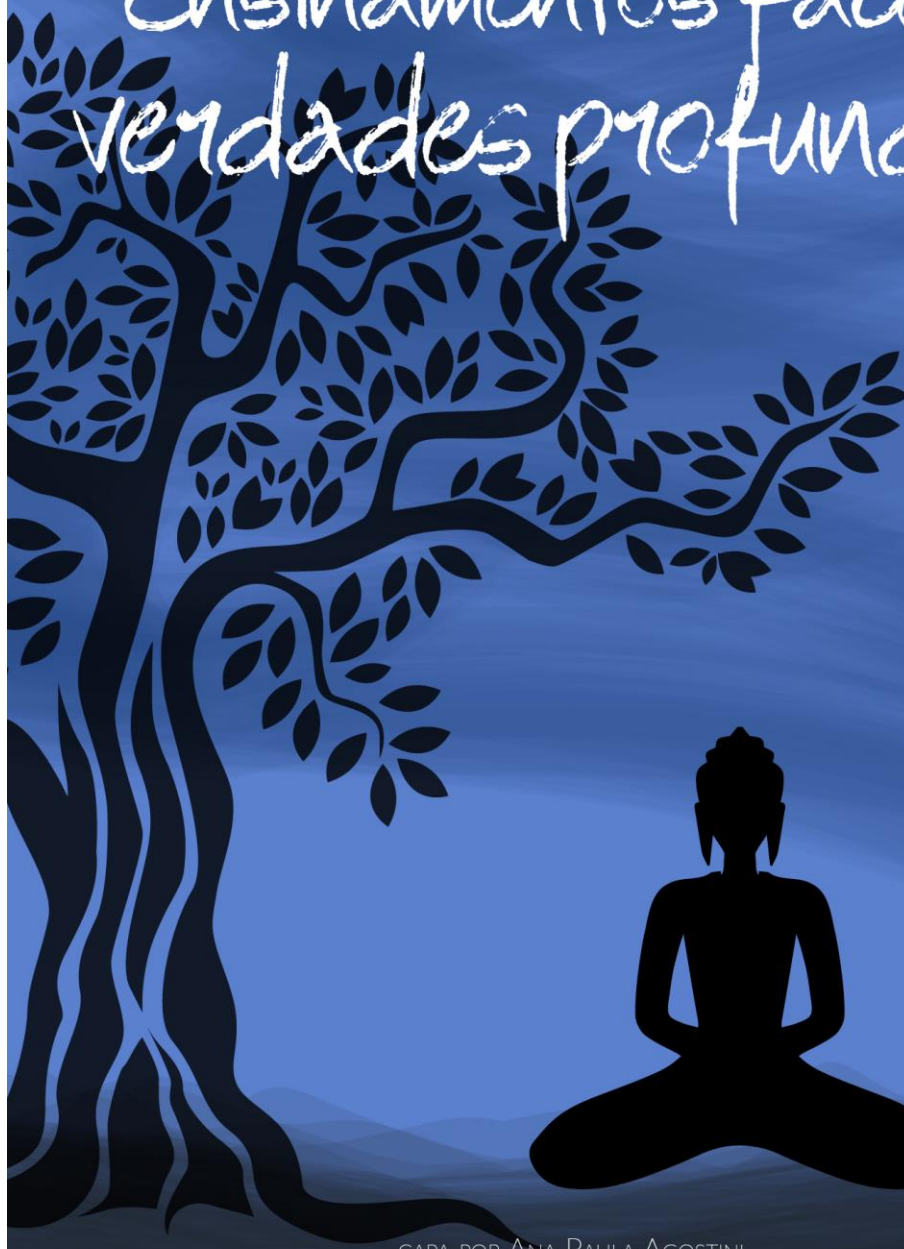


Ajaan Anan

COM TRADUÇÃO DE MICHAEL BEISERT

Ensinaamentos fáceis,  
verdades profundas



CAPA POR ANA PAULA AGOSTINI

# Índice

<b>Introdução</b>	<b>3</b>
<b>Felicidade ... O fim do Sofrimento</b>	<b>6</b>
1. <i>O que é isso?</i>	6
2. <i>Sobre a Felicidade</i>	6
3. <i>Trabalhar pela Riqueza Interior</i>	7
4. <i>A Primeira Nobre Verdade</i>	7
5. <i>Alguma Coisa da Qual Possamos Depender</i>	8
<b>Meditação ... O Desenvolvimento da Mente</b>	<b>9</b>
6. <i>Os Fundamentos da Meditação</i>	9
7. <i>Aprendendo a Conhecer a Mente</i>	12
8. <i>Gerando Impulso com a Atenção Plena</i>	13
9. <i>Reflexão Sábia</i>	13
10. <i>As Quatro Moradas Divinas</i>	14
11. <i>Contemplação da Morte</i>	16
12. <i>Usando a Recitação para Ajudar na Meditação</i>	17
13. <i>Observando as Três Características</i>	17
14. <i>Além da Calma</i>	18
15. <i>Trazendo a Prática para Casa</i>	19
<b>Atenção Plena ... O Cerne da Prática</b>	<b>19</b>
16. <i>Atenção no Momento Presente</i>	19
17. <i>De Momentos a Minutos</i>	20
18. <i>Trazendo de Volta (Novamente e Novamente)</i>	20
19. <i>Igual a Treinar Búfalos Domésticos</i>	21
20. <i>Comprometido com a Atenção Plena</i>	22
21. <i>A Sabedoria da Paciência</i>	22
22. <i>Chegando em Casa</i>	23
<b>Motivação ... Por que Praticar?</b>	<b>23</b>
23. <i>Buscando por algo Verdadeiro</i>	23
24. <i>Um Senso de Separação</i>	24
25. <i>A Plenitude do Dhamma</i>	25
26. <i>O Quadro Completo</i>	25
27. <i>O Dhamma está Sempre Aqui</i>	26
28. <i>Surgindo e Desaparecendo</i>	26
29. <i>Faça do Sofrimento o seu Professor</i>	27
30. <i>A Hora é Agora</i>	28
<b>Virtude ... Diretrizes para a Vida</b>	<b>28</b>
31. <i>O Valor da Bondade</i>	29
32. <i>Uma Base para o Coração</i>	29
33. <i>Sila</i>	30
34. <i>Um Parâmetro para a Vida</i>	30
35. <i>Entendimento Correto</i>	31
36. <i>A Dádiva da Generosidade</i>	31

<b>Karma ... Ações e seus Resultados</b>	<b>32</b>
37. <i>Karma Aqui e Agora</i>	32
38. <i>Karma é Ação</i>	33
39. <i>Sem Desculpas</i>	34
40. <i>Lidando Sabiamente com Pragas</i>	35
41. <i>À Deriva no Oceano de Karma</i>	35
<b>Bondade ... Estar em Paz</b>	<b>36</b>
42. <i>Como Viver no Mundo</i>	36
43. <i>Disposição para Aprender</i>	37
44. <i>Para Além do Julgamento</i>	37
45. <i>A Importância dos Bons Amigos</i>	38
46. <i>Como ser um Bom (e Sábio) Pai e Mãe</i>	39
47. <i>Retribuindo para os Nossos Pais</i>	40
48. <i>Honrando a Gratidão</i>	41
49. <i>Esperando e Aceitando</i>	41
50. <i>Relativo a Porcos e Crianças</i>	42
<b>Sabedoria ... O Insight Acerca da Verdade</b>	<b>42</b>
51. <i>Desatando o Nó do Não-saber</i>	43
52. <i>Permeando a Miragem</i>	43
53. <i>Não é Nosso</i>	43
54. <i>A Dinâmica da Mudança</i>	44
55. <i>Estamos Todos no Mesmo Barco</i>	45
56. <i>A Mente Desatada</i>	46
57. <i>O Fim de Todo o Apego</i>	47
<b>Abrir Mão ... Concluindo o Caminho</b>	<b>47</b>
58. <i>A Coisa Mais Importante</i>	47
59. <i>Inabalável</i>	48
60. <i>Além de Todas as Convenções</i>	49
61. <i>Já Estamos a Caminho</i>	50
<b>Ajaan Anan Akiñcano</b>	<b>50</b>

*Oferecer a verdade é o presente que supera todos os demais presentes.  
O sabor da verdade supera todos os demais sabores.  
O prazer da verdade supera todos os demais prazeres.  
A libertação do desejo é o fim do sofrimento.*

Dhp 354

## *Introdução*

A mente esteve dando voltas toda a manhã, tentando compreender tudo. Nós gostaríamos de seguir com a meditação, mas precisamos resolver isso primeiro. Diz

respeito à prática. Meditar estes dias parece mais difícil: menos fora do comum, menos relaxante. Ultimamente têm surgido muitos pensamentos indesejados. Alguma coisa tem escavado preocupações, possibilidades, antigas lembranças, letras de músicas ... Já não tínhamos superado tudo isso? De todo modo, esqueçamos isso. Provavelmente só necessitamos de uma mudança de ares.

Com certeza deve ser o próprio monastério. Refletindo sobre algumas particularidades do local, parece que as coisas poderiam ser melhores. Para começar, poderia ser mais silencioso; poderia haver menos pessoas. O clima definitivamente poderia ser melhor, mais fresco. Talvez pudéssemos plantar mais árvores? E certamente deveríamos ser capazes de realizar as tarefas de um modo mais eficiente. Mais tempo para meditação, menos tarefas. Se as coisas fossem diferentes, poderíamos superar todo esse sofrimento e descontentamento, certo?

Na verdade, agora temos tempo. Ninguém nos está pedindo nada. Mas como podemos sentar em meditação com a presença dessas emoções? É o persistente desconforto da incerteza, das dúvidas não resolvidas. As coisas não estão claras. Quando tentamos planejar o futuro imediato, digamos, apenas os próximos meses, ainda assim não há clareza. Imaginamos criando cenários alternativos, mas ainda assim existem muitas coisas indefinidas. Pensamos que talvez pudéssemos nos beneficiar de uma mudança de ambiente. Quer seja uma estada num outro monastério ou algum tempo em retiro no meio da floresta. Isso resolveria as coisas? Hum. Vamos tentar entender isso e então a mente terá paz e poderemos dar seguimento ao verdadeiro trabalho ...

Sabemos que temos que ir e falar com o nosso mestre, Ajaan Anan. Gostaríamos de solucionar isso por nós mesmos, argumentar com a mente até a submissão, mas já passamos por isso antes. Neste momento a nossa mente está agitada, espumando, num redemoinho. A mente está tagarelando como um idiota, uma página rebelde da web enlouquecida pelas janelas de propaganda que pululam inesperadamente. Com certeza não há como conduzi-la à razão. Não há como submetê-la com pensamentos. Mas se formos conversar com Ajaan Anan, as coisas poderão ser resolvidas. Na nossa tradição das florestas tomamos o Ajaan como nosso mentor, nosso líder ... nosso pai. Confiamos na sua orientação e conselho porque ele seguiu o caminho do Dhamma antes de nós.

Já são quase onze horas da manhã. A necessidade de acalmar a agitação na mente não foi diminuída; no mínimo, se tornou mais urgente. Assim saímos rapidamente, subindo a ladeira em direção à kuti de Ajaan Anan. Quando chegamos depois de alguns minutos, o encontramos cuidando dos seus afazeres. Naquele momento ele está conversando com alguns visitantes leigos de Bangkok, mas ao longo de um dia típico ele também poderá dividir o seu tempo entre ensinar os monges, supervisionar projetos de construção e orientar os abades dos vários monastérios afiliados.

Quase sempre ele está envolvido na solução de algum assunto, mudando de um tema para outro. E no entanto, há algo especial com relação ao modo como ele se relaciona com toda essa atividade - não é algo ordinário. Pelo grau de atenção que dedica à tarefa em mãos e a calma que permeia tudo, fica claro que esse é um homem que treinou a sua mente.

Chegando até onde ele estava sentado, nos curvamos e sentamos quietos a um lado. Consideramos qual a melhor maneira de comunicar o nosso problema, mas hesitamos, sem saber como começar, sem saber como perguntar. O cenário mudou mas a nossa mente continua como antes, dando voltas e proliferando. Apesar disso, notamos uma certa calma surgindo simplesmente por estar em sua presença. As nossas preocupações não desapareceram, embora pareçam menos rígidas, menos urgentes. E então, inesperadamente, ele se volta e nos dá um sorriso. "O que vocês têm em mente?" pergunta. Sentimos como se já soubesse.

Embora as verdades mais profundas com frequência surjam da orientação que nos é dada, elas, em geral, começam muito mais próximo do básico. Podemos esperar que responda com indiferença, "simplesmente solte-se disso," ou "tudo está vazio," ou "qual o sentido de se preocupar, a morte é certa," mas ele não faz isso. Ele ouve, sabe que o nosso sofrimento é real e ele sente compaixão. À medida que fala, o significado das suas palavras se aprofunda gradualmente, desenrolando-se pouco a pouco como a linha de uma pipa solta no vento. Quer sejam reflexões sobre a sua própria prática, soluções práticas, exemplos, piadas ou algo para que contemplemos, ele nos oferece um modo novo de ver as coisas. E embora não soubéssemos quando chegamos, no fim das contas, é o que procurávamos. Percebemos que afinal o nosso problema não era assim tão grande ...

Os ensinamentos neste livro foram coletados de várias palestras dadas tarde da noite em Tailandês, bem como de discussões informais do Dhamma. Elas foram selecionadas com a esperança de capturar a habilidade de Ajaan Anan em nos auxiliar a superar as nossas dificuldades e, como resultado, amadurecer as nossas qualidades saudáveis. O livro em si foi composto de modo que nos permita gradualmente progredir na direção das verdades mais profundas, começando com o sofrimento inerente à nossa situação. Embora isso seja algo difícil de compreender, uma vez reconhecido, podemos então fazer algo a respeito. Os primeiros capítulos nos orientam na prática da atenção plena <sup>1</sup> e da meditação. Em seguida há ensinamentos sobre os fundamentos para a prática de meditação - virtude e bondade para com os outros. Por fim, encontramos a sabedoria, o que nos faz lembrar que o fim do sofrimento na verdade não está tão distante.


Contidas nestas páginas encontram-se reflexões e orientações para nos ajudar na nossa jornada espiritual, esse processo de educar o coração e a mente. Nós o convidamos a ler, desfrutar e aplicar. Quando somos capazes de ver o nosso sofrimento e a sua causa, a sabedoria poderá então surgir. O Buda e os nossos mestres nos deram as ferramentas para fazer isso, mas depende de nós usá-las. Alguns ensinamentos podem iluminar as verdades mais profundas

instantaneamente, outros só depois de tentar a prática por nós mesmos, mas no final, a Verdade é o que nos irá conduzir à paz e à felicidade nas nossas vidas.

Este livro nasceu graças ao trabalho duro de muito discípulos devotos de Ajaan Anan. Fizemos o nosso melhor esforço para transmitir o significado original e o sabor das palestras do modo mais acurado possível e nos desculpamos por quaisquer erros ou má interpretação que possam ter ocorrido no processo de tradução ou edição.

Oferecemos este livro como um presente da nossa devoção e gratidão à Jóia Tríplice e ao nosso mestre, Ajaan Anan. Que todos os seres sejam cada vez mais felizes progredindo constantemente até o fim do sofrimento.

Os Editores  
Wat Marp Jan  
Rayong, Tailândia

**Notas:** Este símbolo  indica um link que se encontra fora do eBook, para visualizá-lo é necessário uma conexão ativa com a internet.

## *Felicidade ... O fim do Sofrimento*

*Felicidade é ter amigos quando surge a necessidade,  
felicidade é o contentamento com pouco,  
felicidade é o mérito no fim da vida,  
felicidade é o abandono de todo sofrimento.*

Dhp 331

### **1. O que é isso?**

Este é um caminho que conduz não somente à felicidade mas à paz interior também. Começa com o auto-controle e a prática da meditação. Com a mente quieta é quando surge essa felicidade pura que em absoluto não depende de coisas externas. Não precisamos empregar nenhum estímulo externo para experimentá-la, porque é uma paz e felicidade que vêm do interior. E quando empregamos esse caminho para abrir mão dos nossos apegos, experimentamos uma felicidade ainda mais profunda. Pratique e por si mesmo você verá que esse é o caminho correto.

### **2. Sobre a Felicidade**

O Buda admitiu que os vários tipos de conforto originados do ganho material são uma verdadeira forma de felicidade. Mas que é apenas temporária. O tipo de felicidade que obtemos tendo dinheiro, posses, amizades e as experiências associadas com isso é temporário. E por essa razão, há sofrimento oculto nisso. Obtemos a felicidade, mas depois a perdemos novamente, conduzindo a um ciclo no qual a mente quer mais, quer experimentar novamente, quer se apegar e agarrar. E isso traz o sofrimento. Se as pessoas nunca refletirem sobre isso elas tenderão a ficar aprisionadas nesse ciclo habitual. Mas o Budismo nos auxilia a olhar esse processo por dentro, a ver o sofrimento que acompanha o apego à felicidade material e compreender claramente o nosso potencial para encontrar algo que satisfaça mais profundamente.

### **3. Trabalhar pela Riqueza Interior**

Muito embora sejamos ocupados, muito embora tenhamos família, devemos encontrar tempo para a prática. Praticamos para encontrar a riqueza interior, a riqueza que surge ao ver o Dhamma. Talvez gastemos quarenta horas por semana buscando a riqueza exterior: dinheiro e os recursos para viver, mas precisamos também encontrar tempo para desenvolver essa riqueza interior, que é o nosso caminho para a verdadeira felicidade. Sempre que tenhamos algum tempo livre podemos dedicá-lo a incrementar o nível da nossa atenção plena e entendimento. No fim das contas, temos como objetivo desenvolver a atenção plena e observar a verdade em todos os momentos, quer seja em pé, sentado, caminhando ou deitado. E se fizermos esforço nesse sentido, passaremos a ver que o Dhamma que o Buda ensinou na verdade está muito próximo.

### **4. A Primeira Nobre Verdade**

O Buda nos encorajou a despertar para o modo como as coisas são, a ver a verdade das coisas. Ele nos ensinou a contemplar as Quatro Nobres Verdades, e a Primeira Nobre Verdade é que existe *dukkha*, insatisfação e sofrimento. Isso é parte da vida. Temos estados mentais tristes, dores no corpo, situações nas quais não obtemos aquilo que queremos, preocupação e medo, tristeza e angústia, separação das coisas e pessoas que apreciamos e amamos. Simplesmente devido a todas as dificuldades decorrentes de viver no mundo, proveniente dos assuntos do trabalho e da família, nos deparamos com situações insatisfatórias e estressantes e condições distintas que trazem para a mente uma noção de descontentamento. Todas essas experiências variadas são chamadas *dukkha*, sofrimento. Nisso é que precisamos aprender a ver apenas o sofrimento, como uma Nobre Verdade, que as coisas são assim.

Se tivermos fé nos ensinamentos do Buda, então teremos um método para lidar com esses problemas, o sofrimento com o qual nos deparamos. Os ensinamentos nos encorajam a praticar, tentar superar todas as tendências prejudiciais, que são

alimentadas pela delusão e pelo entendimento incorreto, e que impedem o surgimento da bondade e da felicidade na nossa mente. Temos que contemplar essas tendências de modo a vê-las com clareza e abandoná-las. Porque se as seguirmos, elas sempre nos irão conduzir ao sofrimento. Se seguirmos a cobiça ela irá nos conduzir ao sofrimento. Se seguirmos a raiva ela irá nos conduzir ao sofrimento. Se seguirmos a delusão ela irá nos conduzir ao sofrimento. Sempre que seguirmos essas contaminações mentais elas irão nos arrastar na direção do sofrimento e contaminar a nossa mente. Mas elas não acabam nisso, elas não surgem simplesmente e desaparecem. Quanto mais cedemos, mais elas crescem tornando-se estabelecidas na mente e alimentando-se da nossa falta de entendimento.

A única coisa que essas contaminações realmente temem é a virtude, a concentração e a sabedoria. Esse é o caminho de prática que o Buda nos deu, o caminho que conduz diretamente ao abandono da cobiça, ao abandono da raiva e ao abandono da delusão. No início pode parecer muito duro aceitar o nosso sofrimento, mas mesmo assim tenha consciência dele, mantenha a atenção plena, saiba que o sofrimento é assim. Podemos de repente compreender, "Ah, a vida simplesmente é assim!" Não significa julgar ou emocionar-se por isso, mas somente saber, "É desse modo e não poderia ser de nenhum outro modo." Como quando experimentamos algum tipo de problema no trabalho. Sabemos que é normal que os problemas surjam, isso é o esperado. Quando temos esse tipo de consciência, da inevitabilidade das dificuldades, a mente fica em paz. Sabemos que assim é como as coisas são e não sofremos desnecessariamente quando elas surgem.

## **5. Alguma Coisa da Qual Possamos Depender**

Quando decidimos dedicar nosso tempo livre para a prática do Dhamma, então usamos esse tempo para estudar, recordar-nos dos ensinamentos, meditar e desenvolver a paz nos nossos corações. Deixamos de lado as nossas preocupações com o trabalho e a família e conduzimos a mente ao objeto de atenção. Ao estabelecer a atenção plena na sensação da respiração entrando e saindo, estamos desenvolvendo a consciência do momento presente. E quando mantemos a atenção desse modo, sem deixar que ela se desgarre, a mente começará a se acalmar e a tornar-se concentrada. Na medida em que a mente vai se acalmando ela experimenta o prazer, um sentimento de satisfação interior que surge da ação de observar atentamente um objeto. Junto com esse sentimento de satisfação, a alegria irá surgir, acompanhando o interesse da mente pelo seu objeto de meditação. Algumas vezes podemos até mesmo experimentar uma profunda felicidade e contentamento interior, de um tipo nunca antes experimentado. É uma felicidade interna que surge como resultado dos nossos próprios esforços depois de treinar a mente para permanecer atenta a um único objeto. Ela não surge do contato com coisas externas da forma habitual como falamos da felicidade. Antes de experimentar isso, nós nunca poderíamos ter imaginado que a prática da contínua atenção plena poderia trazer esse tipo de sentimento de satisfação. Mas se



desejamos ter uma mente em paz, temos que entender que a verdadeira paz e felicidade podem apenas ser encontradas dentro de nós.

## *Meditação ... O Desenvolvimento da Mente*

*Não existe jhana <sup>ii</sup> sem sabedoria (pañña),  
não existe sabedoria sem jhana,  
Aquele que tem ambos, jhana e sabedoria,  
está mais próximo de nibbana.*

Dhp 372

## **6. Os Fundamentos da Meditação**

Em preparação para a meditação sentada, coloque a perna direita sobre a perna esquerda e a mão direita sobre a mão esquerda. Sente confortavelmente com as costas eretas, sentindo-se equilibrado e relaxado. Se perceber que essa postura não é adequada, você pode sentar dum modo que seja mais confortável, até mesmo sentando numa cadeira se for necessário. Não se incline demasiado para a esquerda ou direita, para frente ou para trás. Não incline a cabeça demasiadamente para trás ou a deixe pendurada para baixo. Feche os olhos o suficiente de modo que você não se sinta tenso ou pressionado. Agora, estabeleça a atenção e imagine que você está sentado totalmente só.

### **Seguindo e Contando a Respiração**

Primeiro dirija a sua atenção para seguir a inspiração à medida que ela passa em três pontos distintos - começando no nariz, descendo através do coração e terminando no umbigo; segundo, siga a expiração em ordem reversa - começando no umbigo, subindo através do coração e terminando no nariz. Com a atenção plena estabelecida na inspiração e expiração e depois de conseguir habilidade na notação desses três pontos, continue então com plena atenção nas inspirações e nas expirações apenas no nariz. Mantenha a atenção na sensação da respiração observando apenas esse ponto.

Se você descobrir que a mente se distraiu - vagueando para o futuro, pelo passado, pensando diferentes coisas - então re-estabeleça a atenção e deixe de lado esses pensamentos. Se a distração persistir então temos que incrementar o esforço. Uma boa técnica para ajudar a incrementar a concentração é contar a respiração em pares.

Ao contar em pares, contamos 'um' ao inspirar e 'um' ao expirar. Com a inspiração seguinte contamos 'dois' e com a expiração, 'dois'. Depois in - 'três', ex - 'três'; in - 'quatro', ex - 'quatro'; in - 'cinco', ex - 'cinco.' Primeiro contamos em pares até cinco. Depois do quinto par recomeçamos novamente do 'um' e aumentamos a contagem das inspirações e expirações um par de cada vez. Contamos in-ex, 'um'; in-ex, 'dois'; in-ex, 'três' ... até 'seis'. Depois de contar cada par de inspiração e expiração começamos novamente no 'um' e aumentamos um par de cada vez até chegar no 'dez'. Usando este método teremos consciência se a nossa atenção plena está com a contagem - concluindo a contagem corretamente - ou perdida e distraída.

Quando tivermos habilidade na contagem das respirações, veremos que a respiração é percebida com mais nitidez. A velocidade de contagem pode então ser aumentada do seguinte modo: com a inspiração contamos, 'um dois três quatro cinco,' e depois com a expiração, 'um dois três quatro cinco.' Quando tivermos habilidade na contagem até cinco, podemos aumentar o número até seis. Inspirando, conte, 'um dois três quatro cinco seis,' depois expirando conte, 'um dois três quatro cinco seis.' Podemos fazer experimentos para ver se isso é suficiente para manter a nossa atenção ou não. Como alternativa, podemos simplesmente continuar contando até cinco. Não importa o método, escolha o mais confortável. Deveríamos contar desse modo até que tenhamos habilidade e proficiência. Por fim, nos daremos conta de que a mente abandonou a contagem por si mesma e sente-se confortável simplesmente percebendo a inspiração e a expiração no nariz. Isto pode ser descrito como uma mente pacificada através do método da contagem.

### ***Buddho***

Além disso, podemos usar a palavra de meditação '*Buddho*' - 'aquele que sabe' - recitando-a internamente juntamente com a inspiração e a expiração. Inspirando, recitamos '*Buddho*,' expirando recitamos '*Buddho*.' Ou podemos recitar '*Bud*' com a inspiração e '*dho*' com a expiração. Aquilo que funcionar melhor, seguimos repetindo a palavra continuamente em sincronia com a respiração. Quando a mente se acalmar, a palavra irá desaparecer naturalmente por si mesma sem o nosso conhecimento. Simplesmente saberemos que a respiração está entrando e saindo. À medida que ficarmos mais calmos a respiração ficará cada vez mais refinada até que pareça ter desaparecido por completo. Neste caso, simplesmente ficamos com o saber, fixando-o no ponto em que a respiração foi percebida por último. Algumas vezes enquanto observamos a respiração, a mente vagueia pensando e fantasiando acerca do passado e do futuro. Nessas ocasiões temos que fazer esforço e regressar para o momento presente, a atenção na respiração. Se a mente estiver vagueando demais de modo que não consigamos focar nossa atenção, então podemos respirar profundamente, enchendo os pulmões até a capacidade máxima antes de exalar. Devemos inalar e exalar profundamente desse modo três vezes e depois retornar à respiração normal. Podemos em seguida empregar qualquer um dos métodos explicados anteriormente.

### **Meditação Andando**

A meditação também pode ser desenvolvida caminhando. Fique em pé com calma, as mãos levemente juntas à frente, a direita sobre a esquerda. A cabeça não deve estar nem demasiado elevada e nem caída para baixo. Os olhos devem fitar adiante a uma distância uniforme e não devem se desviar para a esquerda ou direita, nem demasiado próximo e nem distante. Enquanto caminhamos para cá e para lá coordenamos os movimentos dos nossos pés com a palavra de meditação '*Buddho*'. Quando damos um passo à frente, começando com o pé direito, internamente recitamos '*Bud*' e com o pé esquerdo '*dho*'.

Ajaan Chah ensinava que ao praticar a meditação andando devemos estar atentos ao começo, meio e fim de cada passo. Enquanto recitamos '*Bud-dho*' devemos também fixar a atenção no conhecimento dos movimentos em relação a esses três pontos ao longo do caminho. Chegando ao fim do caminho, paramos e re-estabelecemos a atenção plena antes de dar a volta e retornar caminhando, recitando '*Bud-dho*,' '*Bud-dho*,' '*Bud-dho*' da mesma forma que antes.

Podemos ajustar a nossa prática de acordo com o tempo e o lugar. Se houver espaço podemos estabelecer um caminho com 25 passos de comprimento. Se houver menos espaço podemos reduzir o número de passos e caminhar mais lentamente. No entanto, ao praticar a meditação andando, não devemos caminhar nem demasiado rápido e nem demasiado lento.

### **Estágios de Concentração**

A essência da meditação é focar a atenção plena exclusivamente no objeto de meditação. Quando a atenção plena estiver estabelecida do modo apropriado, então, o coração estará continuamente consciente do processo de contagem ou recitação, ou caminhada, não se recordando de nada mais. Enquanto estiver dotado da atenção plena, o coração estará livre dos cinco obstáculos do desejo sensual, má vontade, torpor e preguiça, inquietação e ansiedade, e dúvida <sup>iii</sup>. A concentração então se firma, caracterizada pela pacificação temporária da mente chamada concentração momentânea, (*khanika samadhi*) <sup>iv</sup>.

Se mantivermos o foco com atenção plena contínua, então algumas vezes experimentaremos o prazer. O prazer é caracterizado por sensações físicas de frescor, ou uma onda de energia que se espalha pelo corpo como ondas que quebram na praia. Essas sensações podem fazer com que o corpo oscile ou os pêlos fiquem em pé e são acompanhadas por percepções de expansão física. Algumas vezes pode parecer que as nossas mãos e pés desapareceram. Sensações em outras partes do corpo, até mesmo a sensação do corpo como um todo, podem da mesma forma desaparecer da consciência.

Durante esse período em que está em paz, a mente temporariamente abandona o seu apego ao corpo físico e como consequência experimenta apenas sensações de leveza e tranquilidade. Sentados em meditação, com o incremento dessa

tranqüilidade, pode parecer que estamos flutuando no espaço, dando origem a sentimentos de felicidade e bem-estar. Nesse ponto podemos dizer que o poder da nossa concentração se aprofundou até o nível da concentração de acesso.

Com a concentração se aprofundando ainda mais, o coração experimenta ainda mais prazer intenso e felicidade, junto com um sentimento de profunda força interior e estabilidade. Todos os pensamentos cessam e a mente se torna absolutamente quieta e unificada. Nesse estágio nós não somos capazes de controlar ou dirigir a meditação. A mente segue o seu curso natural, entrando num estado unificado com apenas um único objeto na consciência. Esse é o nível da concentração de absorção, (*jhanas*).

## **7. Aprendendo a Conhecer a Mente**

Quando começamos a meditar, rapidamente iremos notar que ficar sentado mesmo por um minuto parece quase impossível. Tudo que experienciamos é inquietação e agitação. Com a prática no entanto, logo seremos capazes de sentar por períodos de tempo mais longos. Cinco minutos, dez minutos, quinze minutos - por fim seremos capazes de sentar por meia hora com facilidade. Algumas vezes a meditação traz paz, outras não, mas nos estágios iniciais o elemento chave é a paciência.

É importante notar que os cinco obstáculos para a paz na mente - desejo sensual, má vontade, preguiça e torpor, inquietação e ansiedade, e dúvida - não são criados pela meditação. Eles simplesmente já se encontram presentes. Na vida diária estamos acostumados a pensar muito e com freqüência de um modo não muito hábil ou controlado. Esse tipo de pensamento tende a agitar a mente e criar diferentes tipos de estresse mental. Então, quando nos sentamos para concentrar a mente na respiração, ou algum outro objeto de meditação, aquilo que é notado primeiro é o que já está presente. De repente vemos: "Hum, tem um montão de pensamentos acontecendo." Portanto, para começar, aceite como algo normal que a mente destreinada seja assim. E o modo habilidoso para lidar com isso é desenvolver essa qualidade da atenção plena.

Meditamos para conhecer a nossa mente. Mas isso não significa pensar: "Tenho que ficar em paz!" Se pensarmos desse modo e nos agarrarmos a isso, ficaremos irritados conosco mesmo quando não estivermos em paz. Nosso objetivo é simplesmente conhecer a mente. E quando estivermos trabalhando no desenvolvimento da atenção constante, isso irá incluir ocasiões, quando houver pensamentos e distrações surgindo, em que não experimentaremos muita paz. Nesses casos ficamos apenas com o conhecer: "Ah, agora a mente está distraída." Haverá também ocasiões em que a nossa atenção plena e concentração estarão fortes e os obstáculos desaparecerão. Nesses casos, temos consciência disso: "Agora a mente está em paz. Agora a mente está calma e concentrada." Qualquer que seja a experiência, nós a conhecemos pelo que ela é. Esse é o nosso objetivo.

## 8. Gerando Impulso com a Atenção Plena

Se nos dedicarmos todos os dias a meditação começará a ganhar impulso por conta própria. Quando acordarmos vamos querer praticar meditação, sempre que tivermos algum tempo livre vamos querer praticar meditação, e se surgir a oportunidade vamos querer praticar durante todo o dia.

Se praticarmos de modo consistente com atenção plena, a qualquer hora do dia que formos meditar, quer seja pela manhã ou à noite, a mente irá se dirigir a um estado de paz com muita facilidade. Isso é o que chamamos desenvolver a mente continuamente. Sempre que tivermos a atenção plena estabelecida estaremos desenvolvendo a mente. No entanto, mesmo que sentemos durante todo o dia com os olhos fechados, se não houver atenção plena, o nosso esforço trará pouco benefício. Se praticarmos a meditação andando durante todo um dia mas a nossa atenção plena não estiver estabelecida firmemente, então não estaremos aplicando o esforço correto na meditação.

Para realmente fazer o esforço correto temos de nos empenhar no abandono de todos os estados mentais prejudiciais que tenham surgido, fazer com que estados benéficos surjam e uma vez presentes, procurar mantê-los na mente. Quanto aos estados mentais prejudiciais que já foram abandonados devemos nos empenhar para que eles não surjam novamente. Se estivermos praticando desse modo, com atenção plena, então, quer seja em pé, sentado, caminhando ou deitado, estaremos de fato desenvolvendo a mente.

## 9. Reflexão Sábia

Haverá ocasiões em que a mente estará demasiado inquieta para simplesmente observar a respiração ou permanecer com a palavra de meditação. Nessas ocasiões pode ser que precisemos empregar a reflexão sábia. A reflexão sábia se dá quando empregamos o pensamento de modo consciente para conduzir a mente para um estado de paz. Podemos empregar a recordação das qualidades do Buda, os quatro *brahma-viharas* [v](#), a recordação da morte, recitação dos *suttas*, ou outros modos de contemplação do Dhamma.

Algumas pessoas percebem que o seu temperamento é mais adequado para esse estilo de meditação com reflexão e contemplação, enquanto que outras irão perceber que permanecer com um único objeto de meditação, como por exemplo a respiração, irá pacificar a mente com facilidade. No entanto muitos praticantes percebem que pode ser útil empregar esses dois aspectos em revezamento como meio para acalmar a mente.

Na tradição das florestas da Tailândia é bastante comum os praticantes usarem a recordação do Buda como seu principal objeto de meditação. Além de recitar '*Buddho*' junto com a respiração, podemos também recordar as qualidades do Buda para acalmar a mente. O Buda foi perfeitamente iluminado. A mente dele era pura, livre das contaminações mentais, livre do sofrimento, experimentando paz constante. Ele não só purificou a própria mente descobrindo um meio de libertá-la da delusão e do apego, como também desenvolveu a sabedoria para ensinar outros a seguirem o mesmo caminho.

Devido à nossa fé no Buda e nos seus ensinamentos, quando entramos ou saímos de um templo, é costume prestar-lhe homenagem prostrando-se três vezes ante a estátua do Buda. Quando fazemos isso estamos recordando a iluminação do Buda e o que isso significa. Recordamos as qualidades mentais que ele aperfeiçoou, isto é, a sua grande compaixão, grande pureza e grande sabedoria. Ele desenvolveu essas virtudes e outros aspectos da sua prática espiritual ao longo de incontáveis vidas, com o voto de tornar-se um Buda durante todo o tempo. O seu voto foi finalmente realizado ao experimentar a felicidade da libertação sentado sob uma figueira-dos-pagodes na Índia há 2.500 anos. Daí ele começou a ensinar o caminho para superar o sofrimento que havia descoberto por si próprio. O Buda ensinou o caminho para a perfeita paz e felicidade, por bondade e compaixão por todos os seres sencientes deste mundo. E quando os seus discípulos também realizaram a iluminação eles foram enviados para disseminar os ensinamentos em benefício de todos os seres. Esses ensinamentos têm sido transmitidos e compartilhados até os nossos dias. É devido a isso que ainda existem seres iluminados no mundo.

## **10. As Quatro Moradas Divinas**

Refletir sobre as quatro moradas divinas, (*brahma-viharas*) - amor-bondade, compaixão, alegria altruísta e equanimidade - é um outro método contemplativo que traz grandes benefícios para o praticante. *Metta*, ou amor-bondade, verdadeiro é imparcial e ilimitado. Mas quando começamos a desenvolver *metta*, precisamos começar estabelecendo um sentimento de boa vontade voltado para nós mesmos. Nós genuinamente desejamos a felicidade e coisas boas para nós mesmos. Daí, evoluindo com base nesse fundamento podemos pensar nos nossos pais ou em alguém que amamos e enviar-lhes nossos sentimentos de amor-bondade. Em seguida, pensamos em alguém por quem nutrimos sentimentos neutros e também lhe enviamos os nossos sentimentos de amor-bondade. Por fim, focamos em alguém com quem tenhamos algum conflito. Ao desenvolver o amor-bondade progressivamente dessa forma, a prática pode evoluir até incluir todos os seres vivos. Para ser capaz de difundir o amor-bondade puro desse modo é necessário desenvolvê-lo com frequência. Mas com a prática constante, o poder do nosso *metta* irá se incrementar gradualmente.

Se persistirmos aplicando a atenção plena a esses pensamentos de amor-bondade, a mente se acalmará naturalmente e se unificará. À medida que formos

experimentando a paz da concentração nos sentiremos descontraídos e felizes no nosso íntimo. A mente estará estável e calma. A partir desse ponto, a concentração e o amor-bondade progredirão de mãos dadas, já que nesse ponto ambos são quase a mesma coisa. Quando a mente se acalma, está naturalmente livre de irritações. Ao manter a atenção plena no objeto de meditação, por fim, chegaremos ao ponto em que não há em absoluto má vontade na mente. Esse estado será percebido e a mente estará em paz e refinada.

*Karuna*, compaixão, é reconhecer que todos os seres sofrem e que queremos ajudá-los. O desenvolvimento da compaixão é semelhante ao desenvolvimento do amor-bondade. Primeiro reconhecemos o sofrimento que nós mesmos experimentamos, quer seja pequeno ou grande, e fazemos um voto para que através da nossa prática do Dhamma sejamos capazes de transcender as várias formas de sofrimento nesta vida. Em seguida, dirigimos a nossa mente para as pessoas pelas quais sentimos amor e afeição, reconhecendo o sofrimento que elas experimentam e desejando sinceramente que se libertem dele. Por fim, dirigimos a nossa mente para as pessoas por quem tenhamos um sentimento neutro e aquelas com as quais temos conflitos. Uma vez mais, do mesmo modo que com o amor-bondade, o objetivo é desenvolver o poder da compaixão que abarque todos os seres indiscriminadamente.

O amor-bondade e a compaixão estão conectados de um modo tão próximo que ao desenvolver um estamos como consequência desenvolvendo o outro. Na verdade, na recitação de *metta* que costumamos fazer, estamos inclinando a mente na direção de pensamentos de compaixão através do cultivo do amor-bondade. Empregando as frases, "Que todos os seres estejam livres da hostilidade, livres da má vontade e ansiedade, que eles desfrutem do bem-estar e se libertem de todo sofrimento," nós cultivamos o sentimento de querer ajudar esses seres, de querer remover as causas do seu sofrimento.

Com *mudita*, a alegria altruísta, estimulamos a consciência daquilo que já é bom e abundante nas nossas vidas e desejamos que não nos separemos disso. Ficamos alegres com essa abundância e boa fortuna. Depois nos recordamos de outros seres que atualmente estão tendo boa fortuna, desejando sinceramente que eles também não venham a perder essa abundância, esse bem-estar, essas boas oportunidades. Nós estimulamos o apreço por aquilo de bom na vida deles, e por fim praticamos desejando que todos os seres possam ter essas boas oportunidades e possam experimentar esse bem-estar.

Finalmente, para o cultivo de *upekkha*, equanimidade, nós contemplamos *karma* <sup>vi</sup>. Olhamos para a nossa própria situação e as diferentes coisas dolorosas que ainda não somos capazes de solucionar. Com o entendimento que *karma* é uma força real e poderosa, consideramos que essas dificuldades devem ter surgido devido às nossas ações no passado. Contemplando desse modo podemos desenvolver a paciência e a equanimidade, aceitando a nossa situação e não lutando contra o *karma*. Com relação aos outros, seguimos cultivando o amor-bondade, a compaixão e a alegria altruísta. Mas também entendemos que os seres colhem os frutos das suas ações

passadas. Contemplamos o fato de que algumas vezes simplesmente não podemos fazer nada por algum ser devido ao seu *karma* e que nós tampouco podemos resolver todo o nosso *karma*. Quando podemos permanecer com equanimidade não sofremos desnecessariamente devido a isso. Isso é chamado desenvolver a qualidade da *upekkha*.

## 11. Contemplação da Morte

Ajaan Chah com freqüência recomendava a contemplação da morte, particularmente naquelas ocasiões em que a mente está agitada e inquieta, pensando descontroladamente. Como esta é uma contemplação poderosa, quando estamos subjugados por algum aspecto de cobiça ou raiva - ou simplesmente deludidos pela confusão e pela dúvida - a contemplação da morte pode eliminar tudo isso trazendo para a mente um senso de finalização. "Espere. Eu irei morrer logo." Isso irá eliminar todos aqueles pensamentos menos importantes, secundários, que estão perturbando a mente naquele momento. Essa é uma técnica de meditação muito útil.

Podemos praticar a contemplação da morte contemplando a incerteza nas nossas vidas e a certeza da morte. Refletimos continuamente que tendo nascido, necessariamente morreremos. Ouvindo notícias sobre mortes e perdas, podemos refletir também sobre a nossa própria mortalidade. Suponha que a população humana mundial somasse seis bilhões de pessoas das quais seis milhões morressem a cada ano, seiscentos milhões a cada década. Se não houvesse novos nascimentos, dentro de um século toda a população do mundo teria falecido - todos os seis bilhões de pessoas. No entanto, porque há novos nascimentos substituindo as pessoas que morrem, nós deixamos de ver a presença da morte, exceto naqueles eventos terríveis, resultado de desastres naturais. Quando um grande número de seres humanos morre devido a esse tipo de evento podemos refletir que nós também precisamos morrer, que não podemos escapar da morte.

No entanto quando contemplamos o Dhamma temos de fazê-lo do modo correto. Refletindo sobre a impermanência e a incerteza da vida, podemos chegar ao ponto de ver que todos nós temos de chegar ao mesmo fim. Não há como evitar isso, pois no final das contas, todos temos que morrer. Mas é importante que contemplemos de um modo hábil, despertando a urgência e a energia para a prática. Essa contemplação deveria desenvolver a atenção plena e a sabedoria, conduzindo a mente para mais paz. Se for feita de modo inábil poderá resultar em depressão, vendo a vida como carente de significado. E se tivermos esse tipo de reação negativa, então temos que parar e compreender que não estamos indo na direção certa, que isso não está produzindo o resultado correto. Portanto, ao contemplar e praticar o Dhamma, temos sempre de olhar para os resultados daquilo que estamos fazendo para julgar se estamos praticando do modo correto. Se houver mais energia, mais esforço, mais paz, então esse é o indicador que estamos na direção correta.



## 12. Usando a Recitação para Ajudar na Meditação

A prática de recitação Budista ajuda a acalmar a mente, focando-a no Dhamma resultando em compostura e paz. Antes de praticar a meditação podemos usar a recitação como objeto da atenção plena. Nessas recitações podemos encontrar os ensinamentos genuínos que o Buda nos proporcionou e se os recitarmos com atenção plena, isso poderá dar origem a um sentimento de alegria interior. Isso nos ajuda a recordar e contemplar os ensinamentos, fazendo com que a cada vez penetrem no coração um pouco mais. Podemos começar recitando as devoções diárias, recitando as qualidades do Buda, do Dhamma e da Sangha. [vi](#) Podemos depois estimular pensamentos de amor-bondade, dirigindo-os primeiro para nós mesmos e depois para todos os seres.

A recitação também é útil para subjugar o obstáculo do torpor. Mas se estivermos meditando e mesmo assim não conseguirmos dar um fim ao torpor ou sonolência, então, podemos mudar de postura e praticar um pouco de meditação andando. Podemos até mesmo tentar caminhar de costas ou sentar na beirada de um muro, ou num lugar alto. O objetivo é estimular o senso de atenção plena e vigilância, o que fará com que a mente fique alerta. Se sentarmos num lugar alto, perigoso, esperamos acordar. Mas se nos sentirmos cansados e sonolentos, melhor descer, melhor não cair e morrer. Ainda não penetramos o Dhamma, então, melhor usar a sabedoria também ...

## 13. Observando as Três Características

Empregamos a reflexão com sabedoria para contemplar o Dhamma, em particular as três características da existência – impermanência, insatisfação e não-eu. Contemplar essas três características ajuda a diminuir a proliferação mental que em geral agita a mente. Com o emprego da atenção plena na meditação formal e na contemplação, o grau de consciência do momento presente irá aumentar e o número de fantasias e devaneios diminuirá. Seremos capazes de capturar todas as velhas lembranças, humores e pensamentos com muito mais rapidez e pouco a pouco abandoná-las. Quanto mais pudermos abrir mão de toda essa proliferação mental, menos sofrimento e estresse.

Contemple esta mente, a mente que tende a proliferar e fantasiar, desgarrando-se para o passado e o futuro. Devemos treinar a ver as coisas como incertas, em mudança, como impermanentes. Não importa o quanto tentemos planejar o futuro, este nunca acaba sendo como pensávamos. Muito tempo pode ser perdido com esse tipo de pensamento. Mas como ainda somos obstruídos pela delusão, essas formações mentais ocorrem continuamente. Por conseguinte, o praticante habilidoso deve manter a mente sob observação, vendo que toda essa proliferação é impermanente, insatisfatória e não-eu. Se procurarmos por um eu, uma pessoa, um ser, qualquer eu concreto ou outro tipo de eu nessa proliferação mental, isso não

será encontrado. Isso é chamado usar a impermanência, insatisfação e não-eu como nosso objeto de meditação.

Ajaan Chah diria que usar as três características como objeto de meditação dá origem à verdadeira sabedoria, pois tem a força para mudar o entendimento incorreto e as distorções da mente. Mas se a sabedoria não surgir em toda a sua plenitude, é porque a nossa concentração não é forte o suficiente. Nesse caso precisamos voltar atrás e re-estabelecer a nossa atenção na inspiração e expiração, dando tempo para que a mente descanse na calma da concentração.

Se praticarmos muita contemplação sem primeiro ter acalmado a mente, veremos que os pensamentos se tornam excessivos e inquietos e que estamos observando apenas a mente proliferando. Esse não é o modo correto de contemplar. Por conseguinte, novamente devemos voltar atrás e pacificar a mente, dando-lhe tempo para descansar e recuperar a sua força. Qualquer que seja o método que empreguemos para aquietar a mente, quer seja a atenção plena na respiração, meditação de *metta*, recordação do Buda ou contemplação da morte, todas produzem o mesmo resultado.

## **14. Além da Calma**

Se conseguirmos praticar deste modo, meditando regularmente e desenvolvendo a atenção plena na vida diária, então cedo ou tarde chegaremos ao ponto em que sentamos para meditar e experimentamos um sentimento de grande paz. Sentimos leveza no corpo e a mente parece unificar-se abandonando todas as suas preocupações e aflições habituais, tornando-se muito quieta e concentrada. Esse é o resultado de todo o esforço dedicado ao desenvolvimento da atenção plena.

A concentração é o fundamento, mas temos que ir além da calma da concentração e usar o seu poder para desenvolver a sabedoria. Até agora a sabedoria foi encontrada através daquilo que foi ouvido e escutado. Essa é a sabedoria originada da discussão de conceitos e coisas, de perguntas e respostas, do estudo das escrituras. Esse é um tipo de sabedoria, mas é a sabedoria que depende da faculdade da memória e dos pensamentos. Esse tipo de sabedoria tem a sua função e proporciona um nível de entendimento, mas o Dhamma verdadeiro que o Buda ensinou provém de uma mente pura, de uma mente iluminada, de uma mente desperta. Ao colocar os ensinamentos em prática e desenvolver a concentração podemos experimentar a sabedoria genuína. Essa é a visão clara, ao invés da reflexão baseada no pensamento, feita nos estágios preliminares da prática. A sabedoria que surge através da concentração tem o poder de superar os hábitos prejudiciais e as tendências da mente. E assim, quando estudarmos os textos novamente o nosso entendimento será real, porque experimentamos aquilo por nós mesmos.

## **15. Trazendo a Prática para Casa**

Todos os dias quando chegar em casa, desenvolva uma atitude de alguém que está dedicado à prática. Tente não trazer para dentro de casa todos os seus assuntos e preocupações do trabalho; quando chegar em casa tente deixá-los de lado. Se tiver um pequeno altar ou santuário em casa, veja se encontra um tempo para fazer as suas reverências e recitar um pouco das escrituras, só para colocá-lo num clima favorável. E é claro, faça também um pouco de meditação. Tente desenvolver a auto-disciplina e a motivação para fazer isso com regularidade. Porque se puder fazer disso um hábito, irá descobrir que estará sempre revigorando o seu esforço na prática, revigorando a sua convicção nos ensinamentos.

Enquanto mantivermos esse esforço sincero, teremos uma energia positiva. Mesmo que ainda não experimentemos a perfeita paz, veremos que continuamos inspirados. Isso nos dará a habilidade para resistir aos estados de humor habituais e aos estados mentais prejudiciais nos quais, de outra forma, estaríamos aprisionados. Precisamos, no entanto, ter cuidado para não nos tornarmos preguiçosos e demasiado distraídos. Se não desenvolvermos bons hábitos e auto-disciplina a prática pode se tornar demasiado irregular, significando que algumas vezes praticamos, mas outras não. Gradualmente, os hábitos prejudiciais da mente terão a oportunidade de assumir o controle novamente e mesmo quando praticarmos a meditação, a mente estará tomada pelos pensamentos distraídos e pela proliferação. No fim das contas, vamos começar a sentir que não vale a pena, que a prática não está progredindo, e talvez desistir. Portanto, temos que manter a motivação. Encontrar uma forma de colocar esforço na prática, mesmo que seja pequeno, porque isso sempre ajudará a energizar a mente e estimular a motivação. E enquanto estivermos motivados, a prática será mantida.

### *Atenção Plena ... O Cerne da Prática*

Na prática do Dhamma tudo que precisamos  
é atenção plena.  
Tudo no mundo então se torna claro.  
Ajaan Bua Siripuniño

## **16. Atenção no Momento Presente**

A razão porque é difícil mantermos a atenção no presente momento é porque desde que nascemos, fomos treinados a pensar e recordar. E esse uso da mente pensante nos afasta do momento presente. Nisso é que se encontra o problema, o ponto crucial do assunto, porque temos sido treinados a não estar no presente momento. E o resultado é confusão e descontentamento. Mas tem mais, todos esses pensamentos

associativos baseados em diferentes memórias e conceitos cria uma identidade à qual nos apegamos, piorando o problema. Portanto, para desenvolver suficiente atenção para realmente estar no momento presente ... temos que ter paciência e dedicar tempo. Um ano, dez anos, talvez até mais. O importante é começar a praticar.

## **17. De Momentos a Minutos**

Lembre-se que a atenção plena sempre começa com momentos breves, discretos. É parecido com abrir uma torneira. Inicialmente a água pinga lentamente: pop ... pop ... pop ... mas em pouco tempo essas gotas se juntam e se transformam num fluxo contínuo. De modo semelhante, no início pode haver apenas lampejos de atenção plena, mas se trabalharmos nisso, esses momentos se unirão e se transformarão num fluxo contínuo. Podemos alcançar isso colocando esforço na atenção plena em coisas físicas: nossa postura, nossas atividades, nossa respiração, ou qualquer outra coisa que estejamos fazendo no momento.

A qualquer momento, em qualquer postura, podemos desenvolver as mesmas qualidades da meditação formal. A coisa principal ao praticar a atenção plena é conter a mente, não permitir que ela caia na proliferação mental habitual ou distrações que a afastam do momento presente. Isso significa abandonar os pensamentos relacionados com o futuro - planejamento, preocupações - e abandonar os diferentes pensamentos sobre o passado. Quando estamos realizando uma tarefa e praticando a atenção plena, nós simplesmente trazemos a nossa mente para focar naquela tarefa. E se aprendermos a fazer isso na vida diária, perceberemos que estamos com a atenção plena a todo momento. Quando sentarmos em meditação a nossa mente já estará calma, contida, preparada. Como resultado a nossa meditação formal irá se desenvolver melhor.

## **18. Trazendo de Volta (Novamente e Novamente)**

Nós precisamos estar sempre desenvolvendo a atenção plena. Quando surgem os problemas, quer seja em casa ou no trabalho, a tendência será começar a proliferar acerca daquilo, causando nervosismo e agitação. Portanto, quando percebemos que estamos perdidos no meio de diferentes pensamentos e preocupações, temos de trazer a mente de volta para o momento presente o mais rápido possível, focando na tarefa em mãos. E talvez aguardar até que a mente esteja novamente calma e concentrada, re-estabelecida com a atenção no momento presente antes de considerar os aspectos do problema. "Por que isso aconteceu? Se fiz um erro, qual foi o erro? Como posso evitar que isso aconteça novamente?" Esse tipo de reflexão pode ser contemplada uma vez que a mente esteja calma. Mas provavelmente nós não devemos querer fazer isso de cara, enquanto ainda estamos enrolados na situação toda.

No início, a nossa tarefa é simplesmente trazer a mente de volta para a atenção no momento presente e evitar ficar preso em tanto estresse. Se praticarmos desse modo, veremos que a nossa tarefa real é aprender como estabelecer a atenção plena com rapidez. Quando percebermos que perdemos a atenção plena, capturados pelos diferentes estados de humor e emoções, a prática é reconhecer isso e depois re-estabelecer a atenção no momento presente. Com quanta habilidade fazemos isso ... essa é a medida do quão boa está sendo a nossa prática.

## 19. Igual a Treinar Búfalos Domésticos

Quando nos apegamos a pensamentos que surgem na mente, estes se transformam em *karma*. Algumas vezes quando estamos praticando, pensamentos inábeis surgem na mente. Eles surgem com velocidade e parecem incontrolláveis, então o que podemos fazer? Precisamos perseverar no re-estabelecimento da atenção plena para capturá-los no momento em que surjam. Precisamos estar alertas em relação aos nossos pensamentos. O estado mental que estamos experimentando naquele momento: é hábil ou inábil? Se soubermos que é inábil então abrimos mão dele. Utilizamos esse entendimento para compreender que ele irá resultar em dano e sofrimento e abrimos mão dele. Assim, nenhum *karma* negativo terá sido produzido. Na verdade, é *karma* positivo o fato de estabelecermos a atenção plena e de abrimos mão desses estados mentais inábeis.

Ajaan Chah comparava isso com um agricultor e o seu búfalo doméstico. O agricultor sabe que deve vigiar de perto o búfalo em todos os momentos, porque se ele assim não o fizer o búfalo irá se dirigir diretamente para os campos de arroz e arruinar a plantação. Se o agricultor perder a atenção plena o búfalo irá destruir todo o campo. Ocorre o mesmo com a mente. Se não a vigiarmos de perto ela irá atrás de todas as impressões mentais que surgirem.

Qualquer coisa que façamos, quer seja na vida diária ou no monastério, a tarefa é manter a atenção plena, manter-se vigilante e conhecedor de quaisquer impressões que surjam na mente. Investigar em que estado a mente se encontra. A mente está experimentando a felicidade? Tristeza? Desprazer? Inquietação? Quer seja prazer, calma ou sabedoria, nós simplesmente observamos, sabendo tudo o que estiver presente na mente. Qualquer coisa que experimentemos devemos repetidamente lembrar que não é permanente, não é certeza. Sempre que experimentarmos sentimentos de sofrimento - raiva, irritação, estresse ou medo - a nossa tarefa é a mesma. Temos de lembrar e ensinar para nós mesmos e até mesmo fazer advertências: "Hei, sofrimento, você não é permanente! Eu não sou o seu dono! Se você quer sofrer então vá em frente e sofra! Siga o seu próprio caminho, eu não vou participar disso!" Isto é ter atenção no momento presente continuamente, protegendo e treinando a mente.

## **20. Comprometido com a Atenção Plena**

É importante obter com a prática a atitude e a motivação corretas. Com frequência isto significa tentar começar o dia do modo correto. Quando levantar pela manhã, diga para si mesmo: "Hoje quero praticar, realizando todas as minhas tarefas e atividades com atenção plena. Quero tentar desenvolver a atenção plena tanto quanto possível. Se eu me deparar com situações difíceis, pessoas difíceis que coloquem à prova a minha paciência, causando irritação, raiva ou aversão, não vou ceder a esses estados. Serei paciente e praticarei a atenção plena com qualquer dificuldade que encontrar."

Tente estabelecer essa atitude com antecipação de modo que quando chegar ao trabalho você tenha a atitude mental correta. Procure também pelos momentos ou ocasiões nas quais poderá praticar a atenção plena de um modo mais direto - no trabalho, durante os breves intervalos, no almoço, nas diferentes situações. Você poderá perceber que ajuda se, de tempos em tempos, tomar alguns minutos apenas para compor a mente e trazê-la de volta para a respiração antes de seguir com as suas tarefas.

Ajaan Chah sempre enfatizava que o principal é não parar, não desistir. Persista, mantenha a prática, desenvolva a atenção plena em todas as posturas, a cada momento. O desenvolvimento da atenção plena é muito parecido com a construção de uma represa. Uma vez que tenhamos construído a represa então podemos evitar que a água flua em todas as direções, mas canalizá-la para um bom uso. Do mesmo modo, a atenção plena ajuda a conter as tendências prejudiciais da mente e ajuda na prática de meditação. Você perceberá que quando estiver sinceramente comprometido com a prática, estará mais consciente daquilo que está dizendo e fazendo ao longo do dia. Tanto no trabalho como em família, você será capaz de observar melhor a sua mente de momento a momento, com resultados pelo resto da sua vida.

## **21. A Sabedoria da Paciência**

Quando tivermos ouvido sobre as realizações que podem ser alcançadas através da prática, isso pode fazer com que fiquemos muito impacientes para ver os resultados. Mas temos que entender que é como plantar uma árvore. Se plantarmos uma árvore e só ficarmos olhando e imaginando quando é que ela irá crescer, então é claro que não teremos muita paz. Temos que compreender que essas coisas levam tempo; elas têm que crescer e se desenvolver do seu próprio modo. Mantenha a prática, continue fazendo o esforço benéfico e não se desanime naquelas ocasiões em que não experimentar a paz. Algumas vezes podemos sentir que: "Ah, a mente não está muito concentrada ou com atenção plena. Não estou conseguindo nada. Talvez seja melhor desistir." Isso é apenas um truque da mente. Continuar colocando o nosso esforço para manter a atenção plena é o mesmo que aguardar aquela árvore para que

ela cresça. Quando temos fé nos ensinamentos e dedicamos tempo à prática, a mente logo se torna pacífica e as nossas dúvidas desaparecem.

## **22. Chegando em Casa**

Uma casa é um lugar para descanso e proteção. Nós saímos, trabalhamos e fazemos várias coisas, mas depois voltamos para a nossa casa, o nosso lar. É um lugar no qual podemos descansar, que nos protege dos elementos lá fora, do sol, do vento, da chuva e do frio. Mas nós também podemos ter a nossa casa interior, que é o coração. Ele também necessita do seu lugar de descanso, proteção contra o calor mental do estresse e do sofrimento que experimentamos como seres humanos.

Para isso nós necessitamos do abrigo do Dhamma. Essa é a verdade que desenvolvemos no nosso coração, nosso abrigo protetor contra os efeitos de viver no mundo. O modo como fazemos isso é colocando os ensinamentos em prática todos os dias, desenvolvendo a generosidade, a virtude, a atenção plena e a sabedoria. E com a calma e a paz que essas qualidades trazem, podemos refletir sobre a nossa experiência para ver porque sofremos e como deixar isso de lado.

### *Motivação ... Por que Praticar?*

As pessoas deveriam pensar como serão as suas vidas se não praticarem meditação. Como serão os seus corações? E o que terão desenvolvido no coração para levar para a próxima vida? Porque a próxima vida só será boa se assim a fizermos nesta vida. Se não tirarmos vantagem da oportunidade para meditar nesta vida, por que esperar ter e mesma oportunidade na vida seguinte? Pode ser que não tenhamos uma oportunidade tão boa novamente.  
Ajaan Paññavaddho

## **23. Buscando por algo Verdadeiro**

Mesmo se tivermos todos os prazeres e confortos materiais que o mundo pode oferecer, um dia teremos que deixar tudo isso para trás. Quando realmente contemplamos isso, podemos ver com clareza que essas coisas que buscamos não possuem uma essência verdadeira, duradoura. A motivação para a prática vem da busca por algo que é verdadeiro e duradouro. Isso é a iluminação, *nibbana*. É uma felicidade imutável que nunca morre, o lugar perfeito da paz.

É natural que quando começamos a praticar haverá incertezas e dúvidas acerca de alguns aspectos dos ensinamentos. Mas o que deveríamos fazer é ter a mente aberta e seguir com a prática. Não precisamos aceitar completamente ou rejeitar

completamente. Aprendemos a interiorizar os ensinamentos e a desenvolver a nossa própria compreensão através da prática. No final das contas esse é o lugar onde podemos compreender essas verdades, na nossa própria mente.

## **24. Um Senso de Separação**

A tendência natural da mente é apegar-se a qualquer coisa com a qual entre em contato, qualquer objeto que seja experimentado. Entre o olho vendo as formas, o ouvido ouvindo os sons, o nariz cheirando os aromas, a língua experimentando os sabores, o corpo contatando as várias sensações tangíveis e as impressões mentais que surgem, podemos ver quanto contato nos sentidos e estímulo mental ocorre apenas em um dia. Quer seja no trabalho ou num lugar tranquilo de meditação, em geral somos atropelados pelo impacto nos sentidos. Se não tivermos atenção a esses pontos de contato, a mente irá continuamente perseguir e se agarrar a essas impressões.

No entanto, se desenvolvermos a atenção plena nesses pontos, experimentaremos calma e desprendimento das impressões nos sentidos. Quanto mais mantivermos esse senso de separação - a mente calma observando como as coisas são - menos seremos vítimas dos humores de atração e aversão que possuem o efeito de agitar a mente. Quer sejam humores baseados na cobiça, na raiva ou na delusão, eles agitam a mente, confundem-na e conduzem-na ao descontentamento. Ajaan Chah dizia que esse é o ponto que devemos contemplar, realmente observar o processo e ver como o sofrimento surge.

Portanto, na prática de desenvolvimento da atenção plena e da sabedoria, a nossa tarefa é observar a mente. A cada momento em que ocorrer um contato em algum dos sentidos, observamos a mente. Quando os nossos olhos contatam as formas, nossos ouvidos contatam os sons, a nossa língua contata os sabores, o nosso nariz contata os aromas, o nosso corpo é tocado e a mente contata conceitos e idéias, observamos esse processo no qual a atração ou aversão surgem. Nessas ocasiões é que temos que aprender a estabelecer a atenção plena e observar a mente com um senso de conhecer sem apego. Tal como uma criança precisa de alguém que cuide dela, para ensiná-la e protegê-la, o mesmo ocorre com a mente. Porque uma mente desprotegida irá se meter em todo tipo de encrencas.

Se persistirmos na estimulação e desenvolvimento da atenção plena, então veremos a verdadeira natureza de cada estado mental, cada humor e cada pensamento como algo incerto, que pode mudar. Se gostarmos de alguma coisa - é incerto, pode mudar. Se não gostarmos de alguma coisa - é incerto, pode mudar. Nós amamos, nós odiamos: todos esses humores que temos são impermanentes. Eles não possuem nada de real, nada de substancial que devamos acreditar ou apegar. Se enxergarmos essa verdade e mantivermos a aplicação da atenção plena e da sabedoria na nossa vida diária, as tendências mentais prejudiciais que conduzem ao sofrimento e estresse irão começar a perder o seu poder sobre nós. E à medida que elas começam



a decair e desaparecer, nós as substituímos por mais atenção plena e sabedoria conduzindo a mente a um estado de paz. Quando virmos esse resultado da nossa prática, então saberemos: "Ah, então esse é o caminho ... Eu sou capaz de desenvolver mais calma e clareza na minha vida." Isso é o que faz com que continuemos praticando, progredindo em direção à realização do fim do sofrimento. Esse é o objetivo da prática.

## 25. A Plenitude do Dhamma

Certa vez um grupo de coreanos Budistas vieram visitar Ajaan Chah. Eles haviam visitado muitos mestres na Tailândia sempre fazendo as mesmas perguntas: "Por que praticar o Dhamma? Como praticar o Dhamma? E tendo praticado o Dhamma, qual resultado podemos esperar da prática?" Mas Ajaan Chah simplesmente não lhes deu uma resposta direta, ele respondeu com uma outra série de perguntas. Ele disse: "Por que vocês comem? Como vocês comem? E tendo comido, como vocês se sentem?"

O grupo ficou muito contente. Foi uma resposta que eles nunca tinham ouvido antes, mas rapidamente eles compreenderam o que ele estava indicando e ficaram muito satisfeitos. Eles entenderam que nós comemos porque sentimos fome, comemos ao tomar a comida e ao consumi-la e uma vez que a comemos, nos sentimos satisfeitos e a nossa fome se acaba. Do mesmo modo, praticamos porque estamos sofrendo, praticamos tomando os ensinamentos do Buda e colocando-os em prática e uma vez que tenhamos terminado a prática, chegamos ao ponto em que todo o nosso sofrimento se acaba.

## 26. O Quadro Completo

Sempre que experimentamos quaisquer dificuldades ou problemas na vida, podemos ver isso como os frutos das nossas ações, os frutos de *karma*. Mas num nível mais profundo podemos dizer que isso é simplesmente o sofrimento da vida. O Buda falou sobre as Quatro Nobres Verdades, a primeira sendo que há sofrimento e estresse associado à vida neste mundo. Podemos entender de uma maneira mais ampla como esse tipo de coisa acontece - temos que ganhar a vida, encontrar alimento e abrigo, interagir com os outros, e devido a isso surgem obstáculos e desafios. Isso é parte da nossa situação como seres humanos, temos de viver nesse mundo e há sofrimento e estresse associado a isso. Então, tenhamos consciência disso. O que estamos fazendo é tomar consciência do lado insatisfatório da vida. E juntamente com essa consciência pode surgir a sabedoria.

Mas essa Primeira Nobre Verdade também está nos alertando. Quando refletimos sobre o sofrimento na vida, estamos sendo lembrados também que provavelmente essa não é a única ocasião em que o sofrimento irá surgir - haverá mais situações como essa. No mínimo, vamos envelhecer, trazendo desconforto, doenças, e algum

dia a morte. Portanto, quando refletimos com sabedoria sobre uma situação na qual surgiu o sofrimento, o que isso está fazendo é nos dar o entendimento que mantém a nossa mente em paz nessas diferentes situações. Desse modo, vemos o quadro completo, incluindo o lado insatisfatório da nossa existência como seres humanos. Não ficamos mais perdidos desejando que tudo seja perfeito quando isso é impossível. Estamos transformando o nosso sofrimento em algo útil ao contemplá-lo, vendo-o tal como é. Isso é sabedoria.

## **27. O Dhamma está Sempre Aqui**

Podemos comparar o Dhamma com a natureza que nos cerca aqui no monastério. As árvores e montanhas estão todas à nossa volta. Mas antes de conhecer este lugar talvez não soubéssemos que aqui havia árvores e montanhas, os arredores com muita paz e silêncio. Somente depois de vir aqui e olhar em volta é que podemos ver: "Ah ... é assim."

Com o Dhamma é a mesma coisa, está sempre aqui, mas na maior parte do tempo não o vemos. O que o Buda fez foi re-descobrir esse Dhamma, descobrindo a verdade da nossa existência e depois ensinando-a aos outros, e embora os ensinamentos tenham sido preservados nos livros e escrituras, o que o Buda estava indicando é apenas a verdadeira natureza da realidade - que todas as coisas condicionadas surgem e desaparecem.

Todas as coisas surgem na dependência de certas condições e quando essas condições mudam elas cessam. Esse é um ensinamento muito simples mas também muito profundo. Ele afeta todos os aspectos da vida, tanto o aspecto material como o mental. Repetidamente o Buda disse para olharmos para o nosso íntimo para enxergar essa verdade. Ela ali está todo o tempo, mas nós temos que olhar para a nossa própria mente e enxergá-la ali.

A maioria das pessoas tenta encontrar a felicidade através do mundo material. Desenvolvemos os nossos países, as nossas cidades, a economia e todos os demais aspectos desse mundo externo, material. Mas com demasiada freqüência nós não estamos olhando para o nosso íntimo, que é o caminho para a verdadeira paz mental. Este corpo e mente são coisas condicionadas que surgem e cessam. Qualquer coisa que esteja sujeita à mudança não pode ser objeto de apego. Quando a mente enxerga isso, ela pode começar a abrir mão do apego.

## **28. Surgindo e Desaparecendo**

Visto que tudo no mundo simplesmente surge, permanece e depois desaparece, como isso poderia nos trazer felicidade duradoura? Temos que nos perguntar: "Alguma vez no passado experimentamos a felicidade? Experimentamos o prazer? Dor? Sofrimento?" Podemos ver que esses sentimentos simplesmente surgem,

permanecem e depois desaparecem. Não há nenhum núcleo permanente em nada disso, nenhum eu real, permanente.

Contemple a impermanência neste corpo. Contemple o processo de mudança neste corpo à medida que ele cresce e envelhece. Mesmo de momento a momento podemos ver a mudança, não é mesmo? Nós inspiramos e depois expiramos. Só isso já nos ensina que este corpo é impermanente. Ou podemos contemplar a longo prazo, vendo como este corpo evolui da infância até a maturidade, a velhice, e no final das contas irá morrer. Podemos contemplar as fraquezas deste corpo e as dores e desconfortos que surgem com as doenças. Tudo isso nos está mostrando a impermanência. Em última análise este corpo não pode durar. Quando contemplamos dessa forma, nós passamos a entender a verdade. E isso se aplica a todo o mundo à nossa volta.

Um carpinteiro habilidoso pode fazer uma peça elaborada e bela, maciça e duradoura, ainda assim, com o tempo, ela terá que deteriorar, partir-se em pedaços, esfarelar-se. Coisas como máquinas ou motores, mesmo se forem feitos do mais puro aço, ainda assim se gastam e desfazem. Elas têm que se degenerar. Todas as substâncias e coisas do mundo - veículos, casas, auditórios, árvores, colinas - todas passam a existir, permanecem durante algum tempo e depois, ao final da vida, rompem-se e esmigalham-se. Essa é a seqüência normal das coisas.

A vida é preciosa mas muito incerta. Tivemos a boa fortuna de nascer neste mundo como seres humanos e no entanto não sabemos por quanto tempo iremos viver. Portanto, devemos fazer bom uso do nosso tempo enquanto podemos, sendo cuidadosos e diligentes, fazendo o bem. À medida que nos desenvolvemos de modo benéfico, praticando a generosidade, a virtude e a meditação, estamos realizando o nosso potencial como seres humanos. Quando pensamos dessa forma e consideramos que não sabemos quanto tempo temos nesta vida, então, não há tempo para ser negligente. O Buda disse que quem vive de modo negligente não segue o Dhamma. É como se já estivesse morto.

## **29. Faça do Sofrimento o seu Professor**

Quando nos deparamos com o sofrimento na vida, é importante contemplá-lo para desenvolver uma perspectiva equilibrada. Todos, sem exceção, estão sujeitos ao envelhecimento, doenças, morte e vários outros tipos de sofrimento. A vida tem as suas imperfeições. Há muitos aspectos da nossa vida pessoal e no mundo à nossa volta que são desagradáveis e algumas vezes isso ocorre devido aos nossos próprios erros. Mas aquilo que pode tornar o mundo perfeito é este caminho de prática. Se aplicarmos a atenção plena e a sabedoria aos nossos problemas, a mente irá enxergar e aceitar a verdade da existência. Esse é o caminho para a paz e o fim do sofrimento.

Na época do Buda, havia uma mulher chamada Kisa Gotami que estava sofrendo muito devido à morte do seu bebê recém-nascido. Tomada pela tristeza e sem saber o que fazer, ela levou o cadáver até o Buda.

"Você pode me ajudar?" ela perguntou. "O meu bebê morreu e quero trazê-lo de volta à vida."

"Eu posso ajudá-la," o Buda respondeu, "mas preciso de um ingrediente especial. Você precisa ir e trazer uma semente de mostarda de uma casa na qual ninguém tenha morrido nos últimos cem anos."

Ela concordou com presteza e saiu perguntando para as pessoas se elas tinham sementes de mostarda. Em cada casa as pessoas se apressavam em buscar as sementes, mas então ela perguntava se alguém tinha morrido nos últimos cem anos. E todos sempre respondiam que é claro que alguém tinha morrido. Avós, tios, mães, crianças - alguém sempre morre. No final a mulher não encontrou sequer uma única casa que não tivesse sido tocada pela morte. De repente, ela se deu conta daquilo que o Buda estava ensinando, que sim, a vida é impermanente, todos morremos. Todos nos separamos das pessoas que amamos. E ao aceitar essa verdade, o entendimento correto e a sabedoria se estabeleceram na mente dela.

### **30. A Hora é Agora**

Refleta sobre a rapidez com que a vida passa, dia após dia, mês após mês, ano após ano. Agora estamos vivos, olhe para trás .... olhe para trás, para o passado que já se foi. Cada dia, cada mês, cada ano ... se foram como um clarão! A vida não dura muito. É como o orvalho num capim. Quando surge o sol, seca e desaparece. Ou como a espuma nas ondas do mar. Essas coisas surgem e depois de pouco tempo desaparecem. Assim que nascemos, estamos caminhando na direção da velhice. A velhice é seguida pela doença, a doença seguida pela morte. Não demora muito tempo. O Buda nos alertou para que não sejamos negligentes. Não importa a idade, não seja negligente. Mesmo criança, a vida é incerta. Podemos morrer antes do tempo, sem nem mesmo envelhecer. Os dias e noites vão passando, vão passando. Exatamente agora, o que estamos fazendo realmente?

### *Virtude ... Diretrizes para a Vida*

Não existe tesouro mais valioso no mundo  
do que alguém com a virtude bem estabelecida  
Ajaan Maha Bua Ñanasampanno

## 31. O Valor da Bondade

A paz que provém de *sila*, virtude, é indispensável para desenvolver a concentração. Se a nossa conduta ética for instável, então, a mente também será instável. Haverá remorso, arrependimento e vários outros tipos de estados mentais que impedirão o estabelecimento da concentração. E quando a concentração for fraca, será muito difícil ver a natureza das coisas. É importante ver o valor da virtude desse modo.

Todo o caminho de prática, desde o princípio, é o suporte para o surgimento da verdadeira paz e felicidade. A prática na vida diária da generosidade e da bondade produz um tipo de felicidade na mente. A prática da virtude, desenvolvendo o cuidado e a atenção naquilo que dizemos e fazemos, produz um tipo mais profundo de felicidade. E a prática de meditação produz um tipo de felicidade que é ainda mais profundo.

O cultivo da prática do Dhamma é como plantar uma árvore. Se você vive num lugar em que há muito calor do sol, mas nenhum abrigo, isso irá causar desconforto. Mas se você plantar uma árvore, aguar e cuidar dela, essa árvore irá crescer e trazer sombra e proteção contra o calor do sol. Do mesmo modo, o desenvolvimento da generosidade, virtude e meditação nos proporciona proteção contra o calor do sofrimento no mundo. Sem isso, é como se não tivéssemos nada para nos proteger, nada que nos dê sombra.

## 32. Uma Base para o Coração

Quer sejam assuntos do trabalho ou da família, o Buda nos deu conselhos sobre como tratá-los de modo benéfico. Ele nos ensinou a ser diligentes em todas as nossas tarefas e responsabilidades. Ele nos ensinou a viver com harmonia, desenvolvendo uma atitude de boa-vontade e consideração para com os outros. Ele nos ensinou a ser generosos com os nossos ganhos e posses, possibilitando assim que abramos mão dos nossos desejos mais egoístas. Todos esses ensinamentos irão auxiliar o nosso desenvolvimento espiritual.

É importante entender o valor da criação de uma sólida base na bondade. Tal como quando construímos um prédio, primeiro precisamos de uma base sólida; na prática do Dhamma necessitamos de uma base sólida no coração. Deveríamos sinceramente nos comprometer em viver de um modo inofensivo mantendo os preceitos de virtude e cultivando sentimentos de bondade e perdão pelos outros. Assim a mente terá um senso de renúncia, aprendendo a abandonar o apego pelo mundo em benefício de um bem maior. Viver dessa forma eleva o nível da nossa mente, dando origem à paz interna e à felicidade. Isso é chamado *sila* e constitui a base para a prática do Dhamma.

### **33. *Sila***

Temos que começar com uma base de *sila*. Isto é muito importante. No início, podemos achar que esse aspecto da prática é difícil e pode mesmo parecer que a nossa noção de sofrimento está aumentando. Mas se tivermos persistência e insistirmos nisso, o resultado será uma felicidade maior ao longo da nossa vida. Os preceitos de virtude estão nos ensinando que devemos ser muito cuidadosos, muito atentos naquilo que dizemos e fazemos. Apoiando-se neles como um parâmetro evitará que as tendências mentais prejudiciais se manifestem na nossa linguagem e nas nossas ações. Em outras palavras evitam que criemos sofrimento no nível mais tosco.

Usando esses parâmetros para viver de um modo hábil, iremos descobrir um sentimento de vergonha moral e o temor saudável de fazer algo errado [viii](#). E uma vez que tenhamos estabelecido esse auto-controle no nosso coração e sejamos muito cuidadosos na maneira de agir e falar, imediatamente obteremos felicidade. Essa é a felicidade experimentada como um senso de amplidão e luminosidade da mente. É a libertação do remorso e das tendências prejudiciais.

### **34. Um Parâmetro para a Vida**

O nível de *sila* mais básico são os cinco preceitos. Essas são cinco diretrizes simples que adotamos para nos ajudar a viver de um modo que não cause dano para nós mesmos ou para os outros. Eles são:

1. Abster-se de matar seres vivos.
2. Abster-se de roubar, de tomar o que não for dado.
3. Abster-se do comportamento sexual impróprio.
4. Abster-se da linguagem incorreta.
5. Abster-se do vinho, álcool e outros embriagantes que causam a negligência.

Normalmente seguimos os cinco preceitos como nosso parâmetro básico, mas quando temos a oportunidade, podemos adotar os oito preceitos como um modo de incrementar o nosso esforço. Manter os oito preceitos é uma forma de renúncia. Não comemos depois do meio dia, reservando mais tempo para a meditação e eliminando o fardo de ter que buscar comida. Tomamos a decisão de não participar em nenhum tipo de atividade sexual ou de gastar tempo ouvindo música, ou outras formas de entretenimento. Não nos preocupamos com maquiagem, jóias ou perfumes e nos abtemos de descansar em camas exageradamente confortáveis que nos fariam entregar-nos ao sono. Quando observamos os oito preceitos abrimos mão dessas pequenas formas externas de felicidade para podermos nos dedicar à prática do Dhamma. Mantê-los simplesmente por um dia pode trazer grandes benefícios, ajudando a preparar a mente para a prática de meditação e para o desenvolvimento espiritual.

### **35. Entendimento Correto**

O Nobre Caminho Óctuplo começa com o Entendimento Correto, que inclui a compreensão de *karma*. Saber o que é *karma* benéfico e o que é *karma* prejudicial, o que nos conduzirá à felicidade e o que nos conduzirá ao sofrimento - tudo começa na mente com as nossas intenções e pensamentos. Se os nossos pensamentos forem hábeis, como consequência a nossa linguagem e ações serão hábeis, o que irá nos trazer a felicidade. Se os nossos pensamentos forem inábeis, então a nossa linguagem e ações serão inábeis e isso irá trazer o sofrimento. Podemos ver na sociedade que quando as pessoas são pegas em situações em que estão sofrendo de modos variados, em geral isso tem origem no entendimento incorreto e na falta de entendimento de *karma*. Os resultados que elas estão experimentando, com frequência, são apenas o produto das suas próprias palavras ou ações inábeis.

Quando temos o Entendimento Correto, compreendendo a lei de *karma*, a mente sempre estará serena. Esse é o caminho do Dhamma. Quando seguimos na outra direção, caindo no entendimento incorreto e na negatividade, o resultado é que nos sentimos agitados. Mas se compreendermos o sofrimento que tem origem nos pensamentos baseados na cobiça, raiva e delusão, veremos o valor em não segui-los. Muito embora ainda não possamos evitar que esses pensamentos surjam, estabelecendo-nos em *sila*, com cuidado e auto-controle, podemos evitar que transbordem para o nosso comportamento externo.

Sem a presença de *sila* na nossa vida, não teremos nada para nos guiar. Quando tivermos que tomar decisões - encontrar o modo correto de falar e agir - não teremos nenhum parâmetro para seguir. Portanto, estar bem estabelecido em *sila* é como ter um compasso para nos guiar pela vida. Quer seja na prática em si ou em aspectos mais gerais, seremos capazes de evitar a criação de sofrimento para nós mesmos e para os outros. Essa é a importância de *sila*.

### **36. A Dádiva da Generosidade**

À medida que a nossa prática evolui, pode acontecer que outros nos critiquem por tentarmos abrir mão do apego e do desejo. Eles pensarão que isso não é normal e assim poderão dizer: "Você é um tipo estranho e tolo por não querer nada da vida." Mas nós temos que entender que há diferentes tipos de desejo. Trabalhando no mundo se obtém dinheiro para comprar coisas. Enquanto estivermos fazendo isso dentro dos limites de *sila*, não prejudicando ou nos aproveitando dos outros, então não há nada de errado nisso. Num nível mais elevado, ainda chamaríamos isso de desejo no sentido de querer obter coisas. Mas no nível de *sila* isso não é prejudicial. Isso não vai além dos limites da conduta moral.

Ao progredirmos na prática, começamos a perceber o valor da generosidade, compartilhando aquilo que temos. Podemos agir de modo caridoso, como por exemplo, alimentando os sem-teto, doando sangue, ajudando os idosos, ajudando em calamidades públicas e dando o apoio financeiro para causas nobres. Também podemos apoiar a Sangha dando os quatro requisitos: comida, abrigo, mantos e medicamentos. Ao alimentarmos os seus corpos, eles nos alimentam o coração com o ensino do Dhamma. Ao dar e compartilhar, iremos perceber o surgimento de um sentimento de contentamento. Mesmo assim, outros poderão dizer: "Isso é estranho. Porque você dá as suas posses e dinheiro dessa forma?" Temos que simplesmente aceitar que talvez eles ainda não enxerguem o valor disso. Mas se contemplarmos isso, podemos ver que se colocarmos toda a nossa energia em ganhar cada vez mais dinheiro, então, não teremos tempo disponível para a nossa prática espiritual. Refletindo com sabedoria desse modo podemos chegar ao ponto de questionar a idéia de colocar o trabalho em primeiro lugar, de acumular cada vez mais riqueza material e posses.

Esta riqueza espiritual que estamos acumulando, podemos por nós mesmos ver que vale a pena, que isso nos traz felicidade. Fé, renúncia, generosidade, virtude, sabedoria - essas qualidades que estamos desenvolvendo através da prática irão nos acompanhar para além da morte. E quanto ao que as outras pessoas disserem, temos de aceitar que essas são as idéias delas. Tudo bem que elas tenham as suas próprias idéias, porque a felicidade que obtemos da prática está ali bem na nossa frente. Mesmo que elas digam que somos tolos, não precisamos nos preocupar. Já sabemos por nós mesmos: "Isso não é tolo. É sábio."

### *Karma ... Ações e seus Resultados*

É óbvio que há uma causa para a origem da bondade e da maldade, da felicidade e do sofrimento, experimentados por todas as pessoas em todos os lugares do mundo. *Karma* existe como parte da nossa mera existência. Criamos *karma* a cada momento, do mesmo modo que os resultados do nosso *karma* passado nos afetam a cada momento.

Ajaan Mun Bhuridatta Thera

### **37. Karma Aqui e Agora**

O que faz com que as pessoas surjam neste mundo do jeito que surgem? Algumas pessoas nascem numa família rica, harmoniosa, fortes e saudáveis. Outras nascem na pobreza ou com enfermidades. Outras nascem onde há guerra, fome e outros problemas. Por que acontece isso? Por que temos traços de caráter distintos? Nós nascemos no mundo com diferenças de caráter, com diferentes modos de pensar. Isso é *karma*?



A questão de vidas passadas e futuras, seres renascendo de acordo com o seu *karma*, tem sido assunto de milhares de anos. Com frequência as pessoas no mundo têm a idéia de que não existe nada depois da morte. Não importa o que façamos, podemos até fazer qualquer coisa que nos dê na telha, porque quando morreremos não vamos sofrer nenhum tipo de conseqüência. Essas idéias influenciam o modo como as pessoas vivem. Sendo quase impossível provar essa questão das vidas passadas e futuras para alguém que seja cético, porque isso não é algo que podemos trazer a público e fazer uma demonstração.

Quando as pessoas perguntavam a Ajaan Chah sobre isso, ele dizia que na verdade isso é algo que nós não precisamos provar. O lugar para aprender e compreender essa questão é a vida presente. Podemos encarar isso do seguinte modo: se vivermos a nossa vida de um modo virtuoso, tentando cultivar a bondade e conduzindo as nossas vidas com habilidade, qual será o resultado disso? O resultado será a nossa própria felicidade e a possibilidade de ajudar a criar uma sociedade mais feliz à nossa volta. Mesmo se houver apenas esta vida, se quando morreremos esse for o final de tudo, então não haverá perda porque teremos experimentado a felicidade nesta vida proveniente das nossas boas ações. E se houver alguma coisa como *karma*, então toda a bondade que fizemos nesta vida não será perdida, mas irá continuar para nos trazer felicidade em vidas futuras também. Por outro lado, se vivermos de um modo inábil - com um comportamento anti-social, agressivo, explorando ou causando dano aos outros - podemos esperar pelos resultados nesta mesma vida. O que iremos encontrar é muito sofrimento e confusão para nós mesmos e para as pessoas à nossa volta. E se existem tais coisas como vidas futuras e frutos de *karma* ... então não vai ser nada bom, não é mesmo?

No entanto, nós só precisamos focar nesta mesma vida. O que estamos fazendo exatamente agora? O modo como nos comportamos, as nossas atitudes, as nossas idéias, o modo como pensamos, tudo. Isso está produzindo resultados exatamente agora e nós podemos ver isso acontecendo. Portanto, a coisa mais importante é entender a nossa mente. Esse é o lugar da prática, nisso tem que estar a ênfase. Não é algo que temos que projetar para o futuro, vendo o paraíso ou o inferno, ou mesmo *nibbana*, como algum tipo de estado distante. Ao invés disso, podemos olhar para a nossa mente e ver que as causas da felicidade e do sofrimento ou do paraíso e do inferno, estão surgindo exatamente aqui, neste momento. Não é algo externo ou distante. Estamos praticando para a felicidade e libertação neste exato momento presente.

### **38. Karma é Ação**

*Karma* é criado através da ação intencional com o corpo, linguagem e mente. Intenções benéficas que surgem na mente irão levar a palavras e ações benéficas, enquanto que intenções prejudiciais irão levar a palavras e ações prejudiciais. Podemos dizer que é isso que governa o mundo - o *karma* coletivo de todos os seres.

Cada indivíduo está criando *karma* a todo momento, e isso é que conduz ao ciclo de nascimento e morte, isto é, a continuidade da existência. Quando contemplamos esse assunto, podemos ver a importância de realizar bom *karma*, pois a felicidade que experimentamos vem do treinamento e de estimular intenções benéficas com o corpo, palavras e mente. E isso é o que a prática Budista nos encoraja fazer. Todo o esforço que dedicamos ao desenvolvimento de qualidades benéficas irá trazer benefícios e felicidade.

Quanto mais contemplemos *karma*, mais veremos que estamos recebendo os frutos das nossas ações todo o tempo. Praticamos tanto *karma* benéfico como prejudicial no passado e isso está produzindo os resultados que experimentamos no presente. Quando pensamos no *karma* prejudicial que realizamos no passado, o importante é refletir com sabedoria. Se pudermos aprender com isso e mudar o nosso comportamento, isso será bom. Mas insistir em pensar no passado e apegar-se a esses estados mentais negativos não é correto. Se praticarmos a atenção plena e compreendermos a mente, então seremos capazes de notar esses momentos de culpa ou depressão com relação ao que fizemos. Poderemos ver que esses sentimentos não nos ajudam porque o passado não pode ser mudado. É bom se pudermos aprender com isso e mudar, mas fora isso não há porque sofrer desnecessariamente sentindo aversão por si mesmo ou remorso.

O modo correto é dedicar-se à realização de *karma* benéfico a partir de agora. Estaremos assim criando as condições para a felicidade e benefícios tanto no presente como no futuro. É por isso que praticamos. Quando compreendemos a importância de *karma*, iremos nos dedicar à generosidade, a manter os preceitos e a praticar a meditação - tudo com o propósito de gradualmente ir elevando o nível da nossa mente. Se colocarmos esforço na nossa prática, criando mais *karma* benéfico, o resultado será mais paz interior. Isso é de veras a coisa sábia e correta que um ser humano deve fazer, desenvolver qualidades benéficas em si mesmo.

### **39. Sem Desculpas**

*Algumas pessoas pensam que ações danosas nem sempre levam a resultados negativos. Elas pensam que poderão escapar sem nenhuma consequência. Isso é verdade?*

Se as pessoas ainda não vêm os frutos das suas ações, isso é devido à presença da delusão. Elas não estão muito atentas. Infelizmente, isso não anula o resultado daquilo que elas estão fazendo ou significa que não há *karma* em operação. *Karma* é uma lei da natureza. É uma força natural que podemos ver em operação todo o tempo. Portanto, se as pessoas estão criando as causas para o sofrimento, então esse sofrimento virá quer elas o identifiquem ou não. É até pior se elas não vêm o dano no seu comportamento, porque assim elas não reconhecem como estão causando sofrimento para si mesmas. Mas quando compreendemos *karma*, podemos olhar para a nossa vida e dizer, "Ah, quando falo desse modo, quando ajo desse modo, isso

traz sofrimento." E como nós desejamos ser felizes, livres do remorso e da preocupação, somos motivados a viver de um modo virtuoso.

## **40. Lidando Sabiamente com Pragas**

*Como devemos lidar com insetos e pragas que entram nas nossas casas? Não quero quebrar o primeiro preceito ou criar karma prejudicial.*

Na prática do primeiro preceito, estabelecemos na nossa mente a clara intenção de não matar outros seres. Com relação às criaturas muito pequenas, como os insetos, nós temos de fazer o melhor que pudermos em cada situação. Uma pessoa pode usar diferentes métodos e produtos químicos para evitar que eles entrem. Nós ainda temos a intenção básica de não matar os seres deliberadamente, mas se nas atividades de limpeza alguns insetos sofrem, então temos que aceitar que esse é o *karma* deles. Com animais maiores, como por exemplo ratos ou camundongos, deveríamos ser capazes de encontrar formas humanitárias de lidar com eles. Há certas armadilhas nas quais se coloca uma isca e uma porta se fecha depois que eles estiverem dentro. Assim eles podem ser levados para um lugar distante e soltos.

Temos que entender que tudo está sujeito ao seu *karma*. Geralmente é muito difícil se mover e fazer coisas no mundo sem causar dano às pequenas criaturas como os insetos. Algumas vezes isso é inevitável, como por exemplo quando eles são esmagados no pára-brisa enquanto estamos dirigindo, ou quando eles voam para uma vela acesa à noite. Nós não estamos lhes causando dano deliberadamente. A nossa intenção não é matar, mas é o jeito do mundo que algumas dessas coisas irão ocorrer. Portanto, nós não devemos tomar isso como um fracasso pessoal, ou como se estivéssemos realizando *karma* prejudicial.

Quando estamos fazendo limpeza ou varrendo, algumas vezes alguns insetos morrem. Devemos entender que a nossa intenção não é matar, mas manter o lugar limpo. É uma pena que alguns dos insetos sofram, mas isso é muito diferente de usar veneno e iscas de modo deliberado para matá-los. Com a compreensão de *karma* e intenção, podemos fazer o melhor possível para encontrar meios hábeis e humanitários para lidar com as pragas.

## **41. À Deriva no Oceano de Karma**

Deixe-me contar-lhes uma história de um discípulo meu. Ele havia sido um pescador por profissão, trazendo barcos cheios de peixe para serem mortos e vendidos. No Budismo isso é entendido como *karma* prejudicial. Um dia, distante da praia, ele esteve envolvido num acidente com o barco que o deixou à deriva no mar durante três dias e três noites, agarrado a um pedaço de madeira. Poderíamos dizer que tudo indicava que ele estava para receber os resultados do seu modo de vida danoso, afogando no mar e devorado pelos peixes. Embora supusesse que fosse morrer, ele

fez uma firme promessa: se fosse salvo ingressaria na ordem monástica. Agora já são quinze anos desde que ele se ordenou.

Algumas vezes as situações de crise fazem surgir as aspirações mais nobres nas pessoas, um pensamento positivo que pode rapidamente trazer um bom resultado. Isso pode mudar a vida drasticamente. No entanto, deveríamos realmente nos comprometer a praticar *karma* benéfico regularmente e não esperar apenas por situações de crise. As nossas vidas são tão incertas. Visto que não sabemos por quanto tempo vamos viver, deveríamos realmente prezar o nosso tempo. Deveríamos tentar viver do modo mais habilidoso possível enquanto temos a oportunidade.

### *Bondade ... Estar em Paz*

Minha Religião é a Bondade  
Dalai Lama

## **42. Como Viver no Mundo**

Temos que participar da sociedade. Temos deveres e o nosso trabalho. E embora a sociedade não seja sempre pacífica e harmoniosa o Buda ensinou que a origem disso sempre está nos indivíduos, porque os seus corações não estão em harmonia com a verdade. Enquanto as pessoas estiverem aprisionadas pelas diferentes tendências prejudiciais da cobiça, raiva e delusão, elas irão falar e agir de modo correspondente. E daí surgem os problemas e mal-entendidos.

Há vários modos para lidar com isso. No mundo temos as leis e regulamentos do país. O objetivo disso é dar para as pessoas normas de comportamento que irão conduzir a uma sociedade pacífica e harmoniosa. E se as pessoas não seguem as leis então sempre surgem problemas, não é mesmo? Quando as pessoas seguem as suas próprias idéias e opiniões, a sua cobiça e raiva, agindo de modo egoísta ou agressivo, disso é que surgem os problemas que enfrentamos no mundo.

No entanto sob a perspectiva do Dhamma é importante compreender que todos temos o nosso próprio nível de cobiça, raiva e delusão. Isso é algo que precisamos aceitar e lidar. O modo de fazer isso com habilidade é: primeiro, entender que todos estão nessa mesma posição; segundo, ter uma atitude de bondade e compaixão. Isso não significa dizer que encorajamos as pessoas quando elas estão agindo de um modo danoso. Mas nós sabemos que as pessoas são assim e não tomamos como algo pessoal. Ao dar importância para a bondade e a compaixão, podemos lidar com os problemas do dia a dia da sociedade de tal modo a não adicionar ainda mais sofrimento.

### **43. Disposição para Aprender**

O Buda ensinou como aprender a viver no mundo de um modo pacífico e harmonioso. Ele disse que precisamos desenvolver a bondade e um senso de disposição para o sacrifício. Um marido tem que se sacrificar pela esposa, uma esposa pelo marido. Pais têm que se sacrificar pelos filhos e os filhos pelos pais. Todos os membros de uma família têm que se sacrificar uns pelos outros. Essa é a forma como a sociedade funciona, quando está funcionando bem. Quando as pessoas estão em harmonia e vivendo juntas em paz, sempre haverá essa disposição pelo sacrifício.

Devemos também estar abertos para ouvir os outros, especialmente as pessoas que desenvolveram a virtude, a concentração e a sabedoria. Elas compreendem quais modos de pensar criam o sofrimento e podem ajudar a indicar onde nos desviamos do caminho. Por isso respeitamos os mestres que praticaram levando as suas mentes para a lucidez e o insight. Eles têm mais experiência sobre como cuidar da mente, como se comportar do modo correto e como progredir no caminho da prática. Portanto, quaisquer palavras de orientação ou reflexões benéficas que eles nos ofereçam, deveríamos ouvi-las com cuidado. Mas isso também pode se aplicar aos nossos amigos e parentes. O Buda nos encorajou para que fossemos capazes de nos comunicar com os outros, receber reflexões e conselhos. Ao invés de rechaçá-los, nós refletimos cuidadosamente comparando-os com a nossa própria experiência.

### **44. Para Além do Julgamento**

A menos que tenhamos aperfeiçoado a atenção plena e a sabedoria, seremos pegos pelos gostos e desgostos. Isso, com freqüência, influencia as idéias que temos a respeito das outras pessoas. Quando temos apegos e preferências - gostamos disso, não gostamos daquilo - então, é claro que isso pode nos tornar críticos. Vendo características que gostamos dizemos que alguém é bom, vendo características que desgostamos dizemos que alguém é ruim. Baseado nesses detalhes formamos um quadro completo decidindo que aquela pessoa é completamente boa ou que aquela pessoa é completamente ruim. Mas isso tem origem no apego e na delusão.

O Buda disse que o modo para remediar essas tendências críticas é retornar e olhar para a nossa própria mente. Quanto mais estudarmos a nossa própria mente, a nossa própria vida, o nosso próprio comportamento, mais as nossas idéias se tornarão lúcidas e imparciais. Então, antes de mais nada, olhamos para aquilo que fazemos e perguntamos: "As minhas ações são hábeis ou inábeis? Quais são os resultados das minhas ações?" Olhamos para aquilo que dizemos e perguntamos: "As minhas palavras são hábeis ou inábeis? Quais são os resultados daquilo que digo?" Então, olhamos fundo para a nossa mente para ver o que estamos pensando e

perguntamos: "Os meus pensamentos são hábeis ou inábeis? Quais são os resultados dos meus pensamentos?" Ao aprender a fazer isso, ao invés de olhar para fora e julgar o mundo e as pessoas à nossa volta, dirigiremos a atenção para dentro, para olhar para a nossa própria mente. Isso vai nos alinhar com os ensinamentos do Buda. Saberemos então, por nós mesmos, se estamos usando a nossa mente de um modo hábil ou inábil. Isso nos levará para além do julgamento dos outros.

E mesmo assim, algumas pessoas ainda irão nos julgar. Qualquer coisa que façamos, algumas pessoas dirão que está certo, enquanto que outras dirão que está errado. Assim é viver no mundo. Mas aquilo que elas dizem não é a história completa, não é mesmo? Nós temos que olhar para a nossa própria mente e saber por nós mesmos. As nossas ações foram hábeis ou inábeis? Algumas vezes fazemos alguma coisa boa, mas ainda assim somos criticados pelos outros. Se soubermos com base na nossa própria investigação que aquilo que fizemos foi de veras bom, então não sofreremos por causa disso. Em outras ocasiões fazemos algo errado, mas as outras pessoas nos elogiam. Mais uma vez temos que regressar e investigar, perguntando, "Foi realmente bom ou não?" Nós nem sempre podemos tomar as palavras dos outros como sendo a verdade, mas por meio da investigação saberemos por nós mesmos.

## **45. A Importância dos Bons Amigos**

O Buda disse que coisas boas provêm de estar com bons amigos. Eles fazem com que manifestemos as nossas boas características. Tente evitar amizades ruins. Estas são aquelas que nos levam para a bebida, para o jogo e assim por diante, levando a situações danosas. Esse ensinamento também vale para o nosso íntimo. Isto significa evitar se misturar com as forças negativas na nossa mente, ficando, ao invés disso, com os pensamentos e aspirações benéficas. Se fizermos isso bem, então a nossa prática será sólida. Saberemos por nós mesmos o que nos trará a felicidade e qual é o modo benéfico para viver. Assim, mesmo quando estivermos nos socializando com outras pessoas, se elas estiverem tomadas por idéias incorretas ou ainda não entenderem o caminho, nós, mesmo assim, não ficaremos abalados. Isso porque estaremos firmes e porque entendemos por nós mesmos.

O Buda ensinou que devemos nos associar com pessoas boas, sábias, e evitar aquelas que são tolas ou imprudentes. Mas algumas vezes acontece que temos amigos com alguns traços negativos, prejudiciais e queremos ajudá-los. A coisa importante que precisa ser reconhecida é que nós mesmos precisamos estar mentalmente numa posição forte o suficiente para podermos ajudar. Porque se ainda não estivermos firmemente estabelecidos na nossa prática, então é claro que seremos influenciados pelas pessoas com as quais estejamos. Elas nos influenciam, quer seja de um modo dissimulado ou óbvio, e o perigo é que podemos ser afetados e desviar-nos do caminho. Mas se estivermos fortemente estabelecidos na nossa prática - saberemos o que é bom e o que é ruim, o que é certo e o que é errado - então, mesmo se as pessoas tiverem hábitos ruins, nós não seremos influenciados ou afetados. Talvez possamos ajudá-las um pouco, oferecendo conselhos e apoio.

Mesmo o Buda em algumas das suas vidas passadas ainda não estava inspirado a praticar o Dhamma. Ele estava mais interessado em coisas mundanas. Mas numa delas, ele teve um amigo que queria ouvir os ensinamentos do Buda daquela era. E o nosso Buda ainda não tinha fé e não estava interessado em ir. Então, o amigo dele o agarrou pelo cabelo e disse: "Você tem de ir!" Na Índia a cabeça é a coisa mais elevada e respeitada. As pessoas simplesmente não puxam o cabelo sem um bom motivo. O amigo dele literalmente o arrastou até lá. E quando ele viu o Buda, compreendeu a importância dos ensinamentos e começou a praticar. Esse é um exemplo da importância dos bons amigos. Algumas vezes ainda não vemos aquilo que é importante na vida, mas um bom amigo pode conduzir-nos nessa direção.

## 46. Como ser um Bom (e Sábio) Pai e Mãe

Ao tratar com crianças pode ser de grande ajuda contar com as quatro moradas divinas - amor-bondade, compaixão, alegria altruísta e equanimidade. Quando trazemos crianças ao mundo, o nosso primeiro instinto sempre será o amor-bondade. Nós os amamos porque são os nossos filhos. E uma das principais qualidades de um bom pai ou mãe é ajudar sem desejar nada em troca. Nós não estamos buscando algo em troca, nós só damos. Isso é correto - nós sempre deveríamos ter esse sentimento de bondade e desejar o bem para os nossos filhos. Então, quando eles se deparam com algum tipo de sofrimento, a compaixão surge naturalmente. Nós não queremos que eles sofram e por isso desejamos o fim do seu sofrimento. Por outro lado, quando os nossos filhos têm algum tipo de sucesso ou felicidade na vida, podemos compartilhar disso sentindo alegria por eles, esperando que continue assim. E por fim, se em certas situações eles estão enfrentando problemas mas isso está além da nossa possibilidade de ajudá-los, então a abordagem correta é a equanimidade. Temos que entender que todos estão sujeitos ao seu *karma*, e os nossos filhos trazem consigo para o mundo a sua própria acumulação *kármica* - hábitos, características e traços de personalidade.

Se os nossos filhos estão enfrentando problemas, mas não há nada que possamos dizer ou fazer, então temos de retroceder. Isso é equanimidade, onde temos um senso de equilíbrio e paciência. Compreendemos *karma* e aceitamos que no momento não há muito que possamos fazer para mudar as coisas. "Ah, no momento a situação é essa. Está fora do meu controle." Sentimos amor por eles do mesmo modo, mas não tentamos forçá-los a mudar. As condições mudarão por si mesmas.

Se os nossos filhos não resolvem as coisas por si mesmos, então, talvez mais tarde seremos capazes de ensiná-los e ajudá-los. Mas temos que lembrar, especialmente com relação ao longo prazo, que as coisas são incertas, que as pessoas mudam. Algumas vezes as crianças são realmente boas. Elas possuem muito boas qualidades e devido a isso elas são populares. Depois elas crescem se casam e mudam para longe. Elas agora têm a sua própria família, as suas próprias responsabilidades.

Assim é. Elas não possuem mais tempo de sobra para nós porque estão ocupadas com as suas tarefas e obrigações.

Outras crianças podem começar não sendo muito "boas". Não são muito bem sucedidas, não são muito responsáveis. Mas mais tarde pode ser que elas sejam aquelas que vão acabar cuidando de nós, ajudando-nos quando formos velhos. Eu vi isso em muitas, muitas ocasiões. Pensar que a criança "boa" ficará e cuidará de você e a criança "ruim" irá embora e nunca ajudará - essas coisas são incertas. Elas podem mudar cem por cento durante o curso de uma vida. Portanto, devemos lembrar disso. *Karma* é mutável. As pessoas mudam. Não é o caso que tudo permanecerá fixo para sempre. Quando nos lembramos dessas verdades, essa lembrança nos ajuda a abrir mão das nossas idéias um pouco mais. Nossos filhos podem ter todo o tipo de boas qualidades que simplesmente ainda não floresceram. Se tivermos paciência e pensarmos desse modo, então, não teremos que sofrer ou nos preocuparmos tanto. Podemos relaxar e simplesmente ver o que acontece.

## **47. Retribuindo para os Nossos Pais**

Mesmo se acumularmos uma grande riqueza, muitas posses e uma posição respeitada na sociedade, se não demonstrarmos a nossa gratidão ou bondade para com a nossa mãe e o nosso pai, então estaremos sem a verdadeira riqueza. Colocando de modo simples, estaremos sem as características que distinguem uma pessoa boa.

Quando compreendemos a bondade que os nossos pais nos demonstraram, deveríamos tentar repagar essa bondade com esforço sincero. Eles cuidaram de nós e nos protegeram durante muitos anos, portanto, em troca podemos cuidar deles na sua velhice. E mesmo se eles tiverem falecido, ainda assim podemos beneficiar os nossos pais realizando boas ações e compartilhando com eles o mérito resultante dessas ações. Quando estamos na escola, devemos ser diligentes e dedicar o nosso melhor esforço ao estudo e ao sucesso com as melhores notas possíveis, de modo que não lhes causemos preocupações. Isso também irá nos ajudar a encontrar um bom trabalho. Quando entrarmos no mercado de trabalho teremos a oportunidade de ajudar os nossos pais financeiramente ou qualquer outro tipo de ajuda material que eles possam precisar. Nesse ponto da nossa vida, poderemos cuidar dos nossos pais do mesmo modo que eles cuidaram de nós.

Os nossos pais têm sempre o nosso interesse em mente e fazem qualquer coisa para nos guiar pela vida. Algumas vezes eles não praticam a generosidade, a virtude ou a meditação, e nos preocupamos pelo seu bem-estar interior. Mas se realmente quisermos ajudá-los, o melhor que podemos fazer é primeiro desenvolver a bondade em nós mesmos. E quando virem os resultados positivos em nós, eles ficarão naturalmente inclinados a seguir o nosso exemplo.



## 48. Honrando a Gratidão

É normal que no nosso relacionamento com os nossos pais haverá alguns conflitos e discordâncias. Mas no fundo do coração ainda sentimos por eles reconhecimento e gratidão, mesmo se algumas vezes as emoções negativas vierem à tona. Em vista disso, pedimos que eles nos perdoem e nós também os perdoaremos. Os nossos pais nos demonstraram grande carinho durante toda a vida. Portanto, se alguma vez os maltratarmos deveríamos pedir-lhes perdão de todo coração.

Podemos também repagar a nossa dívida com eles sendo cuidadosos com as nossas palavras e comportamento. Desde o dia em que nascemos eles cuidaram do nosso bem-estar. Eles nos deram conhecimento, nos criaram e satisfizeram todas as nossas necessidades. Portanto, se falarmos ou agirmos de um modo grosseiro com os nossos pais, mesmo algo pequeno pode ter um grande impacto. As palavras assumem uma intensidade e significado especiais quando provêm do próprio filho. Assim é o amor que uma mãe ou pai sentem pelo seu filho.

Se os nossos pais chegaram a um ponto em que não podem mais cuidar de si mesmos, esse é o momento de lhes darmos de forma abnegada toda a assistência possível. Nós repagamos a nossa dívida tomando conta e cuidando deles com o nosso coração cheio de bondade. Ao realizar esse tipo de boa ação, ação benéfica, e expressarmos a nossa gratidão, as nossas vidas assumem uma nova riqueza e significado interior. Ajudar os pais, disse o Buda, é uma das grandes bênçãos.

## 49. Esperando e Aceitando

Velhice, doença e morte, são as coisas mais normais no mundo. Temos que esperar por isso e enxergar que é parte da vida. A expectativa média de vida é em torno de 75 a 80 anos. Deveríamos pensar: "Qual a minha idade agora? Se tenho 45 anos, então ainda tenho uns 30 anos para viver." Pensando dessa forma nos tornamos conscientes da impermanência da vida e acordamos para o fato de que não estaremos aqui para sempre.

Houve uma pergunta sobre como lidar com o fato de que o pai está muito velho, preso na cama, próximo da morte. Nesse caso o pai tem 89 anos de idade, portanto, não há a necessidade de chorar ou ficar triste, na verdade ele teve uma vida longa. Já viveu nove anos mais que o Buda; o Buda chegou apenas aos 80 anos. O Buda disse que a vida longa é o *karma* positivo de não matar. Portanto, esse é provavelmente o *karma* bom dele não ter causado dano ou matado animais no passado.

Deveríamos ficar contentes se o nosso pai teve uma vida longa. Mas ao mesmo tempo ver que este corpo e mente são coisas impermanentes, que surgem e desaparecem. Não permanecem para sempre. Podemos esperar que como as pessoas vão ficando mais velhas, elas acabarão morrendo. E se os seus corpos e mentes estão deficientes e se há dor e desconforto, nós não desejamos que elas

experimentem isso indefinidamente. Poderemos até sentir alegria e disposição para deixar que elas partam, desejando que os frutos do seu bom *karma* lhes tragam um corpo forte e saudável na próxima vida. Porque se estiverem muito enfermas e com muito sofrimento, talvez seja mais habilidoso estar pronto para permitir que partam.

Para fazer isso precisamos realmente contemplar a verdade e trazê-la ao nosso coração. A verdade é que a nossa existência como seres humanos é impermanente e quando morremos temos de nos separar de tudo e de todos. Se realmente aceitarmos isso poderemos estar em paz com essa verdade. Ao invés de ficarmos tristes com a morte de uma pessoa querida podemos entender que assim é como as coisas são e sentir alegria pelo bem que ela fez.

## **50. Relativo a Porcos e Crianças**

Certa vez um criador de porcos foi até Ajaan Chah para se queixar: "Ah, a economia está terrível! O preço do porco está caindo tanto! Não estou ganhando nem uma fração do que ganhava antes!" Ajaan Chah disse: "Bom, não ouço os porcos reclamando! Nunca os vi discutindo sobre o preço da carne deles ... e quem é que está abrindo mão da vida?"

Ajaan Chah com frequência empregava reflexões simples como essa, permitindo que as pessoas deixassem de lado o seu estresse e mostrando uma perspectiva diferente das coisas. Não só elas davam risada, mas também compreendiam que muito do sofrimento que criamos na nossa mente não é tudo aquilo que pensamos ser. E isso nem sempre se deve aos outros, mas sim, devido aos nossos próprios apegos e agarramentos.

Numa outra ocasião, um homem veio ter com Ajaan Chah dizendo: "Estou tão estressado tentando cuidar dos meus filhos. Eles são realmente teimosos e criam muitos problemas." Então Ajaan Chah perguntou: "Bem, quem quis esses filhos? Quem tomou a decisão de ter filhos?" Enquanto o homem pensava, Ajaan Chah disse: "Talvez possamos dar cinquenta por cento para as crianças, e você fica com cinquenta por cento da culpa também!"

## *Sabedoria ... O Insight Acerca da Verdade*

É a sabedoria que possibilita abrir mão  
de uma felicidade inferior  
na busca por uma felicidade superior.  
O Buda

## **51. Desatando o Nó do Não-saber**

O Buda ensinou que a delusão cria o mundo. Quando o coração está encoberto pela delusão irá em todos momentos evocar a noção de um eu, identificando-se com este corpo, com esta mente e com a experiência do mundo. Pensaremos que isso é meu - a minha parte do mundo, a minha casa, o meu carro, o meu terreno, o meu tudo. A noção de um eu é alimentada por essa delusão, esse não-saber. Todos os nossos desejos e apegos têm origem nesse não-saber, no não entendimento da verdade. Cultivamos o saber, o entendimento, que tem origem na atenção contínua. Ao desenvolver essa atenção contínua, começamos a ver o surgimento dessa noção de um eu e de todos os desejos e apegos nos quais normalmente nos perdemos. Quando a mente for capaz de ver isso, então, irá se despegar desse processo normal de rotular as coisas e de criar a noção de um eu associado às nossas experiências. Assim não haverá mais ninguém criando o mundo. Não haverá ninguém com posse do mundo. O nosso modo antigo de olhar para as coisas desaparece.

## **52. Permeando a Miragem**

Sabedoria significa entender as coisas como elas na verdade são. A mente está acostumada a ver as coisas de um modo incorreto, enxergando o mundo de um modo distorcido. Está acostumada a ver aquilo que é impermanente como permanente, aquilo que é mutável como imutável, aquilo que é sofrimento como felicidade, e aquilo que é não-eu como o eu. A mente é aquilo que simplesmente conscientiza os objetos e as experiências. Quando a mente não está quieta e em paz, se perde nesses objetos, nessas impressões mentais. É assim que nos perdemos no mundo, é assim como surge o sofrimento. Mas a mente concentrada está em paz. Ela conhece os objetos como objetos e não fica perdida.

Ajaan Chah usava o símile de um quarto com uma única cadeira. Quando as visitas chegam, sabemos que elas entraram. Mas há somente uma cadeira na qual estamos sentados, assim as várias visitas não podem permanecer. Enquanto estivermos sentados nessa cadeira, as visitas virão, mas depois terão de ir embora. Assim ocorre com uma mente fortalecida pela atenção plena e pela concentração. Quaisquer objetos que surjam, a mente saberá quais são. Eles não podem permanecer. Ao compreender como as coisas na verdade são, a verdadeira sabedoria desponta.

## **53. Não é Nosso**

Os sentidos e os seus respectivos objetos simplesmente são o que são de acordo com a natureza. Os olhos são apenas olhos, os objetos visíveis são apenas objetos, sem declarar que sejam algo em particular. É a noção de um eu que lhes atribui um significado ao reagir com atração ou aversão. Mas com a atenção plena e a plena consciência acompanhando o processo do contato nos sentidos a mente verá de

acordo com a verdade: todos os fenômenos simplesmente estão surgindo, permanecendo, e desaparecendo.

Ajaan Chah com frequência ensinava o que ele chamava de "a prática que nunca está errada." Essa é a prática da contenção, de vigiar e proteger as seis faculdades dos sentidos - o olho, o ouvido, o nariz, a língua, o corpo e a mente. Sempre que experimentamos o olho vendo as formas, o ouvido ouvindo os sons, o nariz cheirando os aromas, a língua saboreando os sabores, o corpo tocando os tangíveis, ou a mente experimentando os objetos mentais, Ajaan Chah recomendava que contemplássemos essas experiências exatamente nesses pontos, para podermos conhecê-las e compreendê-las, vendo-as claramente como mutáveis e impermanentes.

É como caminhar numa estrada. Pode haver diversas coisas no nosso caminho: pedras, galhos, ou lixo. Mas nós simplesmente as colocamos de lado e continuamos caminhando, sem deixar que nos preocupem. As impressões mentais também são obstruções, mas se com rapidez as colocarmos de lado vendo-as como impermanentes, insatisfatórias e não-eu, continuaremos avançando. Quando abrimos mão do nosso apego por essas obstruções, veremos que são simplesmente objetos da mente.

Quando experimentamos a felicidade dizemos: "Eu estou feliz." Nesse momento tomamos esse estado como sendo nosso. Mas essa felicidade não dura, não é mesmo? Ela surge de acordo com condições. Quando essas condições mudam e desaparecem, aquele sentimento, aquele estado de espírito, também irá passar. Com o sofrimento é a mesma coisa. Surge de acordo com condições e depois muda e desaparece novamente. Na verdade, todo o mundo está num constante estado de mudança, surgindo e desaparecendo, completamente fora do nosso controle. Se qualquer um desses acontecimentos pudesse ser tomado como "meu", então deveria permanecer do jeito que desejamos que permaneça. Mas isso não acontece. Se realmente existisse um eu permanente, deveríamos ser capazes de controlar os nossos humores para mantê-los ou para evitar que ocorram. Mas nós não podemos. Eles surgem e cessam de acordo com condições. E por causa disso são insatisfatórios. Mas se, ao surgirem e cessarem, soubermos o que são, então não haverá sofrimento na mente. Não nos apegaremos como sendo o meu eu, o meu estado de espírito, a minha felicidade, a minha infelicidade. Veremos a verdade compreendendo, "Ah, isso não me pertence." Aí é quando a mente se solta do apego.

## **54. A Dinâmica da Mudança**

O lugar mais óbvio onde podemos observar e contemplar a verdade do não-eu, ou *anatta*, é exatamente na nossa respiração. A qualquer momento em que direcionemos a nossa atenção para observar a respiração, poderemos ver que ela está simplesmente realizando a sua função. O ar entra e depois sai. Surge e cessa. E todo esse processo da respiração está totalmente fora do nosso controle, não é

mesmo? Não podemos dizer que essa respiração é minha ... quer digamos isso ou não, ela simplesmente continua por conta própria! Sempre que pudermos observar algo se comportando de acordo com a sua função natural, estaremos nos confrontando com a verdade do não-eu. Tudo que tomamos como sendo o eu, acreditando que, "Isso sou eu, isso é meu," se prosseguirmos investigando, gradualmente enxergaremos a verdade.

As várias partes do corpo são o eu? Tome qualquer parte, os dentes, por exemplo. Pergunte a si mesmo, esses dentes realmente são o meu eu? Eles são meus? Se eles caírem, serão o meu eu? Serão meus? Contemplando a forma física, veremos que aquilo que chamamos de meu corpo provém da comida e bebida que ingerimos que sustenta o surgimento dos quatro elementos. À medida que ingerimos mais e mais o corpo vai crescendo e se transformando, bebê, criança, jovem e adulto. Devido à delusão rotulamos isso como uma pessoa, não é mesmo? Dizemos que isso é o eu, meu corpo. Mas quando investigamos a natureza das coisas, vemos que essa coisa que chamamos de "uma pessoa" é impermanente, insatisfatória e não-eu. Os quatro elementos que constituem este corpo não durarão para sempre, não é mesmo? É a sua natureza mudar e se desintegrar, envelhecer e degenerar, e por fim eles irão se separar e desaparecer por completo. Se continuarmos contemplando isso com atenção plena e sabedoria, veremos que na verdade esses quatro elementos estão vazios, que não há neles nenhum eu que possa ser encontrado.

## **55. Estamos Todos no Mesmo Barco**

Temos que aprender como contemplar a verdade desta vida, desta existência. De onde se originam os seres humanos? Estivemos no ventre materno, literalmente apenas uma pequena gota de líquido. Ao longo do tempo mais e mais dos quatro elementos foram se ajuntando - terra, água, fogo e ar - crescendo e se desenvolvendo para transformar aquela pequena gota num ser humano. Ato contínuo a nossa consciência se apega a essa forma; começamos a vê-la como o eu ... como o nosso eu. Infelizmente o apego a este corpo leva a todo tipo de preocupações e sofrimento, tanto no mundo como na nossa própria vida.

Refleta sobre a insatisfação presente neste corpo. Visto que está sujeito à mudança, como pode ser satisfatório? Veja a sua postura. Experimentamos o desconforto porque não podemos permanecer quietos. Temos de nos movimentar a cada instante, em pé, sentado, deitado e depois em pé novamente. Caminhamos e aí paramos. Se não mudássemos a nossa postura a dor rapidamente se tornaria intolerável, não é mesmo? Nós normalmente não contemplamos essas coisas.

Este corpo segue envelhecendo. Embora possamos fazer muito para nos cuidarmos, não importa o que seja feito, à medida que o tempo passa, o corpo naturalmente vai degenerando com enfermidades e dores. Este corpo está num processo de constante mudança. Quanto mais tempo o usarmos, mais ele estará sujeito a enfermidades. Quando as pessoas chegam aos 80 anos, os seus cérebros já não funcionam como

antes, a memória se deteriorou. Os ossos enfraquecem. O coração, rins, pulmões e fígado, todos começam a causar problemas. Mas esse é o curso natural do corpo. O Buda ensinou que todas as coisas são impermanentes, não podem durar. Apegamo-nos à noção de que permanecerão por muito tempo, mas na verdade isso não é possível.

Quando temos de ir ao hospital, todos querem ser curados, ninguém quer morrer. Mas isso simplesmente não é possível. Fazemos o melhor possível para cuidar do corpo e se for curado aceitamos isso. Mas se não for, também temos que aceitar isso. Até mesmo os médicos têm que morrer. Quantos médicos temos visto com mais de 100 anos? Os médicos têm habilidade, até certo ponto, para curar as pessoas. Mas evitar a morte? Isso eles não são capazes. Médicos, enfermeiras, todos também terão que morrer. Todos temos o envelhecimento, enfermidades e morte como parte da natureza.

Se temos olho, estaremos sujeitos a enfermidades do olho. Se temos fígado, estaremos sujeitos a enfermidades do fígado. Se temos braços e pernas, então haverá dores nos braços e nas pernas. Se temos ossos, então haverá dores nos ossos. Essa é a natureza do corpo - estar sujeito à dor e à enfermidade. Temos de compreender que não podemos controlá-lo ou comandá-lo. Se pudéssemos, não permitiríamos que envelhecesse, enfermasse, morresse e desintegrasse. Quando nascemos não enxergamos a velhice, enfermidade e morte que são inerentes ao nascimento. Mas o nascimento é exatamente a condição que conduz ao envelhecimento, que conduz à dor. Quando alguém está muito velho e a dor e o sofrimento estão no seu auge, então a forma física irá se desintegrar e desaparecer. Convencionalmente chamamos isso de morte.

## **56. A Mente Desatada**

No começo ainda estamos fortemente atados à noção do eu, que em essência é a delusão, o não-saber. O desejo e o apego circundam a mente. Agora, se a delusão, o desejo, e o apego, fossem a mente, então não haveria meio de purificar a mente e torná-la serena e límpida. Mas a mente e as contaminações mentais são entidades distintas. Essas contaminações se meteram gradualmente e tiraram a mente do seu estado natural. As contaminações estão conosco há tanto tempo a ponto de estarem fora do escopo daquilo que somos capazes de compreender.

A mente original é pura e luminosa. E mesmo agora podemos notar que em certos momentos a nossa mente está livre da cobiça, livre da raiva, e livre da delusão. Então, como a delusão, o desejo, e o apego, se originam na mente? De onde vem isso? Isso vem através dos meios dos sentidos, isto é, do olho, do ouvido, do nariz, da língua, do corpo, e da mente. Se a mente é tomada pela atração ou aversão nesses pontos de contato, as contaminações surgem simultaneamente. Mas se pudermos manter um estado de atenção desapegada, sem sermos movidos pela atração e

aversão, então a mente estará fora do alcance das contaminações. Essa é uma mente livre da cobiça, livre da raiva, e livre da delusão.

## **57. O Fim de Todo o Apego**

Quando temos generosidade, virtude, amor-bondade, e a prática de meditação combinadas, estaremos reforçando o poder da nossa atenção plena para a investigação da verdade. Veja a mente simplesmente como mente, não como uma pessoa, um ser, eu, meu, ou outros. Muito embora possamos ter estados mentais benéficos surgindo, temos de aprender a abrir mão deles também, sem permitir que a noção de um eu se forme. Nesta altura, você deve estar confuso pensando: "Se eu abrir mão de tudo, mesmo dos estados benéficos, não irá sobrar nada." Mas temos de lembrar que o objetivo da prática é abandonar a idéia da identidade. Porque se nos sentirmos superiores aos outros, essa será outra causa de sofrimento. Se nos apegarmos à noção de que somos melhores, iguais ou inferiores aos outros, isso é exatamente a idéia de uma identidade. Sempre que houver a idéia de uma identidade, haverá contaminações mentais. E onde quer que haja contaminações mentais, haverá sofrimento também. Se pudermos abrir mão de ambos, do prejudicial e do benéfico, então veremos a mente no seu estado natural.

### *Abrir Mão ... Concluindo o Caminho*

Se você abrir mão um pouco, terá um pouco de paz.  
Se você abrir mão muito, terá muita paz.  
Se você abrir mão por completo, terá a completa paz.  
Ajaan Chah

## **58. A Coisa Mais Importante**

Certa vez, um leigo veio visitar Ajaan Chah. Naquela ocasião, alguma coisa estava incomodando aquele homem e ele estava realmente sofrendo. Devido a isso ele foi buscar aconselhamento. Chegando no monastério, ele viu o Ajaan Chah carregando um balde pesado. Ajhan Chah então, lhe deu o balde para que ele o carregasse e em seguida começou a conversar sobre isso e aquilo, dirigindo a conversa para longe do problema que a pessoa estava enfrentando. Ele se esqueceu logo do que o perturbava. Depois de um tempo Ajaan Chah disse, "Olha, você está carregando esse balde já faz bastante tempo, não está pesado?"

"Com certeza está," o homem respondeu.

"Bom, se está pesado porque você não o solta?"

Ele colocou o balde no chão juntamente com o problema que o preocupava.

Quando você pode soltar os seus fardos, o resultado é uma incrível leveza de corpo e mente. Isso é o que ocorre quando você abre mão. Quando você abre mão das coisas, nisso surge a vacuidade. Não há apego, não há peso, não há sofrimento. Abrir mão é a coisa mais importante, mais importante do que qualquer coisa à qual venhamos a nos agarrar.

Ajaan Chah era um mestre muito diligente, sempre encontrando meios hábeis para ajudar as pessoas a abrir mão dos seus apegos. Na verdade, podemos dizer que esse era o sabor dos seus ensinamentos - fazer com que as pessoas abrissem mão. Em relação à virtude, que elas abrissem mão daquilo que as fariam descumprir os preceitos e gerar *karma* ruim. Em relação à concentração, abrir mão dos pensamentos, preocupações e humores. E depois em relação à sabedoria, fazer com que elas vissem a natureza impermanente de todos aqueles estados mentais que normalmente tomamos como o eu. Dizemos: "Estou estressado. Estou com raiva. Estou deprimido." Mas essas, na verdade são simplesmente condições da mente. Quando vemos que são impermanentes, somos capazes de abrir mão disso.

Ajaan Chah costumava dizer que as pessoas que não sabem muito são na verdade mais fáceis de ensinar. Em geral, quanto mais sabemos, mais difícil é enxergar o Dhamma. Isso porque tendemos a nos apegar de modo incorreto às nossas idéias. Podemos nos apegar a opiniões sobre a prática, sobre diferentes técnicas, até mesmo aos estados de calma e felicidade que surgem. Mas todo esse apego é aquilo que chamamos de ego, a noção do eu que surge e impede o nosso progresso. Se nos apegarmos a essas idéias nunca alcançaremos a cessação do sofrimento. Temos que contemplá-las para ver o dano que causam e abrir mão delas.

## 59. Inabalável

Se ouvirmos alguém nos criticando poderemos abrir mão disso? Se alguém nos elogia, como nos sentimos? Porque na realidade o elogio e a crítica possuem o mesmo valor - são simplesmente sons. É como ter cinco quilos de ouro e cinco quilos de pedras. Damos grande valor ao ouro e não enxergamos nenhum valor nas pedras. Assim é como funciona a mente. Se encontrarmos esse ouro, com alegria o pegaremos e o levaremos com grande entusiasmo, mesmo se for pesado. Mas se forem pedras, não estaremos interessados. No instante em que tentarmos pegá-las já estaremos reclamando que é demasiado pesado e que não queremos ficar carregando aquilo. Nós não temos interesse nelas porque pensamos que não têm valor. Assim é como a mente vê as coisas.

Mas ao progredir na prática, vemos essas duas coisas como tendo o mesmo valor - ambas são pesadas. Quer sejam cinco quilos de ouro ou cinco quilos de pedras, apegar-se a qualquer um dos dois é igualmente um fardo. As impressões mentais



que experimentamos são as mesmas: se nos apegarmos, serão pesadas. Quer seja elogio ou crítica, nós vemos isso como tendo o mesmo valor, como impermanentes, insatisfatórios e não-eu. Elogio e crítica, ganho e perda, fama e má reputação, alegria e tristeza - essas oito condições mundanas são o jeito normal do mundo. Mas vendo-as como iguais em valor, como vazias, elas cessarão de nos causar sofrimento.

## 60. Além de Todas as Convenções

Qualquer um que seguir o caminho de prática apropriado poderá abrir mão dos seus apegos. Desenvolvendo a virtude, a concentração e a sabedoria, levaremos a mente para uma situação de lucidez na qual poderá enxergar a verdadeira natureza de todas as coisas. Onde há somente puro entendimento, puro insight, que escapa de todas as convenções usuais relacionadas à realidade às quais nos apegamos. Isso nos conduz para além da nossa identidade de leigo ou de monge, ou monja, para além da sexualidade, para além da idade.

Quando enxergamos mais além dessas convenções da existência, a libertação surge na mente. Nos libertamos de qualquer apego às impressões mentais. E uma vez que não estejamos mais perdidos nas impressões mentais, não estaremos mais deludidos em relação ao mundo. Ajaan Chah costumava usar o símile da água. Quando a mente se apega às impressões mentais, é como adicionar algumas gotas de corante na água limpa. Qualquer que seja a cor que coloquemos, a cor da água muda como consequência. Mas se eliminarmos o corante, a água retorna ao seu estado limpo, natural. Quer seja cobiça, aversão, delusão, amor, ódio, estresse, medo – o que quer que a mente experimente, ela fica colorida por esses estados. Mas uma mente que vê o surgimento e a cessação das impressões mentais não se perde nelas, não é colorida.

Se a atenção plena for fraca iremos nos apegar a essas impressões. Isso é o que mantém o *samsara* - o ciclo de vida e morte. Esse ciclo algumas vezes é a felicidade como nos paraísos, algumas vezes o sofrimento como nos infernos. O nosso corpo físico só experimenta um nascimento que irá durar muitos anos, mas os nascimentos mentais surgem numa rápida sucessão. Num dia a mente pode experimentar muitos altos e baixos, tanta mudança, tantas "vidas". Isso pode ser visto como tantos nascimentos e mortes apenas em um dia. No entanto, uma mente sem apegos pode experimentar a verdadeira felicidade, lucidez e um senso de leveza e liberdade. Ela é capaz de desenraizar essa noção de um eu que nos tem mantido deludidos por um período de tempo inconcebível.

Isso é ver o Dhamma. O Buda disse que quem vê o Dhamma vê o Buda. Ao ver o Dhamma a pessoa passa a fazer parte da nobre Sangha. Quer sejamos um monge ou monja, um noviço ou pessoa leiga, essas são apenas convenções. Embora raspemos a cabeça e vistamos mantos, ainda não somos parte da verdadeira Sangha. Mas ao realmente ver o Dhamma, essa é a Sangha verdadeira, a nobre Sangha, independente

de sermos ordenados ou não. Aqueles que praticam o caminho da virtude, da concentração e da sabedoria são os nobres discípulos do Buda.

Quer seja leigo ou ordenado, se uma pessoa realmente vê o Dhamma, a mente fica pura e luminosa. Essa é a mente do Buda. Mas isso não quer dizer que a pessoa é um "Buda"; esse Buda é o estado do despertar que alcançamos ao seguir os ensinamentos. Uma vez desperto para esse estado mental, o entendimento é completo e perfeito. As pessoas fazem peregrinações para a Índia, para ver o lugar em que o Buda nasceu, o lugar em que ele se iluminou e o lugar em que ele morreu. Elas fazem isso para se recordar das grandes qualidades do Buda, do Dhamma e da Sangha, trazendo paz e alegria aos corações e o encorajamento para praticar com diligência. Mas quando realizamos o Dhamma verdadeiro, isso é ver o Buda dentro de nós mesmos.

## 61. Já Estamos a Caminho

Não ignore nunca a importância do esforço que você tem feito na sua prática, o esforço para ver o Dhamma. Você poderá pensar que é muito pouco, mas mesmo pouco esforço no Dhamma tem muito valor. Temos de lembrar que o caminho para a iluminação em geral é gradual, mas o grau de progresso também depende da nossa situação de *karma* e em que ponto estamos no desenvolvimento espiritual. Talvez demore um pouco mais de tempo, talvez não. No entanto, quanto mais praticarmos, mais avançaremos.

Seja nas cidades ou nas florestas,  
nos vales, ou nas colinas.  
Onde quer que permaneçam os *Arahants*  
o local é extremamente encantador.  
Dhp 98

*Ajaan Anan Akiñcano*



O Venerável Ajaan Anan Akiñcano nasceu na cidade de Saraburi, na região central da Tailândia, no dia 31 de Março de 1954, com o nome de Anan Chan-in. Desde pequeno ele regularmente acompanhava os pais nas visitas ao templo local para os cânticos e as homenagens aos monges, e ele se recorda que experienciava sentimentos de grande tranquilidade e alegria sempre que via as imagens do Buda. Na escola, ele era conhecido pelas boas maneiras e dedicação aos estudos e depois de formado foi contratado como contador pela Siam Cement Company. Embora fosse um funcionário dedicado, ele notou um crescente interesse pela prática Budista e durante as horas fora do trabalho passou a viver num monastério próximo.

No ano seguinte, trabalhando e rigorosamente observando os oito preceitos do praticante leigo, ele foi capaz de incrementar os seus esforços na meditação e a sua confiança nos ensinamentos do Buda. Todas as manhãs ele oferecia alimentos aos monges, e depois seguia para o trabalho para mais tarde retornar ao monastério para praticar meditação. Um dia ele teve uma experiência de um profundo insight sobre a natureza de todos os fenômenos, seguido de três dias e três noites sentindo uma felicidade que não se parecia a nada que ele havia experimentado antes. Essa experiência eliminou qualquer dúvida que ele ainda pudesse ter sobre dedicar a sua vida aos ensinamentos do Buda, e pouco tempo depois ele decidiu ingressar na vida monástica.


No dia 3 de Julho de 1975 ele foi ordenado como monge tendo como mestre e preceptor o Venerável Ajaan Chah. Ele recebeu o nome Akiñcano, que significa "aquele que está livre de tudo," e passou os quatro anos seguintes praticando com diligência a meditação e desenvolvendo o cuidado e a atenção em todas as rotinas da vida monástica. Durante esse período ele atuou como o assistente pessoal de Ajaan Chah, o que lhe deu a oportunidade de desenvolver uma conexão próxima com o seu mestre. Embora a sua meditação tivesse altos e baixos durante os primeiros anos como monge, no seu quarto ano alcançou um ponto do qual nunca mais declinou.

Depois do período de treinamento intensivo com Ajaan Chah, ele teve a oportunidade de buscar lugares mais isolados para dar continuidade aos seus esforços na meditação. Vivendo em florestas remotas e cemitérios, ele enfrentou vários tipos de dificuldades tanto externas como íntimas. Mesmo assim ele permaneceu comprometido com esse estilo de vida, desenvolvendo tolerância, mesmo lutando contra sérios ataques de malária que quase lhe tomaram a vida em muitas ocasiões. Em 1984 foi-lhe oferecido uma área desabitada para construir um monastério das florestas. Acompanhado por dois outros monges e um noviço, o grupo se estabeleceu numa densa floresta na província de Rayong, num lugar agora conhecido como Wat Marp Jan, "Monastério da Montanha Iluminada pela Lua."


Mais de 25 anos mais tarde, a reputação de Ajaan Anan como mestre de meditação cresceu, junto com o número de monges que vêm para praticar com ele e buscar os seus conselhos. O monastério e os arredores se desenvolveram de modo

considerável desde que ele chegou, refletindo tanto a presença de Ajaan Anan bem como a sua contribuição para a região. Na atualidade, ele cuida das suas muitas tarefas como abade e mestre, dividindo o seu tempo entre os monges e os visitantes leigos, e cuidando de um crescente número de mosteiros afiliados.

---

<sup>i</sup> *Sati*: atenção plena, poderes de referência e retenção. A atenção plena será mencionada com frequência por Ajaan Anan pois é uma qualidade essencial no treinamento mental Budista. Na prática de meditação *sati* significa manter o objeto de meditação presente na mente, não se esquecer do objeto de meditação, manter a mente no presente. É um dos sete fatores da iluminação (*bojjhanga*) e o sétimo elo do Nobre Caminho Óctuplo. No seu sentido mais amplo é um dos fatores mentais associados de forma inseparável com toda consciência com *kamma* benéfico (*kusala*). Em alguns contextos, a palavra *sati*, quando usada só, também abrange plena consciência (*sampajañña*). Para um entendimento mais amplo da importância e da aplicação da atenção plena recomendamos o guia de estudos  [Sati \(Atenção Plena\)](#) no site Acesso ao Insight.

<sup>ii</sup> *Jhana*: absorção mental ou concentração. Se refere principalmente às quatro realizações meditativas da matéria sutil, assim chamadas devido à característica do objeto empregado para o desenvolvimento da concentração. Essas realizações são caracterizadas por uma forte concentração num único objeto acompanhada da suspensão temporária dos cinco obstáculos, (*nivarana*) e da suspensão temporária das atividades nos sentidos. Esse estado de consciência no entanto é acompanhado por perfeita lucidez e clareza mental.

<sup>iii</sup> Para conhecer mais sobre os cinco obstáculos veja este  [guia de estudos](#) no site Acesso ao Insight.

<sup>iv</sup> Num estágio inicial, *samadhi* se manifesta de uma forma momentânea (*khanika samadhi*). São lampejos de curta duração com estabilidade e quietude mental, acompanhados por um certo grau de *piti* e *sukha* (êxtase e felicidade) Num estágio mais avançado, *samadhi* se manifesta de uma forma mais estável com uma duração mais longa, que pode se estender por vários minutos ou por ainda mais tempo. Esse estado é conhecido como acesso (*upacara samadhi*), que também é acompanhado por graus variados de *piti* e *sukha*.

Com a maturação do *samadhi* de acesso, a mente alcança o estágio dos *jhanas* que também é conhecido como *apana samadhi*.

<sup>v</sup> *Brahma-vihara*: este termo pode ser interpretado como estados excelentes, louvados, sublimes ou divinos da mente, ou como moradas divinas. Essas atitudes são ditas excelentes ou sublimes porque elas são a conduta correta ou ideal em relação aos seres vivos. Quem desenvolver esses estados mentais com afinco, através da conduta e da meditação, irá se tornar igual a *Brahma*. Se eles se converterem em influências dominantes na mente a pessoa irá renascer em mundos agradáveis, nos mundos de *Brahma*. Por isso esses estados mentais são chamados de divinos. Eles são chamados moradas porque deveriam se converter nos estados

---

em que a mente deveria estar a maior parte do tempo, em que se sentisse "em casa". O Buda ensinou quatro estados sublimes da mente: *metta* (amor bondade), *karuna* (compaixão), *mudita* (alegria altruísta), e *upekkha* (equanimidade)

<sup>vi</sup> *Kamma* (Skt. *karma*): ação intencional. Denota a intenção ou volição (*cetana*) benéfica (*kusala*) ou prejudicial (*akusala*) e os seus fatores mentais concomitantes que causam o renascimento e moldam o destino dos seres. As intenções se manifestam como ações benéficas ou prejudiciais com o corpo, linguagem e a mente.

<sup>vii</sup> As qualidades do Buda, Dhamma e Sangha:  [Tiratana](#)

<sup>viii</sup> *Hiri-ottappa*: escrúpulo. Essas emoções gêmeas são chamadas "as guardiãs do mundo" porque estão associadas com todas as ações hábeis ou benéficas. Essas emoções têm como base o conhecimento da lei de causa e efeito, ao invés do mero sentimento de culpa. *Hiri* equivale à vergonha de cometer transgressões ou o auto-respeito, aquilo que nos refreia de cometer atos que colocariam em risco o respeito que temos por nós mesmos; *ottappa* equivale ao temor de cometer transgressões que produzam resultados de *kamma* desfavoráveis ou o temor da crítica e da punição imposta por outros. Acariya Buddhaghosa ilustra a diferença entre os dois com o símile de uma barra de ferro besuntada com excremento em uma das pontas e quente como uma brasa na outra ponta: *hiri* é a repulsa em agarrar a barra pela ponta besuntada com excremento, *ottappa* é o medo de agarrar a barra pela ponta que está em brasa.