



Uma Oferta de Dhamma

Ajahn Chah



# *Uma Oferta de Dhamma*

---

*Compilação de Ensinamentos*

Ajahn Chah

Uma Oferta de Dhamma  
por Ajahn Chah

Publicações Sumedhārāma  
[www.sumedharama.pt](http://www.sumedharama.pt)

Para distribuição gratuita  
*Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jinati*  
'A oferta de Dhamma é superior a qualquer outra oferta.'

Este livro encontra-se disponível para distribuição gratuita em  
[www.forestsangha.org](http://www.forestsangha.org)

ISBN 978-989-8691-81-1

Copyright © Publicações Sumedhārāma 2019

*Segunda Edição*, impresso na Malásia, 2019

Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons  
Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.

Veja página 69 para mais detalhes sobre direitos e restrições desta licença.

Produzido com o sistema tipográfico L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X. Fonte utilizada: Gentium,  
Merienda e Josefin Sans.

*Segunda Edição*, impresso na Malásia, 2019

*Gostaríamos de deixar o nosso agradecimento a todos aqueles que  
contribuíram para a preparação deste livro, e em particular ao grupo  
Kataññuta da Malásia, Singapura e Austrália por tornar possível  
esta publicação.*



# ÍNDICE

<i>Nota do Tradutor</i>	ix
<i>Introdução</i>	xi
Viver no mundo com o Dhamma	1
Convenção e Libertação	13
Águas paradas, fluindo	23
Uma Oferta de Dhamma	41
Viver com a cobra	51
Somente Isto	57
<i>Glossário</i>	63



## NOTA DO TRADUTOR

Nesta 3ª edição gostaria de reafirmar para com os diversos membros da comunidade em Wat Marp Jan (Rayong – Tailândia), o meu reconhecimento pelo apoio na concretização da presente obra e em especial ao Venerável Ajahn Anan, por ter sugerido a ideia de elaborar este projecto, a sua confiança e preciosa inspiração. Anumodanā Tan Ajahn.

A todos os que ajudaram na revisão do texto deixo o meu agradecimento. Sem dúvida este esforço conjunto engrandece a divulgação do Ensino do Buddha.

A edição inglesa tinha sido patrocinado na íntegra por Gene Lushtak, um prezado amigo, a quem mais uma vez, agradeço a generosidade, empenho e constante entusiasmo na divulgação do Dhamma.

Gostaria de aproveitar esta oportunidade para expressar a minha sincera gratidão a Luang Por Sumedho por impulsionar o estabelecimento do Mosteiro Budista Sumedhārāma, em Portugal.

Que o mérito resultante dos vossos actos traga bênçãos ao vosso caminho.

*Kāñcano Bhikkhu*  
*Portugal, 2018*



# INTRODUÇÃO

“Uma Oferta de Dhamma” é uma compilação de várias palestras seleccionadas a partir de outros livros publicados em inglês contendo os ensinamentos do Venerável Ajahn Chah, nomeadamente “*Bodhinyana*”, “*A Taste of Freedom*” e “*Living Dhamma*”. No processo de selecção foi tomada em consideração a audiência a que este se destina, sendo dirigido especialmente, a pessoas leigas com interesse na meditação e em alcançar um modo de vida mais calmo, bem como, maior entendimento das condições que nos governam, almejando assim a redução do sofrimento e a aquisição de paz permanente.

Ao ler estas palestras é preciso ter em mente que Ajahn Chah dá-nos as “más notícias” sobre a nossa existência neste mundo (por favor, não se sinta desencorajado). A ênfase é posta na necessidade de confrontarmos os nossos obstáculos e na capacidade de renúncia, persistência e desenvolvimento da sabedoria como elemento chave para a libertação dos mesmos. Ele incita-nos a não nos perdermos nas nossas disposições e ansiedades, e inspira-nos à investigação que leva à descoberta directa e clara da verdadeira natureza da mente e do mundo em que vivemos. Era este ensinamento que personificava Ajahn Chah, manifestando sempre uma alegre e vibrante liberdade, bem presente nas suas palestras, enaltecendo assim a doutrina do Buddha.

Ajahn Chah nunca preparava os seus discursos nem ensinava com apontamentos. Por vezes, uma única palavra abrangia

vários aspectos do ensinamento, muitos dos quais mostram como Ajahn Chah tinha uma diversidade de pensamento na sua ampla consciência e sabedoria. Os seus ensinamentos são ricos em significado, sendo que a sua total transferência para o leitor só pode ser obtida através de uma leitura atenta e contemplativa. Não devemos acreditar cegamente nas suas palavras; ele sempre encorajou os seus ouvintes a porem os ensinamentos em prática e a compreendê-los através da experiência pessoal.

Em relação a esta tradução, tentei ser o mais claro, exacto e fiel possível quanto ao conteúdo dos ensinamentos, apenas omitindo algumas repetições próprias e inevitáveis duma instrução oral. Não foi fácil encontrar o meio-termo entre uma tradução mais literal e enfadonha, em que por vezes, o verdadeiro espírito do texto se torna obscuro numa amálgama de palavras, e outra mais fluente, mas talvez menos precisa. Assim, antes de tentar qualquer tradução, tive em mente a necessidade de transmitir a correcta compreensão do significado essencial do discurso de Ajahn Chah. Tendo em consideração que Ajahn Chah normalmente dava os seus ensinamentos na linguagem coloquial do Nordeste da Tailândia ou em dialecto (Isahn), tentei traduzir os mesmos em linguagem mais simples.

Palavras em Pāli (em *itálico*) são usadas com frequência e tendo em consideração que o leitor português possa não estar familiarizado com estes termos, houve especial atenção na elaboração de um glossário.

Gostaria de antemão de pedir desculpa por qualquer passagem menos clara. Acredito que de qualquer forma esta obra irá fornecer alimento para contemplação para o número crescente de praticantes de meditação no nosso País, tal como noutros países de Língua Portuguesa.

Se estas páginas conseguiram captar um pouco do espírito das instruções do Venerável Ajahn Chah, na sua clareza mental, alegria e sentido de direcção, assim como os seus métodos; se as suas histórias e exemplos de vida na floresta o inspirarem a prosseguir com a prática, então o propósito destas terá sido realizado.

Que todos os seres sejam livres do sofrimento e possam conhecer a felicidade.

*Kāñcano Bhikkhu*

*Tradutor*

---

*“Se procuras certezas naquilo que na realidade é incerto, estás destinado a sofrer.”*

---

# Viver no mundo com o Dhamma\*

A maioria das pessoas ainda não sabe qual é a essência da prática da meditação. Elas pensam que meditar a caminhar, meditar sentado e ouvir palestras de Dhamma são a prática. Tudo isso faz parte, mas essas são somente formas exteriores. A verdadeira prática tem lugar quando a mente encontra um dos objectos dos sentidos. Esse é o lugar para a prática, onde ocorre o contacto com os sentidos. Quando alguém nos diz alguma coisa de que não gostamos, ficamos magoados; se nos dizem coisas de que gostamos, ficamos contentes. Isto é algo com o qual podemos praticar. E como é que podemos praticar? Este é um ponto crucial. Se só andarmos às voltas ou a correr atrás da felicidade evitando constantemente o sofrimento, podemos praticar até ao dia da nossa morte, mas nunca veremos o Dhamma. Isto é inútil. Quando surgem o prazer e a dor como é que vamos usar o Dhamma para nos libertarmos deles? Este é o propósito da prática.

\*Uma palestra informal proferida após uma oferta de refeição na casa de um discípulo leigo, em Ubon, a capital de distrito, perto de Wat Pah Pong.

Em geral, sempre que as pessoas encontram algo que lhes desagrade, não aceitam. Tal como quando as pessoas são criticadas, dizem: “Não me incomodes! Porque é que me estás a culpar?” Isto é a reacção de alguém que se incomoda. E aí está outro ponto para praticar. Quando as pessoas nos criticam devemos ouvi-las. Estão a falar a verdade? Devemos ser abertos e tomar em consideração o que dizem? Talvez o que nos digam tenha algum valor, talvez exista algo em nós digno de reprovação. Talvez estejam certas, mas no entanto, de imediato tomamos aquilo como uma ofensa. Se as pessoas apontam as nossas falhas, deveríamos esforçar-nos para nos libertarmos e melhorarmos. É assim que as pessoas inteligentes praticam.

Onde existe confusão é onde pode acontecer a paz. Quando a confusão é dissolvida pela compreensão, aquilo que resta é a paz. Algumas pessoas não conseguem aceitar críticas e em vez disso, reagem e discutem, são arrogantes. Isto é especialmente verdade quando os adultos lidam com crianças. Na verdade, às vezes as crianças dizem coisas inteligentes, mas se és a mãe delas, tens dificuldade em dar-lhes razão. Se fores um professor, talvez os teus alunos possam dizer-te algo que ainda não saibas, mas porque és o professor não te sentes bem em ouvi-los. Isto não é uma forma correcta de pensar.

No tempo do Buddha, havia um discípulo que era bastante astuto. Certa ocasião, quando o Buddha estava a expor o Dhamma, perguntou a esse monge: “Sāriputta, acreditas nisto?” O Venerável Sāriputta respondeu, “Não, eu ainda não acredito”. O Buddha elogiou a sua resposta. “Muito bem Sāriputta, tu tens sabedoria. Quem é sensato não acredita prontamente, primeiro ouve com a mente aberta e depois pondera a verdade da questão antes de acreditar ou não”.

O que o Venerável Sāriputta disse era verdade, ele simplesmente mencionou os seus verdadeiros sentimentos. Algumas pessoas pensam que ao dizerem que não acreditam no Ensino estão a questionar a autoridade do professor e recebem fazer tal. Simplesmente concordam com tudo o que é dito. É assim que o mundo funciona. Mas o Buddha não se ofendeu. Ele disse que não é preciso ter vergonha das coisas que não são erradas ou más. Não é errado dizer que não acreditas, se não acreditas. Por isso, o Venerável Sāriputta disse, “Eu ainda não acredito”. O Buddha elogiou-o: “Este monge tem bastante sabedoria. Ele considera cautelosamente antes de acreditar em algo”. As acções do Buddha nesta situação são um bom exemplo para quem ensina outros. Por vezes podes aprender certas coisas com crianças pequenas; não te apegues cegamente a posições de autoridade.

Quer estejam em pé, sentados ou a caminhar por diversos lugares, podem sempre estudar o que está à vossa volta. Nós estudamos de forma natural, receptivos a todas as coisas, sejam paisagens, sons, cheiros, sabores, sensações ou pensamentos. A pessoa sensata leva todas estas coisas em consideração. Na verdadeira prática, chegamos ao ponto onde não há qualquer preocupação a pesar-nos na mente. Se ainda não conhecemos o mecanismo do gostar e do não gostar à medida que estas sensações nascem, existirá ainda alguma preocupação nas nossas mentes. Se soubermos a verdade destas coisas, reflectimos, “Oh, esta sensação de gostar não tem nada que se lhe diga. É somente uma sensação que surge e depois passa. Não gostar não é nada mais do que uma sensação que surge e depois passa. Para quê continuar a usá-las?” Se pensarmos que prazer e dor são coisas que nos pertencem, iremos ter problemas e nunca passaremos

para além do ponto de ter uma ou outra preocupação nas nossas mentes. Estes problemas alimentam-se uns aos outros numa cadeia interminável. É assim que as coisas são para a maioria das pessoas.

Mas hoje em dia não se fala frequentemente sobre a mente, quando se ensina o Dhamma, não se fala sobre a verdade. Se disseres a verdade, as pessoas acham que é inaceitável. Dizem coisas como, “Ele não tem noção nenhuma do que está a dizer, não sabe falar de forma agradável”. As pessoas deviam ouvir a verdade. O verdadeiro professor não fala somente de cor – ele diz a verdade. Socialmente as pessoas em geral falam apenas de cor. E mais, muitas vezes falam apenas de forma a glorificarem-se. O verdadeiro monge não fala assim, fala a verdade e de como as coisas são realmente.

Não importa o quanto ele possa explicar, a verdade é difícil para as pessoas compreenderem. É difícil compreender o Dhamma. Se compreenderes o Dhamma deves praticar de acordo com ele. Talvez não seja necessário tornares-te monge, apesar de a vida de monge ser a forma ideal para praticar. Para verdadeiramente praticar, tem de se abandonar a confusão do mundo, deixar a família e pertences e ir para as florestas. Estes são os lugares ideais para praticar.

Mas, se ainda temos família e responsabilidades como é que devemos praticar? Há quem diga que é impossível praticar o Dhamma como leigo. Considerem, qual é o grupo maior, monges ou leigos? Existem mais leigos. Ora, se só os monges praticarem, isso significa que irá haver muita confusão. É uma forma errada de entender. “Eu não posso tornar-me monge...”. Ser monge não é o objectivo! Ser monge nada significa se não se praticar. Se realmente compreender-se a prática do Dhamma, não importa

que profissão ou posição se tenha na vida; quer se seja professor, doutor ou funcionário público, pode-se praticar o Dhamma a qualquer hora do dia.

Pensar que como leigo não se pode praticar é perder completamente o caminho. Porque é que as pessoas conseguem encontrar incentivo para fazer outras coisas? Se sentem que algo lhes falta, fazem um esforço para o obter. Se houver desejo suficiente as pessoas fazem seja o que for. Algumas dizem, “Não tenho tempo para praticar o Dhamma.” Eu digo, “Então como é que tens tempo para respirar?” Este é o ponto. Como é que elas encontram tempo para respirar? Respirar é vital para a sua vida. Se também vissem a prática do Dhamma como algo vital para as suas vidas, então tê-la-iam como algo tão importante como a sua respiração.

Não tens de correr atrás de algo ou de te esforçar até ficares sem forças para praticar o Dhamma. Observa simplesmente as sensações que surgem na mente. Quando os olhos vêem formas, os ouvidos ouvem sons, o nariz cheira fragâncias e por aí adiante, todos eles vêm até à mente, que nesse momento é “aquele que sabe”. Mas quando a mente se apercebe destas coisas, o que é que acontece? Se gostamos do objecto sentimos prazer, se não gostamos sentimos desagrado. Isso é tudo o que acontece.

Então, onde é que vais encontrar felicidade neste mundo? Estás à espera que toda a gente te diga só coisas boas para o resto da vida? E isso é possível? Não, claro que não. Então, se não é possível, o que é que vais fazer? O mundo é assim, nós temos de o conhecer – *Lokavidū* – conhece a verdade deste mundo. O mundo é algo que devemos compreender claramente. O Buddha viveu neste mundo, não viveu noutra parte. Ele teve a experiência

da vida familiar, mas viu as suas limitações e separou-se dela. Ora, como é que vocês como leigos vão praticar? Se quiserem praticar têm de fazer um esforço para seguir o caminho. Se persistires com a prática, também irás ver as limitações deste mundo e serás capaz de o abandonar.

Quem bebe muito álcool às vezes diz, “Eu não o consigo deixar o álcool”. Porque é que não o conseguem deixar? Simplesmente porque ainda não viram as suas desvantagens. Se vissem claramente essas desvantagens não teriam de esperar que alguém lhes dissesse para o fazer. Se não vires as desvantagens de algo, isso significa que também não consegues ver os benefícios de o largar. A tua prática torna-se infrutífera, e estarás somente a brincar. Se vires claramente as desvantagens e os benefícios de algo, não terás de esperar que os outros te digam. Considera a história do pescador de enguias, que encontra algo no seu pote. Ele sabe que o pote contém alguma coisa, pois ouve algo a bater. Pensando que é uma enguia, ele põe a mão no pote, mas agarra algo diferente. Como não a consegue ver fica em dúvida. Por um lado pode ser uma enguia,\* mas também pode ser uma cobra. Se a deitar fora pode arrepender-se... caso seja uma enguia. Por outro lado, se continuar a agarrá-la e for uma cobra ela poderá mordê-lo. Encontra-se num estado de dúvida. O seu desejo é tão grande que continua a agarrar, esperando que seja uma enguia, mas no momento em que a tira do pote e vê a pele às riscas, deita-a imediatamente fora. Não precisa de esperar que alguém grite, “É uma cobra, é uma cobra, larga-a!” A visão da cobra diz-lhe o que fazer muito mais claramente do que as palavras. Porquê? Porque ele vê o perigo – as cobras podem morder! Quem é que precisa de lhe dizer

\*Considerada uma iguaria em certas partes da Tailândia.

algo? Do mesmo modo, se praticarmos até vermos as coisas como elas realmente são não nos iremos envolver com aquilo que é prejudicial.

Geralmente as pessoas não praticam desta forma, só praticam com outros objectivos. Não contemplam, nem reflectem acerca da velhice, doença ou morte. Só falam de não envelhecer e de não morrer, e desta forma nunca desenvolvem a atitude correcta para a prática do Dhamma. Vão ouvir palestras de Dhamma mas na verdade nada ouvem. Às vezes, sou convidado para dar palestras em acontecimentos importantes, mas para mim é um incómodo ter de ir. Porquê? Porque quando olho para as pessoas, vejo que não estão lá para ouvir o Dhamma. Algumas cheiram a álcool, outras estão a fumar, outras estão a conversar... não se parecem nada com pessoas que vieram por causa da sua fé no Dhamma. Dar palestras em lugares desses é pouco benéfico. As pessoas que estão imersas na indiferença geralmente pensam da seguinte forma: “Quando será que ele pára de falar...? Não posso fazer isto, não posso fazer aquilo...” e as suas mentes vagueiam por todo o lado.

Por vezes, convidam-me para dar uma palestra só por formalidade: “Por favor dê-nos só uma pequena palestra, Venerável Senhor.” Elas não querem que eu fale muito, pois pode aborrecê-las! Assim que as oiço dizerem isso sei logo o que querem. Essas pessoas não gostam de ouvir o Dhamma. Isso aborrece-as. Se eu só der uma pequena palestra não percebem nada. Se comeres muito pouco, isso chega-te? Claro que não.

Outras vezes estou a dar uma palestra, ainda a aquecer para chegar ao ponto principal, e um qualquer, embriagado, grita, “Ora bem, abram passagem, abram passagem para o Venerável Senhor, ele vem a sair agora!” – a tentar que eu me vá embora!

Se encontro este tipo de pessoas ganho bastante material para reflexão e entendimento sobre a natureza humana. É como uma pessoa ter uma garrafa cheia de água e pedir que a encham. Não há onde pôr mais. Não vale a pena gastar tempo nem energia a ensiná-los, porque as suas mentes já estão cheias. Deita-se-lhe mais e transbordará inutilmente. Se a garrafa deles estivesse vazia, então teríamos onde pôr a água, e tanto o dador como o recipiente beneficiariam.

Quando as pessoas estão realmente interessadas no Dhamma e se sentam em silêncio, a ouvir com atenção, sinto-me mais inspirado para ensinar. Se não prestam atenção é como o homem com a garrafa cheia de água... não há espaço para pôr mais nada. Quase não merece a pena perder tempo a falar com estas pessoas. Em situações destas não encontro qualquer energia para ensinar. Não podes pôr muita energia em dar quando ninguém se dispõe a receber.

Hoje em dia quando se dá palestras, há tendência a encontrar-se este tipo de situação, e está a piorar a todo o momento. As pessoas não procuram a verdade, quando estudam é somente para adquirirem conhecimentos suficientes para poderem ganhar a vida, constituir família e cuidar de si próprias. Talvez haja algum estudo do Dhamma, mas nada mais. Os estudantes hoje em dia têm muito mais conhecimentos do que os estudantes em tempos passados. Têm à sua disposição o que é necessário, tudo é mais facilitado. Mas também têm muito mais confusão e sofrimento. Porquê? Porque a única sabedoria que eles buscam é aquela necessária para ganharem a vida.

Até os monges são assim. Às vezes ouço-os dizer, “Eu não me tornei monge para praticar o Dhamma, eu só me ordenei para poder estudar”. Estas são as palavras de quem abandonou

completamente o caminho da prática. Não há caminho em frente. É um beco sem saída. Quando estes monges ensinam fazem-no de cor. Eles podem ensinar mas quando o fazem as suas mentes estão num lugar completamente diferente. Tais ensinamentos não são verdadeiros.

O mundo é assim. Se tentares viver de forma simples, praticando o Dhamma e vivendo em paz, dizem que és estranho e anti-social. Dizem que estás a bloquear o progresso da sociedade. Até te intimidam. Eventualmente podes começar a acreditar neles e a voltar aos costumes mundanos, afundando-te cada vez mais no mundo até ser impossível sair dele. Algumas pessoas dizem, “Agora já não consigo sair, já estou muito no fundo”. É assim que a sociedade se comporta, não apreciando o valor do Dhamma.

O seu valor não se encontra nos livros. Esses são somente as aparências externas do Dhamma, não são a realização do Dhamma como experiência pessoal. *Se perceberes o Dhamma, perceberás a tua própria mente, aí vêes a verdade.* Quando a verdade se torna presente, corta a corrente da ilusão.

O Ensino do Buddha é a verdade imutável, quer no presente quer em qualquer outro tempo. O Buddha revelou esta verdade há 2.500 anos. A este Ensino nada se deve adicionar ou retirar. O Buddha disse, “O que o Tathāgata estipulou não se deve omitir, o que não foi estipulado pelo Tathāgata não se deve acrescentar aos Ensinos”. Ele selou os Ensinos. Porque é que o Buddha selou os Ensinos? Porque são as palavras de quem não tem quaisquer impurezas. Não importa quanto o mundo possa mudar, estes Ensinos não serão afectados, eles não mudam com ele. Se algo está errado, ainda que as pessoas digam que está certo, não o tornam menos

errado. Se algo está certo, não muda só porque as pessoas dizem que está errado. Gerações partem e novas gerações chegam, mas isto não muda porque estes Ensinamentos são a verdade.

Mas afinal quem criou esta verdade? Foi ela própria que se criou? Foi o Buddha que a criou? Não, ele não a criou. O Buddha somente descobriu a verdade, na natureza das coisas são, e depois dedicou-se a declará-la. A verdade é sempre verdade, quer haja um Buddha no mundo ou não. O Buddha só “possui” o Dhamma neste sentido, ele não o criou. O Dhamma tem estado sempre aqui. No entanto, previamente ninguém o tinha procurado ou encontrado assim. Foi o Buddha que o procurou e encontrou desta forma; o fim do sofrimento e da morte, e depois ensinou-o como Dhamma. Ele não o inventou, já lá estava.

A dada altura, no decorrer dos tempos, a verdade é iluminada e a prática do Dhamma prospera. À medida que o tempo passa e as gerações desaparecem, a prática degenera até o Ensinamento desaparecer completamente. Após algum tempo o Ensinamento é redescoberto e prospera de novo. Com o passar dos tempos, aqueles que aderem ao Dhamma multiplicam-se, a prosperidade instala-se, e mais uma vez o Ensinamento segue a escuridão no mundo, voltando a degenerar até ao ponto em que já não se consegue manter. A confusão volta a reinar. E é então que chega a hora de restabelecer a verdade. De facto a verdade não vai a lado nenhum. Quando os Buddhas morrem, o Dhamma não desaparece com eles.

O mundo gira desta forma. É um pouco como a árvore da manga: a árvore amadurece, dá flor, os frutos nascem e tornam-se maduros. Alguns apodrecem e a semente volta à terra para se tornar numa nova árvore. O ciclo recomeça. Eventualmente, haverá mais frutos maduros que caem, apodrecem

e voltam à terra como sementes, crescendo mais uma vez como árvores. Assim é que o mundo é. Ele nunca vai muito longe, simplesmente revolve em volta das mesmas velhas coisas.

No presente as nossas vidas são idênticas. Estamos naturalmente a fazer hoje as mesmas coisas que sempre fizemos. As pessoas pensam demasiado, existem tantas coisas para elas se interessarem, mas nenhuma delas leva à realização. Existem as ciências como a matemática, física, psicologia e por aí fora. Podes pesquisar um sem número delas, mas só podes finalizar as coisas com a verdade.

Supõe que tínhamos uma carroça a ser puxada por um boi. As rodas não são longas, mas os rastos são. Enquanto o boi puxar a carroça os rastos seguem. As rodas são redondas, no entanto os rastos são longos; os rastos são longos mas as rodas são somente círculos. Olhando para uma carroça parada não consegues ver nela nada que seja longo, mas quando o boi começa a andar, vê os rastos a alongarem-se atrás de ti. Enquanto o boi puxar, as rodas continuam a girar... mas virá um dia em que o boi se cansa e deita fora os seus arreios. O boi vai-se embora e deixa a carroça vazia e parada. As rodas já não giram. No seu devido tempo a carroça cai aos bocados, os seus componentes voltam aos quatro elementos – terra, água, ar e fogo.

Ao procurar a paz no mundo, imprimes os rastros da carroça infinitamente atrás de ti. Enquanto seguires o mundo não há paragem nem descanso. Mas se deixares de o seguir, a carroça pára, as rodas já não giram. Seguir o mundo faz girar as rodas incessantemente, criando mau *kamma* no processo. Enquanto seguires os velhos hábitos não há paragem. Se parares tudo pára. É assim que nós praticamos o Dhamma.

---

*“Se queres ver a Verdade, tens de saber onde  
procurá-la. O teu foco de investigação, está  
no teu corpo, na tua mente.”*

---

# Convenção e Libertação\*

As coisas deste mundo são meras convenções criadas por nós. Uma vez estabelecidas, perdemo-nos nelas e recusamo-nos a largá-las, originando apego às nossas opiniões pessoais. Este apego não tem fim, é *samsāra*, fluindo interminavelmente. Mas se percebermos a realidade convencional, perceberemos a Libertação. Se claramente soubermos o que é a Libertação, conheceremos a convenção. Isto é conhecer o mundo. Aqui é o final.

Tomemos as pessoas como exemplo. Na realidade as pessoas não têm nomes, nascemos neste mundo, completamente nus. Se temos nomes, surgem só das convenções. Contemplei isto e vi que se não reconhecermos a verdade desta convenção ela pode ser muito prejudicial. Usámo-la simplesmente por conveniência. Sem convenções não haveria como comunicar, nada a dizer, nenhuma linguagem.

\*Uma palestra informal proferida em dialecto nordestino, encontrada numa cassete não identificada.

Observei os ocidentais quando se sentam juntos a meditar. No final, quando se levantam após a meditação, homens e mulheres cumprimentam-se tocando-se!\* Quando vi isto pensei, “Ahh, se nos apegamos a convenções isso vai dar sarilhos aqui mesmo”. Se conseguirmos abandonar as convenções, abrir mão das nossas opiniões, então estaremos em paz.

É como os generais e coronéis, homens de posto e posição, que me vêm visitar e pedem, “Oh, por favor toque-me na cabeça”.\*\* Se eles pedem deste modo nada tem de mal, ficam contentes por terem as suas cabeças tocadas. Mas se no meio da rua alguém lhes tocasse na cabeça a história era outra! Tal acontece por causa do apego. Por isso, penso que libertarmo-nos das convenções é realmente o caminho para a paz. Tocar na cabeça é contra os nossos costumes, mas na realidade tal não significa nada. Quando eles concordam que lhes toquem, não tem mal nenhum, é como tocar num repolho ou numa batata.

Aceitar, largar – este é o caminho da leveza. Onde haja apego aí mesmo, há existência e nascimento. Aí mesmo existe perigo. O Buddha ensinou a existência das convenções e como “desfazer-se delas” de forma correcta, para assim se atingir a libertação. Não nos apegarmos a convenções é ser livre. Neste mundo todas as coisas têm uma realidade convencional. Uma

\* Na Tailândia a cabeça é considerada como algo sagrado e portanto tocar na cabeça de alguém é um insulto. Também, e de acordo com a tradição, homens e mulheres não se tocam em público. Por outro lado, sentar-se em meditação é considerado uma actividade sagrada. Talvez aqui o Venerável Ajahn estivesse a usar um exemplo de comportamento Ocidental que pudesse particularmente chocar a audiência Tailandesa.

\*\* Na Tailândia é considerado auspicioso ter a cabeça tocada por um monge de alta estima.

vez estabelecidas não devemos deixar que nos iludam, pois é um caminho certo para o sofrimento. Este ponto sobre regras e convenções é da maior importância. Quem conseguir ir para além delas ultrapassará o sofrimento.

No entanto, elas são uma característica do nosso mundo. Considerando por exemplo o Sr. Boonmah, ele era somente um na multidão, mas agora foi nomeado para Comissário de Distrito. É somente uma convenção mas é uma convenção que devemos respeitar. Faz parte do nosso mundo. Se pensares, “Oh, antes éramos amigos, trabalhamos juntos no alfaiate,” e se lhe tocares na cabeça em público, ele zanga-se. Não está certo, é claro que ele ficará ressentido. Assim sendo, devemos seguir as convenções de modo a evitar ressentimentos. É útil compreender as convenções, viver no mundo é somente isto; devemos saber reconhecer o lugar e a hora certa e também a pessoa em causa.

Porque é que é errado ir contra as convenções? É errado por causa das pessoas! Deves ser inteligente conhecendo tanto as convenções como a libertação, e saber qual a hora certa para cada uma delas. Se soubermos como usar as regras e as convenções seremos hábeis. Mas se usarmos de uma atitude elevada na situação errada, não resulta. Porquê? Devido aos obstáculos que as pessoas têm, nada mais! Todas as pessoas têm obstáculos ou impedimentos. Numa situação, comportamo-nos de uma maneira, noutra situação temos de nos comportar de outra forma. Devemos saber os prós e os contras, porque vivemos dentro destas convenções. Os problemas surgem porque as pessoas se apegam a elas. Se supomos que algo é de determinada forma, então é assim. Está lá porque supomos que está. Mas se observarmos melhor, no sentido absoluto tal realmente não existe.

Como muitas vezes digo: antes éramos leigos e agora somos monges. Vivíamos de acordo com as convenções do homem civil e agora com as do monge. Somos monges por convenção, não através da libertação. No princípio estabelecemos convenções como esta mas não é por alguém se tornar monge que significa que irá conseguir superar as suas imperfeições. Se pegarmos numa mão cheia de areia e decidirmos chamá-la sal, será que isso a torna sal? É sal, mas só de nome, nunca na realidade. Não o poderias usar para cozinhar. O seu uso apenas existe dentro da esfera desse acordo, porque na realidade não está lá nenhum sal, somente areia. Ela torna-se sal através da nossa suposição.

A palavra “Libertação” é em si uma mera convenção, contudo refere-se àquilo que está para além das convenções. Tendo alcançado a liberdade, ainda temos de usar a convenção para nos referirmos a ela como libertação. Se não tivéssemos convenções não poderíamos comunicar. Assim, a convenção tem as suas vantagens. Por exemplo, todas as pessoas têm nomes diferentes, mas todas elas são o mesmo. Se não tivéssemos nomes para as diferenciar, quando chamássemos por alguém “Ó, Pessoa! Pessoa!”, isso seria inútil. Nunca poderias saber quem te iria responder pois todas são, “Pessoa”. Mas se chamarem, “Ó João!”, então o João responderia e os outros não. Os nomes servem para preencher esta necessidade. Através deles podemos comunicar; eles fornecem a base para o comportamento social.

Assim deves compreender ambos, a convenção e a libertação. As convenções têm utilidade, mas na realidade não está lá nada. Até as pessoas são não-existentes! Elas são somente grupos de elementos, nascidos de condições causais, crescendo dependentes de condições, existindo por algum tempo, depois

desaparecendo de modo natural. Ninguém se pode opor a tal ou sequer controlar. Mas sem as convenções não teríamos nada a dizer, não teríamos nem nomes, nem prática, nem trabalho. As regras e convenções são estabelecidas para nos darem uma linguagem, por conveniência, e é só.

Tomemos o dinheiro como exemplo. Em tempos idos não existiam quaisquer moedas ou notas. As pessoas trocavam bens, mas como estes eram difíceis de armazenar resolveram criar notas e moedas como dinheiro. Talvez no futuro tenhamos um novo decreto do Rei a dizer que já não temos de usar dinheiro de papel, que devemos usar cera, derretê-la e moldá-la em pedaços. Então diremos, que é dinheiro e usá-lo-emos em todo o País. Mas não só com a cera, pode acontecer que eles decidam tornar o esterco de galinha na moeda local – nada poderá ser considerado dinheiro, apenas o esterco de galinha! Então as pessoas lutariam e matar-se-iam umas às outras por causa do esterco de galinha! É assim. Poder-se-iam utilizar muitos exemplos para ilustrar o que é convenção. O que utilizamos como dinheiro é simplesmente uma convenção que criámos e tem a sua utilidade dentro dessa convenção. Tendo sido decretado como dinheiro, torna-se dinheiro. Mas na realidade o que é o dinheiro? Ninguém consegue dizer. Quando existe um acordo social sobre algo, aí surge a convenção para preencher a necessidade. O mundo é somente isto.

Isto é convenção, mas fazer com que as pessoas comuns percebam o que é a libertação é muito difícil. O nosso dinheiro, a nossa casa, a nossa família, os nossos filhos e familiares são simplesmente convenções que nós inventámos, mas realmente, visto à luz do Dhamma, não nos pertencem. Talvez ao ouvirmos isto não nos sintamos muito bem, mas a realidade é

mesmo assim. Todas estas coisas têm valor somente através das convenções previamente estabelecidas. Se estabelecermos que não têm valor, então deixam de o ter. Se estabelecermos que têm valor, então têm valor. É assim que isto funciona: trazemos convenções ao mundo para preencher necessidades.

Até este corpo não é nosso, somente o supomos dessa forma. Na realidade é só uma suposição. Se tentares encontrar um ser verdadeiro e com substância dentro dele, não o conseguirás fazer. Só existem elementos que nascem, continuam por algum tempo e depois morrem. Tudo é assim. Não existe nenhuma verdadeira substância nele, mas é suposto que o usemos.

É como uma chávena. A certo ponto a chávena irá partir-se, mas enquanto ela existe debes usá-la e tomar bem conta dela. É um instrumento para o teu uso. Se se partir será um problema. Assim sendo, ainda que isso tenha de acontecer, debes tentar preservá-la o melhor possível. Assim chegamos aos *quatro suportes*\* que o Buddha nos ensinou a contemplar inúmeras vezes. Estas são as coisas básicas de que um monge depende para continuar a sua prática. Enquanto viveres tens de depender delas, mas debes compreendê-las. Não te apegues a elas, dando assim origem a mais desejo na tua mente.

Convenção e libertação estão continuamente relacionadas desta forma. Ainda que usem as convenções, não depositem nelas a vossa confiança, tomando-as como verdade. Se te apegares a elas, sofrerás. O caso do certo e do errado é um bom exemplo. Algumas pessoas vêem errado como sendo certo e certo como sendo errado, mas no fim de contas quem é que

\* Os quatro suportes – vestuário, alimentos, alojamento e medicamentos.

realmente sabe o que é certo e o que é errado? Ninguém sabe. Diferentes pessoas estabelecem diferentes convenções acerca do que é certo e errado, mas o Buddha tomou o sofrimento como sendo a sua directriz. Se quiseres discutir este assunto jamais chegarás a uma conclusão. Um diz “certo”, outro diz “errado”. Um diz “errado”, o outro diz “certo”. Para dizer a verdade, nós nem sabemos o que é certo e o que é errado! Mas por conveniência e efeito prático, podemos dizer que certo é não nos prejudicarmos nem prejudicarmos os outros. Deste modo temos uma finalidade construtiva.

Em suma, tanto as regras com suas convenções, como a libertação, são simplesmente Dhamma. Um é superior ao outro, mas estão lado a lado. Não existe qualquer garantia de que algo é definitivamente deste ou daquele modo, daí o Buddha ter dito para os deixarmos ser incertos. Agradem ou não, devemos aceitar as coisas como incertas.

Independentemente do lugar e da hora, toda a prática do Dhamma cessa - nada existe. É o ponto de rendição, de vazio, de largar a carga. Não é como a pessoa que diz, “Porque é que a bandeira esvoaça ao vento? Eu penso que é por causa do vento.” Outra pessoa diz que é por causa da bandeira. A primeira então returque que é por causa do vento. Isto jamais terá fim! É como o velho enigma, “Quem nasceu primeiro, o ovo ou a galinha?” Não existe forma de se chegar a uma conclusão, isto é somente Natureza.

Todas estas coisas que afirmamos são meras convenções, estabelecidas por nós mesmos. Se as compreendermos com sabedoria então conheceremos a impermanência, a insatisfação e o “não-eu”. Esta é a visão que leva à iluminação.

Sabes, treinar e ensinar pessoas com diferentes níveis de

entendimento é muito difícil. Algumas pessoas têm ideias fixas, tu dizes-lhes algo e não acreditam. Dizes-lhes a verdade e elas dizem que não é verdade. “Eu estou certo, tu estás errado...” Isto não tem fim. Se não abandonares a discussão terás sofrimento. Eu já vos contei dos quatro homens que vão até à floresta. Ouvem uma galinha a cacarejar, “Co-co-ro-có!” Um deles pensa, “Será que é um galo ou uma galinha?” Os outros três dizem em unísono, “É uma galinha,” mas o outro não concorda, e insiste que é um galo. “Como poderia uma galinha cacarejar desta maneira?” pergunta ele. Os outros replicam, “Bem, ela tem um bico, não tem?” Discutem e discutem até as lágrimas lhes virem aos olhos, chegando a zangar-se por causa disso, mas no final todos estavam errados. Quer se diga galinha ou galo, são apenas nomes. Nós estabelecemos estas convenções, dizendo um galo deste modo, uma galinha daquele, um galo canta desta forma, uma galinha canta daquela... e é assim que nos prendemos ao mundo! Lembra-te disto! Se disseres simplesmente, que não existe nem galo nem galinha, será o fim da discussão. No campo da realidade convencional um dos lados está certo e o outro está errado, mas jamais entrarão em acordo. Discutir até que as lágrimas nos caíam não tem qualquer utilidade!

O Buddha ensinou o desapego. Como é que devemos praticar o desapego? Praticando o abandono do apego, contudo, este desapego é muito difícil de entender. É necessário uma constante sabedoria para investigar e penetrar, e assim alcançá-lo. Se pensares nisso, o facto de as pessoas estarem alegres ou tristes, satisfeitas ou insatisfeitas, nada disso depende delas terem muito ou pouco – somente da sua sabedoria. Toda a dor só poderá ser ultrapassada através da sabedoria, vendo a verdade das coisas.

Assim, o Buddha incentivou-nos a investigar e a contemplar. Esta contemplação, significa simplesmente, tentar resolver os problemas correctamente. Esta é a nossa prática. O nascimento, a velhice, a doença e a morte são as ocorrências mais comuns na vida. O Buddha ensinou a contemplar o nascimento, a velhice, a doença e a morte, mas algumas pessoas não compreendem isso. “O que é que há para contemplar?” dizem. Elas nascem mas não conhecem o nascimento, e morrem sem conhecer a morte.

A pessoa que investigar estas coisas repetidamente irá compreendê-las e isso irá gradualmente resolver os seus problemas. Ainda que nela exista algum apego, com sabedoria ela irá compreender que a velhice, a doença e a morte são o modo da natureza; e será capaz de aliviar o seu sofrimento. Estudamos naturalmente o Dhamma com este objectivo – curar o sofrimento.

Na realidade não há muito mais. No Budismo, o começo e o fim do sofrimento, consiste no que o Buddha chamou de Verdade. O nascimento é sofrimento, a doença é sofrimento, a velhice é sofrimento e a morte é sofrimento. As pessoas não vêem este sofrimento como sendo a Verdade. Se soubermos o que é a Verdade, saberemos o que é o sofrimento.

Este orgulho em ter opiniões pessoais, e estas disputas jamais têm fim. Para podermos descansar as nossas mentes, para encontrarmos a paz, deveríamos contemplar o passado, o presente, e as coisas que nos estão reservadas, como o nascimento, a velhice, a doença e a morte. O que é que podemos fazer para não sermos atormentados por eles? Ainda que tenhamos alguma preocupação, se investigarmos o sofrimento até o conhecermos de acordo com a Verdade, ele irá diminuir, porque já não teremos apego.

---

*“A tranquilidade é serenidade; fluente é a  
sabedoria. Praticamos meditação para  
acalmar a mente e torná-la serena; só então  
ela poderá fluir.”*

---

# Águas paradas,

fluindo\*

Por favor prestem atenção, não deixem que a vossa mente vá atrás de outras coisas. Criem a sensação de que neste momento estão sozinhos sentados algures numa montanha ou numa floresta. O que é que está aqui sentado neste momento? O corpo e a mente, unicamente estas duas coisas. Tudo o que está contido nesta forma aqui sentada é chamado de corpo. A mente é aquilo que está consciente a pensar neste preciso momento. Estas duas coisas são chamadas de *nāma* e *rūpa*. *Nāma* refere-se àquilo que não possui *rūpa*, ou forma. Todos os pensamentos e sensações, ou os quatro *khandhas*, sensações físicas, percepções, volições mentais e consciência, são *nāma*, nenhum dos quais possui forma. Quando os olhos vêem formas, são chamadas de *rūpa*, enquanto a consciência é chamada de *nāma*. Juntas chamam-se *nāma-rūpa*, ou simplesmente corpo e mente.

\* Proferida em Wat Tham Saeng Phet, durante o retiro das chuvas, em 1981.

Compreendam que aqui sentados no momento presente, estão somente o corpo e a mente. Mas nós confundimo-los um com o outro. Se quiseres paz deves saber o que eles são na verdade. A mente no seu presente estado ainda está destreinada; está turva, não está clara. Ainda não é a mente pura. Temos de continuar a treiná-la através da prática da meditação.

Há quem pense que meditar significa estar sentado numa posição especial, mas na verdade estar de pé, sentado, a andar ou reclinado são tudo formas para a prática de meditação. Podes praticar a qualquer altura. *Samādhi* significa literalmente “a mente firmemente estabelecida”. Para desenvolver *samādhi* não precisas de forçar a mente. Há quem tente obter tranquilidade, sentando-se em silêncio e fazendo com que absolutamente nada os perturbe, mas isso é como estar morto. A prática de *samādhi* existe para desenvolver entendimento e sabedoria.

*Samādhi* é a mente firme, a mente unificada. Em que ponto está ela fixa? Está fixa no ponto de equilíbrio. Esse é o seu ponto. Mas as pessoas praticam meditação tentando silenciar as suas mentes. Elas dizem, “Tento sentar-me a meditar, mas a minha mente não pára nem por um instante. Neste momento está aqui, a seguir vai para ali... Como é que a posso fazer parar?” Não precisas de a fazer parar, não é esse o objectivo. Onde existe movimento é onde nasce o entendimento. As pessoas reclamam, “Ela foge e eu trago-a de volta; depois torna a fugir e eu volto a trazê-la...” É assim, ali se sentam a puxar para a frente e para trás.

Elas pensam que as suas mentes voam por toda a parte, mas na verdade é só aparência. Por exemplo, olha para esta sala...”Oh, é tão grande!”, dizes... mas na realidade não é nada grande. O facto de te parecer grande, depende somente da tua

percepção. De facto, esta sala é só do tamanho que é, nem grande nem pequena, mas as pessoas correm sempre atrás das sensações que têm.

Meditar para encontrar paz... tens de compreender o que é a paz. Se não a compreenderes não a conseguirás encontrar. Por exemplo, supõe que hoje trouxeste contigo para o mosteiro uma caneta muito cara. Agora supõe que durante o caminho, puseste a caneta no bolso da frente, mas mais tarde tiraste-a e colocaste noutro lugar, digamos no bolso de trás. Quando a procuras no bolso da frente... não esta lá! Apanhas um susto. Assustas-te por causa do teu engano, pois não estás a ver a verdade da situação. Sofrimento é o resultado. Faça o que fizeres, não te consegues esquecer da caneta que perdeste. O teu equívoco faz-te sofrer. Entendimento errado provoca sofrimento... “Mas que pena! Comprei a caneta há tão poucos dias e já a perdi”.

Mas então lembraste, “Ah, pois claro! Quando fui à casa de banho pus a caneta no bolso de trás.” Assim que te recordas deste facto sentes-te logo melhor, mesmo sem veres a caneta. Estás a perceber? Ficas logo contente, já deixaste de te preocupar com ela. Já sabes onde ela está. Enquanto caminhas, passas a mão pelo bolso de trás e lá está ela. A tua mente esteve este tempo todo a enganar-te. A tua preocupação resultou da tua ignorância. Agora, vendo a caneta não tens mais dúvidas e as tuas preocupações desaparecem. Esta paz resulta do entendimento da causa do problema, *samudaya*. Assim que te lembras que a caneta está no bolso de trás, encontras *nirodha*.

Logo, tens de contemplar a fim de encontrares paz. Aquilo a que geralmente as pessoas chamam de paz, é simplesmente o acalmar da mente e não o acalmar das *kilesas*. Estas estão a ser temporariamente comprimidas, tal como a relva que é coberta

por uma pedra. Ao fim de três ou quatro dias, retiras a pedra e em pouco tempo a relva volta a crescer. Na verdade a relva não morreu, estava simplesmente a ser calcada. É o mesmo quando nos sentamos em meditação: a mente acalma mas os nossos obstáculos não. Por conseguinte *samādhi* não é garantia. Para encontrares a paz verdadeira tens de cultivar sabedoria. *Samādhi* é um tipo de paz, idêntico à pedra que cobre a relva... dentro de uns dias retiras a pedra e a relva torna a crescer. Isto é somente paz temporária. A paz da sabedoria é como colocar a pedra e não a retirar, deixá-la ficar onde está. A relva não poderá voltar a crescer. Isto é a paz segura, o apaziguar dos defeitos, a paz garantida que resulta da sabedoria.

Falamos de sabedoria (*paññā*) e de *samādhi* como se fossem algo separado, mas no fundo são uma e a mesma coisa. A sabedoria é a função dinâmica de *samādhi*; *samādhi* é o aspecto passivo da sabedoria. Ambas têm a mesma origem mas tomam direcções diferentes, funções distintas, tal como esta manga aqui. Uma manga pequena e verde eventualmente crescerá até se tornar madura. Mas é sempre a mesma manga. A manga pequena, a crescida e a madura são a mesma manga, mas a sua condição altera-se. Na prática do Dhamma, uma condição é chamada *samādhi*, a condição seguinte é chamada *paññā*, mas na realidade *sīla*, *samādhi*, *paññā* são a mesma coisa, tal como a manga.

De qualquer forma, na nossa prática, em qualquer um dos seus aspectos, tens de começar sempre pela mente. Sabes o que é esta mente? Como é a mente? O que é a mente? Onde está?... Ninguém sabe. O que sabemos é que queremos ir para aqui ou para ali, queremos isto ou queremos aquilo, sentimo-nos bem ou sentimo-nos mal... mas a mente propriamente dita parece ser

impossível de se conhecer. O que é a mente? A mente não tem qualquer forma. Ao que recebe as sensações, tanto boas como más, chamamos “mente”. É como ser o dono da casa. O dono fica em casa enquanto as visitas vêm vê-lo. É quem recebe as visitas. O que é que recebe as impressões dos sentidos? O que é que percebe? O que é que liberta as impressões dos sentidos? É aquilo a que chamamos “mente”. Mas as pessoas não conseguem ver isto e assim o seu pensamento anda sempre às voltas... ”O que é a mente? O que é o cérebro?”... Não confundas o assunto desta forma. O que é aquilo que recebe as sensações? De algumas sensações gostas, de outras não... Quem é esse? Existe algo que não gosta? Claro que sim, mas tu não consegues vê-lo. A isso chamamos “mente”.

Na nossa prática não é necessário falar de *samatha* (concentração) ou *vipassana* (realização interior), chamando somente de prática do Dhamma, basta. Devemos então conduzir esta prática a partir da própria mente. O que é a mente? A mente é aquilo que recebe, ou percebe as impressões dos sentidos. Com algumas destas impressões dá-se uma reacção de gosto, com outras a reacção é de aversão. Esse receptor de sensações conduz-nos ora para felicidade, ora para o sofrimento, ora para o certo ora para o errado. Mas não tem qualquer forma. Nós assumimo-lo como sendo o “eu”, mas na verdade é somente *nāmadhamma*. A bondade tem alguma forma? E o mal? A felicidade e o sofrimento têm alguma forma? Não os consegues encontrar. Eles são redondos ou quadrados, curtos ou compridos? Consegues vê-los? Estas coisas são *nāmadhamma*, não podem ser comparadas a coisas materiais, não têm forma... mas nós sabemos que existem. Daí dizer-se para começar a prática acalmando a mente. Torna-te consciente da mente. Se a mente

estiver totalmente consciente estará em paz. Algumas pessoas não se focam na consciência, só querem a paz, tentado ficar no vazio, separadas de tudo o resto. Assim nunca aprendem nada. Se não formos conscientes “daquele que sabe”, em que é que baseamos a nossa prática?

Se não existir longo, não existe curto, se não existir o certo não poderá existir o errado. As pessoas hoje em dia fartam-se de estudar, investigando acerca do bem e do mal. Mas sobre aquilo que está para além do bem e do mal não sabem nada. Só o que sabem é o que está certo e o que está errado – “Eu só aceito o que está certo. Não me interessa saber sobre o que está errado. Porquê me preocupar?” Se somente aceites o que está certo, em pouco tempo ele tornar-se-á errado. O certo leva ao errado. As pessoas continuam a procurar entre o certo e o errado, mas não tentam encontrar aquilo que nem é certo nem é errado. Estudam o bem e o mal, procurando a virtude, mas não sabem nada acerca daquilo que está para além do bem e do mal. Estudam o longo e o curto, mas nada sabem sobre que não é longo nem é curto.

Esta faca tem uma lâmina, um rebordo e um cabo. Consegues levantar somente a lâmina? Consegues levantar somente o gume da lâmina, ou só o cabo? O cabo, o gume e a lâmina fazem todos parte da mesma faca: quando pegas na faca as três partes vêm juntas.

Do mesmo modo, se pegares naquilo que é bom, o mau vem junto. As pessoas procuram a bondade e tentam ignorar o mal, mas não investigam o que nem é bom nem é mau. Se não investigares este aspecto nunca chegarás à conclusão. Se pegares na bondade, a maldade vem junto. Se pegares na felicidade, o sofrimento segue-a. A tendência de nos apegarmos à bondade e

rejeitarmos a maldade é como o Dhamma das crianças, é como um brinquedo. Claro que sim, podes pegar só num aspecto, mas se te agarras à bondade, a maldade vem atrás. Afinal, este caminho é confuso.

Toma um simples exemplo. Tu tens filhos – agora supõe que só lhes queres dar amor e nunca te queres zangar. Esta é a forma de pensar de quem não percebe nada da natureza humana. Se te agarras ao amor, o ódio vem atrás. Do mesmo modo, as pessoas que decidem estudar o Dhamma para desenvolver a sabedoria, estudam o bem e o mal o melhor possível. Tendo conhecido o bem e o mal, o que é que elas fazem? Tentam apegar-se ao bem, e o mal vem logo a seguir. Elas não estudam aquilo que está para além do bem e do mal. Isto é o que deves estudar.

“Eu vou ser como este,” “Eu vou ser como aquele,”... nunca ninguém diz “Eu não vou ser nada porque na realidade não existe nenhum “Eu”... Isto ninguém estuda. O que querem é a bondade. Quando obtêm a bondade, perdem-se nela. Se as coisas se tornarem muito boas eventualmente tornar-se-ão más, e assim as pessoas acabam por ficar neste impasse, para trás e para a frente.

Para acalmar a mente e nos tornarmos conscientes do receptor das impressões dos sentidos, temos de observá-lo. Seguir “aquele que sabe”. Treinar a mente até que ela se torne pura. Quão pura se deve tornar? Se for verdadeiramente pura, a mente deverá estar acima tanto do bem como do mal, acima até da própria pureza. Está dito. É aí que a prática termina.

Aquilo a que as pessoas chamam de meditação sentado é apenas uma paz temporária. Mas até neste tipo de paz existem experiências. Se se dá uma experiência, deverá haver alguém para a reconhecer, para a analisar, questionar e examinar.

Se a mente simplesmente estiver vazia, isso não tem grande utilidade. Talvez vejas algumas pessoas que aparentam ser bastante comedidas e penses que elas estão em paz, mas a verdadeira paz não é somente a paz da mente. Não é a paz que diz, “Que eu possa ser feliz e nunca ter de passar por qualquer sofrimento”. Com este tipo de paz, eventualmente até a obtenção da paz se torna insatisfatória. Sofrimento é o resultado. Só quando conseguires levar a tua mente para além da felicidade e do sofrimento é que encontrarás a verdadeira paz. Este é o assunto que a maioria das pessoas nunca investiga; nunca se apercebem deste aspecto.

A forma correcta de treinar a mente é torná-la clara para desenvolver sabedoria. Não penses que treinar a mente é simplesmente sentares-te em silêncio. Isso é como a pedra que cobre a relva. As pessoas inebriam-se com isso. Pensam que *samādhi* é sentar-se em quietude. Essa é só uma das palavras para *samādhi*, mas na verdade, se a mente estiver em *samādhi*, então aí, andar é *samādhi*, sentar-se é *samādhi*... *samādhi* na postura sentado, na postura em andamento, em pé e na postura reclinada, tudo isto é prática.

Algumas pessoas reclamam, “Eu não consigo meditar, estou muito agitado. Sempre que me sento começo logo a pensar nisto e naquilo... não consigo. Tenho demasiado mau kamma. Talvez deva gastá-lo primeiro e depois regressar para tentar meditar.” Com certeza, porque não tentar? Tenta só gastar o teu mau kamma...

É assim que as pessoas pensam. Porque é que pensam desta forma? *Nīvaraṇa*, é aquilo que devemos estudar. Sempre que nos sentamos, quase que de imediato a mente foge. Seguimo-la tentando trazê-la de volta para a observarmos... mas ela torna

a fugir. É isto que se espera que investiguem. A maior parte das pessoas recusam-se a aprender com as lições da natureza... tal como um miúdo traquina de escola, que se recusa a fazer os trabalhos de casa. Se elas não querem ver a mente a mudar, como é que vão desenvolver sabedoria?

Temos de viver assim, com a mudança. Quando compreendermos que a mente é assim, sempre em constante mudança... quando aceitarmos que esta é a sua natureza, iremos percebê-la. Temos de saber quando a mente está a pensar no bem ou no mal, mudando a cada momento; temos de perceber estas coisas. Se compreendermos este ponto, então até enquanto pensamos podemos estar em paz.

Por exemplo, supõe que em casa tens um macaco de estimação. Os macacos nunca param sossegados por muito tempo, gostam de saltar por todo o lado e levar coisas. É assim que os macacos são. Agora vens para o mosteiro e vês aqui um macaco. Este macaco também não pára sossegado, também salta de um lado para o outro. Mas não te incomoda, pois não? Porque é que não te incomoda? Porque antes já educaste um macaco, e sabes como eles são. Ainda que só conheças um macaco, não importa a quantas províncias vás, não importa quantos macacos vejas, não te incomodarás com eles. Isto é alguém que percebe os macacos.

Se percebermos de macacos, não nos tornaremos num. Se não os percebermos poderemos tornar-nos num deles! Compreendes? Quando vês o macaco a tentar pegar nisto e naquilo e gritas, “Ei!” Ficas zangado... “malvado macaco!” Isto é de alguém que não percebe de macacos. Quem os percebe, vê que o macaco em casa e o macaco no mosteiro são idênticos. Porquê irritares-te com eles? Quando perceberes como eles são, isso é suficiente para poderes ficar em paz.

A paz é assim. Temos de conhecer as sensações. Uma são agradáveis, outras são desagradáveis, mas isso não importa. Isso é problema delas. Tal como o macaco. Todos os macacos são o mesmo. Compreendemos as sensações como sendo umas vezes agradáveis, outras vezes não – essa é a sua natureza.

Devemos percebê-las e saber como as deixar passar. As sensações são incertas. Elas são efémeras, imperfeitas e não têm dono. Tudo o que sentimos é deste modo. Quando os olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e mente recebem sensações, nós conhecemo-las, assim como conhecemos o macaco. Então podemos ficar em paz.

Quando as sensações surgirem, tenta identificá-las. Porque é que corres atrás delas? As sensações são incertas. Neste momento são de uma forma, no momento seguinte são de outra. A sua existência depende da mudança.

A respiração sai e depois tem de entrar. Tem de existir esta mudança. Tenta somente inspirar, consegues fazer? Ou tenta só expirar sem inspirar de seguida... consegues fazer? Se não existisse esta mudança por quanto tempo poderias viver? Tem de haver ambas: a inspiração e a expiração.

As sensações são o mesmo. Elas têm de existir. Se não existissem não poderias desenvolver a sabedoria. Se não existir errado, não pode existir certo. Primeiro tens de estar certo para poderes ver o que é errado, e tens de perceber primeiro o que é errado para poderes estar certo. É assim que as coisas são.

Para o estudante aplicado, quanto mais sensações melhor, mas muitos meditadores fogem das sensações, eles não querem negociar com elas. É como um miúdo traquina que não vai à escola, nem quer ouvir o professor.

Estas sensações ensinam-nos. Só quando as reconhecemos

é que estamos a praticar o Dhamma. Reconhecer a paz para além das sensações é como compreender os macacos. Quando compreendes como são, deixam de te incomodar.

A prática do Dhamma é assim. Não é que o Dhamma esteja muito distante, ele está aqui connosco. O Dhamma não é sobre os anjos lá no alto ou qualquer coisa assim. É simplesmente sobre nós, sobre aquilo o que estamos a fazer neste preciso momento. Observa-te a ti próprio.

Às vezes temos felicidade, às vezes sofrimento, às vezes conforto, às vezes dor, às vezes amor, às vezes ódio... isto é Dhamma. Compreendes? Deves conhecer o Dhamma, deves aprender com as tuas experiências.

Deves conhecer as sensações antes que as possas abandonar. Quando perceberes que as sensações são impermanentes, jamais te perturbarás. Logo que surja uma sensação, diz a ti próprio, “Hum...isto não é seguro”. Quando a tua disposição muda... “Humm, isto é incerto”. Podes estar em paz com estas coisas, da mesma forma que vês o macaco e não te incomodas com ele. Se conheceres a verdade das sensações, isso é conhecer o Dhamma. Abandonas as sensações percebendo que elas são invariavelmente incertas.

A tudo a que chamarmos de incerto aí está o Buddha. O Buddha é o Dhamma. O Dhamma é a característica da incerteza. Quem quer que veja a incerteza das coisas verá a imutável realidade das mesmas. Isso é o Dhamma. E isso é o Buddha. Se vires o Dhamma, vês o Buddha, vendo o Buddha, vês o Dhamma. Se souberes o que é *aniccam*, abandonarás as coisas e não te apegarás a elas.

Tu dizes, “Não partas o copo!” Consegues evitar que se parta algo que não é inquebrável? Se não se partir agora partir-se-á

mais tarde. Se não o partires, alguém o fará. Se ninguém o partir, talvez uma das galinhas o faça! O Buddha diz-nos para aceitarmos isto. Ele penetrou na verdade do mundo, vendo que este copo já está partido. Sempre que usares este copo debes reflectir que o copo já está partido. Compreendes isto? Era assim o entendimento do Buddha. Ele viu o copo partido no copo inteiro. Assim que chegue a sua hora ele partir-se-á. Desenvolve este tipo de compreensão. Usa o copo, cuida dele, até que um dia, ele escorregar-te-á da mão... e “traz!”... não há problema. Porque é que não há problema? Viste a sua quebra antes de ele se quebrar!

Mas geralmente as pessoas dizem, “Gosto tanto deste copo, espero que nunca se parta.” Mais tarde o cão parte-o... “Eu mato este malvado cão!” Odeias o cão porque ele partiu o copo. Se um dos teus filhos o partir odeia-lo também. E Porquê? Porque represaste a água e ela deixa de fluir. Construíste uma represa sem comporta. A única coisa que a represa pode fazer é rebentar, certo? Quando constróis uma represa tens de construir também uma comporta. Quando a água subir muito de nível poderá fluir sem problema. Quando está cheia, abre-se a comporta. Tens de ter uma válvula de segurança como esta. Impermanência é a válvula de segurança dos Nobres. Se tu possuíres esta válvula de segurança estarás em paz.

Em pé, a caminhar, sentado ou reclinado, pratica constantemente, usando *sati* para guardar e proteger a mente. Isto é *samādhi* e sabedoria. São ambas a mesma coisa, mas possuem aspectos diferentes.

Se percebermos a incerteza de forma clara, veremos o que é certo e verdadeiro. A verdade é que todas as coisas têm de ser, inevitavelmente, desta forma, não podem ser de outra

maneira. Compreendes? Ainda que só saibas este tanto, poderás compreender o Buddha, e poderás então prestar-lhe reverência.

Desde que não abandones o Buddha, não sofrerás. Se abandonares o Buddha irás sentir sofrimento. Logo que abandones as reflexões sobre a transitoriedade, sobre a imperfeição e sobre o facto das coisas não pertencerem a ninguém, terás sofrimento. Ainda que só consigas praticar este tanto será o suficiente; o sofrimento não surgirá, ou se surgir facilmente o acalmarás e isso será a causa para que não surja no futuro. Isto é o fim da nossa prática, o ponto em que não surge o sofrimento. E porque é que não surge o sofrimento? Porque nós resolvemos a causa do sofrimento, *samudaya*.

Por exemplo, se este copo se partisse, normalmente sentirias sofrimento. Sabemos que este copo irá ser a causa para futuro sofrimento, assim sendo, abandonamos a causa. Todos os *dhammas* surgem devido a uma causa. Eles também se extinguem devido a uma causa. Assim se existir sofrimento devido a este copo, devemos abandonar a causa do mesmo. Se de antemão compreendermos que este copo já está partido, ainda que não esteja, a causa deixará de existir. Quando não houver mais causas, esse sofrimento deixa de se poder manifestar, ele desaparece. Isto é a cessação.

Não necessitas de ir para além deste ponto, só isto basta. Contempla isto na tua mente. Basicamente todos vós deveríeis ter os Cinco Preceitos\* como fundamento de conduta. Não é necessário estudar o Tipitaka, primeiro concentra-te nos Cinco

\*Os cinco Preceitos – O código moral básico para o treino de praticantes budistas: (1) abster-se de matar intencionalmente qualquer ser vivo, (2) de roubar, (3) de ter um conduta sexual imprópria, (4) de mentir ou de fomentar discórdia e (5) de consumir intoxicantes.

Preceitos. De início cometerás erros. Quando te aperceberes disso, pára, volta atrás e estabelece de novo os teus preceitos.

Praticando desta forma, a tua *sati* irá melhorar e tornar-se mais consistente, tal como as gotas de água saindo da cafeteira. Se só inclinarmos um pouco a cafeteira, as gotas saem devagar... ping!... ping!... ping!... se a inclinarmos um pouco mais, as gotas tornam-se mais rápidas... ping, ping, ping!... Se a inclinarmos ainda mais os “pings” desaparecem e a água flui numa corrente regular.

Precisamos falar do Dhamma desta forma, usando comparações, porque o Dhamma não tem forma. É quadrado ou redondo? Não há como dizer. O único modo de falar dele é através de analogias como estas. Não penses que o Dhamma está longe, ele está aqui contigo, à tua volta. Repara... num instante, ficas contente, no próximo triste, no próximo zangado... tudo isto é Dhamma. Observa e compreende. O que quer que cause sofrimento deve ser remediado. Se o sofrimento ainda se mantiver, observa de novo, pois ainda não estás a ver com clareza. Se estivesses a ver com toda a clareza não sofrerias, pois a causa deixaria de estar presente. Se o sofrimento ainda permanece, se ainda tens de o suportar, então não estás ainda no caminho certo. Sempre que estiveres aflito, sempre que estiveres a sofrer demasiado, é aí mesmo que estás errado. Sempre que estás feliz e que te sentes a flutuar nas nuvens... aí... errado de novo!

Se praticares desta forma terás sempre *sati*, em todos os momentos e em todas as posturas. Com *sati* e *sampajañña*, saberás o que é certo e o que é errado, alegria e sofrimento. Sabendo o que estas coisas são, saberás como lidar com elas.

Eu ensino meditação desta forma. Quando for altura para te sentares em meditação, senta-te; isso não é errado. Também

deves praticar dessa forma. Mas meditação não é só sentar. Tens de permitir que a tua mente experiencie plenamente as coisas a fluir, considerando a sua natureza. Como deves considerar? Observa-a como algo transitório, imperfeito e que não pertence a ninguém. Tudo é incerto. “Isto é tão bonito, tenho de o ter.” Isso não é algo certo. “Não gosto mesmo nada disto”... Dizes a ti próprio nesse mesmo instante, “Não é certo!” Isto é a verdade? Absolutamente, sem qualquer dúvida. Se considerares o seguinte como verdadeiro... “De certeza que vou conseguir isto”... já saíste do caminho certo. Não faças isso. Não importa o quanto gostes de algo, deves sempre perceber que é incerto.

Alguns tipos de alimentos parecem deliciosos, mas deverias reflectir que nem isso é certo. Pode parecer que é mesmo delicioso, mas deves dizer a ti próprio, “Não tenho a certeza!” Se quiseses testar se isto é ou não verdade, tenta comer o teu prato favorito todos os dias. Eventualmente reclamarás, “afinal já não me sabe assim tão bem.” E pensarás, “Na verdade eu prefiro aquele prato.” Também já não é uma certeza! Tens de permitir que as coisas fluam, tal como a inalação e a exalação. A respiração está dependente da mudança. Tudo depende da mudança.

Estas coisas estão aqui connosco, não noutra lugar. Se deixarmos de duvidar, quer sentados, em pé, a caminhar ou reclinados, estaremos em paz. *Samādhi* não é só sentarmo-nos. Algumas pessoas sentam-se até ficarem em torpor. É como se estivessem mortas, nem conseguem distinguir o norte do sul. Não leves as coisas aos extremos. Se te sentires ensonado, muda a tua postura e anda. Desenvolve sabedoria. Se realmente estiveres cansado, então descansa. Assim que puderes continua

a praticar, não te deixes levar pelo torpor. É assim que tens de praticar. Mantém a razão, a sabedoria e a circunspeção.

Começa por praticar a partir da tua própria mente e do teu corpo, vendo-os como impermanentes. Tudo o resto é igual. Lembra-te disto quando pensares que a comida é deliciosa... Deves dizer a ti próprio... “É incerto!” De início, tens de ir devagar. Se não gostares de nada só sofres com isso, e assim as coisas são um obstáculo: nunca há uma certeza. Tenta perceber as coisas desta forma. Sempre que gostes de algo diz a ti próprio, “É incerto!” De alguma forma, tens de ir contra a corrente normal das coisas, para realmente poderes ver o Dhamma.

Pratica em todas as posturas. Sentado, em pé, a caminhar, reclinado... em qualquer postura podes sentir-te zangado, não é? Podes estar zangado enquanto andas, quando estás sentado ou quando estás deitado. Podes sentir desejo em qualquer posição. Logo temos de considerar todas as posturas; em pé, caminhando, sentado ou deitado. Tens de ser consistente. Não o faças só para as aparências, pratica de verdade.

Enquanto sentado em meditação, pode ser que aconteça algum incidente. Antes que esse possa ser resolvido vem logo outro. Sempre que estas coisas acontecem, diz a ti próprio, “É incerto.” Fá-las parar antes que tenham a oportunidade de o fazer a ti.

Este agora é um ponto importante. Se sabes que todas as coisas são impermanentes, todos os teus pensamentos irão gradualmente dissolver-se. Quando reflectires na incerteza de tudo aquilo que aparece, verás que todas as coisas seguem pelo mesmo caminho. Sempre que algo surge, tudo o que precisas de dizer é, “Olha, mais um!”

Já alguma vez viste água fluindo?... Já alguma vez viste água parada?... Se a tua mente estiver em paz, será como a água fluindo. Já alguma vez viste água parada, fluindo? Aí está! Somente viste água fluindo ou água parada, não foi? Mas nunca viste água parada, fluindo. Aí mesmo, no ponto onde o teu pensamento não te pode levar, ainda que ele esteja em paz, podes cultivar sabedoria. A tua mente será como água fluindo e ainda assim estará parada. É como se estivesse parada mas em movimento. Por isso eu chamo-a de “água parada, fluindo.” A sabedoria pode brotar aí.

---

*“Quando receberes este ensinamento, usa o  
teu coração e não os ouvidos.”*

---

# Uma Oferta de Dhamma\*

Estou feliz por terem aproveitado esta oportunidade de visitarem Wat Pah Pong, para verem o vosso filho que é aqui monge. Contudo lamento não ter uma lembrança para vos dar. A França já tem tantas coisas materiais, mas de Dhamma tem muito pouco. Já lá estive e vi por mim próprio, que na verdade não existe nenhum Dhamma que possa levar à paz ou à tranquilidade. Existem coisas que continuamente confundem e perturbam a mente.

A França é materialmente próspera, tem tantas coisas para oferecer que são sensualmente tentadoras – vistas, sons, cheiros, sabores e texturas. No entanto, as pessoas que desconhecem o Dhamma são confusas. Assim, hoje irei oferecer-vos um pouco de Dhamma para levarem para França como lembrança de Wat Pah Pong e Wat Pah Nanachat.

\*Um discurso apresentado a uma assembleia de monges, noviços e discípulos leigos em Wat Pah Nanachat, Ubon Ratchathani, a 10 de Outubro de 1977, foi oferecido aos pais de um dos monges que vieram de França para o visitar.

O que é o Dhamma? Dhamma é o modo de superar os problemas e dificuldades dos seres humanos, reduzindo-os gradualmente a nada. Isso é o que é chamado de Dhamma e isso é o que deve ser estudado na nossa vida diária para que quando surja alguma impressão mental, possamos resolvê-la e ultrapassá-la.

Os problemas são comuns a todos nós, quer vivamos aqui na Tailândia ou noutros países. Se não soubermos como resolvê-los, estaremos sempre sujeitos ao sofrimento e à aflição. A sabedoria resolve os problemas e para termos sabedoria temos de desenvolver e treinar a mente.

O assunto a praticar não está longe, está aqui mesmo no nosso corpo e na mente. Ocidentais e tailandeses são o mesmo; ambos têm um corpo e uma mente. Um corpo e uma mente confusos significam uma pessoa confusa, e um corpo e mente calmos, uma pessoa calma.

Na realidade, a mente é pura no seu estado natural como a água da chuva. Se, no entanto, lhe adicionarmos um corante verde a transparente água da chuva tornar-se-á verde. Se fosse corante amarelo, tornar-se-ia amarela.

A mente reage de forma idêntica. Quando entra na mente uma impressão agradável, esta fica confortável. Quando a impressão mental é desagradável, a mente fica desconfortável. A mente tingem-se, tal como a água colorida.

Quando a água transparente contacta o amarelo, torna-se amarela. Quando entra em contacto com o verde, torna-se verde. Muda sempre de cor. Na realidade, a água verde ou amarela é naturalmente límpida e transparente. Este é também o estado natural da mente, límpido, puro e claro. Torna-se confuso somente porque segue as impressões mentais perdendo-se nos seus estados de humor.

Deixem-me explicar de forma mais clara. Neste momento estamos sentados numa tranquila floresta. Aqui, se não houver vento, as folhas mantêm-se imóveis. Quando o vento sopra, elas reviram e esvoaçam. A mente é como as folhas. Quando se contacta com uma impressão mental, ela também “revira e esvoaça” de acordo com a natureza dessa impressão. E quanto menos soubermos do Dhamma, mais a mente seguirá as suas impressões mentais. Sentindo-se feliz, sucumbe à felicidade. Sentindo sofrimento, sucumbe ao sofrimento. É uma constante confusão!

Por fim, as pessoas tornam-se neuróticas. Porquê? Porque não compreendem. Só seguem os seus estados de humor e não sabem como cuidar das suas mentes. Quando a mente não tem ninguém para cuidar dela, é como uma criança sem pais. Um órfão não tem refúgio e sem refúgio ele sente-se muito inseguro.

Do mesmo modo, se a mente não for cuidada, se não houver nenhum treino ou maturação de carácter com correcta compreensão, tudo se torna muito problemático.

O método de treino da mente que eu hoje vou dar é chamado *kammaṭṭhāna*. *Kamma* significa “acção” e *ṭhāna* significa “base”. No Budismo é o método de tornar a mente calma e tranquila. Serve para treinar a mente e com essa prática investigar o corpo.

O nosso ser é composto por duas partes: uma é o corpo, a outra é a mente. Só existem estas duas partes. O chamado corpo, é aquilo que pode ser observado com os nossos olhos. A mente, por outro lado, não tem qualquer aspecto físico. A mente só pode ser “vista” com o “olho interno” ou o “olho da mente”. Estas duas coisas, corpo e mente, estão em constante estado de agitação.

O que é a mente? A mente na realidade não é “algo”. Falando de modo convencional, é aquilo que sente ou percebe. Aquilo que percebe, recebe e vive todas as impressões mentais é chamado de “mente”. Neste preciso momento existe a mente. Enquanto estou a falar convosco, a mente reconhece o que eu estou a dizer. Os sons entram pelo ouvido e sabem o que está a ser dito. O que vive isto é chamado de “mente”.

Esta mente não possui nenhum “eu” ou substância. Não tem qualquer forma. Somente sente as actividades mentais – e é só! Se ensinarmos esta mente a ter visão correcta, ela não terá qualquer problema. Estará descontraindo.

A mente é mente. Os objectos da mente são os objectos da mente. Objectos da mente não são a mente; a mente não é os objectos da mente. De forma a compreendermos claramente as nossas mentes e os seus objectos mentais, dizemos que a mente é aquilo que recebe os objectos mentais (pensamentos) que nela surgem.

Quando a mente e os seus objectos, entram em contacto, dão origem às sensações. Algumas são boas, outras más, outras frias, outras quentes, de todos os tipos. No entanto, sem a sabedoria para negociar com estas sensações, a mente descontrola-se.

Meditar é a forma de desenvolver a mente para que esta se torne a base onde possa brotar a sabedoria. A respiração é o suporte físico. Chamamo-la de *anāpānasati* ou “consciência da respiração”. Aqui a respiração é o nosso objecto mental. Usamos este objecto de meditação porque é o mais simples e porque tem sido o coração da meditação desde tempos remotos.

Quando surgir uma boa ocasião para fazer meditação, senta-te de pernas cruzadas: a perna direita em cima da perna esquerda, a mão direita em cima da mão esquerda. Mantém as costas direitas. Diz a ti próprio, “Agora vou abandonar todos os

meus problemas e preocupações.” Tu não queres nada que te cause preocupação. Por agora larga os problemas.

Fixa agora a atenção na respiração. Depois inspira e expira. Para desenvolver a concentração na respiração não tentes tornar a respiração longa ou curta, nem forte ou fraca. Deixa-a simplesmente fluir normal e naturalmente. A sapiência e a auto-consciência que surgem na mente, reconhecerão a inspiração e a expiração.

Mantém-te descontraído. Não penses em nada. Não há necessidade de pensar nisto ou naquilo. A única coisa que tens que fazer é estares consciente da inalação e da exalação. Só isso!

Mantém a atenção fixa no decorrer da respiração. Está atento ao princípio, meio e fim de cada respiração. Na inalação, o princípio da respiração está primeiro na ponta do nariz, a seguir no coração, e por fim no abdómen. Na exalação, é o caminho inverso: termina primeiro no abdómen, depois no coração e termina na ponta do nariz. Desenvolve a concentração da respiração: 1. na ponta do nariz; 2. no coração; 3. no abdómen. Depois em reverso: 1. no abdómen; 2. no coração; 3. na ponta do nariz.

Focar a atenção nestes três pontos aliviará todas as preocupações. Não penses em mais nada! Mantém a atenção na respiração. Pode ser que outros pensamentos entrem na mente. Ela encontrará outros temas para te distrair. Não te preocupes. Retoma novamente a atenção no teu objecto, a respiração. A mente poderá desviar-se para julgar e investigar os estados de espírito, mas continua a praticar, estando constantemente atento ao princípio, meio e fim de cada respiração.

Eventualmente, a mente tornar-se-á sempre consciente da respiração nestes três momentos. Quando praticas durante algum tempo, a mente e o corpo acostumam-se ao trabalho.

A fadiga desaparece. O corpo sentir-se-á mais leve e a respiração cada vez mais regulada. A sapiência e a auto-consciência protegerão e cuidarão da mente.

Praticamos desta forma até que a mente esteja calma e em paz, até que se torne concentrada. Concentrada significa que a mente estará completamente absorvida na respiração, sem se separar dela. A mente estará desbloqueada e descontraída. Ela reconhecerá o princípio, meio e fim de cada respiração e manter-se-á fixa nela.

Depois, quando a mente estiver calma, focamos a atenção na inalação e exalação, mas somente na ponta do nariz. Não temos de seguir o seu percurso até ao abdómen e de volta. Concentra-te somente na ponta do nariz onde o ar entra e sai.

A isto chama-se “acalmar a mente”, tornando-a descontraída e calma. Quando emerge a tranquilidade, a mente pára; deixa de se focar na respiração. Isto é acalmar a mente para que possa surgir a sabedoria.

Isto é o princípio, a base da nossa prática. Deves tentar praticar isto todos os dias, onde quer que estejas. Quer estejas em casa, no carro, deitado ou sentado, deves manter-te consciente e observar a mente constantemente.

Chama-se treino da mente e deve ser praticado nas quatro posturas. Não só sentado, mas em pé, caminhando e também deitado. O objectivo é conhecer o estado da mente a cada momento e para se conseguir isto, temos de estar constantemente atentos e conscientes. A mente está feliz ou a sofrer? Está confusa? Calma? Conhecer a mente desta forma permite que ela se aquiete e daí emergirá a sabedoria.

Com a mente tranquila investiga também o corpo, como tema de meditação, do topo da cabeça até às solas dos pés e de volta para a cabeça. Faz isto várias vezes. Observa os cabelos,

os pêlos do corpo, as unhas, dentes e pele. Nesta meditação veremos que todo este corpo é composto de quatro elementos: terra, água, fogo e ar.

As partes duras e sólidas do nosso corpo são o elemento terra; o líquido e partes fluídas, o elemento água. O ar que circula para cima e para baixo no nosso corpo constitui o elemento ar, e o calor do corpo, o elemento fogo.

Juntos, estes elementos compõem o que chamamos de “ser humano”. No entanto, quando o corpo é separado nas suas partes constituintes, só restam estes quatro elementos. O Buddha ensinou que não existe qualquer “ser”, nenhum humano, nenhum tailandês, nenhum ocidental, nenhuma pessoa, mas que em última instância só existem estes quatro elementos – e isso é tudo! Nós presumimos que existe uma pessoa ou um “ser” mas, na realidade, não existe nada do género.

Quer os tomamos separadamente como terra, água, fogo e ar, ou juntos, rotulados de “ser humano”, todos eles são impermanentes, sujeitos a sofrimento e “não-eu”. Todos são instáveis, incertos e num estado de constante mudança – sem qualquer estabilidade em momento algum!

O nosso corpo é instável, alterando-se e mudando constantemente. Muda o cabelo, as unhas, os dentes, a pele – tudo muda completamente.

Também a nossa mente, está sempre a mudar. Não é um “eu” ou uma substância. Não é quem somos, nem quem os outros são, embora a mente possa pensar assim. Talvez pense em matar. Talvez pense em felicidade ou sofrimento – todo o tipo de coisas! É instável. Se não tivermos sabedoria e acreditarmos na nossa mente, ela continuará a mentir-nos e nós iremos constantemente alternar entre o sofrimento e a felicidade.

A mente é incerta. Este corpo é incerto. São ambos impermanentes. Ambos são uma fonte de sofrimento. Ambos são destituídos de um “eu”. O Buddha indicou que a mente e o corpo não são um ser, nem uma pessoa, nem um “eu”, nem uma alma, nem nós, nem eles. São somente elementos: terra, água, fogo e ar. Somente elementos.

Quando a mente vê isto de forma clara, liberta-se do apego em acreditar que “Eu” sou bonito, “Eu” sou bom, “Eu” sou mau, “Eu” estou a sofrer, “Eu” tenho, “Eu” isto, “Eu” aquilo. Então sentirás um estado de união, pois percebes que toda a humanidade é basicamente a mesma. Não existe nenhum “Eu”. Somente elementos.

Quando contemplas e vês impermanência, sofrimento e “não-eu”, deixará de haver apego ao “eu”, ao “ser”, ao “ele” ou “ela”. Quando a mente vê isto desponta *nibbidā*, desencanto ou desinteresse. Verás tudo somente como impermanente, insatisfatório e “não-eu”.

Aí a mente pára. A mente é Dhamma. Cobiça, ódio, e ilusão irão pouco a pouco diminuindo até que por fim só existe a mente – só a mente pura. Isto é o que se chama praticar meditação.

Assim, peço-vos que recebam esta oferta de Dhamma para estudarem e contemplarem na vossa vida diária. Por favor aceitem a oferta deste ensinamento de Wat Pah Pong e Wat Pah Nanachat como uma herança que vos foi confiada. Todos os monges, incluindo o vosso filho e todos os professores fazem esta oferta de Dhamma para levarem convosco para França. Irá mostrar-vos o caminho para a paz na mente. Acalmará a vossa mente e libertá-la-á da confusão. O vosso corpo poderá estar em agitação mas a mente não. No mundo os outros poderão estar confusos, mas vocês não. Mesmo que haja confusão no vosso

país, vocês não estarão confusos, porque a mente terá “visto”; a mente é Dhamma. Este é o caminho certo, o caminho correcto.

Que no futuro se possam lembrar deste ensinamento. Fiquem bem e felizes.

---

*“Por causa do desejo, o amor e o ódio são sofrimento. Querer é sofrimento; não querer é sofrimento. Ainda que consigas aquilo que queres, continua a ser sofrimento porque assim que o consegues, comesças a viver no medo de o perder. Como é que vais viver feliz com medo?”*

---

# Viver com a cobra\*

Esta curta palestra é para o benefício de uma nova discípula que irá em breve regressar a Londres. Que sirva para ajudar a compreender os ensinamentos que estudou aqui em Wat Pah Pong. De modo simples, esta é a prática para se libertar do sofrimento existente no ciclo do nascimento e da morte.

Para que possas fazer esta prática, considera as várias actividades da mente, todas aquelas de que gostas e aquelas de que não gostas, do mesmo modo que considerarias uma cobra. A cobra é um animal extremamente venenoso, o suficiente para causar a morte caso nos morda. E o mesmo acontece com as nossas disposições: as disposições de que gostamos são venenosas e as disposições de que não gostamos também o são. Elas impedem as nossas mentes de serem livres e impedem o nosso entendimento da Verdade, tal como esta foi ensinada pelo Buddha.

\*Uma breve palestra oferecida como instrução final a uma senhora Inglesa que passou dois meses no Mosteiro de Ajahn Chah, no final de 1978 e princípio de 1979.

Daí ser necessário manter um estado consciente durante todo o dia e noite. O que quer que estejas a fazer, seja em pé, sentada, deitada ou a falar, debes fazê-lo com consciência. Quando conseguires estabelecer esta consciência, notarás que daí advirá a clara compreensão associada a ela, e estas duas condições trarão a sabedoria. Desta forma, consciência, clara compreensão e sabedoria trabalham conjuntamente, e ficarás *desperta*, tanto de dia como de noite.

Estes ensinamentos deixados pelo Buddha, não são para ser somente ouvidos ou simplesmente absorvidos a nível intelectual. São ensinamentos que através da prática podem despertar-nos e serem reconhecidos nos nossos corações. Aonde quer que vamos, o que quer que façamos, devemos ter estes ensinamentos presentes. E o que queremos dizer com “ter estes ensinamentos” ou “ter a verdade?” Queremos dizer que, o que quer que façamos ou digamos, fazemo-lo e dizemo-lo com sabedoria. Quando pensamos e contemplamos, fazemo-lo com sabedoria. Dizemos que quem tem consciência e compreensão clara combinadas desta forma com a sabedoria, é alguém que está perto do Buddha.

Quando partires, debes praticar trazendo tudo isto de volta à tua mente. Olha para a tua mente com esta consciência e compreensão clara, e desenvolve esta sabedoria. Com estas três condições surgirá o “desapego”. Perceberás o constante surgir e desaparecer de todos os fenómenos.

Deves perceber que aquilo que está a aparecer e a desaparecer é apenas a actividade da mente. Quando algo aparece, desaparece e é seguido por sucessivos começos e fins. Na linguagem do Dhamma, a este aparecer e desaparecer chamamos “nascimento e morte”. E isto é tudo – tudo quanto existe!

Quando o sofrimento aparece, desaparece e quando desaparece, torna a aparecer.\* É somente sofrimento a começar e a terminar. Quando te aperceberes disto, poderás ver constantemente o ir e o vir; e quando o teu saber for constante, perceberás que isto é tudo o que realmente existe. É tudo somente nascimento e morte. Não é que exista algo que continue. Existe somente este constante começar e acabar.

Este tipo de visão fará surgir uma tranquila sensação de desinteresse para com o mundo. Surge tal sensação quando vemos que na realidade não existe nada que valha a pena querer; só existe começo e fim, um nascimento seguido de uma morte. Isto acontece quando a mente alcança o estado de “desapego”, largando tudo de acordo com a sua natureza. Tudo vem e vai na nossa mente e nós sabemos-lo. Quando surge a felicidade, nós sabemos-lo; quando surge a insatisfação, nós sabemos-lo. “Esta consciência da felicidade” significa que não nos identificamos com ela como sendo nossa. Quando já não nos apegarmos à felicidade e ao sofrimento, ficaremos só com a forma natural das coisas.

Por isso dizemos que a actividade mental é como uma mortífera cobra venenosa. Se não interferirmos, ela simplesmente seguirá o seu caminho. Ainda que a cobra seja extremamente venenosa, não somos afectados por ela; se não chegarmos perto dela ou tentarmos agarrá-la, ela não nos morde. A cobra faz o que é natural as cobras fazerem. É assim que elas são. Se fores inteligente deixá-la-ás em paz. E assim deixas que o que é

\*Sofrimento neste contexto refere-se à insatisfação implícita a toda a existência composta, sendo distinto do sofrimento como um mero oposto da felicidade.

bom aconteça. Também deixas acontecer aquilo que não é bom – deixa-o passar de acordo com a sua própria natureza. Deixa os teus gostos e os teus desgostos serem como são, da mesma maneira que não interferes com a cobra.

Assim sendo, quem é inteligente tem este tipo de atitude em relação aos diferentes tipos de disposições que surgem na mente. Quando surge o que é bom, nós deixamo-lo ser bom, mas sabemos-lo. Compreendemos a sua natureza. E também permitirmos ao que não é bom, ser o que é, de acordo com a sua natureza. Não tentamos agarrá-lo porque não queremos nada. Não queremos o mau, nem queremos o bom. Nem queremos nem o que é pesado nem o que é leve, nem felicidade nem sofrimento. Quando desta forma o nosso “querer” findar, a paz estará então firmemente estabelecida.

Quando tivermos estabelecido este tipo de paz na nossa mente, podemos tomar refúgio nela. Esta paz, dizemos, nasceu da confusão. A confusão terminou. O Buddha chamou à consecução da iluminação final, a “extinção”, do mesmo modo que o fogo é extinto. Extinguimos o fogo no lugar em que ele se acendeu. Onde quer que esteja quente, é aí que o podemos tornar frio. E o mesmo acontece com a iluminação. O *Nibbāna* encontra-se no *saṃsāra*. Iluminação e ilusão existem no mesmo lugar, tal como o quente e o frio. Está quente onde estava frio e frio onde estava quente. Quando o calor começa, o frio acaba, e quando está frio, acaba o calor. Desta forma *Nibbāna* e *saṃsāra* são o mesmo.

Dizem-nos para colocarmos um fim ao *saṃsāra*, que significa terminar o constante ciclo da confusão. Este terminar da confusão é extinguir o fogo. Quando o fogo externo é extinto, existe frescura. Quando os fogos internos, dos desejos sensuais, aversão e ilusão são extintos, também existe frescura.

Esta é a natureza da iluminação, a extinção do fogo, refrescar o que estava quente. Isto é a paz. É o fim de *samsāra*, do ciclo de nascimento e morte. Quando alcançares a iluminação, é assim; o fim do constante ciclo de mudança, o fim da cobiça, aversão e ilusão nas nossas mentes. Falamos disso em termos de felicidade porque isto é como as pessoas normalmente compreendem o que é ideal, mas na realidade está para além disso. Está para além da felicidade e do sofrimento. É a paz perfeita.

E agora que estás de partida leva este ensinamento que te dei e contempla-o cuidadosamente. A tua estadia aqui não foi fácil e eu tive pouca oportunidade de te dar instrução, mas durante este tempo conseguiste estudar o verdadeiro sentido da nossa prática. Que esta prática te encaminhe para a felicidade; que te ajude a crescer na Verdade. Que possas ser livre do sofrimento do nascimento e da morte.

---

*“Não acredites em mim somente porque eu digo que este fruto é doce e delicioso... prova-o tu próprio... e então todas as dúvidas terminarão.”*

---

# Somente

Isto\*

Sabes onde irá acabar? Ou vais continuar a aprender desta forma? Será que existe um fim? Estudar é bom, mas é só estudo externo, não é o interno. Para o estudo interno tens de estudar estes olhos, estes ouvidos, este nariz, esta língua, este corpo e esta mente. Este é o verdadeiro estudo. O estudo de livros é só estudo externo, é muito difícil de completar.

Quando os olhos vêem formas o que é que acontece? Quando os ouvidos, o nariz e a língua sentem sons, cheiros e sabores, o que é que acontece? Quando o corpo e a mente entram em contacto com sensações tácteis e estados mentais, que reacção se dá? Ainda encontras em ti, cobiça, aversão e ilusão? Ainda nos perdemos em formas, sons, cheiros, sabores, texturas e disposições? Isto é o estudo interno. E este tem um ponto de conclusão.

Se estudarmos mas não praticarmos não obteremos quaisquer resultados. É como um vaqueiro. Pela manhã leva a vaca a

\*Excerto de uma palestra em benefício de um estudante de Dhamma em Inglaterra em 1977.

pastar, ao entardecer trá-la de volta para o curral – mas nunca lhe bebe o leite. Estudar é bom, mas não deixes que seja só assim. Deves criar a vaca mas também beber o leite. Tens de estudar e praticar para obteres os melhores resultados.

Espera, eu explico mais em pormenor. É como uma pessoa que cria galinhas, mas não come os ovos. Tudo o que ele tira é o esterco das galinhas! É o que eu digo a quem cria galinhas na Tailândia! Tem cuidado para não te tornares como elas! Isto significa que estudamos as escrituras mas não sabemos como abandonar as impurezas, não sabemos como anular a cobiça, aversão e a ilusão da nossa mente. Estudar sem praticar, sem este “abandonar”, não traz quaisquer resultados. É por isso que eu o comparo a alguém que cria galinhas mas que nunca lhes tira os ovos e só recolhe o esterco. É a mesma coisa.

Por isso, o Buddha queria que estudássemos as escrituras, para depois podermos largar as más acções do corpo, da palavra e da mente, e assim desenvolvermos bondade em nossas acções, na fala e nos pensamentos. O verdadeiro valor da humanidade depende dos nossos actos, linguagem e pensamentos. Mas se só falarmos bem, sem agir do mesmo modo, o trabalho ainda não estará completo. Ou se fizermos boas acções, mas a mente ainda não for saudável, ainda há algo a fazer. O Buddha ensinou a desenvolver bondade no corpo, na fala e no pensamento; a desenvolver boas acções, boas falas e bons pensamentos. Este é o tesouro da humanidade. Ambos, o estudo e a prática, têm de ser bons.

O Óctuplo Caminho\* do Buddha, o Caminho da prática, tem oito factores. Estes oito factores não são nada mais do que este corpo! Dois olhos, dois ouvidos, duas narinas, uma língua e um corpo. Este é o Caminho. E a mente é aquela que segue o Caminho. Daí dizermos, que o estudo e a prática existem no nosso corpo, fala e mente.

Já alguma vez vistes escrituras que ensinem acerca de outra coisa que não o corpo, fala e mente? As escrituras só ensinam acerca disto: nada mais. Os obstáculos nascem aqui mesmo. Se os conheceres, eles morrem aqui. Assim debes perceber que tanto a prática como o estudo, existem neste lugar. Se só estudarmos isto poderemos saber tudo. É como o nosso discurso: dizer uma palavra Verdadeira é melhor que uma vida inteira de linguagem incorrecta. Estás a perceber? Aquele que estuda e não pratica é como uma concha numa panela de sopa. Ela pode estar na panela todos os dias mas não sabe o sabor da sopa. Se não praticares, ainda que estudes até ao dia da tua morte, nunca saberás qual o sabor da Liberdade!

\*O Nobre Óctuplo Caminho, a última das Quatro Nobres Verdades. Este é o caminho que conduz à cessação do sofrimento. O caminho compreende três grupos: *Sabedoria (paññā)*: (1) Entendimento Correcto, (2) Pensamento Correcto; *Virtude (sīla)*: (3) Linguagem correcta, (4) Acções Correctas, (5) Modo de Vida Correcto; *Concentração (samādhi)*: (6) Esforço Correcto, (7) Atenção Correcta, (8) Concentração Correcta.



---

*“Tenta manter-te num estado consciente e deixa as coisas tomarem o seu percurso natural. Então a mente tornar-se-á calma em qualquer ambiente, como um límpido lago na floresta. Todos os tipos de animais raros e maravilhosos virão beber ao lago e verás claramente a natureza de todas as coisas. Verás muitas coisas estranhas e maravilhosas nascerem e morrerem, mas estarás sereno. Esta é a felicidade do Buddha.”*

AJAHN CHAH

---



## GLOSSÁRIO

**anicca** Inconstante, impermanente, instável. A primeira das três características de toda a existência.

**anattā** Não eu; ausência de um eu; impessoal. *Anattā* diz-nos que nem nos fenómenos corporais, nem nos mentais, nem fora destes, se pode encontrar algo que em última instância seja considerado como eu ou ego; tudo o que existe é só um processo contínuo, começo e fim de fenómenos mentais e corporais, sem um “eu” separado ou integrado no processo. A terceira das três características de toda a existência.

**attavādupādāna** Uma das *Quatro Bases do Apego*: *kāmapādāna*: apego a objectos dos sentidos; *silappatupādāna*: apego a ritos e rituais; *diṭṭhupādāna*: apego a opiniões; *attavādupādāna*: apego à ideia da existência do eu.

**ānāpānasati** Consciência da respiração. Uma das mais importantes práticas de meditação para alcançar a concentração (*samādhi*).

**anumodanā** Expressão de agradecimento. “Eu regozijo neste acto de generosidade”.

**Dhamma** Palavra com vários significados: lei da verdade universal, a natureza ou constituição das coisas, dever, norma, objecto da mente, fenómeno ou princípios de

comportamento com os quais os seres humanos devem guiar-se. O “Dhamma” do Buddha refere-se tanto aos seus ensinamentos como à experiência directa da qualidade de Nibbāna para a qual a sua doutrina foi direccionada.

**dukkha** Sofrimento é a tradução mais comum. *Dukkha* literalmente significa intolerável, insustentável, inseguro, difícil de suportar. Também significa imperfeito, insatisfatório, ou incapaz de oferecer felicidade completa. *Dukkha* designa insatisfação intrínseca de toda a existência condicionada. Refere-se também a tudo que é desagradável, desde as mais grosseiras dores corporais, ao sofrimento implícito na velhice, doença e morte, até às sensações mais subtis - tais como estar separado daquilo que gostamos ou estar associados ao que não gostamos - e até os estados mentais mais refinados como o tédio e a agitação. A segunda das três características de toda a existência.

**khandha** Agregados mentais. Cinco componentes interligados que constituem o ser humano: forma (corpo), sensações, percepções ou memória, fabricações mentais (inclui pensamentos e emoções) e consciência.

**kilesa** Contaminação, corrupção. São os dez hábitos ou elementos nascidos da ignorância, que poluem as mentes de todos os seres não iluminados. *Lobha* (cobiça), *dosa* (raiva), *moha* (ignorância), *māna* (presunção), *diṭṭhi* (entendimento incorrecto), *vicikicchā* (dúvida, cepticismo), *thīna* (torpor mental), *uddhacca* (inquietação), *ahirika* (não ter vergonha de cometer transgressões), *anottappa* (não temer cometer transgressões).

**kammaṭṭhāna** Objecto de meditação ou base de trabalho. A contemplação de certos temas de meditação através dos quais se pretende desenraizar da mente as forças das contaminações (*kilesa*), desejo (*taṇhā*) e ignorância (*avijjā*). No processo de ordenação de um monge são ensinados cinco *kammaṭṭhāna* que constituem a base para a contemplação do corpo: cabelo (*kesā*), pêlos do corpo (*lomā*), unhas (*nakhā*), dentes (*dantā*) e pele (*taco*). Por extensão, o *kammaṭṭhāna* inclui todos os quarenta temas clássicos de meditação. Embora se possa dizer que cada praticante se dedica a *kammaṭṭhāna*, o termo é frequentemente usado para identificar em particular a *Tradição da Floresta Tailândesa* fundada por Phra Ajahn Mun e Phra Ajahn Sao.

**kamma** Acção. Denota a vontade benéfica ou prejudicial que se manifesta com o corpo, linguagem e mente. Marcas ou impressões que ficam na nossa mente causando o renascimento e moldando o destino dos seres.

**lokavidū** Conhecedor do mundo. Um epíteto para o Buddha.

**nīvaraṇa** Os cinco obstáculos que contaminam a mente e impossibilitam o alcance da concentração (*samādhi*) e o conhecimento da verdade. Eles são: (*kāmacchanda*) desejo sensual, (*vyāpāda*) má vontade, (*thīna-middha*) preguiça e torpor, (*uddhacca-kukkucca*) inquietação e ansiedade e (*vicikicchā*) dúvida e cepticismo.

**nāma** Fenómenos mentais ou imateriais, mentalidade. A constituição mental do ser. O termo refere-se aos componentes mentais dos cinco *khandha*, e inclui: sensações (*vedanā*),

percepção (*saññā*), formações mentais (*saṅkhāra*) e consciência (*viññāṇa*).

**nāmadhamma** Fenómeno mental.

**Nibbāna** A libertação, extinção de toda a cobiça, ódio e ilusão na mente; o fim do sofrimento; libertação do ciclo de renascimentos, *saṃsāra*; o Incondicionado; a paz e felicidade suprema.

**nirodha** Interrupção, restrição, cessação.

**nibbidā** Desencantamento, desinteresse, desapego ou distanciamento de toda a existência condicionada; surge quando se obtém conhecimento e visão correcta das coisas.

**paññā** Sabedoria, bom senso, conhecimento das coisas como elas são na realidade. Ainda que cada uma destas definições tenha um significado diferente, implícito a todos eles está o acumular de entendimento do Dhamma, culminando em profunda realização e iluminação.

**rūpa** Fenómenos físicos ou materiais, forma, objecto sensorial. A constituição física do ser. Na lista dos objectos dos sentidos é o sentido da visão. Como um dos *khandha*, refere-se ao objecto físico ou corpo.

**sīla** Esta palavra tem um significado bastante abrangente: viver uma vida com ética, seguir os preceitos morais, conduzir-se de forma controlada, tendo em atenção o corpo, a fala e a mente, de maneira a não prejudicar os outros ou a nós mesmos.

**sati** Consciência.

**samudaya** Origem, começo.

**samsāra** O mundo ilusório, o mundo em que vivemos, de fenômenos condicionados, sujeitos a constante mudança. Ciclo contínuo do nascimento, envelhecimento e morte.

**sampajañña** Compreensão clara.

**sādhū** “Isso é bom”, expressão que demonstra concordância ou apreciação.

**taṇhā** Desejo, sede. Desejo condicionado pela ignorância, pela sensualidade, por ser ou existir, ou por não ser ou não existir. A causa principal do sofrimento e do interminável ciclo de renascimentos.

**tathāgata** Este é o epíteto que o Buddha empregava frequentemente quando se referia a si próprio. Existem várias opiniões quanto ao seu significado, mas “assim ido” é encontrado com bastante frequência em traduções da escola Theravada.

**upādāna** Apego. Os quatro tipos de apego são: apego aos objetos dos sentidos e à sensualidade; às opiniões pessoais; às cerimônias e aos rituais e à ideia da existência de um “eu”.





Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons  
Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.pt>

Você tem o direito de:

- Compartilhar — copiar e redistribuir o material em qualquer suporte ou formato

O licenciante não pode revogar estes direitos desde que respeite os termos da licença.

De acordo com os termos seguintes:

- Atribuição — Deve atribuir o devido crédito, fornecer um link para a licença, e indicar se foram feitas alterações. Pode fazê-lo de qualquer forma razoável, mas não de uma forma que sugira que o licenciante o apoia ou aprova o seu uso.
- NãoComercial — Não pode usar o material para fins comerciais.
- SemDerivações — Se reestruturar, transformar, ou criar a partir do material, não pode distribuir o material modificado.

Sem restrições adicionais — Não pode aplicar termos jurídicos ou medidas de carácter tecnológico que restrinjam legalmente outros de fazerem algo que a licença permita.

Avisos:

Não tem de cumprir com os termos da licença relativamente a elementos do material que estejam no domínio público ou cuja utilização seja permitida por uma excepção ou limitação que seja aplicável.

Não são dadas quaisquer garantias. A licença pode não lhe dar todas as autorizações necessárias para o uso pretendido. Por exemplo, outros direitos, tais como direitos de imagem, de privacidade ou direitos morais, podem limitar o uso do material.

As Publicações Sumedhārāma são parte do “Budismo Theravada da Floresta – Comunidade Religiosa”, uma Pessoa Colectiva Religiosa registada em Portugal com o NIPC 592010040.

O “Budismo Theravada da Floresta – Comunidade Religiosa”, actuando como Publicações Sumedhārāma, reclama o direito moral de ser identificado como o autor deste livro.

O “Budismo Theravada da Floresta – Comunidade Religiosa”, requer que seja atribuída a autoria deste trabalho às Publicações Sumedhārāma sempre que este for reproduzido, distribuído, apresentado ou representado.

