

Bom Coração, Boa Mente

A PRÁTICA DAS DEZ PERFEIÇÕES

Thānissaro Bhikkhu

Tradução: Katatto Bhikkhu (Than Saulo)
Revisão de texto: Juan Bonfim e Carla Barroso Carneiro

PARA DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

ÍNDICE

Prefácio

Introdução

Uma visão geral

Determinação

Dor

Discernimento

Boa vontade

Verdade

Virtude

Persistência

Presença Mental

Generosidade

Eu e Não-Eu

Renúncia

Mantendo a Concentração

Resistência

Luto e remorso

Equanimidade

Conclusão

Leituras

Glossário

Abreviaturas

Prefácio

Em abril de 2019, membros do Le Refuge, um grupo budista localizado perto de Marselha, me convidaram para liderar um retiro de dez dias sobre o tema das dez perfeições (*pāramī*): generosidade, virtude, renúncia, discernimento, persistência, resistência, verdade, determinação, boa vontade e equanimidade. Em fevereiro deste ano (2020), membros da Sociedade Vipassanā de Meditação de Brasília me pediram para liderar um retiro de dez dias sobre o mesmo tema.

As perfeições são um conjunto de qualidades tradicionalmente associadas ao caminho do bodhisatta—aquele que se tornará um Buda—em sua busca pela felicidade atemporal do despertar, ao longo de muitas vidas. Como essas perfeições são extraídas dos contos de Jātaka, histórias das vidas anteriores do Buda, e por ser o bodhisatta frequentemente retratado como leigo nesses contos, as perfeições fornecem uma excelente estrutura para entender como dar propósito significativo e satisfatório à vida leiga cotidiana. Elas mostram como abordar deveres, responsabilidades e desafios de uma forma conducente tanto à bondade genuína quanto à felicidade genuína. À medida que se desenvolvem, as perfeições promovem tanto as qualidades de uma boa mente—sábia na compreensão de causa e efeito—quanto de um bom coração: resolutivo, bem-intencionado e forte.

As palestras do retiro ministrado no Brasil e na França foram apresentadas em duas séries: uma série de palestras sobre as dez perfeições, principalmente à noite, além de uma série de palestras matinais, em grande parte sobre questões práticas surgidas na meditação e temas relacionados à aplicação prática das perfeições. Todas as tardes, havia um período de perguntas e respostas sobre questões decorrentes das palestras e das experiências de meditação dos participantes.

Este livro é baseado nas palestras de ambos os retiros. Em alguns casos, usei transcrições das palestras do retiro francês; em outros, transcrições do retiro brasileiro; e em outros ainda, um amálgama dos dois. Incluí também algumas das perguntas e respostas de ambos os retiros, dispostas imediatamente após as palestras que, a meu ver, se relacionavam mais claramente. As palestras, perguntas e respostas foram editadas e ampliadas de modo a cobrir os principais tópicos dos retiros de forma mais abrangente do que pude no local.

As palestras se baseiam em suttas -ou discursos—do Cânone Páli e também

nos ensinamentos e falas dos ajaans, ou professores, da Tradição da Floresta Tailandesa, na qual fui treinado. Para pessoas que não estão familiarizadas com o Cânone, adicionei passagens dos discursos no final do livro para elaborar alguns dos pontos expostos nas palestras. Estas são seguidas por um glossário de termos em Páli.

Para aqueles que não estão familiarizados com a Tradição da Floresta Tailandesa, trata-se de uma tradição de meditação fundada entre fins do século XIX e início do século XX por Ajaan Sao Kantasilo e Ajaan Mun Bhūridatto. Os ajaans mencionados nas palestras treinaram sob Ajaan Mun. Destes, Ajaan Fuang Jotiko e Ajaan Suwat Suvaco foram meus professores. Ajaan Fuang, embora tenha passado algum tempo treinando diretamente com Ajaan Mun, passou mais tempo treinando com um dos alunos de Ajaan Mun, Ajaan Lee Dhammadharo.

Muitas pessoas ajudaram na preparação deste livro. Em particular, gostaria de agradecer ao grupo do Le Refuge e da Sociedade Vipassanā de Meditação que tornaram possível o retiro; meu intérprete, Khamaṇo Bhikkhu (Than Lionel) na França e Katatto Bhikkhu (Than Saulo) no Brasil; Philippe e Watthani Cortey-Dumont, meus anfitriões durante toda a minha estadia na França; e os membros do Grupo Karuṇā, que sediaram minha estadia em Brasília e nas cidades vizinhas. Aqui no Wat Metta, os monges do monastério ajudaram na preparação do manuscrito, assim como Addie Onsanit, Christopher James, Virginia Lawrence, Anita Basu, Irfan Pirbhai, e Isabella Trauttmansdorff. Quaisquer erros neste livro, claro, são de minha própria responsabilidade.

Thānissaro Bhikkhu
(*Geoffrey DeGraff*)

BRASIL 20 DE FEVEREIRO DE 2020

SOCIEDADE VIPASSANÃ DE MEDITAÇÃO

Bom Coração, Boa Mente

Quando viemos à meditação, viemos treinar nossa mente, mas é importante entender que, para o budismo, a palavra para “mente”, *citta*, abrange não só a mente, mas também o coração. No Ocidente, tendemos a vê-los como duas coisas diferentes. A mente é o que pensa, raciocina e descobre as coisas, enquanto o coração é o que sente e tem desejos. Mas se pensarmos que estamos vindo aqui apenas para treinar nossas mentes, vamos perder uma grande parte do treinamento. Porque eu acho que o budismo está certo em não fazer uma distinção real e clara entre coração e mente. Nossos desejos têm suas razões, e nossas razões têm seus desejos.

Então, quando estamos treinando a *citta*, ou a mente-coração, estamos treinando-a para ser uma mente boa e um bom coração, combinando bons desejos e boas razões para encontrar uma verdadeira e duradoura felicidade que pode ser alcançada por meio de um esforço hábil. Então, esta noite eu gostaria de falar sobre essa dupla dimensão do treinamento na meditação, porque nem o coração nem a mente podem ser verdadeiramente bons sem que o outro seja bom também.

Por que temos que treiná-los? Há três razões principais. A primeira delas é que tanto o coração quanto a mente têm muitos potenciais. Você não pode dizer que eles são basicamente bons ou basicamente ruins. Eles são basicamente tudo.

Segundo, eles podem mudar muito rapidamente. Eles podem reverter sua direção tão rápido que, como o Buda disse uma vez, não há imagem para descrever o quão rápido a mente e o coração podem mudar.

Mas a razão mais importante pela qual temos que treinar o coração e a mente é porque eles vêm em primeiro lugar em nossa vida. Se você quer alguma mudança real em sua vida, você primeiro tem que mudar seu coração e sua mente. Se você tentar forçar a mudança a partir de fora, ela não vai ser muito profunda, ou não vai durar muito tempo.

Vou te dar um exemplo. Quando eu era jovem, eu queria ser arquiteto. Naquela época, Oscar Niemeyer fora trazido para o Estado de Nova York, onde eu morava, para projetar um novo edifício para a Assembleia do Estado. Achei que seria bom. O novo prédio tinha linhas muito limpas, e eu pensei: “Bom. Se tivermos um prédio da Assembleia limpo, então o governo será limpo, a política será limpa”. Não foi assim que aconteceu. Talvez você também tenha tido alguma experiência como essa. Se não houver mudança no coração, nenhuma mudança na mente,

então uma mudança no ambiente não fará uma diferença duradoura, não importa quão bonita seja a arquitetura.

É por isso que temos que treinar o coração e a mente juntos. Como eu disse anteriormente, nenhum deles pode ser muito bom sem o outro ser bom também. Se alguém tem uma boa mente, ela não será realmente completa se não estiver ligada a um bom coração. Tal pessoa pode ser cruel e egoísta—e podemos admitir que essa pessoa é inteligente—mas fica faltando algo importante. Tal pessoa poderia fazer muito mal. O mesmo se aplica a um bom coração: uma pessoa com um bom coração, mas não uma boa mente, pode ser bem-intencionada, mas muito ingênua e mal-informada sobre o que é realmente bom para o coração ou para si mesma e outras pessoas. Em um caso como este, poderíamos dizer que essa pessoa é bem-intencionada, mas, novamente, poderia causar muitos danos. Então, tanto o coração quanto a mente têm que ser bons juntos para que a bondade de uma pessoa seja completa.

Quando eles trabalham bem juntos, o coração treinará a mente para que ela entenda que o objetivo mais satisfatório é uma felicidade duradoura, que não decepciona ou se transforma em dor. A mente, por sua vez, treinará o coração para entender os princípios de causa e efeito e a melhor maneira de usar causa e efeito para realmente trazer essa felicidade. Você não consegue fazer coisas boas simplesmente desejando que elas sejam boas. Não há espaço nos ensinamentos do Buda para o pensamento mágico, ou seja, não se entende que é possível obter bons resultados apenas pelo poder do desejo. Você tem que entender como a causa e o efeito funcionam, e agir com base nesse conhecimento para gerar felicidade.

A mente também ensinará ao coração que você também precisa ter prioridades e que você precisa traçar estratégias para atingir seus objetivos. Se o coração pudesse sempre conseguir o que quer, você poderia, por exemplo, jogar xadrez mantendo todas as peças e ganhar o jogo ao mesmo tempo. Mas sua mente ensina que não: você tem que estar disposto a perder algumas das peças para ganhar o jogo.

Ela ensina duas outras coisas também. Primeiro, há uma diferença entre boas intenções e intenções hábeis. Boas intenções simplesmente significam querer o bem, mas podem ser deludidas, enquanto intenções hábeis não são deludidas. Para transformar boas intenções em intenções hábeis, você tem que aprender experimentando, acertando e errando com o que realmente funciona e o que não funciona. A mente também ensinará ao coração que mesmo intenções hábeis não são suficientes. Você também precisa de força para concretizá-las. Isso significa que você precisa das qualidades de resistência, veracidade e determinação para que o coração seja genuinamente bom.

Este é o verdadeiro significado da famosa alegoria da mãe cuidando de seu filho oferecida pelo Buda. Você pode ter ouvido uma citação atribuída ao Buda dizendo que você deve amar todos os seres da mesma forma que uma mãe ama seu único filho, mas o Buda nunca disse isso. Em vez disso, ele disse que você deve proteger sua boa vontade para todos os seres da mesma forma que uma mãe protegeria seu único filho, porque, mesmo em situações em que isso é difícil, você tem que manter sua boa vontade para todos os seres se quiser ser capaz de confiar em si mesmo.

O Buda ofereceu um símile uma vez: imagine que bandidos estão cortando seus braços e pernas com uma serra de duas mãos. Eles prenderam você. Não há nada que você possa fazer. Ele disse que mesmo em um caso como esse, você deve ter boa vontade em relação aos bandidos. A razão pela qual ele deu um exemplo tão extremo foi para que você possa manter a imagem em mente. Suponha que você esteja dirigindo pela estrada numa manhã e alguém o ultrapasse e corte bem na sua frente: você diz a si mesmo: “Pelo menos eles não estão cortando meus braços e pernas. Boa vontade para eles, também”. A questão é que você tem que proteger sua boa vontade especialmente quando é difícil, o que requer que você tenha um coração forte—um coração de resistência e determinação—para que seja um bom coração também.

Este ponto é expresso em uma lista de ensinamentos que são chamados de perfeições. Essas são qualidades que você deve desenvolver enquanto tenta buscar o despertar em sua vida. Você vai notar que elas são a combinação de qualidades de um bom coração e uma boa mente. A lista é composta de

- Generosidade
- Virtude
- Renúncia
- Discernimento
- Persistência
- Resistência
- Verdade
- Determinação
- Boa vontade e
- Equanimidade.

Essas são as qualidades que você precisa desenvolver se quiser dedicar sua vida à verdadeira felicidade, ao invés de a uma felicidade medida por coisas materiais. Uma das principais características desta lista é que você pode buscar bondade e felicidade ao mesmo tempo. Na verdade, pelo despertar, você *tem que* buscá-los ao mesmo tempo. O bem-estar material é algo que você pode buscar sem

necessariamente ser muito bom. Mas se você está procurando a felicidade do despertar, você tem que desenvolver a bondade do seu coração e mente também.

Isso será muito satisfatório para um coração saudável, porque o coração, quando saudável, requer um bom propósito na vida para encontrar a plenitude.

Mas note que essa busca é baseada no desejo: você tem *que querer* despertar, você tem que *querer* acabar com o sofrimento para que isso aconteça. O Despertar não acontece sozinho. Então, nem todos os desejos são ruins. À medida que desenvolvemos as perfeições, aprendemos a endireitar nossos pontos de vista, a fim de encontrar alguma ordem entre nossos desejos, de maneira que os desejos bons e hábeis assumam o comando.

Este processo de tentar encontrar uma ordem entre seus desejos é o que significa a qualidade chamada determinação. Você decide que uma coisa é o seu objetivo principal na vida, e você está disposto a sacrificar todo o resto em favor dessa coisa. Na verdade, é possível entender todas as perfeições como subordinadas à perfeição da determinação.

O Buda ensinou que há quatro aspectos numa determinação hábil:

- O primeiro é não negligenciar o discernimento,
- O segundo é resguardar a verdade,
- O terceiro é devotar-se ao abandono, e
- o quarto é treinar apenas para a calma.

Então vamos ver como as perfeições se encaixam nesses quatro aspectos da boa determinação.

O primeiro, não negligenciar o discernimento, significa que você colocou a visão correta no comando para dar orientação aos seus desejos. O discernimento tem dois lados: a visão correta e a resolução correta. Isso corresponde aos dois lados da *citta*, tanto a mente quanto o coração. Como o Buda disse, o discernimento começa com a pergunta: "O que, uma vez feito, resultará em bem-estar e felicidade duradouros?" O sábio nesta pergunta é que, primeiro, ele vê que a felicidade duradoura é possível; segundo, a duradoura é melhor do que a breve; e terceiro, você deve estar disposto a sacrificar a breve pela duradoura.

Há uma passagem no Dhammapada que diz que uma pessoa sábia se dispõe a sacrificar a felicidade breve em favor da felicidade duradoura. Um tradutor britânico que traduziu esta passagem para o inglês escreveu uma nota de rodapé dizendo: "Talvez este não seja o significado desta passagem. É óbvio demais. Quem precisa do Buda para dizer isso?" Bem, pode ser óbvio, mas não é como as pessoas vivem. Precisamos lembrar de novo, e de novo, e de novo, a escolher o duradouro e não o breve.

Há um animal marinho chamado ascídia. É basicamente um pequeno tubo digestivo com um pequeno cérebro que, quando nasce, flutua pelo oceano. Quando encontra um local onde a comida é boa, ele se prende aí. E para o resto da vida ele não sai do lugar. Mas a primeira coisa que ele faz quando se fixa é digerir seu cérebro. Muitas pessoas são assim. Mas, quando praticamos as perfeições, estamos treinando nossos corações e mentes, e não deixamos nosso tubo digestivo tomar o controle.

Voltemos à pergunta do Buda: outra razão pela qual essa pergunta é sábia é que ela mostra que não há nada de errado com a busca da felicidade se você mirar na felicidade duradoura, porque a felicidade duradoura não pode implicar danos a outras pessoas. Se sua felicidade depende de machucar outras pessoas, elas não vão tolerá-la. É por isso que, como parte do fator da resolução correta no discernimento, desenvolvemos a boa vontade como uma qualidade universal. Se não podemos ter boa vontade para todos, então não podemos confiar em nós mesmos para agir de forma hábil e inofensiva em todas as situações, e é por isso que a boa vontade universal é uma base para a felicidade duradoura.

A razão final pela qual a pergunta do Buda é sábia é que ela se baseia na percepção de que sua felicidade terá que depender de suas ações. Em outras palavras, você não pode acreditar que tudo na vida é pré-determinado e que você não tem escolha. Se você acreditasse nisso, não haveria nada que você pudesse fazer para acabar com o sofrimento. Ao mesmo tempo, você não pode acreditar que a felicidade é simplesmente aleatória, vindo a você por acaso, independentemente do que você faz. Se você acreditasse que a felicidade é aleatória, não teria motivação alguma para desenvolver um caminho de habilidade.

A crença mais útil que você pode ter sobre a ação é que o momento presente é uma combinação de coisas que você pode mudar e coisas que não pode mudar. Alguns infortúnios podem ser evitados, mas outros não. Mas em ambos os casos, você não tem que sofrer por causa de condições externas. Se você quiser se lembrar de apenas uma frase da palestra de hoje à noite, é a seguinte: você não tem que *sofrer por causa de condições externas*, porque uma das coisas mais importantes que você *pode* mudar no momento presente é o seu estado mental, e é isso que realmente determina se você sofre ou se você é feliz. Se o coração e a mente forem treinados, eles podem até mesmo enfrentar situações ruins e ainda assim ser felizes. É por isso que meditamos. Focamos em treinar a mente para ser hábil a lidar com o que quer que aconteça, a fim de mudar o que podemos mudar, e deixar de lado o que não podemos mudar.

Então, quando dizemos que não se deve negligenciar o discernimento, significa sempre mirar na verdadeira felicidade: uma felicidade duradoura, uma felicidade

irrepreensível. Não acredite em anúncios que dizem: “Compre nossas coisas e você será feliz”. Você sabe que tem que treinar sua mente para ser feliz. Ao mesmo tempo, aja estrategicamente para buscar os resultados duradouros. Tenha cuidado com as intenções a partir das quais você age, de maneira a agir sempre com boa vontade em relação a todos, e não seja enganado pelo seu tubo digestivo. Isso é não negligenciar o discernimento.

As duas próximas qualidades—resguardar a verdade e se dedicar ao abandono—são muito semelhantes. Uma vez que decidimos que temos um objetivo na vida e queremos agir em direção a esse objetivo, será necessário fazer certas coisas que não gostamos de fazer, e desistir de algumas coisas que gostamos de fazer, porque obstruiriam o caminho.

Então, quando o Buda fala sobre a verdade, ele quer dizer a verdade como a qualidade de uma pessoa. Você é sincero e verdadeiro em sua busca pelo objetivo, e resguarda sua verdade sendo uma pessoa virtuosa e pondo esforço contínuo na prática. A virtude consiste basicamente em promessas que você faz a si mesmo de não prejudicar os outros. Você promete a si mesmo que não vai mentir, não vai roubar, não vai matar, não vai se envolver em sexo ilícito, e não vai tomar intoxicantes. Nunca. Em qualquer circunstância. Você tenta ser fiel a essas promessas que faz a si mesmo durante seu dia a dia. Se você não pode ser fiel às suas próprias promessas, não será confiável ao fazer promessas a outras pessoas. Ao mesmo tempo, se você prejudicar os outros de qualquer uma dessas maneiras, o Buda diz que, a longo prazo, você está, na verdade, prejudicando a si mesmo.

Quanto à persistência e esforço, o discernimento lhe dá orientação sobre como se motivar a fazer coisas que você normalmente não quer fazer, mas que darão bons resultados, e abandonar coisas que gostaria de fazer, mas teriam resultados ruins. Em outras palavras, o discernimento ensina você a lidar estrategicamente com sua própria psicologia, para que você faça o que deve fazer pelo seu objetivo duradouro. Esta é a verdadeira natureza da sabedoria budista: aprender a ser pragmático em sua busca pelo que você sabe que é bom e verdadeiro. Tendemos a pensar na sabedoria budista como expressa em princípios como vazio, co-originação dependente: grandes abstrações. Mas a verdadeira medida do seu discernimento é quando você acorda cedo de manhã e sabe que deve meditar, mas todas as vozes em sua mente dizem: “Não, não, não, precisamos dormir”, e ainda assim você se levanta e medita. É assim que você mede sua sabedoria: com escolhas simples e imediatas como essa. Então, essa é a qualidade de resguardar a verdade.

Quanto à dedicação ao abandono: o abandono é composto por duas perfeições, renúncia e generosidade.

Renúncia significa a renúncia de seus planos e fantasias relacionados a prazeres sensoriais. É por causa da renúncia que meditamos. Quando você está focado em sua respiração, não está pensando em prazeres sensoriais relacionados a imagens, sons, cheiros, gostos ou sensações táteis. Você está pensando em desenvolver uma felicidade puramente interior: isso é o que significa renúncia. Não é uma privação. É uma troca, como trocar doces por ouro.

Você aprende esta lição praticando generosidade também. Você descobre que pode experimentar a felicidade doando coisas. Você poderia ter guardado algo para si e usado, mas percebe que há uma felicidade maior ao doar a alguém e ver que o que você doou atende as necessidades dessa pessoa e a faz feliz.

A renúncia também ensina que você tem liberdade de escolha. Na verdade, é um bom exercício: tente pensar em quando você era criança. Quando foi a primeira vez que deu um presente, não porque devia ou porque era Natal ou um aniversário, mas simplesmente porque você queria? Essa foi sua primeira experiência de liberdade de escolha. Então, novamente: é uma troca que ensina uma importante lição de discernimento: que você é livre para fazer escolhas em prol do seu verdadeiro bem-estar, e você pode ver como a felicidade de um coração satisfeito é mais duradoura do que a felicidade de um estômago satisfeito.

O último aspecto da determinação, o treinamento para a calma, envolve duas perfeições: resistência e equanimidade. Tentamos desenvolver resistência para que nossa bondade não tenha que depender de condições externas, como a bondade dos outros ou a conforto à nossa volta. Em outras palavras, estamos tentando desenvolver a resistência de um soldado: você não atura as coisas apenas por aturar as coisas. Você está mirando na vitória, e para alcançar a vitória você não pode se deixar desencorajar por contratempos, dificuldades ou inconvenientes. Esse é o tipo de resistência que o Buda ensina. Da mesma forma com a equanimidade: o Buda não está dizendo que está tudo bem, que devemos apenas aceitar tudo como está. Se o Buda tivesse apenas aceitado as coisas como elas são, ele teria ficado em seu palácio e nunca teria saído para a natureza selvagem para alcançar o despertar. Em outras palavras, ele não praticava—e não ensinava—a equanimidade de um preguiçoso.

Há uma história que contam sobre Ajaan Chah. Uma vez uma tempestade abateu-se sobre o monastério, e no dia seguinte à tempestade ele deu uma volta no monastério para verificar os danos. Ele encontrou um monge sentado e meditando em uma cabana com metade do telhado despedaçado. Então ele perguntou: “Por que você não está consertando o telhado?” O monge respondeu: “Estou praticando equanimidade”. E Ajaan Chah disse: “Esta é a equanimidade de um búfalo. Vá consertar o telhado”.

Então podemos dizer que o Buda ensina a equanimidade de um médico. Um bom médico tem boa vontade para o paciente, mas vê que alguns dos sintomas do paciente não podem ser curados. Ele precisa ter equanimidade para esses sintomas, para que ele possa se concentrar nos sintomas que *podem* ser curados. Esse é o tipo de equanimidade que o Buda está ensinando aqui.

Agora, vejam, usamos todas essas qualidades de determinação hábil—discernimento, verdade, renúncia e calma—para encontrar alguma ordem em nossos desejos. A razão pela qual podemos colocá-los em ordem é porque todos os nossos desejos visam a felicidade. Só que eles têm ideias diferentes sobre o que é essa felicidade e como essa felicidade pode ser encontrada. E eles estão sempre em perigo de serem tomados pelo tubo digestivo: nosso desejo de gratificação imediata. Essa é uma das razões pelas quais praticamos a concentração: para proporcionar uma sensação de bem-estar no momento presente, de modo que possamos dizer aos nossos desejos impacientes: “Aqui. Aqui está o prazer. Prove um pouco”. Assim, grande parte da nossa fome por formas inábeis de felicidade se enfraquecerá, nossos desejos inábeis estarão mais dispostos a ouvir a razão, e poderemos empregar mais energia no fortalecimento de nossos desejos hábeis.

Então, a mensagem de hoje é que você tenta desenvolver o coração e a mente enquanto medita, percebendo que eles só podem ser bons se eles forem bons juntos. Nossa determinação baseia-se no discernimento que abrange tanto uma boa mente quanto um bom coração: em outras palavras, nossa determinação se baseia em compreender as verdadeiras causas da felicidade e ter força e boa vontade para permanecer com essas causas verdadeiras. Quando seguimos esse caminho, tanto o coração quanto a mente ficam satisfeitos. Em outras palavras, a mente entende o grande problema da vida—que é: porque existe sofrimento e como podemos acabar com ele—e o coração ganha a felicidade duradoura que vem do desenvolvimento de sua bondade habilmente, tanto para seu próprio bem quanto para o bem dos outros.

Perguntas

P: Eu gostaria de algumas percepções budistas sobre o seguinte: às vezes, quando você vê como as coisas passam e são transitórias, surge uma falta de motivação para fazer qualquer coisa. Então, como você trabalha com seu coração e mente para superar a sensação de que as coisas acabam?

R: Nem tudo se acaba. Algumas coisas duram mais do que outras, e há o objetivo, que é nibbāna, que está inteiramente fora do espaço e do tempo. Isso não muda. Então, para se motivar, diga a si mesmo: “Eu não quero uma felicidade que

continue me decepcionando”. Isso lembra você que você quer encontrar essa felicidade imutável. Requer convicção, porque o Buda não pode tirar o nibbāna e mostrá-lo a você como uma forma de motivar sua prática. Mas você pode agir como o próprio Buda antes de ter despertado. Ele disse a si mesmo: “Se há uma felicidade imutável, quero tentar encontrá-la”. O Buda está basicamente o desafiando quando ele lhe fala sobre o caminho que leva ao nibbāna. Você topa o desafio?

P: E o pós vida? O que acontece conosco? Em algumas doutrinas, o *eu* continua e se dispersa. Então, qual é a visão budista sobre o que acontece com o eu depois da vida?

R: O Buda não fala sobre *o que* renasce, mas ele fala sobre *como* isso acontece. E como isso acontece é o que está acontecendo em sua mente neste momento. É um processo chamado de devir. Você começa com um desejo. Em seguida, aparece um sentido do mundo em que o objeto de seu desejo pode ser encontrado, e um sentido de você como um indivíduo nesse mundo, que, em primeiro lugar, vai se beneficiar do objeto do desejo quando você o obtiver e, segundo, tem a capacidade de obter esse objeto.

Por exemplo, suponha que você queira uma pizza. Imediatamente, há o mundo do lugar onde fica a pizzaria mais próxima. “Quando os monges pararem de falar, eu poderei ir lá”. Esse é o mundo da pizza. E tem o “você” que vai comer a pizza e o “você” que tem que ter dinheiro para comprar a pizza e o carro que você pode dirigir para ir até a pizzaria. Tudo isso—o mundo da pizza e o “você” preocupado com a pizza—é chamado de devir. Esse tipo de processo está acontecendo na mente o tempo todo. Um desejo é seguido por outro e depois outro desejo, e há outro devir, devir, devir para cada desejo. Agora, veja, quando você não pode mais ficar no corpo, este processo continua. A mente se agarrará a um desejo, um mundo aparecerá em torno do objeto desse desejo, e então você terá o nascimento como uma identidade dentro desse mundo.

A questão é, você quer continuar esse processo ou quer parar? O Buda nunca falou sobre o que é que renasce, simplesmente que é assim que acontece todo o processo de renascimento, e, ao treinar a mente para parar os processos do devir, você pode parar o processo de renascimento. De qualquer maneira, essa é a questão importante.

P: Se uma parte de nossa consciência é imortal, você poderia dizer algo sobre isso?

R: A consciência que temos de nossos sentidos é um processo. Depende de condições. Se as condições não estão presentes, ela para. O que a mantém é o anseio. Então, por sua vez, a consciência age como uma condição para o anseio continuar. Os dois podem se manter um ao outro andando indefinidamente. No entanto, há outro nível de consciência que não está ligado aos seis sentidos, e essa é a consciência do despertar. Ela só é encontrada quando os seis sentidos param e as condições para a consciência sensorial param. É por essa consciência que estamos praticando.

O Buda faz uma analogia em SN 12:64 para este tipo de consciência. Suponha que há uma casa com uma janela localizada no Leste e uma parede no Oeste. Quando o sol nasce, a luz do sol atravessa a janela e reflete na parede oeste. Se você tirar a parede, então a luz reflete no chão. Se tira o chão, a luz reflete sobre a água. E se você tira a água, não há nada para a luz refletir. A consciência comum é como um feixe de luz que reflete em algum lugar. A consciência desperta é como um feixe de luz que não reflete em lugar nenhum. O Buda também a chama de consciência sem superfície. É totalmente sem limite.

P: Estou tentando descobrir que tipo de ferramentas budistas você pode usar para alcançar um discernimento que é mais terapêutico, psicológico. Existem ferramentas que temos para desenvolver discernimento em comparação, digamos, com a psicologia ou outros meios para alcançar o discernimento?

R: Primeiro, você tem que colocar a mente em uma posição onde ela possa ver as coisas claramente. É por isso que praticamos a presença mental e a concentração. A concentração é especialmente importante porque dá a você estabilidade para ver as coisas claramente, em termos de causa e efeito, juntamente com uma sensação de bem-estar na mente e um sentimento de confiança de que você pode lidar com questões que eram difíceis antes.

Uma vez que a concentração esteja sólida, então você pode começar a fazer perguntas quando os problemas surgem na mente juntamente com uma noção de sofrimento ou stress: “Qual é o sofrimento aqui?”; “Qual é o stress?”; “De onde vem?” E, particularmente, “O que estou fazendo neste momento que está aumentando o sofrimento”?

Para ver o que está fazendo, o Buda faz você olhar para cinco coisas: primeiro, quando o sofrimento surge, o que surge ao mesmo tempo? Segundo, quando ele desaparece, o que também desaparece ao mesmo tempo? Terceiro, quando você experimenta esse stress novamente, por que você o experimenta novamente? Em outras palavras, qual é o encanto? Qual é a atração? Esta é muitas vezes a parte mais difícil de ver, porque tendemos a esconder isso de nós mesmos. Mas se você

consegue desenvolver um estado mental concentrado e sólido, torna-se mais fácil ver o encanto e mais fácil admitir o encanto. O quarto passo é procurar as desvantagens de se deixar levar por esse desejo ou corrupção mental particular. E então, o quinto passo é, uma vez que você vê que as desvantagens são muito mais pesadas do que o encanto, você se desapaixona, e estará livre do problema. Essas são as ferramentas que o Buda oferece para dar origem ao discernimento.

P: Para um iniciante, como começar com o desprendimento, a despaixão de que o Buda sempre fala?

R: Não comece com despaixão. Comece com o desejo de dominar algumas das habilidades: as habilidades da virtude, as habilidades de concentração e as habilidades de discernimento. Em última análise, a despaixão virá por conta própria. Se você começar com a despaixão, você diz, "Ah, que importa?" E você não chega a lugar nenhum.

RETIRO

PRIMEIRO DIA

NOITE

Introdução

Boa noite e bem-vindos ao nosso retiro sobre as dez perfeições. É sempre um prazer vir meditar com vocês aqui, e espero que o retiro seja útil para todos vocês.

As dez perfeições são uma lista de ensinamentos que fornecem foco para viver a vida cotidiana de uma forma que tenha significado e propósito, ao mesmo tempo em que desenvolvemos o caminho para o despertar. Essa ênfase no propósito está em consonância com a natureza da própria mente, uma vez que a mente persegue propósitos. Para ser feliz, a mente requer um bom propósito. As perfeições lançam questões que o forcem a refletir sobre que tipo de propósito você tem na sua vida atualmente e se pode dar mais de si para mirar em algo mais alto.

As perguntas das perfeições são:

Que tipo de felicidade você quer estabelecer como um objetivo em sua vida?

Seu comportamento atual está realmente levando-o até lá, ou está levando-o a outro lugar?

Se seu comportamento atual está levando-o para outro lugar, o que precisa mudar?

A resposta dada pelas dez perfeições a essas perguntas é que a verdadeira felicidade pode ser adquirida através da ação humana, mas está em uma dimensão além dos limites do espaço, do tempo e da mudança. É o melhor objetivo possível. Em alguns casos, pode ser alcançado nesta vida, mas em outros pode levar duas ou muitas outras vidas. Então, as perfeições pedem que você tome a atitude de um corredor de maratona. Ajuste seu ritmo de prática e esteja pronto para o longo prazo para que não desista antes de chegar ao objetivo.

Todos os ensinamentos do Buda—o Dhamma—são direcionados a um objetivo. Isso se reflete no fato de que a palavra *Dhamma* é frequentemente emparelhada com a palavra *attha*, que significa “significado”, “propósito”, “benefício” ou “objetivo”. Todos esses significados de *attha* estão conectados. Saber o significado do Dhamma não é apenas uma questão de interpretar suas palavras em termos de outras palavras. Você também tem que saber seu propósito: como os ensinamentos devem ser colocados em prática, e onde eles devem levá-lo quando você age corretamente, baseado nesses ensinamentos. Na verdade, você

não saberá totalmente o significado do Dhamma até ter uma experiência direta do objetivo. Para chegar a essa experiência, você tem que perguntar, no que diz respeito a cada ensinamento: “Para que *serve* esse ensinamento? Como agir corretamente? E quando eu fizer isso, aonde ele vai me levar?” Então aja de acordo com as respostas a essas perguntas.

Para entender o objetivo das dez perfeições, devemos primeiro olhar para duas abordagens de vida que o Buda *não* adotou, porque às vezes elas são falsamente atribuídas a ele.

A primeira é que não há nada a alcançar, que devemos rejeitar, como irrealista, o desejo de algo melhor do que o que vivemos atualmente, e, em vez disso, encontrar contentamento em aceitar as coisas como elas já são.

Um tempo atrás, eu estava assistindo a uma entrevista em que um professor de Dhamma estava dizendo exatamente isso: que a felicidade está simplesmente em relaxar e aceitar as coisas como elas são, com a percepção de que as coisas não podem ser mudadas. A mulher que entrevistava o professor disse: “Mas isso não é derrotista e pessimista?” E o professor disse: “Só se você pensar sobre isso”.

Ora, o Buda não era um derrotista, e não há imagens no Cânone que apoiem a ideia de relaxar no caminho para o despertar. Todas as suas imagens são de busca, luta e domínio de habilidades. Como o Buda disse, o caminho é um caminho de vitória. Ele o chamou de “insuperável vitória em batalha”. E ele certamente não disse para *não* pensar. Acabamos com o desejo não por meio da resignação, mas usando nosso discernimento para tecer estratégias, para encontrar um caminho para uma felicidade tão completa a ponto de não haver mais necessidade de desejo. Essa felicidade completa é encontrada, não rebaixando seus padrões, mas encontrando padrões hábeis e, em seguida, elevando-os. Para fazer isso, você tem que expandir sua imaginação a respeito do que você é capaz de fazer.

A segunda abordagem que o Buda não tomou foi a abordagem materialista, alegando que a morte do corpo é o fim da consciência, de modo que temos que encontrar nosso objetivo apenas nesta vida. Essa perspectiva pode nos levar a encontrar sentido na criação de uma sociedade melhor onde as pessoas possam viver uma vida moral, com todas as suas ansiedades e vulnerabilidades. Isso, no entanto, não resolve o maior problema da vida, que é sermos movidos primeiro por nossas fomes. Vivemos nos alimentando um do outro.

Uma das imagens que ocorreram ao Buda antes de ele começar sua busca pelo despertar foi a de muitos peixes em um riacho. O riacho está secando, e os peixes estão lutando uns contra os outros por esse último pouquinho de água, mas mesmo os peixes que conseguem empurrar os outros para fora vão acabar

morrendo de qualquer maneira. Se isso fosse tudo que houvesse para a vida, seria muito deprimente.

O problema com a abordagem de relaxar no caminho, de aceitação e com a abordagem materialista é que ambas veem o sofrimento como uma parte necessária da vida que simplesmente precisa ser aceita. É precisamente o que o Buda *não* aceitou. Ele aspirava à liberdade do sofrimento e da necessidade de se alimentar.

A visão materialista também difere da abordagem do Buda, pois começa com uma suposição sobre a relação entre o corpo e a mente—que o corpo vem antes da mente—e a partir daí tira algumas conclusões sobre o que podemos fazer e saber. A abordagem do Buda foi o contrário. Ele começou dominando habilidades que permitiram que ele fizesse e soubesse mais do que jamais havia feito e sabido antes: colocar um fim ao sofrimento e conquistar uma felicidade atemporal. Então—ao dominar essas habilidades—fez algumas descobertas radicais sobre como o corpo e a mente estão relacionados.

Uma de suas descobertas foi que a consciência não precisa de um corpo para sobreviver. A consciência e o anseio se alimentam um do outro de tal forma que eles podem seguir se mantendo além da morte do corpo, vida após vida, indefinidamente. Não era uma ideia que o Buda tinha simplesmente tirado da cultura indiana. Havia muitos materialistas na Índia antiga. Então, ao ensinar o renascimento, ele não estava adotando, sem pensar, uma ideia universalmente aceita em sua cultura. Foi uma questão muito debatida em seu tempo.

O Buda também descobriu que as ações têm resultados que levam além dessa vida, e os resultados seguem o padrão de causa e efeito com base na qualidade da intenção por trás do ato. Como as intenções vêm da mente, ele coloca a mente em primeiro lugar.

Aqui é importante notar que a palavra *mente* em Páli, *citta*, também pode significar *coração*. Em outras palavras, estamos olhando para a mente/coração tanto como algo que pensa e entende, quanto como algo que deseja. Do ponto de vista do Buda, essas duas funções não são totalmente separadas. Nossos pensamentos são moldados por nossos desejos, que são moldados por nossos pensamentos. Em particular, o ato de ter uma intenção usa ambos os lados da mente/coração. Cada intenção é baseada no desejo de atingir um objetivo, informada pelo nosso entendimento do que é possível e como, dado o que é possível, este objetivo pode ser alcançado da melhor forma.

A prática de desenvolver as perfeições é aquela em que treinamos nossa mente para ser boa para que ela tenha uma compreensão correta de causa e efeito, e de como usar causa e efeito para alcançar um objetivo sábio. Também treinamos

nosso coração para ser bom, tanto no sentido de desejar um bem-estar que não cause nenhum dano, quanto no sentido de ter a força para ir adiante com esse desejo. Então combinamos essa boa mente e esse bom coração para produzir ações intencionais que sejam hábeis e coerentes, levando ao melhor objetivo possível: uma felicidade que não precisa se alimentar. Só então poderemos ser verdadeiramente inofensivos e estar a salvo.

O Buda descobriu que esse objetivo é possível e o apresentou como um desafio: você quer viver sua vida sem tentar ver se isso é verdade? Ele diz que temos um poder latente em nossas mãos. Você não quer ver até onde isso pode levá-lo rumo ao despertar para o fim do sofrimento?

As perfeições que discutiremos no decorrer deste retiro são qualidades do coração e da mente necessárias para chegar a esse despertar. Se desejamos a verdadeira felicidade, o desenvolvimento dessas perfeições deve ter prioridade em nossas vidas, requerendo que troquemos o conforto breve pela felicidade duradoura.

As dez perfeições são essas: generosidade, virtude, renúncia, discernimento, persistência, resistência ou paciência, verdade, determinação, boa vontade e equanimidade. Vocês irão notar que estas são qualidades tanto de uma boa mente quanto de um bom coração. Tentamos ter uma compreensão sábia sobre os desejos do coração para que, à medida em que mente e coração trabalhem juntos, possam moldar intenções boas e nobres.

Essas qualidades também são forças, e muitas delas estão listadas nos suttas como tesouros. Elas nos ensinam a considerar o desafio da vida não como obstáculos, mas como oportunidades de tornar nossos corações e mentes ricos e fortes.

O papel e a importância das perfeições se refletem na palavra em Páli para perfeição: *pāramī*. Pode significar “acima de tudo”, *para*, ou ser relacionado com “para o outro lado”, *paramī*. Em outras palavras, as dez perfeições priorizam qualquer um que queira ir além do sofrimento, encontrar liberdade desvencilhada ou verdadeira do outro lado da enchente do nascimento e da morte.

O objetivo deste retiro será fornecer alguma compreensão das perfeições e dar uma oportunidade de colocá-las em prática através da meditação. Pedimos que, enquanto durar o retiro, vocês adotem com hipótese de trabalho a compreensão do Buda sobre a mente que subjaz seus ensinamentos sobre as perfeições. Isso lhe dará a oportunidade de olhar para sua vida a partir da perspectiva que esse entendimento proporciona.

Basicamente, a perspectiva do Buda é que se treinarmos a mente e o coração para sermos realmente bons, também seremos verdadeiramente felizes. Felicidade

e bondade, quando genuínas, andam naturalmente juntas. O *insight* do Buda aqui é muito diferente da perspectiva da cultura contemporânea, que diz que a verdadeira felicidade não é possível. “Compre nossas mercadorias em vez disso”, dizem eles. “Contente-se com o que podemos vender”. Também existem muitas correntes em nossa sociedade dizendo que ser realmente bom não é possível nem sábio. Assim, adotando as perfeições, nos libertamos da atitude cínica que vemos tão prevalente ao nosso redor.

Sobre a organização do retiro: à noite teremos palestras sobre as dez perfeições. As palestras matinais serão principalmente práticas sobre meditação e outras questões relacionadas às perfeições. No entanto, como há dez perfeições e apenas oito noites, algumas das perfeições serão alocadas para as manhãs. Também teremos oportunidades para perguntas e respostas. Mas como há muitas pessoas para levantar as mãos, teremos bilhetes de papel para vocês escreverem suas perguntas e uma tigela para vocês colocarem as perguntas. Responderemos às perguntas conforme o cronograma permitir.

Dada a forma como o retiro é organizado, há algumas perfeições que não serão discutidas até o final do retiro, mas agora é bom falar sobre elas brevemente. Por exemplo, equanimidade e resistência: temos muitas pessoas nesta sala, e eu sei que vamos ter muita chuva esta semana. Então, teremos muitas oportunidades para praticar resistência e equanimidade. Muitos dos ajaans na Tailândia disseram que resistência e equanimidade são os pontos fracos dos ocidentais. É nossa chance de provar que eles estão errados.

Outra perfeição que merece ser mencionada no início é a perfeição da renúncia. Ela também não será discutida por vários dias, mas é precisamente a perfeição abre espaço para a meditação. Então, vamos começar a meditar agora, a fim de dar a vocês alguma base prática para entender as discussões sobre a renúncia e a relação da meditação com as outras perfeições, à medida em que chegamos a elas.

MEDITAÇÃO GUIADA

Feche os olhos; posicione-se. Espalhe pensamentos de boa vontade. A boa vontade é um desejo pela felicidade verdadeira. O Buda a associava com o discernimento. Ele dizia que ter hostilidade para uma pessoa é um sinal de visão incorreta. E porque todo o ensinamento tem a ver com encontrar a felicidade verdadeira, a boa vontade subjaz todas as perfeições.

Então, comece com boa vontade para você mesmo. Diga a si mesmo: “Que eu seja realmente feliz”. Pense por um minuto sobre o que isso significa. A felicidade não vem simplesmente do desejo. Ela vem das nossas ações. Então, quando você deseja boa vontade para si mesmo, você está dizendo a si mesmo: “Que eu entenda as causas da felicidade verdadeira e que eu esteja disposto e apto a agir nelas”.

Então envie o mesmo pensamento para os outros. Comece com pessoas que são próximas ao seu coração. Sua família, seus amigos íntimos. Que eles encontrem a verdadeira felicidade também.

Então espalhe esses pensamentos em círculos cada vez mais amplos: para pessoas que você conhece bem e gosta, para pessoas a quem você é mais neutro e para pessoas que você não gosta. Lembre-se que a boa vontade significa que, se as pessoas se comportam muito mal, você deseja que elas mudem a sua forma de ser—algo que você pode desejar para qualquer um sem qualquer hipocrisia.

Agora traga seus pensamentos para a respiração. A palavra “respiração” neste caso não significa apenas o ar entrando e saindo pelos pulmões. Também significa o fluxo de energia no corpo, que existe em vários níveis, sendo o mais óbvio a energia que permite que a respiração entre e saia.

Então, respire bem longa e profundamente algumas vezes e observe onde, no corpo, você sente a energia da respiração da forma mais proeminente. Se a respiração longa for confortável, você pode continuar com esse ritmo. Se não, você pode mudá-lo. Você pode experimentar para ver que tipo de respiração é mais confortável para o corpo neste momento: longa ou curta, rápida ou lenta, profunda ou rasa, pesada ou leve, grosseira ou refinada.

Se a sua mente deixar a respiração para seguir outro pensamento, largue esse pensamento e você estará de volta à respiração. Se a mente divagar 10 ou 100 vezes, largue esses pensamentos 10 ou 100 vezes. Não desanime. A cada vez que você voltar à respiração, premie-se com uma respiração particularmente gratificante. Desse jeito, a mente tenderá cada vez mais a voltar. Se houver dores em algum lugar no corpo, não foque nelas. Em vez disso, foque em outras partes do corpo que você pode tornar mais confortáveis com a respiração.

Aí, quando a respiração ficar confortável, às vezes haverá a tendência de deixar a respiração para focar na sensação de conforto, o que faz com que você perca o fundamento da sua concentração. Então, para se contrapor a essa tendência, assim que a respiração fica confortável, o próximo passo é inspirar e expirar tomando consciência de todo o corpo. É um bom jeito de trabalhar essa consciência do

corpo inteiro é escanear o corpo, parte por parte, para perceber qual a sensação da respiração nas diferentes partes do corpo.

Comece embaixo, ao redor do umbigo. Localize essa parte do corpo em sua consciência. Observe-a por enquanto para ver como você se sente à medida que você inspira e expira. Perceba que tipo de respiração é confortável aí. Se você perceber alguma tensão ou aperto nessa parte do corpo, permita que relaxe, para que nenhuma tensão se acumule quando você inspira, e que você não segure qualquer tensão quando você expira.

Agora traga a sua atenção para a direita, para o canto inferior direito do abdômen e siga os mesmos passos aí.

Um, localize essa parte do corpo em sua consciência. Dois, observe-a por um tempo, à medida em que você inspira e expira, para ver que tipo de respiração é confortável nessa parte do corpo. E, três, se houver alguma sensação de tensão ou aperto, permita que relaxe.

Agora traga a sua atenção para a esquerda, para o canto inferior esquerdo do abdômen, e siga os mesmos três passos aí.

Agora traga a sua atenção para o plexo solar, bem na ponta do esterno, e siga os mesmos três passos nessa parte do corpo.

Agora traga sua atenção para a direita, o flanco direito.

E então para a esquerda, o flanco esquerdo.

Então traga a sua atenção para o centro do peito. Tente ser especialmente sensível à respiração ao redor do coração e respire de um jeito que dê alívio para você nessa parte do corpo.

Agora traga a sua atenção para a direita, para o lugar onde o peito e os ombros se encontram.

E então para o mesmo lugar à esquerda.

Agora traga sua atenção para a base da garganta.

Agora traga a sua atenção para o meio da cabeça. À medida em que você inspira e expira, pense na energia da respiração entrando e saindo da cabeça por todas as direções, não apenas pelo nariz, mas também pelos olhos, pelos ouvidos, por trás da cabeça, pelo topo, indo profundo, profundo, profundamente até o cérebro, suavemente dissolvendo quaisquer padrões de tensão que você sinta em qualquer lugar da cabeça; ao redor do queixo, da testa, dos olhos e da nuca.

Agora traga a respiração para a base do pescoço, bem na base do crânio. Quando você inspirar, pense na energia da respiração entrando aí por trás e se

espalhando abaixo, pelos ombros, braços e através da ponta dos dedos. Quando você expirar, pense na respiração irradiando-se de todas as partes do corpo para o ar.

Quando você ficar mais sensível à respiração, se você vir que um lado acumula mais tensão do que o outro, relaxe esse lado e tente mantê-lo relaxado, por toda a inspiração e por toda a expiração.

Quando padrões evidentes de tensão começarem a relaxar nessas partes do corpo, tente ser mais sensível a padrões sutis de tensão obscurecidos por aqueles mais evidentes. Permita que mesmo o mais ínfimo padrão de tensão que você possa detectar se relaxe.

Agora, mantendo sua atenção focada na nuca, dessa vez, quando você inspira, pense na energia entrando aí e descendo por ambos os lados da coluna até o cóccix lá embaixo. Então, quando expirar, pense nela se irradiando de toda a coluna para o ar. Novamente, se você notar que há mais tensão em um lado das costas do que no outro, permita que esse lado relaxe. E continue tentando ser mais e mais sensível até mesmo aos mais ínfimos padrões de tensão nessa parte do corpo. Quando você os sentir, permita que relaxem.

Agora traga a sua atenção para o cóccix. Quando você inspira, pense na energia entrando aí e descendo até os quadris, pelas pernas, pela ponta dos dedos dos pés. E então quando você expira, pense na energia se irradiando de todas as partes do corpo para o ar. E novamente, se houver mais tensão em um lado do corpo do que no outro, permita que esse lado relaxe. E mantenha-o relaxado, durante toda a inspiração e toda a expiração. Enquanto estiver aqui, tente ser sensível a padrões cada vez mais sutis de tensão para que você possa dissolvê-los também.

Isso completa o ciclo de escaneamento do corpo. Se você estiver meditando sozinho, você pode escanear o corpo quantas vezes quiser. Mas, por agora, encontre uma área onde seja mais agradável focar a atenção. Foque a sua atenção aí e então, a partir dessa área, deixe a sua consciência preencher todo o corpo, de modo que você tenha consciência do corpo inteiro quando inspira, do corpo inteiro quando expira.

O alcance de sua consciência talvez tenha a tendência de encolher, especialmente na expiração. Então, cada vez que inspirar, lembre-se, “corpo inteiro”. Cada vez que expirar, “corpo inteiro”. Permita que a respiração encontre qualquer ritmo confortável. Não há nada mais que você tenha que fazer agora. Apenas tente manter esta sensação de consciência centrada, porém ampla. É

curativo para o corpo, curativo para a mente e propicia uma boa base para o surgimento do *insight*. Mas no momento, não se preocupe com *insights*. Simplesmente tente tornar esse fundamento tão sólido quanto você puder.

[Meditação]

Antes de deixar a meditação, pense pensamentos de boa vontade mais uma vez. Pense em qualquer sensação de paz ou bem-estar que você tenha sentido na sessão passada e dedique-a aos outros: seja para certas pessoas que você sabe que estão sofrendo agora, ou para todos os seres vivos em todas as direções. Que todos encontremos paz e bem-estar em nossos corações.

E com este pensamento, vocês podem abrir os olhos.

PERGUNTAS

P: Você poderia dar o termo Páli para cada perfeição?

R: *Dāna* é a generosidade, *sīla* a virtude, *nekkhama* a renúncia, *paññā* o discernimento, *virīya* a persistência, *khanti* a resistência ou paciência, *sacca* a verdade, *adhiṭṭhāna* a determinação, *mettā* a boa vontade, e *upekkhā* a equanimidade.

P: Qual é a relação entre as perfeições e kamma?

R: São qualidades mentais que determinarão se você fará kamma bom ou kamma ruim—em outras palavras, ações intencionais boas ou ruins. Tudo nos ensinamentos do Buda, exceto nibbāna, está relacionado com kamma.

P: Você tocou em algo sobre a relação entre renúncia e meditação. Parece muito importante, mas não explicou. Pode explicar mais sobre isso?

R: Quando você coloca a mente em concentração, você tem que deixar de lado todo o seu interesse pelo pensamento sensorial. Isso é precisamente a renúncia. Quando o Buda fala sobre a sensorialidade, ele não está falando sobre prazeres sensoriais. Ele está falando sobre nosso fascínio em pensar em prazeres sensoriais. Por exemplo, você pode estar pensando que assim que a nossa sessão noturna acabar, poderá ir para a cidade vizinha e tomar um sorvete. O seu fascínio em pensar sobre o sorvete: isso significa os prazeres dos sentidos (sensorialidade). O sorvete em si não é sensorialidade. Apenas quando você abandonar esse tipo de pensamento, poderá colocar a mente na concentração correta. Da mesma forma, a única maneira de superar a sensorialidade é proporcionar à mente um prazer melhor, não sensorial, e a concentração é precisamente o que proporciona esse

prazer. É assim que a renúncia e a prática de concentração estão relacionadas entre si.

P: Há linhagens de meditação que dizem para mantermos os olhos semiabertos quando meditamos, para não nos separarmos do mundo, à luz do fato de que nossa vida e nossas atividades ocorrem dentro do mundo, com os olhos abertos.

R: Quando você medita, você pode ter os olhos abertos, semiabertos ou fechados: não faz nenhuma diferença. Faça o que parecer melhor para manter sua mente calma e acordada. No entanto, é bom lembrar que quando você medita, você *está* dando um tempo fora do mundo—porque você tem um problema que o mundo não pode resolver, e só você pode resolver, sozinho. Esse é o problema do sofrimento desnecessário que você causa a si mesmo. Este é um problema que acontece em uma parte de sua consciência que ninguém mais pode saber diretamente. Em outras palavras, ninguém mais pode experimentar seu sofrimento.

A solução para este problema vem de qualidades que estão dentro de sua mente, novamente, na parte que ninguém mais pode saber. Então, permita-se ter algum tempo fora do mundo para que você possa concentrar sua atenção inteiramente no problema que você precisa resolver. Se o mundo continua empurrando, você tem que empurrá-lo para trás. E cuidado com as linhagens de meditação que dizem que sua realização do despertar acontecerá dentro do mundo, porque eles não vão tolerar que você gaste o tempo necessário para resolver o problema que você tem que resolver. Se você não resolver isso, vai continuar sofrendo, e esse sofrimento vai se espalhar para os outros também.

P: O caminho budista é o mesmo para todos?

R: Todos terão que desenvolver as mesmas perfeições. Algumas pessoas terão que trabalhar mais em algumas perfeições do que outras. E algumas pessoas, além de ganhar o despertar, também desenvolverão outras habilidades psíquicas. Mas o caminho para o despertar em si é sempre o mesmo.

P: Como encontrar o propósito da própria vida?

R: Felizmente, *voce* é a pessoa que pode decidir qual será o seu propósito. Em outras palavras, não é um propósito “predeterminado” que você tem que encontrar. É um propósito que você escolhe. Na cosmologia budista, não há ninguém no comando. Não há ninguém atribuindo um propósito a outros seres, o que significa que você é livre para escolher o que acha ser o melhor objetivo em sua vida. Agora, veja, seu kamma passado pode dificultar atingir esse objetivo nesta

vida, mas se o objetivo é bom, não deixe que isso o desencoraje. Só porque um caminho de prática é fácil, isto não significa que ele leva você aonde você quer ir. E só porque um caminho tem obstáculos, isto não significa que você não deva tentar segui-lo.

P: Uma consciência que é livre do corpo e seus anseios: isso é o despertar?

R: Há estados mentais em que não estamos cientes do corpo e não enxergamos nenhum anseio, mas é possível que os anseios estejam lá, e simplesmente não se mostrem. Estão escondidos no subterrâneo. Isso não é um estado de despertar. Despertar é uma mente em que a possibilidade do anseio foi extirpada.

SEGUNDO DIA

MANHÃ

Uma visão geral

Esta manhã eu gostaria de apresentar uma visão geral das dez perfeições.

As perfeições são essas: generosidade, virtude, renúncia, discernimento, persistência, resistência, verdade, determinação, boa vontade e equanimidade. Esta lista não vem dos suttas originais. Perfeições individuais são ensinadas nos suttas, muitas vezes para monges e leigos, mas a lista como um todo vem de um período posterior, provavelmente pouco antes de o Cânone ser concluído, cerca de duzentos ou trezentos anos depois de o Buda falecer.

A lista está associada aos contos de Jātaka, que são contos das vidas do Buda antes de sua última vida. Nestes contos, ele geralmente é leigo, e é por isso que as perfeições são guias úteis para refletir sobre como viver a vida leiga de uma maneira que leve ao despertar. Há alguns contos de Jātaka nas primeiras partes do Cânone, mas, com o tempo, mais e mais contos foram adicionados aos originais. À medida em que diferentes escolas do budismo começaram a se desenvolver, cada uma adicionou uma coleção separada de contos de Jātaka à sua versão do Cânone.

Como resultado, existem diferentes coleções de Jātaka em cada uma das diferentes escolas mais antigas do budismo. Estas, por sua vez, resultaram em diferentes listas das perfeições. Uma escola, chamada de Sarvāstivādins, listou seis perfeições, uma lista que mais tarde foi adotada pelo Mahāyāna: generosidade, virtude, resistência, persistência, jhāna (absorção mental) e discernimento.

Em todas as primeiras escolas, muitos contos pan-indianos com heróis conhecidos foram adicionados aos Jātakas. Por exemplo, Rama está incluído como sendo uma vida anterior do Buda. Isso talvez fosse para ajudar os convertidos

budistas a sentir que, ao adotar o budismo, eles não estavam abandonando os bons elementos de sua herança cultural. Ou seja, isso quer dizer que, se, por exemplo, o Buda tivesse nascido na França, a história de D'artagnan poderia ter sido incluída entre as vidas anteriores do Buda. Se o Buda tivesse nascido nas Ilhas Britânicas, eles provavelmente teriam incluído Robin Hood e o Rei Arthur. Então, como você pode imaginar, é um grupo de contos bem eclético.

Ainda assim, embora os contos de Jātaka possam não representar vidas reais do Buda, eles refletem os valores das pessoas que os coletaram, e que eram pessoas treinadas nos valores que o Buda ensinou.

Enquanto as diferentes escolas mais antigas compilavam suas coleções respectivas, elas se perguntavam: “o que podemos aprender, a partir desses contos, sobre o caminho de prática do Buda? Quais são as qualidades que ele desenvolveu em cada caso?” Estas são as perguntas que levaram à lista das perfeições. Agora, veja, como você poderá observar, as perfeições individuais em cada uma das duas listas principais também são encontradas no caminho do arahant, como definido em vários suttas. Surge então a pergunta: qual é a relação do caminho do Buda como caminho do arahant? A diferença foi quantitativa ou qualitativa?” “Quantitativa”, aqui, significa que os arahants desenvolveram a mesma perfeição que o Buda, mas o Buda simplesmente desenvolveu um pouco a mais de cada uma. “Qualitativa” significa que as perfeições para o Buda eram na verdade de um tipo diferente.

O Theravāda e outras escolas iniciais decidiram que a diferença era quantitativa. O Mahāyāna, que veio mais tarde, decidiu que era qualitativa, especificamente no caso do discernimento. O discernimento desenvolvido pelo Buda, disseram eles, era radicalmente diferente do discernimento desenvolvido pelos arahants. Em vez de discernimento sobre como as coisas surgem e desaparecem, que seria o discernimento do arahant, as escolas Mahāyāna ensinaram que o discernimento final—a perfeição do discernimento do Buda—era que as coisas realmente não surgem ou desaparecem. Esta diferença influenciou todo o resto das perfeições do Mahāyāna.

Mesmo dentro do Theravāda, há algumas diferenças entre o Dhamma como ensinados nos contos de Jātaka e como ensinado nos suttas. Por exemplo, discernimento nos Jātakas é mais uma questão de esperteza do que de visão correta. Mas os Jātakas compartilham com os suttas a ideia de que o discernimento deve ser estratégico.

Há também a questão de que as ações do bodhisatta—o futuro Buda como retratado nos Jātakas—nem sempre são um guia confiável para o bom comportamento. Às vezes ele mata, às vezes rouba, às vezes faz sexo ilícito, às vezes

ele toma álcool, embora nunca minta—e voltaremos a esse ponto mais tarde quando discutirmos a virtude. A interpretação Theravāda dos Jātakas explica esses lapsos éticos dizendo que, como ele ainda não tinha despertado, ainda não entendia completamente o Dhamma. Em inglês, nós dizemos que ele ainda estava “aprendendo a manejar as cordas do barco”.

Há também o problema de que as perfeições nunca são explicadas nos Jātakas. Eles simplesmente dizem que o Buda por vir tinha essas qualidades, mas raramente explicam como ou por que um conto em particular mostra uma perfeição particular. É por isso que, com o propósito deste retiro, vamos olhar para as perfeições individuais—o que são e como são desenvolvidas—da forma como são explicadas nos suttas, e também nos ensinamentos de alguns dos ajaans da floresta.

Há uma outra característica problemática da lista: não há uma progressão clara de uma perfeição para outra. Então, para alinhar a lista com a lista que o Buda ensinou—e dar uma unidade orgânica à discussão—organizaremos as perfeições pelo arcabouço do que o Buda chamou de quatro determinações. Isso significa que vamos olhar para todas as dez perfeições pela estrutura fornecida por uma das perfeições, que é a determinação.

As quatro determinações são estas:

- não negligenciar o discernimento,
- resguardar a verdade,
- ser dedicado ao abandono, e
- treinar para a calma.

Se você classificar as dez perfeições sob essas quatro categorias,

- sob discernimento você teria discernimento e boa vontade,
- sob a verdade: verdade, virtude e persistência,
- sob abandono: generosidade e renúncia, e
- sob calma: resistência e equanimidade.

Essa disposição é um pouco arbitrária, já que algumas das perfeições poderiam caber em uma variedade de categorias. A equanimidade e a renúncia, por exemplo, também podem ser vistas como aspectos do discernimento. A virtude é ensinada no Cānone como uma forma de doação: o presente da segurança. No entanto, o fato de que essas perfeições poderiam se encaixar sob uma série de categorias, simplesmente sublinha o ponto de que há uma unidade orgânica para a prática das perfeições, e que cada perfeição contém elementos das outras.

Este é o primeiro ponto enfatizado por esta forma de organizar o material: cada perfeição contém elementos das outras.

O segundo ponto é que, como em toda determinação, todas as perfeições crescem a partir de um ato de vontade. Isso está em consonância com a observação

do Buda de que todos os fenômenos têm raízes no desejo. Temos que *querer* desenvolver as perfeições para elas se realizem. São qualidades do coração e da mente que podemos escolher desenvolver consistentemente para buscar o objetivo que escolhemos, o despertar.

É importante percebermos que estamos sempre fazendo escolhas e que elas importam. Despertar não é o resultado inevitável de nossa verdadeira natureza, nem nosso direito. Temos os potenciais para as perfeições em nossos corações e mentes, mas também temos o potencial para seus opostos. Há momentos em que a boa vontade, por exemplo, vem naturalmente, mas há outras vezes em que a hostilidade é igualmente—ou até mais—natural. Basta olhar para o comportamento das crianças pequenas e você verá que tanto a boa vontade quanto a hostilidade são muito naturais—o que significa que, se quisermos que essas perfeições se desenvolvam, temos que fazer a escolha de desenvolvê-las, e temos que manter essa escolha para ir além do que é natural para algo melhor do que o natural.

É por isso que, quando discutirmos as perfeições, começaremos cada discussão identificando o desejo que está por trás de nossa determinação a desenvolver essa perfeição como parte de nossa busca pelo despertar.

A determinação é basicamente um desejo focado. É uma tentativa de trazer nossos desejos aleatórios para algum tipo de ordem, dar prioridade a alguns sobre outros, para que nossos desejos conflitantes não tenham propósitos cruzados e interfiram no que realmente queremos.

Esse é o segundo ponto.

O terceiro ponto é que as perfeições começam com discernimento. A razão pela qual não conseguimos o que desejamos na vida, mesmo que a experiência esteja enraizada no desejo, é porque nossos desejos ignoram como causa e efeito realmente funcionam. Os desejos não sabem quais causas são hábeis—ou seja, levam a resultados genuinamente bons—e quais não são. Assim, para que o desejo leve à felicidade, eles têm que ser guiados pela visão correta e pela resolução correta—os dois primeiros fatores do nobre caminho óctuplo. Você tem que ver que é possível e vale a pena desenvolver cada perfeição. Isso requer a capacidade de imaginar que a verdadeira felicidade é possível e que você é capaz de alcançá-la. Ao mesmo tempo, o discernimento dá orientações sobre como dar origem a essas perfeições. Por exemplo, boa vontade, generosidade e persistência são qualidades com as quais já estamos familiarizados, mas elas têm que ser informadas pelo discernimento para que se tornem habilidades genuínas. É por isso que o discernimento tem que vir primeiro.

No entanto, na prática real, também descobriremos que, à medida em que desenvolvemos as outras perfeições, nosso discernimento também se desenvolve. Em outras palavras, as perfeições se desenvolvem reciprocamente. Elas ajudam umas às outras. O discernimento dá orientação às outras perfeições, ao mesmo tempo em que o ato de desenvolver as outras perfeições ajudam a tornar nosso discernimento mais penetrante e preciso. Por exemplo, você realmente não sabe a verdade da visão correta até que você tenha seguido adiante com a resolução correta e dominado as tarefas apropriadas atribuídas pela visão correta. Você não sabe a verdade do anseio até que você aprenda a abandoná-lo. Você não sabe a verdade do caminho até que você o desenvolva para ver que, sim, ele realmente leva ao fim do sofrimento.

Este tipo de conhecimento reúne os dois significados da palavra *attha* em Páli. *Attha* pode ser o significado de uma palavra ou ensinamento—como pode ser traduzido em outras palavras—mas também significa o objetivo para o qual um ensinamento é direcionado. Como eu já falei, ambos os significados se aplicam ao Dhamma ao mesmo tempo, no sentido de que você realmente não sabe o significado do Dhamma até que você tenha pelo menos alguma experiência do objetivo a que ele leva.

Isso significa que o discernimento tem que começar com convicção. Em outras palavras, o ensinamento soa bem, faz sentido, mas você realmente não *sabe* o quão verdadeiro ele é até que você tenha colhido os frutos do caminho. Esse tipo de conhecimento comprovado só vem com a prática. E para praticar as perfeições, você tem que estar convencido de que elas são dignas da tentativa. A prova desses ensinamentos está em desenvolvê-los e desfrutar dos resultados que eles produzem. É quando você vê por si mesmo que, dando prioridade às perfeições—não apenas quando você medita, mas também quando cumpre os deveres em sua vida diária, em sua família e no trabalho—eles realmente são benéficos para você e para as pessoas ao seu redor.

Então, tente ter em mente as três lições ensinadas pela forma como estamos organizando a discussão das perfeições:

- Cada perfeição contém as outras.
- Todas elas requerem desejo focado para se desenvolverem.
- Em cada caso, elas têm que ser informadas pelo discernimento para levar ao despertar. Em outras palavras, para tirar o máximo do desenvolvimento de cada perfeição, você tem que entender o que são e como se encaixam umas nas outras. Mas, para que seu entendimento seja totalmente desenvolvido, ele tem que aprender com o processo de desenvolvimento das outras [perfeições].

Se pensarmos na compreensão como uma qualidade da mente, e no desejo de encontrar a verdadeira felicidade como uma qualidade do coração, podemos ver que as perfeições nos mostram como o desenvolvimento do coração e da mente juntos pode levar a uma felicidade genuinamente satisfatória—uma felicidade que é boa para você e para as pessoas ao seu redor.

PERGUNTAS

P: É bom considerar as dez perfeições como novos membros do comitê da mente?

R: Na verdade, elas já são membros do comitê, mas talvez possam estar fracas no momento. O que você está tentando fazer enquanto as desenvolve é pegar esses membros fracos e treiná-los para que eles tenham mais poder no comitê. Esta é sua estratégia para ir além das perfeições em direção ao despertar.

P: Qual é a diferença entre abandono e renúncia?

R: “Abandono” é a palavra que usamos para traduzir o termo em Páli *cāga*. “Renúncia”, usamos para *nekkhama*. Os termos em português são muito semelhantes, mas os termos Páli são diferentes.

Cāga basicamente significa desistir de uma coisa ou uma atitude: você pode desistir de um desejo; você pode desistir de uma corrupção; você pode desistir de seu carro BMW. Cada uma dessas ações seria uma forma de abandono. *Nekkhama* significa especificamente desistir de pensamentos imbuídos de sensorialidade. A sensorialidade não é tanto uma questão de prazeres sensoriais em si, mas o fascínio em pensar neles. Nós tendemos a ser mais ligados a nossos pensamentos e planos sobre prazeres sensoriais do que aos prazeres em si mesmos.

Por exemplo, suponha que você decida sair hoje à noite para comprar uma pizza na cidade. Você poderia sentar aqui o resto do dia pensando sobre que tipo de pizza você quer. Quando você chega à cidade, acontece que a pizzaria está fechada. Mas isso não importa. Outros restaurantes estão abertos, e, em vez disso, você pode correr atrás do prazer de algum outro tipo de comida. No entanto, se eu dissesse que nas próximas cinco horas você não pode pensar em pizza, teríamos uma rebelião. Uma vez que você decide que quer pensar em algo, você tende a ser muito apegado à sua liberdade de pensar esses pensamentos. Mas, como o Buda disse, esse tipo de pensamento tende a enfraquecer a mente. Quando você diz a si mesmo: “Eu só serei feliz se as condições forem assim, assim e assim”, você é como uma planta de estufa: sua felicidade só pode sobreviver sob certas condições controladas—condições que podem mudar e sair de controle a qualquer momento. Quando praticamos meditação, esse tipo de pensamento é uma das

primeiras coisas que temos que deixar de lado. Se você pode substituir esses pensamentos com as habilidades da meditação, então você pode usar essas habilidades para fazer-se feliz em qualquer situação.

P: Nas dez perfeições, há a perfeição da virtude. Que tipo de virtude é essa?

R: Essencialmente, é a virtude que vem da contenção ou a virtude que vem de evitar danos aos outros e a si mesmo. Isso significa não matar, não roubar, não fazer sexo ilícito, não mentir, e não tomar intoxicantes. Esse tipo de virtude é combinado com a perfeição da generosidade, na qual você ativamente faz um sacrifício para ser útil aos outros.

P: Dos quatro brahmavihāras—*mettā*, *karuṇā*, *muditā*, *upekkhā*—dois deles, *mettā*, boa vontade, e *upekkhā*, equanimidade, também são perfeições. Por que compaixão, *karuṇā*, e alegria empática, *muditā*, não são perfeições?

R: Porque compaixão e alegria empática na verdade subordinam-se a *mettā*, ou boa vontade. A boa vontade é um desejo de que todos os seres sejam felizes. Compaixão é a sensação de boa vontade quando você vê que alguém está sofrendo. E alegria empática é o que sua boa vontade sente quando você vê que alguém já está feliz, e você quer que essa pessoa continue nessa felicidade. Então, na verdade, todos os quatro brahmavihāras estão incluídos nas perfeições.

P: A qual perfeição pertence a prática de se curvar ao prestar homenagens?

R: Pertence à perfeição da generosidade. Você respeita, porque é em uma atmosfera de respeito que você é mais suscetível a aprender. Quando você se curva, não é um sinal de que você vai obedecer a pessoa a quem você está se curvando. É simplesmente um sinal de respeito e vontade de aprender.

P: Sati, ou presença mental, aparece em muitas partes dos 37 Asas para o despertar. Como se encaixa nas dez perfeições?

R: *Sati* é uma faculdade da memória, sua memória ativa: o que você mantém em mente enquanto age sobre um determinado problema. *Sati* correta tem duas funções no caminho. Em sua primeira função, aplica-se a todas as partes do caminho e trabalha em conjunto com a visão correta e com o esforço correto para desenvolver o caminho. Com cada fator do caminho, você tenta ter a visão correta sobre o que é hábil e o que é inábil. Em seguida, a presença mental (ou *sati* correta) relembra o que é hábil e o que é inábil, como lidar com qualidades hábeis a fim de desenvolvê-las e como lidar com qualidades inábeis para que você possa

abandoná-las. Esforço correto é o que realmente faz o trabalho de desenvolvimento e abandono.

Da mesma forma, *sati* funciona em relação a cada uma das perfeições: você tem que lembrar quais são as perfeições, o fato de que você deve desenvolvê-las, e quaisquer lições que você tenha aprendido no passado sobre como desenvolvê-las e abandonar seus opostos.

A outra função de *sati* é seu papel específico em dar origem à concentração correta. Neste caso, *sati* seria uma parte da perfeição da renúncia.

P: Considerando que a presença mental significa manter algo em mente, como usamos a presença mental de uma maneira hábil para desenvolver as dez perfeições?

R: Você tem que ter em mente o desejo de desenvolver essas dez perfeições, de modo que, quando você se depara com desafios em sua vida, você se lembra de dizer a si mesmo: “Isso não é algo a respeito de que eu deva ficar chateado. Esta é uma oportunidade para desenvolver as perfeições”. Na verdade, há um ditado tailandês: “Sem obstáculos, sem perfeições”. Deixe esse pensamento te encorajar. Então, quando você for capaz de desenvolver uma perfeição bem nessa situação, você mantém essa habilidade em mente para a próxima vez em que se depara com um desafio semelhante.

Lembre-se também que todas as perfeições são uma forma de determinação e, com cada determinação, você tem que continuar lembrando-se dela à medida que desejos contrários surgem na mente. É assim que o desenvolvimento das perfeições é uma forma de presença mental.

P: Qual o ponto comum entre todas as dez perfeições que permite que as apliquemos no dia a dia?

R: O ponto comum é que você sempre tem que pensar sobre as consequências de longo prazo do que você está fazendo, e lembrar que o aspecto mais importante de qualquer atividade é: quais qualidades ela desenvolve em sua própria mente. Por exemplo, suponha que você esteja no trabalho. Seu chefe diz algo muito estúpido e irritante. “Qual seria a melhor coisa para eu dizer neste momento que daria os melhores resultados no longo prazo?” Então, você pode ser capaz de pensar em uma resposta muito esperta e sarcástica, mas aí você tem que se perguntar: “Se eu deixar isso escapular da minha boca, o que vai acontecer? Que tipo de pessoa eu me tornarei? Que tipo de qualidades vou desenvolver?” É um exemplo simples.

Então, pense nas consequências de longo prazo do que você está fazendo—e estamos falando de um prazo muito longo mesmo: ao longo desta vida e em vidas futuras. Essa é a perspectiva que as perfeições proporcionam.

Outro exemplo seria um que vem da vida real de um dos meus alunos quando eu estava na Tailândia. Ele queria muito ir para a floresta. Ele dizia: “Aqui no monastério há muitas distrações”. E era um monastério da floresta! Finalmente, ele foi para a floresta, e sua meditação ficou péssima. Felizmente, ele foi capaz de perceber: “Bom, pelo menos eu estou desenvolvendo a perfeição da paciência e resistência”. Lembrar desse propósito pode ajudar a superar muitas dificuldades.

NOITE

Determinação

Como eu disse esta manhã, a perfeição que fornecerá a moldura para nossa discussão durante o retiro é a perfeição da determinação. Isso está em consonância com a observação do Buda de que todos os fenômenos estão enraizados no desejo. O objetivo do desejo é obter prazer, felicidade e tranquilidade, e evitar sofrimento e dor. Em outras palavras, começa com descontentamento. Você não gosta da dor da qual pode estar sofrendo, e está insatisfeito com o prazer que está experimentando. Você quer algo melhor.

É verdade que o desejo pode ser uma causa do sofrimento, mas ele também pode funcionar como parte do caminho para o fim do sofrimento. Ou, em outras palavras, há um tipo de descontentamento que causa sofrimento, mas também há um tipo de descontentamento que motiva o caminho. O desejo e o descontentamento que motivam o caminho são o assunto em que vamos focar nesta noite.

Existem tantos prazeres na vida e tantas dores que é impossível obter todos os prazeres e evitar todas as dores. Ao mesmo tempo, alguns prazeres, quando você os busca, tornam impossível obter outros prazeres. Por exemplo, se você quer ser respeitado por pessoas admiráveis enquanto também quer ter quatro ou cinco relacionamentos amorosos, você terá que desistir de um desses dois desejos. É como plantar diferentes plantas em seu jardim: algumas plantas crescem bem juntas; outras não. Se você plantar eucaliptos em seu jardim, eles vão matar todo o resto.

Isso significa que temos que escolher quais desejos vale a pena seguir; e quais desejos não vale a pena seguir. Isso, por sua vez, requer negociar entre nossos desejos para escolhermos quais prazeres é melhor deixar intocados e quais dores devem ser suportadas. Ao fazer essa negociação, decidimos com base nas razões ou

na lógica que a mente oferece para cada desejo. Isso significa que os desejos não são puramente *id* (ou seja, anseios brutos, primários). Para ter sucesso nessa negociação que ocorre constantemente na mente, cada desejo tem que ter alguma medida de razão. As razões podem não ser tão hábeis, mas há uma razão para todos os desejos. É por isso que a razão pode ser usada para negociar e escolher entre os desejos.

Escolher entre as coisas sempre envolve uma troca: algo tem que ser abandonado para se ganhar outra coisa, idealmente de melhor qualidade. Uma vez que todos os desejos visam a felicidade, mas se baseiam em ideias diferentes do que é felicidade e como ela é mais bem alcançada, nosso discernimento sobre a natureza da verdadeira felicidade tem o potencial de conseguir colocar alguma ordem e consistência em nossos desejos. Afinal, todos eles têm um objetivo comum. Mas para que seu discernimento tenha sucesso, ele tem que mostrar uma imagem consistente do que é felicidade duradoura e mostrar essa imagem de uma maneira atraente.

O próprio Buda disse que seu despertar dependia de duas qualidades inerentes a um forte desejo. Uma delas era o descontentamento com quaisquer habilidades ainda não boas ou suficientes para atingir o objetivo plenamente. Em outras palavras, você não se contenta com nada aquém. A segunda qualidade é uma relutância em desistir, não importa quais sejam as dificuldades, mas você não desiste até que tenha atingido seu objetivo.

O descontentamento está presente em todos os desejos, mas o Buda concentrou seu descontentamento especificamente no nível de habilidade em suas ações. Enquanto suas ações não chegassem à verdadeira felicidade, ele tentava desenvolver ainda mais suas habilidades. Quanto ao esforço que ele teve que fazer, era necessário renunciar a certas coisas, o que significa que ele também precisava desenvolver resistência e equanimidade.

O nome para esse tipo de desejo focado é determinação. A determinação é um desejo mais abrangente que tenta colocar alguma ordem nos nossos outros desejos para que eles possam trabalhar juntos para alcançar um objetivo profundamente desejado. Quando discutirmos a perfeição da verdade, veremos a explicação do Buda de como esse tipo de desejo ou determinação se concentra no despertar.

Mas, em suma, a explicação é a seguinte: quando nos encontramos com uma pessoa cujas ações inspiram confiança, passamos tempo com essa pessoa, ouvimos o Dhamma dessa pessoa, e a contemplamos até vermos que esse Dhamma faz sentido. As palavras e o exemplo dessa pessoa mostram que o Dhamma abre novas possibilidades na vida, e aponta para potenciais dentro de nós mesmos que talvez não imaginássemos antes. Quando achamos essas possibilidades atraentes e

percebemos que temos que desenvolver esses potenciais, é aí que damos origem ao desejo de seguir o Dhamma.

O que essa pessoa vai ensinar é que temos que encarar o fato da morte, e pensar sobre o que permanecerá conosco quando a morte chegar. Ele ou ela também nos ensina que é possível encontrar um caminho de felicidade que não morre.

Lembre-se das quatro determinações que mencionamos esta manhã:

- não negligenciar o discernimento,
- resguardar a verdade,
- ser dedicado ao abandono, e
- treinar para a calma.

Vamos falar sobre cada uma dessas quatro.

Vamos começar com o **discernimento**. Mesmo que todas as coisas que experienciamos comecem com o desejo, nem sempre obtemos os resultados desejados. Ou seguimos desejos não hábeis, seguimos métodos não hábeis, ou não conseguimos nos motivar a manter o desejo hábil e métodos hábeis quando nos deparamos com obstáculos. Para alcançar uma verdadeira felicidade, precisamos de discernimento para ajudar a colocar alguma ordem nos nossos desejos. Isso nos permitirá escolher um objetivo sábio, julgar os meios pelos quais alcançamos esse objetivo, e nos motivar a seguir esses meios, apesar dos obstáculos. Dessa forma, o discernimento deve orientar as demais determinações.

Nos ensinamentos do Buda, o discernimento tem dois aspectos, um da cabeça e outro do coração, e ambos visam a felicidade duradoura.

O aspecto da cabeça tem a ver com um cálculo: entender causa e efeito, e descobrir como usar os princípios de causa e efeito para encontrar uma felicidade que valha o esforço necessário para alcançá-la. Quando Buda deu sua explicação mais sucinta sobre o seu despertar, esta foi uma declaração de um princípio de causa e efeito. Ela explica como ocorre um padrão de causa e efeito, mas não é determinista. Há alguma liberdade de escolha. Discutiremos mais sobre este ponto amanhã à noite.

Quanto ao aspecto do coração, ele foca em uma felicidade que não muda—e, portanto, nunca é perturbada—e em uma felicidade que não causa nenhum dano. Há uma parte da mente que quer ter um descanso duradouro. Como o Buda disse, não há outra felicidade a não ser a paz. Bem, podemos querer discutir isso, apontando os muitos tipos de felicidade que não são nada pacíficas. Também tendemos a pensar que a felicidade requer variedade: queijo de cabra hoje, queijo gorgonzola amanhã. Mas isso é basicamente porque o que conseguimos de nossos prazeres normais não é realmente satisfatório. O que o coração realmente quer é

algo que, quando você tem, não precisa de mais nada. Nos ensinam que tal felicidade é impossível, logo devemos tentar nos satisfazer com uma variedade de prazeres sensoriais, mas o início do real discernimento no sentido budista é permitir a possibilidade de que, com o treinamento adequado, uma felicidade totalmente satisfatória e que não cause danos seja enfim possível.

À medida que trazemos discernimento para nossas vidas, temos que combinar esses dois aspectos do discernimento: a cabeça e o coração. Sua cabeça tem que treinar o coração a estar disposto a admitir que existem padrões de causa e efeito de modo que o coração não aja apenas pelos seus impulsos e para que seus esforços não sejam desperdiçados em ações inúteis. A cabeça também tem que treinar o coração a perceber que somente ter intenções hábeis não é suficiente. O coração tem que ser resiliente o suficiente para fazer essas intenções se tornarem realidades. Isso significa que, para que o coração seja realmente bom, ele também tem que ser forte. Isso se reflete na lista das perfeições: a *boa vontade*, por exemplo, tem que ser apoiada pela verdade, resistência e persistência para se desenvolver como uma perfeição. Ao mesmo tempo, seu coração tem que treinar sua cabeça para usar a inteligência em busca de uma felicidade confiável e que não cause danos aos outros.

É por isso que o discernimento no caminho do Buda é uma questão de visão correta e resolução correta. Resolução correta é a determinação de agir em prol da verdadeira felicidade, em consonância com o que nossa inteligência aceita como hipóteses de trabalho sobre causa e efeito. *“Não negligenciar o discernimento” significa continuar lembrando, quando estivermos tomando nossas decisões no cotidiano, dessa perspectiva de longo prazo proporcionada pelo discernimento.* O grande problema aqui é que, muitas vezes, podemos tropeçar em nossas fomes, porque tanto nossa cabeça quanto nosso coração muitas vezes são derrubados pelo nosso sistema digestivo.

Vou contar uma história. Há uma criatura marinha chamada ascídia. É uma coisinha pequenina, basicamente composta de um pequeno trato digestivo e um pequeno cérebro. Depois que nasce, ela flutua pelo oceano ao longo das correntes marítimas. Quando ela para no que acha ser um bom lugar, ela se estabelece e aí passa o resto de sua vida. E a primeira coisa que ela faz quando encontra esse lugar onde se estabelece é digerir seu cérebro. Passa o resto de sua vida como um trato digestivo irracional.

Muitos seres humanos são assim: nossos apetites consomem nossa inteligência. O primeiro dever do discernimento é não deixar nosso cérebro ser digerido pelo nosso estômago, para que o cérebro possa ensinar ao coração que nosso prazer

breve pode muitas vezes atrapalhar a felicidade duradoura, e para que o cérebro possa motivar, tanto o coração, quanto a mente, a querer o duradouro.

Como disse o Buda, a pergunta que reside no início do discernimento é: “O que, quando eu o fizer, levará ao meu bem-estar e felicidade duradoura?” A sabedoria aqui reside em ver que nossas ações são necessárias para nos levar à felicidade, que a felicidade duradoura é possível, e que a duradoura é melhor do que a breve.

Há uma passagem no Dhammapada dizendo que, se uma pessoa sábia enxerga uma felicidade duradoura que vem de abandonar uma felicidade breve, a pessoa sábia abandonará a breve por causa da duradoura. Um tradutor britânico do Dhammapada disse que este não poderia ser o significado desta passagem: é muito óbvio. Bem, pode ser óbvio, mas quantas pessoas vivem assim? É por isso que o Buda tem que continuar nos lembrando disso.

Quando eu estava fazendo as provas de Dhamma na Tailândia, uma das provas anuais envolvia escrever uma breve palestra de Dhamma na qual uma passagem dos ensinamentos do Buda deveria ser citada. Eles forneceram um livro repleto de passagens de Dhamma, e todos os jovens novatos memorizavam página por página dessas passagens. A memorização não era o meu ponto forte—especialmente em uma língua que não era a minha—então achei que precisava de algumas passagens que eu pudesse usar, independente de qual fosse o tema atribuído para a palestra de Dhamma. Este foi um dos temas que escolhi, e eu pude usá-lo e passar nos três anos de exames Dhamma—o que dá uma ideia de quão importante é esse princípio.

No entanto, simplesmente lembrar a si mesmo que a felicidade duradoura é melhor do que a felicidade breve não é suficiente. O discernimento também tem que tornar a felicidade duradoura atraente para motivá-lo a querer fazer as coisas que você não gosta de fazer, mas levarão à felicidade duradoura, e abster-se de coisas que você gosta de fazer, mas levarão a danos duradouros.

O discernimento, por essa razão, tem que ser estratégico. Isso pode ser visto na orientação que ele dá às outras determinações.

Por exemplo, a determinação sobre a **verdade**: uma vez que você dispôs seu coração e sua mente a um objetivo, há coisas que você terá que fazer que talvez não goste de fazer. Como veremos quando discutirmos a perfeição da verdade, “verdade” tem muitos significados. Mas seu significado mais importante em relação à determinação é ser fiel a si mesmo: tornar uma questão de honra o que precisa ser feito e não deixar que suas fomes o enganem a seguir desejos que conflitam com o desenvolvimento das perfeições.

O problema é que, quando estabelecemos o despertar como um objetivo, ele ainda é uma verdade que não vemos por nós mesmos. Precisamos da convicção de que a felicidade duradoura é possível, e que ela pode ser alcançada por nossas ações. Essa convicção requer um ato de imaginação para superarmos nossa preguiça quando as ações que são exigidas pelo caminho parecem muito difíceis.

A visão correta nos dá algumas hipóteses de trabalho para superar essa ignorância. É por isso que se chama *visão correta*, em vez de conhecimento correto. Em outras palavras, você realmente não sabe que a visão correta é verdadeira até alcançar o despertar. Ainda assim, você a adota como uma hipótese de trabalho porque acha que é razoável e atraente, e isso o coloca em uma posição de poder em sua vida para que, de forma que você não seja simplesmente uma vítima de circunstâncias.

A visão correta não é tanto uma visão sobre a verdadeira natureza das coisas. É uma visão sobre como ações hábeis e inábeis podem realmente trazer bons ou maus resultados.

A resolução correta então se baseia nesse entendimento. Ela oferece a você atitudes a desenvolver sobre quais ações e formas de pensar estão em consonância com a visão correta, com o objetivo de atingir os melhores resultados. Dessa forma, seguindo a visão correta e a resolução correta em nossas ações, mantemos a verdade de nossa determinação original e a verdade de nosso caráter. *É assim que “protegemos a verdade”.*

A terceira determinação é o **abandono**, e aqui há um problema semelhante. Há coisas que temos que abandonar se quisermos alcançar o objetivo, e o truque aqui é ver que o abandono não é uma privação. É uma troca. A visão correta e a resolução correta nos ensinam que através do desenvolvimento das habilidades de generosidade e renúncia, estamos negociando, fazendo uma troca.

Nosso problema na sociedade moderna é que todos nós queremos ganhar no xadrez e ao mesmo tempo manter todas as nossas peças. Então, uma das lições da determinação é que você tem que estar disposto a desistir de certas coisas para conseguir o que quer. *Ser “dedicado ao abandono” significa que continuamos fazendo trocas hábeis voluntariamente.*

A quarta determinação é a **calma**. A visão correta e a resolução correta trabalham juntas para nos dar a perspectiva correta, a perspectiva de longo prazo que ajuda a manter a mente calma enquanto estamos fazendo o que talvez não gostemos de fazer e abstando-nos de coisas que *gostaríamos* de fazer. Esta perspectiva nos ajuda a ver que estamos ganhando algo de valor. Também nos ajuda a nos assegurarmos que temos força dentro de nós para continuar. Isso nos ajuda a ver o valor da resistência e da equanimidade, que tornam a nossa

bondade—e nossa felicidade—independente das condições ao nosso redor. Também nos permite ver que os desafios e contratempos da vida são, na verdade, oportunidades para desenvolver perfeições de nosso caráter. Isso nos dá força para enfrentar dificuldades e até alegria em enfrentar desafios. De fato, nas análises budistas de como os estados mentais se desenvolvem na meditação, a calma vem após a alegria. Então, tentamos nos divertir enfrentando esses desafios.

Ao mesmo tempo, a calma não funciona apenas como parte do caminho para nosso objetivo. Ela também é também um aspecto do objetivo que almejamos. Queremos um objetivo que seja realmente satisfatório, aquele em que a mente possa encontrar um descanso genuíno.

Então, quando mantemos a mente calma no caminho para que tenhamos força para prosseguir no caminho até encontrarmos a verdadeira paz do objetivo, é assim que *“treinamos apenas para a calma”*.

Agora, veja: você observará que, em todos esses casos, o discernimento fornece a perspectiva correta que nos ajuda a ter uma visão de longo prazo. Essa perspectiva também alimenta os pontos fortes que nos permitem sustentar essa visão de longo prazo à medida em que escolhemos nossas ações do dia a dia, em consonância com nossa determinação de alcançar o que mais desejamos: a felicidade incondicional.

Continuaremos essa discussão amanhã à noite.

PERGUNTAS

P: A prática do Dhamma às vezes parece paradoxal. Dizem a nós para mirar alto enquanto praticamos meditação, ou seja, para mirar no despertar, mas, ao mesmo tempo, também somos aconselhados a praticar a meditação como se fosse um presente, algo que damos sem esperar nada em troca. É difícil saber como combinar essas instruções.

R: Mire alto. Espere algo em troca. É por isso que estamos meditando. No entanto, se você está pensando apenas sobre o que você vai conseguir no final do retiro, você não vai se concentrar no trabalho à frente. Pense assim: você está dirigindo por uma estrada que leva a uma montanha e você quer chegar à montanha. Mas se você passar todo o seu tempo observando a montanha, você acaba saindo da estrada. A maneira de alcançar seu objetivo é focar na estrada. Basta verificar o seu espelho retrovisor de vez em quando para ter certeza de que a montanha não está atrás de você.

P: Dos dez pãramīs, parece-me que apenas a determinação não se desenvolve por conta própria. É consequência de Kamma?

R: Nenhuma das perfeições se desenvolve por conta própria. Todas têm que ser desenvolvidas. Em alguns casos, uma pessoa pode ter desenvolvido muitas dessas perfeições no passado, mas você não pode depender totalmente de suas ações passadas para seguir em frente. Isso encorajaria a preguiça, que é uma “anti-perfeição”. Todo mundo tem a chance de desenvolver todas as perfeições nesta vida. Então, trabalhe nelas neste momento.

P: Qual é a diferença entre *chanda*, que pode significar desejo ou querer, e *lobha*, que pode significar desejo ou ganância?

R: *Chanda* pode cobrir qualquer tipo de desejo, hábil ou não. Na verdade, *chanda* é parte do fator de esforço correto e também é uma das bases para a concentração. Há um sutta onde um brahman vem ver o Ven. Ānanda e pergunta: “Qual é o objetivo para o qual você pratica?” E Ānanda diz: “Bem, um dos objetivos é acabar com o desejo”. E o brahman pergunta: “Então, qual é o caminho para o fim do desejo?” Ānanda responde: “Uma parte dele é a concentração baseada no desejo”. O brahman diz: “Ei, espere um pouco. Isso é impossível. Como você pode usar o desejo para acabar com o desejo?” Ānanda responde: “Deixe-me questioná-lo primeiro. Antes de você vir a este monastério, você tinha o desejo de vir aqui?” Sim”. “E, agora que você está aqui, você ainda tem esse desejo?” “Não”. Ānanda então diz: “Da mesma forma, você usa o desejo de se motivar a agir de uma maneira que o leva ao ponto em que você não precisa mais do desejo”.

Quanto a *lobha*, é ganância, basicamente ganância por coisas ou relacionamentos. O Buda diz que isso é inábil se ultrapassa os limites da decência. É possível ter ganância por coisas dentro da razão, mas isto torna-se inábil se você tem que roubar ou mentir ou fazer algo inábil para conseguir essa coisa.

P: O que, para você, é felicidade? A resposta ajudará a corrigir minha tendência a pensar na felicidade como o MacGuffin do budismo. MacGuffin é um conceito desenvolvido por Alfred Hitchcock para caracterizar o motor da ação em um filme sem que se saiba o que esse motor ou razão seja.

R: Nós falamos sobre a felicidade, mas nunca a definimos. O próprio Buda nunca definiu a felicidade. E acho que há uma boa razão para isso. Ele fala sobre treinar a mente para se livrar do sofrimento e encontrar a verdadeira felicidade, mas ele nunca define “mente”, ele nunca define “sofrimento”, e ele nunca define “felicidade”. Tudo o que ele define é o treinamento, e ele faz isso com muitos detalhes. Isso porque, à medida que você segue o treinamento, seu conceito de mente, sofrimento e felicidade vai se desenvolver.

Focando na felicidade: no início, você está ciente simplesmente da felicidade dos prazeres sensoriais. Quando você vê o *stress* nesse prazer e as desvantagens que ele implica, você tenta desenvolver a felicidade da concentração. Quando essa felicidade o torna mais sensível a níveis mais sutis de sofrimento e *stress*, você começa a detectar o *stress* até mesmo na felicidade da própria concentração, então você procura o que é melhor do que isso, algo menos estressante. Essa seria a felicidade de nibbāna, a felicidade de uma mente sem limites. É totalmente livre e totalmente pacífica. Desvinculada. Essa é a felicidade pela qual estamos praticando.

DIA 3.

MANHÃ

Dor

O assunto desta manhã é a dor. A dor não é uma das perfeições. É, no entanto, um problema que todos na sala estão enfrentando. Se você entender como lidar com suas dores, será mais fácil entender os ensinamentos do Buda sobre discernimento e visão correta. Isso porque os ensinamentos sobre a visão correta lidam especificamente com a forma como criamos sofrimento desnecessário em torno da dor e como—se aprendemos a evitar fabricar pensamentos e percepções ignorantes sobre a dor—não causar sofrimento na mente.

A primeira coisa que você tem que entender sobre a dor é que parte dela vem de suas ações do passado—por exemplo, a maneira como você usou seu corpo, a maneira como você se alimentou, até que ponto você exercitou ou não o corpo no passado—mas algumas das causas da dor vem do que você está fazendo neste momento. Estas são coisas que você pode mudar, e em alguns casos mudar o que você está fazendo pode fazer a dor ir embora. Mas mesmo que você não possa fazer a dor desaparecer, há a questão de até que ponto você tem que sofrer com a dor, mesmo quando ela está presente. Porque, o que estamos buscando é um estado mental que possa vivenciar os fatos inevitáveis do envelhecimento, doença e morte, e, ainda assim, não sofrer. Então, a primeira coisa a ser feita neste momento, enquanto meditamos, é aprender a não sofrer com a dor.

As formas de lidar com a dor estão diretamente relacionadas com as instruções do Buda sobre como usar a respiração como um tópico para entender sensações. Há quatro passos ao todo.

O primeiro passo é inspirar e expirar estando atento ao arrebatamento—e aqui a palavra “arrebatamento”, *pīti*, também pode significar plenitude ou alívio/refresco.

O segundo passo é inspirar e expirar estando atento ao prazer ou à tranquilidade.

O terceiro é inspirar e expirar estando atento à fabricação mental, ou seja, atento a sensações e percepções. As sensações aqui são sensações de prazer, dor, ou nem dor nem prazer. Percepções são as imagens ou palavras que você mantém em mente por meio das quais você identifica e rotula as coisas. Então, como eu disse, o terceiro passo é estar atento a esses processos de fabricação mental.

O quarto passo é inspirar e expirar acalmando essas fabricações mentais.

Dos vários ajaans da floresta, Ajaan Lee dá as instruções mais detalhadas sobre os dois primeiros passos, e Ajaan Maha Boowa dá as instruções mais detalhadas sobre os dois últimos. Vamos ver o que eles têm a dizer.

No que diz respeito à respiração entrando e saindo atenta ao arrebatamento, Ajaan Lee recomenda, quando há dores no corpo, não focar nas dores imediatamente. Foque, em vez disso, nas partes do corpo que você pode tornar confortáveis e refrescantes por meio da respiração.

À medida que você tenta dar origem a sensações de arrebatamento, é bom pensar nos diferentes significados do termo em Páli para arrebatamento: *pīti*. Quando traduzimos como “arrebatamento”, parece que estamos tentando experimentar êxtases, como Santa Teresa. Em alguns casos, na verdade, pode ser tão forte assim, mas o termo *pīti* também pode significar alívio ou uma sensação de plenitude, e para a maioria das pessoas, é assim que experimentamos pela primeira vez essa qualidade.

Então, como você inspira e expira sensível ao alívio ou à plenitude? Um exercício rápido é encontrar um ponto especialmente sensível no corpo—pode ser a parte de trás das mãos, a região do diafragma, ou do meio do peito—, e prestar atenção nesse ponto com muito cuidado enquanto você inspira e expira. Se houver alguma sensação de tensão naquele local, disperse a tensão. Se você sente que está cingindo a respiração quando respira concentrando naquele local, pare a ação de cingir, para que esse ponto possa ficar cheio, mesmo quando você está respirando. Se houver alguma sensação de beliscar a respiração ou tensionar-se entre a inspiração e expiração, permita que a respiração dissolva essa sensação de beliscar ou tensionar.

À medida que você consegue manter essa sensação de plenitude enquanto inspira e expira, e essa sensação está agradável, você pode então pensar na plenitude e no prazer se espalhando para as diferentes partes do corpo. Você espalha essas sensações junto com a energia da respiração. Nós já tivemos algumas perguntas sobre o que é essa energia da respiração e como se sente isso.

Tente outro exercício rápido. Segure sua mão na frente do corpo e mantenha os olhos fechados. As sensações que permitem que você saiba que sua mão está lá: essas são sensações da respiração.

Agora, veja: às vezes, à medida que você inspira e expira, haverá uma sensação de movimento na energia da respiração em diferentes partes do corpo. Outras vezes, ela estará quieta, mas de qualquer forma, é uma energia. Tenha essa percepção em mente. Essa é a percepção que você vai usar para espalhar a energia da respiração, juntamente com a plenitude e o prazer, por todo o corpo.

Existem diferentes percepções que você pode ter em mente para ajudá-lo a sentir a sensação da energia da respiração se movendo. Por exemplo, você pode pensar no corpo como sendo uma esponja: à medida que você respira para dentro e para fora, a respiração entra e sai por todos os poros da esponja. Outra percepção é que há uma coluna de energia descendo no meio do corpo, e à medida que você inspira, a energia vem de fora e entra na coluna de energia, e à medida que você expira, ela sai do corpo em todas as direções da coluna de energia. Como você tem em mente a possibilidade de que a energia da respiração pode fazer isso, você vai começar a sentir que, sim, há um movimento.

Mesmo que você use imagens para induzir essa sensibilidade, isso não significa que a energia seja imaginária. É como dizer a uma criança que o mundo é redondo. No que diz respeito à criança, o mundo não parece redondo, então ela tem que imaginá-lo como redondo. Mas à medida que a criança cresce, ela começa a perceber que, sim, o mundo é redondo. Se você voar na rota mais rápida de, digamos, Paris para Los Angeles, você tem que voar sobre a Groenlândia. Se o mundo fosse plano, isso não daria certo. Mas como o mundo é redondo, é assim que você tem que voar para economizar tempo. Da mesma forma, você usa sua imaginação para se permitir pensar que a energia da respiração flui, e então à medida que você fica cada vez mais sensível ao corpo, você começa a perceber que isso realmente acontece.

À medida que você espalha a sensação confortável de plenitude junto com a energia da respiração, você pode se deparar com dores. Como eu disse, Ajaan Lee recomenda que você não foque diretamente na dor por enquanto. Em vez disso, mantenha seu foco nas partes do corpo onde pode tornar a energia da respiração confortável. Assim, você dá à mente uma boa base ou um lugar seguro para ficar.

Então, quando você se sente seguro nessa energia de boa respiração—acompanhada de uma sensação de prazer e plenitude—o próximo passo é pensar na energia irradiando do local confortável e passando através da dor.

Por exemplo, suponha que você tenha uma dor no joelho. Ajaan Lee recomenda imaginar a energia da respiração descendo a perna e não parando no joelho, mas passando pelo joelho e saindo pelo pé. Se você pensar na energia parando bem na dor, isso reforçará a sensação de tensão em torno da dor, que é parte do problema. Talvez, quando éramos crianças, sentíssemos a energia da respiração se movendo através do corpo e ficássemos com medo de que, se ela passasse pela dor, ela a espalharia, então subconscientemente tensionamos em torno da dor para tentar pará-la. Mas isso na verdade piora a dor. Então, mais uma vez, se há uma dor no joelho, pense na energia da respiração passando pela dor no joelho e depois saindo pelo pé.

Em alguns casos, você verá que a dor realmente desaparece. Isso é um sinal de que a dor foi causada por algo que você está fazendo neste momento. Em outros casos, porém, a dor ainda estará lá, o que é um sinal de que a dor é causada por algo que você fez antes de se sentar aqui, ou simplesmente pelo fato de que seu corpo ainda não está acostumado com essa postura. Se você é novo na postura de meditação, inevitavelmente haverá um momento em que haverá dor nas pernas, pois o sangue está sendo bloqueado ou espremido na parte onde as pernas se dobram. Isso força o sangue das artérias principais para os capilares. É como se houvesse um engarrafamento em uma estrada principal e o trânsito tem que descer pelas ruas pequenas, onde fica ainda mais congestionado.

A diferença para o seu corpo, porém, é que se você continuar forçando o sangue através desses capilares sentando-se nesta postura repetidamente, em algum momento os capilares começarão a se expandir. Em outras palavras, você está transformando-os em novas artérias. Ruas não podem fazer isso, mas os vasos sanguíneos sim. Se você tiver paciência com esse tipo de dor, elas acabarão indo embora com o tempo, à medida que seu corpo fica mais adaptado à postura de meditação.

Você notará que um grande fator para fazer uso de sensações de arrebatamento e prazer reside nas percepções que você atribui a elas, como a imagem da esponja ou da coluna de energia, ou da energia ser capaz de fluir em diferentes lugares e direções diferentes. O mesmo princípio se aplica às sensações de dor. Suas percepções de dor desempenham um papel enorme no impacto que ela tem na mente.

Isso nos leva aos terceiro e quarto passos na téttrade, tornar-se sensível à fabricação mental e acalmá-la. Para se sensibilizar a respeito de como as percepções da dor podem estar afetando sua mente, Ajaan Maha Boowa recomenda que você faça perguntas sobre como você percebe a dor. Por exemplo, ele diz, suponha que há uma dor no seu quadril: a dor é a mesma coisa que o quadril? Ou há dois tipos diferentes de sensações no mesmo lugar? Em outras palavras, a sensação do corpo é uma coisa e a sensação da dor é outra. Agora, veja: sua mente racional sabe que essas são duas coisas separadas, mas, muitas vezes, em nossa experiência direta da dor, algo na mente diz que a dor e o corpo se tornaram a mesma coisa. A dor invadiu o corpo, e você está tentando empurrá-la para fora.

Então, neste momento, para acalmar a percepção, você tem que mudá-la. O corpo e a dor são duas coisas separadas, mesmo estando no mesmo lugar. As sensações do corpo são as quatro propriedades físicas elementares da terra (solidez), água (liquidez), fogo (calor) e vento (energia), mas a sensação de dor não é nada disso. É como se o corpo e a dor estivessem em frequências diferentes.

Podemos fazer uma comparação com ondas de rádio que atravessam o ar. Você coloca um rádio em um ponto, ajusta o mostrador em uma frequência, e você tem uma estação. Se você ajustá-lo em outra frequência, terá outra estação. Você não precisa mover o rádio para um local diferente para obter uma estação diferente, porque as ondas estão todas no mesmo lugar, e ainda assim você pode separá-las porque suas frequências são diferentes, e você tem algo que pode detectar a diferença. Veja se você pode fazer a mesma coisa com as sensações da dor e sensações do corpo naquele ponto em particular.

Outra percepção que pode estar desempenhando um papel em sua experiência de dor vem da noção de que temos que ser responsáveis por nossas dores. Em outras palavras, agora você acha que tem que avisar ao próximo momento no futuro que há uma dor aqui. Para corrigir essa tendência, diga a si mesmo, “Eu não tenho que dizer nada para o futuro. O futuro vai descobrir por conta própria”. Do contrário, você usa percepções para continuar enviando uma mensagem de um momento para o outro, o que agrega as dores umas nas outras, aumentando a dor e o sofrimento.

Um problema semelhante acontece quando você está sentado com alguma dor e continua dizendo a si mesmo, “Eu estou sentado com essa dor por 15 minutos e a sessão vai durar mais 25 minutos”. São 40 minutos de dor colocadas em cima de um único momento, e então, é claro, o momento presente colapsa.

Ajaan Lee tem uma boa imagem para problemas deste tipo: você está arando um campo, e ao lado do arado você atou um saco grande; a sujeira cai do arado, você a coloca no saco. Claro, vai ficar bem pesado para você. Então simplesmente livre-se do saco e deixe a dor cair logo no primeiro momento. Você não tem que se sentir responsável por isso; você não tem que manter um registro da dor. Fique com a sensação do momento presente.

Ajaan Maha Boowa observa que você também pode se perguntar se a dor tem uma má intenção contra você. Sua mente racional sabe que a dor em si não tem consciência, então não pode ter nenhuma intenção de machucá-lo, mas essa percepção pode estar em sua mente, o resultado de algo que você pode ter suposto a respeito da dor quando era criança e ainda pode ter um efeito. Então, tente trazer isso para sua consciência fazendo esta pergunta: “A dor quer me machucar?” Então, argumente com qualquer parte da mente que diz “sim”.

Outra série de perguntas que você pode fazer sobre sua percepção da dor é esta: “A dor é uma coisa sólida? Será que ela tem uma forma em sua imaginação, ou ela é simplesmente composta de diferentes momentos de dor surgindo e desaparecendo?” Se você olhar com muito cuidado, verá que ela é feita de

momentos individuais. Então, tente deixar de lado a percepção de que a dor é sólida ou tem uma forma.

Então você olha para esses momentos de dor e se pergunta: “À medida que elas aparecem, elas estão vindo contra mim ou estão indo embora?” Se você tem a percepção que elas estão vindo contra você, isso vai fazer você sofrer mais com a dor. Mas se puder ter em mente a percepção de que assim que elas aparecerem elas estão indo embora, você vai sofrer muito menos.

Uma vez, quando estava em Cingapura, fui levado a um médico chinês para tratar minhas costas. Ele me fez deitar de barriga para baixo e então esfregou um pouco de óleo nas minhas costas, no início suavemente, mas depois com mais e mais força. Depois, ele pegou dois gravetos de bambu que tinham sido cortados como batedeiras e então começou a bater nas minhas costas. Meu primeiro pensamento foi: “Que kamma ruim eu fiz para merecer isso?” Mas como eu não sabia falar chinês, não podia perguntar por quanto tempo o tratamento ia durar. Então, eu disse a mim mesmo que teria que mudar minhas percepções sobre a dor. Percebi que se eu pudesse ver as dores, assim que elas apareciam, como se afastando de mim em vez de vir contra mim, eu sofreria muito menos. É como se sentar em uma camionete virado para trás. À medida que você vai pela estrada, assim que algo aparece em seu alcance de visão, a paisagem já está indo embora. Essa percepção pode ajudá-lo a sofrer muito menos com a dor.

Outra pergunta que Ajaan Maha Boowa recomenda fazer é: “Onde está o ponto mais agudo da dor?” Então tente localizá-lo. Ou pergunte a si mesmo, enquanto respira: “De que direção vem a respiração à medida que passa pela dor? Posso mudar a direção?” Veja o resultado dessa mudança de direção. O importante, porém, é que você mostre que não tem medo da dor. Você vai descobrir que, mesmo que não mude a direção da respiração, o ponto da parte mais intensa da dor continua mudando. Isso lhe ensina duas lições. Uma é que a dor não é tão sólida quanto você pensava. A segunda é que, enquanto você mantém as perguntas sobre como percebe a dor, a mente se torna um alvo em movimento. Quando você é um alvo em movimento, é mais difícil para a dor bater em você. Se você apenas se sentar aí e sofrer da dor, reclamando disso para si mesmo, então você é um alvo fácil de acertar. Mas se você fizer do seu propósito entender a dor, então sofrerá muito menos com ela.

Isto é precisamente o que o Buda diz para você fazer. Ele diz que seu dever em relação à dor não é apenas suportá-la, e não é fazê-la desaparecer. O dever é compreendê-la. Você compreende-a fazendo perguntas, e sendo curioso sobre ela.

Isso requer que você não tenha medo da dor, o que requer, por sua vez, que você tenha uma boa base interna. É por isso que primeiro trabalhamos para deixar

a respiração confortável, para que quando a dor fique muito intensa para nós, saibamos que temos um lugar confortável para o qual recuar. Mas, como o Buda disse, se você realmente compreender o sofrimento que cria em torno da dor, descobrirá que pode localizar a causa do sofrimento e abandonar a causa. E a causa estará na mente: nas percepções que você tem da dor. Quando você encontra o ato mental que faz com que a mente sofra em torno da dor, você pode soltá-lo. Dessa forma, mesmo que a dor ainda esteja lá, você não precisa sofrer com ela. Esse é o dever em relação à visão correta.

Ajaan Fuang me contou uma história sobre quando ele era um jovem monge. Ele sofria de fortes dores de cabeça que duravam meses a cada vez. Ele tentou medicina chinesa, medicina ocidental, medicina tailandesa: nada funcionava. Às vezes, as dores de cabeça eram tão fortes que monges mais jovens se organizavam para ficar com ele à noite e ajudar a cuidar dele. Uma vez, ele acordou no meio da noite. Ele se sentou e todos os outros monges estavam dormindo. Seu primeiro pensamento foi: “Quem está cuidando de quem aqui?” Mas ele pensou: “Bem, eu não vou conseguir nenhuma ajuda deles”. Então, ele decidiu meditar e percebeu que estava tentando se livrar da dor de cabeça, quando o dever em relação à dor é tentar compreendê-la. Ele se concentrou para compreendê-la e, como ele me disse, teve um dos *insights* mais importantes em sua meditação.

Um dos *insights* que você ganha tentando compreender a dor é ver até que ponto você está fazendo escolhas, no momento presente, de que normalmente não está ciente. Em outras palavras, o momento presente não é simplesmente dado a você do passado. Você também está moldando o momento presente. Você acaba vendo que se moldar o momento presente a partir de ignorância, vai causar sofrimento. Se o moldar com conhecimento, torna-se parte do caminho para o fim do sofrimento. Nós não sofremos por causa do nosso kamma passado, mas por causa do nosso kamma presente: o que estamos fazendo neste momento. Se você puder ver seu kamma presente claramente, poderá se livrar do sofrimento com o qual você está sobrecarregando sua própria mente. E esse é o único sofrimento que coloca um peso na mente.

Um dia, quando um grupo nosso estava sentado no monastério na Califórnia, Ajaan Suwat—meu outro professor—apontou para a montanha através do vale e perguntou: “Aquela montanha: é pesada?” Bom, você sabe, quando um Ajaan faz uma pergunta como esta, é uma charada. Então, ninguém respondeu. Ele finalmente disse: “Só se você tentar pegá-la é que vai ser pesada. Se você não tentar pegá-la, pode ser pesada em si mesma, mas não é pesada para você, e isso é tudo o que importa”. Da mesma forma, o sofrimento que causamos no momento presente é como pegar a montanha. Se você parar de criar esse sofrimento, as outras dores e

decepções no mundo não afetarão a mente. Eles podem ser pesados em si mesmos, mas eles não são pesados para você. Ou seja, seu único dever é de parar de criar esse sofrimento.

Então, é importante que você não tenha medo da dor. Mas se você está apenas começando na meditação, não abuse de sua resistência. Não tente forçar muito sua resistência. Se a dor é tão intensa que você não possa se concentrar na respiração, então, de forma muito consciente, mude sua posição. Mas se você acha que pode ficar com a respiração apesar da dor, então use a respiração para criar essa base que você precisa para entender a dor. E talvez você mesmo tenha alguns *insights* importantes.

PERGUNTAS

P: Em suas instruções sobre meditação você nos aconselha a imaginar que podemos respirar a partir do topo da cabeça. Eu resisto muito a esse tipo de imagem. É uma sugestão, não é? Não é uma ilusão? Afinal, quando você medita, não vê a realidade cara a cara? Obrigado por sua resposta.

R: Muitas vezes, antes de ver algo, você tem que imaginar que é possível. A razão pela qual eu sugiro que vocês imaginem essas coisas está relacionada com o fato de que a maneira como você percebe seu corpo terá um impacto sobre o que pode realmente fazer com o seu corpo. Se você sente que não há possibilidade de que a energia possa fluir em sua cabeça, então você vai sentir que não há nada que possa fazer com a energia em sua cabeça. Quando eu digo que você pode imaginar que a energia pode fluir através da cabeça, isso abre a possibilidade de fazer algo com essa energia que já está lá. Eu digo isso só para abrir sua mente para a possibilidade de algo que já está lá, para que você possa fazer algo hábil com essa energia.

Você pode fazer uma comparação com o buraco de ozônio sobre a Antártida. Durante anos, satélites enviavam informações sobre o buraco na camada de ozônio, mas o programa de computador que analisava os dados descartava as informações provenientes dos satélites porque as pessoas que desenvolveram o programa não podiam imaginar que um buraco na camada de ozônio fosse possível. Apenas quando eles se permitiram imaginar que era possível que então aceitaram os dados.

P: Você poderia dizer algo mais sobre o tópico do arrebatamento?

R: A palavra arrebatamento em Páli, *pīti*, pode significar alívio, e também pode significar plenitude. Algumas pessoas experienciam isso como uma sensação de satisfação intensa, apenas estar no momento presente e não querer mais nada. Em

alguns casos, há algumas manifestações muito fortes. Algumas pessoas acham que seu corpo começa a se mover. Algumas pessoas sentem que a energia está fluindo sobre o corpo em ondas. Outras pessoas experimentam isso de uma forma muito mais suave.

Enquanto você estiver meditando, se achar que está ficando muito intenso, encontre um ponto no corpo onde a energia é mais suave e foque sua atenção lá. Então, deixe a sensação de plenitude ir embora. Você pode pensar em permitir que essa plenitude se espalhe em todas as direções, sem nada para contê-la. Você pode pensar nela saindo pelas palmas das mãos ou pelas solas dos pés. É um sinal de que a mente está se estabelecendo, mas se você quer deixar sua concentração mais forte, você tem que passar disso para um estado de profunda calma.

P: No meu primeiro retiro, no segundo dia, eu tive uma experiência muito forte de *pīti*, ou arrebatamento. Nos retiros subsequentes ficou essa sensação ficou mais fraca, assim como minha concentração. Sei que não deveria ter expectativas, e pensei que não tinha expectativas, mas agora me pergunto se estou fazendo algo errado na minha meditação.

R: A intensidade do *pīti* não é uma medida de sua concentração. É como beber um copo d'água. Se você estiver andando por um deserto por três dias e beber um copo d'água, a intensidade da experiência será muito forte. Mas se você estiver bebendo água todos os dias, no momento em que beber outro copo d'água, a sensação trazida por beber esse copo não será tão intensa. Então, talvez seu corpo não precise de tanto *pīti* agora. O importante é não medir sua concentração pelo *pīti*. Caso contrário, você pode tender a subestimar sua concentração e, em seguida, jogá-la fora, e assim ela não terá uma oportunidade de se desenvolver.

Quando eu era um jovem meditador, eu pensava que uma boa meditação tinha que ter visões. Eu não estava tendo nenhuma visão, então pensei que não tinha nenhuma concentração. Consequentemente, eu não nutria a concentração que tinha. Eu continuei procurando por outra coisa. Mas quando percebi que as visões não eram necessárias, aprendi a apreciar a concentração que tinha. Quando você aprecia e cuida de sua concentração, ela tem a oportunidade de se desenvolver.

P: Às vezes, durante a meditação, meu corpo parece se mover por conta própria, em um movimento circular. É normal? O que eu devo fazer? Obrigado.

R: Esta é uma manifestação de arrebatamento, é normal. Quando isso acontecer, não encoraje, mas não também não desencoraje esse movimento. Mantenha-se focado em sua respiração. O movimento dará mais energia ao corpo

conforme necessário; em seguida, esse movimento tende a parar por conta própria.

P: Disseram para mim que, na meditação Vipassanā, devemos observar cada sensação que ocorre no corpo, e não controlar nada. Se estou controlando o ritmo da respiração em diferentes partes do corpo, isso não é o oposto do que a meditação Vipassanā me diz para fazer? Você poderia dizer algo sobre a sensação de descarga elétrica no corpo? Obrigado.

R: Há duas perguntas aqui. A mais fácil é a da descarga elétrica. À medida que você abre os canais de respiração no corpo, de vez em quando, se um bloqueio é aberto, haverá uma sensação de descarga elétrica. Isso não é nada para se preocupar.

Agora, veja: a respeito de Vipassanā: o objetivo do Vipassanā é atingir a despaixão pelas fabricações com as quais moldamos o momento presente. Há duas maneiras diferentes de abordar o Vipassanā. Uma delas é tentar não fabricar nada no momento presente. A outra é fabricar conscientemente o momento presente para que você possa ver até que ponto o momento presente é fabricado, e as limitações sobre até onde você pode criar prazer e felicidade por meio de suas fabricações.

Na minha experiência, o problema com a primeira abordagem é que, quando você diz a si mesmo para não controlar o momento presente, muitas das fabricações vão para o subsolo, as fabricações vão para onde você nega sua existência. Além disso, quando algo realmente perturbador aparece no momento presente, você não tem ferramentas para aliviá-lo. Estamos adotando a segunda abordagem aqui porque isso o torna mais sensível ao que você está fazendo e ensina a você habilidades que você pode usar quando algo realmente perturbador ocorre. Se você olhar para as instruções do Buda sobre a meditação da respiração—que são instruções sobre como desenvolver tranquilidade e Vipassanā juntas—descobrirá que elas implicam fabricar conscientemente a respiração de muitas maneiras diferentes.

NOITE

Discernimento

A palestra desta noite é sobre a perfeição do discernimento. Para o Buda, o discernimento começa quando honramos nosso desejo de verdadeira felicidade. Isso significa que o discernimento começa quando temos boa vontade genuína para nós mesmos. Então, na discussão desta noite, quero que tenham em mente

que, quando discutirmos a visão correta, a resposta correta à visão correta tem que ser motivada pela boa vontade.

A visão correta tem dois níveis principais—mundano e transcendente—e com cada nível de visão correta continuarei me referindo à pergunta: se você tem boa vontade para si mesmo, como você responderia melhor ao que a visão correta lhe diz neste nível específico de visão correta? A inclusão da boa vontade na discussão do discernimento aqui associa-se ao fato de que os fatores do discernimento do nobre caminho óctuplo incluem não apenas a visão correta, mas também a resolução correta. E a boa vontade é uma das maneiras pelas quais a resolução correta é expressa.

O papel da boa vontade no discernimento começa com as perguntas que o Buda diz que constituem o início do discernimento: “O que, quando eu fizer, levará ao meu bem-estar e felicidade duradoura? O que, quando eu fizer, vai levar a danos e sofrimento duradouros?”

O discernimento, ou sabedoria, aqui, reside em perceber (1) que existe uma coisa como felicidade duradoura, (2) é melhor do que a breve, e (3) a felicidade vem de nossas ações, então temos que entender o padrão pelo qual as ações levam a resultados. Essas questões fornecem o contexto para a visão correta tanto nos níveis mundanos quanto no transcendente. A visão correta de ambos os níveis dá mais orientação a respeito de nossos desejos de verdadeira felicidade.

Note que, aqui, a visão correta trata da natureza das *ações* e não da natureza das *coisas*. Às vezes ouvimos que estamos apegados, digamos, a este relógio porque achamos que ele tem uma essência inerente. Na verdade, nós estamos apegados a ele porque pensamos que nos apegarmos a ele nos dará prazer, e que vale a pena o esforço de apegar-se a ele—mesmo que saibamos muito bem que ele não tem uma essência inerente. Se descobrirmos que ele não nos oferece mais nenhum prazer, ou que não vale a pena o esforço de tê-lo, nós o jogamos fora, mesmo que pensemos que ele tem uma essência inerente. A questão, então, não se resume tanto à natureza das coisas lá fora, mas à questão de quais ações achamos que vale a pena fazer.

No nível de visão correta **mundana**, as duas grandes questões são kamma e renascimento.

A lição que vem dos ensinamentos do Buda sobre *kamma* é que suas ações vêm de suas intenções, suas intenções vêm de sua mente, então sua mente é o fator que molda sua vida. Essa influência pode vir das ações da mente no passado, de suas ações no momento presente, ou dos dois combinados. A mente não é apenas um subproduto dos processos físicos. A mente está no comando. É proativa e proposital. Em outras palavras, a mente não se limita a responder a estímulos. A

mente, na verdade, sai em busca de felicidade. O que aprendemos com a visão correta mundana é quais ações são hábeis, realmente levando à felicidade, e quais são inábeis, levando ao sofrimento. Se você trazer boa vontade a este conhecimento, você tem que lembrar a si mesmo que, se deseja a verdadeira felicidade, tem que desenvolver qualidades honrosas da mente que sejam inofensivas. A tarefa de desenvolver essas qualidades honrosas é, portanto, algo que claramente vale a pena fazer. Essas são as lições do ensinamento sobre o kamma.

As lições do ensinamento sobre o *renascimento* são que a consciência, como um processo, pode sobreviver à morte do corpo; e que os resultados de suas ações podem influenciar o que você experimentará em seus futuros renascimentos. Este fato deve ser levado em consideração quando você planeja um curso de ação sobre o que vale a pena fazer. Algumas pessoas dizem, “Eu não quero ouvir sobre futuros renascimentos. Eu quero focar apenas no que eu estou fazendo neste momento, na minha vida diária”. Na verdade, porém, você não pode separar essas duas questões. As decisões que você está tomando em sua vida diária terão um impacto em suas vidas futuras, e este fato tem que ser levado em consideração quando você está tentando decidir o que vale a pena fazer agora.

Agora, veja: há muitas coisas que terão que ser abandonadas na morte; mas há certas qualidades desenvolvidas na mente, sejam boas ou ruins, que podem ser transferidas para vidas futuras. Se você traz boa vontade a esse conhecimento, você percebe que sua vida será bem vivida se você a dedicar ao desenvolvimento das boas qualidades em seu coração e mente que passarão para o futuro.

Tem uma história da minha vida familiar que ajuda a ilustrar isso. Quando eu era adolescente, minha família construiu uma casa. Contratamos um arquiteto e desempenhamos um grande papel na concepção da casa. Meu pai era carpinteiro, então ele também fez alguns dos trabalhos da obra na casa. Ele estava muito orgulhoso da casa. Vários anos depois, tivemos que nos mudar, e vendemos a casa. Então, passados muitos anos, um dia meu pai disse: “Vamos visitar a casa antiga”. Ele descobriu que os novos proprietários tinham mudado muitos detalhes, e não pareciam estar cuidando bem da casa. Meu pai não ficou satisfeito.

Enquanto estávamos voltando para casa, ele disse: “Sabe, eu não tenho nada a apontar como uma realização na minha vida”. Quando eu era jovem, ele era um agricultor com uma plantação de batatas, e o governo veio e disse: “Você tem que jogar suas batatas fora, caso contrário o preço das batatas vai cair muito”. Após dois anos, tivemos que vender a fazenda. Meu pai tornou-se um funcionário do governo e trilhou a carreira burocrática até entrar para o Conselho Nacional de Recursos Hídricos, que fez bastante trabalho pela conservação da água. Depois,

Reagan tornou-se presidente e dissolveu o Conselho de Recursos Hídricos, então meu pai se aposentou cedo. Depois de me contar tudo isso de novo naquela tarde, ele concluiu dizendo que não tinha nenhuma conquista da qual se orgulhar em sua vida.

Eu tive dois pensamentos ao ouvir a história dele. Um deles era: “E *eu* não conto para nada?” E o segundo pensamento foi uma reflexão: se você tentar dar significado à sua vida dependendo de coisas externas, vai se decepcionar, porque muitas coisas externas estão fora do seu controle. Mas, se você pode dedicar sua vida a desenvolver boas qualidades da mente, ninguém pode tirá-las de você. Elas serão suas por muito tempo. Seus esforços nesta área nunca são desperdiçados, então essas qualidades claramente valem o esforço necessário para desenvolvê-las. São realizações que podem dar sentido sólido à vida.

Essa é uma lição de visão correta mundana.

A visão correta transcendente oferece algumas lições adicionais sobre o que vale e o que não vale a pena fazer. A visão correta transcendente é expressa nas quatro nobres verdades.

Vamos olhar para cada uma das verdades, uma a uma.

A *primeira nobre verdade* é que o sofrimento é algo que fazemos. Isso não acontece conosco pura e simplesmente: nós nos apegamos. Agora, veja: em Páli, a palavra “apegar-se” também significa alimentar-se. Sofremos por causa de nossos hábitos alimentares. Claro, “alimentação” aqui não se refere apenas à alimentação física; também se refere à alimentação mental e emocional. Na verdade, nossa alimentação mental e emocional são nossa forma mais direta de sofrimento, mas qualquer hábito alimentar envolverá sofrimento.

Isso significa que o sofrimento é um verbo ativo, e não passivo. Não somos apenas vítimas, que recebem o sofrimento. Nós estamos realmente lá fora criando o nosso sofrimento. Se tivéssemos boa vontade para conosco, tentaríamos acabar com esse apego. E, para fazer isso, temos que compreender esse processo. Temos que entender como saímos e nos agarramos às coisas, como continuamos nos agarrando às coisas, e por quê.

A lição da *segunda nobre verdade* é que o sofrimento vem de desejos inábeis, e não de eventos ou condições externas. Em outras palavras, as coisas lá fora podem ser muito ruins, mas não há necessidade de sofrermos com elas. Se você tivesse boa vontade para consigo mesmo, aprenderia a abandonar seus desejos inábeis. Isso inclui seu desejo por prazeres dos sentidos, que, como já explicamos, é seu fascínio pelo planejamento e fantasias sobre prazeres sensoriais. É por isso que a renúncia é uma das perfeições.

A *terceira nobre verdade* é que um fim total do sofrimento é possível através do abandono de sua causa. Há um estado mental que não tem que se alimentar, porque é totalmente independente, livre de condições. Na terminologia do Buda, é “não-fabricado”. E é a verdadeira felicidade, a felicidade suprema. Agora, veja: é claro que isso eleva muito o nível de expectativa quanto à felicidade. Propõe um desafio. Basicamente, o Buda pergunta: nós vamos nos contentar com prazeres sensoriais? Vamos aceitar a mensagem dos publicitários? Eles dizem que nós vamos ficar felizes se comprarmos seu produto e aprenderam a usar nossos próprios desejos contra nós.

Conhecem o refrigerante chamado Sprite? Tinha o comercial do Sprite aqui que dizia: “Obedeça a sua sede”. Você vai se contentar com o que sua sede manda fazer? Ou você vai honrar seu desejo pela verdadeira felicidade? Essas perguntas requerem que expandamos nossa imaginação para incluir a verdadeira felicidade como uma possibilidade. Se você tem boa vontade para consigo mesmo, você decidirá não descansar até que tenha alcançado essa felicidade por si mesmo.

A *quarta nobre verdade* é o caminho da prática, que envolve virtude, concentração e discernimento—que, você vai notar, são três das perfeições, se contarmos a concentração como parte da renúncia. Se você tiver boa vontade consigo mesmo, você desenvolverá esses fatores, o que exigirá verdade, resistência, persistência e equanimidade. É por isso que estas também são perfeições.

Agora, veja: desenvolver o caminho requer um certo tipo de paixão, uma paixão pela prática. Requer um certo apego provisório: você tem que se agarrar à prática para que funcione. Esse tipo de apego será uma parte necessária da prática. O Buda oferece a imagem de uma jangada. Como você está cruzando o rio, você tem que segurar na jangada para chegar ao outro lado. Quando você chega ao outro lado, então você pode largar da jangada. Todo mundo gosta de se concentrar em abandonar a jangada do outro lado, e às vezes as pessoas gostam de dar um “show de abrir mão” antes de chegar lá. Mas isso não funciona. Você tem que amarrar e prender a jangada com o que estiver disponível, e então você se agarra nela até que ela o tenha levado à outra margem em segurança.

O papel da paixão na motivação de um caminho que levará ao fim da paixão significa que o caminho tem que ser estratégico. E, como algum apego está envolvido no desenvolvimento do caminho, haverá algum sofrimento na prática. Qualquer um que tenha sentado e meditado por uma hora saberá que dominar a concentração envolve alguma dor física e desconforto mental. Mas isso é sofrimento com um propósito, ao contrário do sofrimento causado por ações inábeis. Isso significa que, embora estejamos perseguindo um objetivo não fabricado, temos que usar fabricações para chegar lá, porque você não pode usar o

nibbāna para alcançar nibbāna. Esta pode ser uma das razões pelas quais o Buda usa a imagem de uma jangada—algo juntado a partir de galhos e gravetos provenientes da costa do rio—em vez de ter um iate do nibbāna vindo para levá-lo através do rio. Não precisamos esperar por um barco mágico feito de árvores carregadas de joias que nos levará sem esforço através do rio—porque não existe esse tipo de barco. Temos que fabricar o caminho a partir do que temos.

E note que cada uma dessas quatro nobres verdades implica um dever: compreender o sofrimento, abandonar a causa do sofrimento, realizar a cessação do sofrimento e desenvolver o caminho. É por isso que a resolução correta faz parte do discernimento, porque você precisa de determinação para desempenhar e cumprir esses deveres. O Buda não impõe esses deveres a você, mas se você tiver boa vontade para si mesmo, você vai adotar esses deveres por sua própria vontade.

Observe também o papel da causa e do efeito em ambos os níveis de visão correta. O sofrimento tem uma causa; o caminho para o fim do sofrimento levará ao fim do sofrimento. A causa do sofrimento neste momento é a mesma de quando o Buda ensinou; o caminho para o fim do sofrimento também é o mesmo. Isso significa que as consequências da sua busca pela felicidade são determinadas por padrões de causa e efeito que são constantes. Você não pode simplesmente dizer: “Eu gosto mais do meu caminho do que do caminho do Buda, então eu vou seguir o caminho que eu prefiro”. Ou melhor, você *pode* dizer isso, mas não há garantia de que seu caminho obterá os mesmos resultados que os do Buda. Quando dizemos que seu caminho é um caminho nobre, um dos significados é que se aplica a todos. Se um caminho nobre requer algo, e você tem boa vontade para si mesmo, você tem que fazê-lo.

O Buda dá o exemplo de tentar tirar leite de uma vaca. Se você tentar torcer os chifres, você não vai conseguir tirar leite nenhum. Você pode torcer cada vez mais energicamente, mas ainda assim não conseguirá tirar leite nenhum, e a vaca provavelmente vai dar um coice em você. Agora, veja: você pode decidir: “Ok, eu deveria parar de fazer isso”. Quando você parar, talvez chegue à conclusão: “Ah, não fazer nenhum esforço é muito mais agradável do que fazer esforço”. Mas você ainda não tem o leite. O curso de ação mais útil é encontrar a parte certa da vaca para ordenhar. Você testa alguns lugares diferentes, e você finalmente descobre que, quando você puxa o úbere, você consegue tirar o leite.

Da mesma forma, o Buda disse que, se você adotar o caminho errado, não importa quanto esforço que você dispender, você não vai obter resultados. É por isso que os diferentes fatores do caminho são chamados de corretos: eles realmente dão resultados, e a relação entre caminho e resultados é sempre consistente.

No entanto, mesmo que o padrão de causa e efeito seja sempre o mesmo, ele oferece algum espaço para escolha no momento presente. Na verdade, isso parte do padrão: o momento presente não é totalmente determinado pelo passado. Suas ações passadas fornecem a você as matérias-primas para moldar o momento presente e, em seguida, por meio de suas intenções atuais, você transforma essa matéria-prima em sua experiência real do momento presente. Suas intenções atuais podem muitas vezes ser condicionadas por suas ações passadas, mas não precisam ser. A cada momento presente, você é livre para fazer uma escolha hábil. É por isso que, quando meditamos, focamos no momento presente para ver exatamente como estamos moldando o momento presente a partir da matéria-prima de nossas ações passadas. Nós não estamos sentados no momento presente simplesmente para aproveitar o momento presente. Estamos tentando entender como montamos o momento presente de uma maneira pouco hábil, e como podemos aprender a fazê-lo com mais habilidade.

É aí que entram os ensinamentos do Buda sobre a fabricação. Ele diz que há três tipos: fabricação corporal, fabricação verbal e fabricação mental. A fabricação corporal é a maneira como você respira. A fabricação verbal é como você fala consigo mesmo, e a fabricação mental corresponde a sensações e percepções.

Quando você pratica a concentração, você está se engajando em todas essas três fabricações: (1) A inspiração e a expiração é no que você está focando; (2) Você fala consigo mesmo sobre como pode trazer a mente para a respiração, como deixar a respiração mais confortável, e como espalhar e manter essa sensação de conforto por todo o corpo; (3) Para manter e espalhar essas sensações de prazer, você precisa de uma certa percepção da respiração para ajudar a manter a mente focada nela e auxiliá-lo a obter o melhor uso do prazer.

Ao desenvolver a concentração usando esses três tipos de fabricação, você também se torna mais sensível a como se envolve com essas fabricações no resto de sua vida. Por exemplo, quando você está com raiva, você respira de maneira desconfortável, você tende a falar sozinho de maneiras que agravam a raiva, e você também tem uma percepção em mente de que a pessoa de que você está com raiva é um monstro ou um tolo, e você quer que a raiva continue, você continua com esse tipo de fabricação. Mas, se você tem boa vontade para com você mesmo, e deve ir além da raiva, você tem que mudar isso—e você pode fazê-lo.

Ao mesmo tempo, você percebe que, se quiser desenvolver as perfeições, terá que fabricá-las também. Por esta razão, falaremos sobre o papel dessas três fabricações enquanto continuamos nossa discussão sobre cada uma das perfeições.

Agora, veja: às vezes surge a pergunta: a busca da felicidade duradoura é um uso egoísta do seu discernimento? E a resposta é não. Existem quatro razões para essa resposta.

A primeira é que a felicidade duradoura requer que você desenvolva qualidades de boa vontade, compaixão, generosidade e inofensividade. Nenhuma pessoa mesquinha ou abusiva jamais chegou ao nibbāna.

A segunda razão é que, se passarmos a vida insatisfeitos com nossa felicidade, tendemos a ficar frustrados, e a descontar nossa frustração em outras pessoas. No monastério, temos muitos beija-flores. Os beija-flores se alimentam de néctar, geralmente o néctar das flores, mas eles também vêm se alimentar de uma mistura de açúcar, água e uma pitada de sal. Se enchermos um alimentador com água com açúcar e uma pitada de sal, os beija-flores vêm se alimentar. Há muitos anos que os alimentamos. Temos quatro grandes alimentadores e, na maioria das vezes, mantemos os alimentadores cheios. De vez em quando, porém, esquecemos de repor a água com açúcar. Os alimentadores vão se esvaziando, mas quando ficam vazios, os beija-flores não nos atacam. Eles atacam uns aos outros, como se dissessem: “*Você é a razão pela qual não há mais néctar*”.

Quando eu observo os beija-flores, penso nos seres humanos. Quando as coisas ficam ruins, as pessoas atacam umas às outras, quer essas outras pessoas sejam a verdadeira causa do problema ou não. Se você puder encontrar uma felicidade satisfatória, e especialmente uma felicidade satisfatória que não precise ser alimentada, você não terá razão para atacar ninguém.

A terceira razão pela qual a busca pela verdadeira felicidade não é egoísta é que sofremos porque nos agarramos e nos alimentamos das coisas. Enquanto não lidarmos com esta maneira de nos alimentar, ela corromperá todos os nossos esforços para sermos altruístas. Anos atrás, ouvi um famoso professor de Dhamma dizer que ele não queria viver num mundo onde ninguém sofresse porque ele não teria oportunidade de ser compassivo. Pense nisso por um minuto. Você precisa que outras pessoas sofram para que você seja feliz? Parece altruísta na superfície, mas não é. Essa é a terceira razão.

A quarta razão é que você não pode ser responsável pelas ações de outras pessoas. Em outras palavras, você não pode passar a vida inteira fazendo outras pessoas felizes, porque a felicidade delas dependerá do que *elas* fazem. Então, você foca naquilo a respeito do qual você é responsável, em suas próprias ações, e dessa forma você dá um bom exemplo para as outras pessoas. Se eles estão dispostos a seguir o exemplo, é assim que eles se tornarão felizes.

Quando pensamos no fato de que o discernimento é uma estratégia hábil, percebemos que precisamos de alguma orientação dos outros sobre como agir

estrategicamente para alcançar o objetivo desejado. Ao mesmo tempo, temos que desenvolver nossos próprios poderes de percepção para ver essas coisas por nós mesmos. É por isso que o Buda diz que há três níveis de discernimento:

- o discernimento que vem da escuta ou leitura,
- o discernimento que vem do pensamento, e
- o discernimento que vem do desenvolvimento de qualidades em sua mente.

Ajaan Lee faz uma boa analogia de como esses três níveis interagem. Digamos que você queira aprender a tecer uma cesta. O professor pode ensiná-lo a tecer, mas o professor não pode tornar sua cesta uma boa cesta. Você tem que seguir as instruções do professor, mas isso não será suficiente para fazer uma bela cesta. Você também tem que olhar para o seu próprio trabalho: como você tece a cesta, e a cesta produzida. Se a cesta não parece bonita, você tem que pensar no que pode fazer para melhorá-la. Você continua observando e analisando suas ações e seus resultados, e pensando em maneiras de melhorar suas ações. Enfim, o discernimento torna-se seu à medida que você aprende por meio da prática como desenvolver habilidade em suas próprias ações e como fazer cestas bonitas consistentemente.

Então, como eu disse ontem à noite, seu discernimento dará a você alguma orientação enquanto você desenvolve as outras perfeições. Mas ao mesmo tempo, à medida que você desenvolve as perfeições, seu discernimento se torna mais profundo. Dessa forma, o que começou como o discernimento do Buda na verdade se torna seu discernimento.

PERGUNTAS

P: O que exatamente é o pensamento dualístico e como alguém pode se beneficiar disso?

R: Pensamento dualístico é quando você vê as diferenças entre duas coisas e pode julgar qual é melhor que a outra. Agora, veja: algumas pessoas pensam que o pensamento dualista é ruim, mas há muitas áreas na vida onde o pensamento dualista é necessário. Quando você vê que o sofrimento é diferente de não sofrer, a questão é: “Como eu paro de sofrer?” Para fazer isso, você tem que começar a ver a diferença entre causa e efeito, juntamente com a diferença entre o que é hábil e o que é inábil. Esse tipo de pensamento dualista é muito útil.

P: O Buda nos disse para não acreditar nas coisas sem verificá-las por nós mesmos. Podemos ver os resultados de nossas ações nesta vida, mas quanto aos resultados de nossas ações em vidas futuras, podemos acreditar neles quando não podemos verificá-los?

R: Neste caso, o Buda o aconselharia a usar o que é chamado de prova pragmática, a saber, se você não acreditasse nos resultados de seu kamma em vidas futuras, como tenderia a agir? Como tenderia a agir se *acreditasse* nos resultados do seu kamma em vidas futuras? Que crença resultaria em melhores ações?

Nos Estados Unidos, há pessoas que se reúnem para debater o seguinte tema: suponha que você tivesse mais um ano de vida, como mudaria a maneira como vive? As pessoas acham que isso as torna muito mais cautelosas e responsáveis, e as ajuda a cortar atividades sem propósito que meramente bagunçam suas vidas por nada. Muitas vezes eu propus clubes sobre outro tema: suponha que você realmente acredite em kamma e renascimento. Como você agiria? Uma pessoa que participou de uma aula na qual mencionei essa ideia uma vez me disse um ano depois que era muito resistente a essas ideias, e então se perguntou por quê. Ele chegou à conclusão de que se acreditasse em kamma e renascimento, teria que agir de forma muito mais responsável. Isso é o que se chama de prova pragmática.

P: Há alguma evidência científica para o renascimento?

R: Não. Há alguma evidência científica contra o renascimento? Não. Mas só porque você não pode provar cientificamente essas duas questões não significa que deve ser agnóstico sobre isso. Toda vez que você age, tem que calcular se o esforço feito valerá a pena diante dos resultados obtidos. E quando você calcula os resultados, tem que supor: até que ponto os resultados afetarão o futuro? Você não pode simplesmente dizer: “Eu não sei”, e deixar estar. Você tem que decidir, tomar uma posição. O Buda está simplesmente dizendo que, com base na experiência dele e na experiência de outros discípulos nobres, seria sábio presumir que suas ações darão resultados com base na qualidade de suas intenções, e que essas ações podem continuar dando resultados ao longo de muitas vidas. O Buda nunca tentou provar o renascimento, mas, como eu disse, ele ofereceu uma prova pragmática: que se você acredita em renascimento e acredita que suas ações terão um impacto sobre como você renasce, você tenderá a agir de uma maneira muito mais hábil do que se não acreditar nessas coisas. Em outras palavras, é uma boa hipótese de trabalho para adotar. Agora, veja: você vai confirmar a verdade dessas hipóteses ao atingir o despertar, mas até lá, tem que ir pela prova pragmática.

P: Os cinco agregados (*khandhas*) se dissolvem no momento da morte. Então, qual é a sustentação para o kamma passar de uma vida para outra?

R: É importante perceber que os cinco agregados não são a definição do que você é. Na verdade, o Buda nunca define o que você é. Ele diz que a pergunta: “O que sou eu?”; é uma pergunta que se deve deixar de lado. E quanto à forma como

kamma é transmitido de uma vida para outra, o Buda disse que é uma daquelas perguntas que, se você as perseguir, o deixam louco. Então, tudo que você tem que saber é que kamma pode passar de uma vida para outra vida, e tentar produzir o melhor kamma que puder.

P: O que, na visão da tradição da floresta, é o renascimento, e o que realmente está renascendo em uma nova vida?

R: O renascimento acontece em muitos níveis. O processo pelo qual você cria estados de devir, *bhava*, em sua mente neste momento é o mesmo processo que vai levá-lo deste corpo para outro corpo quando este corpo morrer. Basicamente, o processo de devir começa com um desejo, então você entra em contato com o mundo em que esse desejo possa ser relevante, e daí assume uma identidade nesse mundo. Nascimento é quando você se muda para essa identidade naquele mundo. Agora, veja: o "mundo" aqui pode ser um mundo em sua mente, mas também pode ser um mundo exterior. O processo é o mesmo em ambos os casos.

Quanto à questão sobre *o que* renasce, essa foi outra pergunta que o Buda nunca respondeu. É como perguntar: "Quando você vai de um sonho para outro, o que passa do primeiro sonho para o segundo sonho?" A pergunta não faz sentido. A pergunta que é importante, porém, é: como esse movimento surge? É a pergunta importante porque isso é algo que você está fazendo e algo que você pode aprender a não fazer. Ou, se você tem que fazê-lo, você pode aprender como fazê-lo habilmente.

P: No budismo existe um deus que controla o kamma?

R: Não, todos no universo budista são controlados pelo kamma, até mesmo os deuses.

P: Você poderia, por favor, explicar a roda do saṃsāra? O que vem antes e o que vem depois?

R: Saṃsāra não é realmente uma roda. É um processo de perambular por estados de devir que a mente continua criando. Como o Buda disse, você não pode sequer conceber o ponto inicial para o processo, e o processo não vai acabar até que você pare de fazê-lo. Isso é o que nibbāna é: você para de fazer o processo.

P: Ainda há consciência depois do parinibbāna?

R: Sim, mas é uma consciência que não está relacionada com nenhum dos seis sentidos.

P: Caro Than Ajaan, eu me considero um budista, mas eu tenho pouco interesse em ir até o fim. Apesar do sofrimento considerável no passado e neste momento, às vezes sinto que um bom renascimento já seria bom. Há muito na vida cotidiana que fornece significado e contentamento, e eu tento fazer essas coisas conforme as ideias e práticas budistas. Estou muito interessado em meditação, em encontrar um refúgio profundo, seguro e interior, mas não estou interessado em nibbāna. Então, posso me considerar budista? Sou um farsante, uma fraude? Será que eu quero ganhar o jogo de xadrez e ficar com todas as peças? Muito obrigado.

R: Você pode considerar o budismo como sendo uma mesa cheia de comida e você é livre para pegar o que quiser. Mas eu noto que a pessoa que faz essa pergunta é como 99% dos budistas, aos quais são oferecidos, tanto queijo processado, quanto queijo real, mas querem pegar apenas o queijo processado. Então, é perfeitamente aceitável pegar o que você achar bom do budismo, mas não feche sua mente para o nibbāna. Talvez, algum dia, você queira experimentar o queijo de verdade.

P: A segunda pergunta: Todas as formas de felicidades cotidianas são um processo de soma zero (ou seja, o ganho de uma pessoa implica a perda de outra pessoa)? Sinto que há várias felicidades que temos que não tiram a felicidade de ninguém: por exemplo, a alegria que sinto em meus filhos, que é incondicional.

E a terceira pergunta é: nem todos os prazeres são ruins. Olhe para o resultado na mente. Se não for inábil, tudo bem. Então, se eu não exagerar ou sensualizar, e se eu abordar atividades de trabalho, relacionamento, artes, ciência, música, esportes, etc., tratá-los habilmente, o que haveria de errado com isso? Especialmente no que diz respeito às relações sexuais: se feito com respeito, não prejudicando, ou seja, com meios hábeis, não é um bom complemento para os prazeres de jhāna?

R: Vocês têm uma planta na França que tem raízes que são muito invasivas para outras plantas e para fundações de edifícios? Figueiras? Bambu? Você pode ver aonde quero chegar com isso. Você pode ter seus prazeres, desde que não esteja tentando machucar ninguém. E alguns desses prazeres sensoriais na verdade são bons em combinação com jhāna, mas alguns deles são como figueiras e bambu. Se você plantar bambu ao lado de sua casa, as raízes podem acabar destruindo a casa. Ou, para voltar à imagem da mesa do buffet, se você se encher de queijo processado, não haverá espaço para o queijo real.

P: À medida que você envelhece, você perde suas ilusões, você perde o gosto por um monte de coisas, e esse processo é muito pacífico. Há alguma maneira de cultivar o desencanto com essas coisas para que não se caia na tristeza?

R: Grande parte da sabedoria reside em perceber que as coisas das quais você não gosta mais já não valem muito, para começar. De qualquer maneira, as coisas que exigem que você seja jovem para ser capaz de fazê-las não são necessariamente tão boas assim.

Um dos propósitos de contemplar a despaixão é poder se preparar para pensar dessas maneiras quando chega a velhice. A maioria das pessoas que conheço sente que estão ficando velhas muito cedo. Eu, por exemplo, continuo dizendo a mim mesmo que sou muito jovem para ser velho. Mas o corpo muda e não pede permissão para fazê-lo. Então, é bom pensar em envelhecer antes do tempo. Quando você consegue pensar dessa forma, ajuda a clarear sua mente para que você possa se concentrar no que realmente tem valor: sua capacidade de espremer o máximo de bondade que puder do seu corpo e mente, mesmo quando o corpo está começando a desmoronar.

DIA 4.

MANHÃ

Boa Vontade

Esta manhã vamos discutir mettā, que traduzimos como boa vontade. Esta é a segunda perfeição, que se enquadra na seção sobre o discernimento. Ela fornece o lado do coração para o que é geralmente visto como uma perfeição da “cabeça”.

Nota: traduzimos mettā como “boa vontade” e não como “amor” ou “amor-bondade”. A língua Páli tem outra palavra para amor, que é *pema*, como em Pema Chödrön. O Buda adverte contra o amor porque o amor envolve parcialidade. Como ele diz, há casos em que o amor pode dar origem ao amor, mas também pode dar origem ao ódio. O ódio pode dar origem ao amor, e o ódio pode dar origem ao ódio.

Por exemplo, suponha que você ama Bernard. Se alguém fizer algo legal para o Bernard, você vai gostar ou amar essa pessoa. Se alguém maltratar Bernard, você vai odiar essa pessoa. Agora, veja: suponha que você odeie Bernard. Se alguém faz algo bom para ele, você vai odiar essa pessoa. Se alguém fizer algo desagradável para Bernard, você vai amar essa pessoa. Então, como disse o Buda, você não pode realmente confiar no amor como base para o engajamento social, porque o amor é

uma maneira de se alimentar de outra pessoa, e isso pode levar ao facciosismo e à divisão.

Uma das razões pelas quais *mettā* é muitas vezes traduzida como amor ou bondade amorosa é porque há uma passagem no Cānone—está na passagem §11 nas leituras—descrevendo o amor de uma mãe por seu filho.

“Como uma mãe arriscaria sua vida para proteger seu filho, seu único filho, da mesma forma, deve-se cultivar o coração ilimitadamente em relação a todos os seres”.

Às vezes, essa passagem é interpretada como dizendo que você deve amar a todos da mesma forma que uma mãe amaria seu filho—o que é uma intenção simpática, mas totalmente impossível.

O que a passagem está realmente dizendo é que você deve proteger sua *boa vontade* para todos os seres da mesma forma que uma mãe protegeria seu único filho. Em outras palavras, mesmo que outras pessoas estejam maltratando você, você deve proteger sua boa vontade em relação a essas pessoas. Mesmo que eles queiram matar você, você protege sua boa vontade. Lembre-se da passagem nas leituras em que você está preso por bandidos que estão serrando seus membros. O Buda diz que, mesmo nesse caso, você deve ter boa vontade em relação a eles. Caso contrário, se você se permitir sentir hostilidade por eles, isto o levará a um renascimento miserável, fixado em pensamentos de vingança. É isso que a imagem da mãe significa. Você protege sua boa vontade para todos, mesmo arriscando sua vida para fazê-lo, apesar do que quer que estejam fazendo. Isso é uma maneira de se proteger.

Agora, veja: a boa vontade é uma expressão de discernimento. Como eu disse, é a parte do coração que é considerado como uma qualidade da “cabeça”. Em termos dos fatores do nobre caminho óctuplo é uma parte da resolução correta, um dos fatores do discernimento. A resolução correta baseia-se no entendimento de que é perfeitamente bom querer a verdadeira felicidade, mas se você quer que sua felicidade seja verdadeira, ela não pode depender do sofrimento dos outros. Esse entendimento é o que está por trás do desejo de boa vontade: como você quer uma felicidade que dure, você tem que estar determinado a estender boa vontade aos outros e a si mesmo para que você não faça nada em sua busca pela felicidade que causará danos. Você tenta ser hábil em todas as suas interações com outros seres, independentemente de esses seres serem bons ou ruins aos seus olhos.

Ao mesmo tempo, você também percebe que a verdadeira felicidade é algo que terá que vir de dentro, o que significa que sua verdadeira felicidade não deve conflitar com a de ninguém. É por isso que um desejo de verdadeira felicidade

pode ser uma atitude ilimitada, que você pode estender a todos os seres. O amor cria divisões, mas a boa vontade pode apagar divisões. Você entende que a verdadeira felicidade é um bom objetivo para você e para todos os seres, e assim aprende a focar seu desejo nas causas dessa felicidade: as perfeições. Dessa forma, toda perfeição é uma expressão de boa vontade.

Para entender a boa vontade, para ter uma visão correta sobre a boa vontade, é importante entender sua relação com kamma.

- A primeira lição do ensinamento do kamma é a explicação do que significa desejar bem aos outros. Para as pessoas serem felizes, elas têm que agir com habilidade. Então, quando você estende boa vontade aos outros, você espera que eles entendam as causas da verdadeira felicidade e estejam dispostos e capazes de agir por essas causas. Em outras palavras, você não está simplesmente desejando que eles sejam felizes com o que quer que estejam fazendo neste momento. Afinal, eles podem estar fazendo algumas coisas muito pouco hábeis.

Eu tinha uma estudante de São Francisco que estava tendo problemas com o proprietário do imóvel que alugava. O proprietário ia vender o imóvel e queria que todos os inquilinos mentissem sobre o aluguel que estavam pagando, e minha aluna não sabia o que fazer. Ela me disse: “Bem, eu tenho espalhado boa vontade para ele e o imaginado com uma bela casa, e uma piscina, e muitas namoradas”. Eu disse: “Não, não, não, não. Você não está entendendo a boa vontade. Primeiro se reúna com os outros inquilinos, e depois vão em grupo falar com o proprietário. Espalhe pensamentos de boa vontade para ele, e tente descobrir o que pode fazer para que ele não faça você mentir. Afinal, não fazer você mentir seria para o bem-estar e felicidade duradoura dele”. Em outras palavras, a boa vontade não é uma varinha mágica para tornar as pessoas felizes e prósperas. Você está pensando: “O que posso fazer para ajudar essas pessoas a agirem com mais habilidade?” Se eles estão realmente determinados a fazer coisas inábeis, você pensa: “O que posso fazer para ajudar essas pessoas a mudarem de ideia?” Essa é a primeira lição que kamma oferece à boa vontade.

- A segunda lição diz respeito ao que está envolvido na criação de um estado mental de boa vontade em si mesmo. A boa vontade ilimitada não é uma característica inata da mente. É apenas uma das muitas possibilidades que existem na mente, juntamente com muitas outras possibilidades inábeis. Como o Buda disse uma vez, a mente é mais variada do que o reino animal. Basta pensar em todos os diferentes tipos de animais que existem na terra, no oceano, no ar: sua mente é capaz de mais variedade do que isso. Ela também é capaz de mudar de direção mais rápido do que qualquer outra coisa. É por isso que o Buda fala da boa vontade como uma determinação: algo que você decide perseguir continuamente.

Ele também fala sobre a boa vontade como uma espécie de presença mental, algo que você tem que conscientemente manter em mente. Caso contrário—porque não é inata—é muito fácil de esquecer. Você pode estar sentado e praticando mettā por uma semana: “Que todos os seres sejam felizes, que todos os seres sejam felizes”. Então você sai com seu carro e alguém corta bem na sua frente: “E que esse ser vá para o inferno!” Você tem que continuar lembrando a si mesmo que a boa vontade é uma atitude que você tem que trazer para cada encontro com os outros.

Aqui é bom lembrar os três tipos de fabricação de que falamos ontem à noite: corporal, verbal e mental. Fabricação corporal é a respiração, a fabricação verbal é como você fala consigo mesmo, e a fabricação mental abrange as percepções que você tem em mente, juntamente com as sensações que você cria a partir das outras fabricações. Agora, veja: para criar uma atitude de boa vontade, você tem que usar todos os três tipos de fabricação. Respire de uma maneira que traga uma boa sensação ao corpo, e depois fale para si mesmo sobre porque você precisa ter boa vontade em relação a essa outra pessoa. Depois, tenha em mente uma percepção de que isso será realmente bom para você e para a outra pessoa também. Isso ajudará a desenvolver um sentimento de prazer associado à boa vontade.

Por exemplo, se seu chefe está fazendo algo estúpido, respire calmamente, e então pense nas coisas boas que o chefe fez no passado, para apagar qualquer percepção que você possa ter de que o chefe é um monstro ou um tolo. Tenha essa percepção em mente.

Algo em sua mente poderá se rebelar e perguntar: “Por que pensar nos bons aspectos dessa pessoa quando ela está fazendo algo tão horrível neste momento?” O antídoto para essa atitude é uma percepção—uma fabricação mental—que o Buda recomenda trazer para mente: é como se você estivesse andando por um deserto. Você está sentindo calor, cansado, tremendo de sede, e se depara com uma pequena pegada de vaca com um pouco de água dentro. Você percebe que se você tentasse usar a mão para pegá-la, você tornaria a água toda enlameada. Então, a única maneira de beber e água é ficar de joelhos e beber.

Agora, veja: essa não é uma postura muito digna. Você não gostaria que alguém aparecesse de repente com um iPhone, tirasse uma foto sua e postasse no Instagram. No entanto, você precisa da água, então não se preocupa com a dignidade. Da mesma forma, você precisa pensar na bondade das outras pessoas, mesmo que pareça algo abaixo de você, porque você precisa da bondade deles para nutrir a *sua* bondade. Essa é uma boa percepção para ter em mente, o que acaba tornando mais fácil pensar sobre a bondade de outras pessoas, para o bem da sua própria bondade.

Caso contrário, você se torna como os dois cães de uma charge que eu vi uma vez na *The New Yorker*. Duas poodles—usando maquiagem e batom—estão sentadas num bar bebendo coquetéis. As duas têm expressões muito antipáticas e cínicas em seus rostos, e uma delas diz: “São todos uns cachorros”. O ponto é que se todo mundo é um cachorro ou uma cadela, então você também vai ser um cachorro ou uma cadela. Então, pelo bem de sua própria bondade, você tenta pensar na bondade dos outros.

Essas são algumas maneiras como você usa os três tipos de fabricação para criar e manter uma atitude de boa vontade.

A terceira lição que o kamma ensina sobre boa vontade diz respeito às razões pelas quais você precisa dela. Sua função é garantir a habilidade de suas ações. Você deve se certificar de que sua bondade não depende da bondade dos outros. Só quando ela for independente é que você pode confiar nela. Ela também não deve depender de pensamentos sobre outros seres merecerem sua boa vontade ou não. Depende mais do fato de que *you* precisa de sua boa vontade para se proteger de fazer coisas inábeis. É por isso que o Buda fala sobre a boa vontade como uma espécie de contenção. Geralmente pensamos na boa vontade como algo aberto e amplo, sem limites, mas a boa vontade impõe certas restrições ao que fazemos, falamos e pensamos, para que não façamos coisas inábeis que prejudicam a nós mesmos ou aos outros.

Outra razão pela qual você precisa de boa vontade é que ela ajuda a mitigar os efeitos do seu kamma passado. O Buda tem uma imagem—outra boa percepção a ter em mente—de que seu kamma ruim passado é como um grande cristal de sal. Se você colocar esse cristal de sal em uma pequena xícara de água, não será capaz de beber a água. No entanto, se você o colocar em um grande rio, com muita água, você ainda poderá beber a água. A xícara de água significa uma mente que tem boa vontade muito limitada para os outros, enquanto o rio representa uma mente de boa vontade ilimitada. Como o Buda disse, se sua mente for ilimitada, então, mesmo que resultados de mau kamma passado apareçam, você praticamente não os experienciará.

- O ensinamento sobre o kamma também fala das consequências cármicas do desenvolvimento da boa vontade, assim como ilustrado em uma das passagens nas leituras: “Você dorme facilmente; você acorda facilmente; você não sonha sonhos malignos; você é querido pelos seres humanos, queridos por seres não humanos; os deuses o protegem; nem fogo, veneno ou armas podem tocá-lo; você ganha concentração rapidamente; sua pele é brilhante; você morre sem confusão; e se você não atingir uma realização maior, então você rumará em direção aos mundos de brahmã”. Nada mal.

Uma outra lição do ensinamento sobre o kamma é como a boa vontade é melhor expressada em suas ações. A boa vontade não é necessariamente melhor expressada por meio da ternura. Em tailandês há o conceito de “mettā de alto nível”, que muitas vezes é atribuído aos ajaans quando eles fazem ou dizem algo que você não gosta, mas é bom para você. Às vezes eles podem ser bastante ríspidos, mas é para o seu próprio bem.

Vou dar um exemplo para vocês. Quando minha concentração estava melhorando, durante o tempo em que eu estava praticando com Ajaan Fuang, ele dizia coisas para tentar me perturbar. Ele sabia quais eram os meus pontos fracos. No início, eu ficava chateado: “Eu estou tentando manter a minha concentração, e aqui está ele, tentando destruí-la”. Mas então eu finalmente percebi o que estava acontecendo, daí disse a mim mesmo: “Não importa o que ele diga, eu não vou deixar isso me aborrecer”. Uma noite eu estava falando com ele. Ele tinha me pedido para traduzir um dos livros de Ajaan Lee, e aconteceu de eu dizer a ele que já tinha terminado a tradução naquela tarde. Ao invés de dizer “que bom”; ele disse: “Isso é problema seu, não meu”. Felizmente, minha mente estava em boa forma e as palavras apenas passaram por mim. Eu disse para mim mesmo enquanto elas passavam: “Isso foi muito desagradável”; mas meu aspirador de pó foi desligado, então eu não suguei aquelas palavras. Então a próxima coisa que ele disse foi: “Bom, nesse caso, encontraremos alguém para imprimir o livro”. Passei no teste. Então, às vezes mettā pode ser representada por uma atitude muito dura, mas mesmo assim, ela ensina o bem-estar.

Finalmente, o ensinamento sobre kamma exige que a maneira como você vive esteja de acordo com pensamentos de boa vontade ilimitada. O Karaṇīya Mettā Sutta fala sobre os pré-requisitos para mettā: que você se contente com poucas coisas, que você seja fácil de instruir e fácil de apoiar, e que você tenha poucas tarefas. Agora, veja: para os monges, o que isso significa é que você não tenha muitos projetos de construção. Caso contrário, todos que entram no monastério se tornam um alvo para o seu desejo de contribuir no projeto de construção. É como a expedição de Shackleton. Eles estavam voltando da Antártida, pararam em uma ilha e não tinham comida, o que significava que cada pinguim que caminhava para a ilha se tornaria uma refeição. Penso nessa imagem toda vez que vou a um monastério onde tem um projeto de construção que estão promovendo agressivamente.

Então, se você quiser que sua mettā seja sincero, você tem que viver sua vida de maneira que realmente não cause danos e não sobrecarregue outros seres. É assim que a perfeição de mettā se conecta com as perfeições da verdade, virtude e persistência. A boa vontade também é alimento para todas as outras perfeições. Se

você desenvolver um estado mental em que você percebe que não tem hostilidade contra ninguém, isso lhe dá uma sensação de força e nutrição, e como o Buda diz, isso o protege em todas as direções, no passado e no futuro.

O que isso requer, no entanto, quando você estiver desenvolvendo boa vontade, é não pensar simplesmente uma e outra vez: “Que fulano seja feliz, que sicrano seja feliz, que eles sejam felizes”. Você também tem que pensar: “Há alguém lá fora para quem eu não possa sentir boa vontade genuína? Por que eu não posso sentir boa vontade em relação a essa pessoa?” Se ela está se comportando mal, a boa vontade genuína significa que você está desejando que ela tenha uma mudança radical: que ela mude seus caminhos e se comporte com mais habilidade.

Agora, veja: há alguém lá fora que você gostaria de ver sofrer antes que se corrija? Se há, pergunte a si mesmo: “Bem, por quê? Do que você está se alimentando?” Normalmente é um sentimento de vingança. E, mesmo que digam que a vingança é doce, é um tipo abjeto de comida. Na verdade, seria melhor para o mundo se a outra pessoa não sofresse, porque quando as pessoas sofrem, elas raramente dizem a si mesmas: “Ah, isso é o resultado do meu mau comportamento. Eu deveria mudar meu jeito de ser”. Elas geralmente descontam em outras pessoas, como os beija-flores de que eu falei ontem à noite. Então, pela sua felicidade e pela felicidade de todos, você deve ser capaz de expressar pensamentos de boa vontade até mesmo para pessoas muito difíceis. Ao trabalhar sua hostilidade desta forma, você pode chegar a um lugar onde poderá genuinamente sentir boa vontade para todos em todas as direções. E você estará protegido em todas as direções também.

PERGUNTAS

P: A boa vontade é frequentemente associada à estima ou à afeição por alguém, o que às vezes pode ser difícil e até falso. Se você explica a boa vontade como um desejo de que uma pessoa se comporte melhor para seu próprio bem-estar, é muito mais fácil ter boa vontade, mas isso não coloca alguma restrição sobre o que significa ter mettā?

R: Mettā basicamente significa boa vontade. Seu afeto será naturalmente mais forte em relação a *certas* pessoas, mas será que você pode realmente ter esse tipo de afeto forte por todos? Lembre-se que você tem que ter mettā para cobras, aranhas e figuras públicas desonestas. É difícil sentir afeto em casos como esse.

P: Diz-se que mettā é como o amor de uma mãe a seu único filho. Mas o amor de uma mãe por seu filho pode ser muito pouco confiável. Há muitas mães que não amam seus filhos. O amor maternal não está escrito em nossos genes.

R: Como eu disse, há aquela imagem no Cãnone de uma mãe protegendo seu único filho, mas a imagem não descreve mettã em si. O Buda usa a imagem para descrever como você cuida de sua própria boa vontade. Assim como uma mãe protegeria seu único filho com sua própria vida, você deve proteger sua boa vontade para todos os seres da mesma maneira. Então, o Buda não está dizendo que mettã é como o amor de uma mãe por seu filho, ele está simplesmente dizendo que você tem que protegê-la em todas as circunstâncias, mesmo em circunstâncias muito difíceis. Como você apontou, há muitas mães que não amam seus filhos. E como eu também notei, quando o Buda está falando sobre amor, ele usa outra palavra. A palavra em Páli é *pema*, que ele diz ser uma emoção que você não pode confiar porque o amor pode se transformar em ódio muito facilmente.

Então, como você diz, mettã não está escrito em nossos genes. Desenvolvemos mettã pensando que, se nossa felicidade depende do sofrimento de outros seres, nossa felicidade não vai durar. Temos que levar em consideração o bem-estar deles.

Em segundo lugar, se você é hostil a outras pessoas, vai ser muito fácil para você maltratá-los. É por isso que, para se proteger de suas próprias ações inábeis, você tem que aprender a desenvolver boa vontade para todos. Aqui, boa vontade significa desejar: “Que esses seres sejam felizes”. E lembre-se, eles encontrarão a felicidade sendo hábeis em suas próprias ações. Então, basicamente, você está desejando, “Que eles aprendam a ser hábeis em suas ações”, e que você ficaria feliz em ajudá-los nessa busca. Com esses pensamentos em mente, você pode desenvolver boa vontade.

Há uma outra passagem no Cãnone que serve de exemplo (aqueles de vocês que estavam em retiros anteriores provavelmente se lembrarão). O Rei Pasenadi está em seu cômodo privado com uma de suas rainhas, a Rainha Mallikā, e em um momento terno ele se vira para ela e diz: “Há alguém que você ama mais do que você mesmo?” Você sabe o que ele está pensando, como um típico homem, ele está pensando que ela vai dizer: “Sim, sua majestade, eu amo você mais do que eu me amo”. Mas este é o Cãnone Páli, e a Rainha Mallikā não é tola. Ela diz: “Não, não há ninguém que eu ame mais do que a mim mesma. E quanto a você? Há alguém que você ame mais do que a si mesmo?” E o rei tem que admitir: “Não, não há”. É o fim daquela cena.

O rei então vai ver o Buda e relata sua conversa. O Buda responde: “Você sabe, ela está certa. Você poderia procurar pelo mundo inteiro e jamais encontraria alguém que você ame mais do que a si mesmo. Da mesma forma, todos os outros se amam tão ferrenhamente”. Mas então a conclusão do Buda não é que esse é um mundo de pura competição e egoísmo e que você deve apenas agarrar o que quiser

sempre que puder. Em vez disso, ele diz: “Se você realmente se ama, então você nunca deve machucar ninguém ou fazer com que eles façam o mal”. A razão, como eu disse anteriormente, é, que se sua felicidade depende do sofrimento deles, sua felicidade não vai durar. Portanto, quando você percebe que a boa vontade é do seu próprio interesse, é muito mais fácil desenvolver pensamentos de boa vontade.

P: O ato de mettã cria uma intenção? E se assim for, para quem?

R: A ideia de ter boa vontade em relação a todos os seres, é em si mesma, uma intenção, e é sua intenção. Você é o único que imediatamente se beneficia disso. Mas se você agir nessa intenção, outros seres também se beneficiarão.

P: Para muitas pessoas, a felicidade reside em ter pessoas queridas por perto: seus filhos, seus netos. É difícil e talvez não muito sábio dizer-lhes que sua verdadeira felicidade está em outro lugar e que eles estão sofrendo por uma ilusão.

R: Nunca diga a ninguém que ele/ela está sofrendo de uma ilusão, ok? Especialmente se a felicidade deles está na ilusão mesmo. Você pode, indiretamente, tentar aconselhá-los a desenvolver também outra fonte de felicidade. Por exemplo, além de terem filhos e netos, eles também podem aprender a meditar e desenvolver uma fonte interna de bem-estar. Ou também podem encontrar a felicidade sendo generosos ou virtuosos. Dessa forma, você ajuda a oferecer a essas pessoas uma base alternativa para a felicidade no caso de algo acontecer com seus filhos ou netos. Quando você faz isso, o que você está dizendo a eles é na verdade um brinde. Ao invés de tentar tirar a felicidade que eles já têm, você tenta oferecer uma base alternativa.

P: Pela nossa bondade e pela bondade dos outros, é sempre necessário aceitar e não dizer nada?

R: Não, não, não, não.

P: Pode-se expressar os próprios sentimentos, por exemplo, quando se é magoado?

R: Sim. A questão é aprender a expressar seus sentimentos de uma maneira hábil. Pergunte a si mesmo, “Qual é a melhor coisa a dizer? Quando é a melhor oportunidade para dizê-lo?” Você pode dizer aquilo que você acha que é realmente necessário, e pode dizê-lo com uma boa intenção. O importante é que você não fale simplesmente a partir da força de sua emoção. E o segundo ponto é sempre mostrar respeito às pessoas quando você as critica.

Alguns anos atrás, realizaram um experimento psicológico com dois casais atados a uns aparelhos e cobertos com sensores para medir sua frequência cardíaca

e taxa de suor. Daí fizeram um pequeno vídeo dos casais discutindo um tema que normalmente era motivo de pequena irritação na relação. No fim das contas os equipamentos para medir a frequência cardíaca e a taxa de suor não foram usados. Como era o caso em muitos experimentos psicológicos, os sensores acabavam sendo uma distração. Em vez disso, eles pegaram os vídeos e os assistiram em câmera lenta, procurando as microexpressões nos rostos dos casais enquanto eles falavam. O que descobriram foi que poderiam dizer com uma precisão muito boa quais relacionamentos durariam e quais relacionamentos não iriam durar—o que é meio assustador. Se houvesse alguma microexpressão de desprezo pela outra pessoa, a relação não duraria. Então, o importante quando você critica outra pessoa é tentar fazê-lo com uma atitude de respeito por essa pessoa. Dessa forma, a mensagem que você tentar passar provavelmente será mais bem recebida.

P: Como podemos desenvolver a habilidade de enviar pensamentos de bondade e amor do fundo do nosso coração para aqueles que nos magoaram, em vez de apenas usar a ação racional da mente? Obrigado.

R: Você tem que começar com a ação racional. Continue lembrando a si mesmo que você não tem nenhum benefício vendo outras pessoas sofrerem. Lembre-se o que significa boa vontade, que é: “Que essa pessoa entenda as causas da verdadeira felicidade e esteja disposta e capaz de agir sobre essas causas”. Em outras palavras, você está desejando que essa pessoa aprenda a se comportar de forma hábil e inofensiva. Há alguém para quem você não pode pensar esse tipo de pensamento? Em outras palavras, há alguém que você gostaria de ver sofrer primeiro antes de se tornar hábil? Agora, veja: em alguns casos, parte do seu coração pode dizer: “Sim”. Você tem que perguntar a essa parte, “O que você ganha vendo essa pessoa sofrer?” E a resposta correta é: nada, na verdade. Basicamente, você tem que argumentar com seu coração até que ele esteja disposto a acreditar que, sim, seria realmente melhor ver essa pessoa se tornar mais hábil, e que você está disposto a desistir da satisfação de obter alguma vingança—porque a vingança é doce, e sabemos que doces não são bons para você.

P: Você poderia explicar a frase: “Que eu entenda as causas da verdadeira felicidade e esteja disposto e capaz de agir a respeito delas”. Como posso saber as causas da minha felicidade? E como posso agir sobre essas causas?

R: Você começa com um princípio geral de que a verdadeira felicidade tem que ser uma felicidade que não cause nenhum dano, nem a si mesmo nem aos outros. Então, você olha ao redor: há alguém cuja felicidade não esteja causando nenhum dano? Então peça conselhos a essa pessoa. Por exemplo, você pode seguir o

conselho do Buda. Ele diz que a verdadeira felicidade vem da generosidade, da virtude e do desenvolvimento da boa vontade universal. Agora, veja: esta resposta faz sentido porque você não prejudica ninguém com a generosidade ou com a virtude ou com a boa vontade universal, e ainda assim é possível ser feliz fazendo essas coisas. Então você tenta desenvolver essas práticas dentro de si mesmo. Quando você vê os resultados surgindo é que você sabe por si mesmo.

P: Mettā realmente age sobre outras pessoas ou seres? Em caso positivo, qual é o mecanismo?

R: Em alguns casos, sim, ela age sobre outras pessoas. É como se sua mente fosse um transmissor de rádio e outras pessoas fossem como rádios. Às vezes o transmissor de rádio é muito fraco e às vezes é forte. Às vezes, outras pessoas têm seus rádios ligados; às vezes, desligados. Quanto ao mecanismo: pense na luz. Luz são ondas, mas ninguém sabe de que são feitas as ondas. Não sabemos como a luz funciona de fato, mas mesmo assim podemos usá-la. Da mesma forma, você não precisa saber como mettā funciona para fazer bom uso dela.

P: O que é animosidade?

R: Animosidade é o desejo de se vingar. Ser livre da animosidade significa duas coisas: uma, ninguém tem nenhum pensamento relacionado a se vingar de você; e, segundo, você não tem pensamentos relacionados a se vingar de outras pessoas.

P: Eu me sinto egoísta e eu não conheço o amor, mesmo para os meus parentes. O que posso fazer para despertar o amor pelos outros, um amor universal e desinteressado?

R: Quando você meditar, passe algum tempo pensando no quanto sua posição atual na vida depende de outras pessoas—as pessoas que lhe ensinaram a falar, as pessoas que lhe ensinaram todos os diferentes tipos de conhecimento que você usa, o trabalho de todas as pessoas que mantêm a sociedade funcionando—até que realmente você perceba que depende de muitas, muitas, muitas outras pessoas. Então você pode se perguntar: “O que estou fazendo para pagá-los de volta?” Talvez algum sentimento de gratidão venha, e da gratidão, um sentimento de boa vontade.

P: Você respondeu minha pergunta sobre egoísmo e amor, me aconselhando a meditar sobre eles. Quais são os passos para realizar esse tipo de meditação, e qual é a diferença entre isso e meditar focando na respiração?

R: Este é um tipo de meditação em que você está usando ativamente sua mente analítica. Neste caso, você deve tentar pensar nas áreas em que deve ser grato aos outros pela ajuda que recebeu. Comece com o fato de que se você não tivesse pais, não estaria aqui. Se não tivesse professores, haveria muita coisa que você não saberia. Daí pense em todas as pessoas que trabalharam e o beneficiaram, mas que você nunca conheceu. Em outras palavras, você começa com pessoas próximas e então envia seus pensamentos cada vez para mais longe. Então você volta para o momento presente, percebendo que as pessoas de quem depende estão ao seu redor.

P: Ao espalhar pensamentos de mettā para políticos que estão prejudicando as pessoas—não vou citar nomes—acho que realmente não me importo com a felicidade deles. Só quero que parem de causar danos. Isso é errado?

R: Não há nada de errado com isso. Mas tente ter alguma compaixão por esses políticos. Se eles realmente estão prejudicando as pessoas, eles estão criando muito kamma ruim para si mesmos. Eles estão realmente deludidos. E quem sabe, talvez um dia no futuro, você possa vir a ser um político também, e seria bom para o seu povo ter compaixão por você.

P: Posso espalhar mettā para uma situação no passado ou para uma situação difícil que eu antecipo no futuro?

R: Você não espalha mettā para situações, você espalha mettā para seres. Assim, no que diz respeito à situação no passado, espalhe boa vontade para todos os seres que estavam envolvidos nessa situação, onde quer que estejam neste momento. Quanto a uma situação difícil no futuro, espalhe pensamentos de boa vontade para todas as pessoas que estarão envolvidas.

P: É válido enviar mettā para uma pessoa que não está mais neste mundo, em relação à qual eu senti ressentimento e que tinha ressentimento em relação a mim?

R: Esta é uma prática muito boa de se fazer. É uma maneira de trazer sua própria mente para um pouco de paz. Você tem que lembrar que, quando as pessoas morrem, elas não param de existir. Elas renascem. Então, elas estão sempre lá em algum lugar para você espalhar mettā na direção delas. Agora, veja: se essa pessoa se alegra com sua mettā ou não, isso é da conta dessa pessoa. Mas se você pode espalhar boa vontade para alguém a respeito da qual você costumava sentir ressentimento, isso tira um enorme fardo de sua mente.

P: Enviando mettā para um amigo que morreu: será que a mettā pode chegar a ele, mesmo que essa pessoa tenha renascido como uma tartaruga ou uma planta?

R: As pessoas não renascem como plantas, mas é possível que elas se tornem tartarugas. Então, sim, é possível que a tartaruga receba os pensamentos de mettā e se beneficie deles. Há muitas histórias na Tradição da Floresta de ajaans enviando mettā para animais de diferentes tipos, e de animais respondendo a eles de maneiras apropriadas.

P: Eu ouvi em palestras e ensinamentos do Dhamma anteriores que emoções como o amor por pais e amigos são apegos. Eles devem ser trocados por amor impessoal? Isso seria um preço a pagar pelo despertar?

R: Você sempre terá seu amor por seus pais e amigos, e o Buda diz que você tem uma dívida especial de gratidão com seus pais, então eles sempre serão especiais para você. Simplesmente, o que acontece é que, à medida que você pratica, sua concepção de como você pode melhor ajudá-los se desenvolve. Por exemplo, torná-los mais interessados em meditação, torná-los interessados em ser generosos: você percebe que essa é a melhor maneira de expressar seu amor e pagar sua dívida com seus pais e com seus amigos.

NOITE

Verdade

Hoje à noite, começamos nossa discussão sobre o segundo conjunto de perfeições, sob o título da verdade. E começamos com a própria perfeição da verdade.

Todos desejamos a verdade, mas não começamos com um desejo desinteressado por informações verdadeiras ou pela verdade de forma abstrata. Nosso desejo pela verdade começa com nossa resposta mais básica à dor, que, como o Buda observou, é dupla: primeiro, ficamos perplexos com o porquê de a dor estar acontecendo. Segundo, procuramos por alguém que saiba como acabar com a dor.

Pense em um bebê sofrendo de fortes dores com uma indigestão. O bebê não faz ideia do que está acontecendo. Tudo o que ele sabe é que quer que alguém venha e o ajude a se livrar da dor. À medida que envelhecemos, ganhamos mais compreensão sobre como lidar com a dor, em grande parte pelo que aprendemos com outras pessoas. Mas nossa resposta básica ainda é a mesma: por que tem que

haver dor? E há alguém que possa nos ajudar a reduzir os sofrimentos ainda mais complicados, não só do corpo, mas também da mente?

Nosso desejo de verdade vem dessa combinação de perplexidade e busca. Gostaríamos de encontrar a realidade de uma verdadeira felicidade, não afetada pela dor, uma felicidade que não nos decepcione. A partir desse desejo, buscamos pessoas que são verdadeiras, que realmente tenham feito o necessário para obter conhecimento genuíno sobre como acabar com a dor, e que estejam dispostas a nos dar informações verdadeiras sobre o que aprenderam. À medida que amadurecemos, queremos *ser* verdadeiros ao seguir o caminho estabelecido a partir dessa informação verdadeira. Em outras palavras, transformamos nosso desejo de verdade em uma determinação de sermos verdadeiros. Isso nos dá três tipos de verdade—a verdade de uma realidade, a verdade das percepções e afirmações, e a verdade de uma pessoa—tudo isso sob a perfeição da verdade.

Isso se reflete no fato de que a palavra em Páli para verdade, *sacca*, tem os mesmos três significados. Primeiro, há a verdade como qualidade da pessoa. Em princípio, uma pessoa verdadeira é alguém honesto e responsável: alguém que percebe que as ações têm consequências e está disposto a assumir a responsabilidade pelo que ele ou ela faz. Essa era uma das qualidades que o Buda dizia procurar em um aluno. Como ele disse, “Traga-me uma pessoa observadora que seja honesta, e não um enganador, e eu ensinarei a essa pessoa o Dhamma”. Ao mesmo tempo, uma pessoa verdadeira—motivada pelo desejo de acabar com o sofrimento—seguirá seriamente o caminho para esse objetivo, apesar de quaisquer dificuldades que possa acarretar.

Uma pessoa que é verdadeira dessa maneira busca um professor que também seja verdadeiro dessa maneira. Se você está falando sério sobre querer acabar com o sofrimento, você procura por alguém que de fato seguiu o caminho e é realmente confiável para julgar os resultados de sua própria prática. Pessoas íntegras são mais confiantes se tornam mais confiantes quando se associam com outras pessoas íntegras.

Esse tipo de verdade—na qual você é uma pessoa verdadeira: honesta, confiável, responsável e séria—é uma qualidade mantida durante toda a prática.

A palavra “verdade” também pode se aplicar a percepções e a declarações. Em outras palavras, você reconhece o Philippe como Philippe. É uma percepção verdadeira. Você diz, “Philippe está usando uma jaqueta azul-cinza neste momento”. Isso é também uma verdade: a verdade de uma declaração.

Há também a verdade de uma realidade. Por exemplo, se percebemos ou não essa tigela como uma tigela, ela existe por conta própria e, pelo menos por enquanto, tem sua própria realidade ao existir como um objeto. Nos ensinamentos

do Buda, este ponto se aplica particularmente ao nibbāna, que é uma realidade que é sempre verdade.

Então, há três tipos de verdade: a verdade de uma pessoa, a verdade de uma percepção ou uma declaração, e a verdade de uma realidade em si mesma.

Os ensinamentos do Buda contêm um paradoxo em torno da questão da verdade. Por um lado, a verdade é uma das perfeições, e resguardar a verdade é uma das determinações. Por outro lado, às vezes nos dizem para aprender a não nos apegarmos aos nossos pontos de vista sobre a verdade. Então, a questão é: como combinar esses dois ensinamentos na prática.

O paradoxo pode ser resolvido quando notamos que esses ensinamentos se aplicam a diferentes aspectos da verdade. A questão de não se apegar às verdades aplica-se principalmente, em primeiro lugar, às nossas percepções e declarações e, segundo lugar, à necessidade de deixar de lado todos os apegos, mesmo àqueles apegos relacionados à verdade, a fim de alcançar a verdade suprema de nibbāna no final do caminho.

No que diz respeito às percepções e declarações, você sempre tenta torná-las verdadeiras, mas você tem que perceber que percepções e declarações têm suas limitações. Às vezes nossas percepções podem parecer verdadeiras quando não são. Algumas declarações podem ser verdadeiras para algumas situações, mas não para outras situações. Você sempre tenta perceber e dizer a verdade, mas há sempre a possibilidade de que suas percepções—e as declarações baseadas nelas—possam estar erradas. Então, você tem que perceber que essas verdades têm suas limitações. É por isso que, quando você decide agir a partir dos pontos de vista que você formulou ou que pegou emprestado dos outros, você tem que ter cuidado para testá-los enquanto estiver agindo, para ver o quão verdadeiros eles realmente são. Além disso, você verá que existem alguns níveis da prática onde uma declaração ou conjunto de instruções é verdadeira e útil, e outro nível da prática onde ela não é mais útil. Nesse nível, você tem que abrir mão dessa verdade em particular.

Quanto a deixar de lado todos os apegos em relação à verdade, independentemente do tipo, isso só vem no final da prática. Enquanto ainda houver a menor quantidade de apego na mente, ela não poderá alcançar o mais alto nível de liberdade. Mas temos que lidar habilmente com verdades para chegar ao ponto em que podemos renunciar a todas as verdades.

Para explicar como fazemos isso, o Buda distingue verdades de outra forma, com base no verbo apropriado para lidar com diferentes tipos de verdade: a verdade

- como algo que você percebe;

- como algo que você diz;
- como algo que você protege;
- como algo que você desperta e, ao despertar para ela, como algo que você transcende.

Perceber, é claro, relaciona-se com as verdades como percepções. Dizer se relaciona com verdades como declarações. Proteger diz respeito à forma como você reconhece as fontes e razões de suas percepções e declarações. Mas, como veremos, despertar para a verdade envolve, antes de você renunciar a todas elas, todos os quatro tipos de verdades—verdades de uma pessoa, de percepções, de declarações e verdades de fatos ou realidades em si mesmas—.

Vamos olhar em mais detalhes para estas quatro maneiras de se relacionar com a verdade.

- Primeiro, perceber uma verdade: como um meditador, você tenta tornar suas percepções o mais precisas possível. Isso é especialmente importante na prática da presença mental, porque você precisa reconhecer o que está acontecendo na mente e no corpo, como, realmente, acontece. Por exemplo, você precisa ser capaz de reconhecer um impedimento como um impedimento. Se algo hábil surge na mente, você precisa percebê-lo como hábil. Dessa forma, você pode agir adequadamente no que diz respeito a coisas como elas acontecem. É aqui que a verdade como perfeição difere da verdade como uma das virtudes nos cinco preceitos. Quando você diz a verdade de acordo com os preceitos, tudo que tem que fazer é dizer: “Essa é a maneira como eu percebo as coisas”. Se, por um acaso, a percepção está errada, você não mentiu e manteve sua virtude. Mas como você está tentando desenvolver a perfeição da verdade, você tem que se esforçar para garantir que suas percepções sejam realmente precisas.

- O segundo verbo em sua relação com a verdade trata de algo que você diz. Aqui, o Buda enfatiza particularmente ser responsável, ou seja, verdadeiro em como você relata seu próprio comportamento, da forma como ele ensinou seu filho Rāhula a ser observador e verdadeiro.

Talvez você conheça a história. O Buda vai ver Rāhula quando ele é um noviço de sete anos de idade. Rāhula separa um balde de água e uma concha para retirar a água, e o Buda lava os pés com a água da concha. Há a impressão de que Rāhula tenha contado uma mentira naquele dia, porque essa é a primeira coisa que o Buda menciona a Rāhula: mentir. Ele deixa um pouco de água na concha, a mostra para Rāhula, e diz:

“Você vê como há pouca água nesta concha?”

Rāhula diz: “Sim”.

O Buda diz: “Isso é o quão pouca bondade há em uma pessoa que conta uma mentira deliberada e não sente nenhuma vergonha”.

Depois o Buda joga a água fora e diz: “Você vê como essa água foi jogada fora?”

Rāhula diz: “Sim”.

O Buda diz: “Isso é o que acontece com a bondade de uma pessoa que conta uma mentira deliberada sem nenhum senso de vergonha”.

Ela é jogada fora. Então ele mostra a concha. “Você vê o quão vazia está esta concha?”

Rāhula diz: “Sim, sim, sim, sim, sim”.

E o Buda diz: “Assim é o quão vazio você é de bondade se você conta uma mentira deliberada sem nenhum senso de vergonha”.

Então, depois de ter estabelecido a importância de ser verdadeiro, o Buda ensina a importância de ser observador. Em outras palavras, ele ensina Rāhula a ser o aluno ideal: honesto e observador. Ele diz: “Você deve olhar para suas ações como olharia para si mesmo em um espelho. Antes de fazer algo, pergunte a si mesmo quais consequências você espera. Se previr qualquer dano, não faça a ação. Se você não prevê nenhum dano, vá em frente e aja. Enquanto você age, veja quais resultados reais estão acontecendo. Se vir que está causando danos, pare. Se você não vê nenhum dano, vá em frente e continue com a ação. Após a ação ter sido feita, veja os resultados de longo prazo da ação. Se você perceber que causou danos, converse com alguém que está mais avançado no caminho para que você possa ter alguma ideia do que poderá fazer da próxima vez para evitar causar danos. Mas se você não vê que causou qualquer dano, você pode se alegrar pelo fato de que sua prática está melhorando, e continuar no caminho dia e noite”.

O ponto importante aqui é que, se você descobre que cometeu um erro, você fala sobre isso com alguém, porque é assim que se aprende. É por isso que temos a Saṅgha como um recipiente para a prática, e é por isso que o Buda disse que ter amigos admiráveis são necessários para a prática. A única maneira de se beneficiar de ter um amigo admirável é sendo sincero ao relatar seus erros. Se você esconde seus erros de outras pessoas, você começa a escondê-los de si mesmo.

Este é outro aspecto da verdade—verdade em declarar algo, em dizer algo—que o Buda diz para aderir por todo o caminho.

- O terceiro verbo que indica como se relacionar com a verdade trata do dever de “proteger” a verdade. Isso tem dois significados nos suttas.

No MN 140—o sutta que lista as quatro determinações—resguardar a verdade significa alcançar a verdade do nibbāna e, por extensão, tudo o que você faz ao longo do caminho para alcançar essa realização. MN 95, no entanto, divide o caminho para o nibbāna em vários passos relacionados à verdade, com apenas o

primeiro passo chamado “resguardar a verdade”. Isso significa ser muito consciente sobre de onde você tira suas percepções e declarações. Como o Buda disse, às vezes temos nossas ideias simplesmente a partir de nossa própria convicção ou preferências. Por exemplo, você está online. Se você gosta de cartunistas de esquerda, então, você procura os cartunistas de esquerda. Se você gosta de cartunistas de direita, você procura os cartunistas de direita. Você escolhe as ideias deles porque gosta delas. Às vezes você escolhe uma ideia porque acredita em uma tradição; às vezes você cogita sobre uma ideia e tenta ver se ela se encaixa em coisas que você já acredita e a adota porque lhe parece razoável.

Agora, veja: nenhuma dessas abordagens é adequada para saber se algo é realmente verdade ou não. Essa é uma das áreas onde você tem que aprender a não se apegar aos seus pontos de vista. Quando você tem um ponto de vista particular como base para suas ações, você tem que se perguntar: “De onde eu tirei esse ponto de vista? Por que eu o aceitei?” Ao examinar esta questão, você começa a perceber que muitas das coisas que você pensou que você achava que sabia são na verdade baseadas em gosto ou crença. Então, ao praticar, é sempre importante manter isto em mente, porque você tem que lembrar que há muitas coisas que você não sabe na prática e no mundo.

Isso não significa que você não deve tomar nenhuma posição sobre coisas que não sabe completamente. Afinal, para praticar, você precisa fazer suposições e adotar hipóteses de trabalho sobre a natureza e o poder da ação para se motivar e direcionar sua prática, mesmo que você ainda não saiba completamente a natureza e o poder da ação. Você tem que se perguntar: “Que pontos de vista são úteis adotar, e para qual propósito? Como eu posso treinar para desenvolver o verdadeiro conhecimento sobre essas questões? Por onde começo?”

Um lugar para começar é aprender a observar o impacto sobre sua mente de um ponto de vista adotado em particular: o que ele vai levá-lo a fazer. Mas aqui há um problema, porque muitas vezes não estamos muito familiarizados mesmo com nossas próprias mentes. É por isso que temos que meditar: aprender a observar quando a mente está criando sofrimento e quando não está. Você procura a verdade do sofrimento e todas as outras nobres verdades como fatos em si mesmos. É assim que você passa do estágio de resguardar a verdade para o estágio de despertar para a verdade.

- Em MN 95, o Buda descreve muitas etapas no processo de como você desperta para a verdade.

Você começa entrando no que chamamos de um relacionamento verdadeiro. Você tem que encontrar uma pessoa verdadeira para ser seu professor. Como você encontra uma pessoa verdadeira? Você observa a pessoa de perto e se faz três

perguntas: primeiro, essa pessoa tem o tipo de ganância, aversão ou delusão que a faria afirmar saber algo que ela não sabe? Segundo, essa pessoa já disse a outra pessoa para fazer algo que não seria do melhor proveito para essa outra pessoa? Terceiro, o Dhamma ensinado por essa pessoa é do tipo que exige uma pessoa observadora para compreendê-lo?

Encontrar alguém que passe nesse teste requer, é claro, que você tenha alguma verdade em si mesmo porque, como diz o Buda, pessoas verdadeiras podem reconhecer pessoas verdadeiras, mas uma pessoa que não é verdadeira não pode distinguir quem é verdadeiro e quem não é. Isto põe muita responsabilidade nos seus próprios ombros.

Dessa forma, despertar para a verdade começa com ser uma pessoa verdadeira e procurar outra pessoa verdadeira para ensinar você.

Uma vez que você acredita ter encontrado tal pessoa, você entra em um relacionamento verdadeiro com ele ou ela. Ouça o Dhamma que essa pessoa ensina—usando percepções e declarações—e depois pense sobre o que foi dito e veja se parece benéfico e faz sentido. Isso vai dar origem a um desejo de praticar. Este é o desejo que você nutre para desenvolver todas as perfeições, e é assim que ele é cultivado: encontrando uma pessoa honesta cujo Dhamma parece benéfico e faz sentido.

A prática real começa com você olhando para o seu comportamento e comparando seu comportamento com o Dhamma. Onde quer que seu comportamento não esteja de acordo [com o Dhamma], você tenta elevá-lo ao padrão do Dhamma. Este é um princípio que o Buda chama de praticar o Dhamma de acordo com o Dhamma. Em outras palavras, você muda seu comportamento para se encaixar ao Dhamma, em vez de tentar mudar o Dhamma para se adequar às suas preferências. Isso vai da verdade das declarações e percepções para a verdade de uma pessoa.

Muitas vezes, ser verdadeiro dessa forma exigirá fazer algumas coisas que você não gosta de fazer, e exigirá renunciar a algumas coisas que você preferiria manter. Como uma pessoa verdadeira, quando você vê que algo precisa ser feito, você realmente a faz. Se é preciso abandonar algo, você realmente o abandona.

Isso é algo que o próprio Buda disse ser uma de suas características: uma vez que ele renunciava a algo, ele realmente abandonava aquilo e jamais voltaria atrás para ter aquilo novamente. Você provavelmente conhece a história. O Buda fazia insinuações ao Ven. Ānanda para que Ānanda pedisse a ele para que ele continuasse vivendo por mais tempo, mas Ānanda continuou sem entender as dicas, até que finalmente o Buda decidiu: “Bom, eu vou desistir da minha vontade de viver”. Então houve um terremoto, e Ānanda foi ver o Buda e perguntou: “Por

que esse terremoto?” E o Buda o informou: “Desisti da minha vontade de viver”. Ānanda disse: “Você poderia, por favor, mudar de ideia e decidir viver mais?” O Buda respondeu: “Se há algo de que eu já desisti, eu realmente desisti. Eu não posso tê-lo de volta”.

Então, você acorda para a verdade ao ser verdadeiro e desistindo realmente das coisas em relação às quais precisa renunciar e ao fazer as coisas que precisam ser feitas. Você segue o Dhamma de acordo com o Dhamma e dessa forma chega à verdade do fim do sofrimento.

Neste ponto, o Dhamma que você alcançou é uma realidade. Não é mais declarações; não é mais percepções. Nibbāna é uma verdade em si mesma. É um fato. Uma vez que você chega lá, você pode deixar de lado todas as visões corretas e outras coisas que desenvolveu até aquele ponto que o levou até lá. Na verdade, você *tem* que renunciar a eles. Caso contrário, você não pode alcançar o pleno despertar que vem de não ter nenhum apego.

Então, quando nos dizem para não sermos apegados aos pontos de vista, há dois significados. Um deles é perceber que muitas das declarações e percepções que você presume serem verdadeiras são baseadas em suas preferências e em informações que podem ou não ser verdadeiras. Essas são áreas em relação às quais você tem que manter uma medida de desprendimento dos seus pontos de vista. Mesmo com seus pontos de vista corretos, você tem que perceber que pode haver coisas que ainda não sabe—especialmente sobre quando e como eles devem ser aplicados. Seus pontos de vista corretos ainda têm que ser testados tentando desenvolver todos os fatores do caminho até que, ao segui-los, você chegue à realidade do fim do sofrimento.

Há um exemplo no Cānone. Um homem uma vez veio ver o Buda e ficou muito impressionado. Ele voltou e disse a um amigo: “Você sabe, aquele Buda: Ele realmente é desperto”. O amigo disse: “Por que acha isso?” E o homem disse: “Bem, eu vejo essas pessoas indo discutir com o Buda, e mesmo antes de abrirem suas bocas elas se convertem. É como encontrar grandes pegadas de elefante em uma floresta e saber, ‘Este deve de ser um grande elefante macho’”. Impressionado, o amigo respondeu, “Nossa, eu realmente gostaria de conhecer o Buda um dia”.

Ele vai ver o Buda e diz-lhe o que o primeiro homem disse. O Buda diz: “Na verdade, esse não é o uso correto do símile da pegada de elefante”. Em seguida, ele explicou o uso adequado do símile, dizendo: “Suponha que um caçador de elefantes experiente entre na floresta. Ele quer um elefante macho porque ele precisa de um elefante grande para fazer um trabalho pesado. Ele vê algumas grandes pegadas de elefante, mas como é um caçador experiente, não chega imediatamente à conclusão de que estas devem ser as pegadas de um grande

elefante macho. Por que isso? Porque às vezes há fêmeas anãs com patas grandes. Mas as pegadas parecem realmente ser as pegadas de um elefante macho grande, então ele as segue. Ele vê alguns arranhões nas árvores. Mas ainda assim ele não chega à conclusão de que devem ser arranhões deixados pelas presas de um grande elefante macho. Por que isso? Às vezes há fêmeas altas com presas. Ainda assim, as marcas parecem realmente ser as pegadas de um elefante macho grande, então ele as segue. Finalmente ele se depara com uma grande clareira, e lá na clareira está um grande elefante macho. É aí que ele sabe que tem o elefante que quer”.

“Então”, o Buda diz, “da mesma forma, quando você está praticando e ganha os diferentes níveis de concentração, é como ver as pegadas do elefante. Mesmo que você desenvolva vários poderes psíquicos, eles são como arranhões nas árvores. Somente quando você tem a experiência direta da dimensão sem-morte é que você sabe que encontrou o elefante que você quer”. Em outras palavras, apenas quando você ganha sua primeira prova do despertar você sabe com certeza que o Buda foi realmente um ser desperto, que o despertar é realmente um fato, e que as percepções e declarações que o Buda usou para ensinar o despertar e como chegar lá são realmente verdadeiras.

O que isso significa é que quando praticamos, estamos nos mantendo no caminho pela força de nossa convicção. Essa convicção torna-se conhecimento apenas com o despertar. Então, enquanto ainda estivermos no caminho, devemos estar sempre abertos ao fato de que há mais a aprender. Como eu disse anteriormente, é por isso que as visões corretas são chamadas de *visões corretas* em vez de conhecimento correto. Lembramos que são hipóteses de trabalho que adotamos para prática, mas ainda não sabemos com toda a certeza.

Esta é uma razão pela qual não nos apegamos às nossas opiniões. Elas parecem fazer sentido e parecem valer a pena colocar em prática, por causa das boas ações que elas o inspiram a fazer, porém, percebemos que há sempre mais para aprender. Nós as adotamos para nossa própria felicidade, não há necessidade de impô-las aos outros.

Só quando você alcança o despertar é que você tem a realidade. Nesse ponto, percepções e declarações não têm tanta importância, porque você encontrou a verdade a que elas aspiravam. E, para vivenciar totalmente essa verdade, você tem que deixar de lado as opiniões que o levaram até lá. Na verdade, você tem que ter cuidado para não se apegar até mesmo à realidade do despertar se quiser alcançá-lo completamente. Você tem que deixar tudo de lado. Mas não se preocupe, você não ficará à deriva. A realidade do despertar não é algo que tem que ser fabricado ou mantido. Você não tem que se apegar a ele para mantê-lo. Ele está lá por si só, independente das condições, para ser experimentado apenas quando a mente

estiver totalmente livre do apego. Esta é a segunda razão que você tem que entender para não se apegar a opiniões, mesmo que seja a verdade e a realidade do despertar.

Mas, enquanto praticamos, devemos não somente estar dispostos a admitir que há mais para aprendermos, mas também temos que trabalhar com a ideia de que há uma maneira certa e uma maneira errada de praticar, e uma maneira certa e errada de entender a prática. Em outras palavras, você não pode dizer, “eu transcenderei dos pontos de vista e não terei nenhuma opinião”. Você tem que lembrar que as verdades do Buda têm um *attha*, um propósito, e você precisa usar cada verdade para um propósito específico se quiser tirar o máximo dela.

Em termos simples, isso significa que você precisa saber como uma verdade deve ser usada para dar orientação sobre o que é correto fazer e o que não é correto fazer. Ao mesmo tempo, você também tem que ser verdadeiro ao se dispor a continuar olhando para os resultados de suas ações e aprender com elas, a admitir um erro quando você causou danos.

Uma maneira em que isso é particularmente importante é que algumas verdades podem ser úteis para certas partes da prática, mas não úteis para outras. Por exemplo, podemos ter ouvido que os ensinamentos sobre as três características falam de como as coisas são inconstantes, estressantes e não-eu. Porém, em primeiro lugar, é importante saber que o Buda nunca chamou esses termos de “características”. Ele os chamou de “percepções”, e o ponto importante sobre elas como percepções é saber quando aplicá-las e quando não aplicá-las.

Por exemplo, quando você está praticando os preceitos, você não diz: “Ah, minhas ações são inconstantes, estressantes e não-eu, então eu não tenho que ser responsável por elas”. Você tem que manter os preceitos. Você aplica as percepções de inconstância, *stress*, e não-eu às coisas que o induziriam a violar os preceitos. Acontece da mesma forma quando você pratica concentração: você tenta dar origem a um estado mental que é constante, tranquilo e está sob o seu controle, o que significa que você está realmente lutando contra as três percepções. Você aplica as três percepções apenas a coisas que o tirariam da concentração, como desejo sensorial e hostilidade. Só depois que você desenvolveu totalmente o caminho você aplica essas percepções a tudo, para renunciar a tudo—inclusive as três percepções em si.

Isso se encaixa com o que o Buda disse sobre suas próprias declarações, ou seja, que elas sempre seriam verdadeiras. Porém, mesmo que algo fosse verdade, mas não benéfico, ele não falava sobre o assunto. E mesmo que fosse verdade e benéfico, mas não fosse o momento certo, ele não falava sobre o assunto. Da mesma forma, quando aplicamos seus ensinamentos, temos que perguntar: “Isso é

verdade? É benéfico para mim? E este é o momento certo para mim?” Se você aplicar esses padrões aos ensinamentos, essa é uma das maneiras pelas quais você protege a verdade e desenvolve a perfeição da verdade ao mesmo tempo. Isso irá ajudá-lo a despertar para a verdade, para algo que não sejam apenas percepções, que não sejam apenas palavras, mas uma realidade independente em si mesma.

Agora, veja: essa realidade está sempre lá, independentemente de a encontrarmos ou não. Da mesma forma, as declarações e percepções têm sua verdade, independentemente de quão claramente percebemos essa verdade. Onde fazemos a diferença é sempre dizendo a verdade, sempre tentando perceber a verdade, e sempre sendo verdadeiros: dedicados e responsáveis. Quanto mais verdadeiros somos aplicando-nos à prática e observando os resultados, ajustando nossas ações para torná-las cada vez mais inofensivas, mais perto chegamos de entender a verdade das percepções e declarações do Buda, e mais nos aproximamos da realidade que queremos: a felicidade incondicionada. Se não quisermos *ser* verdadeiros em nossas ações e ao observar os seus resultados, não saberemos quem mais é verdadeiro, não seremos capazes de testar a verdade de suas declarações—e podemos nos contentar em deixá-los mentir para nós quando nos disserem que o caminho para a verdadeira felicidade não requer esforço, honestidade ou fortes poderes de auto-observação. Lembre-se que ao testar os ensinamentos, você também está se testando. E quanto mais verdadeiro você for consigo mesmo, maiores as chances de encontrar a verdade nos ensinamentos.

Resumindo, de todas as formas de verdade, as mais importantes para se agarrar são dizer a verdade e ser verdadeiro. Essas formas de verdade nos permitirão conhecer as outras formas de verdade e alcançar a realidade genuína da felicidade incondicionada. Quando encontrarmos essa felicidade—e só então—nosso desejo pela verdade será plenamente satisfeito.

PERGUNTAS

P: O seu ensinamento diz de uma maneira simples que eu preciso desenvolver boas qualidades de modo a ser capaz de reconhecer qualidades ruins em um instrutor ou outra pessoa, com o que eu concordo totalmente. Por outro lado, ouvi dizer que se eu identificar qualidades ruins em outras pessoas, significa que eu devo ter essas qualidades ruins em mim mesmo e eu deveria trabalhar nisso, com o que eu concordo parcialmente.

R: Nem sempre é assim. Se você costumava matar e então para de matar, ainda pode identificar quem está matando, e o mesmo se aplica a outras qualidades na mente. Não é que não devemos julgar as pessoas. Temos que ser capazes de julgar em quem podemos confiar e em quem não podemos confiar. Não estamos fazendo

um julgamento final de uma pessoa, mas temos que julgar se essa é uma pessoa em quem podemos confiar ou não. Como o Buda disse, o fator externo mais importante para progredir no Dhamma é uma amizade admirável, então você tem que ser capaz de julgar quem é um amigo admirável e quem não é. Há um artigo chamado “O Poder do Julgamento” no site dhammatalks.org que trata dessa questão em detalhes.

P: As últimas palavras do ensinamento sobre *sacca*, ou verdade, me levam de volta a uma pergunta que eu costumo ter, que é: as escolhas que faço sobre meu caminho espiritual, as estratégias que aplico—são apropriadas? São criteriosas? Uma vez que a verdade pode ser válida em alguns níveis e não válida em outros níveis do caminho, estou simplesmente seguindo minhas preferências? Claro, depende do discernimento, mas também há outras qualidades? Foi mencionado que é preciso saber onde se está no caminho para praticar de acordo com esse nível, mas não é tão fácil ser claro sobre este assunto. Como diria Ajaan Chah: “É certo, mas não é garantido”. É claro que tem a ver com as opiniões que temos sobre nós mesmos e as profundas intenções em relação aos outros. Parece-me que, em tal assunto, uma avaliação equivocada pode ter consequências pesadas.

R: Existem duas qualidades que ajudam a protegê-lo no caminho, e essas são as duas qualidades que, como eu disse, o Buda procurou em qualquer aluno: primeiro, que você seja observador; e segundo, que você seja honesto. Isso também inclui ser honesto consigo mesmo. E como mencionei na discussão dos ensinamentos do Buda para Rāhula, o importante é que você teste qualquer ensinamento colocando-o em prática. Você olha para suas intenções quando adota o ensinamento, e então você também olha para os resultados que surgem quando você coloca os ensinamentos em prática. Contanto que você opere naquilo que vê como boas intenções e aplica este treinamento para ser mais honesto ao olhar para suas intenções e para os resultados de suas ações, isso o ajudará a manter-se no caminho.

Pense em Ajaan Mun como um exemplo. Ele estava sozinho na floresta. Às vezes, enquanto meditava, ele tinha visões de devas vindo até ele com ensinamentos. Se ele tivesse acreditado em tudo o que diziam, teria enlouquecido. Como ele disse aos seus alunos, não importa de onde venha ou de quem seja o ensinamento, o que importa é: se você colocá-lo em prática, o que acontece como resultado? Essa maneira de testar os ensinamentos foi o que colocou Ajaan Mun no caminho certo e o manteve lá. Então, sua própria honestidade sobre suas intenções e os resultados de suas ações é o que lhe protege.

QUINTO DIA

MANHÃ

Virtude

O termo em Páli para virtude, *sīla*, também pode significar moralidade, preceito ou hábito. Aqui, a perfeição da virtude é uma questão de desenvolver a virtude moral da contenção. Como apontamos no início, um dos *insights* que vêm do discernimento é que todas as coisas estão enraizadas no desejo. O desejo que sustenta a virtude é o desejo de exercer contenção sobre suas intenções inábeis, tanto como um ato de bondade para si mesmo, como um ato de bondade para com os outros.

Esse tipo de virtude está relacionado com os cinco preceitos. Às vezes, ao se referir aos preceitos, o Buda substituía a palavra *sīla* por *sikkhāpada*, que literalmente significa “regra de treinamento”. Os preceitos são regras de treinamento que você segue com o propósito de chegar ao objetivo—ou seja, abster-se de atividades que prejudicam a mente ou obstruem o objetivo—da mesma forma que um atleta seguiria regras de treinamento como parte de sua disciplina: abster-se de certos alimentos e atividades que prejudicam a força e o condicionamento físico do corpo.

O fato de que essas são regras para fins de treinamento têm algumas implicações importantes. Não foram feitas para criar um mundo perfeitamente inofensivo. Elas são destinadas a cobrir apenas a gama de ações pelas quais você é diretamente responsável: o que você faz e o que diz aos outros para fazer. Se você for muito cuidadoso nessas áreas, isso já é bom o suficiente para treinar a mente a sair totalmente do mundo.

Agora, veja: os preceitos são muito curtos—não matar, não roubar, não fazer sexo ilícito, não contar mentiras, não tomar substâncias intoxicantes. Ponto. Sem

“se”, nem “e” ou “mas”. Em outras palavras, estes são preceitos que, uma vez que você decidiu adotá-los, você tenta segui-los o tempo todo, em todos os casos. Ao mesmo tempo, você não diz a ninguém para quebrá-los, e você não expressa aprovação quando outras pessoas os infringem.

Às vezes você ouve as pessoas reclamando que não gostam da ideia de regras curtas como estas e que preferem ter a virtude expressa em princípios mais gerais—como bondade ou gentileza—mas, para os fins do treinamento, é muito bom ter regras que sejam precisas, porque elas traçam linhas claras entre o que deve ou não ser feito. Se as linhas não são claras, é muito fácil inventar desculpas para fazer exceções. Desejos inábeis podem entrar e mudar o preceito para outra coisa. Você descobre que, quando treina crianças, se você dá a elas regras muito claras, elas ficam muito mais felizes porque podem ter uma noção clara do que é certo e o que é errado. E você sabe que se está seguindo as regras, há um a concepção de autoestima que vem de sua habilidade de aderir às regras.

Alguns dos preceitos requerem uma explicação especial. Por exemplo, o preceito contra o sexo ilícito basicamente refere-se a fazer sexo com menores, com alguém casado com outra pessoa ou em um relacionamento sério, ou fazer sexo com alguém que fez um voto de celibato. Se você já está em um relacionamento sério e faz sexo com outra pessoa, isso também violaria o preceito.

Depois vem o preceito contra mentir. “Mentir” aqui é definido como deturpar a verdade. Esse preceito não cobre todas as formas de fala incorreta, porque a fala incorreta também inclui a fala divisora, a fala ríspida e a fala sem propósito. A fala divisora é qualquer coisa dita com a intenção de separar amigos ou impedir que um relacionamento se desenvolva. A fala ríspida é quando você diz algo com a intenção de ferir os sentimentos de alguém. A fala sem propósito é quando você diz algo sem realmente saber qual é a sua intenção. Você abre a boca e vê o que sai.

A razão pela qual não há preceito contra esses três tipos de fala incorreta é que há realmente alguns casos em que elas podem ser hábeis. Por exemplo, a fala divisora: suponha que você saiba que o Sr. A é uma pessoa muito prejudicial, e ele está começando a se interessar em ter um relacionamento com a Srta. B. Pode ser uma boa ideia avisar a Srta. B sobre o Sr. A. É por causa de exemplos como este que não há preceito absoluto contra a fala divisora. Da mesma forma com a fala ríspida: há alguns casos em que, para obter a atenção das pessoas, você tem que usar termos fortes e críticos, para o próprio bem delas. É por isso que não há um preceito contra a fala ríspida. Quanto à fala sem propósito, toda situação social requer um pouco de graxa social para manter as coisas funcionando bem, então você fala sobre coisas que ajudam a deixar todos de bom humor. Apenas certifique-

se de não colocar graxa demais na máquina, porque isso pode entupir as engrenagens.

Então, esses são os cinco preceitos. Como eu disse anteriormente, há uma certa quantidade de autoestima que vem quando você consegue seguir essas regras, mas estas são regras que existem com uma finalidade. Elas realmente são para o seu benefício.

Seguindo os cinco preceitos, estamos incorporando o que aprendemos com as perfeições do discernimento, verdade e boa vontade. Ao mesmo tempo, fornecemos condições para fortalecer as perfeições da renúncia—na prática da concentração—e do discernimento.

Para começar, em consonância com a primazia que a visão correta dá às suas intenções, os preceitos concentram sua atenção diretamente em suas intenções em ação. Isso porque você pode violar um preceito apenas intencionalmente. Por exemplo, se acontecer de você andar no meio da sala aqui e pisar num inseto sem querer, você não está quebrando um preceito. É só se você enxergar o inseto e deliberadamente esmagá-lo que violará o preceito. A diferença tem a ver com o estado da sua mente. Basicamente, os preceitos são ensinados para ajudá-lo a treinar suas intenções. Se você nota o desejo de violar o preceito, você percebe, “Eu ultrapassei os limites do que é hábil”. É por isso que treinar a virtude é um bom exercício para observar sua mente em ação.

Os preceitos também aplicam a todas as nossas ações a distinção entre o que é hábil e não hábil. Quando você sabe que algo é contra um preceito, você percebe: “Eu posso querer fazer isso, mas se eu olhar de uma perspectiva mais objetiva, seria inábil. Vai causar sofrimento duradouro, então eu vou parar”.

Ao praticar os preceitos, também exercitamos o que a visão correta nos diz sobre nossa liberdade de escolher nossas ações. Por exemplo, você pode estar tentado a dizer ou fazer algo errado, mas você percebe, “eu sou livre para dizer não”. E ao exercer essa liberdade, você desenvolve algo de valor em você mesmo.

Vou dar um exemplo tirado dos preceitos dos monges. Um dos preceitos para os monges é que, se alguém vem e pergunta a um monge para onde algo deve ser dado, o monge deve dizer: “Doe para aquele local em relação ao qual você se sente inspirado a doar; ou onde você sente que a doação será bem usada”. Vários anos atrás, tive um aluno cuja mãe queria doar dois milhões de dólares para um centro budista. Ele me ligou e perguntou: “O que posso dizer a ela para que ela dê o dinheiro para o monastério?” Eu disse: “Diga a ela para doar para onde ela se sente inspirada a doar, e para onde ela sente que a doação será bem usada”. Então, ela doou para outra organização. Eu disse a mim mesmo: “A partir deste momento passei a ter um preceito que vale mais de dois milhões de dólares”.

Então, você tem que lembrar que sua virtude é algo de valor, que reside em exercer sua liberdade para dizer não a algo que pode ser tentador. Observe aqui que a liberdade não é simplesmente uma questão de ser livre para fazer o que você quiser. Significa ser livre para fazer o que você sabe que levará a bons resultados duradouros.

Estas, então, são algumas das lições de visão correta ensinadas em conjunto com a prática da virtude.

Quanto à perfeição da verdade, lembre-se, ontem à noite falamos sobre a verdade como uma qualidade da pessoa. Quando você decide que vai manter essas regras de treinamento em todas as situações, sem exceções, você está colocando seu bem-estar duradouro à frente de prazeres inábeis breves. Quando você pode manter essa decisão, dia após dia, você desenvolve sua verdade como pessoa.

Quanto à perfeição da boa vontade, a virtude é uma expressão de boa vontade para os outros e para si mesmo. Em termos dos outros, como disse o Buda, se você mantém os preceitos em todas as situações, você está dando segurança universal a todos os seres. Mas isso não significa que você está protegendo os seres de todos os perigos. Em vez disso, significa que ninguém estará sujeito a esses perigos vindos de você, em lugar nenhum. Quando você dá esse tipo de segurança universal aos outros, você mesmo tem uma parte da segurança universal. Outra maneira pela qual os preceitos são úteis para os outros é que se você adota um preceito, não é apenas que você decide que não vai violar os preceitos. Também significa que você não vai dizer a ninguém para violar os preceitos e não vai aprovar outras pessoas violarem os preceitos. Desta forma, você também está protegendo outras pessoas, por não estar induzindo-os a fazer algo inábil, o que significa que você não está tentando persuadi-los a fazer kamma ruim.

É interessante notar que, do ponto de vista do Buda, beneficiar os outros significa fazê-los seguir os preceitos, enquanto beneficiar-se significa que *you* segue os preceitos. O ponto aqui parece ser que somos agentes, pois podemos escolher como agimos e, ao fazer com que os outros sigam os preceitos, você mostra respeito pelo papel deles como agentes e tenta fazê-los exercer esse papel de uma maneira que leve mais diretamente ao benefício duradouro deles. Da mesma forma, quando você segue os preceitos, você respeita seu papel de agente e tenta exercê-lo habilmente.

Isso significa que você está expressando boa vontade para si mesmo enquanto segue os preceitos.

O Buda diz que os benefícios duradouros da observação dos preceitos podem ser experimentados tanto na vida atual quanto nas vidas futuras. Se você conduz sua vida de forma virtuosa, sua riqueza tende a ser mais sólida; você tem uma boa

reputação por ser uma pessoa confiável; se você for a uma reunião de pessoas, você pode esperar que as pessoas não vão acusá-lo injustamente de mau comportamento; e você morre sem estar confuso. Quando as pessoas se aproximam da morte e lembram das maneiras pelas quais foram prejudiciais em seu comportamento, elas tendem a cair em extrema tristeza ou negação. Esta é, na verdade, uma das razões da demência quando as pessoas envelhecem. Elas não querem pensar no passado, elas não querem pensar sobre o futuro, e assim suas mentes simplesmente vagueiam.

Agora, veja: o Buda reconhece que há momentos em que seguir os preceitos pode levar a certos tipos de perdas na vida cotidiana, em termos de riqueza, saúde ou parentes. Digamos, por exemplo, que você tem um parente que quer que você minta em um caso judicial. Em uma situação como essa, o Buda diria para não mentir, porque a perda de um parente é uma questão menor, enquanto a perda de sua virtude é de suma importância.

Há alguns anos houve uma notícia interessante no jornal. Um jovem iraniano fora assassinado, e o assassino foi pego e sentenciado à morte. Aparentemente, na lei islâmica, se os pais de alguém assassinado ainda estão vivos, eles têm o direito de escolher se a sentença de morte será ou não executada. Inicialmente, os pais queriam se vingar. Mas então a mãe começou a ter sonhos em que o filho vinha até ela e dizia: “Por favor, mãe, não escolha a vingança”. A mãe não queria ter esse sonho, mas o sonho continuava voltando repetidamente.

Então, no dia da execução, o assassino estava lá, sentado com a corda no pescoço. A mãe sobe, bate nele o mais forte que pode, tira a corda e vai embora. Depois, quando foi entrevistada, ela disse que sentiu uma tremenda e inesperada sensação de paz e alívio, então ela ficou feliz por ter seguido o sonho.

Esses exemplos mostram alguns dos benefícios vindos de seguir os preceitos nesta vida. Há também benefícios em termos de vidas futuras. O Buda diz que, se você não matar, quando você renascer tenderá a ter uma vida mais longa. Se você não roubar, suas coisas tendem a não ser roubadas. Se você evitar sexo ilícito, não estará sujeito a rivalidade e vingança. Se não contar mentiras, as pessoas tendem a não mentir para você. E se não tomar substâncias intoxicantes—que incluem o álcool—então tenderá a não ser louco na próxima vida.

O Buda não entrou em mais detalhes sobre esse último ponto.

Essas são algumas das maneiras pelas quais a prática dos preceitos desenvolve a perfeição da boa vontade em suas relações com as outras pessoas e consigo mesmo.

Quanto à perfeição da renúncia, seguir os preceitos ajuda a desenvolver qualidades da mente de que você precisará na prática da concentração, que se baseia na prática da presença mental correta.

Para começar, seguir os preceitos torna mais fácil ter mais presença mental em geral. (E lembre-se aqui que a presença mental significa a capacidade de lembrar do que foi feito e dito há muito tempo, e manter essa memória em mente.) Quando você olha para trás e vê que não prejudicou ninguém com suas ações, é muito mais fácil para sua memória voltar ao passado, e então você pode aprender lições do passado muito mais facilmente. Se você prejudica os outros e quebra os preceitos, a mente tenderá a erigir uma parede para que você não se lembre desse dano, e isso vai atrapalhar sua presença mental.

Ademais, como você está praticando de acordo com os preceitos, você está desenvolvendo sua presença mental, vigilância e ardor, que são as três qualidades de que você precisa na prática da presença mental correta e concentração correta. Em termos de presença mental, você tem que lembrar que fez um voto de seguir os preceitos. Isso é muitas vezes um problema para as pessoas que começaram a seguir os preceitos há pouco tempo. Eles começam a fazer alguma coisa e dizem: “Opa! Eu adotei um preceito contra isso”. Então, você tem que manter esses preceitos em mente.

Em segundo lugar, você tem que ser vigilante em relação ao que está fazendo.

O ardor entra quando você faz um esforço extra, (se for difícil seguir o preceito), para ter certeza de que vai segui-lo.

Quando eu era novo nos preceitos, me ocorreu de voltar para meu lar dos tempos de infância para visitar meus parentes. Estávamos em uma cabana perto da costa, e uma tarde um dos meus primos disse: “Sabe, o vovô gostava de ir catar mexilhões não muito longe daqui, e fazia um caldo de mexilhão. Vamos catar mexilhões”. Então, cinco ou seis de nós saímos para catar mexilhões. Eu estava cavando na areia em águas rasas e encontrei um. Quando fui pegá-lo, percebi: “Opa! Eu tenho um preceito que se opõe a isso”. Então, eu coloquei o mexilhão de volta na areia e fui para outro lugar, fingindo procurá-los em outro lugar. Enquanto isso, um dos meus primos foi ao local onde eu estava e encontrou o molusco bem em cima da areia e disse: “Aqui tem um mexilhão! Podemos levá-lo”. Outro primo disse: “Não, ele está em cima da areia, significa que está morto. Deixe aí”. Então, salvei a vida do molusco apesar do meu deslize. Essa foi uma lição de que eu precisava desenvolver mais presença mental e vigilância.

Seguir os preceitos também lhe dá prática no tipo de contenção que você vai precisar para colocar a mente na concentração e mantê-la lá. Você vai ter que aprender a dizer não a si mesmo quando distrações vêm à mente, e os preceitos

oferecem boas dicas para aprender a dizer não para si mesmo, com eficácia, na vida diária. Como meu professor costumava dizer, “Se você não pode controlar sua boca, é impossível controlar sua mente”.

Os preceitos, então, são boas práticas para ajudar a desenvolver as habilidades de que você vai precisar à medida que desenvolve presença mental e concentração, as quais, por sua vez, estão diretamente ligadas à perfeição da renúncia.

Eles também são uma prática para desenvolver ainda mais a perfeição do discernimento, em que você tem que usar sua engenhosidade para manter os preceitos de maneiras que não levam a circunstâncias infelizes. Por exemplo, se você adota o preceito contra matar, você tem que descobrir, “Como organizar minha casa de tal forma que eu não tenha que matar pragas? Como posso viver de forma a não atrair cupins? Como posso viver de forma a não atrair formigas? E se as formigas entrarem, como me livras delas sem matá-las?” Isso desenvolve seu discernimento. Da mesma forma, se você tem alguma informação da qual você sabe que algumas pessoas podem abusar, como você impede que essa informação chegue a elas sem mentir? Quando você compreende essas coisas, passa a ter um bom treinamento em discernimento.

Desta forma, a prática de seguir os preceitos é uma expressão de visão correta, uma expressão de boa vontade e uma expressão de verdade. Ajuda a desenvolver as perfeições da renúncia e do discernimento.

E isso dá origem a uma sensação de autoestima, de que você é capaz de viver de uma maneira que não causa nenhum dano a ninguém. Não sei se isso é um problema aqui, mas nos Estados Unidos os psicólogos têm sido tão insistentes sobre a necessidade de as crianças terem autoestima que as crianças passaram a receber notas altas para que se sintam bem, e os professores colocam estrelas douradas em suas tarefas, dizendo: “Rock Star”. O resultado é que, agora, temos muitas pessoas com alta autoestima, mas sem conteúdo para exercê-la. Na verdade, uma das maneiras de promover a autoestima genuína, apoiada em um conteúdo real, é por meio do desenvolvimento da virtude. E isso não funciona só para crianças. Também é importante para os adultos, porque somos julgados por tantas coisas na vida que estão fora do nosso controle e que não têm nada a ver com a habilidade de nossas escolhas, por exemplo quando somos julgados por nossa beleza, nossa esperteza, nossa riqueza ou nossa posição social. Mas se pudermos aprender a nos julgarmos por nossa virtude, nossa autoestima pode ser baseada na habilidade genuína de nossas próprias ações e nossas próprias escolhas. Isso coloca o poder sobre nossa autoestima e autorrespeito em nossas mãos.

PERGUNTAS

P: As explicações sobre a importância da generosidade, da virtude e dos preceitos muitas vezes se mencionam os benefícios para a pessoa que é generosa, para a pessoa que é virtuosa, levando à realização do despertar. Mas isto soa como jogar pelo princípio dos fins justificando os meios, mesmo que aqui os meios sejam bons para os outros. Isso parece um pouco egoísta. Nos Jātakas, vemos o futuro Buda desenvolver todas essas qualidades, mas como ele desenvolve generosidade e bondade sem saber que necessariamente haveria qualquer realização do despertar?

R: Quando os meios são realmente bons para você e para os outros, eles não precisam ser justificados. Ainda assim, eles exigem esforço, e se quiser manter esse esforço, você tem que ver que vale a pena. Uma boa maneira de se motivar a seguir o caminho da bondade é lembrar que ele também leva à felicidade.

Um dos princípios básicos do budismo é que, quando você realmente faz o bem, você se beneficia e outras pessoas se beneficiam também. A prática dessas virtudes é destinada a fazer você ver que: sim, há uma maneira de fazer outras pessoas felizes, e que também o faz feliz. Em outras palavras, enquanto você os ajuda, você está ajudando a si mesmo; quando você ajuda a si mesmo, você está ajudando-os. Esse é o tipo de bondade e felicidade que você deve procurar. Lembre-se, o Buda nunca nos pede para negar nosso desejo de felicidade. Ele simplesmente aponta como encontrar a felicidade de uma forma sábia e compassiva, tanto para nós mesmos quanto para com os outros.

Há um sutta onde o Buda lista quatro tipos de pessoas, e eles vão nesta ordem descendente: a pessoa que se beneficia e beneficia os outros; a pessoa que se beneficia mas não beneficia os outros; a pessoa que beneficia os outros, mas não se beneficia; e a pessoa que não beneficia nem a si mesmo nem os outros. É interessante a forma como o número 2 e o número 3 são classificados. A pessoa que beneficia a si mesma e não os outros está listada acima da pessoa que beneficia os outros sem se beneficiar. O princípio básico é que se você não sabe como se beneficiar, você não pode realmente beneficiar os outros corretamente.

Ao mesmo tempo, é bom lembrar que, se você não está se beneficiando de sua prática, vai ser difícil mantê-la. No caso do bodhisatta, ele não tinha certeza sobre o caminho correto a seguir, mas ele seguramente estava procurando por um caminho que desse resultados. Era disso que se tratava sua busca: todas as suas ações, ele fez na esperança de que elas levassem a uma felicidade que não envelhece, adocece ou morre. Como você não pode usar essa felicidade sem-morte para chegar a uma felicidade sem-morte, você tem que praticar com um claro sentido de fins e meios.

P: Os cinco preceitos pertencem a todas as diferentes tradições do budismo? A interpretação deles é diferente?

R: Você os encontra em todas as tradições budistas, mas há algumas diferenças na interpretação. A grande diferença é que algumas tradições dizem para nunca violar os preceitos, e outras tradições dizem que, se você tem um motivo compassivo, pode ir em frente e violá-los. Pertencemos à tradição que diz para não violá-los.

P: Quanto ao preceito sobre mentir: não conta como uma mentira se evita sofrimento inútil. Não é verdade?

R: Qualquer deturpação da verdade conta como uma mentira. Mesmo que você faça isso pelo que acha ser um propósito gentil ou bondoso, ainda conta como uma mentira, e ainda viola o preceito. Se você sente que uma certa verdade vai causar sofrimento para alguém, você não deturpa a verdade. Em vez disso, você tenta mudar de assunto. Se as pessoas são realmente insistentes e querem muito saber, só então você lhes diz. Quando eu ensino nos Estados Unidos e chega o tema da mentira, essa pergunta sempre surge—que deve haver algumas condições em que não há problema em mentir. Quando eu estava ensinando em Massachusetts, o cenário que me fora dado era: “E se eu estiver preenchendo meus formulários de imposto de renda?” Na Califórnia, a pergunta é: “E se sua amiga estiver usando um vestido feio e perguntar: ‘Como estou?’” Mas em ambos os casos a resposta é: você não pode mentir. Ao preencher o formulário de imposto de renda, você preenche o formulário de imposto corretamente. Quanto à sua amiga, você pensa consigo mesmo: “Este vestido é melhor do que se ela estivesse nua. Então, sim, está tudo bem”.

P: E mentiras sociais como o Papai Noel? Violamos um dos preceitos se as espalharmos?

R: Sim. Quando eu tinha quatro anos, achei que seria bom deixar leite e biscoitos para o Papai Noel, então coloquei-os em um prato no manto da lareira da casa. Na manhã seguinte, havia um bilhete do Papai Noel agradecendo-me pelos biscoitos e leite, mas a letra era a da minha mãe, que eu reconheci como a dela. Não sei se fiquei mais chateado por não haver Papai Noel ou por minha mãe ter mentido para mim. Então é melhor não espalhar mentiras, porque quando a criança descobre, ele ou ela se sente traído.

P: Eu tenho muitos problemas em torno do primeiro preceito. Primeiro, tenho uma colmeia de marimbondos no telhado da minha casa. Meus vizinhos, que têm

uma filha pequena, querem que eu a destrua. É necessário salvar a vida das vespas e arriscar ser responsável pela possível morte de uma garotinha?

R: A partir da minha experiência, acredito que há maneiras de remover ninhos como este, sem matar os marimbondos. Você tem que procurar e encontrar alguém que possa fazer isso. Tivemos um problema com abelhas africanas em nossa casa de hóspedes no monastério. Demorou um pouco, mas conseguimos encontrar alguém que fosse capaz de remover as abelhas sem matá-las. Então, adotar um preceito como este significa que você tem que sair um pouco mais da sua zona de conforto para encontrar maneiras de resolver os problemas sem violar o preceito.

P: Segunda pergunta: e sobre o uso de antibióticos?

R: O preceito contra matar cobre apenas coisas que você pode ver a olho nu. Coisas que são muito pequenas para serem vistas não contam nesse preceito. Existem medicamentos permitidos no Vinaya que têm um efeito antibiótico. Quanto a parasitas no corpo que são grandes o suficiente para enxergar, existem medicamentos que permitem que saiam do corpo sem que os matem. Basicamente, eles fazem o parasita desmaiar. Quando desmaia, ele se solta e sai do corpo.

P: A próxima pergunta é: e o aborto?

R: Na época do Buda, o aborto era legal. Ele não fez campanha para torná-lo ilegal, mas não o aprovou. Então, como parte da observação do preceito, você não cometeria um aborto, e você não aconselharia outras pessoas a fazer um aborto.

P: E esse preceito de não matar em relação aos mosquitos portadores de dengue e zika, etc.?

R: Sempre me surpreendo com o fato de que poucos lugares no Brasil colocam telas nas janelas. Porque, não importa quantos mosquitos você mate, mais virão. É como aqueles filmes de terror, sabe—você mata um zumbi, e então cem zumbis vêm no lugar. Na Tailândia, tentaram se livrar de mosquitos com um programa de erradicação e descobriram que os mosquitos rapidamente desenvolveram uma resistência ao inseticida. Então, a melhor maneira de lidar com esse tipo de problema é perceber que temos que viver em um mundo com mosquitos e fazer o nosso melhor para nos protegermos deles, criando espaços seguros: por exemplo, colocando telas nas janelas e encontrando repelentes de mosquitos que afastem os mosquitos sem matá-los.

Falo dessas questões com experiência. Já tive malária duas vezes, mas ainda digo: não mate mosquitos.

P: O preceito contra matar é muitas vezes traduzido como a adoção de uma dieta vegetariana. Isso é necessário? Você também não está matando esses pobres vegetais, tirando sua pele enquanto ainda estão vivos e fervendo-os?

R: Para os monges, nossa regra é que não podemos comer carne se soubermos ou suspeitarmos que o animal foi morto com o propósito de nos alimentar. O preceito contra matar é especificamente contra matar algo com suas próprias mãos ou dizer a outra pessoa para matar. Agora, veja: se você quiser levar o preceito mais longe, e adotar uma dieta vegetariana, tudo bem. Mas o preceito não requer isso. Apenas certifique-se de que, quando você for a um restaurante de frutos do mar e tiverem um aquário com peixes vivos, não escolha nenhum dos peixes vivos.

Quanto aos vegetais, eles não são classificados como seres sencientes—eles não sentem dor—de modo que estão fora dos preceitos.

Recebemos várias perguntas sobre a relação entre o primeiro preceito e uma dieta vegetariana ou não vegetariana. Você tem que lembrar que o preceito é uma regra de treinamento. Não é um princípio para tentar criar uma sociedade perfeita ou um mundo perfeito. O propósito é mantê-lo focado nas coisas sobre as quais você é diretamente responsável em suas ações.

Além disso, isto não garante que, se você respeitar o preceito, não terá nenhum kamma ruim. Em outras palavras, o preceito é formulado de tal forma que comer carne não vai contra o preceito, mas você ainda tem o kamma de comer a carne do animal que teve que morrer por isso.

Esta é uma das razões pelas quais os monges fazem todos os dias uma reflexão sobre a comida que comem, porque estão acumulando uma dívida, e somente através da prática poderão ultrapassar essa dívida. Tome seu tempo para refletir sobre o fato de que o simples fato de ter um corpo requer que você coloque um fardo em muitos outros seres, o que lhe dá uma boa motivação para tentar encontrar uma felicidade que não precisa se alimentar. Uma das reflexões de Ajaan Lee é que, quando você está prestes a morrer, os espíritos de todos os animais cujos corpos você comeu virão aglomerar-se ao seu redor para pedir algum mérito. Se você não tiver nenhum mérito a lhes dar, eles vão levá-lo junto com eles. Mas se você tiver muito mérito para lhes dedicar, eles ficarão felizes em levar seu mérito em vez disso.

P: Você disse que comer carne não viola o preceito contra matar. Como você pode dizer que o consumidor da carne não desempenha nenhum papel em apoiar a morte da vaca? Como isso pode não violar o preceito?

R: Não é o caso de que comer carne não apoia a morte da vaca. Comer carne desempenha sim um papel, mas os preceitos cobrem apenas duas coisas: uma é o

que você mesmo o faz; e a outra é o que você mandou fazer. Isso é tudo o que está coberto por qualquer um dos preceitos. Além disso, se você se sente inspirado a não apoiar a indústria do abate de vacas, então não coma carne. Mas isso vai além do preceito. Não estamos tentando criar uma sociedade ideal com os preceitos. Estamos tentando nos concentrar diretamente no que estamos fazendo, para que nosso próprio comportamento pessoal enseje a concentração, e então ter o *insight* para que não tenhamos que voltar a esse processo que precisa continuar se alimentando. Só quando você treina a mente até o ponto em que ela não precisa se alimentar é que ela pode ser realmente pura.

P: Tivemos uma longa pergunta de uma mãe com um garoto de 14 anos que queria ser vegetariano. Ele não gostava do fato de que sua mãe não fosse vegetariana e lhe dava muitas, muitas, muitas razões para virar vegetariana. Não importa o que ela lhe dizia, ele não escutava seu raciocínio. Ela queria saber o que eu diria para o garoto.

R: Eu basicamente diria, “Se você está fornecendo a comida para a família, então você tem o direito de ter uma palavra final a respeito do tipo de comida que está sendo servida. Até chegar a esse ponto, a mãe é quem toma as decisões”.

P: Do ponto de vista do kamma e dos preceitos, o que devemos pensar sobre a eutanásia, pondo fim ao sofrimento de um animal doméstico, em vez de prolongar a vida sem razão?

R: Não há necessidade de prolongar a vida sem razão para manter o preceito. Isso significa que não é contra o preceito desligar um aparelho que mantém uma vida. Se o corpo não pode sobreviver sozinho, sua morte não é um ato de matar.

No entanto, a eutanásia seria contra o preceito. A maioria dos nossos sentimentos em torno da eutanásia vem da crença de que o animal tem apenas uma vida e, se ele morrer, então não vai sofrer após a morte. Do ponto de vista budista, porém, o animal irá para outra vida após a morte, e você não tem ideia de quanto sofrimento haverá na próxima vida. O que você sabe é se você fez ou não a escolha de matar o animal. Então, do ponto de vista dos preceitos, o melhor é dar ao animal algum analgésico e tentar mantê-lo em uma condição o mais livre de dor possível. Deixe a natureza tomar seu curso.

P: Segunda pergunta: se alguém que está perto de mim está doente e me pede para acompanhá-lo ou acompanhá-la para a Suíça ou Bélgica para ter um suicídio assistido, seria uma violação dos preceitos?

A: Não seria uma violação dos preceitos, mas, ainda assim, você levará uma pessoa para um lugar onde você sabe que ele ou ela vai ser morto. Então, seria

melhor expor a seu amigo seus sentimentos sobre todo o assunto. Se o amigo ainda quiser que você vá, você ainda pode ir e não violar os preceitos. No entanto, na época do Buda, havia pessoas que realmente cometeram suicídio assistido, contratando alguém para esfaqueá-los até a morte. Segundo o código monástico, colocar outra pessoa para fazer isso é ainda pior do que simplesmente cometer suicídio, porque você está fazendo essa pessoa assumir o kamma ruim de ter matado você.

P: Há uma diferença no kamma entre uma pessoa que morre de uma morte natural, como um ataque cardíaco, etc., e uma pessoa que comete suicídio?

R: Morrer de uma causa natural é o resultado de kamma passado, enquanto um suicídio é baseado em uma decisão que você toma neste momento. Quando você está morrendo uma morte natural, você está simplesmente recebendo os resultados de kamma passado; mas se você comete suicídio, está criando novo kamma ruim.

P: A próxima pergunta: há uma diferença entre o kamma de alguém que comete suicídio devido a um evento na vida, como uma decepção amorosa ou a perda de um emprego; e o de alguém que comete suicídio por sofrer de uma depressão mental ou ansiedade?

R: É difícil medir as consequências cármicas de um determinado ato, porque em cada caso elas vão depender de muitas outras ações na vida dessa pessoa. Tenho uma amiga que é paranormal. Durante a sua vida, ela teve que lidar com um monte de espíritos de pessoas que faleceram. E em todos os casos de suicídio, ela diz que, sempre há o momento que ela chama de: “Ah, que droga!”; com muito arrependimento. Então, sempre que possível, se você puder desencorajar alguém de cometer suicídio, você fará a essa pessoa um grande favor.

P: Por que os preceitos nos pedem para não assistir a shows?

R: Isto é apenas para os oito preceitos, que são basicamente os cinco preceitos acrescidos do fator de restrição dos sentidos. Por exemplo, quando você não assiste a shows, isso põe um pouco mais de contenção sobre seus olhos. Não ouvir música põe alguma contenção em seus ouvidos. Não usar perfumes e guirlandas põe alguma contenção em seu nariz. Não comer depois do meio-dia põe alguma contenção na língua. Não se deitar em camas luxuosas põe alguma contenção em seu corpo. A maioria das pessoas toma esses preceitos apenas ocasionalmente. Tradicionalmente, nos países Theravāda—e essa é uma tradição da época do Cânone Páli—, algumas pessoas optam por tomar os oito preceitos nos dias de uposatha. Estes dias correspondem à lua cheia, lua nova, crescente e minguante.

Tirar esses dias de folga para praticar os oito preceitos e ouvir o Dhamma fornece um bom contexto para praticar meditação.

P: Refletir sobre o fato de que o sofrimento vem de causas internas na mente me faz refletir sobre o fato de que nem todas as profissões são propícias ao desenvolvimento da presença mental e da virtude. Por favor, esclareça.

R: Existe um modo de vida errado: um modo de vida baseado em violar os preceitos; um modo de vida baseado no desenvolvimento de qualidades inábeis em sua própria mente; ou um modo de vida por meio do qual você tenta ensejar que surjam qualidades inábeis na mente dos outros. Então, se você perceber que seu sustento está errado, pode ser uma boa ideia mudar, se puder. Havia um desenho animado na revista *The New Yorker*, nos Estados Unidos, onde dois homens carregavam um cadáver, e o cadáver tinha os pés presos no cimento—em outras palavras, eram criminosos levando um cadáver para jogar no rio. E um dos homens diz: “Eu gostaria que houvesse outra maneira de ganhar a vida”. Há outras maneiras.

P: Nas leituras sobre a virtude, há um sutta, *Āṅguttara Nikāya* 8: 40, que fala sobre o kamma gerado por certos tipos de ações. O que acontece se a mente mudar e não fizer mais esse tipo de ação? Ainda terá que ser responsável pelo kamma oposto gerado no passado?

R: Os resultados do kamma passado estarão lá, mas—supondo que o kamma passado fosse ruim—o bom kamma de mudar de ideia e mudar seu comportamento funcionará como uma compensação. Seja paciente quando o kamma infeliz dá frutos, e lembre-se que o fator importante é o seu estado mental neste momento. Quando você mantém a mente desenvolvendo boa vontade ilimitada, quando a treina para não ser superada pelo prazer ou dor, isto, por si só, tornará os resultados do mau kamma passado mais fracos, além de impedir que você crie qualquer mau kamma novo neste momento.

P: Sou um pecador. Sei que vou para o inferno por causa das minhas ações passadas. Todos os dias tento viver com meus preceitos e estou orgulhoso disso, mas em meus sonhos e pesadelos, as coisas ruins que fiz no passado vêm à mente, e estou muito arrependido disso. Como posso deixar esse sentimento ir embora para morrer sem confusão? Devo ir a todos que machuquei e pedir perdão?

R: É importante perceber que violar os preceitos por si só não significa que você vai para o inferno. Como o Buda disse, se você perceber que está fazendo algo errado, e decidir-se a não repetir esse erro e a guardar os preceitos, este kamma

bom pode protegê-lo de ir para o inferno. Ele acrescentou que a resposta certa quando você aprende sobre os preceitos e percebe que os violou no passado é dizer a si mesmo: “Ok, isso foi um erro. Isso não foi uma coisa boa a ser feita, mas se eu tiver remorso ou arrependimento por isso, o remorso não fazer com que eu volte atrás e apague o erro”. O caminho certo é decidir-se a, no futuro, se conter, além de espalhar pensamentos de boa vontade: boa vontade para as pessoas que você prejudicou, boa vontade para si mesmo, e, em seguida, boa vontade para todos os seres. Então, da próxima vez que você tiver pesadelos em que você sente sentimentos de arrependimento ou remorso, quando você acordar, espalhe pensamentos de boa vontade para todos os envolvidos no sonho e, em seguida, boa vontade para si mesmo.

Agora, veja: quando você está em vias de morrer, é como se portas diferentes se abrissem para você. Se há uma porta que vai para o inferno, não diga a si mesmo: “Eu sou um pecador. Terei que ir para o inferno”, porque esse pensamento vai levá-lo através dessa porta. Continue se lembrando do bem que fez desde que começou a seguir os preceitos e continue dizendo a si mesmo: “Eu não tenho que ir para o inferno”. Isso vai ajudá-lo a passar por uma porta melhor.

Quanto a pedir perdão aos outros: tente colocar-se no lugar deles. Se você acha que eles apreciariam o fato de que neste momento você percebe o mal que fez a eles, e ouvir suas desculpas acalmaria a mente deles, então vá pedir perdão. Mas se você acha que revê-los iria perturbá-los, e que eles preferem que você fique fora de suas vidas, então deixe-os em paz. Espalhe muita boa vontade em sua direção e deixe estar.

P: Eu quero me preparar para o momento da minha morte para que não vá para um destino ruim. Como me preparo para não acreditar no membro do comitê que diz que sou uma pessoa má?

R: Uma das razões pelas quais meditamos é para que estejamos alertas no momento da morte. Então lembre-se de que qualquer voz que venha à mente é apenas um membro do comitê; e, como meditador, você deve ter aprendido a não acreditar em tudo o que cada membro do comitê diz. Esta é uma das razões pelas quais um dos tópicos de meditação é a reflexão sobre sua própria virtude e sua própria generosidade, para que você seja habilidoso em recordar essas coisas quando precisa delas.

NOITE

Persistência

Ontem à noite falamos sobre o desejo de se esforçar na prática, e que esse desejo surge quando conhecermos um professor confiável, e discernirmos que o Dhamma que o professor ensina faz sentido. Mas o desejo de praticar vem de mais do que isso. O Cânone conta a história de um dos parentes do Buda que morreu. O Buda disse, que se essa pessoa tivesse se esforçado na prática quando era jovem, teria despertado completamente. Se ele tivesse se esforçado na prática quando era de meia-idade, teria atingido um nível mais baixo do despertar. Se tivesse se esforçado na prática quando era velho, teria chegado ao primeiro estágio do despertar. Mas ele nunca se esforçou na prática, e assim perdeu a oportunidade de ganhar o despertar nesta vida.

É uma história arrepiante. Deveria gerar o desejo de não perder o que pode ser alcançado pelo esforço humano. Esse desejo é o que está na base da perfeição da persistência, que é o nosso tema para esta noite.

A palavra em Páli para persistência, *viriya*, também pode significar “energia” e “esforço”. É idêntica ao esforço correto no nobre caminho óctuplo. Como o Buda explica, o esforço correto relaciona-se estreitamente com a visão correta e a presença mental correta. A visão correta diz o que é hábil e o que não é. A presença mental correta ajuda a lembrar as lições da visão correta. O esforço correto é o que realmente coloca essas lições em prática, de modo a abandonar os fatores errados do caminho e desenvolver os fatores certos em seu lugar. Então, esta noite, eu gostaria de olhar para as diferentes maneiras pelas quais o discernimento, ou visão correta, junto com a presença mental correta, trabalham para desenvolver a perfeição da persistência.

A persistência é guiada pelo discernimento em quatro maneiras:

- A primeira maneira é vendo a *distinção* entre o que é hábil e o que é inábil.
- A segunda maneira é dando a você a *motivação* para querer se esforçar para abandonar o que não é hábil, e desenvolver o que é hábil.
- A terceira maneira é ensinado os diferentes *tipos* de esforço que podem ser hábeis.
- E a quarta maneira diz respeito à *quantidade* de esforço que é hábil.

Então vamos olhar para cada uma dessas quatro maneiras pelas quais o discernimento, ou visão correta, junto com a presença mental correta, trabalham para desenvolver a perfeição da persistência.

A primeira maneira não requer muita explicação, porque já falamos muito sobre o que é hábil e o que é inábil. Qualidades inábeis são aquelas que o levam a causar dano. Qualidades hábeis são aquelas que o ajudam a evitar causar dano.

Já a segunda maneira pela qual o discernimento guia sua persistência requer mais explicações. Ela está relacionada a fornecer motivação. Existem muitas maneiras diferentes por meio das quais você pode se motivar a querer praticar. O Buda diz que a principal motivação subjacente a toda atividade hábil é a cautela, por meio da qual você vê os perigos que se originam de não agir de maneiras hábeis, e os benefícios que podem vir quando você age habilmente. Por exemplo, como uma forma de se motivar a querer encontrar uma felicidade não sensorial, como a felicidade da concentração, que é mais elevada e mais segura, você foca nas desvantagens dos prazeres sensoriais comuns.

Todas as outras formas de se motivar a praticar derivam da cautela.

Por exemplo, você pode se motivar a praticar por meio do desenvolvimento da compaixão. Isso é baseado na cautela, porque você percebe que, praticando, você se beneficia, e as pessoas ao seu redor também se beneficiam. Afinal, quanto menos ganância, aversão e delusão você tiver em sua mente, menos você sofrerá com essas coisas e menos as outras pessoas serão afetadas por elas também.

Outra forma de se motivar é tentar desenvolver um senso de humor em torno de suas corrupções. Se você puder vê-las como ridículas, é mais fácil abandoná-las. Isso se baseia na cautela, porque um senso de humor saudável se desenvolve quando você recua e olha para algo objetivamente, vendo onde esse algo é incongruente e não faz sentido. A cautela é o que o inspira a dar um passo para trás.

A maioria das pessoas não chega a conhecer os exemplos de humor presentes no Cânone Páli, em grande parte porque eles são mais proeminentes no Vinaya, que é a seção sobre as regras que os monges têm que seguir, e muito poucos leigos leem essa seção. Cada regra tem uma história de sua origem, que explica as razões pelas quais ela foi formulada, e muitas vezes essas histórias contêm um elemento de humor.

Eu acho isso interessante porque, em primeiro lugar, ajuda a ver o quão ridículo o erro seria se você quebrasse a regra, além de também ajudar a distanciá-lo de qualquer desejo dentro de si para violar a regra. Esse é o ponto de vista objetivo que se desenvolve quando você se afasta de suas corrupções. Em segundo lugar, é muito mais fácil viver conforme um sistema de regras se você pode ver que as pessoas que formularam as regras tinham um bom senso de humor. Isso ajuda você a entender que as regras não são duras, punitivas ou maçantes.

Por exemplo, uma das histórias de origem das regras monásticas diz respeito a um monge com poderes psíquicos que tinha derrotado uma serpente cuspidora de fogo. Os leigos ouviram essa história e queriam fazer mérito em relação a esse monge. Então, eles perguntaram aos outros monges: “O que é que os monges geralmente não recebem na coleta de alimentos?” No entanto, eles perguntaram aos monges errados. Esses monges disseram: “Nunca recebemos bebida alcoólica”. Então, na manhã seguinte, todos na cidade prepararam um copo de bebida alcoólica para o monge que derrotou a serpente cuspidora de fogo. Ele bebeu a bebida numa casa após a outra, e depois desmaiou no portão da cidade.

O Buda apareceu com um grupo de monges, viu o monge deitado no chão e pediu que os outros monges o levassem de volta para o monastério. No monastério, os monges deitaram o monge com poderes psíquicos no chão, com a cabeça em direção ao Buda. Ora, como o monge com poderes psíquicos não sabia onde estava, ele se virou, se contorceu, e acabou parando com os pés apontados diretamente para o Buda, o que na Índia é um sinal de tremendo desrespeito. O Buda perguntou aos outros monges:

“No passado, este monge não mostrou respeito a mim?”

“Sim”.

“Ele está mostrando respeito neste momento?”

“Não”.

“E não foi ele que lutou com a serpente cuspidora de fogo?”

“Sim”.

“Ele poderia lutar com uma salamandra neste momento?”

“Não”.

É por isso que os monges têm uma regra contra beber bebida alcoólica.

Então, essa é outra maneira de se motivar a querer fazer o que é hábil: usando seu senso de humor para ver como suas corrupções são ridículas.

Outra forma de se motivar é se inspirando nos exemplos do Buda e dos grandes professores, pois eles expandem sua ideia do que os seres humanos são capazes. Há uma história no Cânone onde um monge está na natureza selvagem, doente. Ele se pergunta: “Vou tentar voltar para a cidade para encontrar um médico?” Então ele pensa no exemplo do Buda e dos grandes discípulos nobres que trataram suas doenças desenvolvendo os fatores para o despertar e as cinco faculdades, e decide: “Vou tentar isso também. Eu vou ficar na natureza selvagem”.

Outra forma de se motivar é cultivando versões saudáveis do que os primeiros textos chamam de anseio e presunção. Em outras palavras, você pensa: “Outras pessoas podem atingir o despertar. Eu também gostaria de atingi-lo”. Isso é um anseio saudável. “Eles são seres humanos, eu sou um ser humano. Eles podem

fazer isso, então por que eu não posso?” Isso é presunção saudável. Mesmo que você tenha que abandonar o anseio e a presunção no fim das contas, existem estágios no caminho em que você precisa usar versões saudáveis deles para se convencer de que o objetivo vale a pena perseguir e que você é capaz de alcançá-lo.

Há até alguns casos em que o Buda recomenda algumas motivações pouco hábeis para se fazer algo hábil. Por exemplo, quando é muito difícil ter boa vontade para alguém de quem você tem raiva, você pode lembrar a si mesmo que, se agir movido por sua raiva, provavelmente fará algo muito estúpido, e isso agrada seu inimigo. Você quer dar prazer ao seu inimigo?

Esse não é um pensamento muito hábil—na verdade é bastante rancoroso—, mas pode evitar algum comportamento inábil. E está baseado na cautela: o desejo de usar um estado menos inábil para evitar um estado prejudicial ainda mais inábil.

Eu sei que, no meu próprio caso, quando eu era um monge na Tailândia, percebi que algumas pessoas lá veem monges ocidentais como elefantes dançarinos. O simples fato de que podem dançar é o suficiente. Eles não acham que vão dançar bem. Da mesma forma, havia pessoas que diziam: “Esses ocidentais conseguem realmente entender o Dhamma?” Então, eu disse para mim mesmo: “Vou mostrar a eles”. O que pode não ser o pensamento mais hábil, mas me fez meditar muito mais.

Agora, veja: você vai notar que todas essas formas de motivação requerem uma concepção saudável do eu. Este é um ponto que tem que ser sublinhado muitas vezes. Ouvimos tanto sobre o ensinamento sobre não-eu que tendemos a esquecer que o Buda disse que deveríamos tentar fazer do *eu* o seu próprio refúgio. Você faz isso desenvolvendo uma concepção saudável do eu: de que você é responsável, você é capaz e se beneficiará do desenvolvimento de ações hábeis. Isso também requer uma concepção do eu que está disposto a admitir erros e aprender com eles.

Há uma universidade de medicina nos Estados Unidos que tem, como uma de suas especialidades, a cirurgia cerebral. Claro, todos que se candidatam a uma escola de neurocirurgia têm boas notas, mas nem todos com boas notas dariam um bom neurocirurgião. Então os administradores da universidade tentaram encontrar uma maneira de fazer perguntas durante a entrevista que ajudasse a eliminar as pessoas que não dariam bons cirurgiões. Eles encontraram duas perguntas que se mostraram especialmente úteis nesta área. A primeira foi: “Pode nos dizer um erro que cometeu recentemente?” Se o candidato dissesse: “Não, não consigo pensar em nenhum erro que cometi recentemente”, o candidato era rejeitado. A segunda pergunta: “Se você tivesse que fazer isso de novo, como você faria diferente?” Se o candidato não tivesse pensado em como fazê-lo de forma

diferente, novamente, era rejeitado. O que você está procurando em um bom neurocirurgião é alguém que reconhece erros e pensa em como não repetir esses erros. Isso requer uma concepção do eu que é muito sólida, que não é ameaçada por admitir erros e não tenta negar erros. Este é precisamente o tipo de concepção saudável do eu que você precisa enquanto pratica, para se motivar a desenvolver o caminho ainda mais.

Na verdade, você deve se orgulhar de poder aprender com os erros. Isso se relaciona com outro ensinamento que o Buda deu ao seu filho. Ele disse: “Antes de meditar, tente tornar sua mente como a terra. As pessoas jogam coisas nojentas na terra, mas a terra não reage”. O Buda diz a mesma coisa do vento, fogo e água. O vento pode soprar coisas nojentas, mas não se sente enjoado. A água pode ser usada para lavar coisas sujas, mas não fica chateada. O fogo queima coisas nojentas, mas não fica enjoado. Da mesma forma, você precisa ter uma atitude sólida ao olhar para seus erros do passado. Quando você pode admiti-los e não ser abalado por eles, se coloca em uma posição onde pode aprender com eles.

Estas, então, são algumas das maneiras pelas quais o discernimento oferece orientação sobre como criar motivação para se esforçar.

Quanto aos tipos de esforço hábil, existem basicamente quatro: o primeiro é evitar que qualidades inábeis surjam; o segundo é abandonar qualidades inábeis que surgiram; o terceiro é desenvolver qualidades hábeis que ainda não surgiram; e o quarto é desenvolver e manter qualidades hábeis que já surgiram.

Agora, veja: é importante que percebamos que existem quatro tipos diferentes de esforço correto. Muitas vezes ouvimos que há apenas um, que é deixar passar, deixar passar, deixar passar. Mas há um monte de coisas que você não deve deixar passar, ou que você deve desenvolver primeiro, antes que você possa deixá-las passar mais tarde. Por exemplo, quando a concentração surge, você não imediatamente renuncia à concentração e pensa que teve um *insight* sobre a impermanência de sua concentração. Quando a concentração surge, você deve tentar mantê-la e desenvolvê-la ainda mais. É dessa forma que você se engaja no esforço correto.

Agora, veja: desses quatro tipos diferentes de esforço, o que é menos discutido é o ato de prevenir, então é nisso que eu gostaria de me concentrar hoje à noite.

Uma maneira de evitar que qualidades inábeis surjam é exercitar a contenção dos sentidos. Em outras palavras, quando você está olhando ou ouvindo algo, pergunte a si mesmo por quê. Qual o seu propósito? Ou você pode fazer outra pergunta: “Qual membro do comitê da mente está encarregado de olhar ou de escutar?” Somente se um dos membros hábeis estiver no comando você continua olhando ou ouvindo. Por exemplo, você está andando pela rua. Você vê algo que

realmente gostaria de ter e olha para isso de uma maneira que agrava sua ganância. Você tem que se perguntar: “Eu realmente preciso disso?” E se você percebe que realmente não precisa, então deve olhar para o objeto de uma maneira que ajude a diminuir sua ganância.

Hoje em dia, a maioria dos nossos problemas com a contenção dos sentidos não ocorre tanto enquanto caminhamos pela rua. Eles ocorrem quando ligamos o computador ou olhamos para o nosso telefone. Você tem que se lembrar: essas coisas não ligam sozinhas. *Você é quem está ligando* e você tem que se perguntar por quê. Se você não tem muita certeza, não os ligue. Você pode evitar muitos estados mentais inábeis dessa maneira.

Outra maneira de evitar que qualidades inábeis surjam é contemplando o que o Buda chama de seus requisitos. Vivemos em dependência de quatro requisitos: comida, roupas, abrigo e remédios. Cada vez que você usa essas coisas ou pensa em comprar novas, você tem que perceber que elas têm um propósito adequado, que é ajudá-lo a desenvolver qualidades hábeis da mente. Se você as usa de maneiras que dão origem a qualidades inábeis, você está usando-as indevidamente. Então, é bom refletir sobre esses requisitos com essas perguntas em mente cada vez que você os usa. Isso vai cortar muitos comportamentos inábeis. Por exemplo, quando você sai para comer algo, lembre-se de que você come simplesmente para manter o corpo vivo e saudável. Qualquer coisa além disso é um desperdício de seus recursos, que poderia ser destinado a propósitos melhores, e você impõe fardos desnecessários sobre outras pessoas. Então, é bom refletir sobre essas coisas diariamente.

Outra maneira de evitar que qualidades inábeis surjam é, no final de sua meditação todas as manhãs, pensar sobre o que você espera que aconteça durante o dia. Se você antecipar qualquer situação em que você possa fazer ou dizer algo inábil, pergunte a si mesmo: “Como eu poderia me preparar para essa situação para que eu não faça nada de errado?” Ensaie alguns cenários na sua mente até que você possa pensar em uma maneira hábil de evitar fazer ou dizer algo inábil, mesmo quando as pessoas ao seu redor fizerem ou disserem coisas que normalmente o provocam. Muitas vezes enfatizamos o momento presente em nossa meditação e esquecemos que podemos usar a meditação para nos preparar para o futuro—e essa é uma maneira perfeitamente legítima de usar nossa meditação.

Esses são alguns pensamentos sobre os diferentes tipos de esforço.

Quanto à quantidade de esforço, você tenta encontrar um esforço no ponto certo, e isso vai depender de dois fatores: um é a tarefa em mãos, e o outro é a quantidade de energia que você tem.

Em termos da tarefa em questão, o Buda disse que as causas do sofrimento na mente vêm em duas formas. Algumas delas irão embora facilmente se você simplesmente olhar para elas. Estes são casos em que você deve olhar com equanimidade. Há outras causas para o sofrimento na mente, no entanto, que quando você olha para elas, elas olham para você de volta. Elas não desaparecem facilmente. Elas não têm um senso de vergonha. Este é o momento, disse o Buda, em que você tem que “exercer uma fabricação”. Lembre-se quais são os três tipos de fabricação: você aprende a respirar de uma maneira diferente, aprende a falar consigo mesmo de uma maneira diferente, e traz novas percepções para o problema. Isso requer desagregar seu estado inábil, analisando-o de acordo com os três tipos de fabricação e, em seguida, usar versões hábeis dessas três fabricações para criar algo hábil em seu lugar.

Então, esses são os casos em que a quantidade de esforço na medida certa dependerá da tarefa em questão.

A segunda questão é a quantidade de energia que você tem. Há uma história no Cânone de um jovem criado com muito cuidado, cujos pés eram tão sensíveis que tinham pelos crescendo em suas solas. A história é bastante longa, mas enfim este jovem se ordenou como um monge. Uma noite, ele estava meditando ao caminhar e estava tão árduo para seus pés que eles começaram a sangrar. Sentindo-se desanimado, sentou-se e pensou: “Talvez eu devesse renunciar à vida monástica. Eu ainda poderia fazer mérito como leigo”.

Bem, o Buda estava no topo do Pico do Abutre e então desapareceu do Pico do Abutre e apareceu bem na frente do monge. Ele disse: “Você estava pensando em abandonar a vida monástica neste exato momento?” Você pode imaginar? Você está sentado meditando e pensando, “talvez eu também possa desistir” e de repente o Buda aparece na sua frente. Então, o jovem monge disse: “Sim, eu estava”.

O Buda perguntou:

“Quando você era leigo, você era hábil em tocar o alaúde?”

O monge disse: “Sim”.

O Buda disse: “Quando você afinava as cordas do alaúde e elas ficavam muito apertadas, soava bem?”

“Não”.

“E quando elas ficavam muito frouxas, soava bem?”

“Não”.

“Que tal quando elas ficavam afinadas no ponto certo? O alaúde soava bem então?”

“Sim”.

Em seguida, o Buda concluiu: “Da mesma forma, quando você está praticando meditação, você afina seu esforço ao nível de energia que tem, e então afina o resto de suas cinco faculdades—sua convicção, presença mental, concentração e discernimento—a este nível de energia, e daí sua prática fica bem”.

Da mesma forma, quando você está meditando em casa—se foi um longo dia e você está cansado, tudo aquilo em que você consegue pensar é em querer dormir—esse não é o momento de dizer: “Eu não vou me levantar da minha meditação até que eu tenha alcançado o despertar completo”. Você diz a si mesmo: “Bem, eu vou sentar e meditar por uma hora (ou qualquer tempo que você tenha determinado) e tentar não dormir”. Por outro lado, em outros dias, quando você *tem* mais energia e tiver ajustado o alarme para meia hora, se o alarme soar e você ainda tiver energia, dê a si mesmo mais meia hora.

Isso é determinar quanto esforço está no ponto certo com base em quanta energia você tem.

Então, estas são as quatro maneiras diferentes em que o discernimento dá orientação ao seu esforço e persistência:

- apontar o que é hábil e o que não é,
- dar a você ideias sobre como se motivar,
- apontar os diferentes tipos de esforço que são apropriados, e
- determinar a quantidade de esforço na medida certa.

Para que sua persistência seja correta, é melhor que seja guiada pela visão correta a respeito de quais questões na vida são importantes, e quais qualidades na mente o manterão no caminho certo. Lembre-se, o esforço correto se concentra em qualidades hábeis e inábeis na mente, e como seu discernimento aponta, a mente é o fator mais importante em sua vida. Então, é aí que você tem que concentrar seus esforços corretos. O discernimento também ensina como determinar quais esforços são corretos para atingir o objetivo.

Agora, veja: a presença mental correta lembra essas lições e o mantém vigilante para que você possa aplicá-las o tempo todo. Desta forma, você tem a presença mental trabalhando em conjunto com o discernimento. Agora, veja: é interessante notar que, em tailandês, as palavras para presença mental e discernimento, *sati* e *paññā*, quando você as junta, *sati-paññā*—formam um composto que significa “inteligência”. E aqui estamos falando sobre o tipo de inteligência em que você está vigilante para o que precisa ser feito, tem presença de espírito para lembrar o que deve ser feito, e usa seu conhecimento para um bom resultado. A verdadeira inteligência requer mais do que apenas presença mental e discernimento. Também requer esforço. Em outras palavras, aprender algo, mas depois não tentar lembrar não é realmente inteligente. Aprender e se lembrar, mas não tentar pôr em prática

também não é muito inteligente. Quando você tenta aprender, tenta lembrar e tenta pôr em ação o que você aprendeu: é quando você está realmente usando sua inteligência. E é aí que seus esforços, sua persistência, se tornam a perfeição da persistência.

PERGUNTAS

P: Como posso meditar para superar a preguiça na vida cotidiana?

R: Ajaan Maha Boowa disse uma vez que sua pergunta menos favorita era: “Qual é a maneira fácil de superar a preguiça?” Você tem que lembrar a si mesmo que, se quer algo bom da vida, tem que se esforçar. Pense nas coisas ruins que acontecem com pessoas preguiçosas, as coisas que elas estão perdendo, e então pense em todas as coisas boas que vêm de se esforçar. Então a pergunta é: “Qual é o esforço apropriado para esta tarefa que tenho neste momento?”

P: Por que nos alimentamos do ciclo vicioso de não fazer o que sabemos que é bom para nós?

R: Há uma parte da mente que realmente não acredita que o que é bom para você realmente é bom para você. Você tem que encontrar qual parte da mente pensa dessa forma e perguntar: “Por quê? Qual é o fascínio de ser preguiçoso?”

P: Eu tenho um monte de defeitos psicológicos, incluindo preguiça, hostilidade e apego a coisas materiais. O que posso fazer para lutar contra isso?

R: A respeito da hostilidade, tente desenvolver conscientemente pensamentos de boa vontade, e os membros do comitê que gostam da hostilidade começarão a reclamar. Então você pode entrar em um diálogo com eles. Pergunte a eles: “Por que você gosta de hostilidade? O que você ganha com isso? É um tipo de alimento miserável para a mente”. Aqui, novamente, parte da mente vai reclamar, e então você pode entrar em um diálogo com ela. Quanto à preguiça, dê a si mesmo pequenas recompensas por ser mais energético, e depois de um tempo sua energia ganhará impulso.

P: Se algum pensamento inábil surgir e você o reconhecer como inábil, ele ainda terá efeitos cármicos negativos?

R: Não.

P: Em outras palavras, o surgimento de pensamentos inábeis causa kamma ruim ou é apenas nossa reação a eles?

R: É nossa reação a esses pensamentos inábeis que pode causar o kamma ruim. O fato de o pensamento surgir é o resultado de kamma antigo. O que você faz com

ele é o seu novo kamma. Se você simplesmente o reconhece e ele vai embora, ou se você pensa pensamentos hábeis que o neutralizam e fazem com que esse pensamento inábil desapareça, então o novo kamma é um novo kamma bom.

DIA 6.

MANHÃ

Presença mental

Ontem à noite falamos brevemente sobre o papel da presença mental no desenvolvimento da persistência. Esta manhã, eu gostaria de discutir esse ponto com mais detalhes porque há muitos mal-entendidos em relação ao tema da presença mental.

Muitas vezes ouvimos que a presença mental é um estado mental de aceitação não reativo, intimamente relacionado com a equanimidade. Mas na verdade, da maneira como o Buda ensina a presença mental—como uma faculdade da memória—ela contém uma intenção. Você mantém certas coisas em mente porque tem uma intenção—proteger seu comportamento e seu estado mental de tornar-se inábeis. Como disse o Buda, quando a presença mental está no comando, seu propósito é, se houver algum comportamento hábil em pensamento, palavra ou ação que você ainda não dominou, você mantém isso em mente—ou seja, você continua lembrando—para tentar dominá-lo. Se você o dominou, tenta protegê-lo, mantê-lo e levá-lo ao desenvolvimento pleno. Em outras palavras, em vez de simplesmente observar qualidades hábeis indo e vindo, você continua se lembrando de tentar fazê-las surgir e impedi-las de ir embora. Esse é o papel da presença mental correta.

O Buda frequentemente fala da prática da presença mental como uma espécie de proteção e refúgio, e usa uma variedade de analogias para ilustrar os vários tipos de proteção que a presença mental proporciona.

Primeiro, ela mantém você dentro de certos limites. Para ilustrar esse papel, o Buda faz a analogia de uma codorna. Normalmente, codornas vivem em campos arados, com pedras espalhadas pelo chão. Mas, um dia, a codorna se afasta de seu território. Um falcão desce voando e a leva embora, e a codorna lamenta:

“Ah, minha falta de mérito! Se eu tivesse ficado no meu território ancestral, este falcão não teria sido páreo para mim!”

O falcão ouve isso e fica irritado com essa codorna pretensiosa, então diz: “Mas onde está seu território ancestral?”

E a codorna diz:

“Um campo arado onde pedras foram espalhadas pelo chão”.

O falcão deixa a codorna ir:

“Vá. Vá para o seu território, mas mesmo lá você não escapará de mim”.

Então, a codorna voa até o campo, fica em cima de uma pedra e começa a insultar o falcão:

“Venha, me pegue, seu falcão! Venha, me pegue, seu falcão!”

O falcão desce novamente, e, assim que a codorna vê que o falcão está vindo em velocidade máxima, desliza para trás da pedra. O falcão arrebenta o peito na pedra e morre.

O Buda diz que o campo aqui representa o estabilizador da presença mental, enquanto a área fora do campo representa pensamentos de prazeres sensoriais. O falcão representa suas corrupções. Se seus pensamentos não ficarem dentro dos limites, então suas corrupções podem pegá-lo. Esta é uma das coisas que a presença mental faz: mantém seus pensamentos dentro dos limites. Você se lembra do que é hábil, se lembra do que não é hábil, se lembra que você está seguro apenas quando fica dentro do que é hábil, então se lembra de fazer o que for necessário para manter seus pensamentos dentro de limites seguros.

Outra imagem que o Buda usou para explicar essa mesma linha de pensamento é a de um porteiro protegendo o portão de uma fortaleza. A fortaleza está localizada na fronteira de um país e há sempre o perigo de espiões inimigos tentarem entrar na fortaleza. Então, o porteiro tem que reconhecer quem é amigo e quem não é, e manter do lado de fora aqueles que não são amigos.

Agora, veja: se a presença mental fosse simplesmente aceitação, o porteiro apenas ficaria ao lado do portão observando quem entra e sai. Se um espião entrasse, ele simplesmente diria: “Ah, tem um espião aqui”. Alguns espiões, quando reconhecidos, podem fugir, mas muitos espiões apenas seguiriam em frente e entrariam na fortaleza. O ponto desta analogia é que a presença mental tem que ser muito ativa para reconhecer o que não é hábil e em manter o que não é hábil de fora. Essa é outra analogia para ilustrar o papel que a presença mental desempenha em manter seus pensamentos dentro dos limites.

A segunda maneira como a presença mental o protege é mantendo-o focado no que é importante. Isso faz você se lembrar de que a coisa mais importante que você tem neste momento é o estado de sua mente, e se algum pensamento não hábil entrar, sua prioridade é retirá-lo. O Buda ilustra este ponto com uma analogia de um homem cuja cabeça está em chamas. Sua presença mental está focada em apagar o fogo imediatamente. Ele não se limita a observar as chamas com suas bonitas cores; ele se lembra que tem que apagá-las, e não pode deixar nada mais distraí-lo. Essa é a segunda maneira como a presença mental ajuda a proteger sua mente: ela mantém suas prioridades em mente e o mantém focado em sua tarefa.

A terceira maneira é lembrando-o continuamente de estar sempre atento, para aprender pelas suas ações o que funciona e o que não funciona. Em outras palavras,

a presença mental não apenas mantém você dentro de um limite. Ela também lembra você que sua melhor proteção é o conhecimento, e a melhor maneira de adquirir conhecimento é aprender com suas próprias ações. Isso tem a ver com o que vimos anteriormente: que o Buda procurava duas qualidades em um aluno—primeira: que o aluno fosse honesto a respeito do que fazia; e, segunda: que o aluno observasse os resultados de suas ações. Essas duas qualidades sustentam esse papel da presença mental.

O Buda ilustra este ponto com o símile de um cozinheiro. O cozinheiro trabalha para um príncipe e tem que observar de que tipo de comida o príncipe gosta. Às vezes o príncipe diz o que gosta, mas às vezes não. Mas, se o cozinheiro for observador, ele perceberá quais são as comidas com as quais o príncipe gosta de se servir. O cozinheiro então mais desse tipo de comida, e, dessa forma, é recompensado. Da mesma forma, você tem que aprender a ser observador quanto ao que ajuda sua mente a alcançar a concentração e outros estados hábeis—em outras palavras, de que maneiras de meditar a mente gosta, e que maneiras de meditar dão bons resultados. Você também tem que lembrar as lições que aprendeu, para que possa aplicá-las cada vez que meditar. É assim que sua meditação se torna uma habilidade em que você pode confiar. E essa é uma das maneiras pelas quais a presença mental oferece um refúgio.

Estas, então, são algumas das maneiras pelas quais a presença mental dá a você proteção, à medida que você faz escolhas ao longo da vida. Pois lembre-se: não vivemos em um mundo determinista, onde todas as nossas ações são pré-determinadas. Temos poder, no momento presente, para escolher o que fazer e o que não fazer, lembrando que o sofrimento que mais pesa na mente é o sofrimento que vem de nossas próprias escolhas. É por isso que é tão importante saber sobre as diferentes maneiras pelas quais fabricamos nossa experiência do momento presente—pela maneira como respiramos, pela maneira como falamos com nós mesmos, e pelas percepções e sensações em que nos concentramos e temos em mente—porque elas desempenharão um grande papel em nos levar a sofrer ou não. Lembre-se que você tem a capacidade dentro de você de fazer a diferença sobre sofrer ou não, e você pode ser mais responsável pela forma como se comporta no caminho.

Mas isso não significa que não haja espaço para equanimidade e aceitação na prática. A maioria dos ajans tailandeses notou que, para os ocidentais, nossa maior fraqueza é realmente não entender a equanimidade e a aceitação. O ponto principal que não entendemos é que essas qualidades mentais são habilidades, e que temos que ser seletivos ao usá-las: quando aplicar equanimidade e quando não, quando aceitar e quando não. Se estados inábeis estão tomando conta de sua

mente, você não pode ser equânime em relação a eles. Você não pode simplesmente aceitá-los. Você tem que fazer o que puder para se livrar deles. Quanto a outras questões da vida, você tem que ver onde você pode fazer a diferença e onde não pode, além de avaliar onde vale a pena fazer esforço para levar a algo diferente, e onde não vale.

O Buda frequentemente compara a pessoa que pratica o Dhamma a um guerreiro. Como qualquer bom guerreiro, temos que escolher nossas batalhas, percebendo que não temos energia para resolver todos os problemas da vida. Isso significa que precisamos aplicar nossa energia primeiramente para resolver os problemas dentro de nossas próprias mentes. A coisa mais importante a aceitarmos é a responsabilidade pelo nosso próprio sofrimento. Esta é a principal lição das quatro nobres verdades. É possível fazermos a diferença para melhor, e a pergunta que devemos sempre fazer a nós mesmos é: “Qual a coisa mais hábil a fazer neste momento?” Meditamos para tornar a resposta a esta pergunta cada vez mais clara, e, então, quando aprendemos o que é hábil, meditamos ainda mais para angariar forças para levar adiante aquilo que aprendemos.

PERGUNTAS

P: Qual é a diferença entre presença mental e concentração?

R: A presença mental, como descrita pelo Buda, é na verdade como você coloca a mente em concentração. Em outras palavras, você se mantém focado no corpo em si mesmo—com ardor, vigilante e com presença mental—e deixa de lado quaisquer distrações em relação ao mundo. Essa é a descrição da presença mental. Quando você consegue fazê-lo bem, você traz a mente para a concentração.

P: Presença mental e vipassanā são a mesma coisa?

R: Não. Presença mental é o ato de ter algo em mente. Vipassanā é um *insight*, uma qualidade de ver as fabricações da mente claramente, tão claramente que você desenvolve despaixão por elas. Agora, veja: a presença mental é uma das práticas que pode levar a um *insight* claro, mas um *insight* claro também requer concentração e visão correta.

Há uma passagem onde o Buda diz que, para a mente desenvolver concentração, você precisa de discernimento e tranquilidade, e para desenvolver tranquilidade e discernimento, você precisa desenvolver concentração. A imagem é de duas mãos lavando uma à outra. A mão esquerda lava a mão direita, a mão direita lava a mão esquerda, e assim ambas são limpas.

P: Você disse que a presença mental é sempre ter algo em mente. Eu pensava que a presença mental era estar ciente do momento presente, mas se eu estou mantendo algo em mente, eu posso não estar ciente do momento presente. Eu fico um pouco confuso. Poderia falar mais sobre isso?

R: Há presença mental e há presença mental correta. Presença mental em geral significa ter algo em mente. A presença mental correta significa lembrar quais qualidades são hábeis, quais são inábeis, e lembrar de estar vigilante e com ardor quanto a reconhecer e desenvolver qualidades hábeis no momento presente.

NOITE

Generosidade

Hoje à noite, começamos com as perfeições que vêm sob o título do abandono. Há duas delas: generosidade e renúncia. A palestra de hoje é sobre a generosidade, que abrange não só dar coisas materiais, mas também dar seu tempo, sua energia, seu conhecimento e seu perdão.

Existem muitas motivações para a generosidade, mas ela se torna uma perfeição quando a motivação para doar algo se concentra no valor da generosidade no treinamento da mente. Você está usando coisas materiais, sua energia, e seu conhecimento para o benefício de sua mente. Ajaan Lee faz uma comparação. Ele diz que é como espremer o suco de uma fruta. O suco é a virtude da generosidade; a casca que sobra é o objeto que você dá.

Esta é uma lição a respeito de negociar quando renunciar a algo. Ao praticar a generosidade, percebe-se que há uma hierarquia nos prazeres. Em particular, você aumenta sua felicidade compartilhando com os outros. Quando você desfruta de prazeres sensoriais, eles podem ser agradáveis enquanto estão lá, mas os prazeres logo passam. E depois, quando um prazer se vai, a memória desse prazer nem sempre é agradável, especialmente se você teve que fazer algo inábil para obtê-lo, ou quando você pensa sobre o fato de que costumava ter esse prazer, mas neste momento ele se foi e pode não voltar mais nesta vida. No entanto, no caso da generosidade, se praticada habilmente, você fica feliz antes de dar o presente, fica feliz ao dar o presente, e a memória que fica após dar o presente também é feliz. Quando você vê como a felicidade aumenta quando a compartilhamos com os outros, aprende a lição de que a prática do Dhamma é cooperativa.

Como o Buda ensinou aos monges, eles têm que depender uns dos outros quando estão doentes, e eles têm que depender dos leigos para seu apoio material. Por sua vez, os leigos dependem dos monges. Afinal, leigos raramente podem se dedicar em tempo integral ao Dhamma, mas os monges têm tempo para se dedicar

totalmente à prática, o que significa que eles têm conhecimento para compartilhar. Esse intercâmbio é uma economia de presentes. Não há preço para ensinar o Dhamma e os leigos não são forçados a dar presentes. Ambos os lados fazem doações voluntariamente, e isso ajuda a quebrar barreiras. Se você tem que pagar por alguma coisa, cria-se uma barreira. Mas, quando não é necessário pagamento, a barreira é removida.

O ato de generosidade também é uma lição de gratificação adiada. Esta é uma lição importante por trás de toda a prática. Outro dia tivemos uma pergunta sobre objetivos e caminhos, e é isso que o caminho é: um meio para um bom fim, um fim que pode levar muito tempo para ser alcançado. Se logo no início você aprender as lições de gratificação adiada—ou seja, se você aprender que pode ter prazer com o fato de que está em um bom caminho para um destino ainda melhor—isso ajudará a discernir esse prazer ao longo de muitos dos trechos mais áridos da prática.

Muitos anos atrás, conduziram um experimento com um grupo de crianças. Colocaram cada criança em um quarto que tinha uma mesa na frente com uma rosquinha doce. Disseram: “Voltaremos em cinco minutos. Se você não comer a rosquinha, vamos dar uma segunda rosquinha”. Então deixavam a criança sozinha no quarto. Enquanto isso, filmavam as crianças sem que elas soubessem. Os vídeos mostraram que algumas das crianças foram capazes de não comer a rosquinha; algumas comeram a rosquinha imediatamente; outras brincavam com a rosquinha, mordiscando-a lentamente; algumas delas mordiam debaixo da rosquinha e a colocavam de volta sobre a mesa para esconder o que tinham feito.

Depois, fizeram um estudo de acompanhamento por muitos anos até que as crianças se tornaram adultas. Descobriram que as crianças que foram capazes de se abster de comer a rosquinha tiveram muito mais sucesso na vida em geral do que as outras. A lição é que, se você aprender cedo a lição da gratificação adiada, você estabelecerá bons hábitos ao longo da vida.

O ato de generosidade também é uma forma sólida de construir a autoestima. Houve outro estudo sobre crianças, desta vez centrado na questão das tarefas domésticas. Descobriram que em muitas sociedades avançadas os pais não mais mandam seus filhos ajudarem com as tarefas domésticas. Ambos os pais trabalham, tem tanta pressa, que é difícil colocar a casa em ordem, não têm tempo ou paciência para ensinar as crianças como fazer as tarefas domésticas corretamente, então mandam as crianças ficar com seus iPads ou jogar videogame. Já nas sociedades tradicionais, se uma criança quer fazer uma tarefa doméstica, os pais a encorajam, mesmo que leve um bom tempo para que a criança pegue o jeito da coisa. Pois descobriram que as crianças que fazem tarefas domésticas quando jovens crescem com mais autoestima.

Então, quando você percebe as lições que podem ser aprendidas com a generosidade, e pratica a generosidade como uma maneira de treinar sua mente, é assim que a generosidade se torna uma perfeição.

Agora, veja: como eu disse, o ato de dar não se refere apenas coisas materiais. Também pode incluir o dom do seu tempo, o dom de sua força, o dom do seu conhecimento, o presente do perdão, ou o presente do próprio Dhamma.

Um dos casos mais impressionantes de generosidade que experimentei foi quando construímos um *chedi*, um monumento em espiral dedicado ao Buda, no monastério de Ajaan Fuang, na Tailândia. Seus alunos queriam construir um *chedi* e tentaram contratar pessoas para fazê-lo, mas as pessoas contratadas trabalharam por uma semana e depois foram embora. Os alunos então decidiram construir o *chedi* eles mesmos. Por um ano e meio, eles vinham quase todos os fins de semana. Saíam de Bangkok nas sextas à noite, logo após o trabalho, chegavam ao monastério à meia-noite de sexta-feira, trabalhavam a maior parte do dia no sábado, geralmente rebocando o cimento à noite, trabalhavam mais no domingo à tarde, depois voltavam para Bangkok na manhã de segunda-feira e iam direto para seus trabalhos.

Agora, veja: poucas dessas pessoas eram ricas, e poucas tinham alguma experiência em construção, então tiveram que aprender muitas habilidades novas. Mas felizmente elas deram muito de seu tempo e energia, e aprenderam muitos dos benefícios da generosidade ao colocá-la em prática. Em particular, havia um grande vínculo entre as pessoas que trabalhavam juntas, muito embora elas viessem de estratos sociais e origens diferentes. E elas apreciavam o fato de Ajaan Fuang lhes ter dado a oportunidade de fazer isso. Então, generosidade não é apenas a doação de coisas materiais. É dar o que você tem, e então isso se torna a base para todas as outras práticas no caminho.

Quando Ajaan Suwat estava ensinando meditação nos Estados Unidos, após o segundo ou terceiro dia do retiro, ele se virou para mim e disse: “Você reparou como todos os meditadores aqui são carrancudos?” Sua análise era que eles não tinham aprendido primeiro as alegrias da generosidade e da virtude. Quando você aprende a alegria de dar, ganha uma sensação de confiança nos ensinamentos, de que você é capaz de se beneficiar da prática. Você percebe que, se quiser obter qualquer coisa de valor duradouro na vida, tem que estar disposto a desistir de alguma coisa que você já tem. Quando você aprende a alegria que vem dessa lição, ela se espalha para a alegria da virtude e a alegria da meditação.

Agora, veja: para que a generosidade se torne uma perfeição, ela tem que ser guiada pela visão correta, em particular em relação ao kamma. E aqui é onde aprendemos o que é especificamente budista sobre a cultura budista de doar.

O primeiro ponto é que a generosidade deve ser praticada voluntariamente. O Rei Pasenadi uma vez veio perguntar ao Buda: “Onde um presente deve ser dado?” Ele provavelmente esperava que o Buda dissesse: “Dê aos budistas”, ou “Dê aos professores de Dhamma”. Porque se ele pedisse aos Brâmanes, os Brâmanes diriam: “Dê aos Brâmanes”. Se ele perguntasse aos Jainistas, os Jainistas diriam: “Dê aos Jainistas”. Mas o Buda disse algo muito diferente. Ele disse: “Faça a doação para onde você se sente inspirado para fazer a doação, ou onde você sente que o presente será bem usado”. Em outras palavras, não há “obrigações” sobre onde você deve dar um presente. É por isso que, quando os monges são perguntados: “Onde devo dar um presente?” eles devem responder: “Faça a doação para o local em relação ao qual você se sentir inspirado, ou onde você sente que o presente será bem usado ou bem cuidado”.

Já tivemos algumas perguntas sobre generosidade que não respondemos até neste momento. Uma pergunta é: “Devemos fazer doações aos mendigos?” Uma mulher perguntou se ela deveria dar para sua filha, porque ela estava com medo de que sua filha estivesse ficando muito dependente dela. Mas, aqui, novamente, a resposta é: “Faça a doação para aquilo em relação ao qual você se sente mais inspirado a doar”. Na cultura budista da doação, doar é nossa primeira lição de livre arbítrio: a percepção de que temos liberdade de escolha. Esta é provavelmente a lição mais importante que você pode aprender sobre kamma. E o Buda quer que protejamos essa lição. É por isso que as pessoas nunca devem ser pressionadas a dar—por exemplo, dizendo que, como um bom budista, você tem que fazer doações a essa ou àquela causa. A doação deve ser sempre voluntária.

Você mesmo pode fazer um experimento mental. Pense no primeiro presente que você deu voluntariamente—não porque era aniversário de alguém, não porque o presente era esperado, mas simplesmente porque você queria dar esse presente. Essa foi sua primeira lição de livre arbítrio. Então, a primeira lição que aprendemos a respeito da visão correta sobre generosidade é que ela tem que ser voluntária.

O Rei Pasenadi fez outra pergunta sobre o Buda: “Quando um presente é dado, onde ele dá o melhor resultado?” Desta vez, o Buda respondeu: “Essa é uma pergunta diferente”. É aqui que começamos a abordar a generosidade não apenas como uma expressão de livre arbítrio, mas como uma habilidade. E a generosidade como habilidade tem quatro dimensões.

- O primeiro tem a ver com sua motivação a doar.
- A segunda diz respeito à sua atitude enquanto você doa.
- A terceira tem a ver com quem são os melhores beneficiários dos presentes.
- E então a quarta é que tipo de presente é bom doar.

Vamos olhar para essas quatro dimensões.

Primeiro, no que diz respeito à motivação: a motivação mais baixa que o Buda menciona é aquela que ocorre quando você dá um presente porque espera receber algo semelhante de volta, às vezes com juro. Quando eu era um monge recém-ordenado, havia uma monja que eu conhecia que tinha decidido construir uma cabana para alguns dos monges do Wat Asokaram, o monastério de Ajaan Lee. Ela patrocinou a construção, e também gerenciou os trabalhadores. Um dia, visitei o canteiro de obras enquanto ela dirigia a obra, e embora a cabana fosse pequena, havia sido muito bem construída. Perguntei a ela: “Você está construindo seu palácio para sua próxima vida?” Ela respondeu: “Não, esta é a minha casa de férias. Eu já construí meu palácio em um templo em Bangkok”. Pode não ser a motivação mais alta, mas é melhor do que não doar.

Uma motivação mais alta, disse o Buda, é a ideia de que é bom doar. Uma motivação ainda mais alta é: “eu tenho essas coisas, essas outras pessoas não têm essas coisas, não é certo que eu não compartilhe”. Uma motivação ainda mais alta ocorre quando você percebe que doar um presente torna sua mente serena e feliz. E, em última análise, você não dá porque está esperando algo do presente. É simplesmente uma expressão da bondade da mente: esse é o dom de alguém que não retornará ao mundo humano. Então, para tirar o máximo proveito da doação, você tenta desenvolver motivações cada vez mais altas.

A segunda dimensão da doação como uma habilidade está relacionada a sua atitude enquanto faz a doação. Você doa atentamente, você doa com a convicção de que algo de bom virá disso, você doa com empatia em relação à pessoa que recebe o presente, e não age como se estivesse simplesmente jogando algo fora. Em outras palavras, você aprecia a oportunidade de dar um presente, como os alunos de Ajaan Fuang apreciando a oportunidade de dar seu tempo e energia para construir o *chedi*. Você sente que vai se beneficiar do presente e mostra respeito à pessoa a quem você está dando o presente. Isso faz com que o beneficiário fique feliz em recebê-lo e mais inclinado a usá-lo bem.

Quanto à terceira dimensão—as melhores pessoas para dar um presente—o Buda disse que é melhor dar àqueles que estão livres de paixão, aversão e delusão, ou àqueles que estão praticando para superar a paixão, a aversão e a delusão, porque essas são as pessoas mais propensas a fazer o melhor uso do presente. Quando você refletir sobre o presente, ficará feliz por ter feito aquela doação.

E, finalmente, quanto ao presente que é bom doar, o Buda disse que é aquela que é doado no tempo certo. Em outras palavras, você dá um presente apropriado para aquele momento. Por exemplo, você não dá roupas de inverno no verão. Além disso, você dá sem afetar negativamente a si mesmo ou aos outros. Em outras

palavras, você não faz tantas doações a ponto de não ter o suficiente para usar, e não rouba o presente para dá-lo a outra pessoa.

Agora, veja: quanto aos resultados que vêm da doação, o Buda diz que as pessoas vão achar você charmoso, vão admirá-lo, você terá uma boa reputação e poderá estar em grandes grupos sem se envergonhar. Esses são os benefícios na vida atual. Um dos benefícios não mencionados nos textos é que essa é a perfeição que permite mais espaço para a criatividade. Não existem muitas formas criativas de observar os preceitos ou de meditar, mas você pode ser tão criativo quanto quiser na decisão sobre o que doar, na tentativa de encontrar algo que dê alegria ao beneficiário e que será especialmente apropriado para a ocasião. Há muita alegria que vem de ser criativo desta forma. Estes são os resultados que você tem na vida atual.

Na vida futura, você tende a ter um bom renascimento. Há uma passagem onde o Buda diz que, não importa em que nível você nasça, você tende a ser bonito nesse nível. Por exemplo, se você renascer como um cão, será um cão bonito. E isso não é algo sobre o que zombar.

Anos atrás, o falecido Rei da Tailândia deu-se conta de que não gostava da ideia de que os tailandeses fossem tão apaixonados pela compra de cães estrangeiros para criar, então ele quis promover raças tailandesas de cães. Agora, veja: há uma crença na Tailândia de que cães realmente inteligentes nascem com manchas que parecem meias em suas patas. Em outras palavras, se o cão é marrom, as patas e partes inferiores de suas pernas são brancas. Então, o Rei deu uma ordem: se algum filhote com meias nos pés nascesse em qualquer lugar das propriedades reais ou governamentais, ele o criaria no palácio. E, assim, alguns poucos cães nascidos na beira da estrada acabaram vivendo no palácio. Uma era tão inteligente e bem-comportada que o Rei até escreveu um livro em sua honra.

Estas são algumas das recompensas futuras que vem de ser generoso.

À medida que aprendemos a cultura da generosidade, é importante perceber que, além de não pressionar outras pessoas a dar, também devemos ser graciosos ao receber presentes de outras pessoas. Não sei se isso é um problema no Brasil, mas muitos americanos têm muita vergonha de receber presentes. Eles dizem: "Oh, você não precisava ter feito isso!" Essa atitude, é claro, não encoraja a generosidade; enquanto a cultura budista *incentiva* a generosidade, por isso que é importante ser gentil quando se recebe um presente.

Agora, veja: como eu disse anteriormente, a generosidade forma a base para outras práticas no caminho. Há uma passagem onde o Buda diz que pessoas mesquinhas não podem ter uma boa concentração e não podem alcançar as realizações mais altas. Isso provavelmente porque elas não apreciam a natureza

cooperativa da prática além de que não apreciam o princípio de que há uma troca quando você dá. Você pega objetos materiais, sua energia, seu conhecimento, seu tempo, e então os transforma em boas qualidades da mente. Só quando você apreciar esse princípio sua prática progredirá.

PERGUNTAS

P: Sobre doar, você poderia explicar com mais detalhes “um ornamento para a mente”, passagem §30? Ao doar dessa forma, alguém se torna um ser que não retorna?

A: Não é que doando com essa motivação você se torne um ser que não retorna. Basicamente essa passagem descreve a motivação de alguém que já não retornará. Alguém que não voltará ao mundo ainda pode dar presentes ao mundo sem qualquer expectativa de voltar para desfrutar dos resultados desse presente. Esse é o tipo de doação mais puro. Na verdade, este foi o presente que o Buda deu ao mundo quando ensinou após seu despertar. Ele sabia que iria embora definitivamente, mas decidiu deixar algo bom para as pessoas que viriam depois. Esse era o ornamento de sua mente.

P: Você falou sobre a motivação mais alta para doar. Não consigo reproduzir exatamente o que você disse, mas fiquei com a paráfrase de que seria uma expressão natural da mente? Soa como a natureza do Buda. Obrigado.

R: Generosidade é uma expressão natural da mente somente depois que a mente atingiu o nível de não-retorno. Antes disso, sempre haverá alguma expectativa de retorno de um presente. O retorno ficará cada vez mais refinado à medida que sua motivação se elevar. Mas só depois do estágio de não-retorno a mente fica totalmente livre de querer qualquer coisa em troca. Então, não é a natureza do Buda.

P: Das duas mais altas motivações para a generosidade, acalmar a mente e a generosidade como ornamento da mente, qual é a diferença?

R: A motivação mais alta, como eu disse, é a motivação de uma pessoa que já atingiu o nível de não-retorno. Essa pessoa não precisa acalmar a mente por meio da generosidade, porque ela já está calma. Enquanto você precisar acalmar a mente, continue com a segunda motivação mais alta.

P: A próxima pergunta é: a motivação mais alta é tão forte que pode realmente levar ao não-retorno?

R: E a resposta é: Não. É o resultado de ter atingido o estado de não-retorno.

P: É errado ser generoso sabendo que isto é bom kamma? Não quero negociar com o Dhamma.

R: A motivação mais alta para a generosidade, pela qual você não espera nada em troca, se aplica apenas a uma pessoa que está na terceira fase do despertar. Até lá, precisamos de algo para nos motivar a fim de doar: o pensamento de que, “Sim, vamos nos beneficiar disso”. Então, saber que é bom kamma é realmente uma boa motivação para cultivar.

P: Você disse que uma pessoa mesquinha não pode entrar em concentração. E se essa pessoa se torna generosa? Ele ou ela seria capaz de entrar em concentração nesta vida?

R: Sim.

P: Nós falamos sobre generosidade. E caridade? Por que os budistas não apoiam organizações de caridade para pessoas necessitadas, como outras religiões apoiam?

R: Tradicionalmente, todos os monastérios funcionavam como uma organização de caridade. Se uma criança ficasse órfã, ela seria levada para o monastério e criada pelos monges ou monjas. Se um homem ou uma mulher perdesse um cônjuge, ele ou ela poderia se ordenar. Ou poderiam viver como assistentes leigos no monastério. Eu sei de alguns monastérios onde sempre se mantém um par de cabanas vazias no caso de um marido ou uma mulher no vilarejo brigarem e precisarem de um lugar para ficar longe um do outro por um tempo. A questão é que os monastérios têm funcionado há muito tempo como organizações de caridade básica e imediata—locais ajudando locais. Ademais, os monastérios dos países asiáticos têm funcionado como uma das poucas maneiras pelas quais pessoas de baixa posição social podem avançar para uma posição social elevada. Muitos dos Patriarcas Supremos da Tailândia, por exemplo, foram filhos de camponeses.

P: É hábil dar esmola a quem pede?

R: Dê para qualquer pessoa por quem você se sinta inspirado a dar. Se você não se sente inspirado, tudo bem não fazer a doação.

P: Para não encorajar o orgulho e a inveja, os atos de generosidade devem ser feitos discretamente? Há um ensinamento do Buda que critica pessoas que não têm vergonha de coisas que são dignas de vergonha e têm vergonha de coisas que não são dignas de vergonha.

R: Você tem que olhar para a situação. O Buda disse, é claro, que generosidade não é nada para se envergonhar, e às vezes é bom ser franco em relação a seus atos de generosidade, de modo a ser um bom exemplo para outras pessoas. Mas se há pessoas que ficam com ciúmes da sua generosidade, talvez seja um momento para ser mais discreto.

DIA 7.

MANHÃ

Eu e Não-Eu

Outra noite, mencionei como uma concepção saudável do eu é essencial para se motivar para a prática. Tivemos muitas perguntas sobre a questão do não-eu, então eu gostaria de falar sobre esse assunto esta manhã.

Um dos maiores mal-entendidos sobre o budismo é a crença de que o Buda ensinou que não existe um eu. Na verdade, a existência ou a não existência do eu era uma questão com a qual ele se recusava a se envolver. Ele tinha uma política de não responder certas perguntas, e uma das perguntas que ele não respondia era: “Eu tenho um eu? Eu não tenho um eu?” Ele dizia que, se você adota a posição de que tem ou não tem um eu, você se envolve em um emaranhado de pontos de vista que impede o despertar. Então, ele deixava essa pergunta de lado.

O que ele *falou* foi sobre o processo que ele chamou de “eu-criador” ou “minha criação”, por meio do qual você cria uma concepção do eu. Também há vezes em que negamos que algo seja “nós” ou “nosso”. Ele viu ambos os processos—criação do eu e não-criação do eu—como ações. E a questão sobre as ações é sempre: essas ações são hábeis ou não? Em outras palavras, quando criar uma concepção de eu é uma ação hábil, e quando é mais hábil dizer que algo não é seu eu? Que maneiras de criar um eu são hábeis, e que maneiras não são? Que maneiras de dizer “não-eu” são hábeis e que maneiras não são?

Em ambos os casos, os conceitos de eu e não-eu são percepções, e usamos essas duas percepções como estratégias para encontrar a felicidade.

Por exemplo, com a percepção de eu, quando você tem um desejo e quer que o desejo se torne realidade, você cria dois sentidos de eu. O primeiro é o eu como *consumidor*, o que vai desfrutar dos resultados da realização desse desejo. Depois tem o eu como *produtor*, o eu que realmente será capaz de produzir essa coisa. Por exemplo, se você tem desejo por uma pizza vegana, o eu como consumidor é a sua concepção de eu como a pessoa que se deliciará com a pizza vegana. O sentido de eu como o produtor é o eu que tem as habilidades e meios para fazer isso acontecer, ou o eu que tem o dinheiro para comprar a pizza, ou o eu que tem a capacidade de obter os ingredientes para fazer a pizza.

Agora, isso se aplica a todos os tipos de desejos, tanto hábeis quanto inábeis. Mesmo para praticar o caminho você também precisa de ambos os sentidos de eu. Por exemplo, Ven. Ānanda, que foi um dos principais discípulos do Buda, disse que é preciso ter uma concepção saudável de eu como produtor. Ele o expressou dessa forma: você pensa no fato de que outras pessoas atingiram o despertar. “Eles são seres humanos, eu sou um ser humano. Eles podem fazer isso, por que eu não posso?” Esse é uma concepção saudável de eu como produtor no caminho, o eu que se sente capaz de seguir o caminho.

Quanto ao eu como consumidor, o Buda recomenda que, quando você fica desanimado com a prática, deve lembrar a si mesmo que entrou no caminho porque queria encontrar um jeito de pôr fim ao sofrimento. Você se amava. Se desistir da prática, isso significa que você não se ama mais? Este é uma concepção saudável de eu como consumidor no caminho.

À medida que passamos pela vida, criamos muitos *eus* diferentes em torno de nossos diferentes desejos, porque vemos que eles são úteis para tornar o que quisermos realidade. É assim que eles são estratégias, estratégias para a felicidade.

O mesmo princípio se aplica ao não-eu. Você vê que há certas coisas que não vale a pena desejar, certas ideias ou certos hábitos que atrapalham seus desejos, então você decide que não vai se identificar mais com eles.

Agora, à medida que passamos pela vida em geral, tendemos a adotar essas diferentes estratégias de eu e não-eu sem pensar muito sobre elas. Por exemplo, lembre-se de quando você era criança. Se algumas crianças na rua estivessem batendo na sua irmãzinha, você pensaria: “Esta é minha irmã. Eu tenho que defendê-la”. Mas quando você a trazia sã e salva para casa e ela começava a brincar com seus brinquedos, ela já não era mais sua irmã. Ela era uma pessoa como outra qualquer.

Nós aplicamos essas diferentes percepções muito inconscientemente à medida que passamos pela vida. Mas quando chegamos à prática, o Buda nos pede para sermos mais sistemáticos ao aplicar essas percepções para acabar com o sofrimento. Por exemplo, quando você pratica os preceitos, pode haver algumas coisas que o afastam da prática dos preceitos. Suponha que alguém ofereça a você algum dinheiro para mentir: você teria que se lembrar: “Esse dinheiro não é realmente meu. As coisas que eu poderia comprar com esse dinheiro me deixariam depois de um tempo”. Então, você aplica a percepção de eu aos seus preceitos e uma percepção de não-eu para o dinheiro e as coisas que você compraria com o dinheiro que você ganharia mentindo. Isso o ajuda a manter seus preceitos.

Da mesma forma, quando você está praticando a concentração, o objeto da concentração é seu, e a pessoa meditando é você. Quanto a qualquer distração que

surja, é aí que você pensa sobre como as percepções e as fabricações mentais nessa distração não são o eu. É dessa forma que você aprende a aplicar essas percepções de eu e não-eu de forma mais sistemática, de modo que, tanto a estratégia do eu quanto a estratégia do não-eu, realmente são propícias a uma verdadeira felicidade.

É só quando você desenvolve todos os fatores do caminho que você deixa tudo de lado, porque encontrou uma felicidade que não requer mais nenhuma estratégia, e a única maneira de experimentar plenamente essa felicidade é deixar tudo de lado. Você não se identifica com percepções do eu e, nesse ponto, mesmo a percepção de não-eu é algo com que você também não se identifica. Você também tem que renunciar a isso. É dessa maneira que você pode encontrar a felicidade última.

Então, para entender o ensinamento sobre o não-eu, temos que vê-lo dentro do contexto do ensinamento sobre kamma. Isso é o oposto do que muitas pessoas costumam fazer. Eles fazem do ensinamento sobre não-eu o contexto, interpretando-o como a não existência de um eu, e então dizem: “Bem, como o ensinamento sobre kamma se encaixa nisso?” E não se encaixa muito bem, porque parece que o Buda está dizendo que não há nenhum agente decidindo como agir, e não há ninguém sendo afetado pela ação, então por que kamma deveria importar?

O Buda, no entanto, abordou a questão da maneira oposta. Ele começou com o princípio de que há ações hábeis e inábeis, e algumas ações hábeis podem ser tão hábeis que podem levá-lo até o nibbāna. A questão do eu como uma atividade e a questão do não-eu como uma atividade se encaixa muito bem nesse contexto. Você usa percepções de eu e de não-eu quando elas são úteis para o caminho. Dessa forma, elas permitem que você siga esse caminho, que o Buda chamou de kamma, que leva ao fim do kamma. Então, quando você chega ao fim do kamma, também chega ao fim das percepções de eu e não-eu. Tudo o que resta é a felicidade final. E, como Ajaan Suwat costumava dizer, uma vez que você encontra essa felicidade final, você não se interessa em perguntar se há ou não um eu experimentando-a. A experiência está lá, sem necessidade de estratégias para alcançá-la ou mantê-la, e é totalmente satisfatória.

PERGUNTAS

P: Você poderia explicar as diferenças entre: 1) visão de identidade, *sakkāya-dit̐hi*; 2) eu, *attā*; e 3) presunção, *māna*? Uma pessoa que tem visão correta abandonou a visão de identidade, o eu e a presunção.

R: Esta questão pode virar uma palestra inteira, mas para ser breve: *sakkāya-dit̐hi*, ou visão de identidade, é basicamente quando você diz a si mesmo, “Eu sou isso”. E “isso” pode ser o corpo, sensações, percepções, fabricações mentais ou

consciência—ou o que é que essas coisas têm, algo que está dentro dessas coisas, ou algo que contém essas coisas dentro de si mesmo. Qualquer uma dessas visões contaria como visão de identidade. O elemento crucial é que há o pensamento na mente: “Eu sou a mesma coisa que isso”. Isso vale para o eu também, ou seja, para o *attā*. Já o *māna*, que é traduzido em português como “presunção”, é o pensamento: “Eu sou”; ou “eu existo”; sem o “isso”.

Os textos dizem que, à medida que você atinge os diferentes níveis de despertar, no primeiro nível você abandona a visão de identidade, em outras palavras, qualquer pensamento de: “Eu sou isso”. No entanto, a presunção, ou *māna*, é abandonado apenas no último nível de despertar, e isso porque você ainda tem que treinar com concentração e discernimento. O desenvolvimento desses treinamentos vai requerer um sentido de “eu”—apenas uma sensação de que há um “eu”. Afinal, para desenvolver a concentração e desenvolver discernimento, você precisa ter uma noção de: “Eu sou responsável por fazer isso. Eu estou fazendo isso”.

Há um sutta, Saṃyutta Nikāya 22: 89, onde um ser que não retorna explica que ele ainda tem uma concepção de “eu sou”, mas não se identifica com nenhum dos agregados. Ele compara a sua situação com o cheiro do sabão que permanece em um pedaço de pano depois que o sabão foi usado para lavar o pano.

Então, quando você desenvolve a visão correta no primeiro nível de despertar, você abandona a visão de identidade—o “eu sou isso”—mas ainda haverá uma sensação de “eu sou”. Só depois do despertar completo não haverá necessidade de qualquer sentido de “eu”. Mas mesmo depois do despertar, os arahants ainda sabem quem eles são em relação aos outros. Por exemplo, quando eles estão comendo, eles sabem em que boca colocar a comida. Mas a atitude em relação a esse sentido de “eu” é muito diferente da nossa.

P: Diz-se que não devemos nos identificar com eventos ou fenômenos, então quando espalho pensamentos de boa vontade, para indivíduos ou para mim mesmo, ou para um evento no passado, etc., se eu disser, “Que minha bondade amorosa seja benéfica para todos os seres”, não seria melhor apenas dizer: “Que a bondade amorosa seja benéfica para todos os seres”? Quando falo dessa energia de bondade amorosa, estou falando da energia interna que pode ser chamada de boa vontade.

R: Esta é uma área onde você realmente tem que assumir responsabilidade por sua boa vontade. Qualquer coisa conectada com kamma é uma área onde você tem que lembrar que precisa ser responsável. Então, aqui você deve se identificar com o desejo, porque você tem que lembrar de continuar gerando esse desejo. Não é uma

força universal ou uma natureza inata que virá a você por conta própria. Ajaan Suwat costumava comentar várias vezes que havia muitas, muitas coisas que o Buda disse não serem eu, mas ainda assim a área de kamma é uma área sobre a qual ele disse: “Isso é seu, e você será o herdeiro das ações”. Basicamente, as ações são suas. Esta é uma das áreas onde você tem que assumir responsabilidade e desenvolver uma concepção saudável de eu. Sobre esse tópico, recomendo o livro *Selves & Not-self*, onde se discute o papel de uma concepção hábil de eu no desenvolvimento da prática.

NOITE

Renúncia

A renúncia é a segunda das perfeições sob o título do abandono. Assim como todas as outras perfeições, é baseada no desejo. O desejo aqui é ir além das idas e vindas da dor e do prazer sensorial, onde o prazer sensorial é sua única alternativa à dor. Como você sabe, para a maioria das pessoas, os principais prazeres da vida são os prazeres sensoriais: prazeres advindos de imagens, sons, cheiros, gostos, sensações táteis. Mas estes prazeres sensoriais também estão muito relacionados à dor. Ajaan Chah tem uma boa imagem. Ele diz que dor e prazer sensoriais são como uma cobra. Uma extremidade da cobra tem dentes: o que representa dor. A outra extremidade não tem dentes: o que representa o prazer sensorial. Achamos que está tudo bem pegar na parte de trás que não tem dentes porque ela não vai nos morder, certo? Mas não percebemos que a parte da frente, com dentes, está conectada à parte de trás que pegamos, e é por isso que continuamos sendo mordidos.

O Cânone fornece uma imagem semelhante em uma de suas descrições do inferno. Assim como em qualquer descrição do inferno, há muito sofrimento, mas este inferno em particular é o que sempre me impressionou mais. É uma imensa caixa de ferro—paredes de ferro, um teto de ferro e um piso de ferro. O ferro é incandescente de tão quente, tão quente que as chamas de um lado tocam o outro lado. E todos os seres naquele inferno estão lá na caixa. E de vez em quando, uma porta se abre em uma das paredes, então os seres do inferno correm através do fogo para chegar até à porta. Assim que chegam à porta, ela se fecha. E então outra porta se abre de outro lado, eles correm para lá, e assim que chegam, a porta se fecha. Isso continua por um bom tempo. Finalmente, outra porta se abre, eles correm na direção dela, e assim que a atravessam, caem no inferno de excrementos. Um dos infernos mais sádicos que conheço.

Mas também é uma boa imagem para a vida humana. Sofremos de dor, e não vemos uma alternativa à dor além do prazer sensorial. Quando vemos a possibilidade de um prazer sensorial que nos dê algum descanso da dor, vamos correndo para ele. Se não o obtemos, vemos outro prazer sensorial de que gostamos e corremos em sua direção, mas não o obtemos tampouco. Finalmente, há um prazer que buscamos, conseguimos alcançar e, depois disso, torna-se uma grande decepção. Ou isso ou, em nosso desespero para escapar da dor a qualquer custo, buscamos um prazer sensorial que exige que nos comportemos de maneiras inábeis que levarão à dor no futuro.

Esse é o tipo de vai-e-vem entre prazer sensorial e dor de que gostaríamos de escapar. O Buda diz que há um prazer alternativo que pode nos tirar desse vai-e-vem, e esse é o prazer da concentração. Como ele disse, este prazer é irrepreensível no sentido de que não prejudica ninguém e não intoxica a mente. Prazeres sensoriais são uma forma de intoxicação, mas o prazer da concentração não.

Um dos primeiros requisitos para colocar a mente em concentração é contemplar as desvantagens dos prazeres sensoriais. Na terminologia do Buda, a sensorialidade não é a mesma coisa que os próprios prazeres sensoriais. É o nosso fascínio por fantasiar sobre prazeres sensoriais e planejá-los. Então, como preliminar para entrar em concentração, pense nas desvantagens desse fascínio. Para começar, ele o faz depender de que as coisas sejam de uma certa maneira. Quando não são dessa maneira, você sofre. Isso o coloca em uma posição de dependência e fraqueza.

O Buda fornece muitas imagens para retratar as desvantagens dos prazeres sensoriais. Uma delas é um cachorro mastigando um osso. Não há nenhuma carne no osso, e o único sabor que o cão ganha é o sabor de sua própria saliva. Em outras palavras, enquanto pensamos em prazeres sensoriais, o prazer que temos vem apenas da maneira como projetamos nossa visão desse prazer, mas não há nutrição real lá.

Outra imagem que o Buda dá é a de um falcão voando com um pedaço de carne em suas garras, enquanto outros corvos e falcões vêm atrás dele para pegar o pedaço de carne. Em outras palavras, os prazeres sensoriais fazem sua felicidade depender de coisas que outras pessoas vão querer tirar de você, e as pessoas podem feri-lo neste processo.

Outra imagem que o Buda oferece é a de um homem que pegou emprestado algumas joias e outros ornamentos de uns amigos, e sai por aí se exibindo com eles. Em outras palavras, prazeres sensoriais muitas vezes dependem de algo que outras pessoas podem dar a você, mas essas pessoas podem levá-los de volta a qualquer momento.

Essas são algumas das maneiras pelas quais o Buda ilustra as desvantagens dos prazeres sensoriais.

Agora, o Buda não diz que todos os prazeres sensoriais são ruins. Basicamente, ele diz que você tem que olhar para: (1) o que o prazer exige que você faça para alcançá-lo; e (2) o efeito que um prazer particular tem na mente. Se isso exige que você quebre um preceito para obtê-lo, ou se ceder a esse prazer aumenta sua paixão, aversão e delusão, então é um prazer que deve ser evitado. Mas se não exigir que você quebre os preceitos e não dê origem a estados inábeis na mente, então está tudo bem.

Em termos do impacto que o prazer tem na mente, existem certos prazeres sensoriais que o Buda disse serem bons em todas as situações. Estes incluem os prazeres de andar pela natureza, os prazeres de ter um nível básico de saúde, os prazeres de viver em um grupo harmonioso. Mas, em outros casos, depende de você como um indivíduo discernir quais prazeres sensoriais dão origem a estados inábeis e quais não.

No entanto, ele também diz que, mesmo que você enxergue as desvantagens dos prazeres dos sentidos, mas não consiga usufruir de prazer advindo da concentração, de qualquer maneira você vai acabar voltando aos prazeres sensoriais antigos—ou para outros prazeres sensoriais ainda piores. Você vai ficar preso no vai-e-vem, fugindo da dor em direção a prazeres sensoriais que, em seguida, se transformam em mais dor, perpetuando o ciclo.

Então, um aspecto importante da renúncia não é simplesmente desistir dos prazeres dos sentidos, mas fornecer à mente um prazer alternativo. Este prazer, como eu disse, é o prazer da concentração.

Aqui eu gostaria de fazer algumas observações sobre a prática da concentração. Tivemos um número de pessoas dizendo que querem entrar neste ou naquele jhāna; e é importante lembrar que, quando você está meditando, jhāna não é o tema da meditação. O tema é a respiração. Em outras palavras, enquanto você medita, você não deve ficar pensando em jhāna. Você deve pensar e focar sua atenção totalmente na respiração.

O Buda identifica os temas de concentração como os quatro estabilizadores da presença mental, que são os processos de tornar a mente permaneça estável, digamos, a partir do corpo, das sensações, estados mentais ou dhammas—em si mesmos. Por exemplo, se você está focando na respiração, você está focando na sensação da respiração como ela é aqui e agora. Este é um exemplo do corpo em si mesmo.

O Buda descreve quatro níveis de jhāna, mas é bom não se preocupar com eles enquanto estiver praticando. É melhor refletir sobre eles depois de sair da

meditação. Então, é claro, o problema vem: “Como eu sei em que nível de jhāna eu estava?”

Algumas descrições no Cānone podem dar uma ideia. Por exemplo, no primeiro jhāna, você deixa de lado qualquer interesse por sensorialidade e foca toda a sua atenção na respiração. Você pensa sobre a respiração e avalia como a mente fica bem com a respiração, e como a respiração está confortável. Há uma sensação de bem-estar, e até mesmo de arrebatamento, que vem do fato de você estar livre da sobrecarga de pensamentos sensoriais. Você deixa essa sensação de bem-estar e arrebatamento se espalhar por todo o corpo.

Agora, à medida que a respiração se torna cada vez mais confortável, e a sensação de bem-estar se espalha pelo corpo, você não precisa continuar pensando e avaliando-a mais. Você pode simplesmente dirigir toda a sua atenção à sensação da respiração, a ponto de sua consciência e respiração parecerem ser uma só coisa, e a respiração cercá-lo de todos os lados. Esse seria o segundo jhāna. Ainda há uma sensação de prazer e arrebatamento, mais intensa do que antes, e você a deixa se espalhar pelo corpo por conta própria.

Mas, depois de um tempo, a sensação de arrebatamento começa a causar uma sensação desagradável. Você quer algo que seja ainda mais refinado. Você nota que há um nível mais sutil de energia no corpo. É como ligar um rádio. Você sintoniza em uma estação de rock pesado e diz: “Ah, isso é um pouco demais para mim agora. Prefiro uma música mais calma.” Então, para sintonizar em uma estação mais calma, você não tem que mover o rádio, você apenas sintoniza em outra estação. Da mesma forma, você sintoniza um nível de energia mais refinado, bem no exato local onde você está focado. Dessa forma, você entra no terceiro jhāna, no qual o corpo experimenta uma sensação de prazer, e a mente uma sensação de equanimidade.

Quando você fica nesse nível, a respiração se torna cada vez mais refinada, até que a inspiração-expiração parece ter parado. Aparece a sensação de que a energia da respiração no corpo é a fonte da respiração, e não há necessidade de obter qualquer energia respiratória de fora. As energias da respiração no corpo ficam tão bem conectadas que elas se alimentam umas das outras. E há uma sensação muito forte de estar plenamente consciente por todo o corpo, juntamente com uma sensação de quietude por todo o corpo. Esse é o quarto jhāna.

O Buda faz algumas analogias para cada um desses jhānas. Para o primeiro jhāna, a imagem é a de um banhista. Naquela época, não tinha barras de sabão. Tinha um sabão em pó que misturavam com um pouco de água e se tornava uma espécie de massa, como a massa de pão. Na imagem do primeiro jhāna, o banhista rega a massa, certificando-se de que toda a massa se umedeça com a água. Isso, é

claro, alude ao trabalho do seu pensamento direcionado e avaliação à medida que trabalham com o prazer pelo corpo, preenchendo-o por inteiro.

A imagem para o segundo jhāna é a de um lago com uma nascente perto do fundo do lago. A nascente tem água muito fria, e a água fria sobe pelo lago, esfriando todo o lago. Esse é um símbolo para a sensação de prazer e arrebatamento enchendo o corpo sem que você tenha que fazer nada.

A imagem para o terceiro jhāna é a de um lago com flores de lótus crescendo que não subiram à superfície, então elas estão totalmente saturadas com a água parada e frias, de suas raízes até suas pontas. Este é um símbolo para a sensação de prazer, menos o arrebatamento, preenchendo o corpo.

A imagem do quarto jhāna é a de um homem sentado, coberto com um pano branco, sem que haja alguma parte do corpo que não esteja coberta pelo pano branco. O pano aqui significa a consciência preenchendo o corpo.

Em todas essas imagens, a água representa o prazer, e o movimento o arrebatamento. A imagem do primeiro jhāna é a única com um agente consciente fazendo qualquer atividade: isso representa o pensamento direcionado e a avaliação. Nessa imagem, o movimento consiste nas ações do banhista para misturar a água com a massa de sabão. Na segunda imagem, a água flui por conta própria através do lago, enquanto na terceira imagem a água está parada. Na quarta imagem, não há água nem movimento.

Essas são as imagens que o Buda usa para ilustrar como é estar nestes diferentes níveis de jhāna.

Agora, você ainda tem a pergunta: em qual destes níveis eu estou? Meu professor, Ajaan Fuang, quando ensinava meditação, dava a cada novo aluno o livro de Ajaan Lee sobre os passos da meditação da respiração. No final do livro, há instruções sobre como usar a meditação da respiração para entrar nos quatro jhānas. Mas Ajaan Fuang nunca dizia aos seus alunos em qual jhāna eles estavam. Ele simplesmente perguntava a eles: “Como está sua respiração?” Em outras palavras, ele queria que eles se concentrassem na sensação real da concentração e não se preocupassem em como rotulá-la como este ou aquele jhāna. Enquanto se focava diretamente naquela sensação, ele diria: “Se você notar algum stress aqui ou qualquer stress acolá, o que você está fazendo para causar esse stress?” E depois, “Você pode parar de fazer isso?” Quando você se aprofundava na concentração, ficava mais sensível a níveis de stress que não tinha notado antes. Finalmente, você chegava ao ponto onde a respiração para.

Enquanto eu escutava Ajaan Fuang ensinando outras pessoas, escutei-o dizendo que, no início, as descrições da sensação que as pessoas tinham em relação a sua respiração eram muito diferentes, mas, quando a prática chegava ao ponto

em que a respiração se estabelecia e parava, a partir desse ponto, a prática de todos era a mesma. A conclusão a que eu cheguei é que, quando se está colocando a mente em concentração, quando se experimenta um nível de quietude que pode ser o primeiro jhāna, você coloca um *Post-it* sobre ele. Depois, se você chegar a um nível de quietude que vai mais fundo e que pode ser o segundo jhāna, coloque outro *Post-it* lá. Você continua assim, até finalmente chegar ao ponto onde a respiração para, e você pode ficar confortavelmente com a sensação de que a respiração parou. Aí você sabe: “Esse é o quarto jhāna”. Depois, se necessário, você volta e reorganiza suas outras anotações em *Post-it*.

Tive uma experiência uma vez quando estava acampando em Utah. Estávamos indo para um lugar chamado Powell Point. No guia constava que, de Powell Point se podia ver diferentes cadeias de montanhas ao sul de Utah. O lugar está a 10.000 pés, e tem uma vista ampla para toda a parte sul do Estado. Nós entramos no caminho errado, no entanto, e num certo ponto pensamos “Esse deve ser Powell Point”, então saímos e olhamos em volta. Vimos cadeias de montanhas aqui e ali, então tentamos identificar qual cadeia correspondia às cadeias descritas no guia: “Esta deve ser aquela montanha e essa deve ser essa montanha”. Tínhamos nomes para todas as montanhas. Mas o problema era que havia um grande penhasco no lado leste que não estava no livro. Depois de um tempo, percebemos que ali estava Powell Point. Então, no dia seguinte, fomos até Powell Point, e lá percebemos que as outras montanhas que tínhamos visto no dia anterior não eram realmente as montanhas que pensávamos que eram.

Preciso explicar?

O importante sobre o jhāna é que você aprende a lidar com os prazeres e dores que surgem. No começo, você lida com a dor enquanto tenta pôr a mente em concentração, e não deve ter medo da dor. Você descobre que, com o pensamento direcionado suficiente e a avaliação adequada, pode realmente trabalhar em torno da dor, trabalhar através da dor, dissolver a dor, e se torna cada vez menos medroso da dor.

Ao mesmo tempo, porém, você tem que se tornar cada vez mais hábil em relação ao prazer. Como já notamos muitas vezes na meditação guiada, quando a respiração se torna prazerosa, há o perigo de deixar a respiração e ir para o prazer, então você tem que aprender a não ceder à tentação de simplesmente se deleitar no prazer.

Como resultado, enquanto trabalha com os jhānas, você aprende a lidar de forma mais eficaz com o prazer e a dor, e a não ser superado por eles. E, como diz o Buda, um ponto importante de ter a mente bem treinada e bem desenvolvida é que você a treina para não ser superada, nem pela dor, nem pelo prazer.

Ao mesmo tempo, a prática do caminho do meio, é aquela que permite que você aprenda a ficar mais distanciado tanto do prazer como da dor, não sendo tão afetado por nenhum deles. Como você deve se lembrar, o caminho do meio evita a dor da autotortura, e também o extremo do prazer sensorial. Agora, o fato de estar no meio não significa que é uma sensação neutra no meio entre prazer e dor. Não é o meio da cobra. É algo fora desse cotidiano de correr para lá e para cá, entre a dor e o prazer sensorial. O prazer de jhāna coloca você em uma posição a partir da qual você pode olhar para o prazer e a dor, e realmente usá-los, em vez de correr em direção ao prazer e fugir da dor. A partir dessa posição, você pode aprender a analisar a dor e aprender sobre a mente no decorrer da prática. Essa é a primeira verdade nobre. Jhāna também ensina como ter prazer e não se apegar. Também o ajuda a ganhar algum distanciamento dos prazeres sensoriais, para que você possa olhar para eles objetivamente e estar disposto a admitir suas desvantagens. É assim que você entra no caminho certo para desenvolver o discernimento que leva ao despertar.

Ao ouvir isso, você deve perceber que a renúncia não é simplesmente privação. Na verdade, é uma troca—uma troca vantajosa. Você está trocando seus prazeres cotidianos por habilidades da mente que permitem a você lidar habilmente tanto com o prazer como com a dor, e não a ser derrotado por eles. É o que permite que você se liberte deles.

Esta é uma das razões pelas quais o Buda disse que a concentração é o coração do caminho—e porque a renúncia é uma das perfeições mais importantes.

PERGUNTAS

P: Há uma diferença entre jhāna e samādhi e, caso exista, qual é?

R: Samādhi significa qualquer maneira de concentrar a mente em um objeto. Jhāna é um tipo de samādhi em que você está focado em um objeto, mas também tem uma consciência do corpo inteiro ao mesmo tempo. Jhāna é necessário para o caminho porque é apenas a partir da base desse estado mental que se pode realmente ver claramente o que está acontecendo em toda a mente.

P: Seria correto definir a concentração correta basicamente como a atividade de habilmente manter percepções hábeis na mente?

R: A maioria dos estados de concentração correta requer percepções. Quando você se apegar, digamos, à percepção da respiração, isso o ajuda a ficar concentrado na respiração. O que a torna concentração é se apegar a uma percepção continuamente.

P: Eu realmente não sei as características específicas dos diferentes jhānas. Em que ponto devo olhar para isso?

R: Quando você começa a notar que a mente se estabiliza em diferentes níveis ou que a estabilidade da mente tem características diferentes, é quando você usa seus *post-it* para classificar os diferentes tipos de concentração que você observa. Se você finalmente chegar ao ponto onde a respiração para e fica confortavelmente imóvel, é quando você coloca uma anotação que diz “quarto jhāna”. Então você olha para quantos jhānas você rotulou antes disso e pode reorganizar um pouco as anotações de *post-it*. Na maioria das descrições de jhāna no Cānone, o Buda descreve quatro níveis de jhāna de forma, mas há algumas onde ele descreve cinco, e algumas onde ele descreve três. Você vai descobrir quantos você tem depois que chegar ao ponto onde a respiração para.

P: Enquanto medito, eu uso fabricação verbal para manter minha concentração, quase como uma meditação guiada, embora eu esteja guiando a mim mesmo. Está bem fazer isso?

R: Sim. O primeiro jhāna inclui fabricação verbal desse tipo, para ajudar a mente e seu objeto a se encaixarem bem. Uma vez que eles estejam encaixados, você dispensa a fabricação verbal e tenta ficar simplesmente com a percepção da respiração.

P: Algum conselho sobre como desenvolver ainda mais concentração e talvez não ter que sempre fabricar verbalmente?

R: Você faz a fabricação verbal desde que sinta a necessidade de ajustar as coisas na mente e no corpo. Quando as coisas parecem relativamente boas, então você pode tentar manter o foco na sensação da respiração, dizendo a si mesmo: “Eu não preciso fazer nenhum ajuste”. Agora, se você não pode ficar continuamente nesse estado, volte a ajustar a respiração e a mente até que as coisas pareçam melhores, e então tente se estabilizar lá novamente. Finalmente, você chegará a um ponto onde você ficar com apenas uma sensação sem a necessidade de falar muito sobre isso. Mas você ainda precisará manter uma percepção—em outras palavras, o simples rótulo de “respiração” ou “consciente”—na mente.

P: Ao trabalhar a perfeição da renúncia ou abandono, parece ser necessário meditar sobre as quatro nobres verdades. Em nossa meditação, em que momento começamos a fazer isso? Além disso, como é feito?

R: Na verdade, quando você está trabalhando com a respiração da maneira que eu descrevi, você já está começando a lidar com o quadro das quatro nobres

verdades. Você percebe onde há tensão e se pergunta: “O que está causando a tensão?” Uma vez que você identificar isso, você tenta deixar de lado a causa. Você nota que a tensão vai embora quando a causa é abandonada. E identificar tanto a tensão quanto a causa requer que você desenvolva sua presença mental e concentração. Então, você já está lidando com isso em termos das quatro nobres verdades e os deveres apropriados para cada uma delas, só que à medida que sua concentração se aprofunda, sua compreensão dessas quatro nobres verdades também se aprofunda.

Algumas pessoas têm descrito visões que têm tido durante a meditação. Lembre-se que a regra básica, a respeito de qualquer visão, é sempre se perguntar: qual é a lição do Dhammā dessa visão? Uma pessoa se lembrou de uma visão na qual ela estava cercada por águas claras e tinha medo de ficar suja novamente. Em um caso como esse, quando você sai da visão, você se pergunta: “O que significa estar sujo?” Talvez signifique violar os preceitos. Então, a lição que você aprende com isso é ter cuidado com seus preceitos. Então deixe a visão ir embora.

DIA 8.

MANHÃ

Mantendo a Concentração

Surge a seguinte pergunta: uma vez que você tenha feito o escaneamento corporal, você finalmente se estabiliza em um ponto e espalha sua consciência para preencher todo o corpo. E então, o que vem a seguir? Qual é o próximo passo?

O próximo passo é manter o que você alcançou. Tente garantir que nenhum outro pensamento apareça para perturbar a quietude de sua consciência. Agora, se seu foco começar a ficar um pouco vago, um pouco embaçado, volte para o escaneamento corporal. Ou você pode concentrar atenção especial em qualquer lugar onde descobrir que há um problema de energia. Quando isso fortalecer sua concentração, daí você pode voltar para todo o corpo.

Cuidado com o pensamento que diz: “Isso é chato”. Diga a si mesmo que esse pensamento é uma distração. Você não tem que acreditar. Ou, se um pensamento entra e diz: “Isso é estúpido; a mente não está pensando em nenhum pensamento inteligente”; diga a si mesmo que você não tem que ser inteligente o tempo todo. Você está aprendendo a se afastar de seus pensamentos. Esta é uma habilidade importante, um exercício em um tipo diferente de inteligência, então você protege o que tem.

Agora, veja, você começa a notar que, mesmo antes de um pensamento se formar, haverá um pequeno nó de tensão aparecendo em algum lugar em sua consciência. A mente terá tendência a se concentrar lá para decidir se é uma tensão física ou uma tensão mental. Se decidir que é uma tensão mental, então ela vai pegar essa tensão mental e transformá-la em um pensamento. Ela vai colar ali uma percepção e dizer: “Esse é um pensamento sobre x , então vou pensar nisso”. É assim que pensamentos e distúrbios tomam conta da mente.

Então, tente agarrar o pensamento quando ele é apenas um pequeno nó de tensão. Corte-o com uma boa respiração e ele vai se dissolver. Depois, tenha cuidado com o próximo pequeno nó de tensão. É como ser uma aranha em uma teia. A aranha está em um ponto na teia. De repente, uma mosca vem e cai em outro ponto. A aranha vai imediatamente pegar a mosca e depois volta ao seu local original. Então, tente fazer disso o seu esporte: derrubar esses pensamentos antes que eles se tornem algo grande.

Desta forma, enquanto você cuida da sua concentração, ela se torna cada vez mais profunda. Depois, parte da mente diz: “Eu já descansei o suficiente”. Mais uma vez, lembre-se que você não está aqui apenas para descansar. Você está aqui para aprender sobre a mente. E uma das melhores maneiras de aprender sobre a mente é ver os diferentes estágios pelos quais os pensamentos se formam. Dessa forma, você comanda seus pensamentos, em vez de deixar seus pensamentos no seu comando, e o processo de proteger sua concentração torna-se o processo pelo qual você ganha *insights* sobre as fabricações da mente.

PERGUNTAS

P: A qualidade e a profundidade da minha concentração vêm diminuindo desde que comecei a aplicar o pensamento direcionado e a avaliação à minha mente. Em vez de aplicar o pensamento direcionado e a avaliação, devo deixar a meditação fluir mais livremente?

R: Quando você aplica pensamento direcionado e avaliação, eles devem ser direcionados principalmente para a respiração com perguntas muito simples: “A respiração está confortável? Poderia estar mais confortável? Se estiver confortável, como posso manter isso? E então, quando eu estou mantendo o conforto, posso deixá-lo se espalhar?”

Tente não avaliar nada muito mais do que isso. No entanto, se até isso for perturbador, basta, a cada vez que você respirar, se perguntar: “Que tipo de respiração seria agradável agora?” Veja como o corpo reage.

P: Se somos capazes de nos concentrar na energia da respiração mais sutil no corpo, devemos nos concentrar nisso e deixar o fluxo da inspiração e expiração ao fundo?

R: Sim.

P: Segunda pergunta: se a respiração parar enquanto estivermos em concentração, não morreremos, certo?

R: Na maioria das vezes, você não vai morrer. Mas se acontecer que você morra, é bom estar em concentração. Agora, é possível que o corpo sobreviva sem respirar enquanto a mente estiver muito, muito quieta. Como isso acontece, não posso explicar em termos de fisiologia moderna, mas acontece.

P: Em relação aos passos de meditação da respiração listados no Cântone, minha primeira pergunta é: o que significa discernir: “Estou inspirando curto”; ou “estou expirando curto?” O que isso significa e como isso se aplica à prática?

R: Significa simplesmente estar sensível à qualidade da respiração. E você não para somente para notar se ela está longa ou curta. Você também pode notar o efeito que as respirações longa e curta têm sobre o corpo, porque nos passos adiante você tentará respirar e expirar acalmando a fabricação corporal, e depois inspirando e expirando sensível ao prazer e ao arrebatamento. Então, é bom notar que tipo de respiração é calmante, que tipo é propício ao prazer e ao arrebatamento.

P: Segunda pergunta: os dezesseis passos têm que ser dominados em ordem?

R: Os dezesseis passos vêm em conjuntos de quatro, chamados tétrades. A primeira tétrade tem a ver com o corpo; a segunda com sensações; a terceira com a mente. Quando você faz a mente se estabilizar com a respiração, você está lidando com todas essas três coisas ao mesmo tempo: corpo, sensações e mente. Seja qual for o problema, essa é a tétrade em que você vai se concentrar. Por exemplo, se a respiração estiver desconfortável, você concentra sua atenção primária no corpo e na respiração. Se a mente estiver desobediente, você concentra a atenção primária no passo de estabilizá-la. Agora, veja: dentro de cada tétrade, há um padrão. Você se torna sensível à forma como fabrica esse aspecto particular de sua experiência, você fabrica-o de uma maneira que dê origem a uma concepção de energia, bem-estar ou arrebatamento, e então você o fabrica de forma a acalmar as coisas. Então, dentro de cada tétrade, os passos são dominados em ordem, mas não há nenhuma ordem particular de tétrade para tétrade.

P: E então a última pergunta é: como suas instruções sobre meditação estão especificamente relacionadas a esses dezesseis passos?

R: As instruções que estou dando estão relacionadas principalmente com os primeiros quatro passos da primeira tétrade, que são estar sensível à respiração, estar ciente de todo o corpo enquanto se inspira e expira, e então acalmar a respiração enquanto se inspira e expira. No entanto, também estamos lidando com a segunda e terceira tétrades indiretamente. Na segunda tétrade, você segue os passos de estar sensível ao prazer, ao arrebatamento, e o efeito que o prazer, o arrebatamento e suas percepções têm sobre a mente, e então acalmar esse efeito. Dentro da terceira tétrade, você foca nos passos de estar sensível à mente, tentando respirar de uma maneira que dê energia à mente, se ela está sem energia, ou que a estabilize, se ela tem muita energia. Então, a meditação que estamos fazendo lida com muitos dos passos listados no Cãnone.

P: Você considera que a experiência dos passos 5 e 6 no sutta sobre a meditação da respiração corresponde ao primeiro e segundo jhānas? Você vê outras conexões entre esses passos de meditação da respiração e os jhānas?

R: Como eu disse, há quatro tétrades nos 16 passos de meditação da respiração. A primeira tétrade corresponde ao corpo, a segunda às sensações, a terceira à mente, e a quarta aos dhammas ou qualidades mentais. Não é o caso de trabalhar no corpo e depois trabalhar nas sensações e depois trabalhar na mente. Desde o início, se trabalha nas três primeiras tétrades juntas: corpo, sensações e mente.

Na primeira tétrade, aquela que lida com o corpo, o passo número 4 é acalmar a fabricação corporal. A fabricação corporal é a inspiração e a expiração. Esse passo corresponde a todos os quatro jhānas à medida que a respiração fica cada vez mais calma a ponto de finalmente parar.

Quanto aos passos que tratam da terceira tétrade, que lidam com a mente, estes também seriam equivalentes aos jhānas, mas os números dos passos não correspondem aos diferentes estágios de jhāna.

Na segunda tétrade, sobre as sensações, você vai para o primeiro e segundo jhānas nos dois primeiros passos (5 e 6), lidando com arrebatamento e prazer. Em seguida, você chega aos passos 7 e 8, onde você se torna sensível às fabricações mentais—sensações e percepções—e depois as acalma. A sensação mais calma é a equanimidade, que está presente no terceiro e quarto jhāna. As percepções mais calmas são aquelas que ajudam nesse processo, levando-o para o quarto jhāna e potencialmente além, para os estados sem forma, à medida que você se concentra em percepções de espaço infinito, de consciência infinita e do nada.

P: Quando eu começo a me estabilizar no segundo jhāna, perco completamente a sintonia com a respiração. A necessidade de oxigênio parece ser muito menor, as coisas de repente ficam tranquilas, e ainda assim, tanto a mente quanto o corpo ainda precisam respirar a uma velocidade normal. Eu me vejo quase sufocando sem saber o que fazer. Pode me dar um conselho?

R: O primeiro conselho é não tentar entrar no segundo jhāna. Não se force a parar de respirar. E não precisa sair da concentração onde você já está para que sua concentração se desenvolva. Permita que ela se desenvolva em seu próprio ritmo. Quando ela se aprofunda, ela se aprofunda com a sensação de fazê-lo naturalmente sem qualquer pressão. É como uma fruta em uma árvore. Para amadurecer, ela não precisa ir a lugar nenhum, e você não tem que espremê-la para torná-la macia. Ela fica ali e, quando é nutrida, amadurece sozinha.

P: Bhante, eu desenvolvi um apego a estados mentais muito refinados. Estou preso no terceiro jhāna. Como faço para reentrar nesses estados com a atitude hábil adequada?

R: O terceiro jhāna é um bom lugar para ficar preso, porque há muitos lugares piores onde se pode ficar preso. Os únicos momentos em que esses estados se tornam um problema é quando você se recusa a deixar a concentração para cuidar de seus deveres diários. Caso contrário, se a mente quiser ficar lá e descansar, deixe-a descansar por um tempo. Então, a próxima pergunta a se fazer é: “Ainda há alguma perturbação neste estado?” Pode haver um nível muito sutil de stress que sobe e desce. Quando você perceber os altos e baixos, pergunte a si mesmo: “O que estou fazendo quando o stress aumenta? O que estou fazendo quando o stress diminui?”

Dessa forma, você realmente usa o estado de concentração para obter um *insight* da mente.

P: Você poderia nos dar uma meditação guiada sobre a dissolução do corpo e a consciência pura, que seriam o quarto e o quinto jhānas? Ou poderia dar algumas indicações?

R: Eu adoraria colocar todos vocês nesses jhānas, mas é impossível ensinar uma meditação guiada para levá-los até lá. Mas posso lhes dar algumas indicações. À medida que você se acomoda com a respiração e ganha a sensação de que sua consciência e respiração são uma só e que todos os canais de respiração no corpo estão conectados, basta ficar com essa sensação de tudo estar conectado. Depois de um tempo, você descobre que sua necessidade de respirar fica cada vez mais fraca, e então você chega ao ponto em que não sente que está respirando. Sua primeira reação geralmente é o medo de que vai morrer. Mas você pode lembrar a si mesmo: “Enquanto estiver ciente do corpo, eu não vou morrer”. Se o corpo precisa respirar, ele vai respirar. Se você puder simplesmente manter-se equilibrado nessa sensação de silêncio total no corpo, depois de um tempo vai sentir que está solidamente lá. Você está confortável lá.

Então você começa a notar que a sensação do contorno ou da superfície do corpo começa a desaparecer, e você tem uma sensação no corpo como a de uma nuvem composta de pontos de sensações. Você pode ficar com essa sensação de nuvem por um tempo. Depois você começa a notar que, se você se concentra no espaço entre as sensações, essa sensação de espaço permeia todo o seu corpo e se espalha do corpo em todas as direções, sem que você perceba qualquer barreira ou limite. Essa é a infinitude do espaço, e você deve ficar com essa percepção do espaço até que ela fique constante e sólida. Então você pode se perguntar: “O que está ciente do espaço?”

Então haverá uma percepção de pura consciência, e você poderá simplesmente ficar com essa percepção. Essa também não tem limites. Assim que você puder fazer isso me avise, e eu vou lhe dizer o que fazer em seguida.

P: A meditação existe apenas com o propósito de alcançar os jhānas? Isso é benéfico como prática? Ou a prática diária também deve incluir visão correta, resolução correta, ação correta, fala correta, modo de vida correto para dar benefícios?

R: A prática da concentração por si só pode dar benefícios, mas se você está fazendo isso com visão incorreta, também pode causar danos. Os outros fatores do caminho são necessários para proteger sua concentração e transformá-la em concentração correta. Por exemplo, se você pratica concentração com visão incorreta, há alguns estados em que você entra quando sente que tocou a grandeza do universo, especialmente se você desenvolver um sentido de consciência, e você percebe que não importa o que faça, essa consciência permanece inalterada. Isso pode dar origem à ideia de que você pode fazer qualquer coisa e que essa consciência não será prejudicada. É assim que alguns meditadores pensam que estão além do bem e do mal, e começam a fazer coisas muito inábeis. Então, é mais seguro se você pratica todos os fatores do caminho.

P: Quando eu estava aprendendo meditação pela primeira vez, me disseram que não era uma questão de esvaziar a mente e depois não ter quaisquer pensamentos, mas de observar os pensamentos quando eles surgem e, em seguida, considerá-los como se passassem em uma tela de cinema, simplesmente não os seguindo quando eles vão embora. Ao nos ensinar a não pensar, isso está em contradição com o que você tem nos ensinado. São dois tipos diferentes de meditação? Pode dizer mais sobre isso? E a primeira técnica é ruim?

R: É mais uma questão de saber a hora e o lugar certos para se relacionar com os pensamentos de sua mente. Há momentos em que você tem que observar seus pensamentos, mas também há momentos em que é muito bom poder descansar e ter o mínimo de pensamentos possível. No início, você tem que pensar na respiração para que a respiração e a mente se encaixem bem. É por isso que o pensamento direcionado e a avaliação fazem parte do primeiro jhāna. Então, quando eles já tiverem feito seu trabalho, você pode colocá-los de lado.

Assim que a mente fica mais quieta, quando você sai da concentração, você pode ver muito mais claramente os processos dos pensamentos. Ao mesmo tempo, como eu disse antes, se você conseguir tornar a mente realmente tranquila, assim que você sente um pouco de agitação no corpo ou na mente que possa ser o

começo de um pensamento, você aprende a cortá-lo na hora. Isso é o que lhe dá mais compreensão sobre os processos de como a mente cria um pensamento e como se apega a ele—e como você pode parar esses processos. Você não pode ganhar esses *insights* se simplesmente assistir os pensamentos indo e vindo.

No entanto, há momentos em que você não consegue descobrir como parar seus pensamentos. Esses são bons momentos para simplesmente observar os pensamentos surgindo e desaparecendo—desde que você fique separado deles—na esperança de que você possa ver algo que teria perdido se não estivesse apenas observando-os.

P: O iniciante pensa que meditação é simples: é apenas se sentar e respirar. Depois de um tempo, achamos que é complexo e buscamos muitos pontos de apoio, como suportes temporários de um edifício. Espero que, para o meditador experiente, a meditação—como um edifício acabado onde os suportes temporários foram removidos—se torne simples novamente. Afinal, é só se sentar e respirar. Estou certo?

R: A prática de concentração fica mais simples à medida que você ganha mais experiência nela. E o desenvolvimento do discernimento busca se resumir a uma questão principal: qual é a ignorância que nos faz criar sofrimento desnecessário para nós mesmos? O trabalho de discernimento, no entanto, se torna cada vez mais sutil à medida que se aproxima cada vez mais da causa real. Então, não é necessariamente mais simples à medida que você avança. A concentração fica mais simples, mas o trabalho de discernimento fica mais exigente à medida que se torna mais sutil.

P: O sucesso na meditação é análogo à recuperação de uma amizade perdida?

R: Em muitos aspectos, sim, especialmente na prática da concentração. No entanto, à medida que você desenvolve *insights*, você pode encontrar a mente indo para lugares em que nunca esteve antes.

NOITE

RESISTÊNCIA

Hoje à noite, começamos a discussão das perfeições sob o título da calma. Hoje à noite, discutiremos a resistência, e amanhã à noite, a equanimidade.

Como comentei outro dia, muitos dos ajaans da floresta notaram que quando os ocidentais vinham estudar com eles, essas eram as duas qualidades que mais lhes faltavam. Então, eu vou ter que examiná-las em detalhes. Poderemos notar ao

longo de nossas discussões que essas duas perfeições estão intimamente relacionadas à prática da concentração e à prática do discernimento. Você vai precisar de resistência e equanimidade para desenvolver concentração, e essas duas qualidades também terão que depender de seus poderes de concentração para serem mantidas. Também descobriremos que, ao desenvolvê-las, temos que usar nosso aprendizado sobre o discernimento, particularmente nosso conhecimento das três fabricações.

A palavra Páli para resistência, a perfeição que discutiremos esta noite, é *khanti*. Essa palavra também pode ser traduzida como “paciência” ou “tolerância”. Como em todas as outras perfeições, esta também está enraizada no desejo: basicamente, nosso desejo de manter nossos desejos hábeis, apesar da dor e outras dificuldades que envolvam seguir e manter nossos desejos hábeis. Isso, por sua vez, baseia-se no desejo de independência: você não quer que sua bondade tenha que depender da bondade dos outros, ou da situação em que você se encontra.

Pense na história da senhora Vedehikā nas leituras. Ela era a única que tinha uma reputação de ser bondosa e gentil, então sua escrava, Kālī, decidiu: “Bem, ela tem essa reputação porque realmente é bondosa e gentil, ou é simplesmente porque eu sou sempre boa no meu trabalho?” Então, Kālī a testou. Um dia, ela acordou um pouco mais tarde do que o normal, e sua senhora ficou um pouco chateada. A escrava disse para si mesma: “Ah, há raiva nela. Vamos testá-la de novo.” No dia seguinte, Kālī acordou ainda mais tarde, e a senhora ficou ainda mais irritada. Kālī disse para si mesma: “Ah, ela realmente está com raiva. Vamos testá-la novamente”. No terceiro dia, ela se levantou ainda mais tarde. A senhora ficou tão aborrecida que bateu em Kālī na cabeça com um rolo de massa. Então, Kālī, com sua cabeça sangrando, foi denunciar sua senhora aos vizinhos. A partir daí, a senhora Vedehikā ganhou a reputação de ser dura e violenta.

O ponto desta história é lembrá-lo de que sua bondade não deve depender da bondade dos outros. Se sua bondade depender da bondade dos outros, você não pode confiar na sua própria bondade.

A resistência é uma qualidade que, quando você a desenvolve, torna-se uma maneira de ajudar os outros e, ao mesmo tempo, ajudar a si mesmo. Se você responder às dificuldades com raiva, isso cria problemas para si mesmo, e cria problemas para as pessoas ao seu redor. No entanto, se você contém sua raiva, então você se beneficia, e as pessoas ao seu redor se beneficiam também. É por isso que, no Cānone, a resistência está diretamente ligada à perfeição da boa vontade.

Agora, veja: como eu disse, temos que aplicar discernimento à nossa prática de tolerância ou resistência. Uma maneira de fazer isso é lembrar a estrutura dos três

tipos de fabricação, e usar essa estrutura para fabricar estados mentais que fortaleçam a resistência e a facilitem.

Quando voltei para os Estados Unidos depois de muitos anos na Tailândia, algumas pessoas me perguntavam: “Qual foi a coisa mais difícil que você teve que suportar enquanto praticava na Tailândia?” Eu não consegui pensar em nada em particular. Isso me fez perceber que foi provavelmente por isso que eu fui capaz de suportar muitas dificuldades: eu não estava focando nas dificuldades; eu estava focando nas coisas que eram interessantes e boas. Isso pode fortalecer a resistência: você não foca no que é difícil. Em vez disso, você se concentra no que o apoia e energiza.

Por exemplo, com os três tipos de fabricação, não importa o quão difíceis as coisas sejam lá fora, você sempre pode respirar confortavelmente. Não existe nenhuma polícia da respiração, e ainda não privatizaram sua respiração, então você pode escolher a melhor forma de respirar.

Segundo, com a fabricação verbal, muito da resistência tem a ver com a forma como você fala consigo mesmo sobre a situação. Por exemplo, há muitas vezes uma crença de que se alguém o trata mal e você não responder com raiva, o veem como uma pessoa fraca. Então, para neutralizar essa crença, você tem que ter em mente a percepção de que a resistência é uma força. E mais, por não mostrar seus sentimentos, você se coloca em uma posição mais segura. Você mantém em mente: se outras pessoas sabem o que o deixa com raiva, elas podem controlá-lo.

Uma vez eu estava dando uma palestra para um grupo de pessoas no deserto da Califórnia, e na manhã seguinte à palestra um dos alunos disse: “Sabe, eu percebi depois de sua palestra ontem à noite que estava muito zangado com você, então me perguntei por quê. Eu pensei sobre isso depois e percebi que era porque eu não sabia onde ficavam seus botões (pontos fracos)”. (Esta é uma expressão comum nos Estados Unidos: é como se a outra pessoa fosse uma máquina, você aperta o botão, e a máquina faz o que você quer). Eu sorri e disse: “Esta é uma das razões pelas quais nós monges usamos mantos, para que ninguém veja onde ficam nossos botões”.

Então, do ponto de vista do Buda, não reagir é uma posição de força. Isso não significa que você não tente corrigir injustiças e mau comportamento. Significa que você simplesmente fica calmo o suficiente para descobrir qual seria o melhor momento e lugar para responder a uma situação difícil. É bom dizer a si mesmo quando você está diante de uma situação difícil: que você estará em uma posição mais forte se não reagir. Isso permite que você encontre a maneira correta de responder. Essa é uma boa fabricação verbal para ter em mente.

Já para as fabricações mentais, suponha que alguém o esteja atacando verbalmente. Mark Twain teve uma boa percepção para ter em mente, que é: não é sábio lutar com um porco. Primeiro, você vai ficar sujo; e segundo, isso agrada ao porco.

Note a importância de usar seu senso de humor para—como dizemos em inglês—“aliviar” as dificuldades. Já vimos o elemento do humor na história da senhora Vedehikā. Mas o uso do humor no desenvolvimento da resistência é algo universal e contém um elemento de sabedoria popular.

Um explorador britânico no Canadá na década de 1830 queria encontrar um depósito de cobre que diziam estar nos territórios do Noroeste. Ele não encontrou ninguém para guiá-lo até lá a não ser um grupo de nativos *Dene*. Então, decidiu ir com eles. Foi um dos primeiros casos de um explorador britânico confiando sua vida aos nativos. Enquanto atravessavam o território, viviam de suas habilidades de caça e pesca. Ele notou que nos dias em que a caça e a pesca eram ruins, eram os dias em que os *Dene* contavam mais piadas, com o objetivo de manter um bom ânimo, apesar da fome.

Estas são algumas das maneiras de usar seu conhecimento sobre fabricação para ajudá-lo a suportar uma situação.

O outro uso do discernimento no fortalecimento da resistência é ver claramente o que deve e o que não deve ser tolerado. A distinção básica se resume à diferença entre os resultados do kamma passado e seu kamma presente: você deve aprender a tolerar os resultados do passado kamma, mas você não tolera qualquer kamma não hábil que possa fazer neste momento.

Em termos de resultados do passado kamma, o Buda se concentra em duas coisas que você deve tolerar: palavras duras e dor.

A abordagem básica do Buda para aprender a suportar palavras duras é despersonalizá-las. Em um caso, ele faz você lembrar a si mesmo que a fala humana tem muitos aspectos. É normal que haja palavras gentis e palavras duras, palavras verdadeiras e palavras falsas, coisas que lhe dizem com boas intenções e coisas que lhe dizem com más intenções. Então, se alguém mente ou lhe diz algo duro, não é nada fora do comum. Esta é a natureza da fala humana.

Às vezes, quando eu morava na Tailândia, as pessoas me insultavam. Eu me lembrava: “*Fui eu* que me esforcei para aprender a língua tailandesa, então é minha culpa entender o que essas pessoas estão dizendo.” É uma maneira de despersonalizar as coisas, para perceber que esta é a natureza da fala humana. Como dizem na Tailândia: “Até mesmo o Buda foi criticado, então o que devo esperar?”

A segunda maneira de despersonalizar palavras duras é quando alguém lhe diz algo desagradável e você apenas diz a si mesmo: “Um som desagradável fez contato com o ouvido”. E deixe-o aí, no ouvido. O problema é que tendemos a não deixa-lo lá. Nós o puxamos para a mente. Nossas mentes são como aspiradores de pó que puxam apenas a sujeira. Então, quem você vai culpar? Foi você quem puxou para dentro.

Ajaan Lee tem uma boa imagem. Ele diz que se alguém lhe diz algo desagradável, é como se cuspissem algo no chão. Se você ficar ruminando sobre isso, é como se você pegasse o que foi cuspidido para comer. E se você ficar com dor de estômago, quem você vai culpar? Também podemos acrescentar que, se você coloca a comida deles em sua boca para cuspir de volta—em outras palavras, se você joga de volta o insulto para a pessoa que o insultou—você acaba sendo o tolo e se infectando com os germes que estavam lá na comida. Em outras palavras, o kamma ruim da outra pessoa passa a ser seu.

Essas são formas de usar a fabricação verbal e a fabricação mental para ajudá-lo a suportar palavras duras, despersonalizando-as.

Quanto à dor, falamos sobre isso outro dia, em termos da segunda tétrede na meditação da respiração: você aprende a respirar com uma sensação de arrebatamento; você aprende a respirar com uma sensação de tranquilidade. Você tenta perceber quais percepções tornam as dores piores, e muda as percepções com o objetivo de acalmar a mente.

O Buda oferece outra abordagem quando você sente dor. Uma vez Devadatta tentou matar o Buda rolando uma pedra montanha abaixo. A pedra bateu em outra pedra e se dividiu em lascas, e uma das lascas perfurou o pé do Buda. Depois que a lasca foi removida, o Buda se deitou com muita dor. Mãra veio para insultá-lo: “E aí, seu dorminhoco, está infeliz porque alguém tentou matá-lo?” E o Buda disse: “Não, estou aqui deitado espalhando boa vontade e compaixão para todos os seres”.

Descobri que, quando estou doente, espalhar pensamentos de boa vontade da forma mais ampla possível é uma boa maneira de lidar com a doença. Evita que a mente reclame da doença e a expande a um estado muito maior, como o rio em que um grão de sal foi jogado.

Então, essas são as duas coisas que você tem que aprender a tolerar: palavras duras e dor física. Usar o discernimento e desenvolver seus poderes de concentração pode ajudar em ambos os casos. Você notará que, em ambos os casos, está seguindo os passos da segunda tétrede da meditação da respiração. Nós já explicamos esse ponto explicitamente sobre como lidar com a dor, mas isso também se aplica a lidar com palavras duras. Quando estiver sendo atacado

verbalmente, você se concentra em respirar de maneira agradável—esse procedimento é uma fabricação corporal—, o que impede que você adicione um stress desnecessário à situação. Em seguida, você encontra maneiras de discernir a situação—o que é a fabricação mental—de maneira a acalmar a mente.

Agora, veja: as coisas que você não tolera são seus estados mentais inábeis. O Buda diz que, se a ganância, aversão ou delusão surgirem na mente, você não as deixa ficarem lá. Você tenta tirá-las da mente da mesma forma que tentaria apagar um fogo queimando o cabelo em sua cabeça.

Esta distinção entre as coisas que você deve ou não tolerar tem um paralelo com os ensinamentos do Buda sobre o contentamento. Você aprende a se contentar com seu ambiente físico, em termos de comida, roupas e abrigo. Se esses requisitos são bons o suficiente para que você possa praticar, então eles são bons o suficiente. Mas você não fica satisfeito com seu nível de habilidade. Todas as vezes que você descobrir que a mente continua causando sofrimento, você tem que dizer: “Eu tenho que melhorar”.

Agora, veja: um dos tipos de tolerância que não é mencionado nos textos é aquele quando você se encontra em uma situação em que é difícil praticar, e tem responsabilidades demais para sair da situação. Em um caso como esse, meus professores disseram para não se concentrar nas dificuldades. Em vez disso, concentre-se nas coisas que você *pode* fazer. As pessoas geralmente dizem aos ajaans na Tailândia: “Eu não tenho tempo para meditar”; e os ajaans perguntam, “Você tem tempo para respirar?” “Sim”. “Nesse caso, você tem tempo para praticar”.

Ajaan Maha Boowa tinha uma estudante, uma mulher de 60 anos, que estava morrendo de câncer ósseo e pediu sua permissão para passar um tempo em seu monastério para se preparar para a morte. Ele pediu que ela trouxesse um médico, pois não tinha nenhum conhecimento de medicina. Ela tinha uma amiga que era médica aposentada, uma idosa de 80 anos, que concordou em ir com ela.

Elas ficaram no monastério por três meses, e ele deu palestras de Dhamma quase todas as noites. Depois que elas voltaram para Bangkok, a velha médica decidiu transcrever as palestras, que tinham sido gravadas em fita. Sua saúde não era boa e sua visão era ruim, mas ela conseguiu transcrever todas as conversas—quase 90 no total.

Ela disse que tinha sido encorajada por um dos ensinamentos de Ajaan Maha Boowa: que à medida que você envelhece e seu corpo falha, tente tirar dele o máximo de bondade possível antes que tenha que jogá-lo fora.

Esse é um pensamento que todos devemos ter em mente.

Assim, podemos considerar nossas dificuldades como oportunidades para desenvolver as perfeições. Quando eu cuidava do meu professor, às vezes em que ele estava doente, eu ficava acordado várias horas do dia e da noite para cuidar dele, mas eu dizia a mim mesmo: “Estou aprendendo boas lições”. Antes de cuidar dele, eu não era muito bom em cuidar de pessoas que estavam doentes. Sempre pensei que estava fazendo um grande favor a eles. Mas, com Ajaan Fuang, nunca tive a sensação de que estava fazendo nenhum favor a ele.

Por exemplo, houve ocasiões em que eu tinha ficado com ele duas ou três noites seguidas. Então quando ele finalmente melhorava, ele dizia: “Você pode ir para onde quiser”. Ele não dizia: “Obrigado”. Ele dizia apenas: “Vá”.

Percebi que tinha que fazer isso não pelo agradecimento dele, mas pelas boas qualidades que estava desenvolvendo: paciência e resistência. Essa é atitude que você tem que adotar quando as coisas são difíceis ao seu redor. Há muitas coisas que você não pode mudar ou que levarão um tempo para mudar, mas se você as considera como um desafio para desenvolver as perfeições, então elas realmente se tornam parte da prática.

PERGUNTAS

P: As emoções são todas fabricações mentais?

R: As emoções são compostas de fabricações corporais, verbais e mentais. Por exemplo, quando a raiva vem, você passa a respirar de uma certa maneira, a falar consigo de uma certa maneira, e, em seguida, mantém certas percepções e sensações físicas em mente.

P: E a próxima pergunta: você pode confiar em suas emoções?

R: Não. Você as fabricou. Como com qualquer coisa que tenha fabricado, você tem que se perguntar: “Essa emoção é hábil? Se não é hábil, que fabricações eu tenho que mudar?”

DIA 9.

MANHÃ

Luto e remorso

A palestra de hoje será sobre equanimidade. É um tema grande—tão grande que teremos que dividi-lo em duas partes. Esta manhã falaremos sobre uma dessas partes.

Um dos principais pontos na compreensão da equanimidade é que o Buda nunca recomenda pura e simplesmente a equanimidade. Por si só, diz ele, a equanimidade pode facilmente tornar-se inábil. É por isso que, ao discutir o desenvolvimento da equanimidade, ele sempre a lista em conjunto com o desenvolvimento de outras qualidades hábeis.

Para introduzir este princípio nesta manhã, gostaria de discutir duas grandes áreas da vida cotidiana em que desenvolver equanimidade hábil é especialmente útil: ao lidar com o luto pela perda e ao lidar com o remorso por erros que cometemos. Quando você vê como, nesses casos, as recomendações do Buda em relação à equanimidade também envolvem desenvolver outras qualidades, você consegue ter uma noção de como a equanimidade deve funcionar, não apenas na vida cotidiana, mas também em níveis mais refinados da prática.

Primeiro, o luto: a perda cobre não apenas a morte de um ente querido, mas também a perda de um ente querido de outras maneiras—ou a perda do amor em si.

Há algumas passagens no Cânone onde o Buda fala sobre como lidar com o luto. Uma delas envolve o Rei Pasenadi. Um dia, enquanto ele estava falando com o Buda, um de seus cortesãos veio informá-lo de que a rainha Mallikā, sua rainha favorita, havia morrido. O Rei Pasenadi imediatamente começou a chorar. A maneira de o Buda confortá-lo foi apontando que esse tipo de coisa não acontecia só com ele. Ele disse: “Quando alguém que tenha nascido não morreu?” Em outras palavras, esse tipo de perda é universal. Acontece com todo mundo.

Pode parecer estranho que pensar em todas as muitas mortes no mundo torne sua própria perda menos pungente, mas realmente torna. Você se lembra: “Isso não está acontecendo apenas comigo”. Você não é a única pessoa passando por um sofrimento fora do comum. Na verdade, pensar na universalidade da perda pode levá-lo a sentir compaixão por outros que sofreram o mesmo tipo de perda que você. Isso pode suavizar seu pesar, dando-lhe alguma distância dela, sem tentar

negar a perda. Ao mesmo tempo, pode direcionar suas energias para agir com mais consideração pelos outros.

O Buda então diz que, enquanto você vê que há propósito no luto, seja fazendo tributos ou cerimônias fúnebres para alguém que morreu, vá em frente e faça isso. Desta forma, você honra o que perdeu, reconhecendo a bondade no que neste momento é passado. Isso pode encorajá-lo—e as pessoas ao seu redor—a dedicar o resto de sua vida a mais bondade.

Ao mesmo tempo, é tradicional nas cerimônias fúnebres budistas fazer mérito e dedicá-lo ao falecido, tanto como expressão de sua boa vontade para o falecido quanto como um lembrete de que você não é totalmente impotente diante da morte: ainda há coisas que você pode fazer pela pessoa que faleceu.

Mas então quando você percebe que suas expressões de luto chegaram ao ponto de autoindulgência, você tem que lembrar a si mesmo que tem uma vida que tem que viver e deveres que tem que executar, e não deixa a perda superá-lo. Neste caso, você desenvolve equanimidade diante da perda e dedica novamente sua determinação para voltar a cumprir seus deveres, tanto pela sua felicidade genuína quanto pela felicidade daqueles que ainda estão ao seu redor. Dessa forma, você desenvolve a equanimidade como base para duas outras perfeições: determinação e boa vontade.

O Cânone tem uma análise muito interessante do luto. Houve uma vez em que Ven. Sāriputta estava falando com alguns dos outros monges, dizendo: “Esta tarde eu estava sentado e meditando e me perguntei: “Existe qualquer pessoa no mundo cuja perda me causaria qualquer tristeza ou lamentação? A resposta a minha pergunta foi: ‘Não’”. Ven. Ānanda estava sentado lá e perguntou: “Mas espere um minuto. E se algo acontecesse com o Buda?” E Sāriputta respondeu: “Eu diria que seria uma coisa triste uma pessoa tão maravilhosa e benéfica ter falecido. Seria uma grande perda para o mundo. Mas o que poderia ser feito? Esta é a natureza de todos os seres vivos”. Depois Ānanda fez um comentário interessante, que foi: “Este é um sinal de que você não tem nenhuma presunção”.

Agora, veja: lembre-se que, nesse sentido, presunção significa uma forte concepção de “eu sou”. O que Ānanda dizia aqui é que, muito do nosso luto tem a ver, menos com a preocupação com o sofrimento da outra pessoa que faleceu, e mais com o nossa própria sensação de perda. Às vezes há um sentimento de que você deve à pessoa que faleceu uma certa quantidade de dor. Mas a outra pessoa não se beneficia de sua dor. Então, você realmente não tem nenhuma responsabilidade ou dívida que exija que você chore por uma pessoa por um determinado intervalo de tempo, ou com uma certa intensidade.

A ironia desta história é que Ven. Sāriputta faleceu antes do Buda. Ānanda foi ver o Buda para dar a notícia, dizendo-lhe que ouvir a notícia da morte de Sāriputta o fizera perder seu sentido de direção. O mundo parecia escuro para ele. O Buda perguntou a Ānanda:

“Quando Sāriputta morreu, ele levou embora a virtude?”

“Não”.

“Ele levou embora a concentração?”

“Não”.

“Será que ele levou embora o discernimento?”

“Não”.

“Ele levou embora a libertação?”

“Não”.

“Então, as coisas boas da vida ainda estão aí”.

Essas são algumas das maneiras pelas quais o Buda falava com os monges sobre a perda.

Em termos mais gerais, você tem que lembrar que a quantidade de lágrimas que você já derramou pela morte de uma mãe é maior do que a quantidade de água nos oceanos. Isso vale para a quantidade de lágrimas que você já derramou pela morte de um pai, pela perda de um irmão, pela perda de uma irmã, pela perda de um filho, pela perda de uma filha. Quando você pensa sobre isso, é avassalador. O Buda acrescenta que pensar sobre isso deve fazer você perceber que a melhor coisa na vida seria ganhar a liberação de tudo isso.

Esse tipo de pensamento, que vem a partir da perfeição do discernimento, pode ajudá-lo a desenvolver uma certa quantidade de equanimidade em relação à perda, e trazer uma sensação de samvega, ou espanto, motivando sua determinação para praticar ainda mais o caminho.

Agora, veja: o Buda não o força a desistir de sua dor. Isso seria cruel. O que ele realmente faz é dar-lhe a oportunidade de perceber que sua vida não tem que ser arruinada por uma perda.

Há dois exemplos de mulheres que ele consolou depois de perderem seus filhos. Em um caso, era seu próprio filho, e uma das contemplações que ele recomendou a essa mãe foi a seguinte: “Ele veio até você sem permissão e lhe deixou sem permissão. Sabe de onde ele veio? Ele era seu antes de vir? E neste momento ele se foi, para outro lugar desconhecido”. Ele acrescentou: “Esta é a natureza de todos os seres”. A mulher mais tarde disse que isso acalmou sua mente e removeu completamente a flecha de seu pesar.

Outro caso foi de uma mulher chamada Ubbiri. Ela tinha perdido sua filha, Jīvā, e ela tinha ido para o cemitério, onde ficava chorando: “Jīvā, Jīvā, onde você está?”

O Buda disse a ela: “Você sabia que 84.000 mulheres chamadas Jivā foram enterradas naquele cemitério? Então, por qual delas você está de luto?” A sensação grande e vasta de toda a perda que os seres humanos sofreram ajuda a tirá-lo de sua dor individual e ver toda a situação com mais equanimidade.

Então, podemos ver que, diante da perda, o Buda não aconselha superar sua dor simplesmente entorpecendo-se na equanimidade. A equanimidade, para ser hábil em situações como esta, tem que ser desenvolvida juntamente com outras perfeições, como discernimento, boa vontade e determinação.

A segunda situação em que o Buda fala sobre o uso da equanimidade para superar a perturbação emocional em relação às coisas do passado lida com o remorso pelos próprios erros. Ele diz que não importa o quanto você tenha remorso pelo que fez, o remorso não pode voltar atrás e desfazer o que você fez.

Às vezes há um pensamento infantil de que, se nos punirmos o suficiente por um erro passado, ninguém mais nos punirá. Você provavelmente já viu cachorros agirem assim, certo? Eles fazem xixi em seu tapete e sabem que fizeram algo errado, então quando você volta para casa eles se viram de costas com a cara triste, na esperança de que se, a cara deles for suficientemente triste, você não baterá neles. Também há esse aspecto da mente humana.

Mas, como diz o Buda, isso não serve para nada. Basta reconhecer o erro: “Sim, isso foi um erro”; e determinar-se a não repetir o erro. Essa determinação, que é então aplicada na persistência de seus esforços corretos, é realmente tudo o que pode ser esperado de um ser humano. Nesse ponto, ele disse, você desenvolve pensamentos de boa vontade, compaixão e equanimidade para todos os seres: você mesmo, as pessoas que você prejudicou, e as outras pessoas com quem você lidará no futuro. Dessa forma, ao não se punir pelo erro e ainda desejar boa vontade para si mesmo, você não se enfraquece. Ao estender a boa vontade aos outros, você apaga qualquer ressentimento que possa ter pela pessoa a quem fez mal, e se lembra de ter cuidado com como você trata os outros daí em diante.

Em casos como este, o Buda não pede simplesmente que você desenvolva equanimidade em relação aos seus erros passados. Você também tem que desenvolver discernimento sobre como usar sabiamente o ensinamento sobre kamma, juntamente com as perfeições de boa vontade, determinação e persistência, as quais garantirão que você faça o seu melhor para não repetir esses erros no futuro.

Essas, então, são duas das áreas da vida cotidiana—luto e remorso—onde o Buda fala sobre como desenvolver equanimidade em relação às coisas que aconteceram no passado. Em ambos os casos, você combina equanimidade com outras boas qualidades, como discernimento, boa vontade, persistência e

determinação. São essas qualidades adicionais que garantem que sua equanimidade não se torne indiferença, mas se torne equanimidade hábil, uma perfeição que o faz avançar no caminho.

NOITE

Equanimidade

Nosso tema desta noite é a equanimidade, a segunda das duas perfeições sob o título de calma nas quatro determinações.

A resistência e a equanimidade desempenham um papel importante para ajudar a manter nossa persistência. São as duas qualidades que nos dão estamina. Elas são semelhantes ao induzir a calma; mas também diferem, uma vez que a equanimidade é mais uma questão de manter a estabilidade emocional e o equilíbrio: manter a mente uniforme, tanto em situações boas quanto em situações ruins. É sua habilidade de se afastar das emoções que obstruem o caminho. Requer não se envolver nas fabricações do momento presente que dão continuidade a essas emoções. A resistência, por outro lado, lida mais com seu comportamento externo: não se comportar de forma inábil em resposta a situações difíceis, como palavras e ações cruéis, ou dor física. Idealmente, equanimidade e resistência trabalham juntas: você desenvolve equanimidade para fornecer suporte interior à resistência externa.

A resistência, como você deve lembrar, é baseada no desejo de tornar sua bondade independente da bondade ou maldade das pessoas e situações ao seu redor. A equanimidade é mais baseada no desejo de não carregar bagagem emocional desnecessária.

Como notamos anteriormente, ao discutir a determinação, a qualidade da calma desempenha dois papéis. Pode ser o objetivo a que nos dirigimos ou o meio pelo qual chegamos lá. Uma distinção semelhante se aplica à equanimidade. Há três níveis de equanimidade: dois que funcionam como parte do caminho, e um que surge como resultado de alcançar a verdadeira felicidade do objetivo. E aqui é importante enfatizar que a equanimidade não é, por si só, o objetivo. O objetivo, como já dissemos muitas vezes, é a verdadeira felicidade.

O fato de haver esses diferentes níveis de equanimidade significa que precisamos ter cuidado para não os confundir. Se o fizermos, tolheremos nossa perseverança e persistência. Por exemplo, se experimentarmos um forte senso do primeiro nível de equanimidade e pensarmos que já chegamos ao objetivo, concluiremos que não há mais nada a fazer. Isso solapará qualquer desejo de

colocar qualquer esforço adicional no caminho e criará um obstáculo para encontrar uma paz genuína.

Os três níveis de equanimidade são estes:

1) Equanimidade mundana: sua capacidade de manter a mente em equilíbrio na presença de imagens, sons, cheiros, gostos e sensações táteis atraentes. Esse nível de equanimidade se sobrepõe até certo ponto ao que o Buda chama de “equanimidade de base”, que se refere a manter a mente uniforme diante de informações sensoriais boas ou ruins, desde as coisas que você experimenta na vida cotidiana até o terceiro jhāna.

2) Equanimidade não-mundana: a equanimidade alcançada quando a mente está no quarto jhāna ou em qualquer uma das maiores realizações sem forma.

Esses dois níveis de equanimidade funcionam como parte do caminho.

3) Equanimidade não-mundana ainda maior: a sensação de paz interior que surge quando, depois de ter alcançado o despertar total, você reflete sobre como sua mente é livre da paixão, aversão e delusão.

A equanimidade nunca é recomendada como uma coisa boa por si só. Este é talvez o ponto mais importante da conversa desta noite, então vou repetir:

a equanimidade nunca é recomendada como uma coisa boa por si só.

A equanimidade é sempre recomendada em conjunto com o esforço correto e outras qualidades hábeis. Em termos de equanimidade no caminho, isso se encaixa com a observação do Buda—que discutimos sob o tema da persistência—de que as causas do sofrimento são de dois tipos: aquelas que desaparecem simplesmente quando você olha para elas com equanimidade e aquelas que vão embora apenas quando você exerce contra elas algum dos três tipos de fabricação.

Por exemplo, há casos em que a luxúria desaparece simplesmente por você observá-la com consistência. É como se ela tivesse vergonha de mostrar seu rosto. Há outras vezes, porém, em que você olha para sua luxúria e ela olha de volta, sem vergonha alguma. É nesse momento que você precisa fazer um esforço para se livrar dela. Você tem que usar habilmente seu discernimento para determinar que tipo de caso você está enfrentando, e você precisa ter, em sua caixa de ferramentas, mais do que apenas equanimidade.

Nos dois primeiros níveis, a equanimidade pode ser hábil ou inábil, dependendo das qualidades, guiadas pelo discernimento, com as quais você a combina.

Como com todas as perfeições, é bom entender esses dois níveis de equanimidade à luz da visão correta, sobretudo em consonância com os ensinamentos sobre kamma, fabricação e as quatro nobres verdades.

- Em termos do primeiro nível de equanimidade—equanimidade comum e cotidiana—existem duas regras gerais.

A primeira regra é semelhante ao princípio básico subjacente a quando praticar ou não a resistência: você tem que ser equânime, tanto em relação ao kamma que já fez, como em relação a seus resultados; mas não em relação ao kamma que está planejando fazer no presente. A equanimidade também pode ser aplicada à incerteza sobre o futuro. Você tem que acalmar sua mente e ter confiança de que, qualquer que seja o futuro, você estará melhor preparado desenvolvendo qualidades hábeis na mente neste momento.

A segunda regra geral é que você não deve desenvolver equanimidade que leve à preguiça e ao derrotismo. Em vez disso, desenvolva o tipo de equanimidade que permita que você aceite contratempos e não se deixe nocautear por eles: o tipo de equanimidade que permite lidar com dificuldades e sair ganhando.

Os ajaans da floresta dão alguns bons exemplos para ilustrar essa distinção. Uma vez uma grande tempestade caiu sobre o monastério de Ajaan Chah. No dia seguinte, ele caminhou pelo monastério para verificar os danos. Ele foi a uma cabana, e viu que metade do telhado tinha sido arrancado. Um monge estava sentado meditando na cabana, então Ajaan Chah perguntou: “Por que você não está consertando o telhado?” Ele disse: “Estou praticando a equanimidade”. E Ajaan Chah disse: “Essa é a equanimidade de um búfalo. Você é um ser humano. Conserte o telhado!”

Quanto ao tipo de equanimidade que envolve derrotismo e depressão, Ajaan Fuang fez uma distinção entre o que ele chamou de equanimidade de coração grande e equanimidade de coração pequeno. A equanimidade de coração pequeno é quando você se resigna a pensar: “Eu simplesmente não posso fazer nada na vida, não há nada que valha a pena alcançar, tudo é inconstante, estressante e não-eu”; então você acaba desistindo. Isso é a equanimidade de coração pequeno.

Eu li um estudo de algumas pessoas leigas no Sri Lanka que tinham entre seus amigos a reputação de ser muito avançadas no Dhamma, porque sempre falavam sobre inconstância, stress, e não-eu. Alguns cientistas sociais aplicaram a eles um teste psicológico com eles, e chegaram à conclusão de que todos sofriam de depressão clínica. Há algo muito errado aí. Isso não é Dhamma. É equanimidade de coração pequeno.

Equanimidade de coração grande é quando você encontrou a verdadeira felicidade interior, de modo que os eventos do mundo não têm qualquer efeito sobre você emocionalmente, porque o bem-estar que você alcançou não é afetado por tais coisas. Este é o tipo de equanimidade que estamos tentando desenvolver.

O Cânone, ao recomendar o tipo de equanimidade a ser desenvolvida, tende a listá-la juntamente com outras boas qualidades. Por exemplo, há a equanimidade que faz parte dos quatro brahmavihāras. Esse é o tipo de equanimidade que funciona bem junto com a boa vontade e a compaixão. Você pode chamá-la de equanimidade de um bom médico. Todo bom médico tem boa vontade e compaixão em relação ao seu paciente, e quer que ele seja curado. Mas o médico pode descobrir que há alguns sintomas que ele não pode curar. No entanto, ele não desiste totalmente do paciente. Ele desenvolve equanimidade em relação aos sintomas que não pode curar para que possa se concentrar naqueles que pode curar—ou pelo menos ele se concentra em maneiras por meio das quais possa aliviar a dor e o sofrimento do paciente. Em vez de tentar forçar as coisas em áreas onde ele não pode fazer a diferença, ele canaliza sua boa vontade e compaixão em relação ao paciente em outras formas mais frutíferas e produtivas. Desta forma, ele não perde seu tempo e energia em áreas onde não possa ajudar, para que tenha tempo e energia para se concentrar em áreas onde ele *pode* ser de ajuda.

Quando, no contexto das perfeições, combinamos equanimidade com as perfeições da resistência e da determinação, estamos desenvolvendo o que pode ser chamado de equanimidade de um bom soldado. Um soldado em batalha tem que suportar dificuldades e sofrer contratempos, mas não se deixa abater emocionalmente por elas. Isso permite que ele procure—e encontre—formas de sair vitorioso. Isto é o oposto da equanimidade derrotista. É a equanimidade que permite que você saia ganhando.

Quando aplicamos, na vida cotidiana, essas lições à equanimidade, podemos ver que um dos propósitos da equanimidade é evitar que sejamos distraídos emocionalmente pelos altos e baixos que podem nos tirar do caminho. Nós já falamos sobre os altos quando falamos da perfeição da renúncia, então aqui vamos nos concentrar nos baixos:

A equanimidade funciona bem quando ajuda você a deixar de lado o que não pode ser mudado—ou algo cuja mudança não pode ser interrompida—, para que você possa concentrar sua energia no que *pode* ser mudado e vale a pena mudar, ou em coisas que estão mudando na direção errada, mas cuja mudança você tem condições parar. Como dissemos anteriormente, esta é uma área onde a equanimidade, para ser hábil, tem que funcionar junto com outras emoções e qualidades mentais no caminho. Em outras palavras, há algumas situações em sua vida em que você é como um médico: você é motivado pela boa vontade e compaixão, mas tem que equilibrá-las com equanimidade. Há outras vezes em que você tem que praticar a equanimidade de um soldado: na vida existem batalhas

que você tem que lutar, e você precisa de equanimidade para manter a calma em meio a contratempos.

É aí que você desenvolve seu domínio dos processos de fabricação verbal e fabricação mental—ou seja, as histórias que você conta a si mesmo sobre sua situação na vida. Por exemplo, suponha que algo ruim tenha acontecido em sua vida, e sua mente fica dizendo para você todos os tipos de coisas sobre como isso é horrível. Você pode ser uma vítima da atitude que inspira a expressão tailandesa *taai laeo*, que significa: “To morto!” Muitas pessoas reagem a situações na vida dessa forma. Você tem que olhar para si mesmo para lembrar-se que não, você não está morto, você ainda está vivo e ainda há coisas que pode fazer. Isso ajuda a acalmá-lo.

Algumas pessoas se opõem à ideia de desenvolver equanimidade na vida cotidiana, porque isso soa como se você fosse acabar sem sentimento ou afeto por ninguém: mas não é o caso. Você tem que perceber que, enquanto sentir a necessidade de se alimentar de outras pessoas, haverá uma perturbação emocional. A mente se comportará como uma montanha russa e, se sua mente se comportar como uma montanha russa, você não estará em uma posição sólida para ajudá-las. Você pode ser mais útil para as pessoas que ama desenvolvendo sua equanimidade. Você pode enxergar as situações de uma forma mais objetiva e olhar a partir de um lugar emocionalmente mais seguro e estável. Dessa forma, você estará mais bem equipado para fornecer ajuda genuína—como no caso da equanimidade de um médico. Assim, você pode ter afeto pelos outros e ao mesmo tempo, pode ser útil para eles, mesmo desenvolvendo equanimidade.

Como falei anteriormente, o nível mais baixo de equanimidade abrange desde a equanimidade na vida cotidiana até a realização do terceiro jhāna. O que isso significa na prática é que esta é a equanimidade que você tem que desenvolver à medida que aprende a trazer a mente para a concentração. E aqui, novamente, para ser hábil, a equanimidade tem que ser combinada com as qualidades certas, no equilíbrio certo, na hora certa.

Por exemplo, quando o Buda estava, pela primeira vez, ensinando seu filho Rāhula a meditar, ele começou instruindo-o a tornar sua mente como a terra: assim como a terra não fica irritada quando coisas nojentas são jogadas sobre ela, você deve tentar treinar sua mente a não deixar impressões dos sentidos agradáveis ou desagradáveis tomarem conta de sua mente. O objetivo desta instrução, porém, não é simplesmente colocar a mente em um estado de equanimidade ou aceitação. Em vez disso, o objetivo é servir como uma base para os passos mais proativos da meditação da respiração. Se você quer treinar a mente para ser hábil ao fabricar um bom estado de concentração, primeiro você tem que treinar para ser um bom

observador, sólido e equilibrado, e isso significa não deixar que coisas agradáveis e desagradáveis tomem conta da mente e o tirem do equilíbrio. Assim, quando você comete um erro, pode vê-lo claramente e admiti-lo. Quando você faz algo bem, passa a ter condições de descobrir como fazer bom uso disso, em vez de simplesmente desfrutar dos bons resultados imediatos.

Assim, neste caso a equanimidade atua como base para persistência e discernimento.

Agora, veja: enquanto você tenta aplicar essas lições para colocar a mente em concentração, o Buda observa que há momentos em que a equanimidade, se enfatizada na hora errada, pode ser inábil. Por exemplo, quando o Buda descreve os sete fatores para o despertar, ele observa que três dos fatores são hábeis quando a mente tem muita energia e três são hábeis quando não tem energia o suficiente. Quando a mente tem energia demais, você precisa desenvolver os fatores que a acalmam: calma, concentração e equanimidade. Você evita os fatores mais energizantes, que incluem a análise das qualidades—que é a atividade do discernimento—persistência e arrebatamento. Quando a mente está lenta com preguiça, no entanto, você desenvolve os fatores energizantes e evita os mais calmantes.

O Buda faz a analogia de tentar controlar um incêndio. Se o fogo é muito grande, você joga água e cinzas sobre ele. Quanto aos três fatores mais energizantes, esses são como adicionar mais combustível ao fogo. Então, se há muita energia em sua mente, nesse caso a equanimidade é um dos fatores que funciona como água ou cinzas. Mas, se você está sentado, dormindo no meio da meditação, não é hora para equanimidade. Seria como jogar cinzas e água em um incêndio que já está ameaçando a se alastrar. Então, há momentos em que a equanimidade não é o que você precisa.

Há outra passagem onde o Buda faz um comentário semelhante sobre a equanimidade e seu papel na meditação, onde é mais uma questão de obter várias qualidades hábeis diferentes para trabalhar juntas ao mesmo tempo. Ele diz que você tem que equilibrar a equanimidade com a concentração e com a persistência. Se você desenvolve apenas concentração, a mente fica preguiçosa. Se você desenvolve apenas persistência, a mente fica inquieta. Se você desenvolve apenas equanimidade, a mente não se concentra. Em outras palavras, se você ficar apenas olhando as coisas ir e vir, irem e virem, nada se desenvolve.

Ele compara isso com o processo de refinar ouro. A persistência é como colocar o ouro no fogo, a concentração é como soprar sobre ele, e a equanimidade é como simplesmente observá-lo. Então, imagine: se você apenas ficar olhando o ouro sem colocá-lo no fogo ou fazer nada com ele, nada acontece. Se você apenas

colocá-lo no fogo sem tirá-lo para soprar sobre ele ou observá-lo, ele queima. Se você apenas soprar sobre ele, ele permanece frio—e aí está: nada. Então, como você está trabalhando em sua meditação, você tem que equilibrar sua equanimidade com a concentração e a persistência, fazendo-os trabalhar juntos enquanto você refina o estado de sua mente.

Agora, veja: mesmo que estejamos falando de equanimidade na meditação, enquanto não tivermos alcançado o quarto jhāna, ela ainda conta como equanimidade mundana. Ainda é baseada na determinação de não reagir. Enquanto você puder manter essa determinação, sua equanimidade vai durar, mas se faltar o alimento do quarto jhāna, ela poderá desmoronar muito facilmente. Ainda assim, para alcançar os níveis mais altos de equanimidade, primeiro você precisa aprender a desenvolver esse nível de equanimidade.

- O segundo nível de equanimidade, que o Buda chama de equanimidade não-mundana, é a equanimidade baseada em altos níveis de concentração, começando pelo quarto jhāna. O Buda também a chama de “equanimidade baseada na unicidade” porque se baseia em tornar a mente sólida em um estado de unicidade. É mais forte do que o primeiro nível de equanimidade porque sua fundação é mais forte. Esta é outra área onde a prática de jhāna entra nas perfeições.

Agora, veja: mesmo que este nível de equanimidade seja mais sólido do que o primeiro nível, ele também pode se tornar inábil se você simplesmente se deixar se contentar com ele. Há uma passagem onde o Buda fala sobre como esse nível de equanimidade não é o objetivo, porque ainda podemos nos alimentar dele. Nós ainda podemos nos apegar a ele. Você ainda precisa de discernimento para superar esse tipo de apego, e isso requer uma certa persistência para que esse discernimento funcione, porque o segundo nível de equanimidade é algo extremamente calmo e extremamente estável. Por ser tão estável, pode tornar a mente preguiçosa, e é por isso que você tem que energizar seu discernimento, sua presença mental e sua persistência—em outras palavras, visão correta, presença mental e esforço correto—para agir com a percepção de que “eu tenho que deixar de lado esse apego, também.”

Esse é outro exemplo de como a equanimidade precisa ser combinada com outras qualidades hábeis para se manter hábil. Também mostra como as diferentes perfeições têm que trabalhar juntas, e como precisamos de todas as perfeições, e não apenas de uma ou duas: a equanimidade ajuda a dar alguma resistência e discernimento à nossa persistência, mas ao mesmo tempo, persistência e discernimento têm que conferir a equanimidade, para garantir que não estamos ficando presos em um nível mais baixo da prática. Sem essas duas perfeições, a equanimidade pode torná-lo preguiçoso, e é muito fácil dizer a si mesmo: “É isso:

isso é tudo de que eu preciso. Minha mente está calma; minha mente está estável”. Então, você tem que ser muito vigilante.

- O terceiro nível de equanimidade é a equanimidade baseada no despertar. O Buda a chama de “equanimidade ainda mais não mundana”. Esse nível de equanimidade é um subproduto do despertar, mas não é uma característica do despertar em si. O Despertar em si é a maior felicidade. A equanimidade que segue o despertar vem quando você reflete sobre como, neste momento, você está livre da paixão, aversão e delusão. Essa realização pode dar origem à equanimidade porque esse nível de felicidade não se baseia em condições e, portanto, não pode ser afetado por nada. Isso significa que essa equanimidade não pode ser abalada por nada. É uma equanimidade emocionalmente estável em relação a qualquer outra coisa. Além disso, essa realização também pode dar origem a um forte prazer e arrebatamento, por este, também, é um caso em que a equanimidade hábil não ocorre sozinha.

É importante notar que essa equanimidade não impede a compaixão. Na verdade, muito pelo contrário: agora que seu desejo de verdadeira felicidade foi bem-sucedido e suas próprias necessidades foram atendidas, você pode direcionar suas energias para ajudar os outros, sem necessidade de se alimentar deles. É por isso que o Buda coloca tanta ênfase na resolução do problema do seu próprio sofrimento e da sua tendência a se alimentar. Agora suas motivações em relação a si mesmo e aos outros podem ser totalmente puras.

Agora, veja: este terceiro nível de equanimidade não é algo que possa ser feito. Em outras palavras, não faz parte do caminho. É algo que vem como resultado.

Esta é uma distinção importante a fazer. Muitas vezes ouvimos que as pessoas despertas têm muita equanimidade, então decidimos: “Eu vou ter equanimidade. E pronto! “Mas esse tipo de equanimidade voluntariosa não seria nada mais do que equanimidade mundana, o nível mais baixo de equanimidade. Não é nada mais do que uma tentativa de clonar o despertar, mas o despertar não pode ser clonado. O despertar exige que você siga todos os passos do caminho e desenvolva todos os fatores do caminho. Só então, quando o caminho for totalmente desenvolvido e estiver rendendo seus resultados, é que o alto nível de equanimidade aparecerá—e, como todos os ajaans dizem, esse nível de equanimidade é totalmente diferente dos dois primeiros níveis de equanimidade.

Ajaan Maha Boowa conta uma história sobre sua própria prática. Ele colocou sua mente em um nível de concentração muito forte e chegou ao ponto em que nada parecia mudar. No início, ele estava convencido: “Deve ser isso. Deve ser o despertar. “Mas então ele começou a notar que esse nível de equanimidade e paz ainda tinha seus sutis altos e baixos. Esse nível mantinha alguma necessidade de

cuidado. Finalmente, ele percebeu: “Não pode ser isso. Se fosse incondicionado, não teria altos e baixos, não teria que ser cuidado”. Apenas quando ele pôde deixar de lado seu apego a esse estado de concentração, Ajaan Maha Boowa pôde se afastar desse estado, analisá-lo, e, então, chegar ao verdadeiro despertar.

Desculpe-me por essa imagem—ele disse que, embora originalmente pensasse que aquele estado de concentração anterior fosse tão maravilhoso; quando encontrou o verdadeiro despertar e comparou-os dois; ele disse que a concentração era como excremento—só que ele usou uma palavra mais indelicada. É por essa razão que ele era muito rigoroso com seus alunos. E é também por essa razão que devemos ser rigorosos com nós mesmos. Não se permita ser contentar, quando há algo melhor para ser alcançado. Continue desenvolvendo seu discernimento, persistência e renúncia. Você ficará feliz de tê-lo feito.

PERGUNTAS

P: Qual é a diferença entre *upekkhā*, equanimidade, e *adukkham-asukham*, uma sensação neutra?

R: A diferença é que *upekkhā* tem a ver com as emoções. Uma sensação neutra é simplesmente o tom de uma sensação, físico ou mental. A equanimidade tem mais a ver com estabilidade mental e emocional.

P: Contentamento é difícil para mim, a ideia de aceitar as coisas exatamente como elas são. O que eu devo fazer?

R: O Buda não ensinou a aceitar as coisas como são em todos os casos. É aqui que é importante entender seus ensinamentos sobre kamma. Tudo o que experimentamos no momento presente é uma combinação de três fatores. O primeiro fator consiste nos resultados das intenções passadas. Estas podem ser intenções de um momento anterior e até mesmo de uma vida anterior, amadurecendo neste momento presente. O segundo fator são suas intenções atuais. O terceiro é o resultado de suas intenções atuais. Você não pode fazer muito sobre os resultados de suas intenções passadas, mas você pode mudar suas intenções atuais e seus resultados.

Então, as coisas com que você tem que se contentar são as coisas que vêm do kamma passado. Mas, mesmo assim, o simples fato de seu kamma passado até este momento ter, digamos, dado resultados ruins, não significa que ele tem que continuar dando resultados ruins. Você pode mudar suas intenções atuais livremente. É por isso que o Buda disse que não temos que sofrer, mesmo com os resultados de ações ruins passadas. Se dominarmos intenções hábeis no momento

presente, podemos evitar que a mente sofra mesmo em situações ruins. Então, contente-se com coisas que você não pode mudar, mas não se contente com coisas que pode mudar e precisam ser melhoradas. Muito discernimento está em descobrir a diferença.

O Buda ensinou que, como meditador, se elas são suficientemente boas para você meditar, você deve se contentar com as condições externas. Por outro lado, enquanto ainda estiver sofrendo, você não deve se contentar com o nível de habilidade em sua própria mente. Na verdade, o Buda disse que esse foi o segredo de seu despertar: enquanto houvesse uma habilidade adicional que ele ainda pudesse desenvolver, ele não descansaria.

P: Há pessoas de quem gosto, e outras de quem não gosto. Tenho minhas preferências. Equanimidade para mim parece uma utopia. Por favor, comente.

R: Equanimidade não significa não ter gostos ou desgostos. Significa simplesmente não deixar seus gostos e desgostos tomarem conta da mente. Basicamente, se resume ao fato de que, algumas coisas na vida você consegue mudar, e outras que você não consegue. Você precisa ter equanimidade a respeito das coisas que não pode mudar para que tenha força e energia para trabalhar nas coisas que *pode* mudar e melhorar. Quando se diz que o Grande Caminho não é difícil para aqueles sem preferências, o que se quer dizer é que você tem que estar disposto a fazer o que o Grande Caminho exige. Se isso requer observar os preceitos, então você observa os preceitos. Se isso requer aprender a concentrar a mente, então você concentra a mente. Você prefere seguir o caminho a não seguir o caminho, mas não deixa que outras preferências o impeçam de realmente seguir o caminho.

DIA 10.

MANHÃ

Conclusão

Antes de seu despertar, o Buda teve uma visão. Ele viu o mundo como uma pequena poça d'água cheia de peixes lutando uns contra os outros. Aqueles que perdiam a batalha morriam, mas todos aqueles que venciam a batalha também morriam. Quando ele olhou para o mundo a sua volta, não pode ver nada que já não tivesse sido reivindicado; o que significa, é claro, que se ele fosse encontrar a felicidade no mundo, teria que lutar com os outros, assim como os peixes. Isso deu origem a um forte sentimento de apreensão e descontentamento.

Depois—o Buda disse—ele olhou para dentro e viu que todo o problema vinha de uma flecha, lá no coração. Era a flecha do desejo e do anseio. Ele percebeu que, se conseguisse remover a flecha, não haveria mais sofrimento. Então, ele se comprometeu a encontrar uma maneira de remover essa flecha. Ele descobriu que o caminho para a retirar também exigia desejo: o desejo de acabar com o desejo. Não funcionava apenas dizer: “não tenha mais desejos”. Primeiro seria necessário determinação para dar prioridade a desejos hábeis sobre desejos inábeis.

Em geral, essa capacidade de dar prioridade, sistematicamente, a alguns desejos sobre outros, é um sinal de maturidade. Requer determinação. Na verdade, é isso que a determinação é: o desejo de dar prioridade consistente aos seus desejos mais valiosos. Agora, veja: a determinação do Buda em particular era a de não descansar até encontrar algo que não morresse. Ele percebeu que essa determinação exigiria que ele negociasse com a morte. Em outras palavras, ele percebeu que, quando a morte chegasse, haveria muitas coisas das quais ele teria que desistir se quisesse chegar à dimensão sem-morte. Isso significava dedicar sua vida a encontrar as coisas que tivessem valor, mesmo após a morte.

Ele transmitiu esta determinação em uma analogia que descreveu ao rei Pasenadi. Uma vez o Rei Pasenadi foi ver o Buda ao meio do dia. E o Buda perguntou: “O que você tem feito durante o dia?” O rei, em uma notável demonstração de franqueza, disse: “Todas as coisas típicas que uma pessoa obcecada pelo poder vive fazendo”. Podem imaginar nossos líderes políticos sendo francos o suficiente para dizer isso agora?

Então, o Buda disse ao rei: “Suponha que uma pessoa de confiança venha do Leste e diga: 'Há uma montanha se aproximando desde o Leste, tão alta quanto o céu, esmagando todos os seres vivos em seu caminho.' Suponha que outra pessoa de confiança venha do Sul, dizendo, 'Há uma montanha se aproximando do Sul,

tão alta quanto o céu, esmagando todos os seres vivos em seu caminho.” Da mesma forma do oeste e do norte—em outras palavras, quatro enormes montanhas se aproximando de todos os lados. O Buda perguntou ao rei: “Dado este perigo, dada esta horrível destruição da vida, e dado que o nascimento humano é raro, o que você faria?” O rei respondeu: “O que mais eu poderia fazer, a não ser acalmar minha mente e praticar o Dhamma?” Então o Buda disse: “Eu digo a você, o envelhecimento, a doença e a morte estão se aproximando, esmagando todos os seres vivos em seu caminho. Então, o que você vai fazer?” E o rei disse: “O que mais eu poderia fazer além de acalmar a mente e praticar o Dhamma?” A determinação hábil se refere a isso: focar sua mente, focar seus desejos em coisas que serão de valor, mesmo diante da morte.

As perfeições são as qualidades do coração e da mente que são necessárias para continuar com essa determinação.

Quando olha para a lista de perfeições, você nota que elas dão prioridade ao estado do seu coração e mente. E mais: elas dão *propósito* ao coração e à mente. Afinal, a natureza do coração e da mente é precisar ter um propósito: coração e mente não conseguem ser felizes a não ser que seu propósito seja bom. Ao direcionar seus desejos a uma felicidade que não muda e não provoca nenhum dano, você dá ao coração e à mente o melhor propósito de todos.

Quando você olha para a lista de perfeições, você nota mais duas coisas.

- Uma é que elas desenvolvem qualidades tanto de uma boa mente quanto de um bom coração. Quando falamos sobre uma boa mente, geralmente queremos dizer alguém que tem discernimento, alguém que tem um propósito sábio em mente e é inteligente ao pôr isso em prática. Esse tipo de discernimento requer uma compreensão de causa e efeito, não apenas de forma abstrata, mas também em sua aplicação prática. Pense nas instruções do Buda para seu filho: que ele examinasse, não apenas suas intenções ao agir, mas também os resultados reais de suas ações. Uma pessoa com uma mente realmente boa se dispõe a aprender com seus erros de maneira a aumentar sua habilidade de chegar a bons fins. Lembre-se dos candidatos na escola de cirurgia cerebral. Pessoas realmente inteligentes são aquelas aptas a reconhecer um erro e tentar corrigi-lo.

Quanto às qualidades de um bom coração, elas basicamente têm a ver com sua força de vontade, que visa não apenas sua própria felicidade, mas também a felicidade dos outros. Isso cobre as perfeições da boa vontade e da generosidade. Mas um bom coração faz mais do que visar a felicidade. Também precisa de força para realizar seus objetivos, independentemente das dificuldades que encontra. Pense no homem preso por bandidos que estão serrando seus membros. Para sentir boa vontade por eles em uma situação extrema como essa, ele precisa ter

desenvolvido mais do que boa vontade. Ele precisa ter desenvolvido as outras perfeições—qualidades como verdade, virtude, persistência, generosidade, renúncia, resistência e equanimidade—para fornecer-lhe força, de modo que boas intenções levem a boas realidades. Isso significa que um coração verdadeiramente bom não é apenas bem-intencionado, generoso e gentil. Também é forte em manter suas intenções hábeis.

- Isso se relaciona ao segundo ponto, que essas perfeições visam encontrar uma verdadeira felicidade, mas, durante o desenvolvimento dessa verdadeira felicidade, você também tem que ser verdadeiramente bom. Isso significa que sua busca pela felicidade, e a buscar por agir de acordo com a bondade, são basicamente a mesma coisa. Não precisa haver conflito entre elas. Qualquer conflito entre o coração e a mente se resolve. A prática das perfeições ajuda a transformar o coração e a mente em um só.

Eles se tornam um porque damos prioridade clara aos nossos desejos mais hábeis: essa é a função da determinação hábil. Agora, veja: lembre-se das quatro determinações que o Buda ensinou, que são basicamente os quatro desejos aos quais ele gostaria que você desse prioridade. Os quatro são:

- não negligenciar o discernimento;
- guardar a verdade;
- ser dedicado ao abandono; e
- treinar para a calma.

Então, vamos olhar novamente para essas quatro determinações.

A primeira determinação inclui as perfeições do discernimento e da boa vontade. Como você se lembrará, o discernimento de que o Buda fala é um discernimento estratégico. Está menos preocupado com a natureza das *coisas* e mais com a natureza de suas *ações*; está focado em orientar suas ações de forma que produzam os resultados que você quer. Isso requer uma compreensão de causa e efeito, e de como usar esse entendimento para gerar a verdadeira felicidade. É assim que o discernimento e a boa vontade trabalham juntos.

A visão correta sempre carrega deveres, se desejar o bem para si mesmo e para os outros. O dever em relação à primeira nobre verdade, que é o sofrimento, é compreendê-lo. O dever em relação à segunda nobre verdade, que é a causa do sofrimento, é abandoná-la. Você deve tentar perceber a cessação do sofrimento, o que ocorre desenvolvendo o caminho para o fim do sofrimento.

Dessas quatro nobres verdades, a terceira é a mais importante, pois é o objetivo a que a prática visa. Sempre tenha em mente que é possível acabar com o sofrimento. Muitas vezes nos deixamos distrair com outras mensagens. Dizem-nos

que a verdadeira felicidade não é possível, por isso devemos nos contentar com prazeres menores. É nisso em que a economia mundial se baseia—o que significa que a economia se baseia em mantê-lo dentro de seus limites. É por isso que é quase um ato desafiador se permitir imaginar que a verdadeira felicidade seja possível. Isso é o que significa não negligenciar o discernimento: ter em mente a possibilidade de encontrar a verdadeira felicidade como resultado de seus próprios esforços, então você deve sempre escolher suas ações tendo em mente quais serão seus resultados duradouros.

Isso leva à segunda das determinações, que é proteger a verdade. Uma vez que você tenha decidido que tem um objetivo, tem que ser verdadeiro ao fazer o que precisa ser feito para atingir esse objetivo. Agora, veja: há um paradoxo aparente aqui na prática, em que aprendemos a guardar a verdade, mas ao mesmo tempo temos que aprender a não nos apegar a pontos de vista sobre a verdade. Mas não é realmente um paradoxo. É uma questão de estratégia.

Lembre-se dos quatro tipos diferentes de verdade: a verdade da pessoa, ou seja: sua capacidade de seguir e manter algo que você realmente acredita ser correto; a verdade das percepções; a verdade das declarações; e a verdade dos fatos, em si mesmos. Agora, veja: o primeiro e o último são os que você nunca abandona até o fim do caminho. Quanto à verdade das declarações e percepções, há afirmações que nos dão uma verdadeira ideia do que seria uma boa maneira de praticar, e há declarações que nos dão a ideia errada, então você tem que fazer uma distinção clara. Para proteger a verdade, você tem que continuar lembrando a si mesmo que, enquanto segue as recomendações do Buda, está agindo com convicção quanto a quais declarações sobre sofrimento são verdadeiras, então você tem que se apegar a elas habilmente: não para derrotar outras pessoas em argumentações, mas para descobrir se essas declarações sobre sofrimento têm ou não resultados verdadeiros.

Lembre-se da imagem da jangada. Você está atravessando o rio e tem que segurar na jangada. Caso contrário, você será tragado pelas águas. Mas você percebe que a jangada em si não é o objetivo, é um meio de levá-lo ao objetivo. Uma vez que você chegar ao objetivo, então pode abandonar a jangada, porque chegou à verdade do *fato* que estava esperando. Isso é o que significa não se apegar a pontos de vista. Mas certifique-se de não deixar de lado a visão correta antes de chegar ao outro lado do rio. Simplesmente esteja consciente do fato de que essas são coisas às quais você se apegar em função de sua convicção, então você ainda não tem 100% de certeza. Você saberá com certeza quando chegar à outra margem.

A verdade requer tentar encontrar um professor confiável, ser verdadeiro ao avaliar o professor, e, em seguida, ser verdadeiro ao manter o caminho, mesmo que

seja um caminho que exija muito de você. Todas essas três ações exigem também que você seja verdadeiro. Para aprender a verdade, você tem que *ser* verdadeiro. Quando você é consistentemente verdadeiro desta forma, isto o permite alcançar a verdade que é um fato, além da verdade das percepções e declarações.

Agora, veja: essa qualidade da verdade é encontrada nas perfeições da verdade, da virtude e da persistência. Com a perfeição da virtude, nos deparamos com um paradoxo semelhante ao da perfeição da verdade. Em outras palavras, há os preceitos que correspondem à fala correta e à ação correta, mas às vezes nos dizem para não nos apegarmos aos preceitos e práticas. Aqui novamente, porém, a questão é estratégica. Você pratica os preceitos e se apega a eles, tendo presença mental e vigilância para lembrar dos preceitos, e aplicá-los em suas ações. Mas, uma vez que eles se tornam qualidades do nosso coração, então você não tem que ficar lembrando a si mesmo dos preceitos, porque, a partir desse momento, as qualidades da verdade e da virtude fazem parte do seu coração. Você não tem que se agarrar a palavras. Você tem a realidade da virtude dentro de si.

Quanto à persistência, trata-se não apenas de abandonar ou deixar as coisas de lado. Existem, ao todo, quatro tipos de esforço correto: tentar impedir que estados inábeis surjam, abandonar estados inábeis que surgirem, dar origem a estados hábeis que ainda não surgiram, e então mantê-los e desenvolvê-los quando eles já surgiram. Precisamos da qualidade da calma—resistência e equanimidade—para manter nossa estamina enquanto desenvolvemos esses quatro esforços. Os esforços também exigem ter alegria de estar no caminho, de forma que, quando somos confrontados com desafios, não os vemos como problemas. Nós vemos os desafios como oportunidades. Isso depende de nossa capacidade de desenvolver a perfeição do discernimento, para nos mantermos motivados no caminho.

O terceiro desejo na determinação é ser dedicado ao abandono. Isso cobre a perfeição da generosidade e da renúncia. Em ambos os casos, você considera a doação e a renúncia aos prazeres dos sentidos como uma troca: aqui estão certas coisas que você terá que sacrificar, mas você ganhará coisas de maior valor em troca.

Doar não abrange só dar itens materiais, mas também dar sua energia, seu tempo, seu conhecimento e seu perdão. Em troca, você ganha uma mente e um coração muito mais amplos, um sentido de amplitude e autoestima.

Da mesma forma, a perfeição da renúncia não é simplesmente uma questão de desistir de prazeres e pensamentos sensoriais. Você abre o caminho para um prazer alternativo que é maior do que prazeres riais. Dominando o prazer da concentração, você sai do vai-e-vem entre tentar fugir das dores e correr em direção a prazeres riais. Você se lembra da imagem do inferno onde os seres estão

presos em um cubo flamejante, no qual você corre continuamente em direção à porta que acha que vai levar ao prazer e que imediatamente se fecha em sua cara. Mas quando você finalmente passa pela porta, cai em outro inferno.

Quando você pratica a concentração, você sai dessa situação. Você muda sua relação com o prazer e a dor. Em vez de ter que correr em direção aos prazeres reais para fugir da dor, você se coloca em uma posição de força onde pode aprender a *usar* o prazer e usar a dor. Você pode usar a dor para desenvolver seu discernimento sobre o processo de fabricação em sua mente. Você pode usar o prazer da concentração para dar a si mesmo uma base onde você pode continuar a olhar cada vez mais fundo na mente, para ver suas fabricações em níveis cada vez mais sutis. É assim que você se coloca no caminho do meio.

O quarta e último dos desejos de determinação é treinar apenas para a calma. Agora, veja: aqui a calma funciona de duas maneiras. Por um lado, é o objetivo para o qual você mira; por outro lado, é um meio que lhe ajuda a ganhar estamina no caminho para esse objetivo.

As duas perfeições da calma são a resistência e a equanimidade.

No desenvolvimento da resistência, temos que aprender o que tolerar e o que não tolerar. As coisas que temos que aprender a tolerar são palavras duras e sensações dolorosas. Como vimos, aprender a tolerar ou suportar essas coisas requer que usemos todos os três tipos de fabricação—corporal, verbal e mental—e que cultivemos um senso de humor que torne nossas dificuldades mais leves.

As coisas que você tem que aprender a não tolerar são estados inábeis que surgem na mente. Você não apenas aceita esses estados inábeis, e permanece com eles, você não se limita a notar sua presença. Você tem que descobrir uma maneira de tirá-los da mente, usando qualquer estratégia que funcione.

Quanto à equanimidade, é a habilidade de não carregar bagagem emocional desnecessária. Há três níveis de equanimidade. A habilidade de ser simplesmente indiferente quando as coisas acontecem é o nível mais baixo de equanimidade. A equanimidade da mente no quarto jhâna e as realizações sem forma são superiores a esse primeiro nível. A equanimidade que resulta da liberação está em um nível superior a esta última.

Os dois primeiros níveis de equanimidade desempenham um papel no caminho. O terceiro nível surge como resultado de atingir o objetivo. Agora, veja: não podemos clonar esse último nível de equanimidade. Temos que desenvolver os dois primeiros níveis, lembrando que a equanimidade é útil no caminho como um meio de nos permitir manter a perfeição da persistência. Então, não deixe a equanimidade torná-lo preguiçoso.

Lembre-se da equanimidade de um médico. Você mantém sua boa vontade, mantém sua compaixão, aceita o que não pode ser mudado, e isso libera sua energia para se concentrar no que pode ser mudado. Além disso, lembre-se da equanimidade de um soldado, que apesar das dificuldades e contratemplos, mantém sua determinação de sair vitorioso. Dessas formas, sua equanimidade é combinada com outras qualidades hábeis, para que não fique no caminho do seu objetivo. Na verdade, a equanimidade se torna a base para a qual você pode encontrar o seu caminho, superando as dificuldades e retrocessos, de maneira que você será vitorioso.

Acima de tudo, não caia na equanimidade da resignação, dizendo a si mesmo: “Isso é tudo o que há na vida, então eu tenho que aceitar”. Isso é basicamente tentar encontrar a felicidade baixando seus padrões. É uma atitude derrotista. A mensagem do Buda é exatamente o oposto: você encontra a felicidade adotando bons padrões a você mesmo, boas expectativas e, em seguida, elevando-os. Em outras palavras, continue lembrando da mensagem do discernimento, que é a de manter a visão de que o fim total do sofrimento é possível. É possível vencer na luta contra o sofrimento.

Então, esse é o conselho do Buda: que a verdadeira felicidade é possível, e é alcançada desenvolvendo também a verdadeira bondade em seu próprio coração e mente. Então, não desista, mantenha seu esforço, tenha alegria na prática e em encontrar desafios, e não se contente com essas perfeições até que elas o levem até o objetivo. Em outras palavras, não subestime a si mesmo. Não se contente com pouco.

O próprio Buda, ao desenvolver essas perfeições, chegou a um ponto, é claro, onde teve que renunciar a elas. Na verdade, no momento do despertar, ele teve que renunciar a tudo. Mas, como Ajaan Lee costumava apontar, isso não significa que essas coisas fugiram dele. Ele ainda tinha essas qualidades para ajudá-lo em seu trabalho de ensinar a religião.

Podemos ver os resultados dessas perfeições nas qualidades que ele exibiu como um Buda. As três principais qualidades são discernimento, compaixão e pureza. Seu discernimento foi desenvolvido pelas perfeições do discernimento, renúncia, equanimidade e boa vontade. Sua compaixão foi desenvolvida por suas perfeições de boa vontade, generosidade, resistência e virtude. E sua pureza foi desenvolvida pelas perfeições da virtude, verdade, determinação, resistência e persistência.

Quando você segue esses princípios, exerce totalmente o poder de sua mente e seu coração. Isso dá propósito à sua vida, cumprindo uma das necessidades básicas da mente e do coração, que é ter um bom propósito. Somente quando você tem

um propósito coerente, um bom propósito, através do desenvolvimento da perfeição da determinação, a mente e o coração podem ser profundamente felizes. E, seguindo o Buda, você dá a si mesmo o melhor propósito possível, que é focar em uma felicidade genuína, uma bondade genuína, que é sem culpa e imutável. Sem-morte. Este propósito vai continuar mesmo depois de deixar esta vida, e você será enfim capaz de perseguir esse desejo até chegar ao fim do desejo.

O fim do desejo não vem pela negação dos desejos. Vem quando você alcança uma felicidade tão satisfatória que você não tem mais necessidade de se alimentar. Enquanto isso, você pode ter certeza de que sua busca pela felicidade genuína é ao mesmo tempo uma busca por bondade genuína, e que um dia você chegará ao que está procurando. Mas este caminho não guarda todas as suas recompensas para o fim. Você verá que sua felicidade e sua bondade se tornarão cada vez mais sólidas ao longo do caminho. Isso será bom para você e para todos os outros que encontrar.

Leituras

As quatro *determinações*:

“Ele não deve negligenciar o *discernimento*,

deve resguardar a *verdade*,

deve dedicar-se ao *abandono*,

e treinar apenas para desenvolver a *calma*”.—MN 140

DETERMINAÇÃO: (*adhiṭṭhāna*):

I. DISCERNIMENTO (*paññā*)

Boa vontade (*mettā*)

II. VERDADE (*sacca*)

Virtude (*sīla*)

Persistência e Energia (*virīya*)

III. ABANDONO

Generosidade (*dāna*)

Renúncia (*nekkhamma*)

IV. CALMA

Paciência e Resistência (*khanti*)

Equanimidade (*upekkhā*)

I. DISCERNIMENTO

§ 1. Três tipos de discernimento:

discernimento proveniente da escuta (*sutamaya-paññā*)

discernimento proveniente do pensamento (*cintāmayaya-paññā*)

discernimento proveniente do desenvolvimento/meditação

(*bhāvanāmayaya-paññā*).—DN 33

§ 2. “Este é o caminho que leva ao discernimento: ao visitar um contemplativo ou brâmane, pergunta-se: ‘O que é hábil, venerável senhor? O que é inábil? O que é censurável? O que é não censurável? O que deve ser cultivado? O que não deve ser cultivado? Que ação realizada por mim levará para meu próprio dano e sofrimento duradouro? Ou que ação realizada por mim levará a meu bem-estar e felicidade duradoura’?”—*MN 135*

§ 3. *Perspectiva correta mundana*: “Existe aquilo que é dado, aquilo que é oferecido, aquilo que é sacrificado. Existem frutos e resultados de ações boas e ruins. Existe este mundo e o próximo mundo. Existe mãe e existe pai. Existem seres espontaneamente renascidos; existem brâmanes ou contemplativos que, ao praticar corretamente, proclamam este mundo e o próximo após os terem conhecido e realizado diretamente por eles mesmos”.—*MN 117*

§ 4. Os fenômenos são precedidos pelo coração,
regidos pelo coração,
feitos pelo coração.

Se você fala ou age
com o coração corrompido
então o sofrimento o segue—
como a roda da carroça
segue o rastro do boi
que a puxa.

Os fenômenos são precedidos pelo coração,
regidos pelo coração,
feitos pelo coração.

Se você fala ou age
com o coração sereno e brilhante,
então a felicidade o segue,
como uma sombra
que nunca se vai.—*Dhp 1-2*

§ 5. “E o que é a perspectiva correta? Conhecimento sobre o *stress*, conhecimento sobre a origem do *stress*, conhecimento sobre a cessação do *stress*, conhecimento sobre o modo de prática que leva à cessação do *stress*: isso é chamado de perspectiva correta.

“E o que é a resolução correta? É a resolução de praticar a renúncia, de não causar dano, de não ser hostil: isso se chama resolução correta”.—SN 45: 8

§ 6. “‘Esta nobre verdade do *stress* deve ser compreendida’... Esta nobre verdade da origem do *stress* deve ser abandonada’... ‘Esta nobre verdade da cessação do *stress* deve ser realizada’... ‘Esta nobre verdade do caminho da prática que leva à cessação do *stress* deve ser desenvolvida’”.—SN 56: 11

§ 7. “Em relação ao tipo de ação cuja execução é desagradável, mas que, quando executada, leva a algo vantajoso: é em função da execução desse tipo de ação que podemos reconhecer alguém—em termos do seu vigor diligente, persistência diligente, esforço diligente—como um pessoa tola ou sábia. Isso porque uma pessoa tola não reflete assim: ‘Embora a execução desta ação seja desagradável, quando esta ação é realizada, ela leva a algo vantajoso.’ Com essa reflexão, ela não executa a ação, o que a leva a um resultado desvantajoso. Uma pessoa sábia, porém, reflete assim: ‘Embora a execução desta ação seja desagradável, quando esta ação é realizada, ela leva a algo vantajoso.’ Com essa reflexão, ela executa a ação, o que a leva a um resultado vantajoso.

“Em relação ao tipo de ação cuja execução é agradável, mas que, quando executada, leva a algo desvantajoso: é em vista da execução deste tipo de ação que podemos reconhecer alguém—em termos do seu vigor diligente, persistência diligente, esforço diligente—como uma pessoa tola ou sábia. Isso porque uma pessoa tola não reflete assim: ‘Embora a execução desta ação seja agradável, quando esta ação é realizada, ela leva a algo desvantajoso.’ Sem essa reflexão, ela executa a ação, o que a leva a um resultado desvantajoso. Uma pessoa sábia, porém, reflete assim: ‘Embora a execução desta ação seja agradável, quando esta ação é realizada, ela leva a algo desvantajoso.’ Com essa reflexão, ela não executa a ação, o que a leva a um resultado vantajoso”.—AN 4: 115

§ 8. “De onde vem o discernimento? Você pode compará-lo a aprender o ofício de ceramista, costureiro ou artesão de cestas. O professor irá começar

explicando como fazer um vaso, costurar uma camisa ou uma calça ou diferentes formas de tecer o material da cesta; porém, as proporções e a beleza do objeto que você fizer dependerão do seu próprio poder de observação. Suponhamos que você faça uma cesta e dê uma boa olhada nas suas proporções para ver se ela ficou muito baixa ou muito alta. Se tiver ficado muito baixa, você faz outra que seja um pouco mais alta, e então dá uma boa olhada para ver se ainda há algo que precise ser aprimorado, verificando se ela não ficou muito estreita ou muito larga. Em seguida, você faz outra cesta que seja mais bonita que a última. Você continua tentando, até conseguir fazer uma cesta que seja o mais bonita e proporcional possível, sem nada que se possa criticar de nenhum ângulo. Essa última cesta você pode usar como seu padrão. Você então estará apto a abrir o seu próprio negócio.

O que você fez foi aprender com suas próprias ações. Quanto às suas tentativas anteriores, você não precisa mais se preocupar com elas. Jogue-as fora. Esta é uma noção de discernimento que surge por si só, uma engenhosidade e uma noção de julgamento que não vêm de nada que seus professores lhe ensinaram, mas sim da sua observação e da avaliação do objeto que você mesmo fez.

Isso vale para a prática de meditação. Para que surja o discernimento, você tem que estar atento enquanto acompanha a respiração e começa a perceber como ajustá-la e aperfeiçoá-la de modo que ela esteja proporcionalmente distribuída por todo o corpo—até o ponto em que ela flua uniformemente, sem falhas; assim, ela se torna confortável quando entra lentamente e sai lentamente, quando entra e sai rapidamente ou quando entra e sai de forma longa, curta, pesada, leve ou refinada. Chegue até o ponto em que tanto a inspiração quanto a expiração estejam confortáveis, qualquer que seja a característica da sua respiração, de modo que—em qualquer ocasião—você imediatamente experimente uma sensação de tranquilidade quando você focar na respiração. Quando você puder fazer isso, resultados físicos aparecerão: uma sensação aberta e ampla de prazer e leveza. O corpo estará forte, a respiração e o sangue fluirão sem obstáculos, sem uma abertura para a entrada de doenças. O corpo estará saudável e desperto.

Quanto à mente, quando a presença mental e a vigilância são as causas, uma mente quieta é o resultado. Quando a negligência é a causa, uma mente distraída e inquieta é o resultado. Portanto, devemos tentar fazer com que as causas sejam boas, a fim de dar origem aos bons resultados a que nos referimos. Se usarmos nossos poderes de observação e avaliação para cuidar da respiração e estivermos constantemente corrigindo-a e aperfeiçoando-a, desenvolveremos conhecimento por nós mesmos, como resultado de termos desenvolvido nossa concentração a um nível mais elevado, passo a passo”.—*Ajaan Lee: Força Interior*

§ 9. “Aqueles que possuem discernimento verão que existem dois tipos de *stress*: (1) *stress* físico, ou *stress* inerente às condições naturais; e (2) *stress* mental, ou o *stress* da corrupção ...

Envelhecimento, doença e morte são simplesmente as sombras do *stress*, e não a sua verdadeira substância. Aqueles que não possuem discernimento tentarão acabar com as sombras, o que levará apenas a mais sofrimento e *stress*. Isto ocorre porque eles não sabem de onde vêm as sombras e a substância do *stress*. A essência do *stress* está na mente. Envelhecimento, doença e morte são suas sombras, ou efeitos, que se manifestam por meio do corpo. Quando queremos matar nosso inimigo e pegamos uma faca para esfaquear sua sombra, como é que ele vai morrer? Da mesma forma, aqueles que são ignorantes tentam destruir as sombras do *stress* e não chegam a lugar nenhum. Quanto à *essência* do *stress* no coração, eles não pensam em remediá-la. Essa ignorância deles é uma forma de *avijjā* ou ignorância”.—*Ajaan Lee: Força Interior*

Boa vontade

§ 10. Todos
tremem diante da punição,
 todos
Temem a morte.
Colocando-se no lugar dos outros,
não mate e nem os faça matar.—*Dhp 129*

§ 11. Pense: “felizes, sossegados,
Que todos os seres sejam felizes de coração.
Quaisquer que sejam os seres,
 fracos ou fortes, sem exceção,
 longos, grandes,
 médios, curtos,
 sutis, grosseiros,
 visíveis e invisíveis,
 próximos e distantes,

nascidos e em busca do nascimento:

Que todos os seres sejam felizes de coração.
Que ninguém engane o outro
ou despreze qualquer um em qualquer lugar,
ou por meio da raiva ou resistência
deseje que o outro sofra”.

Como uma mãe arriscaria sua vida
para proteger seu filho, seu único filho,
da mesma forma, deve-se cultivar um coração sem limites
em relação a todos os seres”.—*Sn 1: 8*

§ 12. “Que esses seres—livres de animosidade, livres de opressão e livres de problemas—cuidem de si mesmos com tranquilidade”.—*AN 10: 176*

§ 13. “Suponha que um homem jogue um grão de sal em uma pequena quantidade de água num copo. O que você acha? A água da xícara ficaria salgada por causa do grão de sal e imprópria para beber?

“Sim senhor. Por quê? Havendo apenas uma pequena quantidade de água no copo, ela se tornaria salgada por causa do grão de sal e imprópria para beber”.

“Pois bem, suponha que um homem jogue um grão de sal no rio Ganges. O que você acha? Será que a água do rio Ganges se tornaria salgada por causa do grão de sal e imprópria para beber?

“Não senhor. Por quê? Como há um grande volume de água no rio Ganges, ela não se tornaria salgada por causa do grão de sal ou imprópria para beber”.

“Da mesma forma, há o caso em que um pequeno ato maldoso executado por um indivíduo o leva ao inferno; e há o caso em que o mesmo pequeno ato maldoso executado por outro indivíduo é experimentado no aqui e agora e na maioria das vezes apenas aparece por um momento.

“Pois bem, um pequeno ato maldoso leva ao inferno quando executado por qual tipo de indivíduo? Há o caso em que um certo indivíduo não é desenvolvido em relação ao corpo [ou seja, o prazer pode invadir a mente e ali permanecer], não desenvolvido em virtude, não desenvolvido na mente [ou seja, a dor pode invadir sua mente e ali permanecer], não desenvolvido em discernimento, restrito, de

coração pequeno, repleto de sofrimento. Um pequeno ato maldoso executado por esse tipo de indivíduo leva-o ao inferno.

“Pois bem, um pequeno ato maldoso é experimentado no aqui e agora e na maioria das vezes aparece apenas por um momento quando executado por qual tipo de indivíduo?”

“Há o caso em que certo indivíduo é desenvolvido em relação ao corpo, desenvolvido em virtude, desenvolvido na mente, desenvolvido em discernimento: sem restrições, de coração grande e incomensurável. Um pequeno ato maldoso executado por esse tipo de indivíduo é experimentado no aqui e agora e na maioria das vezes apenas aparece por um momento”.—*AN 3: 101*

§ 14. “Monges, para aquele cuja libertação da mente por meio da boa vontade é cultivada, desenvolvida, perseguida, usada como meio de transporte, usada como uma base, firmada, consolidada e bem executada, onze recompensas podem ser esperadas. Quais são elas?”

“Ele dorme tranquilamente, acorda tranquilamente, não tem sonhos ruins. Ele é querido pelos seres humanos, querido pelos outros seres. Os devas o protegem. Ele não é atingido por fogo, veneno ou arma. Sua mente se concentra rapidamente. Sua aparência é luminosa. Ele morre sem confusão e—se não atingir um nível mais alto—vai para o mundo dos Brahmās”.—*AN 11: 16*

II. VERDADE

§ 15. “Que uma pessoa observadora venha—aquela que não tem má fé, aquela que não engana, que é de natureza franca. Eu a instruo. Eu ensino o Dhamma. Ao praticar de acordo com as instruções, ela, em pouco tempo, sabe por si mesma, vê por si mesma: ‘Então, é assim que ocorre a libertação correta da escravidão, ou seja, a escravidão da ignorância.’”—*MN 80*

§ 16. Kāpadika Bhāradvāja: “Mas até que ponto, Mestre Gotama, existe a proteção da verdade? Até que ponto uma pessoa protege a verdade? Nós perguntamos ao Mestre Gotama sobre a proteção da verdade”.

O Buddha: “Se uma pessoa tem convicção, então, ao declarar: ‘Esta é a minha convicção’, ela protege a verdade. Mas ela ainda não chegou à conclusão definitiva

de que: ‘Só isso é verdade; todo o resto não tem valor.’ Até esse ponto, Bhāradvāja, há a proteção da verdade. Até esse ponto, a pessoa protege a verdade. Eu descrevo isso como a proteção da verdade. Mas isso ainda não é um despertar para a verdade.

“Se uma pessoa gosta de algo(...) pratica uma tradição ininterrupta(...) raciocina por meio de comparações(...) tenha algo com que concorde, tendo ponderado sobre perspectivas, então, com sua declaração: ‘Eu concordo com isto, tendo ponderado sobre suas perspectivas’, ela protege a verdade. Mas ela ainda não chegou à conclusão definitiva de que ‘Só isso é verdade; todo o resto é sem valor.’ Até esse ponto, Bhāradvāja, há a proteção da verdade. Até esse ponto, uma pessoa protege a verdade. Eu descrevo isso como a proteção da verdade. Mas ainda não é um despertar para a verdade”.

Kāpadika Bhāradvāja: “Sim, Mestre Gotama, existe a proteção da verdade até este ponto. Até esse ponto, uma pessoa protege a verdade. Nós consideramos isso como a proteção da verdade. Mas até que ponto há um despertar para a verdade? Até que ponto uma pessoa desperta para a verdade? Perguntamos ao Mestre Gotama sobre o despertar para a verdade”.

O Buddha: “Há o caso, Bhāradvāja, em que um monge vive em dependência de um certo vilarejo ou cidade. Então, um chefe de família ou o filho de um chefe de família vai até esse monge e o observa em relação a três qualidades mentais—qualidades baseadas na ganância, qualidades baseadas na aversão, qualidades baseadas na delusão: ‘Existem, neste venerável, quaisquer qualidades baseadas na ganância tais que, com sua mente dominada por essas qualidades, ele poderia dizer: “Eu sei”, sem saber. Ou dizer: “Eu vejo”, sem ver. Ou ele poderia influenciar outra pessoa a agir de uma forma que levasse a seu dano e dor duradoura?’ Ao observá-lo, o chefe de família passa a saber: ‘Não existem, neste venerável, qualidades baseadas na ganância. Seu comportamento corporal e seu comportamento verbal são comportamentos de uma pessoa não gananciosa. E o Dhamma que ele ensina é profundo, difícil de ver, difícil de realizar, tranquilo, refinado, para além do escopo de conjecturas, sutil, a ser vivenciado pelos sábios. Esse Dhamma não pode ser facilmente ensinado por uma pessoa que é gananciosa.

“Observando que o monge é puro em relação às qualidades baseadas na ganância, o chefe de família, então, o observa a respeito de qualidades baseadas na aversão... baseadas na delusão: ‘Existem, neste venerável, quaisquer qualidades baseadas na delusão tais que, com sua mente dominada por essas qualidades, ele poderia dizer: “Eu sei”, sem saber. Ou dizer: “Eu vejo”, sem ver. Ou que ele poderia influenciar outra pessoa a agir de uma forma que levasse a seu dano e dor

duradoura?’ Ao observá-lo, o chefe de família passa a saber: ‘Não existem, neste venerável, essas qualidades baseadas na delusão. Seu comportamento corporal e seu comportamento verbal são comportamentos de uma pessoa não deludida. E o Dhamma que ele ensina é profundo, difícil de ver, difícil de realizar, tranquilo, refinado, para além do escopo de conjecturas, sutil, a ser vivenciado pelos sábios. Esse Dhamma não pode ser facilmente ensinado por uma pessoa que está deludida.

“Observando que o monge é puro em relação às qualidades baseadas na delusão, o chefe de família confia nele. Com o surgimento da convicção, o chefe de família o visita e se aproxima do monge. Ao se aproximar do monge, o chefe de família dá ouvidos ao monge. Ao lhe dar ouvidos, ele passa a ouvir o Dhamma. Ouvindo o Dhamma, ele se lembra do Dhamma. Lembrando, ele penetra no significado daqueles dhammas. Penetrando no significado, ele chega a uma conclusão ao ponderar sobre esses dhammas. Havendo uma conclusão por meio da ponderação sobre esses dhammas, surge o desejo. Com o surgimento do desejo, ele se torna disposto. Disposto, ele contempla [literalmente: “pesa”, “compara”]. Contemplando, ele faz um esforço. Esforçando-se, ele atinge o significado último da verdade com seu corpo e a vê, penetrando-a com discernimento.

“Até esse ponto, Bhāradvāja, há um despertar para a verdade. Até esse ponto, uma pessoa desperta para a verdade. Eu descrevo isso como um despertar para a verdade. Mas isso ainda não é a realização final da verdade”.

“Sim, Mestre Gotama, até esse ponto há um despertar para a verdade. Até esse ponto, uma pessoa desperta para a verdade. Nós consideramos isso como um despertar para a verdade. Mas até que ponto há a realização final da verdade? Até que ponto uma pessoa finalmente alcança a verdade? Perguntamos ao Mestre Gotama sobre a realização final da verdade”.

“O cultivo, desenvolvimento e busca dessas mesmas qualidades: até esse ponto, Bhāradvāja, há a realização final da verdade. Até esse ponto, finalmente, uma pessoa atinge a verdade. Eu descrevo isso como a realização final da verdade”.—MN 95

§ 17. “Tudo aquilo que é visto, ouvido, sentido
e apreendido como verdadeiro pelos outros,

Uma pessoa que seja assim—

entre aqueles que aprisionam a si mesmos—

não afirmaria como sendo verdadeiro ou falso.

“Tendo visto com bastante antecedência aquela flecha
 Na qual gerações estão presas, penduradas
 —‘Eu sei, eu vejo, é assim que as coisas são!’—
 não há nada preso no Tathāgata”.—AN 4: 24

Virtude

§18. “Agora, existem cinco presentes, cinco grandes presentes—originais, duradouros, tradicionais, antigos, inalterados, inalterados desde o princípio—que não estão sujeitos a suspeitas, nunca estarão sujeitos a suspeitas e não são criticáveis pelos sábios contemplativos e brâmanes. Quais cinco?”

“Há o caso em que um discípulo dos nobres abandona o ato de tirar a vida, se abstém de tirar a vida. Ao fazê-lo, ele dá de presente a libertação do perigo, a libertação da animosidade e a libertação da opressão a um número ilimitado de seres. Ao dar de presente a libertação do perigo, a libertação da animosidade e a libertação da opressão a um ilimitado número de seres, ele ganha uma parcela da ilimitada libertação do perigo, da libertação da animosidade e da libertação da opressão. Este é o primeiro presente, o primeiro grande presente—original, duradouro, tradicional, antigo, inalterado, inalterado desde o começo—que não está sujeito a suspeitas, nunca estará sujeito a suspeitas e não é criticado pelos sábios contemplativos e brâmanes”.

[Ocorre da mesma forma com os quatro preceitos restantes: ele abandona o ato de tomar o que não lhe foi dado, abandona a má conduta sexual, abandona a mentira, abandona o uso de substâncias tóxicas.]—AN 8: 39

§ 19. “Monges, quando alguém pratica o ato de matar, desenvolve e se dedica a esse ato, isso leva ao inferno, leva ao renascimento como um animal comum, leva ao reino dos fantasmas famintos. O menor de todos os resultados advindos de matar seres vivos é que, quando esse alguém se tornar um ser humano, ele terá um tempo de vida curto.

“Monges, quando alguém pratica o ato de roubar, desenvolve e se dedica a esse ato, essa prática leva ao inferno, leva ao renascimento como um animal comum, leva ao reino dos fantasmas famintos. O menor de todos os resultados advindos de

roubar é que, quando esse alguém se tornar um ser humano, ele sofrerá perda de riqueza.

“Monges, quando alguém pratica a má conduta sexual, desenvolve e se dedica a essa má conduta, essa prática leva ao inferno, leva ao renascimento como um animal comum, leva ao reino dos fantasmas famintos. O menor de todos os resultados advindos da má conduta sexual é que, quando esse alguém se tornar um ser humano, ele irá experimentar rivalidade e vingança.

“Monges, quando alguém pratica o ato de mentir, desenvolve e se dedica a esse ato, essa prática leva ao inferno, leva ao renascimento como um animal comum, leva ao reino dos fantasmas famintos. O menor de todos os resultados advindos da mentira é que, quando esse alguém se tornar um ser humano, ele sofrerá acusações falsas.

“Monges, quando alguém pratica a fala divisora, desenvolve e se dedica a essa fala, essa prática leva ao inferno, leva ao renascimento como um animal comum, leva ao reino dos fantasmas famintos. O menor de todos os resultados advindos da fala divisora é que, quando esse alguém se tornar um ser humano, passará pelo fim de amizades.

“Monges, quando alguém pratica a fala ríspida, desenvolve e se dedica a essa fala, essa prática leva ao inferno, leva ao renascimento como um animal comum, leva ao reino dos fantasmas famintos. O menor de todos os resultados advindos da fala ríspida é que, quando esse alguém se tornar um ser humano, ele ouvirá sons desagradáveis.

“Monges, quando alguém pratica a fala sem propósito, desenvolve e se dedica a essa fala, essa prática leva ao inferno, leva ao renascimento como um animal comum, leva ao reino dos fantasmas famintos. O menor de todos os resultados advindos da fala sem propósito é que, quando esse alguém se tornar um ser humano, ele não será levado a sério.

“Monges, quando alguém pratica o consumo de bebida alcoólica, fermentada ou destilada, desenvolve e se dedica a essa prática, isso leva ao inferno, leva ao renascimento como um animal comum, leva ao reino dos fantasmas famintos. O menor de todos os resultados advindos do consumo de bebidas alcoólicas fermentadas e destiladas é que, quando esse alguém se tornar um ser humano, ele sofrerá de desequilíbrio mental”.—AN 8: 40

§ 20. “E como é o indivíduo que pratica para seu próprio benefício e para o benefício dos outros? Há o caso em que certo indivíduo se abstém de tirar a vida e encoraja os outros a se absterem de tirar a vida. Ele se abstém de roubar e encoraja outros a se absterem de roubar. Ele se abstém da má conduta sexual e encoraja os outros a se absterem da má conduta sexual. Ele se abstém de mentir e encoraja os outros a se absterem da mentira. Ele se abstém de substâncias tóxicas que causam negligência e encoraja os outros a se absterem de substâncias tóxicas que causam negligência. Assim é o indivíduo que pratica para seu próprio benefício e para o benefício dos outros”.—AN 4: 99

§ 21. “Monges, existem cinco tipos de perda. Quais? Perda de parentes, perda de riqueza, perda por doença, perda em termos de virtude, perda em termos de perspectivas. Não é por causa da perda de parentes, perda de riqueza ou perda por doença que os seres—com a dissolução do corpo, após a morte—reaparecem no plano de privação, num destino ruim, nos reinos inferiores, no inferno. É em razão da perda em termos de virtude e perda em termos de perspectivas que os seres—com a dissolução do corpo, após a morte—reaparecem no plano de privação, num destino ruim, nos reinos inferiores, no inferno”.—AN 5: 130

Persistência

§ 22. “E o que é esforço correto? Há o caso em que alguém gera desejo, se esforça, ativa a persistência, sustenta e exerce a intenção em prol do não surgimento de qualidades inábeis e más que ainda não surgiram (...) em prol do abandono de qualidades inábeis e más que já surgiram (...) em prol do surgimento de qualidades hábeis que ainda não surgiram (...) (e) para a manutenção, não confusão, aumento, plenitude, desenvolvimento e culminação de qualidades hábeis que já surgiram: Isso é chamado de esforço correto”.—SN 45: 8

§ 23. “E como a diligência gera frutos, como o esforço gera frutos? Há o caso em que um monge, quando não sobrecarregado, não se sobrecarrega com a dor nem rejeita o prazer que esteja de acordo com o Dhamma, embora não esteja exaltado por esse prazer. Ele discerne que: ‘Quando me esforço para produzir uma fabricação [corporal, verbal ou mental] contra essa causa de *stress*, então, a partir da fabricação do *esforço* ocorre *despaixão* [desvanecimento]. Quando observo com

equanimidade essa causa de *stress*, então, a partir do desenvolvimento da *equanimidade*, ocorre despaixão.’ Assim, ele exerce uma fabricação contra a (primeira) causa do *stress*... e desenvolve a equanimidade em relação à (segunda) causa do *stress*... Assim, o *stress* [advindo de qualquer causa do primeiro tipo] é abolido... e o *stress* [advindo de qualquer causa do segundo tipo] é abolido”.—*MN 101*

§ 24. Em certa ocasião, o Ven. Soṇa estava residindo próximo a Rājagaha, no Bosque Fresco. Então, enquanto Ven. Soṇa estava meditando em reclusão [depois de fazer meditação andando até que a pele da sola dos pés estivesse rachada e sangrando], o seguinte pensamento surgiu em sua mente: “Eu sou um dos discípulos do Abençoado que fizeram surgir sua persistência, mas minha mente não está liberada dos efluentes por meio da falta de apego/sustento. Minha família possui riqueza suficiente para me permitir desfrutar dessa riqueza e fazer mérito. E se eu largasse o treinamento, retornasse à vida inferior, desfrutasse da riqueza e fizesse mérito?”

Então, assim que percebeu com sua mente essa sequência de pensamentos na mente do Ven. Soṇa, o Abençoado desapareceu da Montanha do Pico do Abutre—assim como um homem forte estende seu braço flexionado, ou flexiona seu braço estendido—e apareceu no Bosque Fresco, bem na frente do Ven. Soṇa, e sentou-se em um assento que havia sido preparado. O Ven. Soṇa, após prestar homenagens ao Abençoado, sentou-se em um lado. Enquanto ele ali estava, o Abençoado disse a ele: “Exatamente agora, enquanto você estava meditando em reclusão, não seria o caso que o seguinte pensamento tenha surgido em sua mente: ‘Eu sou um dos discípulos do Abençoado que fizeram surgir sua persistência, mas minha mente não está liberada dos efluentes (...) Que tal se eu largasse o treinamento, retornasse à vida inferior, desfrutasse da riqueza e fizesse mérito?’

“Sim, senhor”.

“Agora, Soṇa, o que você acha: antes, quando você vivia em família, você tinha habilidade para tocar a vina?”

“Sim, senhor”.

“E o que você acha: quando as cordas da sua vina estavam muito tensas, sua vina estava afinada corretamente e podia ser tocada?”

“Não, senhor”.

“E o que você acha: quando as cordas da sua vina estavam muito frouxas, sua vina estava afinada corretamente e podia ser tocada?”

“Não, senhor”.

“E o que você pensa: quando as cordas de sua vina não estavam nem muito tensas nem muito frouxas, mas afinadas no tom exato [literalmente: ‘estabelecidas’], sua vina estava afinada e podia ser tocada?”

“Sim, senhor”.

“Da mesma forma, Soṇa, a persistência excessivamente estimulada leva à inquietação, e a persistência demasiadamente frouxa leva à preguiça. Assim, você deve determinar a afinação exata para sua persistência, afinar o tom das (cinco) faculdades (nisso), e aí escolher seu tema”.

“Sim senhor”, respondeu o Ven. Soṇa ao Abençoado.

Então, tendo feito essa exortação ao Ven. Soṇa, o Abençoado—como um homem forte que estende seu braço flexionado, ou flexiona seu braço estendido—desapareceu do Bosque Fresco e apareceu na Montanha do Pico do Abutre.

Depois disso, Ven. Soṇa determinou o tom certo para a sua persistência, afinou o tom das [cinco] faculdades [nisso] e assim escolheu o seu tema. Morando sozinho, isolado, cauteloso, ardente e resoluto, ele em pouco tempo alcançou e permaneceu no objetivo supremo da vida santa pelo qual os homens do clã corretamente deixam a vida em família pela vida errante, sabendo e realizando isso por si mesmos no aqui e agora. Ele soube: “O nascimento acabou, a vida santa foi vivida, a tarefa foi concluída. Não resta mais nada com relação a este mundo”. E assim, o Ven. Soṇa tornou-se mais um dos arahants.—AN 6: 55

III ABANDONO

§ 25. Se, ao abandonar
um conforto limitado,
ele encontrasse
uma abundância de conforto,
o homem iluminado
abandonaria
o conforto limitado
pelo abundante.—*Dhp* 290

§ 26. *Ven. Suppiya:*

Vou fazer uma troca:
o envelhecimento pelo sem idade,
o que está queimando, pela libertação:
a paz mais elevada
o insuperável descanso
do jugo da escravidão.—*Thag 1: 32*

Generosidade

§ 27. Quando estava sentado ao lado do Abençoado, o Rei Pasenadi Kosala disse: “Onde, senhor, uma oferenda deve ser dada?”

“Onde quer que a mente se sinta confiante, grande rei”.

“Mas senhor, onde é que uma oferenda dada produz grandes frutos?”

“Essa [pergunta] é uma coisa, grande Rei: onde uma oferenda deveria ser dada?”; ao passo que a pergunta: onde é que uma oferenda dada produz ótimos frutos?; é algo completamente diferente. O que é dado a uma pessoa virtuosa—e não a uma pessoa não virtuosa—produz grandes frutos”.—*SN 3: 24*

§ 28. “Alguém que é generoso, um mestre da generosidade, é querido e estimado pelas pessoas em geral... esse é um fruto da generosidade visível no aqui e agora.

“Além disso, pessoas boas, pessoas íntegras, admiram alguém que é generoso, um mestre da generosidade... isso também é um fruto da generosidade visível no aqui e agora.

“Além disso, a boa reputação de alguém que é generoso, um mestre da generosidade, se difunde amplamente (...) isso também é um fruto da generosidade visível no aqui e agora.

“Além disso, quando alguém que é generoso, um mestre da generosidade, se aproxima de qualquer grupo de pessoas—nobres guerreiros, brâmanes, chefes de família ou contemplativos—ele o faz com confiança e sem constrangimento... isso também é um fruto da generosidade visível no aqui e agora.

“Além disso, na dissolução do corpo, após a morte, aquele que é generoso, um mestre da generosidade, reaparece em um bom destino, no mundo celestial... esse é um fruto da generosidade visível na próxima vida”.—AN 5: 34

§ 29. “Uma pessoa de integridade faz uma oferenda com convicção. Uma pessoa de integridade faz uma oferenda com respeito. Uma pessoa de integridade faz uma oferenda no momento certo. Uma pessoa de integridade faz uma oferenda com um coração empático. Uma pessoa de integridade faz uma oferenda sem prejudicar a si mesma ou aos outros.

“Tendo feito uma oferenda com convicção, ela—onde quer que o resultado daquela oferenda dê frutos—é rica, com muita riqueza, com muitas posses. Ela é formosa, bonita, extremamente inspiradora, com uma aparência de uma flor de lótus.

“Tendo feito uma oferenda de forma respeitosa, ela—onde quer que o resultado daquela oferenda amadureça—é rica, com muita riqueza, com muitas posses. E seus filhos, esposas, escravos, serviçais e empregados ouvem-na atentamente, dão ouvidos a ela e a atendem com um coração compreensivo.

“Tendo feito uma oferenda na época certa, ela—onde quer que o resultado daquela oferenda amadureça—é rica, tem muita riqueza, tem muitas posses. E seus objetivos são realizados no momento certo.

“Tendo feito uma oferenda com um coração empático, ela—onde quer que o resultado daquela oferenda amadureça—é rica, tem muita riqueza, tem muitas posses. E sua mente se inclina para o deleite das cinco cordas de desejos sensoriais extravagantes.

“Tendo feito uma oferenda sem afetar adversamente a si mesma ou aos outros, ela—onde quer que o resultado daquela oferenda amadureça—é rica, tem muita riqueza, tem muitas posses. E a destruição não chega, de nenhum lugar, à sua propriedade—seja proveniente de fogo, de água, de reis, de ladrões ou de herdeiros cheios de ódio.

“Essas são as cinco oferendas de uma pessoa de integridade”.—AN 5: 148

§ 30. *Ven. Sāriputta*: “Senhor, qual é a causa, qual é a razão, pela qual uma pessoa faz uma oferenda de certo tipo e não obtém grandes frutos ou grandes benefícios, enquanto outra pessoa faz uma oferenda do mesmo tipo e ela obtém grandes frutos e grandes benefícios?”

O Buddha: “... Tendo feito uma oferenda buscando seu próprio lucro—com uma mente apegada (à recompensa), procurando acumular esse lucro para si mesma (com o pensamento): ‘Eu desfrutarei disso após a morte’—na dissolução do corpo, após a morte, ela reaparece na companhia dos Quatro Grandes Reis. Então, tendo esgotado aquela ação, aquele poder, aquele status, aquela soberania, ela retorna a este mundo,

“Tendo feito uma oferenda com o pensamento: ‘Doar é bom’, na dissolução do corpo, após a morte, ela reaparece na companhia dos Devas do Trinta e Três. Então, tendo esgotado aquela ação, aquele poder, aquele status, aquela soberania, ela retorna a este mundo.

“Tendo feito uma oferenda com o pensamento: ‘Isto foi dado no passado, feito no passado, pelo meu pai e avô. Não seria correto deixar que esse antigo costume de família fosse descontinuado’ (...) na dissolução do corpo, após a morte, ela reaparece na companhia dos Devas das Horas.

“Tendo feito uma oferenda com o pensamento: ‘Eu sou próspero. Eles não são prósperos. Não seria correto, já que sou próspero, deixar de fazer uma oferenda àqueles que não são prósperos’ (...) na dissolução do corpo, após a morte, ela reaparece na companhia dos Devas Contentes...

“Tendo feito uma oferenda com o pensamento: ‘Assim como houve grandes sacrifícios dos sábios do passado—Aṭṭhaka, Vāmaka, Vāmadeva, Vessāmitta, Yamadaggi, Aṅgīrasa, Bhāradvāja, Vāsetṭha, Kassapa e Bhagu—da mesma forma, que esta seja a minha distribuição de oferendas’ (...) na dissolução do corpo, após a morte, ela reaparece na companhia dos Devas que se Deleitam na Criação...

“Tendo feito uma oferenda com o pensamento: ‘Quando esta minha oferenda é feita, a mente se torna serena. Gratificação e alegria surgem’ (...) na dissolução do corpo, após a morte, ela reaparece na companhia dos Devas que Exercem Poder sobre as Criações de Outros [musas?]. Então, tendo esgotado aquela ação, aquele poder, aquele status, essa soberania, ela retorna. Ela retornará a este mundo.

“Ou, tendo feito uma oferenda (...) com o pensamento: ‘Esse é um ornamento para a mente, um suporte para a mente’ (...) na dissolução do corpo, após a morte, ela reaparece na companhia da Comitiva de Brahmā. Então, tendo esgotado aquela ação, aquele poder, aquele status, aquela soberania, ela não retorna. Ela não retorna. Ela não retornará a este mundo.

“Essa, Sāriputta, é a causa, esta é a razão pela qual uma pessoa faz uma oferenda de certo tipo e a oferenda não resulta em grandes frutos ou grande

benefícios, enquanto outra pessoa faz uma oferenda do mesmo tipo e essa oferenda resulta em grandes frutos e grandes benefícios”.—AN 7: 49

§ 31. “E como uma doação possui seis fatores? Há o caso em que existem os três fatores do doador e os três fatores dos beneficiários.

“E quais são os três fatores do doador? Há o caso em que o doador, antes de doar, fica feliz: enquanto doa, sua mente está brilhante e clara; e, depois de doar, ele se sente gratificado. Estes são os três fatores do doador.

“E quais são os três fatores dos beneficiários? Há o caso em que os beneficiários estão livres de paixão, ou estão praticando para subjugar a paixão; livres de aversão ou praticando para subjugar a aversão; e livres de delusão ou praticando para subjugar a delusão. Estes são os três fatores dos beneficiários.

“Assim como não é fácil mensurar a água no grande oceano com padrões tais como: ‘Há muitos baldes de água, há muitas centenas de baldes de água, milhares e milhares de baldes de água ou há muitas centenas de milhares de baldes de água.’ O grande oceano é simplesmente considerado como uma grande massa de água incalculável, imensurável. Assim, também não é fácil medir o mérito de uma doação dotada de seis fatores, com padrões tais como: “Esta é uma abundância de mérito, uma abundância do que é hábil—um elemento de bem-aventurança, divino, resultando em bem-aventurança, levando ao céu—que leva ao que é desejável, agradável, encantador, benéfico, agradável.’ Essa doação é simplesmente considerada uma grande massa de mérito, incalculável, imensurável”.—AN 6: 37

§ 32. O mundo sempre tem coisas que vêm em pares, mas o Dhamma é uma coisa só até o fim.—*Ajaan Dune: “Gifts He Left Behind”*.

Renúncia

§ 33. “Existem cinco cordas dos prazeres dos sentidos. Quais cinco? Formas cognoscíveis por meio dos olhos—agradáveis, apazíveis, cativantes, que estimulam o desejo, sedutoras; sons cognoscíveis por meio do ouvido (...) aromas cognoscíveis por meio do nariz... sabores cognoscíveis por meio da língua (...) sensações táteis cognoscíveis por meio do corpo—agradáveis, apazíveis, cativantes, que estimulam o desejo, sedutoras. Mas estes não são os prazeres dos

sentidos. Eles são chamados de cordas dos prazeres dos sentidos na disciplina dos nobres.

Os belos prazeres sensoriais.

encontrados no mundo não são os prazeres dos sentidos.

A paixão pelas resoluções são os prazeres dos sentidos,

A paixão pelas intenções é o que define os prazeres dos sentidos.

As coisas belas permanecem como são no mundo,

enquanto o sábio, a respeito disso,

domina seu desejo.—AN 6: 63

§ 34. Em certa ocasião, o Abençoado estava residindo perto de Āḷavī numa extensão de folhas espalhadas próximas a uma trilha de gado na floresta de simsapā. Então Hatthaka de Āḷavī, enquanto andava e perambulava para se exercitar, viu o Abençoado sentado ali. Ao vê-lo, foi até ele e, após prestar suas homenagens, sentou-se em um lado. Enquanto ele estava lá sentado, ele disse ao Abençoado:

“Senhor, eu espero que o Abençoado tenha dormido com tranquilidade”.

“Sim, meu jovem. Eu dormi com tranquilidade. Daqueles que no mundo dormem com tranquilidade, eu sou um deles”.

“Mas fria, senhor, é a noite de inverno. O *intervalo de oito dias* [um período em fevereiro] é a época em que a neve cai. Duro é o chão pisoteado pelas patas de gado. Fina é a camada de folhas. Esparsas são as folhas nas árvores. Finos são seus mantos ocre. E frio é o vento *Veramba* que sopra. Ainda assim, o Abençoado diz: ‘Sim, jovem. Eu dormi com tranquilidade. Daqueles que no mundo dormem com tranquilidade, eu sou um deles’”.

“Nesse caso, meu jovem, vou te questionar acerca desse assunto. Responda como achar melhor. Pois bem, o que você acha: suponha que um chefe de família ou o filho de um chefe de família tivesse uma casa com telhado de duas águas, com paredes revestidas por dentro e por fora, sem correntes de ar, com portas e janelas bem fechadas e vedadas contra o vento. No interior, haveria um sofá revestido com uma manta de pelos de cavalo com uma longa colcha de lã, uma colcha de lã branca, uma colcha bordada, um tapete de pele de cordeiro kadali e dossel, além de almofadas vermelhas dos dois lados. Um lampião estaria aceso, e suas quatro esposas, com seus muitos encantos, o estariam servindo. O que você acha? Ele dormiria tranquilo ou não?”

“Sim senhor, ele dormiria com tranquilidade. Entre aqueles que no mundo dormem com tranquilidade, ele seria um deles”.

“Mas o que você acha, jovem rapaz. Poderiam surgir naquele chefe de família ou no filho desse chefe de família quaisquer febres corporais ou mentais nascidas da paixão, que o atormentassem e o fizessem dormir mal?”

“Sim senhor”.

“Mas aquela paixão que o atormenta foi abandonada pelo Tathāgata, cortada pela raiz, transformada em algo pequeno como um toco de palmeira, privada das condições de existência, não sujeita ao surgimento futuro. Por isso ele dorme com tranquilidade”.

[Da mesma forma com aversão e delusão.]—AN 3: 35

§ 35. “Mesmo que um discípulo dos nobres tenha visto claramente, com o discernimento correto, como as coisas realmente são, que os desejos sensoriais oferecem muito *stress*, muita desesperança e grandes desvantagens; ainda assim, se ele não tiver alcançado arrebatamento e prazer independentes dos desejos sensoriais, independentes de qualidades mentais inábeis ou algo mais pacífico do que isso—, ele ainda poderá ser tentado pelos desejos sensoriais. Mas, quando ele tiver visto claramente, com discernimento correto, como as coisas realmente são, como os desejos sensoriais oferecem muito *stress*, muita desesperança e grandes desvantagens, e quando ele tiver alcançado arrebatamento e prazer independentes dos desejos sensoriais, independentes de qualidades mentais inábeis ou algo mais pacífico do que isso, ele não será mais tentado pelos desejos sensoriais”.—MN 14

§ 36. “Pois bem, há o caso em que um monge—distanciado dos prazeres sensoriais, distanciada de qualidades inábeis—entra e permanece no primeiro jhāna: arrebatamento e prazer nascidos do isolamento, acompanhados pelo pensamento direcionado e da avaliação. Se, enquanto permanecer lá, ele for atormentado pela atenção às percepções ligadas aos prazeres dos sentidos, isso será para ele uma aflição. Tal como a dor surgiria como uma aflição numa pessoa saudável, da mesma forma a atenção às percepções ligadas aos prazeres dos sentidos que atormenta um monge é para ele uma aflição (...)”

“Além disso, há o caso em que um monge, com a tranquilização dos pensamentos direcionados e das avaliações, entra e permanece no segundo jhāna: arrebatamento e prazer nascidos da concentração, unificação da mente, livre de

pensamento direcionado e da avaliação—confiança interior. Se, enquanto permanecer lá, ele for atormentado pela atenção às percepções ligadas ao *pensamento direcionado*, isso será para ele uma aflição (...)

“Além disso, há o caso em que um monge, com a atenuação do arrebatamento, permanece equânime, com presença mental e vigilante, e sente prazer com o corpo. Ele entra e permanece no terceiro jhāna, do qual os nobres declaram: ‘Equânime e provido de presença mental, ele tem uma estada agradável.’ Se, enquanto permanecer lá, ele for atormentado pela atenção às percepções ligadas ao *arrebatamento*, isso será para ele uma aflição (...)

“Além disso, há o caso em que um monge, com o abandono do prazer e da dor—como no desaparecimento anterior de sublimidade e aflição—entra e permanece no quarto jhāna: pureza de equanimidade e presença mental, nem prazer nem dor. Se, enquanto permanecer lá, ele for atormentado pela atenção às percepções ligadas a *equanimidade*, isso será para ele uma aflição (...)

—AN 9: 34

§ 37. “E como o empenho é frutífero, como o esforço é frutífero? Há o caso em que um monge (...) percebe isso: ‘Quando vivo de acordo com aquilo que me dá prazer, qualidades mentais inábeis aumentam em mim e qualidades hábeis diminuem. Quando me esforço com *stress* e dor, no entanto, qualidades inábeis diminuem em mim e qualidades hábeis aumentam. E se eu me esforçasse com o *stress* e a dor?’ Então ele se esforça com o *stress* e a dor, e enquanto está se esforçando com *stress* e dor, qualidades inábeis diminuem nele, e qualidades hábeis aumentam. Então, mais tarde, ele não se esforça mais com *stress* e dor. Por quê? Porque ele alcançou o objetivo pelo qual se esforçou com *stress* e dor.

“Suponha que um artesão de flechas esquentasse e aquecesse uma flecha entre duas chamas, tornando-a reta e maleável. Quando a flecha estivesse reta e maleável, ele não iria novamente esquentar e aquecer a haste entre duas chamas. Por quê? Porque ele terá alcançado o objetivo para o qual estava esquentando e aquecendo a haste da flecha(...) Da mesma forma, o monge(...) não se esforça mais com *stress* e dor. Por quê? Porque ele alcançou o objetivo para o qual estava se esforçando com *stress* e dor”.—MN 101

IV. CALMA

§ 38. Quão inconstantes são as coisas fabricadas!

Sua natureza: surgir e desaparecer.

Elas cessam assim que estão surgindo.

Sua total tranquilização é a bem-aventurança.—*DN 16*

Paciência/Resistência

§39. Paciência e Resistência: as maiores austeridades.—*Dhp 184*

§ 40. Ouvi dizer que, em certa ocasião, o Abençoado estava perto de Rājagaha, na Reserva dos Cervos Maddakucchi. Naquele momento, o pé dele havia sido perfurado por uma lasca de pedra [depois que Devadatta tentou matá-lo rolando uma pedra por uma encosta]. As sensações corporais que se desenvolveram dentro dele eram excruciantes—dolorosas, intensas, agudas, atrozes, repulsivas, desagradáveis—, mas ele suportou-as com presença mental, com vigilância e sem se abalar. Ao dobrar seu manto exterior em quatro e estendê-lo, ele se deitou sobre seu lado direito na postura do leão—com um pé colocado em cima do outro—vigilante e com presença mental.

Em seguida, Māra, o maligno, foi até o Abençoado e recitou este verso na sua presença:

“Estás aí deitado num torpor,

ou bêbado de poesia?

Os teus objetivos são assim, tão poucos?

Sozinho num alojamento isolado,

o que é esse sonhador, este cara de dorminhoco?”

O Buddha:

“Estou aqui deitado,

não em torpor

ou bêbado de poesia.
O meu objetivo foi alcançado,
Estou livre de tristeza.
Sozinho num alojamento isolado,
Deito-me com compaixão
para com todos os seres.
Mesmo aqueles perfurados no peito
com uma flecha,
seus corações rapidamente,
batendo rapidamente:
Até eles com as suas flechas
são capazes de dormir.
Então porque não eu,
com minha flecha removida?
Não estou acordado com preocupações
nem com medo de dormir.
Dias e noites
não me oprimem.
Não vejo nenhuma ameaça de declínio.
em qualquer mundo.
É por isso que durmo
com compaixão
para com todos os seres”.

Então Māra, o Maligno—triste e decepcionado ao perceber: “O Abençoado me conhece; o *Sugato* (aquele que partiu habilmente) me conhece”—desapareceu ali mesmo.—SN 4: 13

§ 41. “Uma vez, monges, aqui mesmo em Sāvattḥī, havia uma Senhora, uma dona de casa chamada Vedehikā. Circulou pela região uma opinião favorável a respeito da Senhora Vedehikā: ‘A Senhora Vedehikā é gentil. A Senhora Vedehikā é uma pessoa com um temperamento equilibrado. A Senhora Vedehikā é calma.’ Agora, a Senhora Vedehikā tinha uma escrava chamada Kālī, que era diligente, hábil e organizada em seu trabalho. E certo pensamento ocorreu à escrava Kālī: ‘Tem circulado uma opinião favorável a respeito da minha Senhora Vedehikā: “A Senhora Vedehikā é gentil. A Senhora Vedehikā tem um temperamento equilibrado. A Senhora Vedehikā é calma”. Agora, embora ela não demonstre raiva, na verdade a raiva está presente ou ausente nela? Ou é apenas devido ao meu trabalho diligente, hábil e organizado que, minha senhora, não demonstra a raiva, que, na verdade, está presente, e não ausente nela? Por que não a testo?’

“Assim a escrava Kālī se levantou depois do amanhecer. Então a Senhora Vedehikā disse: ‘Ei, Kālī!’

‘Sim, senhora?’

‘Por que você levantou depois do amanhecer?’

‘Por nada, minha senhora.’

‘Por nada, sua escrava perversa, e ainda assim você se levanta depois do amanhecer?’ Furiosa e irritada, ela olhou de cara feia.

Então, certo pensamento ocorreu à escrava Kālī: ‘Mesmo que minha senhora não demonstre raiva, a raiva *está* presente, e não ausente, na minha senhora. E é apenas devido ao meu trabalho diligente, hábil, organizado que minha senhora não demonstra a raiva, que, na verdade, está presente, e não ausente nela. Por que não a testo mais um pouco?’

Assim a escrava Kālī se levantou mais tarde. Então a Senhora Vedehikā disse: ‘Ei, Kālī!’

‘Sim, senhora?’

‘Porque você se levantou tão tarde?’

‘Por nada, minha senhora.’

‘Por nada, sua escrava perversa, no entanto você se levanta tão tarde?’ Furiosa e irritada, ela resmungou.

Então, certo pensamento ocorreu a escrava Kālī: ‘Mesmo que minha senhora não demonstre raiva, a raiva *está* presente, e não ausente, na minha senhora. E é apenas devido ao meu trabalho diligente, hábil e organizado que minha senhora não demonstra a raiva, que, na verdade, *está* presente, e não ausente, nela. Por que não a testo mais um pouco?’

‘Assim a escrava Kālī se levantou ainda mais tarde. Então a Senhora Vedehikā disse: ‘Ei, Kālī!’

‘Sim, senhora?’

‘Por que você se levantou ainda mais tarde?’

‘Por nada, minha senhora.’

‘Por nada, sua escrava perversa, no entanto você se levanta ainda mais tarde?’ Furiosa e irritada, ela agarrou um rolo de massa e a golpeou na cabeça, cortando-a.

“Então a escrava Kālī, com sangue escorrendo de sua cabeça cortada, denunciou a sua senhora para os vizinhos: ‘Estão vendo a obra da gentil senhora? Estão vendo a obra da senhora de temperamento equilibrado? Estão vendo a obra da calma senhora? Como ela pode ficar furiosa e irritada com a sua única escrava por ela se levantar depois do amanhecer? Como ela pode agarrar um rolo de massa, golpeá-la na cabeça e cortá-la?’

“Depois disso, se espalhou a seguinte opinião desfavorável em relação à Senhora Vedehikā: ‘A Senhora Vedehikā é cruel. A Senhora Vedehikā é mal-humorada. A Senhora Vedehikā é violenta.’

“Da mesma forma, monges, um monge pode ser sempre gentil, sempre bem-humorado, sempre calmo, desde que aspectos desagradáveis da fala não o toquem. Mas é só quando aspectos desagradáveis da fala o tocam que ele pode realmente ser conhecido por ser gentil, bem-humorado e calmo. Eu não considero que um monge seja fácil de ser repreendido, e se ele for fácil de ser repreendido apenas por procurar obter mantos, alimentos ofertados, alojamento e medicamentos para curar os doentes. Por quê? Porque, se ele não receber mantos, alimentos ofertados, alojamento e medicamentos para curar os doentes, então ele não será um monge fácil de ser repreendido e não se tornará um monge fácil de ser repreendido. Mas se um monge é fácil de ser repreendido e se torna fácil de ser repreendido puramente porque ele estima, respeita e reverencia o Dhamma, então eu digo que ele é fácil de ser repreendido. Portanto, monges, vocês devem treinar desta forma: ‘Nós seremos fáceis de ser repreendidos e nos tornaremos fáceis de ser

repreendidos puramente por estima, respeito e reverência ao Dhamma. É assim que vocês devem praticar.

“Monges, existem esses cinco aspectos da fala que os outros podem usar para falar com vocês: oportuno ou inoportuno, verdadeiro ou falso, afetuoso ou ríspido, benéfico ou prejudicial, dito com uma mente cheia de boa vontade ou com ódio interior. Os outros podem falar com vocês no momento oportuno ou inoportuno. Eles podem falar com vocês de maneira verdadeira ou falsa. Podem falar com vocês de forma afetuosa ou ríspida. Podem falar com vocês de forma benéfica ou prejudicial. Podem falar com vocês com uma mente cheia de boa vontade ou com ódio interior. Seja como for, vocês devem se treinar desta forma: ‘As nossas mentes não serão afetadas e não diremos palavras más. Permaneceremos compassivos pelo bem-estar dessa pessoa, com uma mente cheia de boa vontade, e sem ódio interior. Permaneceremos permeando aquela pessoa com a mente imbuída de boa vontade e, começando com ela, permaneceremos permeando todo o mundo com uma mente imbuída de boa vontade, abundante, expansiva, imensurável, sem hostilidade e sem má vontade.’ É assim que vocês devem treinar.

“Suponha que um homem viesse carregando uma enxada e uma cesta, dizendo: ‘Eu farei com que este grande planeta Terra fique sem terra.’ Ele cavaria aqui e ali, espalharia terra aqui e ali, cuspiria aqui e ali, urinaria aqui e ali, dizendo: ‘Fique sem terra. Fique sem terra.’ Agora, o que vocês acham—ele faria com que este grande planeta Terra ficasse sem nenhuma terra?”

“Não senhor. Por quê? Porque este grande planeta Terra é profundo e imenso. Não se pode facilmente retirar a sua terra. O homem colheria apenas cansaço e decepção”.

“Da mesma forma, monges, existem esses cinco aspectos da fala que os outros podem usar para falar com vocês Seja como for, vocês devem praticar desta forma: ‘As nossas mentes não serão afetadas e não diremos palavras más. Permaneceremos compassivos pelo bem-estar dessa pessoa, com uma mente cheia de boa vontade e sem ódio interior. Permaneceremos permeando aquela pessoa com a mente imbuída de boa vontade e, começando com ela, permaneceremos permeando todo o mundo com uma mente imbuída de boa vontade igual à grande Terra, abundante, expansiva, imensurável, sem hostilidade e sem má vontade’. Assim é como vocês devem treinar. ...

“Monges, mesmo que os bandidos os cortassem ferozmente, membro por membro, com uma serra de duas lâminas, aquele que deixar o seu coração se enfurecer, até mesmo numa situação dessas, não estaria praticando os meus

ensinamentos. Mesmo nessa situação, deviam se treinar desta forma: ‘As nossas mentes não serão afetadas e não diremos palavras más. Permaneceremos compassivos pelo bem-estar dessa pessoa, com uma mente cheia de boa vontade e sem ódio interior. Permaneceremos permeando aquela pessoa com a mente imbuída de boa vontade e, começando com ela, permaneceremos permeando todo o mundo com uma consciência imbuída de boa vontade, abundante, expansiva, imensurável, sem hostilidade e sem má vontade.’ Assim é como vocês devem treinar. ...

“Monges, se vocês mantiverem na mente esta advertência sobre o símile da serra, vocês podem enxergar algum tipo de fala, leve ou grosseira, que não possam suportar?”

“Não senhor”.

“Portanto, mantenham essa advertência sobre o símile da serra na mente. Isso será para o seu bem-estar e felicidade duradoura”.—*MN 21*

§ 42. “E quais são os efluentes que devem ser abandonados com a tolerância? Há o caso em que um monge, refletindo de forma apropriada, resiste. Ele resiste ao frio, ao calor, à fome e à sede; ao toque de moscas, aos mosquitos, ao vento, ao sol e aos répteis; às palavras mal-intencionadas, indesejáveis; e às sensações corporais que, quando surgem, são dolorosas, torturantes, penetrantes, perfurantes, desagradáveis, desconfortáveis e que ameaçam a vida. Os efluentes, a irritação ou febre que surgiriam no monge que não resiste a essas coisas não surgem nele quando ele resiste a elas. Esses são chamados os efluentes que devem ser abandonados com a resistência.

“E quais são os efluentes que devem ser abandonados pela elusão? Há o caso em que um monge, refletindo de forma apropriada, elude um elefante selvagem, um cavalo selvagem, um touro selvagem, um cachorro selvagem, uma cobra, um toco de madeira, um espinheiro, um abismo, um penhasco, uma fossa e um esgoto a céu aberto. Refletindo de forma apropriada, ele elude sentar-se nos tipos de assentos inadequados, vagar por lugares inadequados e associar-se aos tipos de amigos ruins que fariam com que seus sábios amigos da vida santa suspeitassem de má conduta da sua parte. Os efluentes, a irritação ou febre que surgiriam no monge que não elude essas coisas não surgem nele quando ele as elude. Esses são chamados os efluentes que devem ser abandonados com o ato de eludir.

“E quais são os efluentes a serem abandonados pela destruição? Há o caso em que um monge, refletindo de forma apropriada, não tolera um pensamento de desejo sensorial que tenha surgido. Ele o abandona, destrói, elimina e aniquila.

“Refletindo de forma apropriada, ele não tolera um pensamento de hostilidade que tenha surgido (...); ele não tolera um pensamento de nocividade que tenha surgido(...)

“Refletindo de forma apropriada, ele não tolera qualidades mentais inábeis e malélicas que tenham surgido. Ele as abandona, destrói, elimina e aniquila. Os efluentes, a irritação ou a febre que surgiriam no monge que não destrói essas coisas não surgem nele quando ele as destrói. Esses são chamados os efluentes que devem ser abandonados com a destruição”.—MN 2

Equanimidade

§ 43. “Agora, o que é a equanimidade mundana? Há cinco cordas do desejo sensorial. Quais cinco? Formas cognoscíveis pelos olhos—agradáveis, adoráveis, encantadoras, cativantes, que promovem o desejo, sedutoras; sons cognoscíveis pelos ouvidos (...); aromas cognoscíveis pelo nariz (...); sabores cognoscíveis pela língua(...); sensações táteis cognoscíveis pelo corpo—agradáveis, adoráveis, encantadoras, cativantes, que promovem o desejo, sedutoras. Qualquer equanimidade que surja em conexão com essas cinco cordas do desejo sensorial é chamada de equanimidade mundana”.

“E o que é a equanimidade não-mundana? Há o caso em que, com o abandono do prazer e da dor—assim como, anteriormente, no desaparecimento de alegrias e aflições—a pessoa entra e permanece no quarto jhāna: pureza de equanimidade e de presença mental, nem prazer nem dor. Isso é chamado de equanimidade não-mundana”.

“E o que é uma equanimidade não-mundana ainda maior? Quando uma pessoa, com uma mente livre de efluentes, pondera, em sua mente liberada da ganância, liberada da aversão, liberada da delusão, nesse momento então surge a equanimidade: isso é chamado de uma equanimidade não-mundana ainda maior”.—SN 36: 31

§ 44. “Tal como se um ourives ou um aprendiz de ourives montasse uma fornalha. Tendo montado o cadinho, ele acenderia o cadinho. Tendo aquecido o

cadinho, ele pegaria o ouro com uma pinça e o colocaria no cadinho. De quando em quando ele sopraria; de quando em quando ele borrifaria com água; de quando em quando ele examinaria de perto. Se ele se limitasse a soprar, talvez o ouro queimasse. Se ele se limitasse a borrifar com água, talvez o ouro esfriasse. Se ele se limitasse a examinar de perto, talvez o ouro não chegasse à perfeição total. Mas, quando, de quando em quando, ele sopra, borrifa o ouro com água, e o examina, o ouro se torna manuseável, maleável e luminoso. O ouro não está frágil e está pronto para ser trabalhado. Então, seja qual for o tipo de ornamento que ele tenha em mente—seja um cinto, um brinco, um colar ou uma corrente de ouro—o ouro poderia ser usado para esse fim.

“Da mesma forma, um monge com a intenção de elevar a mente deve periodicamente dar atenção a três temas: ele deve periodicamente dar atenção ao tema da concentração; ele deve periodicamente dar atenção ao tema do esforço energético; ele deve periodicamente dar atenção ao tema da equanimidade. Se o monge com intuito de elevar a mente fosse dar atenção apenas ao tema da concentração, é possível que a sua mente tendesse à preguiça. Se ele apenas desse atenção ao tema do esforço energético, é possível que a sua mente tendesse à inquietação. Se ele apenas desse atenção ao tema da equanimidade, é possível que sua mente não se concentrasse corretamente de forma a acabar com os efluentes. Mas, quando ele periodicamente dá atenção ao tema da concentração, periodicamente dá atenção ao tema do esforço energético, periodicamente dá atenção ao tema da equanimidade, sua mente é simples de lidar, maleável, luminosa e resistente. Sua mente está concentrada corretamente para acabar com os efluentes”.—AN 3: 103

§ 45. “Há a equanimidade que vem da multiplicidade, que é dependente da multiplicidade; e há a equanimidade que vem da unicidade, que é dependente da unicidade.

“E o que é a equanimidade que vem da multiplicidade, que é dependente da multiplicidade? Há a equanimidade relacionada às formas; a equanimidade relacionada aos sons(...); cheiros(...); sabores(...); sensações táteis (...); e ideias. Essa é a equanimidade que vem da multiplicidade, dependente da multiplicidade.

“E o que é a equanimidade que vem da unicidade, que é dependente da unicidade? Há equanimidade dependente da esfera da infinitude do espaço; equanimidade dependente da esfera da infinitude da consciência (...); equanimidade dependente da esfera do nada(...); equanimidade dependente da

esfera da nem percepção nem não percepção. Esta é a equanimidade que vem da unicidade, que é dependente da unicidade.

“Confiando na equanimidade que vem da unicidade, que é dependente da unicidade, abandone e transcenda a equanimidade que vem da multiplicidade, dependente da multiplicidade. Tal é o seu abandono, tal é a sua transcendência.

“Confiando na não criação [*atammayatā*], abandone e transcenda a equanimidade vinda da unicidade, dependente da unicidade. Tal é o seu abandono, tal é a sua transcendência”.—MN 137

§ 46. “Para purificar o coração, temos que desvincular nossos apegos ao *eu*, ao corpo, aos fenômenos mentais e a todos os objetos que passam pelos sentidos. Mantenha a mente atenta à concentração. Mantenha-a *uma só* em todos os momentos. Não deixe que ela se torne duas, três, quatro, cinco etc., pois, uma vez que você tornou a mente *una* é fácil torná-la zero. Basta cortar a pequena “cabeça” e juntar as duas extremidades. Porém, se você deixar a mente se tornar muitas, torná-la zero será uma longa e árdua tarefa.

E outra coisa: se você colocar o zero após outros números, eles se tornam dez, vinte, trinta, quarenta, cinquenta, centenas, milhares, até o infinito. No entanto, se você colocar o zero primeiro, mesmo se dez mil deles, eles não contam. Assim é com o coração: depois de transformá-lo de *um* para *zero* e colocar o zero em primeiro lugar, outras pessoas podem nos elogiar ou nos criticar como quiserem, mas isso não vai contar. O bom não conta, o ruim não conta. Isso é algo que não pode ser escrito, não pode ser lido, é algo que só podemos entender por nós mesmos”.—Ajaan Lee : *Força Interior*

Nota:

*Neste manuscrito *sati/mindfulness* foi traduzido como “presença mental”.

Glossário

Ajaan (*tailandês*): Professor; mentor.

Arahant: “Digno” ou “puro”; uma pessoa cuja mente está livre de corrupção e, portanto, não mais destinada a mais renascimento. Um título para o Buda e o mais alto nível de seus nobres discípulos.

Bhava: Devir. Tornar-se. Uma concepção de identidade dentro de um mundo particular de experiência. Os três níveis de devir estão no nível de prazeres dos sentidos, forma e sem forma.

Bodhisatta: “Um ser (lutando) pelo despertar”; o termo usado para descrever o Buda antes que ele realmente se tornasse o Buda, desde sua primeira aspiração à carreira de um Buda até o momento de seu despertar completo. Forma em sânscrito: *Bodhisattva*.

Brahmā: Um habitante dos mais altos reinos celestiais, com forma ou sem forma.

Brahman: Um membro da casta sacerdotal, que se dizia ser a mais alta casta da Índia, com base no nascimento.

Brahmavihāra: Uma atitude mental que, quando desenvolvida a um nível onde pode se estender sem limite a todos os seres, é propícia ao renascimento em um dos mundos de Brahmā. São quatro ao todo: boa vontade ilimitada (*mettā*), compaixão ilimitada (*karuṇā*), alegria empática ilimitada (*muditā*) e equanimidade ilimitada (*upekkhā*).

Chedi (*tailandês*): Um monumento espiral, geralmente contendo relíquias do Buda ou outros arahants.

Deva (*devatā*): Literalmente, “brilhante”. Um ser nos níveis sutis de prazeres sensoriais, com forma ou sem forma, vivendo em reinos terrestres ou celestiais.

Dhamma: (1) Evento, ação; (2) um fenômeno em si mesmo; (3) qualidade mental; (4) doutrina, ensinamento; (5) nibbāna (embora existam passagens descrevendo nibbāna como o abandono de todas as dhammas). Forma em sânscrito: *Dharma*.

Gotama: O nome do clã do Buda.

Jhāna: Absorção mental. Um estado de forte concentração focado em uma única sensação ou noção mental.

Kamma: (1) Ação intencional; (2) os resultados das ações intencionais. Forma em sânscrito: *Karma*.

Khandha: Agregado; fenômenos físicos e mentais como são diretamente experimentados; a matéria-prima para uma concepção de ‘eu’: *rūpa*—forma física; *vedanā*—sensações de prazer, dor, ou nem prazer nem dor; *saññā*—percepção, rótulo mental; *saṅkhāra*—fabricação, construção de pensamento; e *viññāṇa*—consciência sensorial, o ato de tomar nota de dados e ideias dos sentidos à medida que ocorrem. Forma em sânscrito: *Skandha*.

Mahāyāna: Literalmente, o “Grande Veículo”. Um ramo do budismo que reconhece um objetivo espiritual válido: o percurso pleno do Buda.

Māra: A personificação da tentação e de todas as forças, dentro e fora, que criam obstáculos para a libertação do *saṃsāra*.

Mettā: Boa vontade (ver *Brahmavihāra*).

Nibbāna: Literalmente, a “desvinculação” da mente da paixão, aversão e delusão, e de toda a roda da morte e renascimento. Como este termo também denota a extinção de uma chama, ele leva conotações de quietude, frescor e paz. Forma em sânscrito: *Nirvāṇa*.

Pāli: A língua do cânone mais antigo dos ensinamentos do Buda.

Parinibbāna: Desvinculação total. Em alguns casos, isso denota a morte final de um arahant.

Pīti: Arrebatamento; frescor.

Saṃsāra: Transmigração; o processo de perambular por repetidos estados de devir, com morte e renascimento.

Samvega: Um sentimento de espanto diante da insignificância e futilidade da vida como ela é normalmente vivida, combinada com um forte sentimento de urgência em procurar uma saída.

Saṅgha: 1) No nível convencional (*sammatti*), este termo denota as comunidades de monges e monjas budistas. 2) No nível ideal (*ariya*), denota os seguidores do Buda, leigos ou ordenados, que alcançaram pelo menos a entrada na corrente, o primeiro estágio do despertar.

Saṅkhāra: Fabricação (ver *Khandha*).

Satipaṭṭhāna: Estabilização da presença mental.

Sutta: Discurso.

Tathāgata: Literalmente, aquele que “se tornou autêntico (*tatha-āgata*)” ou que “verdadeiramente se foi (*tathā-gata*)”: um epíteto usado na Índia antiga para uma pessoa que atingiu o maior objetivo religioso. No budismo, ele geralmente denota o Buda, embora ocasionalmente também denote qualquer um de seus discípulos arahant.

Theravāda: Uma das primeiras escolas do budismo, que toma o Cânone Páli como referência.

Upekkhā: Equanimidade (ver *Brahmavihāra*).

Uposatha: Dia da observância, coincidindo com a lua cheia, lua nova e meias-luas. Budistas leigos frequentemente observam os oito preceitos neste dia. Monges recitam o *Pāṭimokkha*, o código básico das regras monásticas, na lua cheia e na lua nova.

Vinaya: A disciplina monástica, cujas regras e tradições compreendem seis volumes em texto impresso. O próprio termo do Buda para a religião que ele ensinou foi: “Este Dhamma-Vinaya”.

Vipassanā: *Insight*. Visão clara dos processos de fabricação na mente, com o objetivo de desenvolver a despaixão por esses processos.

Wat (*tailandês*): Monastério.

Notas de Tradução

Português—Páli

- Abandono (*patinissagga*)
 Abrir mão / desapegar / deixar de lado / deixar passar (*vossagga*)
 Agregado (*khandha*)
 Amarro / nó / elo (*saṅyojana*)
 Anseio (*taṇhā*)
 Apego (*upādāna*)
 Ardor (*atappa*)
 Asceta / contemplativo (*samaṇa*)
 Atenção apropriada (*yoniso manasikāra*)
 Avaliação (*vicāra*)
 Boa vontade (*mettā*)
 Compunção / contrição (*ottappa*)
 Conhecimento claro (*vijjā*)
 Consciência (*cetas*)
 Consciência sem superfície (*viññānaṃ anidassanaṃ*)
 Consciência sensorial (*viññāna khandha*)
 Convicção (*saddhā*)
 Corrupção mental (*kilesa*)
 Co-surgimento dependente (*paṭicca samuppāda*)
 Desejo (*chanda*)
 Desejo sensorial (*kāma*)
 Desencanto (*nibbidā*)
 Despaixão* (*virāga*)
 Despertar (*bodhi*)
 Devir (*bhava*)
 Discernimento (*paññā*)
 Discernir (*pajānāti*)
 Discriminação (*vimaṃsā*)
 Efluente / fermentação (*āsava*)
 Entrar na correnteza (*sotapatti*)
 Fabricação* (*saṅkhāra*)
 Fabricado (*saṅkhata*)
 Fenômeno / objeto (*dhamma*)
 Hável (*kusala*)

Impedimentos (*nīvaraṇa*)
 Inconstante* (*anicca*)
Insight (*vipassanā*)
 Intelecto (*manas*)
 Intenção (*cetanā*)
 Libertação (*vimutti*)
 Mendigar por alimentos (*piṇḍapatta*)
 Mente (*citta*)
*Mindfulness** / presença mental (*sati*)
 Não-criado (*atammayatā*)
 Não-eu (*anattā*)
 Não-fabricado (*asaṅkhata*)
 Obsessão (*anusaya*)
 Originação (*samudaya*)
 Pensamento direcionado (*vitakka*)
 Percepção (*saññā*)
 Persistência (*virīya*)
 Pré-requisito (*upanisā*)
 Propriedade (*dhātu*)
 Quadro de referência (*satipaṭṭhāna*)
 Qualidade (*dhamma*)
 Resolução (*saṅkappa*)
 Stress / sofrimento / dor (*dukkha*)
 Tranquilidade (*samatha*)
 Transcendente (*lokuttara*)
 Transmigração (*samsāra*)
 Vergonha (*hiri*)
 Vigilância (*sampajañña*)

Corrupções Mentais (*kilesas*): as corrupções são forças psicológicas e emocionais negativas existentes na mente e no coração de todos os seres vivos. Essas forças corrompem nossas intenções e afetam a maneira como pensamos, falamos e agimos. Essas corrupções são divididas em três categorias básicas: ganância, raiva e delusão. A pessoa que atingir a Libertação Total estará livre dessas corrupções por completo.

Despaixão (*virāga*): geralmente encontramos a palavra *virāga* sendo traduzida como desapego, provavelmente devido ao fato de a palavra despaixão ainda não ser uma palavra oficial na língua portuguesa. Quando usamos a palavra paixão—*rāga*—estamos falando sobre a força que move os seres vivos a fabricar suas experiências a partir da matéria bruta proveniente de seu karma passado. A despaixão vem do *insight* que acontece quando enxergamos que a felicidade

que vem das fabricações nunca poderá realmente satisfazer a “fome” que a mente sente pela felicidade verdadeira. Quando a mente sente despaixão por todas as fabricações, o processo de fabricação para—porque a força motivadora por trás dessas fabricações cessou—e a felicidade transcendental da dimensão não-fabricada pode aparecer.

Já o desapego, podemos distingui-lo da despaixão dizendo que ele acontece em vários níveis mundanos. Por exemplo, geralmente renunciamos a alguma coisa porque nos agarramos a outra coisa que consideramos superior—mais prazerosa—, que nos beneficia mais, ou por uma simples questão de sobrevivência, adaptação e autoproteção. Todos já tivemos alguma experiência de desapego em nossas vidas, mas nos referimos à paixão como sendo algo subjacente ao apego, algo ainda mais sutil e entranhado na mente e em nossos corações. Ela é a causa do sofrimento e é a razão pela qual não atingimos o incondicionado.

Mas o que isso quer dizer na prática? Ora, podemos usar nossos apegos hábeis para aprender e praticar o nobre caminho óctuplo e abandonarmos quaisquer que sejam nossos hábitos inábeis, ou seja, tentamos instigar uma noção de desapego em relação a eles. Assim, podemos entender que usaremos nossos apegos e desapegos como táticas que levem à *despaixão*.

Por isso, escolhemos usar a palavra despaixão em vez de desapego para traduzir a palavra em páli *virāga*.

Inconstante (anicca): a tradução mais comum para *anicca* é “impermanente”. No entanto o antônimo do termo, *nicca*, traz conotações de algo constante, algo de que se possa depender; e *anicca* é usado para enfatizar o fato de que não podemos depender de fenômenos condicionados para obter a felicidade verdadeira. Portanto, inconstante parece ser uma tradução que enfatiza esse ponto.

Não-eu (anattā): é extremamente importante que o leitor não pense equivocadamente que o Buda ensinou que “não existe um ser” ou que “não há um eu”. Pelo contrário, ele sempre se negava a responder perguntas sobre este assunto, por considerá-las mal formuladas, e sempre recomendava não se empenhar na investigação sobre “se existe um eu ou não”. Este termo, assim como “inconstância” (*anicca*) e “sofrimento” (*dukkha*), era ensinado pelo Buda como ferramenta mental e “percepção” a ser exercitada com o objetivo de produzir certo resultado—o desapego e a despaixão na mente.

Presença Mental/Mindfulness (sati): é a habilidade de manter algo presente em mente, constantemente, sem interrupções. É uma função da memória operativa, apta a evocar para a mente e manter presentes as instruções e intenções que serão úteis no caminho para a libertação total.

NOBRE CAMINHO ÓCTUPLO (*Ariya-magga*)

A Visão Correta (*sammā-diṭṭhi*).

A Resolução Correta (*sammā-saṅkappa*).

A Fala Correta (*sammā-vācā*).

A Ação Correta (*sammā-kammanta*).

O Modo de Vida Correto (*sammā-ājīva*).

O Esforço Correto (*sammā-vāyāma*).

A Presença Mental Correta (*sammā-sati*).

A Concentração Correta (*sammā-samādhi*).

*Fala Incorreta—mentira, fala divisora, fala ríspida, e fala sem propósito

OS QUATRO QUADROS DE REFERÊNCIA (*satipaṭṭhāna*)

Permanecer com foco no **corpo** em si mesmo—ardente, vigilante e com presença mental—subjugando a ganância e a aflição pelo mundo.

Permanecer com foco nas **sensações** em si mesmas—ardente, vigilante e com presença mental—subjugando a ganância e a aflição pelo mundo.

Permanecer com foco na **mente** em si mesma—ardente, vigilante e com presença mental—subjugando a ganância e a aflição pelo mundo.

Permanecer com foco nas **qualidades mentais** em si mesmas—ardente, vigilante e com presença mental—subjugando a ganância e a aflição pelo mundo.

ATITUDES SUBLIMES (*brahmavihāras*)

Boa Vontade (*Mettā*).

Compaixão (*Karuṇā*).

Alegria Apreciativa / empática / altruísta (*Muditā*).

Equanimidade (*Upekkhā*).

OS SETE FATORES PARA O DESPERTAR (*bojjhaṅga*)

Presença mental (*sati-sambojjhaṅga*).

Análise de qualidades (*dhamma-vicaya-sambojjhaṅga*).

Persistência (*virīya-sambojjhaṅga*).

Arrebatamento (*pīti-sambojjhaṅga*).

Calma/tranquilidade (*passaddhi-sambojjhaṅga*).

Concentração (*samādhi-sambojjhaṅga*).

Equanimidade (*upekkhā-sambojjhaṅga*).

AS QUATRO APLICAÇÕES CORRETAS (*sammappadhāna*)

Gerar desejo, empenhar-se, estimular a persistência, manter e empregar seu propósito para o fim:

- ...do não aparecimento do mal, e de qualidades inábeis que ainda não tenham surgido.
- ...de abandonar o mal, e as qualidades inábeis que tenham surgido.
- ...de dar origem a qualidades hábeis que ainda não tenham surgido.
- ...de manter, não confundir, aumentar, desenvolver e aperfeiçoar as qualidades hábeis que tenham surgido.

AS CINCO FORÇAS (*bala*)

- A força da convicção (*saddhā-bala*).
- A força da persistência (*virīya-bala*).
- A força da *presença mental* (*sati-bala*).
- A força da concentração (*samādhi-bala*).
- A força do discernimento (*paññā-bala*).

AS CINCO FACULDADES (*indrīya*)

- A faculdade da convicção (*saddhindrīya*).
- A faculdade da persistência (*viriyindrīya*).
- A faculdade da *presença mental* (*satindrīya*).
- A faculdade da concentração (*samādhindrīya*).
- A faculdade do discernimento (*paññindrīya*).

IMPEDIMENTOS (*nīvaraṇa*)

- Desejo sensorial (*kāmacchanda*)
- Hostilidade (*byāpāda*)
- Torpor e sonolência (*thīna-middha*)
- Inquietação e ansiedade (*uddhacca-kukkucca*)
- Incerteza ou dúvida (*vicikicchā*)

AS QUATRO BASES DO PODER ESPIRITUAL (*iddhipāda*)

- Desejo (*chanda*)
- Persistência (*virīya*)
- Intenção/Empenho (*citta*)
- Discriminação (*vimamsā*)

Abreviaturas

<i>AN</i>	<i>Āṅguttara Nikāya</i>
<i>Dhp</i>	<i>Dhammapada</i>
<i>DN</i>	<i>Dīgha Nikāya</i>
<i>MN</i>	<i>Majjhima Nikāya</i>
<i>SN</i>	<i>Saṃyutta Nikāya</i>
<i>Sn</i>	<i>Sutta Nipāta</i>
<i>Thag</i>	<i>Theragāthā</i>

As referências ao DN e MN se referem ao discurso (*sutta*); aqueles para AN, SN, Sn, e Thag são para seção (*nipāta, saṃyutta*) e discurso; aqueles para Dhp, para verso. A numeração para AN e SN segue a Edição Tailandesa do Cānone Páli. Todas as traduções destes textos, do Páli para o inglês, são do autor (e as traduções do inglês para o português do tradutor e revisores) e são baseadas na Edição Real Tailandesa do Cānone Páli (Bangkok: Mahāmakut Rājavidyālaya, 1982).

*sabbe sattā sadā hontu
averā sukha-jīvino
kataṃ puñña-phalaṃ mayham
sabbe bhāgī bhavantu te*

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