

# *Plena Atenção*

*O Caminho para  
a Imortalidade*

*Ajahn Sumedho*



# Plena Atenção

---

Caminho para a imortalidade

Ensinamentos sobre meditação

Venerável Ajahn Sumedho



# Agradecimentos

Claro que em primeiro lugar tenho de agradecer a Luang Por Sumedho por ter realizado o caminho sem o qual nada disto seria possível. Obrigado Luang Por por ser o ‘Graal’, portador da verdade, que alberga em si os seres que praticam o desapego e a libertação das correntes da vida.

Os meus particulares agradecimentos a Helena Gallis e Maria Ferreira da Silva pela sua indispensável ajuda na correcção desta tradução.

Que o fruto do vosso caminho seja a total libertação.

Appamãdo

As publicações de Amarāvati são para distribuição gratuita. Na maioria dos casos, isto é possível graças a doações, de indivíduos ou grupos, feitas especificamente para que as publicações dos ensinamentos do Buddha possam estar disponíveis de forma gratuita.

Traduzido por Samanera Appamādo

Tradução autorizada da edição inglesa:

*Mindfulness: The Path to the deathless*

© Amaravati Publications 1987

Amaravati Buddhist Monastery  
Great Gaddesden, Hemel Hempstead  
Hertfordshire HP1 3BZ  
England, United Kingdom

# Conteúdos

---

Introdução	7
Uma nota antes de começar	8
Investigação	
O que é Meditação?	9
Instrução	
Observando a respiração ( <i>Ānāpānasati</i> )	15
O mantra 'Buddho'	17
Esforço e Relaxamento	20
Caminhando Atentamente (Jongrom)	24
Amor Incondicional ( <i>Mettā</i> )	26
Plena Atenção no Trivial	29
Ouvir o pensamento	31
Os obstáculos e a sua cessação	35
Vazio e forma	38
Vigilância Interior	41
Reflexão	
A necessidade de Sabedoria no Mundo	44
Refúgios e Preceitos	51

# Introdução

O objectivo deste livro é proporcionar uma instrução clara e uma reflexão sobre meditação budista, tal como é ensinada por Ajahn Sumedho, um bhikkhu (monge) da tradição Theravada. Os capítulos seguintes foram editados a partir de palestras maiores que Ajahn Sumedho deu a meditadores, como uma abordagem prática à sabedoria do Budismo. Esta sabedoria é também conhecida como Dhamma ou 'a forma como as coisas são'.

Somos convidados a usar este livro como um manual, passo-a-passo. O primeiro capítulo tenta apresentar a prática do Budismo de uma maneira geral clara e as secções subsequentes podem ser tomadas uma a uma e seguidas de um período de meditação. O terceiro capítulo é uma reflexão acerca da compreensão que se desenvolve através da meditação. O livro termina com a forma de tomar os Refúgios e os Preceitos o que redimensiona a prática da meditação dentro do contexto mais abrangente do trabalho a ter com a mente. Estes podem ser pedidos formalmente a budistas ordenados (Saṅgha) ou serem assumidos pessoalmente. Eles constituem os pressupostos através dos quais os valores espirituais são trazidos ao mundo.

A primeira edição deste livro, em inglês, (2000 cópias) foi impressa em 1985 – aquando da abertura do Centro Budista Amaravati - esgotaram-se, na altura, rapidamente os 'stocks'. O livro foi muito apreciado e algumas pessoas ofereceram-se para ajudar a patrocinar uma nova impressão; desta forma fizemos uma revisão mais meticulosa do que aquela que tinha antes sido possível realizar e adicionámos algum design para melhorar o livro como um todo; à parte disso o texto manteve-se. Como este livro foi inteiramente produzido através de contribuições voluntárias e acções de serviço ao Dhamma, é pedido aos leitores que respeitem esta oferenda, mantendo-a disponível de forma gratuita.

Possam todos os seres realizar a Verdade.

Venerável Succito

Centro Budista Amaravati

Mai 1986

## Antes de começar

A maior parte destas instruções podem ser levadas a cabo quer estejamos sentados, de pé ou a andar. Contudo, a técnica da Plena Atenção da respiração (*ānāpānasati*) mencionada nos primeiros capítulos é geralmente realizada na postura de sentado, uma vez que aquela é potencializada quando realizada num estado físico de quietude e estabilidade. Para este estado a ênfase é em sentarmo-nos de forma a que a coluna esteja erecta mas não em esforço, com o pescoço alinhado com a coluna e a cabeça em equilíbrio de forma a não pender para a frente. Muitas pessoas acham que a postura de Lotus de pernas cruzadas (sentados numa almofada ou num tapete, com um ou ambos os pés colocados na coxa oposta, com as solas para cima) confere um equilíbrio ideal entre esforço e estabilidade – após alguns meses de prática. É bom treinarmo-nos gentilmente nesta direcção, um pouco de cada vez. Uma cadeira de costas direitas pode ser usada se esta postura for muito difícil.

Após ter-se alcançado estabilidade e um certo equilíbrio físico, a cara e os braços devem ficar relaxados, com as mãos a descansar no colo, uma na palma da outra. Deixem as pálpebras fecharem-se, relaxem a mente ... escolham o objecto de meditação.

*Jongrom*, uma palavra Tailandesa derivada do Pāli (linguagem das escrituras) ‘*caṅkama*’ significa passear para a frente e para trás num caminho a direito. O caminho deve ser medido, sendo o ideal vinte a trinta passos entre dois objectos claramente identificáveis de modo a não ter que contar os passos enquanto pratica o *jongrom*. As mãos deverão estar agarradas uma à outra de uma forma suave, em frente ou por detrás do corpo, com os braços relaxados. O olhar deverá estar direccionado de uma maneira não focalizada no caminho, a uma distância de aproximadamente dez passos à frente, não para observar nada em particular mas para manter o ângulo mais confortável para o pescoço. O caminhar começa então com uma postura composta e quando se chega ao fim do percurso devemos permanecer imóveis por um período que pode durar uma ou duas respirações. Então, conscientemente, viramo-nos e começamos a andar novamente.

# Investigação

---

## *O que é meditação?*

A palavra meditação é uma palavra bastante usada nos dias de hoje, abrangendo um vasto leque de práticas. No Budismo fala-se de dois tipos de meditação – ‘*samatha*’ e ‘*vipassanā*’. A meditação ‘*samatha*’ é um tipo de meditação na qual se concentra a mente num objecto ao invés de a deixar preambular por outras coisas. Escolhe-se um objecto de meditação, tal como a sensação da respiração, colocando-se toda a atenção nas sensações da inalação e da exalação. Através desta prática começamos eventualmente a experienciar uma mente calma e tornamo-nos tranquilos, pois estamos a eliminar todas as outras impressões que captamos através dos sentidos.

Os objectos usados para tranquilizar são tranquilizantes (nem valia a pena dizer!). Se quiserem excitar a mente vão para algum lugar excitante, não vão para um mosteiro Budista, mas sim a uma discoteca!... Excitação é algo no qual é fácil nos concentrarmos? É uma vibração tão forte que nos atrai imediatamente. Se formos ao cinema e o filme for realmente excitante ficamos fixados no ecrã. Não temos que fazer qualquer esforço para observar algo que é muito excitante, romântico ou repleto de aventuras. Mas, não estando acostumados, observar um objecto tranquilizante pode ser tremendamente enfadonho. Quando estamos habituados a coisas muito mais excitantes o que é que pode ser mais aborrecido do que ficarmos a observar a nossa própria respiração? Para o podermos fazer temos que ‘forçar’ a nossa mente uma vez que a respiração não é interessante, romântica, cheia de aventuras ou cintilante – é simplesmente o que é. Por isso temos de nos esforçar pois não estamos a receber qualquer estímulo vindo do exterior.

Neste tipo de meditação não tentamos criar qualquer imagem, apenas concentramo-nos na sensação normal do nosso corpo tal como ele está no momento, mantendo a nossa atenção na respiração. Quando fazemos isto a respiração torna-se mais e mais refinada e nós acalmamos... conheço pessoas que prescreveram meditação *samatha* para a tensão arterial elevada pois acalma o coração.

Assim, esta é a prática da tranquilidade. Podemos escolher diferentes objectos para nos concentrarmos, para nos treinarmos a manter a nossa atenção até sermos absorvidos ou tornarmo-nos um só com o objecto. Na realidade sente-se uma noção de unidade com o objecto no qual nos concentramos e isto é o que é chamado de absorção.

A outra prática é ‘*vipassanā*’ ou meditação de *insight*. Com a meditação de *insight* abrimos a mente para tudo. Não escolhemos nenhum objecto em particular para nos concentrarmos ou absorvermos, mas ficamos simplesmente a observar de forma a compreendermos as coisas tal como são. E o que podemos observar acerca de ‘como as

coisas são' é que toda a experiência sensorial é impermanente. Tudo o que vemos, ouvimos, cheiramos, saboreamos e tocamos; todas as condições mentais – os nossos sentimentos, memórias e pensamentos – são condições mentais em constante mudança, as quais surgem e cessam. Em *vipassanā* assumimos esta característica da impermanência (ou mudança) como uma forma de olhar para toda a experiência sensorial que podemos observar enquanto estamos aqui sentados.

Não se trata de uma mera atitude filosófica ou de uma crença numa teoria budista específica. A impermanência é para ser totalmente reconhecida em nosso interior através da abertura da mente para a observação e consciencialização das coisas tal como elas são. Não é uma questão de análise, assumindo que as coisas deveriam ser de uma determinada forma e de, quando não o são, tentar perceber porque é que assim é. Com a prática de *insight* não estamos nem a tentar analisarmo-nos, nem a tentar mudar algo de maneira a que isso se adequa aos nossos desejos. Nesta prática observamos simplesmente que tudo aquilo que surge, quer seja mental ou físico, passa e desaparece.

Isto inclui os próprios órgãos dos sentidos, o objecto dos sentidos e a consciência que surge aquando do contacto com esses objectos. Existem também as condições mentais de gostar e não gostar do que vemos, cheiramos, saboreamos, sentimos ou tocamos; os nomes que atribuímos e as ideias, palavras e conceitos que criamos à volta da experiência sensorial. Grande parte da nossa vida é baseada em suposições feitas devido a não se compreender e a não se investigar realmente a maneira como as coisas são. A vida, para quem não está desperto nem consciente, tende a tornar-se deprimente ou confusa, especialmente quando algo nos decepciona ou alguma tragédia ocorre. Nessas alturas ficamos esmagados por não observamos as coisas como elas na realidade são.

Na terminologia budista usamos a palavra Dhamma, ou Dharma, que significa, “como as coisas são”, “as leis naturais”. Quando observamos e praticamos o Dhamma abrimos a nossa mente para as coisas tal como são. Desta forma já não estamos a reagir cegamente à experiência dos sentidos mas sim a compreendê-la e, através dessa compreensão, começamos a desapegarmo-nos. Começamos a libertar-nos de sermos naturalmente esmagados, cegados e iludidos pela aparência das coisas. Estar consciente e desperto não é uma questão de nos tornarmos nisso, mas de o sermos. Observemos as coisas tal como elas são neste preciso momento ao invés de fazer algo agora para nos tornarmos conscientes no futuro. Observamos o corpo como ele é, aqui sentado. Não pertence tudo à natureza? O corpo humano pertence à terra, precisa de ser sustentado por coisas provenientes da terra. Não podemos viver simplesmente do ar nem tentar importar comida de Marte ou de Vénus. Temos que comer daquilo que vive e cresce nesta Terra. Quando o corpo morre regressa à terra, apodrece, desfaz-se e torna-se novamente um com a terra. Segue as leis da natureza, da criação e da destruição, do nascimento e da morte. Tudo o que nasce não se mantém no mesmo estado: cresce, fica velho e morre. Tudo na natureza, até o próprio universo, tem os seus períodos de existência, nascimento e morte, começo e fim. Tudo quanto nos apercebemos e concebemos é transitório, impermanente, e portanto nunca nos poderá satisfazer de forma permanente.

Na prática do Dhamma podemos também observar o carácter insatisfatório da experiência sensorial. Reparem simplesmente na vossa própria vida: quando esperam satisfazer-se através de objectos ou experiências sensoriais, apenas o conseguem fazer temporariamente, talvez gratificados e felizes nesse momento, mas imediatamente a seguir isso muda. Isto acontece por não existir nada na consciência sensitiva que tenha essência ou qualidade permanente, daí a experiência sensorial ser uma constante mudança. Devido à ignorância e à falta de compreensão dependemos imenso dessa experiência; habituamo-nos a exigir, desejar e criar todo o tipo de coisas, apenas para de seguida nos sentirmos terrivelmente desapontados, desesperados, pesarosos e assustados. Essas mesmas expectativas e esperanças levam-nos ao desespero, à angústia, à lástima, à dor, ao lamento, à velhice, à doença e à morte.

Esta é a forma de examinar a consciência sensorial. A mente pode pensar de forma abstracta, pode criar todo o tipo de ideias e imagens, pode criar coisas muito refinadas ou grosseiras. Existe toda uma gama de possibilidades desde estados muito refinados de graça, felicidade e êxtase até às mais densas e dolorosas misérias: do céu ao inferno, usando uma terminologia mais pitoresca. Mas não existe nenhum Inferno permanente e nenhum Céu permanente. Na verdade não existe nenhum estado permanente que possa ser concebido ou criado. Ao meditarmos, assim que começamos a perceber as limitações, a qualidade insatisfatória e a natureza transitória de toda a experiência sensorial, começamos também a perceber que isto não é o eu ou o meu, é '*anattā*', 'não-eu'.

Quando tal é realizado começamos a libertar-nos da identificação com as condições sensoriais. Isto acontece não por criarmos aversão a elas, mas por as compreendermos tal como elas são. Trata-se de uma verdade a ser realizada, não de uma crença. '*Anattā*' não é uma crença budista mas sim uma realização. Mas se não despendermos algum tempo da nossa vida a tentar investigar e compreender, iremos provavelmente viver sempre na convicção de que somos o nosso corpo. Podemos a dada altura pensar 'Oh, eu não sou o meu corpo' por termos lido alguma poesia inspiradora ou uma nova abordagem filosófica, podemos até achar que é uma boa ideia não se ser o corpo, mas ainda não realizámos isso. Algumas intelectuais podem dizer 'Nós não somos o corpo, o corpo não é o eu' – dizê-lo é fácil, mas sabê-lo realmente é outra coisa. Através desta prática de meditação, da investigação e da compreensão de como as coisas são, começamo-nos a libertar do apego. Quando já não tivermos expectativas ou exigências então, obviamente, já não iremos sentir o desespero, a pena e a angústia resultantes de quando não conseguimos aquilo que queremos. Então este é o objectivo – '*Nibbāna*' ou a realização de não nos agarrarmos a nenhum fenómeno que tenha um princípio e um fim. Quando abrimos mão deste habitual e insidioso apego ao que nasce e morre, começamos a realizar a 'não-morte'.

Algumas pessoas vivem simplesmente reagindo à vida porque foram condicionadas a fazê-lo, como os cães de Pavlov. Se não estivermos despertos para as coisas como elas são, então, na verdade, não somos mais que uma mera criatura inteligente condicionada ao invés de um estúpido cão condicionado. Podemos olhar com ar de superioridade para

o cão de Pavlov que saliva quando a campainha toca, mas reparem como fazemos coisas tão semelhantes. Isto deve-se ao facto de que na experiência sensorial tudo é condicionante, não se trata de pessoas, alma ou essência pessoal. Estes corpos, sentimentos, memórias e pensamentos são percepções condicionadas na mente através de dor, devido a termos nascido como seres humanos, nas nossas respectivas famílias, classe social, raça, nacionalidade, etc.; dependendo se temos um corpo masculino ou feminino, atraente ou não, ... e por aí adiante. Tudo isto são apenas as condições que não são nossas, que não somos nós. Estas condições obedecem às leis da natureza, as leis naturais. Não podemos dizer ‘Não quero que o meu corpo envelheça.’ Bem, podemos dizê-lo mas, não importa o quão insistentes sejamos, o corpo continuará a envelhecer. Não podemos esperar que o corpo nunca adoça ou sinta dor ou ainda que tenha sempre visão e audição perfeitas. Gostaríamos, não é verdade? ‘Eu espero ser sempre saudável. Nunca serei um inválido e terei sempre uma boa visão, nunca ficarei cego; tenho bom ouvido e por isso nunca serei uma daquelas pessoas de idade para as quais os outros têm de gritar e nunca ficarei senil e terei sempre controlo das minhas faculdades até morrer aos noventa e cinco anos de idade, completamente desperto, com a mente clara e alegre. E morrerei naturalmente enquanto durmo, sem dor.’ Isto é como todos gostaríamos que fosse. Até pode ser que de entre nós alguns continuem a viver por bastante tempo e morrer de forma bastante edífica ou também pode acontecer que amanhã as nossas órbitas saltem dos olhos! Não é muito provável mas pode acontecer! Contudo, o fardo da vida diminui consideravelmente quando reflectimos nas limitações da nossa própria vida. Aí sabemos aquilo que podemos alcançar, aquilo que podemos aprender. Tanta miséria humana resulta de criarmos demasiadas expectativas e nunca sermos capazes de alcançar tudo aquilo que desejamos.

Na nossa meditação e compreensão intuitiva das coisas tal como elas são, vemos que beleza, refinamento e prazer são condições impermanentes – assim como a dor, miséria e feiura. Se conseguirmos realmente compreender isso, poderemos desfrutar e aguentar o que quer que seja que nos aconteça. Na verdade, grande parte da lição da vida consiste em aprender a suportar aquilo que não gostamos em nós próprios e no mundo à nossa volta; sermos capazes de ser pacientes e calmos, e não fazermos um drama acerca das imperfeições da experiência sensorial. Podemos-nos adaptar, suportar e aceitar as características mutáveis do ciclo do nascimento e da morte através do “abrir mão” e do desapego a esse mesmo ciclo. Quando nos libertamos dessa identificação, experienciamos a nossa verdadeira natureza, a qual é brilhante, clara, sábia, mas que já não é algo pessoal, não é ‘eu’ ou ‘meu’ – não existem metas nem apegos. Apenas nos podemos apegar àquilo que não é a nossa consciência pura!

Os ensinamentos do Buddha são simples meios úteis, formas de observar a experiência sensorial que nos ajudam a compreendê-la. Não são mandamentos ou dogmas religiosos nos quais temos de acreditar e aceitar. São meras linhas guias que apontam para a maneira como as coisas são. Desta forma não estamos a usar os ensinamentos do Buddha apegando-nos a eles como um fim em si próprios, mas apenas para nos lembrarmos de estar despertos, alertas e conscientes de que tudo o que surge, cessa.

Esta é uma contínua e constante observação e reflexão do mundo sensitivo visto este exercer uma influência forte e poderosa. Vivendo num corpo assim, na sociedade actual, as pressões em todos nós são incríveis. Tudo se move tão rapidamente – a televisão e a tecnologia desta era, os carros – tudo tende a mover-se a um ritmo muito rápido. É tudo muito atraente, excitante e interessante, e tudo atrai os nossos sentidos para o exterior. Simplesmente reparemos quando vamos a Londres como toda a publicidade chama a nossa atenção para os cigarros e garrafas de whisky! A nossa atenção é levada para coisas que podemos comprar, reafirmando o renascer na experiência sensorial. A sociedade materialista estimula a avidez de forma a gastarmos dinheiro e ainda assim a nunca estarmos contentes com o que temos. Existe sempre algo melhor, mais recente ... mais delicioso que aquilo que ontem era o mais delicioso ... e continua e continua, puxando-nos exteriormente para os objectos dos sentidos.

Mas na sala de meditação, não vimos aqui para olhar uns para os outros ou para sermos levados ou atraídos para qualquer um dos objectos na sala, mas para os usar de forma a nos relembrar. Somos relembrados quer a concentrarmos as nossas mentes num objecto pacífico quer a abrirmos a mente, investigarmos e reflectirmos acerca da maneira como as coisas são. Cada um tem de experienciar isto por si próprio. Não é a iluminação de alguém que vai iluminar os restantes. Este é um movimento para o interior; não o de olhar para fora, para alguém que é iluminado de forma a nos iluminarmos. Damos esta oportunidade de encorajamento e encaminhamento para que aqueles de vós que estão interessados em o fazer, o possam realizar. Aqui podemos, a maior parte do tempo, ter a certeza de que ninguém nos vai roubar a mala! Hoje em dia não podemos confiar em nada, mas o risco disso acontecer aqui é menor do que se tivéssemos sentados em Piccadilly Circus. Os mosteiros Budistas são refúgios para este tipo de abertura da mente. Esta é a nossa oportunidade enquanto seres humanos. Como seres humanos temos uma mente que pode reflectir e observar. Podemos observar quer estejamos felizes ou miseráveis. Podemos observar o ódio, o ciúme ou a confusão na nossa mente. Quando estamos sentados e sentimo-nos realmente confusos e chateados existe em nós algo que o sabe. Podemos odiar e reagir cegamente contra isso, mas se formos mais pacientes conseguimos observar que isso é uma condição temporária e transiente de confusão, ódio ou avareza. Mas um animal não consegue fazer isso. Quando está zangado ele é somente isso, perdidamente. Digam a um gato zangado para observar a sua raiva! Eu nunca consegui ir muito longe com a nossa gata, ela não consegue reflectir sobre a gula. Mas *eu* consigo e tenho a certeza de que todos vocês também o conseguem fazer. Quando vemos comida deliciosa à nossa frente o movimento da mente é o mesmo da nossa gata Doris. Mas nós conseguimos observar a atracção animal para coisas que parecem boas e que cheiram bem.

Quando observamos e compreendemos o impulso estamos a usar sabedoria. Aquilo que observa a gula não é gula. A gula não se pode observar a ela mesma, mas aquilo que não é gula pode observá-la. Este observar é aquilo a que chamamos ‘Buddha’ ou ‘Sabedoria de Buddha’ – a consciência das coisas tal como elas são.



# Instrução

---

## Observando a respiração (*Ānāpānasati*)

*Ānāpānasati* é a prática de concentrar a mente na respiração. Quer sejamos já peritos ou quer tenhamos desistido da prática por nos considerarmos um caso perdido, existe sempre um tempinho para observar a respiração. É uma oportunidade para desenvolver *samādhi*’ (concentração) colocando toda a nossa atenção exclusivamente na sensação da respiração. Nesse momento comprometam-se totalmente a esse ponto único durante uma inalação, e depois durante uma exalação. Não tentem fazê-lo durante, digamos, quinze minutos pois nunca seriam bem sucedidos se esse fosse o período de tempo designado para se focarem num só ponto. Portanto usem esta duração de uma inalação e de uma expiração.

O sucesso disto depende mais da vossa paciência do que da vossa vontade, pois a mente vagueia e temos sempre que, pacientemente, voltar à respiração. Quando estamos conscientes de que a mente está a vaguear então reparamos no que se passa: pode se dever ao facto de colocarmos muita energia a princípio e de não a conseguirmos manter depois, fazendo demasiado esforço sem manter o controlo. Estamos assim a usar a duração de uma inalação e a duração de uma exalação de modo a limitar o esforço para apenas este período de tempo, durante o qual mantemos a nossa atenção. Empenhem-se em colocar um esforço no princípio da inalação e em mantê-lo durante esta. Depois façam o mesmo durante a exalação e de novo na inalação. Eventualmente tudo se torna estável e diz-se que estamos em *samādhi* quando já não precisamos aplicar esforço. De princípio parece ser um esforço enorme ou parece que não o conseguimos fazer por não termos esse hábito. A maioria das mentes foi treinada para usar o pensamento associativo, para ler livros, para ir de palavra em palavra, para ter pensamentos e conceitos baseados na razão e na lógica. Contudo, *ānāpānasati* é um tipo diferente de treino onde o objecto no qual nos concentramos é tão simples que não oferece qualquer interesse a nível intelectual. Não se trata de uma questão de se estar interessado, mas de colocar esforço e de usar esta função natural do corpo como um ponto de concentração. O corpo respira, quer estejamos cientes disso ou não. Não é como *prāṇāyama*, onde estamos a desenvolver poder através da respiração. Aqui estamos a desenvolver *samādhi*’ – concentração – e plena atenção através da observação da respiração, tal como ela é no momento. Como qualquer outra coisa isto é algo que temos de praticar para o podermos fazer; ninguém tem problema algum em perceber a teoria, é a contínua prática dessa teoria que faz com que as pessoas se sintam desencorajadas.

Mas reparem nesse desencorajamento, que surge por não sermos capazes de obter o resultado que desejamos, pois ele é o obstáculo para a prática. Reparem bem nesse mesmo sentimento, reconheçam-no e depois deixem-no ir. Voltem novamente à

respiração. Estejam conscientes desse momento em que se sentem fartos ou sentem aversão ou impaciência, reconheçam-no, deixem-no ir, e voltem de novo à respiração.

## O Mantra ‘Buddho’

Se tiverem uma mente pensante muito activa, talvez possam achar o mantra\* ‘*Buddho*’ algo de grande ajuda. Inalem em ‘*Bud*’ e exalem em ‘*-dho*’ de forma a pensarem nisso em cada inalação. Isto é uma maneira de se manter a concentração: durante os próximos quinze minutos façam a *ānāpānasati*, colocando toda a vossa atenção, compondo a vossa mente com o som mântrico ‘*Bud-dho*’. Aprendam a treinar a mente até terem clareza e lucidez mental ao invés de naturalmente se afundarem em passividade. Isto requer esforço contínuo: uma inalação de ‘*Bud*’ completamente clara na vossa mente, o próprio pensamento presente e claro desde o princípio até ao fim da inalação. E ‘*dho*’ na exalação. Nessa altura larguem tudo o resto. Esta agora é a ocasião para fazermos exclusivamente isto – podemos resolver os nossos problemas e os problemas do mundo a seguir. Neste momento só nos é pedido isto. Tragam o mantra à consciência. Tornem-se completamente conscientes do mantra em vez deste ser apenas uma formalidade passiva que deixa a mente dormente; energizem a mente de forma a que a inalação em ‘*Bud*’ seja uma inalação lúcida, não apenas um som ‘*Bud*’ formal que vai desaparecendo por nunca ser avivado ou refrescado pelas nossas mentes. Podem visualizá-lo ortograficamente de forma a terem essa sílaba completamente presente durante o período de uma inalação, do princípio ao fim. Durante a exalação ‘*-dho*’ pode ser realizado da mesma forma, de maneira a haver uma continuidade de esforço ao invés de esporádicas tentativas, começos e fracassos.

Verifiquem se de seguida surgem alguns pensamentos obsessivos – alguma frase tola que talvez esteja a passar pela vossa mente. Se se deixarem naturalmente afundar num estado passivo, então os pensamentos obsessivos irão tomar conta da mente. Mas ao aprenderem como a mente funciona e a usá-la habilmente, podem ter este particular pensamento, o conceito de ‘*Buddho*’ (o Buddha, aquele que sabe) e sustê-lo na vossa mente, não simplesmente como um pensamento comum obsessivo, mas como um uso saudável da capacidade pensante, usando-o para manter a concentração durante o período de uma inalação - exalação, durante quinze minutos.

A prática é essa, independentemente de quantas vezes falharem e a mente começar a vaguear, somente têm de reparar que estão distraídos, ou que estão a pensar nisso ou que prefeririam não se importar com ‘*Buddho*’ – ‘Eu não quero fazer isto. Prefiro somente sentar-me aqui e relaxar e não ter que fazer nenhum esforço. Não sinto vontade de o fazer.’ Ou talvez tenham outras coisas na vossa mente nesta altura, surgindo furtivamente no limiar da consciência – reparem nisso. Verifiquem que estado de ânimo está presente na vossa mente neste preciso momento – não de forma crítica ou desencorajadora mas, calmamente e descontraidamente, reparem se isso vos tranquiliza

\*mantra: palavra de relevância religiosa. A repetição de mantras pode ser utilizada como objecto de meditação.

ou se se sentem letárgicos e sonolentos; se estiveram a pensar durante todo este tempo ou se estiveram a concentrar-se. Apenas para serem cientes.

O obstáculo para a prática da concentração é a aversão ao fracasso e o incrível desejo de sucesso. A prática não é uma questão de força de vontade mas de sabedoria, de reconhecer a sabedoria. Com esta prática podem aprender onde estão as vossas fraquezas, aonde é que tendem a perder-se. Testemunhem o tipo de características de personalidade que desenvolveram na vossa vida até esta altura, não para serem críticos mas para saber como lidar com elas sem serem escravos das mesmas. Isto significa uma cuidadosa e sábia reflexão acerca de como as coisas são. Por isso observem e reconheçam até os mais horríveis e confusos estados mentais, ao invés de tentarem evitá-los a todo o custo. Essa é uma qualidade de persistência. ‘*Nibbāna*’\* é muitas vezes descrita como sendo ‘*cool*’ (fresca). Parece conversa de hippy, não é? Mas o significado dessa palavra tem um certo sentido. Frescura em termos de quê? No sentido de que é refrescante por não ser emaranhada em paixões mas sim desapegada, alerta e equilibrada.

A palavra ‘*Buddho*’ é uma palavra que podem desenvolver nas vossas vidas como algo para preencher a mente ao invés de preocupações e todo o tipo de hábitos pouco saudáveis. Peguem na palavra, olhem para ela, escutem-na: ‘*Buddho*’! Significa aquele que sabe, o Buddha, o desperto, aquele que é desperto. Podem visualizar na vossa mente. Ouçam o que a vossa mente diz : blá, blá, blá ...continuamente por aí fora, um infundável tipo de excremento de aversões e medos reprimidos. Estão agora então a reconhecer isso. Não estamos a usar a palavra ‘*Buddho*’ como um cassetete para aniquilar ou reprimir coisas, mas como um meio inteligente. Podemos usar as mais requintadas ferramentas para matar e prejudicar os outros, não podemos? Podemos agarrar na mais bela estátua do Buddha e esmagar a cabeça de alguém com ela! Isso não seria aquilo a que chamamos ‘*Buddhanussati*’, Reflexão em Buddha! Mas talvez façamos isso com a palavra ‘*Buddho*’ de forma a suprimir esses pensamentos ou sentimentos. Isso não é fazer um uso inteligente da palavra. Lembremo-nos que não estamos aqui para aniquilar mas para permitir que as coisas se desvançam. Trata-se de uma prática gentil de pacientemente impor ‘*Buddho*’ sobre o pensamento, não por exasperação, mas de uma forma firme e deliberada.

O mundo precisa de aprender a fazer isto, não é? Os Estados Unidos e a União Soviética poderiam fazê-lo ao invés de agarrarem em metralhadoras e armas nucleares e aniquilarem coisas que se lhes intrometem no caminho, ou dizerem coisas horríveis e ofensivas uns aos outros. Até nas nossas vidas nós fazemos isso, não fazemos? Quantos de vocês disseram coisas desagradáveis a alguém recentemente, coisas que magoam, criticismo descortês e ofensivo, simplesmente porque a outra pessoa vos irrita, empata ou assusta? Pratiquemos então com as pequenas irritantes e desagradáveis coisas que

\**Nibbāna*: Paz através do desapego, também se pode escrever ‘*Nirvāṇa*’.

estão na nossa mente, coisas que são tolas e estúpidas. Usemos '*Buddho*' não como um cassetete mas como um meio inteligente de permitir que esses pensamentos sigam o seu rumo; como um meio para os largarmos. Agora, durante os próximos quinze minutos, voltem aos vossos narizes, com o mantra '*Buddho*'. Vejam como usá-lo e trabalhar com ele.

## Esforço e Relaxamento

Esforço é simplesmente fazer aquilo que temos que fazer. Varia de acordo com as características e hábitos de cada um. Algumas pessoas têm muita energia – tanta que estão sempre a mexer, à procura de coisas para fazer. Vemo-las o tempo todo a tentar encontrar coisas para fazer, colocando tudo no exterior. Na meditação não estamos à procura de algo para fazer como um escape, mas estamos a desenvolver um tipo de esforço interno. Observamos a mente e concentramo-nos no assunto.

Se fizerem demasiado esforço, apenas ficarão agitados e se não puserem esforço suficiente tornam-se entorpecidos e o corpo fica mole. O nosso corpo é algo muito bom para ter em atenção no que diz respeito ao esforço: colocar o corpo direito, alinhá-lo, pôr o peito para fora, manter a coluna vertebral direita, tudo isto requer muita força de vontade. Se estiverem demasiado moles irão simplesmente encontrar a postura mais fácil – a força da gravidade puxa-vos para baixo. Quando está frio têm de puxar a energia para cima através da coluna de maneira a aquecerem o vosso corpo ao invés de se enfiarem debaixo de cobertores. Com ‘*ānāpānasati*’, a ‘plena atenção da respiração’, concentram-se no ritmo. Considero isso muito útil para aprender a acalmar em vez de fazer tudo rapidamente – tal como pensar; estão-se a concentrar num ritmo que é muito mais lento que os vossos pensamentos. Mas *ānāpānasati* requer que abrandem pois tem um ritmo bastante brando que faz com que tal aconteça. Paramos de pensar. Estamos contentes com uma inalação, uma exalação ... temos todo o tempo do mundo, só para estar com uma inalação, desde o princípio ao fim.

Se estiverem a tentar obter *samādhi*’ (concentração) através de *ānāpānasati*, então já estabeleceram um objectivo para vós próprios – estão a fazê-lo de forma a obterem algo para vós e, então, *ānāpānasati* torna-se uma experiência muito frustrante e ficam zangados com isso. Será que podem estar somente com uma inalação? Estar satisfeitos com uma simples exalação? Estar satisfeitos apenas com o breve espaço de tempo que têm para se acalmarem?

Quando pretendem alcançar *jhānas* (absorções) a partir desta meditação e realmente colocam bastante esforço nisso, não acalmam. Estão a tentar obter algo disso, a tentar alcançar ou conquistar ao invés de humildemente ficarem satisfeitos com uma respiração. O sucesso de *ānāpānasati* é simplesmente esse – plena atenção durante uma inalação, durante o período de tempo de uma inalação. Estabeleçam a vossa atenção no princípio e no fim – ou no princípio, meio e fim. Isto dá-vos alguns pontos definidos para reflexão de maneira a que, se a mente vagueia imenso durante a prática, possam tomar especial atenção, escrutinando o princípio, o meio e o fim. Se não o fizerem a mente voltará a vaguear.

Todo o nosso esforço vai para aí; tudo o resto é suprimido durante esse tempo, ou descartado. Reflectam na diferença entre inalação e exalação – examinem-na. De qual é

que gostam mais? Por vezes a respiração parece que vai desaparecer, tornando-se muito rarefeita. O corpo parece respirar por si próprio e têm este estranho sentimento de que não vão respirar. É um pouco assustador.

Mas isto é um exercício; centrem-se na respiração, sem a controlarem de todo. Por vezes quando se concentram nas narinas, sentem que todo o corpo está a respirar. O corpo continua a respirar por si próprio.

Por vezes levamos as coisas demasiado a sério, com uma total falta de alegria e felicidade, sem sentido de humor, apenas reprimindo tudo. Alegrem a mente, estejam descontraídos e à vontade, tenham todo o tempo do mundo sem a pressão de terem de alcançar algo importante: nada de especial, nada para atingir. Trata-se de algo simples, mesmo quando fazem apenas uma inalação com plena atenção durante a manhã, isso é melhor do que o que a maior parte das pessoas está a fazer e de certeza que é melhor do que ser sempre disperso.

Se forem muito negativos devem tentar ser alguém que é agradável e com uma maior auto-aceitação. Relaxem e não façam da meditação uma tarefa pesada para vós próprios. Vejam-na como uma oportunidade para estar em paz e à vontade com o momento presente. Descontraiam o corpo e estejam em paz.

Não estão a batalhar com as forças do mal. Se sentirem aversão para com *ānāpānasati*, reparem nisso. Não sintam que é algo que têm de fazer, mas vejam-na como um prazer, como algo que realmente gostam de fazer. Não têm de fazer mais nada, podem simplesmente estar perfeitamente descontraídos. Têm tudo o que precisam; têm a vossa respiração, têm apenas de se sentar aqui, não há nada difícil para fazer, não precisam de capacidades especiais, não precisam nem mesmo de ser particularmente inteligentes. Quando pensam ‘Eu não consigo fazê-lo’ reconheçam isso como uma mera resistência, medo ou frustração, e descontraiam.

Se se sentirem muito tensos e rígidos por causa de *ānāpānasati*, então não o façam. Não façam disso uma coisa difícil, não a tornem numa tarefa penosa. Se não o conseguirem fazer, então sentem-se, simplesmente. Quando eu costumava entrar em estados terríveis eu apenas contemplava ‘paz’. Começava a pensar: ‘Eu tenho de... Eu tenho de... Eu tenho de fazer isto.’ Então pensava: ‘Fica simplesmente em paz, relaxa.’

Dúvidas e inquietação, descontentamento e aversão – rapidamente reflectia acerca de paz, dizendo a palavra uma e outra vez, hipnotizando-me, ‘relaxa, relaxa’. As dúvidas pessoais começavam a vir: ‘ Não estou a chegar a lugar nenhum com isto, é inútil, eu quero obter algo.’ Mas logo ficava em paz com isso. Conseguimo-nos acalmar e quando descontraímos, conseguimos fazer *ānāpānasati*. Se querem fazer alguma coisa, então façam *ānāpānasati*.

No princípio a prática pode ser muito aborrecida, sentimo-nos desesperadamente desajeitados tal como quando estamos a aprender a tocar guitarra. Quando se começa a tocar, os nossos dedos são desajeitados. É desesperante! Mas após algum tempo de

prática ganha-se habilidade e torna-se bastante fácil. Estamos a aprender a testemunhar o que se passa na nossa mente de forma a podermos saber quando começamos a ficar agitados e tensos, com aversão a tudo. Reconhecendo isso, não tentamos convencermos de que é de outra maneira. Estamos completamente conscientes das coisas tal como elas são: e o que fazemos quando estamos tensos e nervosos? Descontraí-mos.

Nos meus primeiros anos com Ajahn Chah por vezes eu era muito sério no que diz respeito a meditação chegando mesmo a ser demasiado solene e taciturno acerca de mim próprio. Eu chegava a perder todo o sentido de humor e a ficar ‘sério de morte’, completamente rígido como um velho tronco. Costumava fazer imenso esforço, mas tornava-se tão doloroso e desagradável pensar ‘Tenho de...sou tão preguiçoso’. Sentia-me tão terrivelmente culpado se não passasse o tempo todo a meditar – um escuro estado mental desprovido de alegria. Passei a observar isso, meditando sobre mim próprio como um ramo seco. Quando tudo se tornava completamente insuportável eu recordava-me do oposto: ‘Não tens de fazer nada. Nenhum sítio para onde ir, não há nada para ser feito. Está em paz com a forma como as coisas são agora, descontrai, deixa.’ Passei a utilizar isto.

Quando a vossa mente se encontra nesta condição, apliquem o oposto, aprendam a levar as coisas de uma forma suave. Vocês lêem livros acerca de não fazer esforço algum – ‘deixem apenas acontecer de uma forma natural’ – e pensam ‘tudo o que tenho de fazer é ser preguiçoso’. O que acontece é que normalmente caem num estado entorpecido e passivo. Mas é precisamente nessa altura que precisam de se esforçar um pouco mais.

Com *ānāpānasati* podem manter o esforço durante uma inalação. E se não poderem sustê-lo durante uma inalação então façam-no durante pelo menos meia inalação. Desta maneira não estão a tentar ser perfeitos imediatamente. Não têm de fazer tudo certo devido a alguma ideia de como poderia ser, mas trabalhem com os respectivos tipos de problemas, tal como eles são. Se tivermos uma mente muito dispersa é sábio reconhecer-se que assim é – isso é um *insight*, uma realização. Pensar que não deveriam ser assim, detestarem-se ou sentirem-se desencorajados por serem de determinada maneira, isso sim, é ignorância.

Com *ānāpānasati* reconhecem a realidade do agora e partem desse ponto: sustentem a vossa atenção por um pouco mais de tempo e começam a perceber o que é a concentração, tomando decisões que podem manter. Não decisões de Super-homem quando não são o Super-homem. Façam *ānāpānasati* por dez ou quinze minutos em vez de pensar que o conseguem fazer a noite toda. ‘Vou fazer *ānāpānasati* desde agora até ao amanhecer’. Aí falham e aborrecem-se. Estabeleçam períodos que sabem que vão conseguir cumprir. Experimentem, trabalhem com a mente até perceberem como aplicar esforço e como relaxar.

*Ānāpānasati* é algo imediato. Leva-nos à realização (*insight*) – *vipassanā*. A natureza impermanente da respiração não é nossa, ou é? Tendo nascido, o corpo respira por si próprio. Inspiração e expiração – uma condiciona a outra. Enquanto o corpo estiver vivo

é assim que será. Não controlamos nada. Respirar pertence à natureza, não a nós; é não-eu. Quando observamos isto estamos a fazer *vipassanā*. Não é algo excitante ou fascinante ou desagradável. É natural.

## Caminhando atentamente (*Jongrom*)

Caminhar '*Jongrom*'\* é uma prática de caminhar centrados no movimento dos pés. Trazemos a atenção para o caminhar do corpo desde o princípio de determinado percurso, até ao fim. Damos meia volta e paramos. Surge então a intenção de andar e assim o fazemos. Reparem no meio do caminho e no fim, parando, virando, ficando parado; os momentos em que acalmamos a mente quando esta começa a divagar em todas as direcções. Se não tivermos cautela podemos planejar uma revolução ou algo assim enquanto fazemos *jongrom*! Quantas revoluções terão sido planeadas durante *jongrom*...? Então em vez de fazer coisas como essas usamos esse tempo para nos concentrarmos naquilo que na verdade está a acontecer. Não são sensações fantásticas mas sim tão comuns que nem reparamos nelas. Reparem que é preciso esforço para estar verdadeiramente consciente de coisas assim.

Quando a mente vagueia e dão por vós na Índia enquanto estão a meio do caminho do *jongrom*, então reconheçam – 'Oh!' – nesse momento estão despertos e por isso podem restabelecer a vossa mente no que está realmente a acontecer, o corpo a andar de um ponto para o outro. É um treino de paciência pois a mente vagueia por todo o lado. Se no passado tiveram momentos de graça enquanto faziam *jongrom* e pensarem 'no último retiro fiz meditação andando e realmente senti apenas o corpo a andar; senti que não havia 'eu' e foi maravilhoso, oh, se o pudesse fazer de novo...' observem então esse desejo de obter algo de acordo com uma memória de um momento feliz. Reparem nisso como uma condição pois isso é um obstáculo. Abram mão de tudo, não importa se daí resultará um momento de graça ou não. Apenas um passo e depois um novo passo – isso é tudo o que é preciso, um deixar ir, um ficar satisfeito com pouco ao invés de tentarem obter um estado de graça que talvez tenha acontecido a dada altura, durante este tipo de meditação. Quanto mais tentarem pior ficará a vossa mente pois estão a perseguir o desejo de ter uma determinada experiência maravilhosa, de acordo com a vossa memória. Fiquem satisfeitos com as coisas como elas são neste momento, ao invés de se precipitarem a fazer algo agora de forma a obterem determinado estado desejado.

Um passo de cada vez – reparam quão pacífico é fazer meditação andando quando tudo o que temos de fazer é estar presentes em cada passo. Mas se pensarmos que temos de desenvolver *samādhi*' através desta prática e a nossa mente viajar em todas as direcções, o que é que acontece? 'Eu não suporto este tipo de meditação, não alcanço nenhuma paz com ela; tenho praticado tentando ter este sentimento de 'andar sem ninguém andar' e a minha mente simplesmente vagueia por toda a parte' – isto acontece porque ainda não percebemos como fazê-lo; a nossa mente está a idealizar, a tentar

\*Jongrom (palavra tailandesa): andar para a frente e para trás num caminho a direito. Ver pág. 2

obter algo ao invés de simplesmente ser. Quando estamos a andar tudo o que temos de fazer é andar. Um passo, um próximo passo – simples... Mas não é fácil, não é? A mente é distraída, tentando perceber o que deveríamos estar a fazer, o que está errado connosco e porque não o conseguimos fazer.

Mas no mosteiro o que fazemos é levantarmo-nos de manhã, fazer os cânticos, meditar, sentar, limpar o mosteiro, preparar a comida, sentar, levantar, andar, trabalhar, ... o que quer que seja, simplesmente fazemos aquilo que surge para fazer, uma coisa de cada vez. Então, estar com as coisas como elas são é desapego, é isso que traz paz e alívio. A vida muda e podemos observá-la a mudar, podemos-nos adaptar à mudança do mundo dos sentidos, qualquer que seja. Quer seja agradável ou desconfortável, podemos sempre aguentar e colaborar com a vida, aconteça o que acontecer. Se realizarmos a verdade, realizamos a paz interior.

## Amor Incondicional (*mettā*)

Em inglês a palavra ‘love’ (amor) refere-se a ‘algo de que gostamos’. Por exemplo ‘I love sticky rice’\*, ‘I love sweet mango’. Na verdade quer dizer que gostamos dessas coisas. Gostar é estar apegado a algo como por exemplo dada comida que apreciamos ou adoramos. Não a amamos. *Mettā* significa amar o inimigo. Se alguém nos quer matar e dizemos ‘Gosto desta pessoa’, isso parece tolice! Mas podemos amá-la, no sentido de que nos podemos abster de pensamentos desagradáveis e de desejos de vingança, ou mesmo de qualquer desejo de a magoar ou aniquilar. Mesmo que não gostemos dos inimigos – pessoas miseráveis, vilões – ainda assim podemos ser amorosos, generosos e caridosos para com eles. Imaginemos que um bêbado imundo, nojento, feio e malcheiroso vinha a esta sala. Se, apesar de não haver nada nele que nos atraísse, disséssemos ‘Gosto deste homem’, seria ridículo. Mas podemos amá-lo, não ficarmos imersos na aversão, não sermos apanhados nas reacções perante esta desagradável situação. Isso é o que queremos dizer com *mettā*.

Por vezes existem coisas que não gostamos acerca de nós próprios, mas *mettā* significa não ficarmos agarrados aos nossos sentimentos, problemas, atitudes e pensamentos da mente. Isso torna-se numa prática imediata de se ser muito consciente, atento. Ser consciente significa ter *mettā* em relação ao medo na vossa mente, ou ao ódio, ou ao ciúme. *Mettā* significa não criar problemas acerca das condições da existência, permitir que estas se desvançam, cessem. Por exemplo, quando o medo vem ao de cima podem ter *mettā* pelo medo, no sentido em que não criam aversão ao medo. Podem simplesmente aceitar a sua presença permitindo, dessa forma, que este cesse. Podem também minimizar o medo reconhecendo que é o mesmo tipo de medo que todas as pessoas têm e até mesmo os animais. Não é o meu medo, não é um medo pessoal, é um medo impessoal. Começamos a ter compaixão pelos outros seres quando percebemos o sofrimento implicado na reacção ao medo em nossas próprias vidas – a dor, por exemplo a dor física que têm quando alguém vos dá um pontapé. Este tipo de dor é exactamente o mesmo que um cão sente quando é pontapeado. Por isso podem sentir *mettā* pela dor, no sentido da gentileza e paciência que é não permanecer em aversão. Podemos trabalhar com *mettā* internamente, com todos os nossos problemas emocionais. Se pensarem ‘Quero me ver livre disto, isto é terrível’ isso é uma falta de *mettā* por vós próprios, não é? Reconheçam o desejo de se ‘verem livres de’. Não se deixem prender na vossa aversão às condições emocionais existentes. Não precisam de fingir que aprovam os vossos erros. Com certeza não pensam ‘Gosto dos meus erros.’ Algumas pessoas são tontas o suficiente para dizer ‘As minhas falhas fazem de mim um ser interessante. Tenho uma personalidade fascinante devido às minhas fraquezas.’

\***sticky rice:** ‘arroz pegajoso’ – consiste num tipo de arroz glutinoso que após cozinhado torna-se translúcido e pegajoso. Este é um prato básico do dia-a-dia das populações do norte e nordeste tailandês, sendo tradicionalmente comido à mão.

*Mettā* é não se condicionarem de forma a acreditarem que gostam de algo do qual não gostam de todo; é simplesmente não viver em aversão. É fácil sentir *mettā* por algo que gostamos – crianças pequenas e bonitas, pessoas com bom ar, pessoas agradáveis e com bons modos, cãezinhos amorosos, flores maravilhosas – podemos sentir *mettā* por nós próprios quando nos sentimos bem: ‘Agora sinto-me feliz comigo próprio.’ Quando as coisas correm bem é fácil sermos amáveis para com aquilo que é bom, bonito e maravilhoso. Nessa altura podemos ficar perdidos. *Mettā* não é apenas boas intenções, bons sentimentos ou pensamentos elevados; é também algo muito prático.

Se formos muito idealistas e odiarmos alguém, sentimos ‘Eu não devia odiar ninguém. Os Budistas deveriam ter *mettā* por todos os seres vivos. Eu deveria amar toda a gente.’ Tudo isso surge de um idealismo impraticável. Devem ter *mettā* por essa aversão que sentem, pela pequenez da mente, pelo ciúme, pela inveja. Isto significa co-existir pacificamente, não criar problemas, não tornar as coisas difíceis ou criar problemas a partir de coisas que surgem na vida, nos vossos corpos e mentes.

Em Londres costumava ficar muito aborrecido quando viajava no metropolitano. Costumava odiar aquelas estações de metro horrorosas com posters publicitários repelentes e as enormes multidões de pessoas naqueles comboios horríveis e deprimentes, que produziam um tremendo ruído ao longo dos túneis. Costumava sentir uma total falta de *mettā* (paciência-amabilidade). Costumava viver na aversão a tudo isso quando decidi fazer da minha prática uma meditação paciente/amável quando viajava no Metropolitano de Londres. Então passei realmente a desfrutar ao invés de viver em ressentimento. Comecei a sentir-me amável para com as pessoas. A aversão e o queixume desapareceram completamente.

Quando sentirem aversão em relação a alguém reparem na tendência que temos para adicionar algo: ‘Ele fez isto e aquilo e ele é assim e não deveria de ser.’ E quando realmente gostamos de alguém ‘Ele consegue fazer isto e consegue fazer aquilo. Ele é bom e generoso.’ Mas se alguém diz ‘Aquela pessoa é mesmo má!’ sentimo-nos zangados. Se odiarem alguém e outra pessoa fala bem da primeira, sentem-se zangados. Não querem ouvir o quanto o inimigo é bom. Quando estão cheios de ódio não conseguem imaginar que alguém que odeiam possa ter qualidades virtuosas e mesmo que tenham, vocês nunca conseguem se lembrar de nenhuma. Apenas se lembram de tudo o que é mau. Quando gostam de alguém até mesmo as suas falhas podem ser adoráveis - ‘pequenas falhas que não fazem mal algum.’

Reconheçam isto na vossa própria experiência; observem a força do gostar e do não gostar. Bondade paciente, *mettā*, é um instrumento muito útil e efectivo para lidar com todas as pequenas trivialidades que a mente cria à volta das experiências desagradáveis. *Mettā* é também um método muito útil para quem tem mentes muito críticas e discriminativas. Só conseguem ver os defeitos em tudo, mas nunca olham para si próprios, apenas vêm o que está ‘lá fora’.

Nos dias de hoje é bastante comum as pessoas queixarem-se constantemente do tempo ou do governo. A arrogância pessoal dá lugar a estes comentários bastante antipáticos

acerca de tudo, ou a começarem a falar acerca de alguém que não está presente, dilacerando-o de forma bastante acutilante e objectiva. São tão analíticos que sabem exactamente o que aquela pessoa precisa, o que deveria ou não fazer e porque é desta ou daquela maneira. É impressionante ter uma mente crítica tão aguçada e saber o que é suposto os outros fazerem. Claro que o que estão a dizer é que ‘Na verdade sou muito melhor que eles.’

Não têm de pôr a mão à frente dos olhos para não ver as falhas e os defeitos em tudo. Têm apenas de coexistir pacificamente com eles, sem exigir que sejam de outra maneira. *Mettā* por vezes significa não tolerar o que está de errado convosco e com os outros – não significa que não reparam nessas coisas, significa não criar problemas acerca delas. Esse tipo de indulgência acaba ao serem ternos e pacientes – coexistindo pacificamente.

## Plena Atenção no Trivial

Durante a próxima hora vamos praticar caminhando, usando o movimento do andar como objecto de concentração, colocando a nossa atenção no movimento dos pés, e na pressão destes ao tocarem o chão. Também podem usar o mantra ‘*Buddho*’ – ‘*Bud*’ para a direita e ‘*-dho*’ para a esquerda, usando o espaço de tempo do caminho do *jongrom*. Tentem estar inteiros nisso, plenamente atentos na sensação do andar desde o princípio do caminho do *jongrom* até ao fim. Usem um ritmo normal; depois podem abrandar ou acelerar. Desenvolvam um ritmo normal, pois a nossa meditação move-se mais ao redor de coisas simples do que das extraordinárias. Usamos a respiração normal, não uma especial técnica de respiração; usamos a postura de sentados e não a de nos apoiarmos na nossa cabeça; andamos normalmente ao invés de correr, marchar ou andar metodicamente devagar – a um ritmo naturalmente descontraído. Estamos a praticar com o que há de mais comum porque tomamos essas coisas como certas. Mas agora colocamos a nossa atenção em tudo o que tomámos como garantido e no qual nunca reparámos, tal como a mente e o corpo. Até médicos licenciados em fisiologia e anatomia não estão na realidade com o seu corpo. Eles dormem com os seus corpos, nascem com os seus corpos, envelhecem, têm de viver com eles, alimentá-los, exercitá-los e ainda assim eles irão falar-vos acerca do fígado como estando num quadro. É mais fácil olhar para um fígado num quadro do que sermos conscientes do nosso próprio fígado, não é? Então olhamos para o mundo como se de alguma forma não fizéssemos parte dele e aquilo que é mais comum, que é mais vulgar, deixamos passar, pois estamos sempre a olhar para tudo o que é extraordinário.

A televisão é algo extraordinário. Aparecem todo o tipo de coisas fantásticas, românticas e cheias de aventura na televisão. É uma coisa miraculosa e portanto é algo em que é muito fácil concentrarmo-nos. Podemos ficar hipnotizados pela ‘TV’. E quando o corpo se torna extraordinário, digamos por exemplo, quando fica muito doente ou doloroso, ou quando sentimos êxtase ou sentimentos maravilhosos, também reparamos nisso! Mas a simples pressão do pé direito no chão, o simples movimento da respiração, o mero sentir do corpo sentado no seu assento quando não realiza nenhum tipo de sensação extrema – estas são coisas para as quais estamos agora a acordar. Estamos a pôr a nossa atenção na forma como as coisas são na vida comum.

Quando a vida se torna extrema, ou extraordinária, apercebemo-nos que somos capazes de colaborar bastante bem com ela. Pacifistas e objectores de consciência são frequentemente abordados com a famosa questão ‘Se não acreditas em violência o que farias se um maníaco atacasse a tua mãe?’ Isso é algo com que a maior parte de nós nunca teve de se preocupar muito! Não é o tipo de ocorrência diária comum na nossa vida. Mas se tal situação extrema surgisse, tenho a certeza de que faríamos algo apropriado. Até mesmo alguém muito doido consegue ser consciente em situações extremas. Mas na vida do dia-a-dia enquanto não acontece nada de extremo, quando estamos apenas aqui sentados, podemos ser completamente loucos, não é? A disciplina do *Pātimokkha*\* diz que nós, monges, não devemos magoar ninguém. Então fico aqui

sentado a pensar no que faria se um maníaco atacasse a minha mãe?! Acabo por criar um enorme problema moral nesta situação tão vulgar, em que estou aqui sentado, sem sequer a minha mãe estar presente. Em todos estes anos nunca houve a menor ameaça à vida da minha mãe por parte de maníacos (mas da parte de condutores californianos houve!). Às grandes questões morais podemos responder facilmente de acordo com o tempo e lugar se, no presente, estivermos conscientes deste tempo e deste lugar.

Estamos assim a dar atenção à trivialidade da nossa condição humana: a respiração do corpo, o andar desde uma ponta do caminho de meditação até à outra, os sentimentos de prazer e dor. À medida que os dias de retiro vão passando, examinamos absolutamente tudo, observamos e reconhecemos tudo tal como é. Esta é a nossa prática de *vipassanā* – conhecer as coisas como são e não segundo alguma teoria ou pressuposição acerca delas.

\*Pātimokkha: o código monástico composto por 227 regras e observâncias que governam a conduta dos monges Budistas da tradição Theravada.

## Ouvir o Pensamento

Quando abrimos a nossa mente, ou ‘abrirmos mão’, focamos a atenção num único ponto ao observarmos, ao sermos a testemunha silenciosa que está consciente do que surge e do que passa. Com a *vipassanā* (meditação de percepção), usamos as três características, *anicca* (impermanência), *dukkha* (insatisfação) e *anattā* (não-eu) para observar fenómenos físicos e mentais. Estamos a libertar a mente da repressão cega, de forma a que, se ficarmos obcecados com quaisquer pensamentos comuns, medos, dúvidas, preocupações ou iras, já não precisamos de os analisar. Não temos de descobrir porque é que os temos mas apenas de os trazer por completo à nossa consciência.

Se estiverem verdadeiramente assustados com algo, estejam conscientemente assustados. Não fujam mas reparem nessa tendência de se tentarem ver livres disso. Tragam completamente à consciência o objecto do vosso medo. Pensem deliberadamente nisso, e escutem os vossos pensamentos. Isto não é para analisarmos mas sim para levarmos o medo ao seu absurdo, onde se torna tão ridículo que podemos nos começar a rir dele. Escutem o desejo, a loucura do ‘Quero isto, quero aquilo, tenho de ter, não sei o que farei se não tiver isto, e quero aquilo ...’ Por vezes a mente pode estar somente a gritar ‘Eu quero isto!’ – e nós conseguimos ouvir isso.

Estive a ler sobre confrontos, quando gritamos uns aos outros e dizemos todas as coisas que estão reprimidas na nossa mente: isto é um tipo de catarse mas sem uma atitude consciente. Falta-lhe a capacidade de observar esse acto de gritar como uma condição, ao invés de simplesmente ‘deixarmo-nos ir na onda’ e dizer tudo o que pensamos. Aqui não existe uma quietude mental, disposta a suportar os mais horríveis pensamentos e com a qual já não acreditaríamos que esses são problemas pessoais. Poderíamos então levar, mentalmente, o medo e a ira a uma posição absurda, onde eles são vistos como uma simples progressão natural do pensamento. Estaríamos a pensar deliberadamente em tudo quanto temos medo de pensar, não cegamente, mas observando e escutando tudo como condições da mente e não como problemas ou falhas pessoais.

Assim, nesta prática, começamos a deixar as coisas seguirem o seu curso. Não têm de andar às voltas à procura de algo específico, mas quando continuam a surgir pensamentos obsessivos que vos aborrecem e vocês estão a tentar-se livrar deles, então tragam-nos ainda mais à luz da consciência. Pensem deliberadamente neles em voz alta e oiçam, como se estivessem a ouvir alguém a falar do outro lado da cerca, como que uma velha varina: ‘Fizemos isto e fizemos aquilo, e depois fizemos isto e depois fizemos aquilo...’ e a velha senhora naturalmente continua a divagar! Agora, como prática, tentem ouvir a mente como se fosse a voz dessa senhora, ao invés de a julgarem dizendo ‘Oh, não! Espero que isto não seja eu, esta não é a minha verdadeira natureza’

ou tentando calá-la dizendo ‘Eh, ó velhota, desaparece, vai-te embora!’ Todos temos essa tendência; até mesmo eu a tenho. É somente uma condição da natureza, não é? Não é uma pessoa. Então esta tendência inoportuna que temos – ‘Eu trabalho tanto, nunca ninguém me agradece’ – é uma condição, não uma pessoa. Por vezes, quando estamos rabugentos, ninguém faz nada como deve de ser – mesmo quando fazem tudo bem, estão sempre a fazer mal. Essa é outra condição da mente, não é uma pessoa. A rabugice, o estado rabugento da mente é conhecido como uma condição: *anicca* – transitório; *dukkha* – não é satisfatório; *anattā* – não é uma pessoa. Existe o medo do que é que os outros pensarão de nós se chegarmos tarde: adormecemos, entramos e começamos a preocupar-nos sobre o que todos estão a pensar de nós por termos chegado tarde – ‘Eles pensam que sou preguiçoso.’ A preocupação com o que os outros pensam é uma condição da mente. Pode também acontecer que estamos sempre aqui a horas e quando alguém chega tarde nós pensamos ‘Chegam sempre tarde; será que nunca conseguem chegar a horas?!’ Também isso é outra condição da mente.

Estou a trazer as coisas triviais para um nível completamente consciente, todas aquelas coisas que simplesmente pomos de lado justamente por serem triviais. Não queremos nos preocupar com as trivialidades da vida! Mas quando não nos importamos, tudo isso fica reprimido e tornando-se num problema. Começamos a sentir ansiedade, a sentir aversão a nós próprios ou aos outros, ou a ficar deprimidos; tudo isso vem de recusarmo-nos a permitir que as condições, trivialidades ou coisas horríveis, se tornem conscientes.

Surge assim o estado mental da dúvida, que nunca tem a certeza do que fazer: surge o medo, a incerteza e a hesitação. Tragam deliberadamente ao de cima o estado de incerteza e descontraíam nesse ponto em que a mente se estabelece quando não estamos agarrados a nada em particular. ‘O que devo fazer, devo ir ou devo ficar, devo fazer isto ou aquilo, devo fazer *ānāpānasati* ou *vipassanā*?’ Observem isso. Coloquem-se questões que não podem ser respondidas, como ‘Quem sou eu?’ Reparem no espaço de tempo vazio antecede o pensamento. Estejam alerta, fechem os olhos e imediatamente antes de pensarem ‘quem’, observem: a mente está bastante vazia, não está? Segue-se ‘quem sou eu?’ e de seguida um espaço depois da interrogação. Esse pensamento vai e vem do nada, do vazio, não é? Quando estamos pura e simplesmente emaranhados no processo pensante habitual não conseguimos observar o pensamento a surgir, ou conseguimos? Não conseguimos ver, somente conseguimos reparar no pensamento depois de o termos começado a pensar. Então comecem a pensar deliberadamente de forma a apanharem o começo do pensamento, antes de na verdade começarem a pensá-lo. Agarrem deliberadamente em pensamentos como ‘Quem é o Buddha?’. Pensem isso intencionalmente e verão o começo, a formação e o fim do pensamento, e também o espaço que o envolve. Estão a observar os pensamentos e os conceitos em perspectiva ao invés de apenas lhes reagirem.

Imaginem que estão zangados com alguém. Pensam ‘Isso é o que ele disse, ele disse isto e aquilo e fez isto e não fez aquilo como deve ser, fez tudo mal; ele é tão egoísta ... e ainda me lembro quando ele fez aquilo àquele, e depois...’ Uma coisa leva à outra,

não é? São naturalmente apanhados nesta dinâmica em que uma coisa leva à outra, de uma forma contínua, motivada pela aversão. Em vez de serem apanhados nessa corrente, ou torrente, de pensamentos e conceitos associados, pensem deliberadamente: ‘Ele é a pessoa mais egoísta que já conheci.’ E o término de seguida, o vazio. ‘Ele é um ovo podre, um rato sujo, ele fez isto e aquilo’. Podemos observar e até se torna engraçado, não é? Quando fui a primeira vez para Wat Pah Pong costumava ter imenso ódio e aversão sempre a virem ao de cima. Por vezes sentia-me muito frustrado por não saber o que realmente se passava e não me queria conformar tanto como ali era suposto. Até deitava fumo pelas orelhas. Ajahn Chah lá continuava – ele podia dar duas horas de palestras em Lao – enquanto isso eu estava com dores terríveis nos joelhos e então tinha pensamentos do género: ‘Porque é que não paras de falar? Eu pensava que Dhamma era simples, porque é que ele tem de levar duas horas para dizer alguma coisa?’ E tornava-me muito crítico para com todos. Comecei então a reflectir nisto e a ouvir-me a mim próprio a ficar zangado, a ser crítico, a ser malicioso, com ressentimentos – ‘Eu não quero isto, não quero aquilo, não gosto disto, não vejo porque é que tenho de me sentar aqui. Não quero ser incomodado com estas coisas tolas. Eu não sei...’ – e por aí fora. Ao mesmo tempo pensava: ‘Quem diz isto é uma pessoa gentil? É assim que tu queres ser, essa coisa que está sempre a queixar-se e a criticar, a procurar defeitos; é esse o tipo de pessoa que queres ser?’ ‘Não! Eu não quero ser assim.’

Mas tive de o tornar completamente consciente para o poder realmente ver e não apenas acreditar. Senti-me como que ‘justiceiro’ comigo próprio e quando nos sentimos justiceiros e indignados e achamos que os outros estão errados, podemos facilmente acreditar neste tipo de pensamentos: ‘Não vejo nenhuma necessidade para este tipo de coisas; na realidade, o Buddha disse ... o Buddha nunca iria permitir isto, o Buddha...; Eu sei muito acerca de budismo!’ Tragam-no ao de cima conscientemente, de maneira a poderem ver, tornem-no absurdo e então terão uma perspectiva sobre o assunto, o que torna tudo bastante interessante. Podemos ver o que é a comédia! Levamo-nos muito a sério – ‘Eu sou uma pessoa tão importante, a minha vida é tão importante que devo ser sempre bastante sério acerca dela. Os meus problemas são tão importantes, tão sobejamente importantes. Tenho de passar muito tempo com os meus problemas pois eles são tão importantes.’ Achamo-nos sempre muito importantes. Portanto pensem, deliberadamente pensem: ‘Eu sou uma pessoa muito importante e os meus problemas são muito importantes e sérios.’ Quando estamos a pensar isso parece engraçado, soa meio tolo, pois na verdade apercebemo-nos que não somos assim tão importantes – nenhum de nós o é. E os problemas que criamos acerca da vida são coisas triviais. Algumas pessoas podem arruinar as suas vidas por criarem problemas sem fim e levarem-nos todos tão seriamente.

Se pensarem que são pessoas muito sérias e importantes não quererão coisas triviais ou tolas. Se quiserem ser boas pessoas, pessoas santas, então as condições malévolas são algo que têm de suprimir da vossa consciência. Se quiserem ser um tipo de ser amoroso e generoso, então qualquer tipo de maldade ou ciúme ou mesquinharia é algo que têm de aniquilar ou de reprimir na vossa mente. O que quer que seja que, nas vossas vidas,

mais tenham medo de ser, pensem-no em voz alta e observem. Podem fazer confissões: ‘Eu quero ser um tirano!’ ‘Eu quero ser um traficante de heroína!’; ‘Eu quero ser um membro da Máfia!’; ‘Eu quero ...’ O que quer que seja. Já não estamos preocupados com a qualidade disso, mas apenas com o facto de isso ser uma condição impermanente, insatisfatória, pois não contem nada que nos possa realmente satisfazer. Vem e vai e é ‘não-eu’.

## Os obstáculos e a sua cessação

Quando ouvimos interiormente começamos a reconhecer as sussurrantes vozes da culpa, dos remorsos e desejos, dos ciúmes e do medo, da luxúria e da gula. Por vezes pode-se ouvir o que a concupiscência nos diz: ‘Eu quero, eu tenho de ter, eu tenho de ter, eu quero, quero!’ Por vezes nem sequer tem qualquer objecto definido. Mas não podem sentir essa cobiça sem um objecto e por isso depressa encontram um. Podem ouvir o desejo de obter algo – ‘Eu quero algo, eu quero algo! Tenho de ter algo, eu quero...’ – se escutarem a mente. Normalmente encontramos um objecto para a luxúria, tal como o sexo; ou podemos passar o nosso tempo a fantasiar.

A sensualidade pode tomar a forma de procurar algo para comer, ou algo no qual nos possamos absorver, tornarmo-nos algo, unir-nos com algo. Está sempre à procura, sempre em busca de algo. Pode ser um objecto atraente permitido a monásticos, tal como um bonito robe ou uma tigela para oferendas ou qualquer comida deliciosa. Neste caso podemos observar a tendência para querer, tocar, tentar de alguma forma obter, possuir, tornar nosso, consumir. E isso é a cobiça, uma força da natureza que temos de reconhecer e observar, não a condenando, dizendo simplesmente ‘Eu sou uma pessoa terrível porque tenho cobiça!’ – pois isso é reforçar o ego, não é? Como se não fosse suposto ter cobiça, como se houve-se algum ser humano que não experienciasse o desejo por algo!

Isto são condições da natureza que devemos reconhecer e observar, não as condenando mas sim compreendendo. Podemos assim conhecer, dentro nossa mente, o movimento da concupiscência, da cobiça, do buscar algo. Podem também testemunhar o desejo de se quererem livrar de algo que têm, de alguma situação ou mesmo da própria dor. ‘Quero-me ver livre da dor que tenho, quero-me ver livre das minhas fraquezas, quero-me ver livre desta letargia, quero-me ver livre da minha agitação, da minha concupiscência. Eu quero-me ver livre de tudo o que me chateia. Porque é que Deus criou os mosquitos? Quero-me ver livre das pragas’.

O desejo sensual é o primeiro dos obstáculos (*nīvarana*). Aversão é o segundo – a nossa mente é assolada com o não querer, com pequenas irritações e ressentimentos e então aí tentamos aniquilá-los. Isso é um obstáculo para a vossa visão mental, um entrave. Não estou a dizer que devam tentar se livrar desse obstáculo – isso seria aversão – mas sim conhecê-lo, conhecer a sua força, compreendê-lo tal como o experienciam. Só então reconhecem o desejo de se quererem ver livres de coisas em vós próprios, o desejo de se verem livres de coisas à vossa volta, o desejo de não estarem aqui, o desejo de não estarem vivos, o desejo de não mais existirem. É por isso que gostam de dormir, não é? Aí podem não existir durante um bocado. Na consciência do sono não existimos pois já não existe o sentimento de se estar vivo. Isso é aniquilação. É por isso que algumas pessoas gostam de dormir muito pois viver é demasiado doloroso para elas, demasiado enfadonho, demasiado desagradável. Ficam deprimidas,

cheias de dúvidas e desesperadas e procuram um escape dormindo, tentando aniquilar os problemas, forçando-os a sair da sua consciência.

O terceiro obstáculo é a sonolência, a letargia, o entorpecimento, a preguiça, o sono, a moleza, a lassidão ... normalmente reagimos a isto com aversão. Mas também isto pode ser compreendido. A lassidão pode ser compreendida – o peso do corpo e da mente, lento e trôpego movimento. Testemunhem a aversão que sentem a isso, o quererem-se livrar disso. Observam a sensação de lassidão no corpo e na mente. Até mesmo o conhecimento da lassidão muda, é insatisfatório, ‘não-eu’ (*anicca*, *dukkha*, *anattā*).

A agitação é o oposto da lassidão, sendo o quarto obstáculo. Não ficamos moles nem sonolentos mas sim inquietos, nervosos, ansiosos e tensos. De novo, pode não ter um objecto específico. Ao contrário da sensação de querer dormir, a agitação é um estado mais obsessivo. Quer-se fazer algo, correr para aqui... fazer isto...fazer aquilo...falar, ir de um lado para o outro, correr de um lado para o outro. E se tiverem de se sentar parados por um pouco quando estão inquietos, sentem-se presos, enjaulados. Só pensam em saltar, fugir dali para fora, fazer algo. Também podem testemunhar isso, especialmente quando estão contidos numa forma na qual não podem seguir a vossa agitação. Os robes que os *bhikkhus* vestem não são conducentes a subir às árvores e a baloiçar nos troncos. Não podemos agir de acordo com esta tendência galopante da mente e por isso temos de observá-la.

Dúvida é o quinto obstáculo. Pode ser que, por vezes, as nossas dúvidas pareçam muito importantes e que gostemos de lhes dar muita atenção. Deixamo-nos iludir pela sua qualidade, pois elas parecem ser tão substanciais – ‘Sim algumas dúvidas são triviais, mas esta é uma Dúvida importante. Tenho de saber a resposta. Tenho de ter a certeza. Tenho de saber definitivamente, devo fazer isto ou devo fazer aquilo! Estou a fazer bem? Deverei ir ou deverei ficar um pouco mais? Estou a desperdiçar o meu tempo? Tenho estado a desperdiçar a minha vida? O Budismo é o caminho certo ou não? Talvez não seja a religião certa!’ Tudo isto é dúvida. Podemos passar o resto da vida a preocupar-nos se devíamos fazer isto ou aquilo. Mas se há algo que podemos saber é que a dúvida é uma condição da mente. Por vezes isso pode ser muito subtil e ilusório. Na nossa posição, como ‘aquele que sabe’, sabemos que dúvida é dúvida, quer seja importante ou trivial, é apenas dúvida e pronto. ‘Deverei ficar aqui ou deverei ir a algum outro sítio?’ É dúvida. ‘Deverei lavar as minhas roupas hoje ou amanhã?’ É dúvida. Esta não é uma dúvida muito importante, mas também existem as importantes – ‘Já atingi a ‘Entrada na Corrente’? De qualquer forma, o que é a ‘Entrada na Corrente’? Ajahn Sumedho é um *Arahant* (ser iluminado)? Será que existe algum *Arahant* presentemente? – e entretanto pessoas de outras religiões vêm e dizem ‘A vossa religião está errada, a nossa é que está certa!’. E nós pensamos ‘Se calhar eles têm razão! Talvez a nossa esteja errada.’. Tudo o que podemos saber é que aí existe a dúvida. Isso é ser a sabedoria, saber que podemos saber, saber que não sabemos. Mesmo quando estão ignorantes de alguma coisa, se estiverem conscientes do facto de que não sabem, então essa consciência é conhecimento.

Isto é ser o saber, estarmos cientes de que nos é possível saber. Estas cinco dificuldades/obstáculos são vossos professores pois não são os inspiradores e radiantes gurus que aparecem nas imagens dos livros. Elas podem ser bastante triviais, mesquinhas, tolas, aborrecidas e obsessivas. Estão sempre a pressionar-nos, a empurrar-nos e a deitar-nos abaixo até lhes darmos a devida atenção e compreensão, até já não serem um problema. É por isso que temos de ser muito pacientes; temos que ter toda a paciência do mundo e humildade para aprender com esses cinco professores.

E o que aprendemos? Que estas são apenas condições na mente; surgem e cessam, são insatisfatórias e são 'não-eu'. Por vezes existem mensagens muito importantes na vida de cada um. Há a tendência para se acreditar nessas mensagens, mas o que podemos saber de certeza é que elas são condições em mudança e se, pacientemente, prosseguirmos, as coisas mudam automaticamente, por si só. Temos então a abertura e clareza mentais de agir espontaneamente ao invés de apenas reagirmos às condições. Com pura atenção, com plena consciência, as coisas processam-se por si só. Não têm de se ver livres delas, pois tudo o que começa, acaba. Não há nada do qual se tenham de livrar, têm apenas de ser pacientes com as situações e permitir que as coisas tomem o seu rumo natural em direcção à cessação.

Quando são pacientes, permitindo que as coisas cessem, então começam a conhecer a cessação – silêncio, vazio, clareza – a mente torna-se clara, tranquila. A mente continua a ser vibrante e não inconsciente, reprimida ou dormente; e podem ouvir o seu silêncio.

Permitir que a cessação ocorra significa que temos de ser muito atenciosos, amáveis, pacientes e humildes, sem tomar partidos, nem do bom, nem do mau, nem do prazer, nem da dor. O reconhecimento sereno permite que as coisas mudem de acordo com a sua natureza, sem interferências. É então que aprendemos a deixar de procurar absorvermo-nos nos objectos dos sentidos. Encontramos a nossa paz no vazio da mente, na sua clareza, no seu silêncio.

## Forma e vazio

Quando a mente está tranquila, se escutarem podem ouvir aquele som vibrante na vossa mente – “o som do silêncio”. O que é? É um som dentro ouvido ou é um som que vem de fora? É o som da mente ou o som do sistema nervoso, ou o quê? O que quer que seja está lá sempre e pode ser usado na meditação como objecto de foco.

Reconhecendo que tudo o que surge, cessa, começamos a olhar para o que não surge nem cessa, para o que está sempre presente. Se começarem a pensar acerca desse som, a dar-lhe um nome ou proclamarem ter atingido algo a partir dele, então é óbvio que o estão a usar de forma errada. Ele é simplesmente um padrão ao qual se referem quando atingem o limite da mente, o fim da mente, o ponto até onde a conseguem observar. Podem então começar a observar a partir dessa posição. Podem pensar e ainda assim ouvir o som (quando por exemplo pensam deliberadamente), mas assim que se perdem num pensamento, então esquecem-no e já não o conseguem ouvir. Se se perderem nos vossos pensamentos, a partir do momento em que se aperceberem que estão de novo a pensar, voltem-se para esse som e escutem-no durante um longo período de tempo. Enquanto anteriormente seriam levados pelas emoções e obsessões ou pelas dificuldades que surgiam, agora podem praticar reflectindo gentil e pacientemente, nas condições particulares da mente como *anicca*, *dukkha* e *anattā* e então deixar fluir, abrindo mão até mesmo dessas condições. É um deixar ir subtil e suave e não uma súbita e violenta rejeição de qualquer condição. Assim a atitude, a correcta compreensão é mais importante que qualquer outra coisa. Não façam nada a partir do som do silêncio. As pessoas ficam excitadas a pensar que alcançaram ou descobriram algo, mas isso é em si mesmo outra condição que se cria à volta do silêncio. Esta é uma prática muito neutra, nada excitante; usem-na gentil e habilmente para abrir mão, ao invés de se agarrarem à ideia de que obtiveram algo! Se existe alguma coisa que nos bloqueia a meditação é a ideia de que obtivemos alguma coisa a partir dela!

Agora podem reflectir nas condições do corpo e da mente e concentrarem-se nelas. Podem percorrer todo o corpo e reconhecer sensações tais como as vibrações nas mãos ou nos pés, ou ainda concentrarem-se em qualquer ponto do corpo. Sintam a sensação da língua na boca, tocando no palato ou do lábio superior tocando no inferior, ou simplesmente tragam à consciência a sensação da boca molhada, ou o peso da roupa no corpo – aquele tipo de sensações subtis, nas quais não nos preocupamos em reparar. Ao reflectirem nessas ténues sensações físicas, concentrem-se nelas e o vosso corpo irá relaxar. O corpo humano gosta que lhe dêem atenção. Ele gosta que se concentrem nele de uma maneira pacífica e amável. Se não o tiverem em consideração e o odiarem, ele tornar-se-á mesmo bastante insuportável. Lembremo-nos que temos de viver com esta estrutura para o resto das nossas vidas, portanto é melhor que aprendamos como viver nela com uma boa atitude. Dizemos: ‘Ah, o corpo não importa, é apenas algo desagradável que envelhece, adoce e morre. O corpo não interessa, a mente é que conta.’ Essa é uma atitude bastante comum entre os Budistas! Mas, na verdade, é

preciso paciência para nos concentrarmos no corpo, sem ser por vaidade. A vaidade é um mau uso do corpo humano mas uma contemplação consciente do corpo é bastante útil. Não enfatiza a noção do ego e consiste num simples acto de boa vontade e consideração por um corpo vivo – o qual, aliás, não somos nós.

Neste momento a vossa meditação está focada nos cinco *khandhas*\* e no vazio da mente. Investiguem-nos até compreenderem totalmente que tudo o que surge cessa e é ‘não-ser’. Nessa altura já não se agarrarão a nada como sendo ‘vós’ e ficam livres desse desejo de se tentarem conhecer enquanto qualidade ou substância. Isto é a libertação do nascimento e da morte.

O caminho da sabedoria não é o de desenvolver a concentração até se entrar num estado de transe, ficando alterado e afastado das coisas. Têm de ser muito honestos no que respeita à vossa intenção. Estamos a meditar para fugir das coisas? Estamos a tentar entrar num estado em que podemos suprimir todos os pensamentos? Esta prática de sabedoria é uma forma muito suave na qual se deixa surgir até mesmo os mais horríveis pensamentos, deixando-os ir de seguida. Temos uma saída de emergência; é como uma válvula onde podemos soltar o vapor quando existe demasiada pressão. Normalmente, quando sonham muito durante o sono, conseguem descomprimir bastante. Mas daí não vem nenhuma sabedoria, ou vem? É ser-se simplesmente um animal irracional: desenvolvem o hábito de fazer algo até à exaustão e conseqüente colapso, erguendo-se de seguida para então fazerem algo de novo e colapsar novamente. Mas este caminho é uma investigação completa e uma compreensão das limitações da condição mortal do corpo e da mente. Mas agora estão a desenvolver a habilidade de sair do condicionado e de se libertarem da vossa identificação com o que é mortal. Estão a irromper dessa ilusão de que são seres mortais – mas também não estou a dizer que são criaturas imortais, porque se não iriam tentar-se agarrar a isso! ‘A minha verdadeira natureza é uma só com a Verdade última. A Verdade absoluta. Sou um com o Senhor. A minha real natureza é a imortalidade, a eternidade intemporal da Graça’. Mas reparemos que o Buddha absteve-se de usar frases poéticas inspiradoras, não que elas estivessem erradas, mas porque nos apegaríamos a elas. Iríamos nos estabelecer nessa identificação com a realidade última, com Deus ou com a graça eterna do Reino da Imortalidade, e por aí adiante. Fica-se com os olhos brilhantes quando se dizem coisas assim. Mas é muito mais útil observar essa tendência de querer atribuir um nome ou de conceber o que é inconcebível, de falar disso a outra pessoa, ou de o descrever pura e simplesmente para sentir que alcançámos algo. É mais importante observar essa tendência do que agir levados por ela. Não é que não se tenha realizado nada, mas é necessário ser-se bastante cuidadoso e vigilante para não haver apego essa realização, pois se isso acontecer só levará, claramente, de novo ao desespero.

\*khandas: as cinco categorias nas quais o Buddha resumizou o ser humano existencial, i.e. o corpo (*rūpa*), sentimentos (*vedanā*), percepções (*saññā*), as formações mentais (*sankhārā*) e a consciência sensorial (*viññāṇa*). Em termos simples: ‘o corpo e a mente’.

Se forem levados pelos pensamentos, assim que se aperceberem disso, parem. Não fiquem às voltas com o assunto sentindo-se culpados ou ficando desencorajados, mas apenas parem. Acalmem-se e deixem a coisa ir, soltem-na. Reparar como as pessoas religiosas têm realizações espirituais ficando de seguida com um forte brilho no olhar. Born-again Christians\* (Cristãos Renascidos) estão radiantes com este fervor. Também é muito impressionante! Tenho de admitir, é muito impressionante ver pessoas tão radiantes. Mas no Budismo esse estado é chamado de *'sañña-vipallāsa'* – ‘loucura da meditação’. Quando um bom professor vê que estamos nesse estado, põe-nos num abrigo, lá longe, nos bosques e diz-nos para não nos chegarmos perto de ninguém! Lembro-me de ter ficado assim em Nong Khai, no meu primeiro ano, antes de ir ter com Ajahn Chah. Pensei que estava completamente iluminado, simplesmente ali sentado na minha cabana. Sabia tudo, compreendia tudo. Estava simplesmente tão radiante e ... mas eu não tinha ninguém com quem falar. Não sabia falar tailandês e por isso eu não podia ir incomodar os monges tailandeses. Mas acontece que o Cônsul Britânico do Vietname um dia apareceu e alguém o trouxe à minha cabana... e eu realmente atirei-lhe com tudo para cima, e a dobrar! Ele ali se sentou, completamente espantado e, sendo Inglês, ele era muito, muito educado e de cada vez que se levantava para se ir embora eu não o deixava. Eu não conseguia parar, era como as cataratas do Niágara, esse enorme poder a vir para fora e não havia maneira de eu o parar por mim próprio. Finalmente ele foi-se embora, consegui de alguma forma escapar e nunca mais o vi. Porque será?!

Quando passamos por esse tipo de experiência é importante reconhecê-la. Não é nada de perigoso se soubermos o que é. Temos de ser pacientes, não acreditarmos nem nos entregarmos a ela. Se repararmos, os monges budistas nunca andam por aí a falar muito sobre qual o ‘nível de iluminação’ que possuem – é algo que simplesmente não é para ser relatado. Quando as pessoas nos pedem para ensinar nós não ensinamos acerca da nossa iluminação mas sim acerca das Quatro Nobres Verdades como caminho para a iluminação. Nos dias de hoje existe todo o tipo de pessoas que clamam ser iluminadas ou serem *Buddhas Maitreyas* ou avatares, e todos têm grandes multidões de seguidores. As pessoas querem muito acreditar nisso! Mas esta particular ênfase do Buddha é a de reconhecer as coisas como elas são, ao invés de acreditar no que as outras pessoas nos contam ou dizem. Observa e vê: *'sabbe saṅkhārā anicca'* – todos os fenómenos condicionados são impermanentes; *'sabbe dhamma anattā'* – ‘todas as coisas são não-ser’.

\***Born again Christian** (‘Cristão Renascido’) – expressão inglesa que caracteriza um indivíduo que, estando previamente ligado ao Cristianismo, reaviva a sua fé de forma muito fervorosa, após ter tido determinada experiência mística, adquirindo por vezes um característico e evidente brilho no olhar.

## Vigilância interior

Agora vamos falar da prática da plena atenção. Concentração é quando colocamos a nossa atenção num objecto, mantemos a nossa concentração nesse ponto (como por exemplo no tranquilizante ritmo da respiração), até nos tornarmos nele e a noção de sujeito e objecto diminuir. A plena atenção, na meditação *vipassanā*, é a abertura da mente. Já não nos concentramos num só ponto, mas observamos interiormente e reflectimos nas condições que vão e vêm e no silêncio da mente vazia. Fazer isto implica abrir mão de um objecto. Não estamos presos a nada em particular mas apenas observamos que tudo o que surge, cessa. Isto é a meditação de percepção ou ‘vipassanā’.

Com aquilo que chamo ‘ouvir interiormente’, podem ouvir os barulhos que estão na vossa mente, o desejo, os medos, coisas que reprimiram e das quais nunca se permitiram ser totalmente conscientes. Mas agora, mesmo que existam pensamentos obsessivos ou medos, emoções a virem ao de cima, têm de ter a força de vontade de se permitir torná-los conscientes de forma a que possam deixá-los ir, rumo à sua própria cessação. Se não existe nada a ir ou a vir, podem simplesmente estar no vazio, no silêncio da mente. Podem ouvir um som de alta frequência na mente, um som que está lá sempre e que não é um som do ouvido. Podem voltar-se para ele quando abrirem mão das condições da mente. Mas têm de ser honestos nas vossas intenções. Se se voltarem para o silêncio, o silencioso som da mente, por terem aversão às condições, isso será novamente apenas de uma repressão; não é purificação.

Se a vossa intenção não é a correcta, mesmo que se concentrem no vazio, não irão obter um bom resultado, pois desencaminharam-se. Não reflectiram sabiamente, não deixaram nada fluir, apenas viraram as costas por aversão, dizendo apenas ‘Não quero ver isso’ e deram meia volta. Esta é uma prática que requer paciência, a paciência de estar disposto a suportar o que parece ser insuportável. É um estado de vigilância interior... olhando, ouvindo, até mesmo experienciando. Nesta prática a correcta compreensão é o ponto importante, mais do que o vazio ou a forma ou qualquer coisa do género. A correcta compreensão surge da reflexão de que tudo o que surge, cessa; reflexão de que até mesmo o vazio é não-ser. Se alegarmos que somos alguém que realizou o vazio como se tivéssemos alcançado algo, isso é, por si só, uma intenção incorrecta, não é?

Pensar que são alguém que, a nível pessoal, realizou ou alcançou alguma coisa é algo que vem de uma noção de um ‘eu’. Por isso não alegamos coisa alguma. Se existe algo dentro de vós que quer proclamar algo, observem isso como uma condição da mente.

O som do silêncio está sempre presente e portanto podem utilizá-lo como um guia, não como um fim em si próprio. Só nesse caso é que esta prática de observação e de escuta se torna muito útil, ao invés de apenas reprimirem condições por lhes terem aversão. Mas aí, na realidade, o vazio é bastante enfadonho. Estamos acostumados a ter mais

entretenimento. De qualquer forma, durante quanto tempo conseguem estar dias inteiros a meditar, conscientes de uma mente vazia? Reconheçam que esta não é uma prática para se apegarem à paz, ao silêncio ou ao vazio como um fim em si mesmos, mas para usá-los como um meio engenhoso para serem o Saber e estarem alerta. Quando a mente está vazia podem observar – continua a haver consciência mas já não estão a procurar renascer em nenhuma condição, pois não existe uma noção de ‘eu’ implícita. O ‘eu’ surge sempre com a busca de algo ou com o querer vermo-nos livres de algo.

Ouçam o ‘eu’ a dizer: ‘Quero alcançar *samādhi*’, ‘Tenho de alcançar os *jhānas*. Isso é o ego a falar: ‘Tenho de alcançar o primeiro *jhāna* e o segundo *jhāna* antes de conseguir fazer alguma coisa’ – essa ideia de que se tem de fazer algo antes de. O que podem saber quando lêem os ensinamentos de diferentes professores? Podem saber quando estão confusos, quando estão a duvidar, quando estão a sentir aversão ou falta de confiança. Podem saber que estão a ser o Saber, ao invés de tentarem decidir qual professor é o certo.

A prática de *mettā* significa usar de amável atenção ao sermos capazes de suportar aquilo que julgamos ser insuportável. Se tiverem uma mente obsessiva que não pára e que tagarela e resmungua, normalmente querem ver-se livres dela mas quanto mais tentarem suprimi-la, pior é. Por vezes a mente pára e pensamos ‘Ah, consegui livrar-me, foi-se.’ E logo começa tudo de novo e pensamos ‘Oh não! Pensava que já me tinha livrado disto.’ Então não importa quantas vezes vai e vem, ou o que quer que seja; aceitem o que está a acontecer. Dêem um passo de cada vez. Quando estiverem dispostos a ter toda a paciência do mundo para estarem presentes na condição existente, conseguem deixá-la cessar. O resultado que daí advém, é começarem a experienciar alívio por perceberem que já não carregam coisas que costumavam carregar. De alguma forma, coisas que costumavam deixar-vos muito zangados, na verdade já não vos incomodam tanto, e isso surpreende-vos. Começam a sentir-se à vontade em situações nas quais anteriormente nunca se tinham sentido confortáveis, pois agora estão a permitir que as coisas cessem, ao invés de se agarrarem a elas e criarem medos e ansiedades. Até o estado doentio daqueles à vossa volta já não vos influencia. Já não reagem à falta de à vontade dos outros, ficando vós próprios tensos. Isso resulta de deixarem as coisas fluírem e cessarem por si mesmas.

Em linhas gerais, o plano agora é ter esta vigilância interior e reparar em qualquer coisa obsessiva a vir ao de cima. Se isso continuar sempre a surgir então significa que estão obviamente apegados de alguma forma – seja por aversão ou por paixão. Comecem então a reconhecer os apegos ao invés de apenas tentarem-se ver livres deles. Quando os conseguem compreender já os conseguem largar e então podem virar-se para o silêncio da mente, pois fazer outra coisa já não faz sentido. Não faz sentido agarrarem-se às condições mais que o necessário. Deixem-nas cessar. Quando reagimos àquilo que surge criamos um ciclo de hábitos. Um hábito é algo cíclico, continua a acontecer em círculos, não tem como cessar. Mas se os largarmos, e deixarmos as coisas em paz, então o que surge, cessa. Não se torna um ciclo.

O vazio não é livrarmo-nos de nada, não é ficarmos em branco ('termos uma branca'), mas um potencial infinito para que a criação surja e cesse, sem nos deixarmos iludir por ela. A ideia de mim como um criador, com os meus talentos artísticos, exprimindo-me a mim próprio é uma incrível viagem do ego, não é? 'Isto é o que eu fiz, é meu.' As pessoas dizem 'Oh, és muito habilidoso, não és? És um génio!' E ainda assim tanta da arte criativa tende a ser regurgitações dos medos e desejos das pessoas. Não é realmente criativa, trata-se apenas de recrear coisas. Não vem de uma mente vazia, mas sim de um ego, o qual não tem uma mensagem real para dar, a não ser a de que está repleto de morte e de egoísmo. A um nível universal não tem outra mensagem senão a de 'Olhem para mim!', como pessoa, como um ego. Ainda assim a mente vazia tem um potencial infinito para a criação. Não existe um 'eu' que pensa em criar coisas, mas a criação pode ser feita sem esse 'eu', sem alguém a fazê-la – ela acontece.

Então deixamos a criação para o Dhamma ao invés de pensarmos que isso é algo pelo qual somos responsáveis. Tudo o que temos de fazer agora, tudo o que é necessário para nós (falando de uma forma convencional, como seres humanos, como pessoas) é deixar fluir – não nos apegarmos. Libertem as coisas. Pratiquem o bem e refreiem-se de praticar o mal – estejam plenamente atentos. É uma mensagem bastante básica.

# Reflexão

---

## *A necessidade de Sabedoria no mundo*

Estamos todos aqui com um interesse comum. Em vez de esta ser uma sala cheia de indivíduos em que cada um segue os seus próprios pontos de vista e opiniões, esta noite estamos todos aqui devido ao comum interesse na prática do *Dhamma*. Quando todas estas pessoas se juntam a um Domingo à noite, começamos a ver o potencial da existência humana, uma sociedade baseada no comum interesse da verdade. Mergulhamos no *Dhamma*. Aquilo que surge, passa, e na sua passagem está a paz. Então quando começamos a abrir mão dos nossos hábitos e apegos ao mundo fenoménico, condicionado, começamos a realizar a totalidade e a unidade da mente.

Isto é uma reflexão muito importante para estes tempos, nos quais acontecem tantas disputas e guerras devido ao facto de as pessoas não conseguirem concordar em nada. Os chineses contra os russos, os americanos contra os soviéticos, e por aí fora. Acerca do quê? Estão a lutar pelo quê? Pelas percepções que cada um deles tem do mundo. ‘Esta é a *minha* terra e eu quero *isto* desta forma. Eu quero *este* tipo de governo e *este* tipo de sistema político e económico’ e por aí adiante, até ao ponto em que esquartejamos e torturamos até termos destruído a terra que estávamos a tentar libertar, escravizando ou confundindo todas as pessoas que tentávamos liberar. Porquê? Por não entendermos as coisas como elas realmente são.

O caminho do *Dhamma* é o de observar a natureza e harmonizarmos as nossas vidas com as forças naturais. Na civilização europeia nunca olhámos realmente para o mundo dessa maneira. Idealizámo-lo. Se tudo fosse um ideal então deveria ser de determinada maneira, e quando pura e simplesmente nos apegamos a ideais acabamos por fazer o que temos estado a fazer ao nosso planeta até agora, poluindo-o, chegando à sua quase total destruição por não percebemos as limitações que nos são impostas através das condições da Terra. Em todas as coisas desta natureza, por vezes, temos de aprender pela via árdua, fazendo tudo errado até ao ponto de termos uma grande porcaria. Felizmente espera-se que esta não seja uma situação indissolúvel.

Neste momento, no mosteiro, os monges e as monjas estão a praticar o *Dhamma* diligentemente. Durante todo o mês de Janeiro não estamos sequer a falar, mas a dedicar as nossas vidas e a oferecer as bênçãos da nossa prática para o bem-estar de todos os seres vivos. Todo este mês é uma contínua prece e oferta desta comunidade para o bem-estar de todos os seres vivos. É um tempo dedicado exclusivamente à realização da verdade, observando e escutando as coisas como elas são, um tempo para nos abstermos de indulgenciar através de actos ou estados de ânimo egoístas, desistindo de tudo isso pelo bem-estar de todos os seres vivos. Este tipo de dedicação e ‘sacrifício’, em nos dirigirmos em direcção à verdade, é algo para todos reflectirem. É um indicador que aponta em direcção à realização da verdade na nossa própria vida, em vez de apenas

vivermos de um modo automático e habitual seguindo a conveniência das condições do momento. Isto também é uma reflexão para os outros: desistir de actividades imorais, egoístas ou cruéis para se transformar em alguém que visa a impecabilidade, generosidade, moralidade e acção compassiva no mundo. Se não fizermos isto ficamos numa situação completamente desastrosa. Se ninguém estiver disposto a usar a sua vida para nada mais do que indulgência egoísta, pode-se mesmo vir a acabar com tudo, e nada valerá a pena.

Este país (Inglaterra) é um país generoso e benevolente, mas nós simplesmente tomamo-lo como garantido e exploramo-lo apenas para obter aquilo que queremos. Não pensamos muito acerca de lhe dar algo. Exigimos muito, queremos que o governo faça tudo de bom para nós e depois criticamo-lo quando não o pode fazer. Nos dias de hoje encontram-se indivíduos egoístas a viver a vida à sua maneira, sem reflectir sabiamente, vivendo de uma forma que não são uma bênção para a sociedade. Como seres humanos podemos transformar as nossas vidas em grandes bênçãos; ou podemos tornar-nos uma praga para o planeta, utilizando os recursos da Terra para lucro pessoal e obtendo tanto quanto pudermos para nós próprios, para ‘mim’ e para o ‘meu’.

Na prática do *Dhamma* a noção de ‘mim’ e ‘meu’ começa a desvanecer-se – essa noção de ‘mim’ e ‘meu’ como esta pequena criatura aqui sentada que tem uma boca e que tem de comer. Se somente seguir os desejos do meu corpo e as minhas emoções, torno-me numa pequena criatura gananciosa e egoísta. Mas quando reflecto na natureza da minha condição física e quão sabiamente pode ser utilizada nesta vida para o bem-estar de todos os seres vivos, vejo que pode-se tornar numa bênção. (Não que cada um se veja como uma bênção, pois o ‘Eu sou uma bênção’ é apenas um outro tipo de conceito, caso nos comecemos a apegar a essa ideia!) Assim estamos realmente a viver cada dia de maneira a que a nossa vida traga alegria, compaixão, gentileza ou que pelo menos que não cause confusão ou miséria desnecessárias. O mínimo que podemos fazer é manter os Cinco Preceitos\* e dessa forma os nossos corpos e as nossas palavras não estão a ser usados para a corrupção, crueldade e exploração do nosso planeta. Isso é pedir muito de cada um de vós? É assim tão extraordinário abrir mão de fazer só o que nos apetece em cada momento, de maneira a sermos pelo menos um pouco mais cuidadosos e responsáveis por aquilo que fazemos e dizemos? Todos nós podemos tentar ajudar, ser generosos e amáveis e ter consideração para com os outros seres com os quais temos de partilhar o planeta. Todos nós podemos sabiamente investigar e compreender as limitações sob as quais nos encontramos, de forma a já não nos iludirmos com o mundo das sensações. É por isto que meditamos. Para um monge ou uma monja, isto é uma forma de vida, um sacrifício dos nossos desejos particulares e caprichos, para o bem-estar da comunidade, do Saṅgha.

Se começar a pensar sobre mim próprio e sobre o que eu quero, esqueço-me do resto de vós, pois o que particularmente quero neste momento poderá não ser bom para vós. Mas

\*Os Cinco Preceitos são os preceitos morais básicos a serem observados por cada praticante budista.

quando uso o refúgio no Saṅgha como meu guia, então o bem-estar do *Saṅgha* é a minha alegria e abro mão dos meus caprichos pessoais para o bem-estar do *Saṅgha*. É por isso que os monges e as monjas têm de rapar as cabeças e viver sob uma disciplina estabelecida pelo *Buddha*. Isto é uma maneira de nos treinarmos a ter como atitude de vida o ‘abrir mão do ‘eu’’, uma maneira de estar que não nos traz vergonha, culpa ou medo. A noção de uma individualidade disruptiva é perdida, por já não estarmos determinados a ser independentes do resto, ou a dominar, mas sim a harmonizar e a viver para o bem-estar de todos os seres e não para o nosso bem-estar pessoal.

A comunidade leiga tem a oportunidade de participar nisto. Os monges e as monjas dependem da comunidade leiga para a sua sobrevivência básica logo é importante para a comunidade leiga tomar essa responsabilidade. Isto tira as pessoas leigas dos seus problemas e obsessões particulares, pois quando tiram o seu tempo para virem aqui para dar, ajudar, praticar meditação e ouvir o *Dhamma*, encontram-se a eles próprios imersos na unidade da verdade. Podemos estar aqui todos juntos sem inveja, ciúmes, medo, dúvida, ganância ou luxúria devido a estarmos unidos no propósito da realização da verdade. Façam essa a intenção da vossa vida, não a desperdicem com buscas tolas!

Esta verdade, pode ser chamada de muitas maneiras. As religiões tentam de alguma forma passar essa verdade – através de conceitos e doutrinas – mas nós esquecemo-nos do que é a religião. Nos últimos cem anos a sociedade tem vindo a seguir a ciência materialista, o pensamento racional e o idealismo baseado na nossa capacidade de conceber sistemas políticos e económicos e, ainda assim, não conseguimos que eles funcionem, ou conseguimos? Na realidade, não podemos criar uma democracia ou um verdadeiro comunismo ou um verdadeiro socialismo – não conseguimos criá-los por ainda estarmos iludidos com a noção do ‘eu’. Por isso tudo acaba em tirania, egoísmo, medo e suspeita.

Desta forma, a presente situação é o resultado de não se compreender as coisas tal como são, e esta é uma época em que cada um de nós deve, se estivermos realmente interessados no que podemos fazer, transformar a própria vida em algo que valha a pena. E como fazê-lo?

Primeiro precisamos de admitir as motivações e indulgências egoístas (resultantes da imaturidade emocional) que temos, para conhecê-las e podermos nos desapegar delas; abrir a mente para as coisas tal como são, estar alerta. A nossa prática da *ānāpānasati* já é um começo, não é? Não é apenas mais um hábito ou passatempo que desenvolvemos para nos mantermos ocupados. É um meio de nos esforçarmos para observar, concentrar e ser como a respiração é. Pode-se em vez disso passar bastante tempo a ver televisão, a ir aos bares e a fazer todo o tipo de coisas que não são muito úteis – de alguma forma isso parece mais importante do que passar o tempo a observar a nossa própria respiração, não é? Vemos as notícias da televisão onde pessoas são massacradas no Líbano – de certa forma isso parece mais importante do que simplesmente sentarmo-nos a observar a nossa inalação e exalação. Mas isto resulta do facto da mente não compreender a forma como as coisas são; por isso estamos dispostos a observar as

sombras no ecrã da televisão e tudo o que este transmite sobre a miséria que resulta da ganância, do ódio e da estupidez, levada a cabo de forma desprezível. Não seria muito melhor passar esse tempo com o corpo tal como ele está nesse momento? Seria melhor respeitar este ser físico, aprendendo a não explorá-lo e abusá-lo, arrependendo-nos depois quando ele já não nos dá a felicidade desejada.

Na vida monástica não temos televisão porque dedicamos as nossas vidas a fazer coisas mais úteis, como observar a respiração e andar para cima e para baixo nos caminhos de meditação na floresta. Os vizinhos pensam que somos meio malucos. Todos os dias eles vêm pessoas a sair embrulhadas em cobertores e a andar para cima e para baixo. ‘O que é que eles estão a fazer? Devem ser malucos!’

Há algumas semanas atrás houve caça à raposa. As matilhas estavam a perseguir raposas nos nossos bosques (estavam a fazer algo bastante útil e benéfico para todos os seres vivos!). Sessenta cães e toda aquela gente crescida a correr atrás de uma pequena pobre raposa. Seria melhor passarem esse tempo a andar para cima e para baixo no caminho de meditação, não era? Melhor para a raposa, para os cães, para Hammer Wood e para os caçadores de raposas. Mas as pessoas em West Sussex pensam que eles são normais. Eles são os normais e nós somos os maluquinhos. Quando observamos a nossa respiração e andamos para cima e para baixo no caminho de meditação na floresta, pelo menos não estamos a aterrorizar raposas! Como é que nos sentiríamos se sessenta cães estivessem a perseguir-nos. Imaginem o que o nosso coração faria se tivéssemos uma matilha de sessenta cães a correr atrás de nós e pessoas a cavalo a dizerem-lhes para nos apanharem. Quando realmente reflectimos nisto vê-mos o quão desumano é. Ainda assim isso é considerado normal ou até mesmo desejável de se fazer nesta parte de Inglaterra. Devido ao facto de o ser humano não tirar tempo para reflectir, pode-se ser vítima de hábitos, sendo-se apanhado em hábitos e desejos. Se realmente reflectíssemos sobre a caça à raposa, não o faríamos. Se tivermos alguma inteligência e realmente pensarmos acerca do que se trata, não o desejaríamos fazer. No entanto com coisas simples como andar para cima e para baixo num caminho de meditação numa floresta, e observar a nossa respiração, tornamo-nos conscientes e muito mais sensitivos. A verdade começa a revelar-se através das simples e aparentemente insignificantes práticas que fazemos. Tal como quando mantemos os Cinco Preceitos, isso é um fértil campo de bênçãos para o mundo.

Quando começamos a reflectir na forma como as coisas são e lembramo-nos de momentos em que a nossa vida esteve realmente em perigo, sabemos efectivamente o quão horrível é. É uma experiência absolutamente aterradora. Se reflectíssemos sobre isso, nunca iríamos querer que outra criatura passa-se por essa experiência. De maneira alguma iríamos intencionalmente sujeitar outra criatura a esse terror. Se não reflectimos pensamos que nem as raposas nem os peixes interessam. Eles existem para o nosso prazer – é algo para fazer ao domingo à tarde. Lembro-me de uma mulher que me veio ver e que estava bastante aborrecida por termos comprado a Hammer Pond\*. Ela disse ‘Sabe, tenho tanta paz; eu não venho aqui para pescar, eu venho aqui pela paz de estar aqui.’ Ela passava todos os domingos a apanhar peixes, simplesmente para estar em paz.

Ela aparentava ser bastante saudável, era um pouco rechonchuda, não estava a morrer à fome; não precisava realmente de pescar para sobreviver. Eu disse: ‘Bom, se não precisa de pescar para sobreviver – você tem dinheiro suficiente, espero, para comprar peixe – pode vir cá, depois de termos comprado este lago, e simplesmente meditar. Não tem de pescar.’

Ela não queria meditar! Continuou a falar, acerca dos coelhos que lhe comiam as couves e que teve de pôr todo o tipo de coisas para matar os coelhos, para que estes não lhe comessem as couves. Esta mulher nunca reflectia acerca de nada. Ela está a maltratar esses coelhos por eles comerem as couves dela, mas ela pode muito bem ir a algum lado comprar couves. Mas os coelhos não. Eles têm de fazer o melhor que sabem, comendo as couves de alguém. Mas ela nunca abriu realmente a mente para as coisas como elas são, para o que é verdadeiramente atencioso e benévolo. Eu não diria que ela é uma pessoa cruel ou sem coração; simplesmente uma mulher ignorante, de classe média, que nunca reflectiu sobre a natureza ou que nunca percebeu o que é o *Dhamma*. Por isso ela pensa que as couves estão lá para ela e não para os coelhos, e os peixes estão lá para que ela possa ter uma pacífica tarde de domingo a torturá-los.

É para esta capacidade de reflectir e observar que o *Buddha* aponta nos seus ensinamentos, como a forma de nos libertarmos da sujeição cega aos hábitos e convenções. É o caminho para nos libertarmos da ilusão das condições sensoriais, através da sábia reflexão nas coisas tal como elas são. Começamos por nos observar, por observar o desejo ou a aversão a algo, o entorpecimento ou a estupidez da mente. Não estamos a procurar, escolher ou a tentar criar condições agradáveis para o nosso prazer pessoal, mas estamos dispostos, de uma forma equânime, a suportar condições desagradáveis ou até miseráveis, de modo a compreendê-las apenas como tal, e sermos capazes de as ‘deixar partir’. Começamos a libertar-nos do desejo de fugir das coisas que não gostamos. Começamos também a ser muito mais cuidadosos acerca da maneira como vivemos. Quando nos apercebemos desta realidade começamos a verdadeiramente querer ser muito, muito cuidadosos acerca do que fazemos e do que dizemos. Já não temos qualquer intenção de viver às custas de outra criatura. Já não sentimos que a nossa vida é muito mais importante que a de qualquer outra pessoa. Começamos a sentir a liberdade e a leveza dessa harmonia com a natureza em vez do peso de a explorar para proveito pessoal. Quando se abre a mente para a verdade compreende-se que não há nada a temer. O que surge, irá passar, o que nasce, morre e é ‘não-ser’ – assim, a nossa noção de estarmos presos à identificação com este corpo humano, desvanece-se. Não nos vemos como uma entidade isolada, alienada, perdida num misterioso e assustador universo. Não nos sentimos amedrontados por tal, tentando encontrar uma pequena parte à qual nos possamos agarrar, sentindo-nos seguros pelo facto de estarmos em paz com isso. Nesse momento fundimo-nos com a verdade.

\* Ao fazer parte de um mosteiro Budista, Hammer Wood e Pond tornaram-se, é claro, santuários da vida selvagem.





## *Os Refúgios e os Preceitos*

‘Tomar refúgio’ e ‘estar nos Preceitos’ é o que define uma pessoa como praticante Budista.

‘Tomar refúgio’ oferece uma perspectiva contínua na vida por estabelecer uma conexão entre a nossa conduta e compreensão da vida, com as qualidades de Buddha (sabedoria), Dhamma (verdade) e Sangha (virtude). Os preceitos servem também como reflexão e para definir as acções do ser como um humano responsável.

Existe uma maneira formal de pedir os Refúgios e os Preceitos a um bhikkhu ou a uma monja:

*A pessoa leiga deverá prestar três vénias e, com as mãos em añjali\*, recitar o seguinte:*

*Maya./aha.\*\* bhante (ayye) tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāma/yācāmi  
Dutiyampi maya./aha·bhante (ayye) tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāma/yācāmi  
Tatīyampi maya./aha·bhante (ayye) tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāma/yācāmi*

Nós, Venerável Senhor (Irmã), pedimos os Três Refúgios e os Cinco Preceitos.

Pela segunda vez, nós, Venerável Senhor (Irmã), pedimos os Três Refúgios e os Cinco Preceitos.

Pela terceira vez, nós, Venerável Senhor (Irmã), pedimos os Três Refúgios e os Cinco Preceitos.

*\*Añjali: colocam-se as mãos unidas na posição vertical, perto do peito.*

*\*\*Utiliza-se ‘maya.’ quando em grupo e ‘aha.’ quando pedido individualmente*

*O bhikkhu ou a monja recitará então o seguinte três vezes, devendo a pessoa leiga repetir igualmente três vezes:*

*Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa*

*Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa*

*Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa*

Homenagem ao Abençoado, Nobre e Perfeitamente Iluminado.

Homenagem ao Abençoado, Nobre e Perfeitamente Iluminado.

Homenagem ao Abençoado, Nobre e Perfeitamente Iluminado

*O bhikkhu ou a monja recitará então o seguinte linha por linha, devendo a pessoa leiga repetir linha por linha:*

*Buddhaṃ·saraṇaṃ·gacchāmi*

*Dhammaṃ·saraṇaṃ·gacchāmi*

*Saṅghaṃ·saraṇaṃ·gacchāmi*

Eu tomo Refúgio no Buddha

Eu tomo Refúgio no Dhamma.

Eu tomo Refúgio no Sangha.

*Dutiyampi Buddhaṃ·saraṇaṃ·gacchāmi*

*Dutiyampi Dhammaṃ·saraṇaṃ·gacchāmi*

*Dutiyampi Saṅghaṃ·saraṇaṃ·gacchāmi*

Pela segunda vez, eu tomo Refúgio no Buddha.

Pela segunda vez, eu tomo Refúgio no Dhamma.

Pela segunda vez, eu tomo Refúgio no Sangha.

*Tatīyampi Buddhaṃ·saraṇaṃ·gacchāmi*

*Tatīyampi Dhammaṃ·saraṇaṃ·gacchāmi*

*Tatīyampi Saṅghaṃ·saraṇaṃ·gacchāmi*

Pela terceira vez, eu tomo Refúgio no Buddha.

Pela terceira vez, eu tomo Refúgio no Dhamma.

Pela terceira vez, eu tomo Refúgio no Sangha.

*O bhikkhu ou a monja então diz:*

*Tisarāṇa-gamaṇaṃ · niṭṭhitaṃ*

Isto completa os Três Refúgios.

*A pessoa leiga responde:*

*Āma bhante (ayye)*

Sim, Venerável Senhor (Irmã)

*O bhikkhu ou a monja irá então recitar os Preceitos individualmente e a pessoa leiga repete linha por linha:*

*1. Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ · samādiyāmi*

Eu tomo o preceito de abster-me de matar qualquer ser vivo.

*2. Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ · samādiyāmi*

Eu tomo o preceito de abster-me de tomar para mim aquilo que não me for ofertado.

*3. Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ · samādiyāmi*

Eu tomo o preceito de me abster de qualquer tipo de actividade sexual inapropriada

*4. Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ · samādiyāmi*

Eu tomo o preceito de abster-me de qualquer tipo de fala maliciosa ou ofensiva.

*5. Surāmerayamajja pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ · samādiyāmi*

Eu tomo o preceito de abster-me de drogas e bebidas intoxicantes que conduzem à negligência.

*Depois dos Cinco Preceitos terem sido tomados, o bhikkhu ou a monja concluirão com o seguinte:*

*Imāni pañca sikkhāpadāni*

Estes Cinco Preceitos

*Sīlena sugatiṃ·yanti*

Possuem moralidade como fonte de felicidade

*Sīlena bhogasampadā*

Possuem moralidade como fonte de bem-aventurança

*Sīlena nibbutiṃ·yanti*

Possuem moralidade como veiculo para a liberação

*Tasmā sīlaṃ·visodhaye*

Deixemos então que a moralidade seja purificada

*Resposta: Sādhu, sādhu, sādhu*

*Depois de ter tomado os Cinco Preceitos a pessoa leiga deverá prestar três vénias ao bhikkhu ou à monja.*

Pronúncia:     **a** como **a** em **cama**  
                  **ā** como **á** em **pá, álamo**  
                  **i** como **i** em **livro**  
                  **ī** como **í** em **sírio**  
                  **u** como **u** em **uva**

**Texto:** o material deste livro foi editado a partir de palestras realizadas em Chithurst Buddhist Monastery (Mosteiro Budista de Chithurst), em Janeiro de 1984, com a excepção das seguintes três secções: 'Esforço e Relaxamento', 'Amor Incondicional (*Mettā*)' e 'Os obstáculos e a sua cessação', sendo estas retiradas de palestras que ocorreram no International Forest Monastery (Mosteiro Internacional da Floresta), em Ubon, no nordeste da Tailândia, em Dezembro de 1982.

*O caminho do Dhamma é o de observar a natureza e harmonizar a nossa vida com as forças naturais.*

*Quando nos apercebemos dessa realidade, começamos a querer ser muito mais cuidadosos acerca da maneira como vivemos.*

*Começamos a sentir a liberdade e a leveza, da harmonia com a natureza, em vez do peso de a explorar para proveito pessoal.*

*Quando se abre a mente para a verdade compreende-se que não há nada a temer. Não nos vemos como uma entidade isolada, alienada, perdida num misterioso e assustador universo.*

*Não nos sentimos amedrontados por tal e deixamos de querer encontrar algo ao qual nos possamos agarrar.*

*Nesse momento fundimo-nos com a verdade.*