o que tem que ser feito para sua doença, mas certifique-se de que existe uma consciência separada, especial e exclusiva para a mente – esse conhecimento que simplesmente abre mão de si mesmo. Isso vai acabar com todos os seus problemas bem no ponto certo.

Lendo a Mente

DISCERNIMENTO VS. AUTOENAGO

É importante discutir os passos da prática no treinamento da mente, pois a mente tem todos os tipos de enganamentos pelos quais ela se autoengana. Se você não for hábil em investigar e enxergar através deles, eles serão muito difíceis de vencer, mesmo se você estiver continuamente com *mindfulness* ao vigiar a mente. Você tem que fazer um esforço para focar em contemplar sobre essas coisas em todos os momentos. *Mindfulness*, por si mesma, não será capaz de dar origem a qualquer conhecimento real. Na melhor das hipóteses, ela pode lhe dar apenas um pouco de proteção contra os efeitos do contato sensorial. Se você não fizer uma contemplação focada, a mente não será capaz de dar origem a qualquer conhecimento.

É por isso que você tem que treinar para estar constantemente ciente de tudo. Quando você chegar a saber de algo pelo que realmente é, não há nada além de abrir mão, soltar. No nível inicial, isso significa que a mente não dará origem a quaisquer pensamentos imprudentes ou improdutivos. Ela simplesmente irá parar para assistir, parar para saber, e mais nada, em todos os momentos. Se há algo que você tenha que pensar, mantenha seus pensamentos nos temas da inconstância, do stress e do *não-eu*. Você tem que manter a mente pensando e rotulando unicamente com referência a esses temas, pois se o seu pensamento e rotulagem estiverem corretos, você verá as coisas corretamente. Se você seguir o caminho oposto, você terá que pensar erroneamente e rotular as coisas erroneamente, e isso significa que você também terá que ver as coisas de forma errada. Isto é o que mantém a mente completamente escondida de si mesma.

Agora, quando pensamentos ou rótulos surgirem na mente, se você focar em observá-los de perto, você verá que eles são sensações — sensações de surgimento e cessação, mudando, não confiáveis e ilusórias. Se você não fizer um esforço para manter uma observação focada neles, você vai cair no engano das ilusões das fabricações-de-pensamento. Em outras palavras, a mente dá origem, molda lembranças e questões que lidam com o passado, mas se você estiver ciente do que está acontecendo a tempo, você verá que eles são todos ilusórios. Não há verdade alguma sobre esses pensamentos. Até mesmo os significados que a mente dá aos bons e maus contatos sensoriais no momento em eles que ocorrem: se você observar e contemplar cuidadosamente, verá que eles são todos enganadores. Não há nenhuma verdade ali. Mas a ignorância e a delusão prendem-se em todos, e isto dirige a mente a girar em círculos. Em outras

palavras, ela não sabe o que é o quê – como essas coisas surgem, persistem e desaparecem – de modo que a mente se prende a elas e se permite enganar em muitos, muitos níveis. Se você não parar para focar e assistir, não há jeito que você possa ver através destas coisas.

Mas se a mente mantiver o equilíbrio ou parar para observar e saber dentro de si, ela poderá vir a perceber essas coisas pelo que elas são. Quando você entendê-las, poderá abrir mão automaticamente sem estar apegado a qualquer coisa. Este é o conhecimento que vem com a *mindfulness* e discernimento: sabe e abre mão. Não se apega. Não importa o que apareça – bom ou mau, prazer ou dor – quando a mente sabe, ela não se apega. *Quando não se apega, não há stress ou sofrimento.* Você tem que manter-se martelando neste ponto: quando não se apega, a mente pode permanecer na normalidade. Vazia. Não perturbada. Calma e quieta.

Mas se ela não se lê desta maneira, não se conhece deste modo, cairá nas mentiras da corrupção e do anseio. Eles vão criar todos os tipos de complexidades e complicações que a própria mente vai ter dificuldades de ver, porque a corrupção e o anseio terão suas maneiras de jogar para manter a mente apegada a eles. Tudo isso é simplesmente uma questão da mente caindo no engano das corrupções e anseios dentro de si. O fato de ela não estar familiarizada com ela mesma – não sabendo como os estados mentais surgem, cessam, e se alimentam dos objetos – significa que ela se perde em muitos, muitos apegos.

Não há nada tão difícil de vigiar como a mente, porque ela está muito acostumada a perspectivas erradas e opiniões erradas. Isto é o que a mantém oculta de si mesma. Mas graças aos ensinamentos do Buddha, podemos adquirir conhecimento na mente, ou na consciência com suas muitas camadas e complexidades, de forma que, quando você olhar nela profundamente, você a encontrará vazia – vazia de qualquer significado por si só.

Este é um vazio que pode aparecer claramente dentro da consciência. Mesmo que seja oculto e profundo, podemos ver dentro dele, olhando para dentro de uma maneira que seja quieta e imóvel. A mente para para ver, para para saber dentro de si. Quanto aos contatos sensoriais – campos visuais, sons, cheiros, gostos – ela não está interessada, porque está determinada a olhar para a consciência pura e simples, para ver o que surge lá e como ela gera problemas. Sensações, pensamentos, rótulos de prazer e dor e assim por diante, são todos fenômenos naturais que mudam assim que são percebidos – e são muito refinados. Se você enxergá-los como sendo sobre este ou aquele assunto, você não será capaz de conhecê-los por aquilo que são. Quanto mais intrincados os significados que você dá a eles, mais perdido você fica – perdido nos redemoinhos do ciclo do renascimento.

O ciclo do renascimento e os processos de fabricação do pensamento são uma e a mesma coisa. Como resultado, giramos ao redor repetidamente, perdidos em muitos, muitos níveis de fabricação-de-pensamento, não em apenas um. O conhecimento que poderia

ler o coração não pode avançar para saber, pois gira em torno dessas mesmas fabricações-de-pensamento, dando-lhes significados em termos disso ou daquilo, e se agarrando a essas coisas. Se os rotula como bons, se prende a eles como sendo bons. Se os rotula como ruins, se prende a eles como sendo ruins. É por isso que a mente permanece inteiramente nos redemoinhos do ciclo do renascimento, no ciclo da fabricação-de-pensamento.

Por esta razão, ver essas coisas claramente exige esforço para parar e observar, para parar e saber de uma *forma adequada*, de uma forma que seja no ponto certo. Ao mesmo tempo, você tem que usar seus poderes de observação. Isso é o que permitirá que você leia sua própria consciência de uma maneira especial. Caso contrário, se você se prender às questões de pensamentos e rótulos, eles vão mantê-lo girando. Então você tem que parar e observar, parar e saber claramente ao focar – ao focar na consciência que está no comando. Dessa forma, seu conhecimento se tornará habilidoso.

Em última análise, você verá que não há nada – apenas o surgimento e desaparecimento ocorrendo a cada momento no vazio. Se não houver nenhum apego, não há problemas. Há simplesmente o fenômeno natural de surgimento e cessação. Mas como não vemos as coisas simplesmente como fenômenos naturais, enxergamo-las como sendo verdadeiras e nos prendemos a elas como sendo nosso eu, bom, mau, e várias outras coisas complicadas. Isso nos mantém girando sem saber como encontrar uma saída, sem saber do que abrir mão – não sabemos. Quando não sabemos, somos como uma pessoa que vagueia numa selva e não sabe a maneira de sair, não sabe o que fazer.

Na verdade, aquilo de que temos que abrir mão está bem aqui na nossa frente: onde a mente modela e dá significados às coisas, de modo que ela não sabe das características do surgimento e da cessação pura e simples. Se você puder simplesmente continuar observando e sabendo, sem qualquer necessidade de significados, pensamentos, imaginação – simplesmente observando o processo dessas coisas em si – não haverá nenhum problema. Há apenas o fenômeno do presente: surgir, persistir, cessar, surgir, persistir, cessar... Não há nenhum truque especial nisso, mas você tem que parar e observar, parar e saber dentro de si mesmo a cada momento. Não deixe seu ato de estar ciente fluir para preocupações externas. Reúna-a de modo que ela possa se conhecer claramente – saber que não há nada lá dentro que valha a pena se agarrar. Só existem enganos.

Saber apenas isso é muito útil para ver a verdade dentro de si mesmo. Você verá que a consciência está vazia de qualquer eu. Quando você olhar para os fenômenos físicos, você os verá como elementos, como vazios de qualquer eu. Você verá os fenômenos mentais como vazios de qualquer eu, como elementos da consciência – e que, se não há apego, nenhuma fixação, não há sofrimento ou stress...

Então, mesmo se houver pensamentos passando pela mente, simplesmente observe-os, simplesmente abra mão, e seu ciclo vai abrandar. Menos e menos pensamentos

serão produzidos. Mesmo se a mente não parar completamente, ela irá formar menos e menos pensamentos. Você será capaz de parar para observar, parar para saber mais e mais. E, desta maneira, você virá a ver os truques e enganos da fabricação-de-pensamento, rótulos mentais, prazer e dor, e assim por diante. Você será capaz de saber que realmente não há nada dentro – de que a razão pela qual você foi deludido para se prender às coisas foi por causa da ignorância, e que você se fez sofrer ali mesmo naquela mesma ignorância...

Então você tem que focar num ponto, numa coisa. Focar em muitas coisas não vai adiantar. Manter a *mindfulness* no lugar: parar, saber, ver. Não a deixe correr atrás de pensamentos e rótulos. Mas saber dessa maneira exige que você faça o esforço para permanecer focado – focado para ver claramente, não apenas focado para tornar a mente quieta. Foque para ver claramente. Olhe para dentro com o propósito de ver claramente... e contemple como abrir mão. A mente se tornará vazia de acordo com sua natureza, de uma maneira que você conhecerá exclusivamente a partir de dentro.

CONHECIMENTO QUE FAZ DIFERENÇA

O que podemos fazer para ver claramente os agregados – essa massa de sofrimento e stress –, de modo que possamos cortar nosso apego por eles e jogá-los para fora da mente? Por que é que as pessoas que estudam para serem médicos podem saber tudo no corpo – intestinos, fígado, rins e todos os detalhes –, e ainda não desenvolver qualquer despaixão ou desencantamento por ele – por quê? Por que é que os coveiros podem passar seu tempo com inúmeros cadáveres e ainda assim não obter nenhum *insight*? Isso mostra que esse tipo de *insight* é difícil de alcançar. Se não houver *mindfulness* e discernimento para ver as coisas claramente pelo que elas são, o conhecimento é simplesmente algo superficial. Não penetra. A mente se mantém presa em seus apegos.

Mas se a mente puder obter verdadeiro *insight*, até o ponto em que puder abandonar seus apegos, ela poderá alcançar os caminhos e fruições que levam a nibbāna. Isso mostra que há uma diferença no saber. Não é que temos que saber de todos os detalhes como cirurgiões modernos. Tudo o que temos que saber é que o corpo é composto pelos quatro elementos físicos mais os elementos do espaço e da consciência. Se realmente soubermos exatamente isso, alcançaremos os caminhos e suas fruições, enquanto aqueles que conhecem todos os detalhes, até o ponto de poderem executar cirurgias, não alcançam nenhum nível de realização transcendente.

Então vamos analisar o corpo em seus elementos para conhecê-lo completamente. Se o fizermos, quando houver mudanças no corpo e na mente, não haverá muito apego. Se não o fizermos, nossos apegos serão fixos e fortes e levarão a outros estados de existência e nascimento no futuro.

Agora que temos a oportunidade, devemos contemplar o corpo e desmontá-lo para

que possamos dar uma boa olhada e chegar aos detalhes. Pegue os cinco objetos básicos de meditação – cabelo da cabeça, pelos do corpo, unhas, dentes, pele – e olhe-os cuidadosamente, um de cada vez. Você não tem que analisar todos os cinco. Foque no cabelo da cabeça para ver que pertence ao elemento terra, para ver que suas raízes estão encharcadas de sangue e linfa sob a pele. Não é atraente em termos de sua cor, seu cheiro, e onde ele habita. Se você analisar e contemplar essas coisas, você não será deludido a ponto de considerá-los como seu cabelo, suas unhas, seus dentes, sua pele.

Todas estas partes são compostas do elemento terra, misturado com água, vento e fogo. Se eles fossem puramente terra, eles não durariam, porque cada parte do corpo deve ser composta de todos os quatro elementos para que o corpo seja um corpo. Além disso, há um fenômeno mental no comando: a mente. Essas são coisas que seguem o ciclo da natureza, em todos os sentidos – o surgimento, mudança e cessação dos fenômenos físicos e mentais – mas nos prendemos a eles, vendo o corpo como nosso, os fenômenos mentais como sendo nós: são todos nós e nossos. Se não contemplamos para ver essas coisas pelo que elas são, não faremos mais nada a não ser agarrá-las.

É para isso que serve a meditação: ver as coisas claramente pelo que elas são. Não é uma questão de mudar de tópico para tópico, pois ao fazer isso você acaba não sabendo de nada. Mas nosso caráter interior, sob o domínio da ignorância e da delusão, não gosta de examinar-se repetidamente. Ele continua encontrando outras questões para ficarem no caminho, de modo que pensemos constantemente sobre outras coisas. É por isso que permanecemos tão ignorantes e tolos.

Então, por que é que podemos saber sobre outras coisas? Porque essas coisas se alinham com o que o anseio quer. Ver as coisas claramente pelo que elas são seria abandonar o anseio, e é por isso que ele encontra maneiras de manter as coisas escondidas. Ele continua mudando, trazendo coisas novas o tempo todo, mantendo-nos enganados o tempo todo, para que não estudemos e nem pensemos em nada além de assuntos que aumentam o sofrimento e o stress da mente. É tudo o que o anseio quer. Quanto ao tipo de estudo que iria acabar com o stress e o sofrimento na mente, sempre tem algo ficando no caminho.

É por isso que a mente está sempre querendo mudar para coisas novas para conhecer coisas novas para se apaixonar. E é por isso que ela está sempre se apegando às coisas. Então, quando ela realmente não sabe sobre si mesma, você tem que fazer um esforço real para ver a verdade de que as coisas dentro dela não são você ou suas. Não deixe que a mente fique aquém deste conhecimento: faça desta uma lei dentro de você mesmo. Se a mente não souber das verdades da inconstância, stress e *não-eu* dentro de si, ela não alcançará a libertação do sofrimento. Seu conhecimento será simplesmente conhecimento mundano, seguirá um caminho mundano. Ela não alcançará os caminhos e a fruição que levam a *nibbāna*.

Portanto, aqui é o lugar onde o mundano e o transcendente se dividem. Se você compreender a inconstância, o stress e o não-eu ao máximo, isso é o transcendente. Se

you não enxergar os seus detalhes, você ainda está no nível mundano...

O Buddha tem muitos ensinamentos, mas todos os ensinamentos se resumem a isso. Os princípios importantes da prática – os quatro estabelecimentos de *mindfulness*, as quatro Nobres Verdades – todos se resumem a essas características de inconstância, stress e *não-eu*. Se você tentar aprender muitos princípios, você acabará não obtendo nenhum conhecimento claro da verdade como ela é. *Se você focar em saber um pouco, você acabará com um insight mais verdadeiro do que se você tentar saber várias coisas*. É por querer saber várias coisas que acabamos enganados. Perambulamos em nosso conhecimento deludido, pensando e rotulando coisas, *mas o conhecimento que é focado e específico, quando ele realmente sabe, é absoluto*. Ele continua martelando num ponto só. Não há necessidade de saber muitas coisas, pois quando você realmente sabe uma coisa, tudo converge bem ali...

O CAMINHO EQUILIBRADO

Ao praticar o *Dhamma*, se você não promover um equilíbrio entre concentração e discernimento, seus pensamentos acabarão ficando incontroláveis. Se houver muito trabalho no discernimento, você ficará incontrolável em seu pensamento. Se houver muita concentração, você permanecerá imóvel e estagnado, sem chegar a qualquer conhecimento. Então, você tem que mantê-los em equilíbrio. A quietude tem que ser combinada com o discernimento. Não deixe que haja muito de um, ou de outro. Tente ajustá-los no ponto certo. Aí é quando você será capaz de ver as coisas completamente claras. Caso contrário, você vai ficar deludido como sempre. Você pode querer ganhar discernimento em muitas coisas – e, como resultado, seu pensamento ficará selvagem. A mente estará fora de controle. Algumas pessoas continuam se perguntando por que o discernimento nunca surge na sua prática, mas quando ele surge, elas realmente se desencaminham. Seu pensamento fica selvagem, fora dos limites.

Então, quando você pratica, você tem que observar em sua meditação como você pode tornar a mente quieta. Uma vez que ela se torne quieta, ela tende a ficar presa lá. Ou pode tornar-se vazia, sem qualquer conhecimento de nada: calma, desengajada, à vontade por um tempo, mas sem qualquer discernimento para acompanhá-la. Mas se você *puder* obter discernimento para acompanhar a sua concentração, aí é quando você vai realmente se beneficiar. Você verá as coisas por inteiro e será capaz de abrir mão delas. Se você pegar muito pesado no lado do discernimento, ou da quietude, você não poderá abrir mão. A mente poderá vir a saber disto ou daquilo, mas se prende em seu conhecimento. Daí, ela saberá de mais outras coisas e se prenderá nelas também. Ou então, simplesmente fica perfeitamente quieta e se prende à *quietude*.

Não é fácil manter sua prática no Caminho do Meio. Se você não usar seus poderes de observação, é especialmente difícil. A mente vai continuar caindo na onda das

coisas, às vezes certas, às vezes erradas, porque não observa o que está acontecendo. Este não é o caminho para desistir. É um caminho que está atravancado, preso nas coisas. Se você não souber o que está preso e atravancado, você permanecerá tolo e deludido. Então, você tem que fazer um esforço de contemplação focada, até ver claramente a inconstância, o stress e o *não-eu*. Isso, sem dúvida, é o que vai parar cada momento de sofrimento e stress...

OS USOS DA EQUANIMIDADE

As sensações da mente são sutis e muito voláteis. Às vezes, a paixão, ou a irritação podem surgir de forma independente do contato sensorial, simplesmente de acordo com a força do caráter. Por exemplo, há momentos em que a mente está perfeitamente normal, e, de repente, há irritação – ou o desejo de formar pensamentos e ficar absorvido em sensações de dor, prazer, ou equanimidade. Temos que contemplar esses três tipos de sensações para ver que eles são inconstantes e estão sempre mudando, ver que todos eles são estressantes, para que a mente não vá e fique absorvida neles. Este negócio de ficar absorvido é muito sutil e difícil de detectar. Ele nos impede de saber o que é o quê, porque é delusão pura e simples. Estar absorto em sensações de prazer é algo relativamente fácil de detectar, mas estar envolvido em sensações de equanimidade: isso sim é difícil de notar, porque a mente está em equanimidade de uma maneira inconsciente. Essa equanimidade inconsciente nos impede de ver qualquer coisa claramente.

Então, você tem que focar em ver as sensações simplesmente como sensações, e puxar a mente para fora de seu estado de absorção com a equanimidade. Quando houver uma sensação de equanimidade, à medida que a mente se reúne e se estabelece, quando ela não estiver dispersa, use essas sensações de equanimidade na concentração como a base para investigar a inconstância, o stress e o *não-eu* – a concentração no quarto nível de absorção (*jhāna*) é a base para o *insight* libertador. Simplesmente certifique-se de que você não se apegue à absorção.

Se você fizer com que a mente se aquiete em equanimidade, sem focar em ganhar *insight*, você estará simplesmente em um estado temporário de concentração. Então, você tem que focar em obter um *insight* claro, seja a respeito da inconstância, do stress ou do *não-eu*. Daí é quando você será capaz de desenraizar seus apegos. Se a mente entrar num estado de equanimidade inconsciente, ainda está carregando combustível dentro dela. Então, logo que haja contato sensorial, ele se transforma em apego. Portanto, temos que seguir os princípios que o Buddha estabeleceu: foque a mente num estado de absorção e, em seguida, foque em obter um *insight* claro sobre as três características. A maneira correta de praticar não é deixar-se ficar preso neste nível ou naquele – e não importa quais sejam os *insights* que você possa ganhar, não vá pensando que você atingiu o Despertar. Continue olhando. Continue focando para ver

se há mais mudanças na mente e, quando houver, veja o stress nessas mudanças, o *não-eu* dessas mudanças. Se você puder saber desta maneira, a mente emergirá sobre as sensações, não ficará emaranhada neste nível ou naquele – coisas que são simplesmente questões de especulação.

O importante é que você tente ver claramente. Mesmo quando a mente estiver confeccionando vários tipos de objetos numa bagunça só, foque em ver todos os seus objetos como ilusórios. Então, fique quieto para observar a sua cessação. Chegue até o ponto em que fique claro para você que eles realmente não são feitos de nada. Todos eles cessam. Tudo o que resta é a mente vazia – a mente mantendo seu equilíbrio na normalidade – e, em seguida, foque em examinar isso.

Há muitos níveis neste processo de examinar as doenças na mente, não apenas um. Mesmo que você possa ganhar alguns *insights* genuínos de vez em quando, não pare ali – e não fique animado a respeito do fato de que você viu coisas que você nunca tinha visto antes. Basta se manter contemplando o tema da inconstância em tudo, sem se prender, e, assim, você chegará a *insights* ainda mais penetrantes.

Portanto, foque até que a mente pare, até atingir o estágio de absorção chamado: a pureza da *mindfulness* e da equanimidade. Veja como a *mindfulness* é pura. Quanto às sensações de equanimidade, é uma questão de concentração. É do que a *mindfulness* depende, para que ela também possa alcançar a equanimidade. Este é o estágio em que reunimos a força de nossa consciência para entrar e conhecer a mente. Deixe a mente centrada, em equanimidade, e depois sonde para contemplar. Aí é quando você será capaz de ver...

UMA BOLA DE PICHE

Um ponto importante, porém sutil, é que, mesmo que pratiquemos, continuamos a cair no engano de sensações agradáveis, porque as sensações são ilusórias em muitos níveis. Não percebemos que elas são mutáveis e não confiáveis. Em vez de oferecer prazer, elas não nos oferecem nada além de stress – contudo, ainda somos viciados nelas.

Esse negócio das sensações é, portanto, uma questão muito sutil. Por favor, tente contemplar com cuidado este negócio de se prender em sensações de prazer, dor ou equanimidade. Você tem que contemplar para enxergar claramente. Você tem que fazer experimentos com a dor mais do que você gostaria. Quando há sensações de dor física ou sofrimento mental, a mente vai lutar porque não gosta da dor. Mas quando a dor se transformar em prazer, a mente vai gostar e se contentará com ela – assim ela continuará brincando com as sensações, embora, como já dissemos, as sensações sejam inconstantes, estressantes e *não-eu*, e nada de realmente nossas. Porém, a mente não vê isso. Tudo o que ela deseja e enxerga são as sensações de prazer.

Tente olhar como as sensações – o sentir – dão origem ao anseio. É porque queremos uma sensação agradável que o anseio sussurra – sussurra ali mesmo nas sensações. Se você observar com cuidado, você verá que isso é muito importante, pois é aí que os caminhos e as fruições que conduzem a *nibbāna* são atingidos, aqui mesmo nas sensações e no anseio. Se pudermos extinguir o anseio no sentir (nas sensações), isso é *nibbāna*.

No *Soḷasa Pañhā (Sutta Nipāta 5)*, o Buddha disse que a corrupção é como uma inundação extensa e profunda, então ele foi mais adiante e resumiu a prática como cruzar essa inundação de corrupções simplesmente abandonando o anseio em cada ação. Agora, aqui mesmo, no sentir das sensações, é onde podemos praticar para abandonar o anseio, pois a maneira como apreciamos o sabor das sensações tem muitas ramificações. É aqui que muitos de nós somos enganados, porque não vemos as sensações como inconstantes. Queremos que sejam constantes. Queremos que sensações agradáveis sejam constantes. Quanto à dor, não queremos que ela seja constante, mas não importa o quanto tentemos afastá-la, ainda nos prendemos a ela.

É por isso que temos que focar no sentir das sensações, para que possamos abandonar o anseio ali mesmo, no sentir. Se você não focar aqui, os outros caminhos que você possa seguir simplesmente proliferarão. Então traga a prática bem aqui perto. Quando a mente muda, ou quando ela ganha um senso de quietude ou calma, isso se classificaria como uma sensação de prazer ou equanimidade: tente ver de que jeito o prazer, ou a equanimidade são inconstantes, que não é você ou sua. Quando você puder fazer isso, você vai parar de apreciar essas sensações em particular. Você poderá parar aí mesmo, exatamente onde a mente aprecia o sabor do sentir das sensações e dá origem ao anseio. É por isso que a mente tem que estar plenamente ciente de si mesma – a respeito de tudo, em todos os momentos – em sua contemplação focada para ver as sensações como vazias em si mesmas...

Este negócio de gostar e não gostar das sensações é uma doença difícil de detectar, porque a nossa intoxicação com o sentir é muito forte. Mesmo com as sensações de paz e vazio na mente, ainda estamos apaixonados pelas sensações. As sensações no nível bruto – as violentas e estressantes que vêm com a corrupção – são fáceis de detectar. Mas quando a mente se torna quieta – estável, fresca, brilhante, e assim por diante – ainda estamos viciados em sensações. Queremos essas sensações de prazer, ou equanimidade. Nós gostamos delas. Mesmo no nível de concentração firme, ou absorção meditativa, há apego às sensações...

Esta é a atração magnética sutil do anseio, que pinta e cobre as coisas superficialmente por cima. Esta pintura e cobertura são difíceis de detectar, porque o anseio está sempre sussurrando dentro de nós, “eu não quero nada, além de sensações agradáveis”. Isso é muito importante, pois este vírus do anseio é o que nos faz continuar a renascer...

Então, explore para ver como o anseio pinta e cobre as coisas, como ele faz com que

os desejos se formem – os desejos de obter isso, ou tomar isso – e que tipo de sabor ele tem que deixa você tão viciado, que torna tão difícil para você sair dele. Você tem que contemplar para ver como o anseio fixa a mente tão firmemente às sensações que você nunca se cansa da sensualidade, ou das sensações agradáveis, não importa qual o nível. Se você não contemplar para ver claramente que a mente está presa aqui no sentir das sensações e no anseio, isso irá impedi-lo de alcançar a libertação.

Estamos presos no sentir como um macaco preso numa armadilha de piche. Eles pegam uma bola de piche e a colocam onde um macaco prenderá sua mão nela e, ao tentar puxar para se livrar, o macaco prende a sua outra mão, ambos os pés e, finalmente, sua boca fica presa também. Considere o seguinte: tudo o que fazemos, acabamos presos exatamente ali, pelo sentir e pelo anseio. Não podemos separá-los. Não podemos limpá-los. Se não cansarmos do anseio, somos como o macaco preso na bola de piche, ficando mais e mais presos, o tempo todo. Portanto, se estivermos decididos a nos livrar, seguindo os passos dos *arahants*, temos que focar especificamente nas sensações, até que consigamos libertar-nos delas. Mesmo com sensações dolorosas, temos que praticar – pois se tivermos medo da dor e sempre tentarmos transformá-la em prazer, acabaremos ainda mais ignorantes do que antes.

É por isso que temos que ser corajosos para fazer experimentos com a dor – tanto a dor física como a aflição mental. Quando ela surgir com força total, como uma casa em chamas, poderemos abrir mão dela? Temos que conhecer ambos os lados das sensações. Quando são quentes e queimam, como podemos lidar com ela? Quando forem frescas e refrescantes, como podemos ver através dela? Temos que fazer um esforço para focar em ambos os lados, contemplando até que saibamos soltar. Caso contrário, não saberemos nada, pois tudo o que queremos é o lado refrescante, quanto mais fresco, melhor... E, quando este é o caso, como poderemos esperar alcançar a libertação do ciclo de renascimento?

Nibbāna é a extinção do anseio, e, ainda assim, gostamos de permanecer com o anseio – então como podemos achar que chegaremos a algum lugar? Ficaremos bem aqui no mundo, aqui mesmo com o stress e o sofrimento, porque o anseio é uma seiva pegajosa. Se não há anseio, não há nada: não há stress, não há renascimento. Mas temos que estar atentos. É uma seiva pegajosa, uma bola de piche, um corante que é difícil de lavar. Então, não se deixe levar pelas sensações. A parte crucial da prática está aqui.

QUANDO AS VERDADES CONVENCIONAIS COLAPSAM

Ao se aquietar, você tem que ficar quieto de todas as formas – quieto em suas ações, quieto em suas palavras, quieto em sua mente. Só então você será capaz de contemplar

o que está acontecendo dentro de si mesmo. Se você não estiver quieto, você vai se envolver em assuntos externos e acabará tendo muito a fazer e muito a dizer. Isto impedirá que sua consciência, ou *mindfulness*, fiquem estáveis e firmes. Você tem que parar de fazer, dizer, ou pensar qualquer coisa que não seja necessária. Dessa forma, sua *mindfulness* será capaz de se desenvolver continuamente. Não se deixe envolver com muitas coisas externas.

Para treinar sua *mindfulness* para ser contínua, de modo que ela permita que você contemple a si mesmo, você tem que ser observador: quando há contato sensorial, a mente pode permanecer sem estar perturbada e ficar na normalidade? Ou ela ainda escapa indo atrás do gostar e do não gostar? Ser observador dessa maneira permitirá que você faça uma leitura de si mesmo, se conheça. Se *mindfulness* estiver firmemente estabelecida, a mente não oscilará. Se ainda não estiver firme, a mente oscilará na forma de gostar e de não gostar. Você tem que ser cuidadoso até mesmo com as oscilações mais ligeiras. Não se deixe pensar que as ligeiras oscilações não são importantes, ou então, elas se tornarão habituais.

Não ser acomodado significa que você tem que prestar atenção aos detalhes, às coisas pequenas, às falhas minúsculas que aparecem na mente. Se você puder fazer isso, você será capaz de manter sua mente protegida – melhor do que dar toda a sua atenção para os assuntos sem valor do mundo exterior. Então, realmente, tente ser cuidadoso. Não se envolva com o contato sensorial. É algo que você tem que trabalhar para dominar. Se você focar exclusivamente na área da mente desta forma, você será capaz de contemplar as sensações em todos os seus detalhes. Você será capaz de vê-las claramente, para abrir mão delas.

Portanto, foque sua prática exatamente nas sensações de prazer, de dor e de nem-prazer-nem-dor. Contemple como você pode deixá-las em paz, simplesmente como sensações, sem saboreá-las – pois se você apreciar sensações, isso é anseio. Os desejos por isso e por aquilo irão se infiltrar e influenciar a mente para que ela se deixe levar pelas sensações internas e externas. É por isso que você tem que estar quieto – quieto de uma maneira que não deixe a mente se apegar aos sabores das sensações, quieto de uma forma que desenraíze suas influências.

O desejo pelo prazer é como um vírus profundo em nosso caráter. O que estamos tentando fazer aqui é fazer com que a mente pare de agarrar sensações agradáveis para si mesma e pare de empurrar sensações dolorosas para longe. É porque somos tão viciados nas sensações agradáveis, que não gostamos das sensações dolorosas e as empurramos para longe. Portanto, não deixe a mente amar o prazer e resistir à dor. Que ela não seja perturbada por ambos. Tente. Se a mente puder abrir mão das sensações, de modo que ela esteja acima do prazer, da dor e da indiferença, significa que ela não estará presa nas sensações. E então, tente observar: como você pode permanecer inalterado pelas sensações? É algo que você tem que se empenhar para dominar, a fim de deixar de lado seu apego pelas sensações de uma vez por todas, de modo que você

não fique preso na dor física, ou na aflição mental como sendo você ou suas.

Se você não deixar de lado seu apego pelas sensações, você permanecerá apegado a elas, tanto em suas formas físicas, quanto em suas formas mentais. Se houver o prazer da tranquilidade física, você será atraído por ele. Quanto às sensações puramente mentais de prazer, é algo que você realmente vai querer, você realmente vai amar. Assim, você será atraído pelas percepções mentais e rótulos que acompanham o prazer, as fabricações-de-pensamentos, e até mesmo a consciência que acompanha o prazer. Você vai se prender a todas essas coisas como sendo você ou suas.

Portanto, analise o prazer físico e mental. Separe-os em partes para contemplar como abrir mão deles. Não se engane ao saboreá-los. Quanto à dor, não a empurre para longe. Deixe a dor ser simplesmente dor, deixe o prazer ser simplesmente prazer. Deixe-os simplesmente cair na categoria de sensações. Não vá pensar que você sente o prazer, ou que você sente a dor. Se você puder abrir mão de sentir as sensações dessa maneira, você será capaz de obter libertação do sofrimento e do stress, porque você estará acima e além das sensações. Desta forma, quando o envelhecimento, a doença e a morte vierem, você não vai se agarrar a eles pensando que você está envelhecendo, que você está adoecendo, que você está morrendo. Você será capaz de deixar essas coisas de lado.

Se você puder contemplar puramente nestes termos – que os cinco agregados são inconstantes, estressantes e *não-eu* – você não entrará neles e não se prenderá a eles como sendo *eu*, ou “meu”. Se você não os analisar desta forma, você estará preso à morte. Até mesmo seus ossos, pele, carne e assim por diante se tornarão “seus”. É por isso que somos ensinados a refletir sobre a morte – para que possamos nos conscientizar de que a morte não significa que nós morremos. Você tem que contemplar, até que você realmente saiba disso. Caso contrário, você vai ficar preso bem ali. Você deve se tornar sensível de uma maneira que possa ver claramente como seus ossos, carne e pele estão vazios de qualquer eu. Dessa forma, você não vai se prender neles. O fato de que você ainda está preso neles mostra que você realmente não viu sua inconstância, stress e *não-eu*.

Quando você vê os ossos dos animais, eles não têm muito significado, mas quando você vê os ossos das pessoas, sua percepção os rotula: “É o esqueleto de uma pessoa. É crânio de uma pessoa”. Se houver muitos deles, eles realmente podem assustá-lo. Quando você ver a imagem de um esqueleto, ou de qualquer coisa que mostre a inconstância e o *não-eu* do corpo: se você não enxergar claramente através dele, você vai ficar preso ao nível do esqueleto e dos ossos. Na verdade, não há nenhum osso. Eles estão vazios, nada além de elementos. Você tem que penetrar seu entendimento nos ossos para ver que eles são apenas elementos. Caso contrário, você vai ficar preso no nível do esqueleto. E como você não viu através dele, isso poderá torná-lo angustiado e triste. Isso mostra que você ainda não penetrou no *Dhamma*. Você está preso à casca externa, porque você não analisou as coisas a fundo, em seus elementos.

Quando os dias e as noites passam, não são as únicas coisas que passam. O corpo também está constantemente em decadência e se desintegrando. O corpo decai pouco a pouco, mas não percebemos. Só depois que ele estiver muito deteriorado – quando o cabelo já estiver grisalho e os dentes caírem para fora da boca – perceberemos que o corpo está velho. Este é o conhecimento em um nível bruto e realmente evidente. Mas, quanto à decadência gradual que continua silenciosamente dentro, não estamos cientes disso.

Como resultado, apegamo-nos ao corpo como sendo nós – cada pedaço dele. Os olhos são os nossos olhos, os campos visuais que veem são as coisas que nós vemos, a sensação de ver é algo que nós sentimos. Não vemos essas coisas como elementos. Na verdade, existe o elemento da visão e o elemento da forma que fazem contato. A consciência do contato é o elemento da consciência: o fenômeno mental que percebe os campos visuais, os sons, os cheiros, os gostos, as sensações tácteis e tudo mais. Não percebemos, é por isso que nos prendemos a tudo – olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo, intelecto – como sendo nós ou nossos. Então, quando o corpo decair, sentimos que nós estamos envelhecendo; quando ele morre e os fenômenos mentais param, sentimos que nós morremos.

Uma vez que você separar os elementos, todavia, não há nada. Essas coisas perdem seu significado por conta própria. Eles são simplesmente elementos físicos e mentais, sem qualquer doença ou morte. Se você não penetrar seu entendimento nas coisas desta maneira, você ficará deludido e cego. Por exemplo, quando recitamos “*jarā-dhammāmi*” – estou sujeito à morte – é simplesmente para nos fazer ter *mindfulness* e nos tornar não-acomodados nos estágios iniciais da prática. Porém, quando você alcançar o estágio da meditação do *insight*, não há nada disso. Todas as suposições, todas as verdades convencionais são arrancadas. Todas desmoronam. Quando o corpo estiver vazio de *um eu*, o que há para se prender? Elementos físicos, elementos mentais, eles já estão vazios de qualquer eu. Você tem que ver isso claramente, por completo. Caso contrário, eles se reúnem e formam um ser, tanto físico como mental, e, então, nos prendemos a eles como sendo nosso eu.

Uma vez que vemos o mundo como elementos, não há morte. Quando pudermos ver que não há morte, aí então é quando nós realmente saberemos. Se continuamos morrendo repetidamente, é um sinal que ainda não vimos o *Dhamma*. Ainda estamos presos na casca exterior. E quando este é o caso, que tipo de *Dhamma* podemos saber? Você tem que penetrar mais a fundo, você tem que contemplar, separar as coisas.

Você está quase no fim de sua locação desta casa em chamas e, no entanto, você continua se prendendo a ela como seu eu. Ela engana você, ao sentir medo e amor, e quando você cai no engano dela, que caminho você vai praticar? A mente se prende a essas coisas para se enganar em muitos, muitos níveis. Você não pode ver nem sequer essas convenções; então, você as segura como sendo o seu eu, como sendo mulher, como sendo homem – e você realmente se transforma nessas coisas. Se você não puder

contemplar a fim de se esvaziar destas convenções e suposições, a sua prática simplesmente gira em círculos, no mesmo lugar de sempre, e, como resultado, você não pode encontrar nenhuma saída.

Portanto, você tem que contemplar muitos níveis. É como usar um pano para filtrar as coisas. Se você usar um tecido grosseiro, você não vai pegar muita coisa. Você tem que usar um tecido fino para filtrar os níveis mais profundos e penetrar nos níveis mais profundos, contemplando repetidamente, nível após nível. É por isso que existem muitos níveis para estar com *mindfulness* e discernimento, filtrando os detalhes.

E é por isso que examinar e tornar-se plenamente ciente de seu próprio caráter interno é tão importante. A prática da meditação não é nada além de flagrar seus autoenganos, ver como eles se infiltram nos níveis mais profundos, e mesmo os níveis mais evidentes nos enganam, diante de nossos próprios olhos. Se você não conseguir flagrar os autoenganos do eu, sua prática não o levará à libertação do sofrimento. Ela simplesmente vai mantê-lo deludido em pensar que tudo é você e seu.

Praticar de acordo com os ensinamentos do Buddha é ir *contra* o fluxo. Todo ser vivo, no fundo, quer prazer no nível físico e depois nos níveis mais elevados e sutis das sensações, como os tipos de concentração que nos deixam viciados em sensações de paz e de descanso. É por isso que você tem que investigar as sensações para que você possa deixá-las de lado e assim extinguir o anseio, ao estar plenamente ciente das sensações como elas realmente são – livres de qualquer eu – de acordo com a sua natureza: sem vínculos, desemaranhada, sem envolvimento. Isto é o que destrói o vírus do anseio até que, finalmente, ele desaparecerá sem deixar vestígios.

AS COMPLEXIDADES DA IGNORÂNCIA

Há muitas camadas no autoengano. Quanto mais você praticar e mais você investigar as coisas, menos você sentirá vontade de alegar que sabe. Em vez disso, você simplesmente verá o dano de sua própria ignorância e tolice multifacetada. A análise dos vírus da mente fica cada vez mais sutil. Antes você não sabia, então você tomava suas opiniões como sendo conhecimento – porque você pensava que sabia. Mas, na verdade, essas coisas não são o conhecimento real. Eles são o tipo de entendimento que vem de rótulos. Ainda pensamos que é o conhecimento e pensamos que sabemos. Isto em si é um autoengano muito intrincado.

Então você tem que ficar atento a essas coisas, continuar contemplando. Às vezes, elas nos enganam diante de nossos próprios olhos: aí é quando realmente fica ruim, porque não sabemos que nos enganamos e, em vez disso, pensamos que somos pessoas que sabem. Podemos lidar bem com esse ou aquele tópico, mas nosso conhecimento é simplesmente a memória dos rótulos. Pensamos que os rótulos são o discernimento, ou que as fabricações-de-pensamentos são o discernimento, ou a consciência da

consciência sensorial é o discernimento, e assim misturamos todas essas coisas. Como resultado, ficamos enamorados com todos os pedacinhos de conhecimento que escorregam para dentro e formam a mente – que são simplesmente as ilusões dentro da consciência. Quanto à consciência genuína, há muito pouco dela, enquanto que, a consciência enganosa nos cerca por todos os lados.

Portanto, temos que contemplar e investigar para ver através dessas ilusões da consciência. Isto é o que nos permitirá fazer uma leitura da mente. Se sua consciência sair por aí, não a siga. Pare e volte-se para dentro. Tudo o que entrar para moldar a mente: você tem que ser sábio. Você não pode proibir as coisas de entrar, pois é algo natural, e você não deve tentar fechar a mente demasiadamente. Basta se manter observando a consciência para ver o quão longe ela vai, o quão verdadeira ou falsa ela é, como ela se dissipa e, em seguida, como ela surge novamente. Você tem que observar repetidamente. Simplesmente observar dessa maneira irá permitir que você faça uma leitura de si mesmo, saiba da causa e do efeito dentro de si mesmo, e contemple a si mesmo. Isto é o que tornará sua *mindfulness* e discernimento cada vez mais hábeis. Se você não praticar desta maneira, a mente estará escura. Poderá ficar um pouco vazia, um pouco quieta, e você decidirá que é bom o suficiente.

Mas, se você olhar para os ensinamentos do Buddha, você verá que, independente do tipo de conhecimento correto que ele pudesse ganhar: ele nunca estava disposto a parar ali. Ele sempre dizia: “Há mais”. Para começar, ele desenvolveu a *mindfulness* e a compreensão clara em todas as atividades, mas, então, ele disse: “Há mais a fazer, mais longe a ir”. Quanto a nós, estamos sempre prontos para nos vangloriar. Trabalhamos no desenvolvimento de um ou outro fator por um tempo e depois dizemos que já sabemos tudo sobre ele e não temos que desenvolvê-lo mais. Como resultado, os princípios em nossa consciência murcham, por causa de nossa presunção e orgulho.

VAZIO vs. NULO

Abrir a porta para que você possa realmente ver dentro de si não é fácil, mas é algo que você pode treinar para fazer. Se você tiver a *mindfulness* que lhe permita fazer uma leitura de si mesmo e compreender a si mesmo, isso atravessará muitas questões bem ali. O anseio terá dificuldades em tomar forma. Seja qual for a aparência com a qual ele surja, você conseguirá lê-lo, conhecê-lo, extingui-lo, deixá-lo ir.

Quando você consegue fazer essas coisas, isso não significa que você “obtem” alguma coisa, pois na verdade, uma vez que a mente está vazia, isso significa que ela não ganha nada. Mas como articular isso em forma de palavras para aqueles que ainda não o experienciaram: de que maneira o vazio é vazio? Significa que tudo desaparece, ou é aniquilado? Na verdade, você deve saber que o vazio não significa que a mente é aniquilada. Tudo o que é aniquilado é o apego e a dependência. O que você tem que

fazer é: enxergar o que é o vazio, assim que ele realmente aparece e, em seguida, não se prender a ele. A natureza desse vazio – o vazio do eu – é que ele é o *sem-morte* dentro de você e, mesmo assim, a mente ainda pode funcionar, saber e ler a si mesma. Apenas não rotule, ou se prenda ao vazio. Isso é tudo.

Há muitos níveis do vazio, muitos tipos, mas se for deste ou daquele tipo, então não é o vazio genuíno, pois contém a intenção que está tentando saber que tipo de vazio é, quais características ele tem. É algo que você tem que olhar profundamente se você realmente quiser saber. Se for o vazio superficial – o vazio da mente quieta, livre da fabricação-de-pensamentos sobre seus objetos, ou livre do sentido externo do eu – não é o vazio genuíno. O vazio genuíno está no fundo, não no nível da mera quietude, ou da concentração. O vazio do que é nulo é algo muito profundo.

Mas por causa das coisas que estudamos e ouvimos, tendemos a rotular o vazio da mente quieta como nulo – e assim rotulamos as coisas erroneamente nesse vazio... Na verdade, é apenas o silêncio comum. Temos que olhar mais profundamente. Não importa o que você já ouviu falar antes, não fique animado. Não o rotule como este, ou aquele nível de realização. Caso contrário, você estragará tudo. Você alcançará o nível onde você deve ser capaz de manter sua consciência estável, mas uma vez que você rotular as coisas, tudo para bem ali – ou então, tudo sai fora de controle.

Esta rotulagem é o apego em ação. É algo muito sutil, muito refinado. Tudo o que aparece, fica preso. Então, você simplesmente tem que deixar a mente estar vazia sem rotulá-la como sendo alguma coisa, pois o vazio que abre mão das preocupações, ou que está livre da influência da fabricação-de-pensamento é algo que você tem que olhar mais profundamente. Não o rotule como esse ou aquele nível, pois medir e comparar as coisas desta maneira bloqueia tudo – e, em particular, bloqueia o conhecimento de como a mente muda.

Então, para começar, basta observar essas coisas, basta estar ciente. Se você ficar animado, você arruinará tudo. Em vez de ver as coisas completamente claras, você não as verá. Você para por aí e não vai adiante. Por esta razão, quando você treinar a mente, ou contemplar a mente a ponto de obter entendimentos claros de vez em quando, considere-os como, simplesmente, coisas a observar.

ABRINDO O CAMINHO NO CORAÇÃO

Uma vez que você puder ler a sua mente corretamente, você poderá capturar as corrupções e matá-las: isso é a meditação do *insight*. A mente torna-se nítida, como se você tivesse uma faca afiada que pudesse cortar através de qualquer coisa. Mesmo que as corrupções surjam novamente, você poderá desenterrá-las novamente, cortá-las novamente. É realmente muito divertido este trabalho de desenraizar as corrupções da mente. Não há outro trabalho tão divertido como ter este senso do “eu” ou si mesmo sob

controle, porque você começa a ver todos os seus truques. É realmente divertido. Sempre que ele mostra seu rosto para conseguir alguma coisa, você apenas assiste – para ver o que ele quer e por que ele quer, para ver quais afirmações engrandecidas ele faz de si mesmo. Desta forma, você poderá interrogar e chegar aos fatos.

Uma vez que você souber, não haverá nada a fazer, apenas abrir mão para se tornar desemaranhado e livre. Pense como isso poderia ser bom! Essa nossa prática é uma maneira de parar e prevenir todos os tipos de coisas dentro de nós mesmos. Sempre que a corrupção aparece para conseguir alguma coisa, para agarrar qualquer coisa, nós não acompanhamos. Nós desengajamos. Apenas isso já é suficiente para acabar com muito stress e sofrimento, mesmo que as corrupções sintam o calor.

Quando oprimimos as corrupções dessa maneira, elas ficam quentes e febris. Mas lembre-se, são as corrupções que ficam quentes e febris. E lembre-se de que o Buddha nos disse para colocar o calor sobre as corrupções, porque se não colocarmos o calor nelas, elas colocam o calor sobre nós o tempo todo.

Portanto, devemos estar decididos a queimar as corrupções, embora elas reclamem que as estamos maltratando. Fechamos a porta e as aprisionamos. Já que elas não podem ir a lugar algum, certamente elas vão se queixar: “Eu não posso aguentar isso! Não estou livre para ir a lugar nenhum!” Então, simplesmente observe-as: para onde elas querem ir? O que elas querem agarrar? Onde? Observe-as com cuidado, e elas vão parar, – parar de sair por aí, parar de correr. É fácil dizer não a outras coisas, mas dizer não a si mesmo, dizer não às suas corrupções, não é nada fácil – e, no entanto, não está além do seu discernimento, ou das suas capacidades de fazê-lo. Se você tiver *mindfulness* e o discernimento para dizer *Não* às corrupções, elas vão parar. Não pense que você não pode fazê-las parar. Você pode fazê-las parar – simplesmente você tem sido tolo o suficiente para ceder a elas tão rapidamente, que se tornou um impulso natural.

Então, temos que parar. Uma vez que paramos, as corrupções podem parar também. Onde quer que apareçam, podemos extingui-las. Quando for assim, como é que não podemos querer praticar? Não importa quão obstinadamente elas queiram alguma coisa, simplesmente as observe. Familiarize-se com elas, e elas não vão permanecer. Elas cessarão. Assim que elas cessam, você percebe exatamente o quanto elas são enganosas. Antes, você não sabia. Assim que elas o empurravam para fazer qualquer coisa, você as escutava. Mas uma vez que você seja sábio, elas pararão. Elas cessarão. Mesmo que você não as faça cessar, elas cessam por conta própria. Assim que você ver a sua cessação, o caminho se abrirá bem diante de você. Tudo se abre no coração. Você poderá ver que há uma maneira, por meio da qual, você pode superar a corrupção, você poderá pôr fim à corrupção, não importa quantas vezes ela surja. Mas você tem que se lembrar de continuar de olho nisso, continue abandonando.

Assim, peço que todos se empenhem para continuar afiando suas ferramentas o tempo todo. Uma vez que seu discernimento for nítido em algum ponto, ele poderá soltar esse ponto e desenraizá-lo. Se você cuidar desse estado mental e contemplar

sobre como mantê-lo, você será capaz de impedir que suas ferramentas percam o fio muito facilmente.

E agora que você conhece os princípios básicos, peço que você se empenhe ao máximo na sua força e na sua *mindfulness*. Que você seja corajoso e resiliente, de modo que sua prática de alcançar a libertação de todos os seus sofrimentos e estresses possa gerar bons resultados em todos os sentidos.

Puro e Simples

Em junho de 1973, a comunidade de Khao Suan Luang comemorou o 72º aniversário de Upāsikā Kee – um marco importante em uma cultura que calcula anos em ciclos de doze anos –, imprimindo uma coleção de trechos de suas palestras de Dhamma. Os seguintes trechos foram extraídos dessa coleção:

§ O primeiro pré-requisito quando você inicia a prática é que você precisa ser o tipo da pessoa que ama a verdade – e você precisa possuir resistência para fazer o que é verdadeiro. Só então sua prática vai chegar a algum lugar. Caso contrário, tudo se transformará em fracasso e você voltará a ser um escravo de suas corrupções e anseios, como antes.

§ Quando você não contempla a si mesmo, quanto sofrimento você causa para si? E quanto sofrimento você causa aos outros? Essas são coisas que devemos refletir o máximo que pudermos. Se não o fizermos, continuaremos tentando ganhar, ganhar, ganhar. Nós não tentamos abrir mão, colocar as coisas de lado, fazer qualquer sacrifício. Apenas continuamos a tentar ganhar, quanto mais ganhamos, mais queremos.

§ Se você for ganancioso e mesquinho, então, mesmo se você tiver muito dinheiro, o Buddha diz que você é pobre: pobre em tesouros nobres, pobre em tesouros da mente. Mesmo se você tiver muitas riquezas externas, quando você morrer tudo vai para as outras pessoas e se tornará propriedade comum, mas você se tornará pobre em virtude, pobre no *Dhamma*.

§ A mente sem sua casa própria – uma mente sem o *Dhamma* como sua casa – tem que viver com as corrupções. Uma corrupção surge por aqui, e a mente vai correndo atrás dela. Assim que desaparece, outra surge ali, e a mente vai correndo atrás daquela também. Porque a mente não tem moradia própria, tem que continuar correndo de maneira selvagem por todo o lugar.

§ Praticar para acabar com a corrupção e o sofrimento é um nível alto da prática, então você primeiro tem que preparar e colocar as coisas em ordem. Não pense que você pode praticar sem qualquer preparação... Se você viver para seus apetites, tudo que você poderá pensar é em adquirir coisas para satisfazê-los. Se você não desenvolver uma sensação de contentamento, ou uma sensação de vergonha no nível inicial, será difícil praticar os níveis mais elevados.

§ A parte importante da prática reside na reflexão. Se você não refletir sobre as coisas, o discernimento não surgirá. O Buddha nos ensinou a contemplar e testar as coisas até o ponto em que possamos saber claramente por nós mesmos. Só então teremos um refúgio apropriado. Ele nunca nos ensinou a nos refugiarmos em coisas que nós mesmos não podemos ver ou fazer.

§ Se você realmente quiser alcançar a libertação do sofrimento, você tem que praticar verdadeiramente, você tem que fazer um verdadeiro esforço. Você tem que abrir mão, começando com coisas externas e depois com as internas. Você tem que se libertar da delusão que cai em vários tipos de deliciosos encantos.

O ponto importante em abrir mão é ver as desvantagens daquilo de que você está abrindo mão. Só então você poderá abrir mão de uma vez por todas. Se você não enxergar as desvantagens, você ainda estará apegado e sentirá saudades de ter aquilo por perto.

§ Se você for abrir mão de qualquer coisa, você tem que enxergar primeiramente suas desvantagens. Se você apenas diz a si mesmo para abrir mão, abrir mão, a mente não vai obedecer facilmente. Você realmente tem que ver as desvantagens da coisa que você está segurando, e, então, a mente vai abrir mão por própria conta. É como agarrar o fogo: quando você sente o calor, você solta automaticamente e nunca ousará agarrá-lo novamente.

§ É difícil ver as desvantagens da paixão sensual, mas é ainda mais difícil ver as desvantagens de coisas mais sutis, como o seu senso do eu.

§ No nível inicial da prática, você tem que aprender a se controlar no que diz respeito a suas palavras e ações – em outras palavras, no que diz respeito à virtude – para que você possa manter suas palavras e ações em normalidade, calma e contenção. Desta forma, a mente não seguirá o poder das corrupções grosseiras. Quando surgirem impulsos violentos, você os impede primeiro com seus poderes de resistência. Depois de ter sido capaz de suportar por um tempo, seu *insight* ganhará a força que precisa para desenvolver um senso de certo e errado, e, desta forma, você verá o valor da resistência, que realmente é uma coisa boa.

§ Quando você fizer o bem, que seja o bem em conformidade com a natureza. Não se prenda ao pensamento de que você é bom. Se você se apegar à ideia de que você é bom, isso dará origem a muitos outros apegos.

§ Quando uma mente sem orgulho, ou presunção recebe uma repreensão, ela dá um passo para trás como uma vaca levando uma chicotada. Seu *senso do eu* desaparecerá diante de seus olhos. Uma boa vaca, mesmo que veja apenas a sombra do chicote, ou de uma vara, permanece imóvel e comedida, pronta para fazer rapidamente o que é dito.

Um meditador que puder reduzir seu orgulho e presunção, certamente fará progressos e não terá nada pesando em sua mente. A mente estará quieta e vazia – livre de qualquer apego ao eu, ou meu. É assim que a mente se torna vazia.

§ Se você for o tipo de pessoa que é aberta e honesta, você encontrará uma abertura para dissipar o sofrimento e a corrupção bem onde você é honesto consigo mesmo, é exatamente aonde você vem à razão. Você não tem que ir explicando *Dhamma* de alto nível a ninguém. Tudo o que você precisa é o nível comum de ser honesto consigo mesmo sobre os sofrimentos e as desvantagens de suas ações, para que você possa pôr fim a elas, para que você desenvolva um senso de cautela, uma sensação de vergonha. Isso é muito melhor do que falar sobre o *Dhamma* de alto nível e depois ser desatento, acomodado e não ter nenhum senso de vergonha.

§ Quando você olhar para trás para o passado, você verá que é tudo uma questão de sua própria displicência. Mesmo que você soubesse dos ensinamentos do Buddha e fosse capaz de explicá-los corretamente, ainda assim, o coração e a mente estavam num estado de displicência. Na verdade, quando as pessoas sabem muito do *Dhamma* e podem mostrar o quanto sabem, elas podem ser mais displicentes do que as pessoas que sabem apenas um pouco. Aqueles que nunca leram livros do *Dhamma* tendem a ser mais cautelosos, pois eles são mais modestos e sabem que precisam avaliar suas próprias mentes o tempo todo. Aqueles que leram vários livros, ou ouviram várias palestras tendem a ficar acomodados. E, desta forma, eles se tornam displicentes e desrespeitosos com o Dhamma.

§ Temos que descobrir como usar nossa própria *mindfulness* e discernimento para olhar interiormente em todos os momentos, pois ninguém mais pode saber dessas coisas, ou ver essas coisas por nós. Temos que saber por nós mesmos.

§ Quando as coisas são fracas e aguadas, elas fluem. Quando elas são sólidas elas não fluem. Quando a mente é fraca e está desprovida de força, ela está sempre pronta para fluir como a água. Mas quando a mente é dotada de *mindfulness* e discernimento, quando ela é sólida e verdadeira em seu esforço, ela pode resistir ao fluxo das corrupções.

§ Quando você começa a meditar, é como pegar um macaco e amarrá-lo a uma coleira. Quando ele for primeiramente amarrado, ele lutará com toda a sua força para escapar. Da mesma maneira, quando a mente for primeiramente amarrada a seu objeto de meditação, ela não gostará. Ela vai lutar mais do que normalmente faria, o que nos fará sentir fracos e desanimados. Então, nesta primeira fase, simplesmente temos que usar nossa resistência para resistir à tendência da mente de se desviar em busca de outros objetos. Com o passar do tempo, ela ficará mansa.

§ Você quer que a mente fique quieta, mas ela não se aquieta. Então, o que você tem que fazer? No que você tem que focar? O que você tem que saber para que você possa ver como o surgimento e o desaparecimento da fabricação ocorre? Tente olhar com cuidado, e, com certeza, você saberá por si mesmo, pois não é nada escondido, ou misterioso. É algo cujos princípios básicos só você pode ver.

§ O que podemos fazer para que a mente não se distraia com suas preocupações ou suas fabricações mentais absurdas? Temos que dar à mente algo para focar sua consciência, pois se sua consciência não estiver focada em uma coisa, ela vagueia para saber de outras coisas, outras questões além de si mesma. É por isso que existe a prática de focar nossa consciência no corpo, ou na respiração, fazendo da respiração o poste no qual amarramos nosso macaco – a mente. Em outras palavras, usamos *mindfulness* para manter a mente focada na respiração. Este é o primeiro passo na prática.

Treinar a mente para permanecer focada na respiração é algo que temos que fazer continuamente, a cada inspiração e expiração, a cada postura – sentada, de pé, andando, deitada. Não importa o que você esteja fazendo, fique focado na respiração. Se você quiser, você pode simplesmente permanecer focado em nada mais do que na sensação da respiração, sem determinar se está longa ou curta. Mantenha a respiração normal. Não force a respiração ou prenda a respiração ou sente-se com seu corpo demasiadamente tenso. Sente-se em linha reta e olhe confortavelmente para frente. Se você for virar para a esquerda, certifique-se de estar focado na respiração enquanto você vira. Se você virar para a direita, também permaneça focado na respiração enquanto vira.

Não importa a postura que você usar, depende de você, mas fique focado na respiração continuamente. Se sua atenção tiver um lapso, traga-a de volta para saber da respiração novamente. Seja o que for que você esteja fazendo a qualquer momento, observe cada inspiração e expiração, e você estará desenvolvendo *mindfulness* e vigilância – autoconsciência do corpo inteiro – ao mesmo tempo em que você está ciente da respiração.

Quando você andar, você não tem que focar nos passos dos pés. Foque na respiração e deixe os pés darem os passos por conta própria. Deixe cada parte do corpo executar sua função por conta própria. Tudo que você tem a fazer é ficar focado na respiração e você terá plena consciência do corpo.

Se o olho estiver olhando campos visuais, ou o ouvido estiver ouvindo sons, permaneça focado na respiração. Quando você olhar para um campo visual, certifique-se de que o saber da respiração esteja subjacente ao olhar. Quando você ouvir um som, certifique-se de que o saber da respiração esteja subjacente à escuta. A respiração é um meio para tornar a mente quieta, então você primeiro tem que treinar-se com ela. Não tenha pressa para obter resultados mais elevados. Treine a mente a permanecer sob o controle da *mindfulness* continuamente por vários dias – até o ponto em que a mente

não possa deixar sua atenção falhar. Ela ficará cada vez mais com a respiração, focada em saber da respiração continuamente, e então, outras coisas vão parar por conta própria: o pensar para, a fala para. Quaisquer tarefas que você tem que fazer, você ainda pode fazê-las, ao passo que você também pode manter o controle da respiração a cada momento e ao mesmo tempo. Se houver algum lapso, você volta para estar ciente da respiração novamente. Não há nada mais que você tenha que pensar. Esteja ciente da respiração ao mesmo tempo em que você está ciente do estado normal da mente.

§ Quando a mente puder permanecer na sua postura normal, você poderá observar a respiração e ver que ela estará num estado normal, também. Quando a normalidade delas estiver em equilíbrio, você foca em saber que a respiração é simplesmente um fenômeno natural – a propriedade do vento. O corpo como um todo é composto das quatro propriedades: terra, água, fogo e vento. Então, aqui, estamos focados na propriedade do vento. A propriedade do vento é um fenômeno natural, não é nós, ou nosso. A mente está, então, na normalidade, sem pensar ou fabricar qualquer coisa que cause agitação. Ela também é um fenômeno natural, puro e simples. Se ela não for transformada em qualquer outra coisa, não será queimada pelas corrupções, e poderá ficar quieta e na normalidade.

Quando você permanece focado na respiração a cada postura, isso é um meio de bloquear a mente de perambular por aí com seus pensamentos e seus rótulos. Você tem que estar decidido a treinar a mente para permanecer com a respiração a cada postura: é assim que você vai saber como a mente é quando ela tem *mindfulness* da respiração como sua morada.

§ Focar na respiração ajuda a mente a ficar mais quieta do que qualquer outro método – e não é de maneira alguma cansativo. Basta respirar confortavelmente. Se você permitir que a respiração entre e saia fortemente, isso ajudará a energia da respiração e o sangue fluírem em todo o corpo. Se você respirar profundamente para que os músculos do estômago relaxem, isso ajudará a prevenir a constipação.

Quando você se treina com a respiração, isso exercita tanto o corpo quanto a mente, e, desta forma, tudo se acalma de uma maneira natural, mais facilmente do que se tentássemos acalmar as coisas com força, ou ameaças. Não importa o quanto você ameace a mente, ela não se renderá. Ela vai correr para todo o lado. Assim, em vez disso, treine-a para estar em consonância com a natureza, pois, afinal, a respiração é um aspecto da natureza. Se você estiver ciente, ou não, a respiração respira de acordo com sua natureza. Só quando focamos nela, estamos cientes disso. O corpo também é um aspecto da natureza. A mente é um aspecto da natureza. Quando eles são treinados de forma adequada, não há muitos problemas que você tenha que resolver. O fluxo do sangue e a energia da respiração no corpo melhoram o estado de seus nervos. Se você treinar sua *mindfulness* e vigilância para estarem cientes de todo o corpo ao mesmo

tempo em que você está ciente da respiração, a respiração fluirá sem esforço.

Se você se sentar por períodos longos, a prática ajudará a manter o sangue e a energia da respiração fluindo naturalmente. Você não precisa lutar contra a respiração ou segurá-la. Quando você colocar seus pés e mãos na postura de meditação, não os tensione. Se você relaxá-los para que o sangue e a energia da respiração fluam facilmente, será muito útil.

Focar na respiração com *mindfulness* é apropriado em todos os sentidos – apropriado para o corpo, apropriado para a mente. O Buddha, antes de seu Despertar – quando ainda era um bodhisattva – usou a *mindfulness* focada na respiração mais do que qualquer outra prática, como um lugar de morada para sua mente. Então, quando você praticá-la, você também vai ter a *mindfulness* focada na respiração como uma morada para a sua mente. Dessa forma, a mente não vai vagar por aí fabricando pensamentos e não vai ficar envolvida com as coisas. Você tem que fazê-la se acalmar e ficar quieta. Assim que algo surgir, foque na respiração. Se você tentar focar diretamente na mente desde o início, poderá ser muito difícil gerenciá-la se você não estiver familiarizado com ela.

Se você também quiser focar diretamente na mente, tudo bem, mas você tem que estar ciente dela a cada inspiração. Torne sua consciência contínua por um longo tempo.

§ Trabalhe nisso em cada postura e veja quais resultados surgem. No começo, você tem que criar as causas – em outras palavras, você tem que se empenhar para olhar e saber corretamente. Quanto a abrir mão, isso vem depois.

§ O Buddha comparou o treinamento da mente com segurar um pássaro na mão. A mente é como um passarinho pequeno, e a pergunta é: como prender um pássaro de modo que ele não voe? Se você segurá-lo muito firmemente, ele vai morrer na sua mão. Se você segurá-lo muito frouxamente, o passarinho escapará entre seus dedos. Então como você vai segurá-lo para que ele não morra e não fuja? O mesmo vale com o nosso treinamento da mente, de uma forma que não seja nem muito tenso, nem muito relaxado, mas sempre no ponto certo.

Há muitas coisas que você tem que saber no treinamento da mente, e você tem que cuidar delas corretamente. No lado físico, você tem que mudar as posturas de uma forma equilibrada e no ponto certo, para que a mente possa manter-se na normalidade, para que ela possa permanecer em um nível natural de quietude, ou vazio, continuamente.

O exercício físico também é necessário. Mesmo os *yogues* que praticam níveis altos de concentração, têm que exercitar o corpo, esticando-o e dobrando-o em várias posturas. Nós não temos que ir a extremos como eles, mas podemos exercitar o suficiente para que a mente possa manter sua quietude naturalmente, de uma forma que

lhe permita contemplar os fenômenos físicos e mentais para vê-los como inconstantes, estressantes e *não-eu*...

Se você forçar a mente demasiadamente, ela morrerá exatamente como um pássaro que seguramos muito firmemente. Em outras palavras, ela se tornará amortecida, insensível, e simplesmente ficará congelada na quietude, sem contemplar para ver como é a inconstância, o stress e o *não-eu*.

Nossa prática envolve tornar a mente quieta, o suficiente para que ela possa contemplar a inconstância, o stress e o *não-eu*. Este é o ponto para o qual treinamos e contemplamos, e isso facilita o treinamento. Quanto à questão de mudar de posturas, ou trabalhar e fazer exercícios, fazemos essas coisas com uma mente vazia.

Quando você estiver praticando em isolamento total, você deve fazer algum exercício físico. Se você simplesmente sentar e deitar, o fluxo do sangue e a energia da respiração no corpo ficarão anormais.

§ A quarta tétrede nas instruções para manter a respiração em mente começa com estar ciente da inconstância a cada inspiração e expiração. O principal obstáculo que nos torna incapazes de manter este tipo de consciência por períodos longos e contínuos é o fato de que não mantemos a nossa consciência com cada inspiração e expiração. Quando as coisas ficam vazias, apenas deixamos a mente ficar quieta, sem focar, sem contemplar, assim tudo flutua, ou fica embaçado. Ou algum tipo de fabricação surge facilmente, de modo que não podemos focar na mente vazia.

Assim, quando surgir alguma fabricação, você precisa bloqueá-la focando na respiração. Use a respiração para expulsá-la. Se for um tipo de fabricação pequena, ou se for uma sensação forte, segure a respiração como sua primeira arma para se proteger. Quanto mais você fizer isso, mais se tornará um hábito normal – e mais útil será.

Apenas permanecer com a respiração pode ajudar a prevenir pensamentos inábeis – em outras palavras, ela poderá impedir que a mente fabrique pensamentos inábeis. Dessa forma, o anseio por campos visuais, sons, odores, gostos, sensações tácteis não poderão tomar forma. O que quer que você esteja ciente, rapidamente foque na respiração, e seja lá o que for, simplesmente parará e cessará.

§ Quando a mente estiver muito refinada e muito quieta, se você não mantiver seu foco, sua consciência quieta poderá ficar embaçada, ou se distrair. Então você tem que manter sua *mindfulness* em foco. Respire profundamente e pesadamente como uma maneira de acordar a mente. Não a deixe se aquietar de uma maneira desfocada.

Você tem que focar em ver a condição de vazio dentro da mente que é uma parte primordial de sua natureza. Se você puder fazer isso, não há muito mais na prática. Apenas mantenha a mente sob o controle da *mindfulness* e da respiração. Em outras palavras, foque em vê-la, conhecê-la. Mesmo se houver algum pensamento que ajude no seu saber, mantenha-o curto. Não o deixe crescer muito. Seja qual for a reflexão ou

contemplação, mantenha-a curta. Não a deixe crescer muito. Se for longa, vai se transformar em distração.

Use a respiração como um meio de cortá-lo. Quando seu pensamento começa a ficar longo, faça-o parar. Mantenha-o mais curto possível. Faça-o parar o mais rápido possível. Mantenha a sua autoconsciência quieta, tão clara e brilhante quanto possível, vendo que ela não tem nenhum *eu*.

§ A mente que se mantém num estado de normalidade é como um pano branco ou uma folha de papel branca. Você tem que manter o foco em vigiá-la para ver, quando há qualquer contato sensorial, como a mente oscila em reação, como ela rotula as coisas como “bom”, ou “mau”, ou *eu*. Isso é algo que você tem que aprender a observar num nível refinado.

§ Uma vez que a mente estiver quieta e vazia, sua consciência realmente fica mais afiada. “Afiada” aqui significa que ela vê claramente os fatos reais, porque você foca seu olhar até que ela veja claramente. Se você estiver olhando algo e ainda não vê claramente, não vá procurar em qualquer outro lugar. Continue olhando ali, até você saber.

O que esse conhecimento sabe? Ele sabe do surgir. Permanecer. Desaparecer. E não se apega. Para saber desta maneira você tem que se manter a par das fabricações de todos os tipos, não importa se são fabricações boas, ou más, ou nem boas, nem más.

Se você ainda não é capaz de contemplar a mente, então contemple o corpo para ver como ele é composto pelos quatro elementos: terra, água, vento e fogo. Você tem que continuar se alimentando e excretando, adicionando elementos e excretando-os o tempo todo. Até mesmo os assuntos do corpo – este cadáver ambulante – já são um fardo. Quando está quente lá fora, você tem tomar um banho; quando está frio você tem que envolvê-lo em cobertores; quando está doente você tem que lhe dar remédio; quando está com fome você tem que lhe dar comida. Você tem que cuidar dele da maneira certa; caso contrário, ele causa vários problemas.

Dizem que a mente é o mestre, e o corpo, o servo. Mas se o anseio se tornar o mestre da mente, então o corpo terá dois mestres. Pense em quantos conflitos isso poderá causar! A mente estará em apertos e o corpo também.

§ O corpo físico, por si só, já é doloroso e estressante. Se nos prendermos a ele, isso o tornará ainda mais doloroso e estressante. Por isso, contemple o corpo cuidadosamente, para ver que existe apenas o stress das condições, o stress dos agregados, mas não há ninguém a quem o stress pertença – e não haverá corrupção que queime o coração.

§ Abandone o seu fascínio por coisas sem valor, pelas coisas boas e ruins do passado. Varra-as e as jogue fora. Torne a mente livre de desordem. E uma vez que

esteja livre de desordem, não vá juntar coisas para bagunçá-la novamente. Por exemplo, sua mente está vazia no momento. Olhe para ver como as coisas tomam forma e surgem; olhe para ver como elas desaparecem. Olhe para a natureza genuína aqui. Olhe para a natureza de como a mente recebe seus objetos, ou como ela recebe contato. Se você enxergar corretamente, de acordo com a verdade, você verá que essas coisas estão todas vazias. Não há nada de verdadeiro, ou duradouro nelas. Simplesmente olhe de uma maneira que não aplique rótulos. Quando o olho vê campos visuais, ou o ouvido ouve sons, olhe para essas coisas simplesmente como eventos naturais. Quanto à mente, deixe-a ficar quieta, livre de qualquer tendência a se envolver, a rotular as coisas como boas, ou más. Dessa forma, o desejo não surgirá para perturbar a mente.

Pergunte a si mesmo: se você cair na onda dessas coisas e o sofrimento vier como resultado, o que você ganha com isso? Você verá que você não ganha nada. Está tudo vazio. O que você sim ganha é o sofrimento que mantém o coração agitado. Então, seja lá o que você olhar, olhe para ver a sua inconstância, completamente, dentro e fora. Apenas isso será suficiente para evitar que você tenha que se agarrar a qualquer coisa.

§ Quando você estiver ciente do contato sensorial, você não deve parar sua consciência apenas no ponto onde o olho vê um campo visual, ou o ouvido ouve um som. Você precisa saber profundamente dentro da consciência ocular, que percebe o campo visual. Em seguida, foque no campo visual para ver suas mudanças, sua decadência e sua cessação. Quando há a sensação de um campo visual, você tem que olhar para ver se o campo visual muda.

§ Se você entender como olhar, você poderá ver as mudanças nos fenômenos físicos e mentais de vários tipos. Fenômenos físicos que você pode ver com seus olhos. Por exemplo, uma flor que ainda está fresca contém a mudança e a decadência lá, em seu frescor. Se você enxergar sua decadência apenas quando estiver murcha e marrom, sua contemplação ainda é rude, ainda longe da verdade.

Nada que é fabricado é estável ou firme, mas fazemos nossas próprias suposições sobre essas coisas. As coisas mudam na direção do desenvolvimento e na direção da decadência. Vemos estes como dois processos separados, mas, na verdade, ambos são a decadência.

§ Sempre que houver contato sensorial, mantenha seu foco voltado para dentro da mente continuamente. Mantenha-o quieto e na normalidade. Quanto ao contato, apenas saiba dele como sendo contato, mas mantenha sua consciência da mente tão contínua quanto possível, até que sua consciência se reúna por completo. Deixe que ela se reúna numa consciência pura e simples. Se essa consciência pura e simples puder manter sua postura continuamente, ela se tornará um meio de ler e decifrar tudo a partir de dentro. Você não tem que prestar atenção às sensações de surgir e desaparecer. Foque, em vez disso, na consciência pura e simples – em outras palavras, o ato de estar

ciente diretamente na mente ou na propriedade da consciência pura e simples. Mesmo se você estiver ciente de questões físicas, mantenha a sua consciência pura e simples.

Você tem que ser observador quando a mente tiver *mindfulness* firmemente estabelecida e sua consciência se reunir de modo que você esteja ciente da propriedade da consciência, pura e simples, sem qualquer fabricação – uma consciência pura e simples bem ali em si mesma. Tome isso como sua fundação.

No início, focamos na respiração para evitar que a mente vagueie. Quando você focar na respiração, à medida que ela se torna mais e mais refinada, você chegará ao ponto onde você não precisa mais focar na respiração. Você foca continuamente na mente. Você foca diretamente na mente pura e simples, sem qualquer fabricação, sem qualquer rótulo. O que quer que surja, saiba não mais do que isso, e mantenha sua *mindfulness* contínua.

§ Quando a mente estiver sob o controle da *mindfulness*, sem fabricar pensamentos ou ficar distraída, ela ficará quieta e acordada por dentro. Quando você focar diretamente na mente, ela vai parar e se aquietar naturalmente. Você verá que a mente é apenas um aspecto da natureza, não o seu “eu” ou qualquer coisa desse tipo. Quando você enxergar claramente que é apenas um aspecto da natureza, isso destruirá qualquer apego a ela como “você” ou “sua”.

Sempre que você estiver ciente da forma ou das sensações, simplesmente deixe-as serem aspectos da natureza – todas elas. A mente não será posta em dificuldades, não se agitará com pensamentos, ou fabricações. Deixe-os pararem e se aquietarem, simplesmente mantendo-se a par de si mesmo a cada momento.

§ Conter a mente faz com que as sensações de contato sensorial interrompam seu caminho habitual. Em outras palavras, simplesmente estar familiarizado com a mente, quando *mindfulness* está focada em estar ciente da mente, permite que os contatos sensoriais desapareçam naturalmente bem no presente. É por isso que as pessoas que são descuidadas, que não desenvolvem contenção por meio de *mindfulness*, caem facilmente sob o poder das corrupções.

A contenção por meio da *mindfulness* é o primeiro passo – em outras palavras, a etapa onde você mantém a contenção por meio da atenção, com *mindfulness*. Quando sua *mindfulness* se tornar contínua até o ponto em que ela se torna o saber-claro, isso é chamado de contenção por meio do conhecimento. Tente manter esse estado de saber-claro a partir de dentro.

§ A contenção dos sentidos tem o propósito de ver os movimentos da mente – ver como a sensação de contato no olho, ouvido, nariz, língua, corpo, ou mente se transformam em outras sensações.

§ Seu estudo do *Dhamma* tem que ser um estudo interno, não um estudo de palavras

escritas ou palavras faladas. Tem que ser um estudo da mente pura e simples para que ela saiba seus próprios atributos e características, enquanto mantém sua normalidade, ou se mantém no vazio, um vazio que não se prende em nada.

Se você olhar, repetidamente, a cada momento, a mente pura e simples se tornará uma consciência clara das características de um aspecto da natureza fabricado de causas e condições, simplesmente como sua própria natureza, pura e simples. Ou, poderá haver uma consciência de outro aspecto da natureza, de um aspecto da natureza livre de fabricação – mesmo que a consciência possa não saber disso. Aqui estou me referindo à mente que está vazia, ou quieta por conta própria, que pode servir como um padrão de comparação. O aspecto da mente fabricado pelas condições é simplesmente a natureza. Não entre nela, ou se prenda nela. Quanto ao aspecto que não é fabricado, que é simplesmente vazio em si: também não devemos nos prender aqui.

Assim, quando a mente estiver toda embaraçada, se você se prender à ideia de que “Minha mente está toda embaraçada”; ou se, quando a mente estiver vazia, você se prender à ideia de que “Minha mente está vazia”: ambos são iguais no aspecto em que, não importa no que você se prenda, você terá que sofrer. Assim, não importa como as coisas mudam, se você souber corretamente a verdade do *sabbe dhammā anattā* do Buddha – Todos os fenômenos são *não-eu* – você será capaz de abrir mão.

§ Parar para olhar, parar para saber da sua própria mente, é melhor do que procurar saber as coisas de fora, pois quando você parar para olhar, parar para saber, você verá inconstância, stress e *não-eu* de uma forma que não exige palavras. Este será um conhecimento que é totalmente silencioso e quieto, a partir de dentro. *O tipo de insight que usa as palavras “inconstante”, “estressante” e “não-eu” é a imitação do saber, não a coisa real.* O conhecimento genuíno vê a mudança acontecer a cada momento, bem diante de seus olhos, aqui e agora. Você realmente vê o que surge e como desaparece. E está sempre lá para você ver, agora. Não há nada difícil. Então, se você sabe como parar para olhar, pare para conhecer sua própria mente, você se familiarizará com o *Dhamma* de uma forma correta...

Se você olhar corretamente, enxergando por inteiro, você verá como a mudança envolve o surgimento, permanência e desaparecimento, a cada momento. Você verá como a mudança envolve inerentemente o stress. Mas você tem que enxergar por inteiro, de uma forma profunda. Não é apenas uma questão de repetir a si mesmo que essas coisas são inconstantes, estressantes e *não-eu*.

Você realmente tem que olhar para ver como a mudança é inerentemente estressante. Você não tem que chamá-la de “estressante” em sua mente, mas você tem que olhar até ver essa verdade claramente no próprio stress. Uma vez que você veja que a inconstância é estressante, você verá o *não-eu* inerentemente lá no mesmo lugar.

§ Se você permanecer focado na cessação disto, daquilo, e daquele outro, isso

significa que você caiu no engano da inconstância.

§ Quando você olha para a inconstância, ou para o surgimento e desaparecimento, com verdadeira *mindfulness* e discernimento, terá que haver uma sensação de consternação, desencanto e despaixão... Se você souber, mas estiver simplesmente indiferente, isso não é chamado de saber. Você simplesmente enganou a si mesmo em pensar que você sabia, quando você realmente não sabia. O saber genuíno, claro e nítido para o coração é algo completamente diferente – não o saber indiferente, que conta como delusão.

§ Quando você realmente sabe, tem que haver uma sensação de consternação, uma sensação de urgência em expor tudo, devolver tudo, um senso de urgência em ver como as coisas não são dignas de apego. Esse é o tipo de saber que você tem que desenvolver. Se você ainda não desenvolveu, você precisa contemplar as coisas repetidamente, se você está sentado, de pé, andando, deitado, comendo, excretando, seja o que for. Você precisa estar absorvido em contemplar essas coisas, tanto quanto você puder. Quando você puder fazer isso, você entrará no *Dhamma*. Se a mente ainda está distante e distraída, se ela ainda está preocupada com isso, com aquilo e com aquela outra coisa, ela continuará se afastando cada vez mais, até se tornar escrava do anseio e da corrupção como antes.

§ O cântico para refletir sobre os quatro requisitos é algo muito útil e benéfico. Você tem que continuar praticando para não se deixar levar pelo seu consumo dos requisitos. A *mindfulness* que surge dessa contemplação estará, então, cheia de discernimento. Onde quer que haja *mindfulness*, tem que haver vigilância e autoconsciência – que são a mesma coisa que o discernimento.

§ Todos os aspectos do treinamento que visam torná-lo satisfeito com o que você tem, ajudam a manter a mente mais vazia do que cheia. Uma vez que você ver o valor dessas práticas, você deve praticar abrir mão de seus desejos. Se você simplesmente seguir seus desejos, então você estará feliz se conseguir o que deseja. Caso contrário, você ficará chateado e incomodado. Portanto, contemple o desejo para ver se ele é estressante – para ver como ele é tanto o stress quanto a causa do stress: dois em um.

§ Treinar a mente é um trabalho refinado. Mesmo quando o conhecimento surgir, se você decidir por conta própria que tem que estar certo, você falhou no teste. Não importa qual conhecimento: se ele pode oscilar, é falso conhecimento, conhecimento enganoso, não o conhecimento absoluto.

§ Quando você se prende em seu conhecimento como correto, isso dará origem à perspectiva errada naquele exato momento. Então, você tem que continuar parando para olhar e saber por completo até ver como o seu saber se transforma em não-saber.

Isso ocorre porque o saber correto e o saber incorreto estão inerentemente entrelaçados. Não se trata de que o verdadeiro saber permanecerá como nada além do verdadeiro saber. Você tem que encontrar o ângulo a partir do qual você possa ver como e onde o saber errado e a perspectiva errada surgirão.

§ Quando orgulho e presunção surgirem, você terá que fazê-los dar a volta e se contemplarem, para ver que não há nenhum “eu” neles – e, então, quando for esse o caso, o que eles ganhariam ao se vangloriarem? Exatamente onde está o seu senso do eu? Quando você olha para isso, você percebe que você não tem o que dizer. E isso, por si só, ajuda a pôr fim a sua presunção.

Quando você encontrar a fonte que dá origem a “Eu sei, eu estou certo, eu sou bom”, essa é a voz para qual você tem que tornar a vida difícil. Se você torna a vida difícil para outras vozes na mente, você perdeu o ponto, pois todos elas são apenas seus seguidores.

A voz que diz que é boa ou correta: use essa mesma voz para desmontar a si mesma. Você não precisa usar nenhuma outra voz. Faça-a dar a volta e escavar sua própria fonte.

§ Se você não souber como procurar suas próprias falhas, não estará praticando o *Dhamma*. Focar nas suas próprias falhas vai contra o fluxo. O princípio básico na contemplação é que você não pode se colocar em primeiro lugar. Você tem que colocar o *Dhamma* primeiro.

Quanto mais você sabe, mais modesto você se torna: essa é a natureza do *Dhamma*. Quem quer que diga que você é estúpido: deixe-os ir em frente e dizer, mas certifique-se de ficar cheio do *Dhamma*, a partir de dentro. Mantenha o *Dhamma* a todo custo, da mesma maneira que as pessoas protegem cuidadosamente uma caixa onde o Cânone está guardado. Foque em agrupar o *Dhamma* em um ponto: manter a mente em uma posição adequada, sem se prender a nada. E como você deve protegê-lo, e como ele requer cuidado e circunspeção: é algo que só você pode descobrir.

§ Perspectiva Correta e Consciência Correta enxergam tudo como *Dhamma*. Em outras palavras, elas enxergam todos os eventos fabricados de acordo com as três características.

§ Devemos refletir sobre a verdadeira essência do *Dhamma* para que, quando olharmos para fora, possamos ver tudo como *Dhamma*, sem rotulá-lo como bom, ou mau. Tente usar seus olhos para olhar de uma maneira que não envolva rotulagem. Veja tudo como a natureza seguindo de acordo com causas e condições. Ou seja, veja tudo como *Dhamma* puro e simples. Depois, veja se a mente se sente aberta, vazia e leve.

O *Dhamma* que você pode estudar em livros não é a essência genuína do *Dhamma*. Para ver a verdadeira essência do *Dhamma*, você tem que eliminar todas as formulações convencionais, deixando a natureza pura e simples, livre de qualquer “ser”, ou “ter”.

§ A contemplação que usa pensamentos ainda é externa, não interna. A contemplação interna tem que ser uma observação focada que é imóvel e quieta. É uma contemplação que é composta de uma observação focada, não algo que seja pensado.

§ Sua contemplação tem que atravessar muitas camadas, não uma. A primeira camada é observar o nível de percepções e rótulos. Em seguida você observa pensamentos. E, em seguida, você observa a consciência.

Se você estiver observando rótulos, veja-os simplesmente como rótulos: o ato de reconhecimento, a consciência de que você reconheceu algo e, em seguida, o rótulo cessará.

Se você estiver observando pensamentos, veja como um pensamento surge, do que se trata, e então, como ele cessa. Depois, surge um novo pensamento, e ele também cessa. Este é o segundo nível.

Depois, você observa a consciência, a consciência da mente pura e simples, uma sensação que surge diretamente na mente. Observe essa sensação na mente e veja como ela cessa da mesma maneira.

§ Temos que usar *mindfulness* e o discernimento, que são como pás e enxadas extremamente afiadas, para escavar o nosso senso do eu. Assim, podemos virá-lo e olhar para ele sob todos os aspectos para ver exatamente onde está o nosso eu. Tente contemplar a forma, as sensações, as percepções, as fabricações, ou a consciência que você segura tão firmemente, para ver exatamente onde eles são constantes, prazerosos e eu.

§ Ainda não contemplamos a pilha dos cinco agregados – a qual está mudando diante de nossos próprios olhos – com o propósito de ver corretamente suas condições naturais à medida que elas aparecem. É por isso que caímos na onda do apego e da dependência, os quais dão origem ao *sentido do eu* que funciona como aquele que “toma posse das coisas”, o “consumidor”, o “receptor dos resultados”. E, então, acabamos sofrendo ao assumir esses papéis de consumidores e receptores – tudo sem perceber. Na verdade, queremos mais. Por exemplo, quando recebemos os resultados de uma mente quieta e tranquila, queremos que ela permaneça assim. Quando ela muda, ficamos agitados. Mas se compreendemos os princípios da inconstância, do stress e do *não-eu*, podemos abrir mão. Nós não temos que segurar firme. O caminho para a liberação está aqui mesmo.

§ Você veio até aqui com a finalidade de praticar, especificamente para acabar com seus sofrimentos e com suas corrupções; então você tem que esquecer de todo o resto. Você não precisa se preocupar com muitas coisas. Simplesmente foque sua atenção no seu próprio corpo e mente, e tudo ficará vazio por conta própria. Você não tem que desejar o vazio. Não se enrede por causa do desejo.

§ Em vez de abrir mão das coisas que você deveria abrir mão, você as alimenta com mais combustível, de forma que elas queimem ainda mais forte. Em vez de lidar com as coisas que você deveria abster-se, desistir, enfraquecer ou destruir, você não lida com elas. E depois, você continua procurando novas técnicas de meditação! Suas corrupções estão surgindo bem na sua frente, bem na sua mente, a cada momento, e mesmo assim você não lida com elas. Tudo o que você faz é procurar as coisas lá fora para se deludir.

§ A prática do *Dhamma* é uma forma de curar as doenças dentro do coração e da mente, por isso devemos nos dedicar à prática ao máximo. Temos que praticar com cautela para que a corrupção, o anseio e o apego enfraqueçam. Temos que focar e contemplar continuamente em todos os momentos para destruir nosso apego ao eu. Este é o trabalho mais importante de nossas vidas: contemplar fenômenos físicos e mentais para ver sua inconstância, stress e *não-eu*. Temos que manter este trabalho durante toda a vida, enquanto as corrupções estiverem no comando. Continuar olhando, contemplando, soltando, continuamente.

§ As corrupções ardentes são fáceis de ver, mas as corrupções frescas e úmidas – como amor, desejo e afeto – que queimam a mente com um fogo frio e úmido, tão venenoso quanto ácido: essas são difíceis de ver. Você tem que examinar a si mesmo para que você saiba quem elas são realmente. Caso contrário, você continuará acumulando dentro de você o fungo que causa umidade e apodrecimento.

§ Quanto mais sua atenção vazar lá para fora, mais estúpido você se torna. Quanto mais você focar dentro, mais aguçado você se torna – mais você será capaz de acabar com seus sofrimentos e corrupções. Quanto mais você focar lá fora, mais você pega o fungo que causa a podridão úmida, e mais você se torna um saco de lixo.

§ Quando vemos as corrupções se manifestando em outras pessoas, podemos ver quão feias elas são ao ver o quão feio essas pessoas agem. Mas quando elas aparecem em nós mesmos, nós as vemos como boas e corretas. É aqui que somos inconsistentes, vendo nossas próprias corrupções como nossas amigas próximas – de acordo com o velho ditado: “Vendo um disco com lâminas como pétalas de lótus”. É assim que somos? Isso é algo que realmente vale à pena investigar.

§ Se você souber como focar no surgimento da corrupção – quer seja a ganância ou a raiva –, mesmo que ela surja apenas um pouquinho, você deve encará-la até o ponto que você possa espantá-la. Se você não usar essa abordagem, você não terá forças para combatê-la. Se você der mais gás a ela, até que ela comece a proliferar descontroladamente, ela se tornará um grande incêndio e você não será capaz de apagá-la. Se você quiser apagá-la, você terá que espantá-la no primeiro estágio em que ela aparece como uma ligeira sensação de gostar ou não gostar.

Você tem que continuar contemplando – quando a mente estiver vazia, como está agora – para poder ver como essas sensações surgem. Você tem que contemplar para ver como elas desaparecem e para ver o que você pode fazer para se certificar de que nada mais surgirá para fabricá-las mais adiante. Sua consciência da raiz da fabricação é um meio de extinguir o sofrimento a partir do início – um meio que é correto e que usa um mínimo de força.

§ Eliminar a ganância e a raiva que possuem raízes brutas não é fácil, pois suas raízes ainda estão enterradas; elas ainda estão sendo nutridas por fertilizantes. É por isso que elas continuam florindo e dando frutos. Então, se realmente quisermos adotar a abordagem mais rápida e correta, temos que focar em destruir a delusão – nossa falta de familiaridade com a verdade.

§ Foque na questão de como as corrupções, quando elas surgem, tornam a mente turva, incomodada e quente. Depois, contemple como desmembrá-las e pergunte-se: “A mente se sente fresca quando elas cessam”? Continue olhando ali mesmo.

O frescor aqui não vem de fazê-la esfriar. É fresco por si só, sem ter que banhar-se com água. São as sensações da mente quando pode abrir mão de algo. É fresca por si só.

§ Contemplar-se repetidamente lhe dá um sentido da natureza superior da mente que pode alçá-lo para a libertação. É um meio de dispersar o lado da mente que costumava se fixar às coisas de modo que ela se tornava mais e mais fraca em relação a tudo. Você faz isso por meio do poder de *mindfulness* e do discernimento, não por meio do poder da corrupção, do anseio ou do apego.

§ Quando a mente estiver lutando para conseguir algo, no início basta observá-la. Só quando ela parar de lutar você deve lidar com a questão de acordo com o que é apropriado. Desta forma, o desejo se tornará mais fraco, e suas ações ficarão sob o poder de *mindfulness* e do discernimento.

§ Se não experimentarmos usar o poder da *mindfulness* e do discernimento para vencer a corrupção, permaneceremos ignorantes como sempre. Continuaremos nos alimentando e vivendo de acordo com nossa própria conveniência, mas quando formos atingidos por algo, perderemos o controle e vamos nos agarrar a qualquer coisa. Isso porque não trabalhamos em desenvolver resistência e tolerância. Não nos treinamos para suportar olhar para a dor e o sofrimento, para aguentar focar na dor e sofrimento, para ver como eles são pesados, para ver de quem são essas dores e esses sofrimentos. Somente se suportarmos olhar para a dor e o sofrimento, aguentaremos focar na dor e no sofrimento, até que eles cessem: aí é que obteremos grandes benefícios de nossa prática.

§ Temos que nos treinar muito em contemplar a dor, focar na dor, até o ponto em

que possamos abrir mão da dor e a mente não se sintonizará com ela. A dor, então, não irá além do corpo. Quanto ao prazer, você não precisa se agarrar a ele. Você não tem que ficar satisfeito com ele. Você tem que ver prazer e dor como sendo iguais. Eles são igualmente inconstantes e estressantes, sempre foram.

§ Não importa como a dor surja enquanto você estiver sentado e meditando, você tem que suportá-la, observá-la até que você possa abrir mão dela. Veja-a como o stress dos fenômenos físicos e mentais, ou o stress dos agregados. Quanto à mente, mantenha-a num estado de normalidade, sem lutar. Desta maneira, o anseio não surgirá. Se você deixar o anseio surgir primeiro, será difícil abrir mão dele. Você vai se agitar.

Basta estar envolvido em observar a dor. Quando ela surgir, deixe-a surgir. Se ela for forte, simplesmente saiba que ela é forte. Não deixe o anseio surgir. Deixe apenas as sensações existirem por si mesmas. Observe como elas tomam forma, como elas mudam, e simplesmente observe-as dessa forma. Mantenha qualquer anseio longe.

Ou, se você quiser, você pode se virar e olhar para a mente pura e simples. Se estiver agitada, saiba que o anseio já surgiu. Se estiver na normalidade, vigie-a com cuidado, pois ela pode pegar humores muito rapidamente. Se a sua atenção apresentar qualquer lapso, ela vai fluir junto com um humor.

§ Quando você vai atrás do bem e do mal, e se prende no seu senso do eu, você cria um grande tumulto. Mas quando você realmente sabe claramente, você pondera esses problemas para que eles desapareçam. Quando você realmente examina todos os fatos evidentes, você verá que não há coisas boas ou ruins surgindo. Tudo se dissipa. Mas, então, novas fabricações-de-pensamento surgem e desaparecem, surgem e desaparecem. Elas continuam fluindo, e elas parecem envolver muitos, muitos problemas. Mas, na verdade, não há muitos problemas. Somente existe o surgimento, permanência e o desaparecimento. É porque não estamos focados em saber sobre isso que os problemas parecem ser muitos. Mas não importa quantos são, há apenas isto: surgir, permanecer e desaparecer, um após o outro, como se fosse uma ondulação de uma corrente de água, e a ondulação não é nada.

Se você olhar para a sequência padrão da corrente de seus pensamentos, fabricando o bem e o mal, você descobrirá que não há nada que você possa segurar como tendo qualquer essência, pois todos esses pensamentos cessam e desaparecem. Se você aprender a olhar habilmente desse modo, sua mente estará mais vazia do que envolvida, pois você vê a verdade de que todas estas coisas surgem, permanecem e desaparecem. O passado já passou. O futuro ainda não chegou. Olhe simplesmente para o presente surgir e desaparecer bem diante de seus olhos – e não se prenda.

Quando você vê o surgimento, a permanência e o desaparecimento, puro e simples, bem no momento presente e então é capaz de abrir mão: você ganha a libertação ali mesmo.

§ Há um velho ditado:

O mastro de uma bandeira aterrado,
Numa corrente de água veloz:
Bem ali está o Buddha
Cujo *Dhamma* é supremo.

A corrente de água veloz se refere ao presente, onde há fabricação, mudança, surgimento e desaparecimento. Bem ali está o Buddha cujo *Dhamma* é supremo, significa que o conhecimento claro é encontrado ali mesmo. Abrir mão do apego ocorre ali mesmo.

Examine sua mente para ver de que tipo de correntes ela vai atrás. Então, pare para olhar para elas. Pare para estar ciente delas. Em última análise, você verá que não há realmente nada lá, apenas o surgimento e a permanência no vazio, como uma imagem projetada que pisca e desaparece, vazia de qualquer essência.

§ Se você olhar para dentro e puder enxergar completamente, você verá que nenhuma das coisas do mundo tem qualquer valor, pois o valor mais alto reside na mente repleta do conhecimento claro, brilhante e limpo. Mesmo que esse conhecimento seja apenas momentâneo, isso significa que sua prática não é em vão. Você pode tomá-lo como seu guia para continuar seguindo até que você acabe com o sofrimento e corrupção por completo.

§ O sentido interno da mente se manifestará por si só. Como um diamante incrustado na rocha: quando a rocha é cortada, o brilho e o esplendor do diamante aparecem. Da mesma forma, quando a mente estiver imersa na corrupção, no anseio e no apego, ela está totalmente escura, totalmente no escuro. Não há nenhuma luz ou brilho. Mas quando nossas ferramentas de corte – *mindfulness* e discernimento – revelam suas faces, a mente será brilhante por conta própria.

§ O *Dhamma* cobre muitos tópicos, mas todos estão reunidos na mente. As corrupções são uma espécie de dhamma, assim como o discernimento e os cinco agregados. Tudo é dhamma. Agora, o que queremos é o dhamma mais elevado, o dhamma que não é fabricado. Queremos saber como ele é, então, onde está ele? Encontra-se aqui mesmo na mente. A mente que não é fabricada, que está vazia de si mesma: esse é o dhamma genuíno.

§ Ao contemplar os fenômenos do presente – como as coisas surgindo, permanecendo e desaparecendo – você tem que continuar olhando até ver o que não surge ou desaparece. Quando você compreender plenamente o surgir, o permanecer e o desaparecer, você estará face a face com o vazio.

§ O vazio não é vazio como se você se sentasse e dissesse para si mesmo: “Não há nada lá no vazio”. Há coisas lá: o olho vê visões, o ouvido ouve sons, e assim por diante. Eles estão vazios simplesmente porque a mente não entra para rotulá-los, elaborá-los, agarrar-se a eles, gostar ou não gostar deles, isso é tudo. Eles estão vazios porque a mente está livre do apego.

§ Se você não souber como extinguir as coisas, como abrir mão, você vai ficar preso em todos os níveis do caminho. Se você ficar preso no sabor delicioso do vazio ou da quietude, *essa é a versão deludida de nibbāna*.

§ A prática exige que você atravesse várias coisas. Se você adquirir novos conhecimentos e se prender, isso criará um obstáculo ao longo do seu caminho. É como viajar: se você se deparar com algo novo e estranho, e você não estiver disposto a continuar o caminho, porque já está satisfeito onde você está, você acabará construindo sua casa bem ali.

Sua capacidade de continuar a viagem depende de uma consciência que vê claramente por inteiro. Mas aqui sua consciência não está clara até o fim do caminho, e ainda assim você construiu uma casa aqui, pensando que *nibbāna* está aqui no vazio. Essa opinião é o que bloqueia o seu caminho.

Se você toma essa sensação de quietude e vazio simplesmente como um ponto de repouso, ele apresenta pouco perigo, pois você ainda tem a oportunidade de continuar seu caminho.

O caminho que extingue a corrupção tem que focar em extinguir a perspectiva que se prende no conhecimento e nas perspectivas.

Você tem que reconhecer os estágios do caminho que você precisa como pontos de repouso, e perceber que você está segurando-os simplesmente como moradias temporárias. Se você segurá-los firmemente, você vai ficar preso lá e não vai adiante.

§ Se a sua consciência estiver focada constantemente, a mente finalmente terá de se render. Seu velho hábito de vagar para saber disso e daquilo gradualmente se acalmará e se aquietará sem ter que ser forçado, porque ele não será capaz de resistir ao seu olhar constante. Cada vez que você olhar para ele, você verá a sua desonestidade. Você verá que não é digno de crédito, não digno de apego; assim, essa desonestidade terá que diminuir.

É como uma pessoa que vem lhe bajular. Assim que você focar seu olhar nela e perceber o que ela pretende, ela tem que se encolher de vergonha.

Para focar no ponto onde o seu senso do eu surge, a sua *mindfulness* e seu discernimento têm que desenvolver muitas abordagens, usando truques que você descobre por conta própria.

O truque básico é uma coisa pequena: *procure o ponto no qual o senso do eu se dissipa*

por conta própria.

Se a sua consciência não penetrar claramente na cessação da propriedade da consciência, não há como saber como os estados mentais surgem e desaparecem. Não há nenhuma maneira na qual você possa saber como eles vagueiam para assumir objetos, como eles caem nos turbilhões das fabricações-de-pensamento que são boas e más, ou como eles ficam todos envolvidos num tumulto só. Assim, quando você escolher seu foco, foque diretamente na cessação dos estados mentais. Quando eles assumem um objeto, eles então cessam? Continue procurando até que você possa ver como eles cessam por conta própria. Se você não conseguir lidar com isso, foque primeiro na cessação dos fenômenos físicos e mentais. Quando você vê claramente a cessação de fenômenos físicos e mentais, você saberá por si mesmo como a consciência que sabe dessa cessação, também cessa por si mesma, a cada momento que ela sabe dessas coisas.

Saber da cessação da consciência é muito útil. Não importa como ela surja, a consciência sempre se desintegra por si mesma. Dessa forma, você não vai se prender na ideia de que ela tem *um eu* de qualquer tipo.

Saber da cessação da consciência pura e simples é saber da cessação de tudo. É como abrir o mundo inteiro, ou sacar o mundo inteiro e jogá-lo fora.

Quando você pode sacá-lo, jogá-lo fora, e abrir mão dele, não há nada, apenas o vazio, um vazio que é brilhante e claro, sem um sentido do mundo. As palavras “mundo” e “cinco agregados” são simplesmente convenções para nos ajudar a ver como há mudança.

§ Para se familiarizar com a propriedade da consciência pura e simples, você tem que observar os movimentos da mente em resposta ao contato. Você tem que saber do surgimento e do desaparecimento, e você tem que observar a consciência que acompanha a mente, que está no fundo da mente, ou na propriedade da consciência sensorial. Se esse tipo de consciência não for algo fabricado, ou rotulado, ela permanecerá quieta. Ela manterá a sua posição. Se você quiser ver quanto tempo ela pode manter seu posicionamento, você tem que observar seus movimentos em resposta ao contato ou em resposta à sensação interna de rotulagem. Quando essas coisas surgem, essa consciência pode manter sua postura? Se não puder, ela será fabricada em forma de distração. E quando a questão se acalmar, você estará desgastado.

Se você puder ver através do conceito puro da consciência pura e simples, então você vai entender a sua origem, o seu fundamento interior. No início, você tem que depender da *mindfulness* como sua base para focar. Depois, você foca em olhar para saber a condição de mudança, de surgimento e de desaparecimento. É um olhar focado, não um olhar comum.

Um olhar comum não leva a conhecimento algum. É delusão. Focar o olhar até o ponto de dar origem ao conhecimento claro é, por si só, um meio de destruir a delusão.

Em qualquer nível, você está livre de fabricações, de rótulos mentais, ou livre do apego; é um meio de conhecimento claro dentro da mente, ou a propriedade da consciência sensorial.

§ Para que sua consciência sensorial alcance o ponto de encontro da mente, ou da propriedade da consciência pura e simples, você tem que focar na mudança dentro da própria mente. Você faz isso para destruir as sementes profundas da propriedade da consciência sensorial. Estas sementes, que permanecem continuamente na propriedade da consciência, são muito refinadas.

Estas são as sementes do anseio sensual, anseio de *devenir*, e anseio de *não-devenir*. Anseio sensual é algo bastante fácil de observar. A maneira como ele se move para criar o desejo por campos visuais, sons, cheiros, gostos, sensações tácteis é algo bastante fácil de ver. Quanto às sementes mais latentes do anseio de *devenir* – o anseio de ser ou ter *um eu*, ou coisas pertencentes a *um eu* – estes, por sua vez, estão localizados nas profundezas. Por isso, temos que olhar profundamente para destruí-los.

Se você puder ver completamente através destas sementes e puder destruí-las, este será o seu caminho para libertação do sofrimento. Este ponto de encontro da propriedade da consciência sensorial pura e simples, ou da propriedade da consciência pura e simples, é, portanto, algo que realmente vale a pena investigar. Se você não agregar a sua consciência para investigar neste ponto, você achará difícil destruir as sementes. Quaisquer sementes que você destruir serão sementes externas, como aquelas dos prazeres sensoriais. Mas as sementes que são tendências latentes que estão dentro da mente, ou na propriedade da consciência sensorial, não têm nenhuma intenção própria. É por isso que raramente as vemos por inteiro, porque raramente sabemos delas, raramente as vemos. Isso é porque brincamos com seus filhos, seus seguidores: prazeres sensoriais. Não focamos em olhar para dentro para obter qualquer perspectiva.

§ As tendências não intencionais localizadas profundamente em seu caráter: você não pode intencionalmente se livrar delas num piscar de olhos. A única maneira de se livrar delas é contemplar interiormente passo a passo para que você as conheça claramente. *Você tem que alcançar o nível básico de saber que não é intencional se você quiser se livrar das outras coisas não intencionais na mente.*

§ A propriedade da consciência contém dentro dela o sentido de *ser*, ou de *ter um eu*. Contém as sementes que dão origem a ser e ter da mesma forma que uma semente contém casca, ramos e folhas. Se você focar em saber a condição da propriedade de nome e forma pura e simples, apenas isso, por sua vez, destruirá as sementes para o renascimento.

§ Temos que refletir sobre as condições naturais de ambos os tipos: começando com a condição mutável, assim como os agregados e, penetrando até a condição imutável,

que é a cessação total do sofrimento...

A condição mutável continua mudando sua camuflagem sem parar, nos enganando e nos prendendo nela como sendo algo genuíno e verdadeiro. Em particular, o nosso fascínio com sensações prazerosas: mesmo quando treinamos a mente para estar quieta, ainda assim esperamos ter o sabor delicioso das sensações prazerosas. Isso porque não contemplamos a ilusão das sensações, seja lá qual for seu tipo.

Alguns *arahants* ganham o despertar ao se familiarizarem com sensações, e ao destruir as obsessões que se encontram latentes em todos os três tipos de sensações.

A obsessão com a irritação está latente nas sensações dolorosas. Assim que a dor surge, quer se trate de dor mental ou física, a irritação surge na mente. A obsessão com a paixão está latente nas sensações agradáveis. Gostamos de prazer de todos os tipos, desejando que eles permaneçam conosco por um longo tempo.

Quando uma sensação de equanimidade – nem-prazer-nem-dor – surge, ficamos absorvidos na equanimidade porque não sabemos que é apenas uma sensação, a qual tem que surgir e desaparecer de acordo com suas condições. É por isso que a obsessão com a ignorância está latente nas sensações equânimes.

Como podemos abrir mão dessas obsessões? É algo a que devemos prestar muita atenção, porque sensações têm um fascínio enorme, que pode dar origem ao anseio.

Por exemplo, quando a mente está quieta e vazia, e, em seguida, muda, de forma que ela não esteja mais quieta e vazia; queremos que ela se torne quieta e vazia novamente. Quanto mais queremos, menos vazia ela fica.

Se pudermos dissipar o desejo pelo vazio, isso, por sua vez, permitirá que a mente se torne vazia novamente. O desejo é o que deixa a mente envolvida em agitação; assim o desejo é o que nós temos que dissipar.

Praticamos a contenção dos sentidos para dissipar o desejo, porque a mente está sempre desejando ver campos visuais, ouvir sons, cheirar aromas, saborear sabores e tocar sensações tácteis que a rodeiam por todos os lados.

É porque não sabemos como o desejo é a causa do sofrimento que lutamos para satisfazer nossos desejos – e depois todos os tipos de sofrimento o acompanham.

§ A palavra *saṅkhata-dhamma* – fenômenos fabricados – abrange as condições da natureza que são marcadas pelas três características. As coisas que temos que estudar estão resumidas em duas palavras: *saṅkhata dhamma* e *asaṅkhata dhamma*. Ambos os termos têm uma vasta e ampla gama de significados, especialmente *saṅkhata dhammas*, que são sempre inconstantes, estressantes e *não-eu*. As condições de *saṅkhata dhamma* seguem seus próprios turbilhões sem fim. Quanto ao *asaṅkhata dhamma* – o fenômeno que não muda, que não é estressante, mas que ainda é *não-eu* – é algo difícil de saber. Mas mesmo esta condição refinada e sutil é algo a que não devemos nos prender.

§ Quando a mente para, se aquieta e está ciente de si mesma, permita que ela foque ainda mais profundamente em si mesma, pois seu estado de descanso é o estado mental que está concentrado, ou em equanimidade: quieto, neutro, nem satisfeito, nem descontente. Este é um tipo de fabricação chamado *aneñjābhisaṅkhāra* – fabricação imperturbável – ou se você quiser, você pode chamá-la de fabricação neutra. Quando você focar nela, veja-a simplesmente como um aspecto da natureza. Não seja sugado pela quietude, neutralidade ou equanimidade. Ao mesmo tempo, porém, você precisa depender da equanimidade para focar em ver as coisas como aspectos da natureza, pura e simples. Esta é uma forma de dissolver qualquer fabricação de gostar ou não gostar, seja ela boa ou má. Por esta razão, não paramos apenas na equanimidade. Temos que vê-la por completo, que é um aspecto da natureza livre do eu.

§ Quando os aspectos fabricados da natureza cessam, a mente permanece ciente da equanimidade. Então você foca na equanimidade para estar ciente dela como um aspecto da natureza, sem usar quaisquer rótulos ou palavras. Simplesmente foque em vê-la, para se familiarizar com o aspecto da natureza que está mais fundo, sem rotular nada.

Ao enxergar em cada nível da natureza pura e simples, as coisas ficam mais e mais profundas. Você sabe e solta, sabe e solta, sabe e solta – *vazio!*

Tudo o que aparece, você abre mão. O princípio importante em seu olhar interno é simplesmente abrir mão.

Você olha, vê, e abre mão. Incline a mente para abrir mão. Olhe em silêncio absoluto, sem conversa interior. Saiba e Solte. A *mindfulness* continua sabendo, ao abrir mão de tudo. A respiração não desaparece. Não importa quão quieta, ou vazia a mente esteja, você está ciente a cada respiração. Se você não souber desta maneira, você logo perderá o foco e ficará distraído, ou uma fabricação de algum tipo interferirá, de modo que você perderá sua base.

§ Quando a mente fabrica pensamentos inábeis – pensamentos de paixão sensual, pensamentos de hostilidade, pensamentos de nocividade – todos são chamados de fabricação demeritória (*apuññābhisaṅkhāra*).

Quando a mente ganha um entendimento das desvantagens da paixão sensual e desenvolve uma sensação de desconfiança, repugnância e desgosto pela paixão sensual: é quando você limpa a mente da paixão sensual, para que a mente não fique presa na paixão sensual, em vez disso, a mente fica presa no desencantamento. Quando a mente enxerga as desvantagens da hostilidade e pensar, em vez disso, em termos de boa vontade e perdão: é assim que você destrói a hostilidade. Quando você vê as desvantagens da nocividade, você pensa ou age de maneiras que não são prejudiciais. Todas estas coisas são chamadas fabricações meritórias (*puññābhisaṅkhāra*).

Quando a mente fabrica essas coisas, sejam meritórias ou demeritórias, ela se agita.

Pensamentos hábeis têm que continuar a ser pensados para acabar com pensamentos inábeis. Pensar demasiadamente poderá torná-lo cansado, tanto no corpo quanto mentalmente. Quando isso acontece, você tem que focar numa preocupação única, para trazer a mente à concentração.

Quando você focar na concentração e jogar fora as fabricações meritórias e demeritórias, e permanecer parado continuamente numa única preocupação: isso cai nas características da fabricação imperturbável (*aneñjābhisāṅkhāra*).

A sensação de estar confortavelmente quieto ou equânime por longos períodos pode não se encaixar na definição de fabricações imperturbáveis como o *jhāna*, ou as absorções mais elevadas. É simplesmente um tipo de imobilidade dotado de *mindfulness* e discernimento. A mente está ciente de si mesma, ela foca seu olhar direto em si mesma, e se conhece continuamente, sem fabricar pensamentos do bem, ou do mal. Porém, isso também pode ser incluído sob a fabricação imperturbável.

Por essa razão, temos de encontrar o aspecto da mente que pode manter a sua postura de modo a ver mais adiante, de modo que não fique presa na fabricação imperturbável. Temos de penetrar até o ponto em que podemos ver claramente em termos do surgimento, permanência e desaparecimento, a inconstância, o stress e o *não-eu* que estão reunidos aqui também.

§ Você precisa afiar este princípio básico do saber para que ele seja afiado como uma navalha, para que você possa ver a verdade de que nada tem verdadeira essência, que tudo é ilusório.

“Saber” e “não saber” trocam de lugar de maneira que parecem ser diferentes, *mas se você fica preso nessa dualidade, você está preso em si mesmo*.

Se você realmente souber, você tem que saber ambos os lados: o lado que sabe e o lado que não sabe, para ver que ambos são inconstantes da mesma maneira, ambos são enganosos da mesma maneira.

§ O seu senso de fenômenos físicos e mentais são todos fabricações. *Mindfulness* é uma fabricação. O discernimento é uma fabricação. Até mesmo a mente quieta é uma fabricação. Quando não está quieta, é uma fabricação. Então olhe para a fabricação profundamente, precisamente, de todos os ângulos, por dentro e por fora.

O conhecimento – mesmo o observador, aquele que sabe – é também uma fabricação. Eles são todos fabricações, sejam eles certos ou errados, bons ou ruins. Então você tem que se familiarizar completamente com a fabricação. Quando você conhecer a fabricação completamente, de uma forma que penetra internamente, você dará origem a uma sensação de desencanto. Se você não fizer isso, você vai optar por segurar as boas fabricações, e empurrar as más fabricações para longe.

§ Podemos reconhecer fabricações como sendo aquelas coisas que podem mudar e

cessar. Assim, percebemos que temos brincado com essas coisas falsificadas por todo tempo.

Mesmo o conhecimento claro é uma fabricação. Ele muda de acordo com as condições físicas e mentais. *Mindfulness*; o discernimento; o conhecimento e a visão intuitiva são todas fabricações – só que são boas fabricações, das quais precisamos depender, por enquanto.

Nós temos que entender as fabricações, entender como usar as fabricações de uma maneira correta, e, então, simplesmente, abrir mão delas. Não temos que continuar agarrados a elas.

§ O saber é uma fabricação. O não-saber é uma fabricação. Quando os examinamos internamente, vemos que ambos surgem e desaparecem. Mesmo as verdades que sabemos desta maneira não ficam por muito tempo. Elas têm que se transformar em não-saber.

Disto podemos ver que as fabricações nos enganam com vários truques, em muitos níveis, e ficamos deludidos ao nos autoenganar junto com elas.

Quando pudermos saber de todos os tipos de truques da fabricação em todos os níveis, será realmente benéfico. Realmente saberemos de acordo com o que o Buddha disse: *Sabbe saṅkhārā aniccāti* – Todas as fabricações são inconstantes. Este é um princípio importante que nos permitirá ver através do stress em cada tipo de fabricação.

Mesmo as boas fabricações, como *mindfulness* e o discernimento, são estressantes por si mesmas, porque elas têm que continuar mudando. Elas são como ferramentas que usamos por enquanto, mas não devemos ficar presos a elas.

§ Mesmo que tenhamos que cuidar da fundação do nosso saber, por meio de *mindfulness* e do discernimento para supervisionar a mente, devemos entender que a mente é uma forma de fabricação. *Mindfulness* e discernimento são fabricações. Se soubermos somente num nível superficial e sairmos por aí falando sobre o que já fomos capazes de abrir mão no nosso nível de prática, este é um sinal de que ainda não enxergamos profundamente as fabricações. Quando este é o caso, ainda estamos dentro das correntes turbulentas da fabricação.

O conhecimento correto, que é classificado como uma boa fabricação, precisa ser treinado para ler e decifrar as coisas internamente e externamente, inclusive a ele mesmo, em muitos níveis complexos.

Quando você enxergar a inconstância e o stress, você tem que enxergar através da ausência de *um eu* em todos os tipos de fabricações.

§ Você tem que saber que a fabricação é inconstante, estressante, e que ela não tem nenhum *eu*. Continue olhando para este ponto repetidamente até que fique claro para o coração. Só então você desenvolverá uma sensação de desencanto e despaixão. Você

não vai se apegar às boas fabricações ou empurrar as más para longe, pois você já viu que elas têm o mesmo preço, ambas são igualmente mutáveis.

Mesmo que mantenhamos a postura do nosso conhecimento ao inspecionar a mente, para nos certificarmos de que ele não seja fabricado mais além por causa de condições externas, ainda assim, não permanecemos presos ao conhecimento, pois ele também tem que mudar.

Há momentos em que pensamos que sabemos a verdade sobre esta questão, mas depois, em momentos posteriores, ou com o passar do tempo, um conhecimento, ainda mais claro, surge. Isso nos permite saber que o que pensávamos que era o verdadeiro conhecimento, na verdade não era. Esse conhecimento pode mudar. Não importa o quão alto o nível que ele esteja enquanto ele muda, você tem que lembrar que ele ainda é uma fabricação; ele ainda pode mudar, não importa o nível que atinja. Se for bruto ou refinado, você tem que conhecê-lo completamente. Caso contrário, você ficará preso a ele.

Se você puder olhar de uma maneira que você enxergue todas as fabricações por completo – boas, más, certas, erradas, o “conhecedor”, o “não-conhecedor” – simplesmente como o mesmo tipo de coisa, seu conhecimento vai gradualmente ir além e acima dessas coisas. Mas mesmo que estejam além, ainda se tratam de fabricações. Ainda não obteve a libertação da fabricação. Até mesmo o caminho é uma forma de fabricação. Assim, quando desenvolvemos o caminho, quando desenvolvemos o fator da Perspectiva Correta, precisamos ver corretamente essa questão, ver claramente a fabricação de qualquer espécie, não importa quais sejam as características de nosso conhecimento. Se olharmos para fenômenos físicos, ou fenômenos mentais surgindo e desaparecendo, eles são todos fabricações. Mesmo a mente firmemente estabelecida na concentração é uma forma de fabricação, assim como os estágios de *jhāna*.

§ Se não olharmos para dentro, tornamos a mente escura e turva. Depois, quando o contato sensorial chega, a mente pode facilmente ficar agitada. Então, peço que você faça um esforço para olhar com cuidado para dentro para ver o que está lá na mente, para ver como as coisas surgem, para ver como os rótulos mentais e fabricações surgem. Dessa forma, você será capaz de dissipá-los, destruí-los, deixando apenas a mente pura e simples, sem rótulos ou apegos. Assim, ela estará vazia de corrupções. Você pode chamá-la de sua beleza interior, *Miss Vazio*, que não tem idade, não tem que adoecer, não tem que morrer – uma natureza primordial que não muda. É algo que você tem que tocar na mente. Não é a própria mente, mas a mente em si é o que faz contato com ela.

§ Quando praticamos, somos como cortadores de diamantes. Nosso diamante – a mente – está incrustada em corrupções densas e escuras. Temos que usar *mindfulness* e o discernimento – ou virtude, concentração e discernimento – como nossas ferramentas de corte para tornar a mente pura em todos os seus pensamentos, palavras

e ações. Em seguida, treinamos a mente para se aquietar e contemplar, de modo a dar origem a um conhecimento claro, até o ponto onde você se encontra com o que é totalmente puro e livre de corrupções e fermentações mentais: a “*Miss Vazio*”, que é tão bela, livre da mudança, a quem o Rei da Morte não pode ver.

E se isso é algo que vale a pena aspirar, eu deixo para você decidir.

GLOSSÁRIO

Agregado (*khandha*): componentes físicos e mentais da experiência sensorial, que formam a matéria-prima para o *sentido do eu*: forma (o corpo, qualquer fenômeno físico); sensações; percepção; fabricação-de-pensamentos; e consciência sensorial (contando o intelecto como o sexto sentido).

Anusaya: obsessão, da qual há sete variedades: paixão sensual, irritação, perspectivas, incerteza, presunção, paixão pelo *devenir*, ignorância.

Arahant: uma pessoa que pôs fim à corrupção e aos efluentes, e, portanto, não está destinada ao renascimento futuro.

Bodhisattva: o Buddha antes do seu Despertar.

Corrupção Mental (*kilesa*): qualidades mentais que obscurecem a clareza da mente. Existem três tipos básicos – paixão, aversão e delusão – mas estes podem se combinar em uma variedade de formas. Uma lista padrão dá dezesseis no total: ganância, malevolência, raiva, rancor, hipocrisia, arrogância, inveja, avareza, desonestidade, ostentação, obstinação, violência, orgulho, presunção, intoxicação e acomodação.

Dhamma (Sânscrito: *dharma*): *Dhamma* com d minúsculo (*dhamma*) significa fenômeno, um evento, a maneira como as coisas são por si mesmas, suas qualidades inerentes, os princípios básicos subjacentes ao seu comportamento. *Dhamma* com d maiúsculo (*Dhamma*) significa princípios de comportamento que os seres humanos devem seguir para se encaixar na ordem natural correta das coisas; qualidades da mente que eles deveriam desenvolver de modo a perceber a qualidade inerente da mente em si mesma. Por extensão, “*Dhamma*” é usado também para se referir a qualquer doutrina que ensina sobre *dhammas* ou *Dhamma*.

Afluyente (*āsava*): quatro qualidades – sensualidade, *devenir*, perspectivas e ignorância – que fluem da mente e criam o fluxo dos círculos da morte e do renascimento.

Estabelecimentos da mindfulness (*satipaṭṭhāna*): a prática de usar a *mindfulness* e a vigilância para contemplar o corpo, sensações, a mente e as qualidades mentais como elas são experienciadas em si mesmas.

jhāna: absorção mental; um estado forte e estável de concentração baseado tanto num fenômeno físico, quanto numa dimensão refinada e sem forma da mente.

Kamma (sânscrito: *karma*): atos intencionais em pensamento, palavra e ação que resultam em *devenir* e nascimento.

Kuṭi: Uma cabana ou casebre geralmente pequeno e simples. Habitação de um monge ou meditador.

Lentilha d'água : é uma espécie de pequena planta aquática pertencente à família

das Araceae.

Māra: morte e tentação personificadas.

Nome e forma (*nāma-rūpa*): fenômenos mentais e físicos. “Forma” é idêntico ao primeiro agregado (ver acima). “Nome” abrange os quatro restantes.

Nibbāna (Sânscrito: *nirvāṇa*): soltamento; a libertação da mente de efluentes mentais, corrupções e os grilhões que a ligam à roda do renascimento. Como este termo é usado para se referir também à extinção do fogo, ele carrega as conotações de acalmar, resfriamento e paz. (De acordo com a física ensinada na época do Buddha, um fogo ardente apreende ou adere ao seu combustível, quando extinguido, é solto).

Nobres Verdades (*ariya-sacca*): As quatro categorias para se encarar a experiência de forma a atingir o Despertar – stress, a sua causa, a sua cessação, e o caminho da prática para a sua cessação.

Pimenta de mascar (noz de bétel): um tipo de pimenta cujas folhas são estimulantes e utilizadas para mascar.

Saṃyojana: grilhão. Os dez grilhões que ligam a mente ao nascimento e à morte repetidos são perspectivas de autoidentidade; incerteza; apego a práticas e preceitos; paixão sensual; irritação; paixão pela forma; paixão pela falta de forma; presunção; inquietação e ignorância. Os três primeiros grilhões são abandonados no primeiro nível do Despertar, chamado de entrada-na-corrente; os dois seguintes são abandonados no terceiro nível do Despertar, chamado não-retorno; e os restantes cinco são abandonados no quarto e último nível do Despertar, arahant.

Soḷasa Pañhā: As Dezesesseis Perguntas, o capítulo final do Sutta Nipāta, no qual dezesesseis jovens brâmanes questionam o Buddha sobre pontos sutis da doutrina. A Pergunta de Mogharāja é a última das dezesesseis.

Upāsikā: Uma mulher leiga seguidora do Buddha.

* * *

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

O tradutor

*sabbe satta sada hontu
avera sukha-jivino
katam puñña-phalam mayham*

sabbe bhagi bhavantu te

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

Índice

Título	2
Direitos Autorais	3
Introdução	4
Nota de Tradução	11
Prólogo	13
Olhando para Dentro	16
A Prática em Poucas Palavras	16
Meditação de Uma Hora	17
Organizando a Vida de uma Forma Básica	19
A Prática Contínua	21
A Cada Inspiração e a Cada Expiração	23
Adotando uma Postura	23
Os Detalhes da Dor	24
Atento lá na Cosciência	28
O Puro Presente	35
Os Enganos do Conhecimento	37
Sabbe Dhammā Anattā	40
Extinguindo-se Sem Fervor	41
Lendo o Coração	43
Meditação Focada na Respiração	45
Indo Contra o Fluxo	54
Desenvolvendo Mindfulness como os Blocos de Fundação de uma Represa	54
A Batalha Interna	60
Pare, Olhe, e Abra Mão	68
Todas as Coisas são Indignas de Apego	75
Simplesmente Pare Bem Aqui	87
Uma Boa Dose de Dhamma para Meditadores Quando Eles Estão Doentes	99

I	99
II	107
Lendo a Mente	113
Discernimento vs. Autoengano	113
Conhecimento que Faz a Diferença	116
O Caminho Equilibrado	118
Os Usos da Equanimidade	119
Uma Bola de Piche	120
Quando as Verdades Convencionais Colapsam	122
As Complexidades da Ingorância	126
Vazio vs. Nulo	127
Abrindo o Caminho no Coração	128
Puro & Simples	131
Glossário	158