



*A Respiração
como um Refúgio*

*A Respiração
como um Refúgio*

RETIRO 2016

Brasília

Rio de Janeiro

Thānissaro Bhikkhu

Tradução e Edição: *Katatto Bhikkhu*
Transcrição: *Gunaddho Bhikkhu, Addie Onsanit, Erich
Frade, Luciano Tadeu e Pedro Fabrini*
Revisão de texto: *Carla Barroso Carneiro, Maria Luiza de
Souza Schuler e Pedro Fabrini*

DIREITOS AUTORAIS RESERVADOS 2016 ṬHĀNISSARO
BHIKKHU

Esta obra está licenciada baixo à [Licença Atribuição-NãoComercial 3.0 de Creative Commons Unported](#). Se considera “comercial” qualquer tipo de venda, seja com ganho lucrativo ou não.

PERGUNTAS

As perguntas relacionadas a este livro podem ser enviadas para: The Abbot, Metta Forest Monastery, PO Box 1409, Valley Center, CA 92082, EUA

RECURSOS ADICIONAIS

Para recursos adicionais de Dhamma em vários formatos e na língua inglesa, visite os sites [dhammatalks.org](#) e [accesstoinight.org](#).

Prefácio

No ano de 2014, três membros da *Sociedade Vipassana (SVM)*, localizada em Brasília, vieram até o Monastério Wat Metta para um retiro pessoal e me convidaram para ir até o Brasil para conduzir e ensinar um retiro residencial de quatro dias, o qual ocorreu em um fim de semana de Abril de 2016. Também tive o convite de visitar a *Sociedade Budista do Brasil (SBB)* do Rio de Janeiro, brevemente por três dias.

Na primeira noite em Brasília, quarta-feira, dei uma palestra na Sociedade Vipassana com o tema “*Refúgio Tríplice*” (o Buddha, o Dhamma e a Saṅgha), tendo como foco como aprender a tomar as qualidades desses três refúgios e torná-las seus próprios refúgios internos — por meio da prática do caminho ensinado pelo Buddha.

O retiro oficial de quatro dias começou na quinta de manhã e foi encerrado no domingo à tarde. O tema principal foi o guia de dezesseis passos da meditação focada na respiração ensinada pelo Buddha, dividido em *Quatro Tétrades*, sendo que, cada Tétrade relaciona a respiração com um dos quatro estabelecimentos da *mindfulness* — corpo, sensações, mente e qualidades mentais — como uma maneira de treinar a mente em tranquilidade e *insight*. Outros temas relacionados às Tétrades foram discutidos no terceiro e quarto dia, tal como *Jhāna (Concentração Correta)*, *Lidando com Distrações no Pensamento*, *Protegendo os Outros e a si mesmo* e *Tesouros Nobres*.

O propósito de focar nessas Quatro Tétrades neste retiro foi para ilustrar que, se dominadas como habilidades, elas podem ajudar o meditador a gerenciar uma ampla variedade de questões com mais e mais primor. Essas habilidades não são somente relevantes à prática da meditação focada na respiração e na vida cotidiana, mas elas também podem conduzir o meditador, dedicado e devotado, à libertação total — quando essas habilidades são desenvolvidas e praticadas no contexto do Nobre Caminho Óctuplo. Assim, o meditador pode escolher como usar as instruções dadas pelo Buddha relacionadas a meditação focada na respiração para ajudá-lo a construir um refúgio para si mesmo em muitos níveis diferentes.

Muitas questões e perguntas sobre outros tópicos relacionados à meditação, como *mindfulness (sati)* e *boa vontade (mettā)*, por exemplo, surgiram durante o retiro e estão incluídas neste livro também.

No sexto dia, chegando ao Rio, as três palestras também foram sobre os temas de tomar refúgio no Buddha, no Dhamma e na Saṅgha, com mais detalhes sobre como tornar as qualidades da Jóias Tríplice suas.

Para aqueles que não estão familiarizados com a tradição Tailandesa da Floresta, seria interessante saber que esta tradição foi fundada no final do século dezenove e no começo do século vinte por Ajaan Mun Bhūridatto. Os Ajaans mencionados nas palestras treinaram sob seus ensinamentos. Ajaan Fuang Jotiko e Ajaan Suwat Suvaco foram meus professores. Ajaan Fuang, mesmo que ele tenha passado algum tempo treinando com Ajaan Mun, passou a maior parte do tempo treinando com um dos estudantes de Ajaan Mun, Ajaan Lee Dhammadharo.

Por fim, gostaríamos de agradecer a todos os voluntários da Sociedade Vipassana em Brasília e da SBB que se empenharam e trabalharam duro para tornar esse retiro possível e também para imprimir este livro. Dentre eles, especialmente Iêda Almeida, Fabiano Borba Guimarães, Glícia Silveira, Régis Guimarães (o presidente da SVM), Marcos Rezende, Alberto Santana, Gabriela Borba e, aos nossos atendentes super atenciosos, Hélio Monteiro Castro, Michael Nicklas, João Nery Rafael (o presidente da SBB) e também Anna Júlia Azambuja e Fabiana Gomes.

Também, gostaríamos de agradecer todos que ajudaram nos trabalhos de revisão e transcrição: Addie Onsanit, Pedro Fabrini, Carla Barroso Carneiro, Erich Frade, Luciano Tadeu e Maria Luiza de Souza Schuler.

Que todos possam atingir o objetivo mais elevado: a felicidade suprema de *Nirvana*.

Ṭhānissaro Bhikkhu

METTA FOREST MONASTERY
NOVEMBRO, 2016

Brasília

20 – 24 de Abril, 2016

Refúgio Interno

20 de Abril, 2016

Há muitos anos atrás, eu estava na Tailândia celebrando a comemoração do falecimento de Ajaan Lee. Tínhamos convidado um monge sênior de Bangkok para dar uma palestra de Dhamma no final da comemoração, mas ele ainda não tinha chegado ao monastério na hora agendada. Recebemos um telefonema dele, dizendo que estava preso no trânsito, então, convidamos outro monge para dar a palestra de Dhamma. O outro monge deu uma palestra dizendo que tudo no budismo é sobre o sofrimento: isso foi o que o Buddha ensinou no início de sua vida; isso foi o que ele ensinou no final de sua vida. Seus ensinamentos foram todos sobre o sofrimento, no início, meio e fim. Depois que ele terminou a palestra, o monge que estava preso no trânsito chegou, portanto, o convidamos para dar outra palestra de Dhamma, sendo que ele não tinha escutado a palestra anterior. O tema da palestra foi como os ensinamentos do Buddha eram todos sobre a felicidade.

E os dois monges estavam certos. O Buddha basicamente ensinou sobre a felicidade, mas, a fim de entender a felicidade, você também tem que entender o sofrimento. O problema com a felicidade é que tendemos a ficar muito displicentes em nossa busca por ela. Temos a tendência de encontrar algo de que gostamos e então começamos a ficar muito esquecidos — é por isso que sofremos.

Então, quando o Buddha nos ensina sobre a felicidade, ele também tem que nos ensinar sobre como podemos proteger a nós mesmos na busca pela felicidade, para que não prejudiquemos a nós mesmos e aos outros. É por isso que um dos ensinamentos básicos do budismo é sobre como tomar refúgio no Buddha, no Dhamma e na Saṅgha, de modo a encontrar proteção para a felicidade verdadeira que você está procurando. Afinal, vivemos em um mundo perigoso e somos pessoas perigosas. Nossas próprias mentes são muito perigosas. Os perigos que vêm de fora não são apenas as coisas que as pessoas podem fazer para nós, mas também as coisas inábeis que elas podem nos levar a fazer.

Quanto aos perigos internos, eles são a nossa própria ganância, raiva e delusão. Especialmente delusão, porque às vezes pensamos que o que estamos fazendo levará à felicidade, mas nos leva na direção oposta. Então, para nos proteger dos perigos tanto de dentro como de fora, o conceito do refúgio nos dá tanto um refúgio a nível externo como interno.

A tradição descreve três refúgios — o Buddha, o Dhamma e a Saṅgha — e todos os três em níveis internos e externos. No nível externo, o Buddha, o Dhamma e a Saṅgha nos dão bons exemplos a seguir. No plano interno, tomamos suas virtudes e as tornamos nossas. Só

então nosso refúgio será realmente seguro.

Portanto, esta noite gostaria de falar sobre como podemos trazer o nível externo do refúgio para dentro. No nível externo, com o Buddha, nos concentramos em suas três virtudes principais, que são *discernimento, compaixão e pureza*. Ele próprio desenvolveu essas virtudes ao procurar pela sua própria felicidade verdadeira. Este é um dos ensinamentos mais importantes que o Buddha nos deixou: que a busca pela felicidade verdadeira não precisa ser algo egoísta ou de visão limitada. Você pode realmente desenvolver qualidades nobres na mente, se você procurar pela felicidade de uma forma sábia. Mas isso requer que foquemos na felicidade verdadeira e não na felicidade falsa.

Então, eu gostaria de mostrar como podemos desenvolver o discernimento, a compaixão e a pureza, seguindo o exemplo do Buddha e tentar encontrar a felicidade verdadeira por nós mesmos.

O próprio Buddha disse que o discernimento vem da pergunta certa. Você vai até alguém que leva uma vida contemplativa e pergunta: “O que, quando eu faço, levará a meu sofrimento ao longo prazo e o que, quando eu faço, levará ao meu bem-estar e felicidade ao longo prazo?” Esta pergunta mostra o discernimento de muitas maneiras. Em primeiro lugar, você está perguntando à pessoa certa, alguém que tenha encontrado a felicidade verdadeira interiormente. Você não perguntará a atores de cinema e a jogadores de futebol. Em segundo lugar, você percebe que a felicidade verdadeira tem que vir de suas ações. Ela não virá simplesmente flutuando até você.

E em terceiro lugar, a sabedoria vem de valorizar a felicidade de longo prazo mais do que a de curto prazo. Há um poema do Buddha que realça este ponto muito diretamente. Ele diz: “Se você percebe que há uma felicidade maior, que vem ao abrir mão de uma felicidade menor, você deve estar disposto a desistir da felicidade menor em prol da felicidade maior”. Agora, isso soa como algo que não requer muito cérebro, mas, a grade maioria de nós, não tem nenhum cérebro quando se trata de felicidade. Então, esse é o começo da sabedoria e do discernimento: usar o seu cérebro em busca da felicidade no longo prazo e perceber que isso depende de suas ações.

Agora, a compaixão vem desse entendimento. Se a sua felicidade depende do dano causado às outras pessoas, elas não vão deixar por isso mesmo. Há uma história no Cânone onde o Rei Pasenadi está em seu palácio a sós com sua rainha, Mallika. Em um momento amoroso, ele se vira para ela e pergunta: “Existe alguém no mundo que você ame mais do que você mesma”? Você já sabe o que ele está esperando. E se esta fosse uma novela das oito, da Rede Globo, ela provavelmente diria: “Sim, Vossa Majestade, eu te amo mais do que eu amo a mim mesma”. Mas não se trata de uma novela da Globo; se trata do Cânone em Páli e a rainha Mallika não é nenhuma tola. Ela diz: “Não, Vossa Majestade, não há ninguém que eu ame mais do que eu mesma. E você? Existe alguém que você ame mais do que você mesmo”? E o rei teve que admitir que não. Então, esse foi o fim daquela cena.

O rei então saiu para ver o Buddha e relatou a conversa com a rainha. O Buddha disse:

“Sabe, ela está certa. Você pode procurar pelo mundo inteiro e você nunca encontrará alguém que ame você mais do que você mesmo. E da mesma forma, todo o resto das pessoas do mundo se ama tão ferozmente a si mesmo como você ama a si mesmo”. A conclusão que o Buddha tira de tudo isto é que você nunca deve prejudicar ninguém — pela mesma razão do que eu disse antes: se a sua felicidade depende do sofrimento dos outros, eles não deixarão barato. Por isso, a compaixão vem, na verdade, do desejo pela felicidade verdadeira. O Buddha nunca disse que a compaixão vem da nossa bondade nata. Ela vem de nossa cautela: que quando buscamos a felicidade, temos que ter muito cuidado para não fazer coisas que irão destruí-la. Então, essa é a base da compaixão.

Quanto à pureza, o Buddha ensinou o seu filho como desenvolver a qualidade de pureza em suas ações. A história diz que seu filho Rāhula tinha apenas sete anos de idade — e se tem a impressão de que Rāhula provavelmente mentiu naquele dia, porque o Buddha imediatamente toca no assunto da mentira. Assim que Rāhula vê o Buddha vindo, ele coloca um pouco de água para o Buddha lavar seus pés. Quando o Buddha chega, ele pega uma concha e lava os seus pés, mas ele deixa um pouco de água no fundo da concha e mostra para Rāhula: “Está vendo o pouquinho de água que há nesta concha? Isso é o quão pouca bondade existe em uma pessoa que diz uma mentira e não sente o mínimo de vergonha”. Então o Buddha joga a água fora e diz: “Você viu como a água foi jogada fora?” “Sim”, Rāhula diz, “Sim”.

“Isso é o que acontece com a bondade de uma pessoa que diz uma mentira deliberada e não sente um pingão de vergonha. Sua bondade é jogada fora da mesma maneira”. E então ele mostra a concha vazia para Rāhula, e diz: “Está vendo como concha esta vazia”? E Rāhula diz: “Sim, sim, sim, sim, sim, sim”. O Buddha diz: “É assim como você fica, vazio de bondade, se você contar uma mentira deliberada e não sentir vergonha nenhuma”. Então, o que o Buddha está estabelecendo aqui é que, se você quiser desenvolver pureza em suas ações, o primeiro requisito é ser verdadeiro, tanto com as outras pessoas quanto para si mesmo.

Em seguida, ele passa a ensinar Rāhula como desenvolver a pureza. Antes de fazer qualquer coisa — em termos do corpo, fala ou da mente — se pergunte: “Quais serão as consequências que você pode esperar dessa ação? Se você prever que a ação irá prejudicar a você mesmo ou a outra pessoa, não a faça. Se você não prever qualquer dano, você pode ir em frente e agir. Enquanto você estiver agindo, observe quais resultados estão surgindo enquanto você está agindo, porque às vezes os resultados vêm imediatamente. Se você cuspir contra o vento, você não tem que esperar até a próxima vida para senti-lo de volta na sua cara. Novamente, se você enxergar que você está causando danos, pare com a ação. Se você não vê nenhum mal, você pode continuar. Quando já agiu de certa forma, você olha para os resultados da ação no longo prazo. Se você perceber que você realmente prejudicou a si mesmo ou a outra pessoa, consulte alguém que esteja mais avançado no caminho do que você, conte o que você fez e veja que conselhos eles tem para lhe dar. Em seguida, faça uma resolução de que você não repetirá esse erro novamente. Se você não tiver cometido mal

nenhum, sinta-se alegre pelo fato de que suas ações estão ficando mais e mais hábeis e continue praticando dia e noite.

Você percebe as diferentes virtudes que o Buddha está fazendo com que seu filho desenvolva aqui. As virtudes começam com honestidade. Elas também incluem a cautela, em ser muito cuidadoso com suas ações; compaixão em não prejudicar ninguém; e integridade em assumir a responsabilidade por suas ações.

Agora, se você seguir estas instruções para encontrar a felicidade em sua vida, você encontrará uma felicidade que será cada vez mais duradoura. Ao mesmo tempo, você estará treinando a mente em qualidades mais e mais hábeis: qualidades nobres. E estas instruções também se aplicam não apenas às suas ações externas, mas também para as atividades da mente enquanto você meditar, assim como você pode ter notado durante a meditação guiada nesta noite. Se você nota que um tipo de respiração não está confortável, você muda a maneira de respirar. Se estiver confortável, então você a mantém. Dessa maneira, você aprende com suas próprias ações.

Portanto, é desta forma que, se você seguir o exemplo do Buddha, você desenvolverá mais qualidades de *discernimento*, *compaixão* e *pureza*. Enquanto estiver desenvolvendo estas qualidades nobres, você estará tomando suas qualidades e tornando-as suas próprias. Este é o passo inicial para tomar um refúgio externo e torná-lo um refúgio interno.

Agora, o Buddha também dá conselhos específicos sobre como fazer isso, para que você não precise perder tempo reinventando a roda do Dhamma. Por exemplo, ele lhe dá instruções sobre virtude e meditação. Em termos de virtude, você conhece os preceitos contra matar, roubar, sexo ilícito, mentir e usar substâncias intoxicantes. Estas são áreas onde o Buddha diz que você não tem que testar para ver se são realmente hábeis. Elas já foram testadas muitas e muitas vezes no passado, de forma que você não precisa se preocupar com isso.

No entanto, existem outras áreas que os preceitos não cobrem e você tem que aprender a ser mais e mais observador por si mesmo. E é por isso que meditamos. Vou dar um exemplo. No Alasca, eles costumavam ter grandes cartazes para os turistas, que eles chamavam de "*Bear Awareness*", ou "*Consciência de Urso*", para ensinar as pessoas de fora do estado/município como lidar com ursos.

Eles dão uma lista do que fazer e do que não fazer, que começa com algumas orientações muito específicas: [1]. Se você enxergar um urso, não corra. Levante os braços para parecer maior do que você é, porque ursos não enxergam muito bem. Fale com o urso em uma voz calma, reconfortante. [2]. Se o urso correr em sua direção, não fuja. [3]. Se o urso ataca, deite e se finja de morto.

É aí que a lista do que fazer e do que não fazer acaba. Em seguida, a última instrução é, se o urso começa a mastigar você, este é o momento no qual você tem que ter muita *mindfulness* e vigilância para descobrir se o urso está mastigando por fome ou por curiosidade, apenas para testar se você está vivo. Se o urso está mastigando você por

curiosidade, continue a se fingir de morto. Mas se você acha que o urso está com fome, então você tem que lutar com ele. Agora, como disse, isso requer muita *mindfulness* e vigilância. São momentos como este em sua própria vida durante os quais você tem que meditar para descobrir se sua ganância, aversão e delusão estão mastigando você por curiosidade ou se querem matá-lo.

Aqui temos que falar sobre o significado de *mindfulness* e da vigilância, porque quando o Buddha fala sobre o Dhamma como proteção, ele foca na prática de *mindfulness*. Ele diz que você se torna o seu refúgio, quando você torna a *mindfulness* o seu refúgio. O mais importante para a prática de *mindfulness* são as três qualidades que o Buddha recomenda que você traga para essa prática. A primeira é *mindfulness* em si, o que para o Buddha significa manter algo em mente, em outras palavras, as coisas que você deve se lembrar, que você aplica no momento presente. Não significa apenas uma consciência passiva, aceitação ou plena consciência, porque você tem que lembrar que a coisa mais importante acontecendo no momento presente não é o que está acontecendo com você, mas o que você está fazendo e você deve se lembrar o que fazer nos momentos certos.

A segunda qualidade é a vigilância, que significa perceber o que você está fazendo e ver os resultados que estão vindo. A terceira qualidade é o ardor, que significa colocar todo o seu coração para tentar ser tão hábil quanto você puder.

Agora, todas essas três qualidades juntas, constituem a prática de *mindfulness*. Para que a *mindfulness* seja correta, o Buddha lhe dá instruções sobre o que manter em mente quando você se aproxima dos “ursos” da sua vida. Por exemplo, com as quatro nobres verdades, cada uma das verdades tem um dever. Com a primeira verdade, que é o sofrimento ou stress, o dever é tentar compreendê-lo. É muito fácil esquecer isso quando o sofrimento vem à nossas vidas. Ou tentamos empurrá-lo para longe ou tentamos fugir dele, mas isso não resolve o problema. Você não será capaz de resolver o problema do sofrimento até que você seja paciente o suficiente para tentar compreendê-lo. Em relação à causa do sofrimento, o seu dever é abandoná-la. A cessação do sofrimento é algo que você deve ser capaz de testemunhar ou verificar por si mesmo. E o caminho é algo que você deve desenvolver.

Então, você tem quatro tarefas diferentes. A *Mindfulness* Correta lhe dá lições de como reconhecer qual é a verdade que você está lidando em um determinado momento, e — uma vez que você reconheceu qual é a situação, você usa a *mindfulness* para ver qual é o dever apropriado aplicável para lidar com a situação. Por exemplo, quando qualquer um dos impedimentos surge na mente — coisas como o desejo sensual ou hostilidade, sonolência, inquietação ou dúvida, você não apenas os assiste ir e vir. Você deve abandoná-los porque estes impedimentos estão entre as causas do sofrimento. Se a concentração vem à mente, você não deve apenas assisti-la ir e vir. Quando ela vem, tenta-se desenvolvê-la e mantê-la, porque é parte do caminho. Estes deveres diferentes podem ser aplicados a todas as diferentes áreas de sua vida. Assim, *mindfulness* o lembra do que se deve fazer, o ardor é o desejo de fazê-lo bem, e, em seguida, a vigilância é o que vê o que você está realmente

fazendo juntamente com os resultados — para ver em primeiro lugar, se você está fazendo certo, e segundo, se você está recebendo os resultados desejados. Caso não esteja recebendo os resultados, você retrocede e aprende com esses resultados. Então se usa a *mindfulness* para manter essa nova lição em mente. Se você puder manter essas habilidades com você em todos os momentos, você será capaz de se proteger em todos os momentos.

Então, é assim que a *mindfulness* protege e o torna capaz de se proteger. Ela lembra você de como agir com habilidade em situações em que você está sendo mastigado por ursos. E você sabe sobre os ursos de sua vida melhor do que eu. Mas note como isso também segue o padrão dos ensinamentos que o Buddha deu a Rāhula. Trata-se de desenvolver as mesmas qualidades que o próprio Buddha tinha: *discernimento, compaixão e pureza*. Esse é o Dhamma como um protetor ou um refúgio.

Em relação à Saṅgha, a Saṅgha monástica mantém vivo o aprendizado ensinado pelo Buddha. O Buddha não apenas ensinou as palavras do Dhamma. Ele também criou uma organização para que os ensinamentos pudessem ser transmitidos como um aprendizado e dar às pessoas a oportunidade de aprender com o exemplo vivo de quem foi bem treinado. É aprendendo com estes exemplos que vemos que o Dhamma não é apenas algo que estava vivo na Índia há 2.500 anos, mas é algo que ainda está vivo hoje. É por meio da associação com boas pessoas que você enxerga as boas qualidades que elas possuem, e, sendo assim, você tenta desenvolver essas qualidades dentro de si mesmo.

O Buddha especificou quatro qualidades a serem procuradas em alguém e que você deveria imitar. Primeiro, a *convicção* — e esta é a convicção no fato de que o despertar é possível. A segunda qualidade é a *virtude*. A terceira qualidade é a *generosidade*. E a quarta qualidade é o *discernimento*. Então, convicção, virtude, generosidade e discernimento: olhe para as pessoas ao seu redor que possuem essas qualidades e, em seguida, tente emular ou imitar suas qualidades. Isto é como você desenvolve um refúgio interno.

Em última análise, quando você internalizar essas qualidades, elas também o levarão ao *despertar*, e, nesse momento você se tornará um membro da Saṅgha Nobre, o que significa que você pode ser um bom exemplo para os outros. Você pode ser um refúgio externo para ajudá-los, inspirando-os a desenvolver o seu próprio refúgio interno. Assim é que a qualidade do refúgio é mantida viva.

Então você vê que existem basicamente três níveis de proteção que são dadas pelo refúgio. No nível externo, você está aprendendo a se proteger de más influências exteriores. No nível interno, você se protege de sua própria ganância, aversão e delusão. E em um nível supremo, você estará protegido de ações de qualquer espécie, porque o objetivo da prática é algo que está além da ação, algo totalmente incondicionado. Para ganhar estes refúgios no nível externo, é necessário escolher pessoas de confiança externa para imitar. No nível interno, você se transforma em uma pessoa confiável. E no nível supremo, você irá além de si e dos outros, porque nirvana não tem que depender de qualquer coisa. E desta forma você não é um perigo para si mesmo ou para qualquer outra pessoa.

PERGUNTAS E RESPOSTAS

Ajaan Geoff: Há alguma pergunta?

P: No livro *A Cada Respiração* Than Ajaan fala tanto sobre a meditação caminhando quanto sobre a meditação sentada. Geralmente se começa sentado e anda depois, mas se eu estiver muito agitado, eu posso começar meditando andando e depois fazer a meditação sentada?

AG: É claro. Algumas pessoas percebem que elas podem sentar-se períodos mais longos de tempo se elas andarem antes. Mas qualquer que você faça antes está bem.

P: No início, Than Ajaan falou sobre não prejudicar outras pessoas ao escolher o nosso caminho da felicidade. Eu vejo que isso se aplica em muitos momentos da vida, mas em muitos outros eu também vejo que isso se contradiz um pouco. Por exemplo, quando você está num projeto que não está te fazendo feliz e se talvez você sair desse projeto você prejudicará outras pessoas; ou quando se está em um relacionamento afetivo. Como que você enxerga essas contradições, e como lidar com elas?

AG: Para começar, você tem que fazer uma distinção entre prejudicar outras pessoas e ferir os sentimentos delas, porque os sentimentos das pessoas são muito arbitrários. O importante é que você não tente levá-las a fazer nada que possa prejudicar a elas mesmas, digamos, fazer com que elas violem os preceitos, porque suas ações vão ser a principal causa de danos em suas vidas. Essa é a principal coisa com a qual você tem que tomar cuidado. E, se você tem um emprego em publicidade, por exemplo, lhe sugiro que arranje outro emprego.

P: Na meditação guiada, eu senti uma sensação de paz, de serenidade, e notei que nós passamos por alguns chakras. Qual é a intenção por trás disso?

AG: A intenção vem do fato de que esses pontos ou chakras são as principais intersecções dos canais de energia da respiração no corpo. Se você focar em fazer com que a qualidade da energia da respiração se torne boa nesses pontos, a energia se espalhará naturalmente pelo resto do corpo. É como limpar o tráfego em uma grande intersecção. Em seguida, o tráfego flui facilmente no resto das ruas.

P: Eu gostaria de saber como podemos estudar e memorizar as coisas melhor?

AG: Sente-se e medite por meia hora antes de estudar. Limpe a mente em primeiro lugar e, em seguida, ela será capaz de absorver as coisas com mais facilidade.

P: Como lidar com as sensações, sentimentos de dor mais profundos, como medos mais profundos?

AG: Você tem que aprender a dissecar a emoção. Na análise budista, as emoções vêm em três partes: a parte do corpo, que tem a ver com a forma como você respira; a parte

verbal, que tem a ver com a forma como você está falando consigo mesmo sobre a emoção; e a parte mental, que tem a ver com as percepções e as imagens que você mantém em mente e as sensações e os sentimentos em torno deles.

Assim, quando uma emoção difícil vem, como o medo, por exemplo, tente dissecá-lo nessas três partes. O primeiro passo é a trabalhar com a respiração. Acalmar a respiração de modo que você possa ganhar uma perspectiva sobre as outras duas partes. Então pergunte a si mesmo: “Como estou falando comigo mesmo sobre este assunto? Como estou enquadrando esse assunto na minha mente? Será que eu poderia falar comigo mesmo de outra maneira que não seja tão dolorosa”? Quanto a parte mental, olhe para as percepções que você está mantendo em mente. Estas são as imagens que vêm do seu cérebro de lagartixa. Verifique se você está se agarrando a quaisquer imagens insalubres. Então você puder mudar a imagem em algo que não dê um golpe no coração, algo que ajude a visualizar a emoção de uma forma que ajude você a passar por isso.

Agora, haverá cinco estágios em fazer isso. Os dois primeiros são de que, quando a emoção vem, você deve saber quando ela está chegando e você deve saber quando ela vai embora. Quando você começa a perceber que a emoção vem e vai e não é tão firme quanto você pensava, você também pode perceber a razão por que ela parece ser estável. É porque a respiração tende a ficar desconfortável quando sua emoção é difícil e você interpreta essa sensação de desconforto como um sinal de que a emoção ainda está lá. Essa impressão de que a emoção ainda está lá leva você a desenterrá-la novamente. Mas quando você conscientemente torna a respiração mais confortável, então você pode ver os pensamentos indo e vindo e eles perdem parte de seu poder.

O próximo passo é ver quando a emoção surge e se perguntar por que você está atraído por ela? Deve haver alguma parte de sua mente que está atraído por essa emoção. Caso contrário, você não continuaria alimentando-a. Aqui, é bom pensar na mente como sendo um comitê. Há muitos membros diferentes na sua mente e alguns membros são traidores. Eles são desonestos como políticos corruptos. Qual seria o similar no Brasil da câmara municipal de Chicago? Você tem que enxergar o encanto que a emoção tem para esses membros traidores. O encanto de uma emoção é muitas vezes a parte mais difícil de ver, porque é algo que você não gosta de admitir para si mesmo. Mas só quando você enxergar o encanto é que você poderá compará-lo de forma eficaz com as desvantagens dessa emoção, que é o quarto estágio. Algumas partes da mente já podem ver as desvantagens, e, desta forma você faz com que essas duas partes do comitê conversem entre si, para que elas possam comparar o encanto com as desvantagens, o que lhe permitirá ver que as desvantagens realmente superam o encanto. Isso é o que leva ao quinto estágio, que é fazer com que toda a mente entre de acordo e resolva não ir atrás dessa emoção prejudicial. Ai é quando você está livre dela.

P: Como podemos planejar o futuro sem nos tornarmos pessoas ansiosas?

AG: Em primeiro lugar, lembre-se de que independente do que acontecer, você

morrerá. Isso faz com que muitos problemas pareçam muito menores. Em segundo lugar, você realmente não sabe o que acontecerá, mas você sabe que você precisará de mais *mindfulness* e mais vigilância para lidar com o que vier, por isso, se você meditar, você estará se preparando para o que der e vier. Desta forma, você não se sente tão obrigado a permanecer com as suas preocupações.

P: Minha esposa estava tendo problemas com algum tipo de respiração profunda. Ela foi ficando um pouco aflita e angustiada com uma respiração tão profunda, de modo que ela gostaria de saber como poderia lidar com isso.

AG: Diga para ela parar de fazer a meditação focada na respiração por um tempo. Que ela foque em algo ou algum tema de meditação que não tenha nada a ver com o corpo e permita que esse tema a acalme. Depois disso, veja se ela pode voltar para a respiração. Esse seria o primeiro passo.

P: Como saber quem está agindo na nossa mente, se é o nosso ego ou se é o nosso eu consciente?

AG: Não importa quem está agindo. O que importa são os conselhos que eles dão. Pergunte-se: “Se você agir com base nesses conselhos, quais seriam os resultados”? Quando Ajaan Mun, que foi o fundador da Tradição da Floresta, estava sozinho na floresta, ele às vezes tinha visões de deusas lhe dando conselhos. Ele percebeu que se ele acreditasse em tudo o que eles estavam dizendo, ele ficaria louco. Portanto, este foi o teste que ele deu a si mesmo: “Se eu seguir este conselho, quais seriam os resultados”? Mesmo dentro de sua própria mente você não sabe quem é que está falando. Às vezes até mesmo o seu “verdadeiro eu” pode lhe dar maus conselhos. Então, julgue o conselho, não por quem está dizendo isso, mas o julgue por suas consequências práticas.

P: Eu ouvi sobre como a meditação pode ser boa para a prevenção de doenças, mas existe algum conselho para as pessoas que já estão doentes, com câncer, por exemplo?

AG: Sim, a meditação pode não ser capaz de curar a doença, mas, pelo menos, pode acalmar sua mente. Às vezes, o efeito da mente pode ter um efeito no corpo, às vezes não — porque, na análise do Buddha, às vezes a doença vem de ações presentes, mas às vezes se trata do passado. O importante é cuidar de sua mente no momento presente, de modo que, mesmo que a doença possa persistir no corpo, a mente não tenha que sofrer com isso.

P: Se você desconfia que sua meditação não esteja tendo repercussão na sua vida cotidiana, o que você deve fazer?

AG: Você pode trazer a meditação para sua vida diária? Em outras palavras, tente permanecer com a respiração no decorrer do dia. Se você percebe algo chegando e tornando a respiração tensa ou apertada, relaxe-a, respire através dessa tensão. Assim, se tornará mais agradável permanecer no momento presente. Então, quando a mente tem uma sensação de bem-estar, ela não tem tanta fome, não tem tanta raiva, não tem tanta fadiga do

medo e do ciúme.

P: Quando você fala sobre a base da garganta e da base da coluna vertebral, onde exatamente você está falando?

AG: A base da garganta está aqui, abaixo do Pomo de Adão, e a base da coluna vertebral é o último osso na coluna vertebral. O cóccix.

P: No livro você diz que a busca da salvação não é popular mesmo em países budistas. Como lidar com isso? O que chega a ser contra-cultural?

AG: Você gosta de ser um membro da sua cultura? Às vezes sim; às vezes não. Bem, a parte de você que não gosta de ser um membro de sua cultura precisa de algum apoio. É para isso que serve o Dhamma. Quando você vê que os valores da sociedade em torno de você não são realmente bons para você, o Dhamma lembra que houve outras pessoas no passado que viram a mesma coisa, de modo que você pode pertencer à cultura dessas pessoas. Esta compreensão é o que deu suporte para Ajaan Mun ir para a floresta. Ele foi muitas vezes acusado de não seguir a cultura tailandesa ou a cultura do Laos. Sua resposta foi que toda a cultura humana é a cultura de pessoas com corrupções mentais. Ele queria se tornar uma pessoa nobre, então ele teve que seguir a cultura dos nobres. Quando você mantém este princípio em mente, você pode se consolar com o fato de que houve pessoas no passado e outras pessoas no presente, que vêem a mesma coisa que você está vendo. Você tenta ver as coisas dessa forma para que você não seja arrastado para dentro dos eventos da cultura à qual você pertence.

P: Você pode falar um pouco mais sobre a pureza?

AG: Pureza significa, basicamente, ter o desejo de não prejudicar ninguém e fazer o melhor para se certificar de que suas ações estão de acordo com esse desejo, em outras palavras, suas ações são puras na medida em que elas realmente estão em linha com suas intenções mais sábias e mais compassivas.

P: Alguns livros dizem que a decepção vem por causa das nossas expectativas. Como viver e ser verdadeiramente feliz sem expectativas?

AG: Você tem que colocar suas expectativas nos lugares certos. Você deve certificar-se de que você tenha a expectativa de que você irá se comportar de uma forma hábil e você deve ser capaz de seguir com essa expectativa. Em outras palavras, você deve desejar que a sua felicidade dependa de coisas que você possa controlar. Se a sua felicidade depende de coisas que você não pode controlar, ela será muito instável.

P: A primeira pergunta é como é que a Tradição Theravada vê a originação-dependente?

AG: Eu tenho um livro sobre o tema. Você já leu? A principal lição do co-surgimento dependente é que você sofre não pelas coisas que acontecem com você, mas você sofre por

aquilo que você traz para a sua experiência. Então, se você puder aprender a trazer um pouco de conhecimento para a maneira como você entra nessa experiência, você sofrerá menos.

P: Especialmente no Brasil de hoje, a gente vê muita corrupção e violência ao nosso redor. Como você mantém sua força, seu equilíbrio para não se tornar reativo, para manter sua pureza?

AG: Primeiro é preciso ter um senso de sua própria força interior. Você pode se defender, mas você não deve matar. Então você se comporta de maneira tal que você possa proteger-se, mas sem ferir as outras pessoas. Às vezes, isso significa estar disposto a perder alguma coisa, mas você percebe que manteve a sua virtude, o que é mais importante do que as coisas ao seu redor.

Uma última pergunta.

P: O que eu tenho que fazer para amar o meu adversário, meu inimigo?

AG: Você não tem que amá-lo. Basta ter boa vontade para ele. Em outras palavras, você deseja que ele possa encontrar a felicidade verdadeira. Mesmo se ele for um imbecil.

P: Não seria mais fácil tentar fazer com que meu inimigo me amasse para que eu possa vir a amá-lo?

AG: Não posso garantir que isso dê certo. Mas pelo menos se certifique de que você não está acrescentando nada de ruim no relacionamento.

Abertura do retiro – Meditação Guiada

21 de Abril, 2016

Agora vocês acabaram de ouvir da Ieda sobre o que vocês não podem fazer durante o retiro de meditação. Mas agora vamos falar sobre o que vocês *podem* fazer.

Feche os olhos, encontre uma posição confortável, coloque as mãos no seu colo e pense pensamentos de boa vontade. Boa vontade é um desejo pela felicidade verdadeira. Porque a felicidade verdadeira vem de dentro, isso exige o desenvolvimento de seus próprios recursos internos, o que significa que a sua felicidade verdadeira não tem que estar em conflito com a felicidade verdadeira de ninguém.

Comece com pensamentos de boa vontade para si mesmo. Desejar boa vontade para si mesmo não é um pensamento egoísta. Quanto mais você for capaz de encontrar a felicidade verdadeira internamente, mais você será capaz de ajudar os outros com a felicidade deles. Então, basta dizer-se brevemente: “Que eu possa ser verdadeiramente feliz. Que eu possa compreender as causas da felicidade verdadeira e que eu seja capaz de agir nessas causas”. Essa é a nossa motivação para meditarmos. Nos já encontramos muitos tipos de felicidade no mundo, mas elas não satisfazem. Desejamos algo mais confiável. O que significa que temos que treinar a mente. E é por isso que estamos aqui.

Em seguida, espalhe pensamentos de boa vontade para os outros. Comece com as pessoas que estão próximas de seu coração: a sua família, seus amigos muito próximos. Que eles possam encontrar a felicidade verdadeira também.

Depois espalhe esse pensamento em círculos cada vez mais abrangentes: para pessoas que você conhece bem e gosta; para as pessoas que você gosta, mesmo que você não as conheça tão bem; para as pessoas em relação às quais você seja mais neutro; e para pessoas que você não gosta. Lembre-se de que você não tem que gostar das pessoas, a fim de lhes desejar a felicidade verdadeira. Se todos no mundo pudessem encontrar a felicidade verdadeira interiormente, o mundo seria um lugar muito melhor. É por isso que se pode desejar boa vontade para todos, sem qualquer hipocrisia.

Em seguida, espalhe pensamentos de boa vontade para pessoas que você nem ao menos conhece. E não apenas as pessoas, mas para seres vivos de todos os tipos: Leste, Oeste, Norte, Sul, para cima e para baixo, e para toda infinitude. Que todos nós possamos encontrar a felicidade verdadeira em nossos corações.

Agora traga a sua atenção para a respiração. Quando usamos a palavra “respiração” aqui, não é apenas o ar entrando e saindo dos pulmões, mas é também o fluxo de energia circulando pelo corpo, o qual existe em muitos níveis e o qual você pode sentir em qualquer

parte do corpo. O nível mais óbvio é a energia que permite que o ar entre e saia dos pulmões. Durante este retiro, vamos tentar nos tornar mais sensíveis a estes fluxos de energia no corpo e aprender a fazer uso deles.

Respire algumas vezes longa e profundamente, inspirando e expirando, e veja onde você sente o processo da respiração com mais clareza. Se ao respirar longamente você se sente confortável, continue respirando dessa forma. Caso contrário, você pode alterar o ritmo e a textura da respiração. Torná-la mais curta, mais superficial, mais rápida ou mais lenta, mais pesada ou mais leve. Veja qual ritmo e textura da respiração você sente que são melhores para o corpo agora.

Se seus pensamentos vaguearem para fora, traga-os de volta. Se eles vaguearem novamente, continue voltando para a respiração. Se eles vaguearem dez vezes, cem vezes, traga-os de volta dez vezes, cem vezes. Não desanime. Cada vez que você voltar, se recompense com uma respiração que sinta ser especialmente confortável. Dessa forma, a mente estará cada vez mais inclinada a querer voltar. Em relação a todas as dores em seu corpo, apenas deixe-as em paz. Você fica com as partes do corpo que você pode tornar confortável com a respiração. Isso lhe dará uma boa base aqui no momento presente.

Quando a respiração ficar mais confortável, o próximo passo será o de inspirar e expirar consciente de todo o corpo. Mas para chegar até este ponto, é melhor ir examinando o corpo seção por seção.

Um bom lugar para começar é na área em baixo do umbigo. Foque sua atenção nesta parte do corpo. Inspire e expire algumas vezes para ver como você sente a energia nessa parte do corpo se sente, e que tipo de respiração sente melhor para essa parte do corpo. Se você sentir qualquer tensão ou aperto nessa parte do corpo, permita que se relaxe, para que nenhuma nova tensão se acumule enquanto você inspira e para que você não segure qualquer tensão enquanto expira.

Agora, traga sua atenção até o plexo solar, a área bem na frente do estômago, e siga os mesmos passos ali. Em outras palavras, observe esta parte do corpo enquanto você inspira e expira e veja qual o ritmo da respiração você sente que é melhor ali. Se você sentir qualquer tensão ou aperto nessa parte do corpo, permita que se relaxe. Veja se você pode permanecer relaxado, por todo o percurso ao longo da inspiração, e por todo o percurso ao longo da expiração.

Em seguida, traga sua atenção para o meio do peito e siga os mesmos passos ali.

Agora, traga a sua atenção para a base da garganta e siga os mesmos passos ali.

Agora traga a sua atenção para o meio da cabeça. Enquanto você inspira, pense na energia da respiração entrando não somente através do nariz, mas também através dos olhos e dos ouvidos, pela parte de trás da cabeça, para baixo a partir do topo da cabeça, indo fundo no cérebro. Ao expirar, pense na energia da respiração se irradiando em todas as direções a partir da cabeça, dissolvendo quaisquer faixas de tensão que você possa sentir em torno dos olhos, da mandíbula, na testa ou em qualquer parte da cabeça.

Agora mova sua atenção para a parte de trás do pescoço, localizada bem na base do crânio. Enquanto você inspira, pense na energia da respiração entrando ali atrás, indo para baixo do pescoço através dos ombros e dos braços e indo para as pontas dos dedos. Então, enquanto você expira, pense na energia se irradiando a partir de todas essas partes do corpo para o ar.

Ao se tornar mais sensível a estas partes do corpo, tente ver se você está mantendo mais tensão de um lado do que no outro. E permita que qualquer lado que esteja mantendo mais tensão, permita que se relaxe e veja se você pode mantê-lo relaxado, por todo o percurso através da inspiração e por todo percurso através da expiração. Quando níveis mais óbvios de tensão se dissolverem, tente detectar quaisquer faixas mais sutis de tensão e permita que elas também se relaxem.

Agora, mantendo sua atenção na parte de trás do pescoço, desta vez ao inspirar, pense na energia da respiração entrando ali atrás e indo para baixo por ambos os lados da coluna vertebral, até o cóccix. Ao expirar, pense na energia se irradiando para fora de toda a coluna e para o ar. E, novamente, ao se tornar mais sensível à suas costas, se você perceber que está mantendo mais tensão em um dos lados do que do outro, permita que o lado que tenha mais tensão se relaxe. Veja se você pode mantê-lo relaxado, por todo o percurso ao longo da inspiração, e todo o percurso ao longo da expiração. E, mais uma vez, quando níveis mais óbvios de tensão se dissolverem, tente detectar quaisquer níveis mais sutis de tensão e permita que se relaxem.

Agora, mova a sua atenção até a base da coluna vertebral. Ao inspirar, pense na energia da respiração entrando ali e indo para baixo através dos quadris, das pernas e para as pontas dos dedos. Ao expirar, pense na energia se irradiando a partir de todas essas partes do corpo para o ar. E, novamente, se você estiver segurando mais tensão em uma perna do que na outra, permita que a perna mais tensa se relaxe e veja se você pode mantê-la relaxada, por todo o percurso ao longo da inspiração, e todo o percurso ao longo da expiração. Se faixas mais óbvias de tensão se dissolverem, veja se você consegue observar faixas mais sutis e permita que se relaxem também.

Aqui se completa um ciclo de examinação do corpo. Durante o retiro, você pode inspecionar o corpo quantas vezes quiser, em qualquer ritmo que desejar. Quando você se sentir pronto para se estabelecer, escolha qualquer local no corpo que parece mais adequado para a manutenção de um foco confortável. Foque sua atenção ali e, em seguida, permita que ela se espalhe a partir dessa parte do corpo para preencher o corpo inteiro, de modo que você esteja ciente de todo o corpo ao inspirar e a expirar. O alcance de sua atenção terá uma tendência a diminuir, especialmente na expiração, de modo que cada vez que você inspira e expira, lembre-se, “corpo inteiro, corpo inteiro”. E permita que a respiração encontre o ritmo que seja o mais confortável. Seu único dever agora é manter essa sensação de consciência centrada, porém abrangente. Como a luz de uma vela em uma sala: a chama da vela está em um ponto, mas a sua luz ilumina toda a sala. Esta consciência centrada porém abrangente é cicatrizante para o corpo e cicatrizante para a mente. E porque é quieta e

envolve tudo ao redor, ela forma uma boa base para o *insight* surgir. E porque esta é a sua fundação, tente certificar-se de que sua fundação é forte.

(MEDITAÇÃO...)

INSTRUÇÕES PARA SAIR DA MEDITAÇÃO

Antes de sair da meditação, lembre-se que existem três passos para sair corretamente. O primeiro passo é voltar a pensar na sessão que passou para ver se houve algum momento em que a mente parecia particularmente bem estabelecida e confortável. Pergunte a si mesmo: “Onde você estava focado neste momento? Como estava a respiração? O que você fez para chegar a esse ponto”? Se você puder se lembrar dessas coisas, tente aplicar o que você observou na próxima vez que você meditar. Veja se você pode trazer a mente de forma mais rápida a esse mesmo estado de estar centrado e calmo. Se por alguma razão você não puder, isso simplesmente significa que você tem que ser mais observador da próxima vez que você meditar. E desta forma, pouco a pouco, a meditação torna-se mais uma habilidade. Esse é o primeiro passo.

O segundo passo é pensar na sensação de bem-estar e dedicá-la aos outros; ou a pessoas específicas que você sabe que estão sofrendo agora; ou para todos os seres vivos em todas as direções. Que todos nós possamos encontrar a paz e o bem-estar em nossos corações. Esse é o segundo passo.

O terceiro passo é lembrar-se que, mesmo quando você abrir seus olhos, você ainda pode estar ciente da respiração. Quando você se levantar e andar por aí, veja se você pode permanecer em contato com a maneira em que a energia da respiração é sentida no corpo e liberar quaisquer faixas de tensão que possam surgir no decorrer do dia. Desta forma, é como manter um cão em uma coleira curta. Assim que você quer que ele venha, lá está ele, bem no final da coleira. Se você perder o sentido de sua energia da respiração, é como manter o cão em uma coleira longa. Ele envolverá a coleira em torno de postes, bancos e em volta das pernas das outras pessoas. Então, quando você quiser que o cão venha até você, será um processo longo e difícil para desenrolar a coleira e trazer o cão de volta. Se você mantiver a mente com a respiração, ela estará bem ali quando você precisar dela. Você estará em contato próximo com o que estiver acontecendo com o corpo e a mente durante o dia, sendo que, na próxima vez que você sentar para meditar, a mente estará logo ali.

Introdução – *A Arte de Moldar o Momento Presente*

Em certa ocasião, o Buddha disse aos monges que eles deveriam praticar a meditação focada na respiração, e um dos monges disse: “Eu já pratico a meditação focada na respiração”. Mas este era um dos monges que não tinha uma boa reputação, de modo que o Buddha lhe perguntou: “Que tipo de meditação focada na respiração você pratica”? O monge respondeu: “Eu coloco de lado todos os pensamentos do passado e ponho de lado todos os pensamentos sobre o futuro e inspiro e expiro estando equânime sobre o momento presente”. E o Buddha disse: “Sim, há esse tipo de meditação focada na respiração, mas não é o tipo de meditação que lhe dará os melhores resultados”. Em seguida, ele descreveu a meditação que de fato *dá* os melhores resultados. Essa meditação é composta por dezesseis etapas, quatro conjuntos de quatro passos cada, chamada de *Quatro Tétrades*. Se você olhar para as Quatro Tétrades, você notará que elas assumem uma atitude muito pró-ativa com a respiração. Você se treina para respirar de certas maneiras e você se treina para manter certas coisas em mente enquanto você respira.

Agora, a pergunta é, por que o Buddha insiste em uma abordagem pró-ativa? E a resposta está na sua análise de como a mente funciona e como a mente cria sofrimento: mesmo antes de ganhar um sinal de estímulo dos sentidos, a mente já está criando as condições para receber esse sinal de estímulo. Essa atividade de criação antes do contato — se for feita com ignorância — leva ao sofrimento. No entanto, se você trazer o conhecimento para esses processos, você pode transformá-los em um caminho para o fim do sofrimento. Os dezesseis passos da meditação focada na respiração focam precisamente nestes processos de trazer o conhecimento para que eles *possam* se transformar no caminho para o fim do sofrimento. O Buddha chama esses processos de “*fabricação*” e existem três tipos. É importante notar aqui que “*fabricação*” não significa que a mente está mentindo. Significa simplesmente que a mente está moldando a sua experiência proativamente.

Os três tipos de fabricação são: *corporal, verbal, e mental*. Fabricação corporal consiste na inspiração e expiração. Isso se relaciona, primeiramente, ao fato de que a respiração é a sua experiência primária do corpo. Na verdade, se você pensar na respiração como a energia fluindo através do corpo, você percebe que ela é a primeira coisa que você pode experimentar no seu corpo. Segundo, a inspiração e a expiração são chamadas de fabricações porque são processos que você pode intencionalmente moldar. A forma como você respira afetará a maneira de perceber as coisas ao seu redor e dentro do corpo. Se a respiração estiver desconfortável, provavelmente você ficará mais irritado com o que acontece ao seu redor e no corpo. Então, quando estamos nos focando na respiração, estamos focando em

fabricações corporais.

O Buddha chama a *fabricação verbal*, de pensamento direcionado e avaliação, que são basicamente a forma como a mente fala consigo mesma em forma de frases. O pensamento direcionado é quando você traz um tópico à sua atenção, e então você faz um comentário sobre ele: você faz perguntas; você decide se é algo bom ou ruim. Essa é a avaliação.

O terceiro tipo de fabricação, a *fabricação mental*, consiste em sensações e percepções. As sensações aqui se referem aos tipos de sensações que existem no corpo que são: prazer, dor e nem-prazer-nem dor. Percepções são as imagens que piscam na sua mente. Essas imagens podem ser tanto imagens visuais, palavras individuais ou conceitos. Por exemplo, você vê alguém que você não gosta e algo pisca na mente: pode ser a palavra “inimigo” ou uma imagem visual de alguém que você se lembra do passado que você não gosta. Estas imagens afetam a forma como você reage à pessoa que você está encontrando agora.

Cada estado mental é composto por esses três tipos de fabricação. No passado, você já fabricou muitas formas de abordar a experiência, e essas abordagens tendem a permanecer na mente, onde elas tendem a continuar a lhe dar conselhos sobre o que fazer e o que não fazer em uma nova ocasião. Chamamos essas abordagens de comitê da mente e seu comitê é composto por muitos tipos diferentes de pessoas. Alguns dos membros vêm de sua infância, alguns vêm de sua adolescência e outros vêm mais da sua vida adulta. Agora, o problema é que você tem todas essas pessoas diferentes, dando-lhe todos os tipos de aconselhamentos o tempo todo. Se os membros do comitê operaram em segredo ou em ignorância, eles causarão sofrimento. Então, enquanto praticamos a meditação estamos criando alguns novos membros do comitê, os membros que são mais hábeis, que são capazes de trazer os outros membros mais à tona e que são capazes de superar os membros inábeis do comitê.

Há três qualidades que desenvolvemos enquanto meditamos que ajudam neste processo. O primeiro é a *mindfulness*, o segundo é o *ardor*, e o terceiro é a *vigilância*.

Mindfulness significa, basicamente, manter algo em mente. Da forma como o Buddha a define, significa ser capaz de se lembrar de coisas que foram feitas ou faladas há muito tempo atrás. Em termos da prática, isto significa as lições do Dhamma que você aprendeu vindas do que você ouviu ou leu, e também lições que você aprendeu da sua própria meditação no passado.

Ardor é quando você coloca todo o seu coração no esforço de aplicar essas lições corretamente no momento presente.

Vigilância significa ver o que você está realmente fazendo no momento presente, juntamente com os resultados dessas ações, de modo que você possa aprender lições das quais você poderá se lembrar e aplicar numa próxima vez.

Desta forma, seu estado de vigilância informa a sua *mindfulness*. E, em seguida, sua *mindfulness* e seu ardor informam sua vigilância.

Você notará que essas três qualidades não se aplicam apenas ao momento presente, mas também ao passado e ao futuro. A *mindfulness* traz lições do passado. A vigilância está

focada no momento presente e, particularmente, no que você está fazendo no presente momento. Em seguida, o ardor tenta moldar o momento presente em direção a um bom caminho e com um olho no futuro, para que o futuro possa ser um futuro feliz.

Quando essas três qualidades trabalham em conjunto, a prática de *mindfulness* é um processo proativo. É um guia para o seu ardor na tentativa de lidar habilmente em todos os três tipos de fabricação. Em outras palavras, lembrando-se de como respirar, como falar consigo mesmo e como ajustar suas percepções para que você não tenha que sofrer. Podemos ver isso nos ensinamentos do Buddha sobre a *mindfulness* em termos de três analogias que ele usa para explicá-la.

Na primeira analogia, ele compara *mindfulness* a um guardião de entrada de uma fortaleza, no limite de uma fronteira. O guardião de entrada tem que saber quem deixar entrar e quem não deixar: para deixar entrar apenas aqueles que são amigáveis, e manter os inimigos do lado de fora. Desta forma, ele protege a fortaleza, a qual, naturalmente, significa a mente. Em outras palavras, *mindfulness* permite que a mente desenvolva qualidades hábeis e a impede de desenvolver qualidades inábeis. Agora, o guardião da entrada não pode simplesmente sentar-se lá e assistir as pessoas indo e vindo.

Temos um exemplo nos EUA. Como vocês sabem, nos EUA, os impostos são muito baixos, e alguns departamentos de polícia não tem policiais suficientes para policiarem as ruas. Então, eles colocam um manequim dentro de um carro de polícia e o estacionam no acostamento de uma rua. A primeira vez que você vê esse carro de polícia, você desacelera, mas não na segunda ou na terceira vez. O mesmo acontece com as suas corrupções mentais. Se *mindfulness* for passiva, suas corrupções terão medo pela primeira vez, mas não na segunda ou na terceira vez. Esse exemplo do guardião de entrada é o que o Buddha oferece.

A segunda analogia o Buddha diz que a *mindfulness* é como um agulhão. Quando o fazendeiro tem um boi puxando um arado, se o boi está indo longe demais para a direita ou para a esquerda, o fazendeiro usa o agulhão para cutucar o boi para mantê-lo em direção reta. Da mesma forma, *mindfulness* tem que cutucar você para mantê-lo no caminho.

Na terceira analogia, o Buddha diz que é como se sua cabeça estivesse pegando fogo: você teria que usar toda a sua *mindfulness* e vigilância para apagar o fogo. Você não pode apenas assistir ao fogo e observar as chamas queimando. Você tem que fazer tudo o que você pode para apagar o fogo. Da mesma forma, quando você vê que existem qualidades inábeis na mente, você tem que fazer tudo o que você pode e usar toda a sua *mindfulness*, vigilância e ardor para apagar o fogo e acabar com as chamas. Então, você pode ver nestas três analogias que, para o Buddha, a *mindfulness* não é simplesmente observar passivamente. Ela atua como um guia pró-ativo para o que se deve fazer e para o que não se deve fazer.

Agora, em termos da necessidade do ardor na prática, existem três analogias que às vezes você ouvirá sobre a prática. Duas são falsas e uma é correta. A primeira explicação que você ouve às vezes é que você tem que trabalhar duro para criar o incondicionado. Esta é falsa porque o incondicionado não pode ser criado. A segunda analogia é que você simplesmente

relaxa e percebe que o incondicionado já está ali. Agora, é verdade que o incondicional já está ali, mas não pode ser encontrado por meio do relaxamento, porque você ainda tem muitos membros do comitê de sua mente que não estão treinados. Quando você começa a relaxar, os membros inábeis às vezes podem assumir o comando.

A terceira analogia, que é a analogia verdadeira, é que você tem que trabalhar duro para limpar as obstruções que levam ao incondicionado. Como Ajaan Lee diz: é como tirar água potável da água salgada. A água potável já está lá na água salgada, mas você não pode destilá-la simplesmente permitindo que ela se mantenha ali parada. Você tem que ferver a água de maneira que você possa destilar a água potável e usá-la. Esta analogia de ferver a água é desempenhada pelo ardor.

Isto é o que estamos fazendo enquanto meditamos. Estamos tentando encontrar a água potável da mente, mas é preciso colocar algum esforço em limpar as corrupções da mente, a fim de revelar a mente. Isso significa que temos que colocar esforço em treinar-nos para desenvolver hábitos hábeis e abandonar os hábitos inábeis.

Agora, isso envolverá algum desejo, mas o Buddha não disse que todo o desejo é ruim. É simplesmente uma questão de aprender a focar o seu desejo com habilidade. Em outras palavras, você aprende a focar nas causas, e, quando você moldar as causas bem, então os resultados terão que vir. É como dirigir numa estrada. Se você estiver dirigindo para uma montanha que existe no horizonte e você olhar o tempo todo para a montanha, você sairá da estrada. Você tem que focar em seguir o caminho e a estrada irá levá-lo para a montanha.

Podemos fazer uma analogia com estar tocando piano. Você lembra o que você deseja tocar e como você quer tocar. Isso é a responsabilidade da *mindfulness*. Você também nota como você está tocando de modo que você possa fazer ajustes: isso se refere à vigilância. A vigilância tenta mantê-lo em linha com a sua intenção original, mas também tenta perceber se algo novo e melhor está surgindo à medida em que você está tocando. E tudo isso é motivado pelo ardor, que é o desejo de fazê-lo bem. Então, você pode chamar a prática da meditação focada na respiração como a arte de moldar o momento presente: você usa sua respiração, seus pensamentos, suas percepções e suas sensações, todos guiados pela *mindfulness*, motivados pelo ardor e monitorados pela vigilância, de modo que você possa moldar o momento presente bem, para o bem de sua felicidade, tanto agora como no futuro.

PERGUNTAS E RESPOSTAS

P: O que é delusão?

AG: O que é delusão? Delusão é basicamente pensar que algo hábil é inábil ou que algo inábil é hábil. Agora, isso é diferente de ignorância, em que a ignorância é um tipo específico de delusão. Isso envolve não ver as coisas em termos das quatro nobres verdades. Em outras palavras, você pode ter conhecimento sobre as coisas, mas o conhecimento não está respondendo a perguntas como: “O que é o sofrimento”? Ou: “Como você coloca um

fim ao sofrimento”? Do ponto de vista do Buddha, qualquer conhecimento que não responda a estas perguntas, é considerado ignorância.

P: Ganância e o desejo são as mesmas coisas?

AG: O desejo é neutro. Alguns desejos são hábeis; alguns desejos são inábeis. O desejo de colocar um fim ao sofrimento é um desejo hábil. O desejo de se tornar mais hábil em sua meditação também é algo hábil. Ganância é uma forma inábil de desejo. Você não está contente com o que você tem e você continua tentando obter mais e mais coisas. Você coloca um fardo nas pessoas ao seu redor. Ao mesmo tempo, você está tornando a mente mais fraca, porque você sente que você tem que ter condições específicas para ser feliz. A mente forte é aquela que pode encontrar a felicidade em qualquer situação. É por isso que a ganância é considerada inábil. Agora, o Buddha não está dizendo para não trabalhar duro naquelas coisas que valem a pena, mas simplesmente para ter uma noção de quanto é o suficiente para que você possa focar a maior parte de sua atenção no desenvolvimento da mente.

P: Quando uma pessoa fica expressando os seus sentimentos, por exemplo, “eu aceito isso, ou, eu não gosto disso”, ajuda na prática do Dhamma e no convívio dessa pessoa com a sua Saṅgha?

AG: Todos nós temos preferências, mas antes de expressar suas preferências para os outros, você tem que testá-las por si mesmo para ver se elas realmente são hábeis e em linha com o Dhamma. Como Ajaan Mahā Boowa disse uma vez, as únicas pessoas que não têm preferências são pessoas mortas. Então, é natural termos nossas preferências, mas primeiramente temos que treinar essas preferências. Quando você sentir que essas preferências estão em linha com o Dhamma, então, expressá-las é OK — tendo o cuidado para se ter uma noção do lugar certo e do momento certo.

P: Quando se está falando sobre o Dhamma e dando instruções relacionadas com o Dhamma, como lidar com pessoas que interpretam as instruções de maneira diferente que: incluem, excluem ou distorcem o que está sendo dito?

AG: Bem-vindos à realidade. (Risos). As pessoas terão suas próprias interpretações do que elas escutam. A maneira que o Buddha tenta evitar isso, é tentando antecipar as várias maneiras que as pessoas podem entender errado o que ele tem a dizer. Em alguns casos, antes de explicar a interpretação correta, ele explicava várias interpretações erradas, mostrando por que elas estavam erradas, a fim de esclarecer a questão na mente das pessoas. Mas na maioria das pessoas, mesmo no caso dele, havia muitas pessoas que compreendiam mal suas palavras, que era apenas uma questão de seu próprio Karma. É aí que um professor tem que ser equânime.

P: Durante a meditação e até fora dela, quando estou em repouso fico repetindo uma música dentro da minha cabeça. Como lido com isso?

AG: Você tem que combater a música com uma palavra de meditação. Por exemplo, você pode usar a palavra *Buddho* ou você pode usar *Dhammo* ou *Saṅgho* ou qualquer expressão do Dhamma que você acha que ajuda. É por isso que os monges memorizam cânticos diferentes, para que eles possam substituir a música pop com cânticos budistas em sua cabeça.

P: Sinto muita dor nas costas, o que me leva a mudar de posição muitas vezes. Isso pode resultar em pouco aproveitamento? O que fazer?

AG: Mais tarde haverá uma palestra sobre o tema de lidar com a dor, mas alguns dos principais pontos são os seguintes: tente não focar nas costas. Se há uma dor nas costas, foque na frente do tronco. Tente fazer a frente do tronco tão confortável quanto você puder por meio da respiração. Após isso, pense nessa sensação de conforto se espalhando a partir da frente em direção às costas. Já na área que a dor está invadindo, diga-se que isso não é você. A dor está lá, suas costas estão lá, mas você está em um lugar diferente. Esse é o primeiro passo para lidar com a dor.

P: Como lidar com as fantasias que criamos? E como saber que as estamos criando? E uma vez conscientes de que as estamos criando o que fazer para destruí-las e abandoná-las?

AG: Em primeiro lugar, tente antecipar que a mente vai começar a entrar num mundo de fantasias, então observe a mente quando estiver com a respiração, mas não 100% com a respiração. Se você perceber que a mente está se preparando para ir atrás de uma fantasia, tente respirar profundamente, bem no coração e, em seguida, torne a respiração tão cheia e gratificante quanto possível. Similarmente, se você perceber que você já está em uma fantasia, respire profundamente três ou quatro vezes em seu coração e a fantasia irá embora. Se ela não for, há outros passos que vamos discutir amanhã também.

P: Qual a diferença entre o Dhamma adquirido pelos livros e o Dhamma praticado? É possível uma pessoa que tem muito conhecimento sobre o Dhamma, porém pouca prática, conseguir trazer essa experiência para a sua vida cotidiana?

AG: É como a diferença entre ler sobre como ser um soldado e, na verdade, lutar num campo de batalha. Se você realmente esteve na guerra, você aprendeu com a experiência sobre as diferentes formas de aplicar os princípios básicos da estratégia militar que não estão nos livros. Mesmo assim, é possível obter algum benefício a partir da leitura do Dhamma e tentar aplicá-lo sem a meditação. Então, certamente não é um desperdício ler o Dhamma e aprender com livros, mas você tem que testar as coisas em a sua própria prática. E você tem que estar muito atento sobre o que está funcionando e o que não está funcionando. Agora, se você estiver meditando, você está se treinando para ser mais observador, mas de qualquer maneira, ao aprender o Dhamma você se beneficia. Mas não faça isso uma desculpa para não meditar.

(30 MIN. DE MEDITAÇÃO ANDANDO)

PERGUNTAS E RESPOSTAS

Vamos começar com perguntas de novo. Vocês podem meditar enquanto nós respondemos.

P: Matar os microrganismos viola o primeiro preceito? Como, por exemplo, quando uso produtos de limpeza contra bactérias.

AG: Não, o primeiro preceito aplica-se apenas aos animais grandes o suficiente para que você os veja. Então, se você matar coisas pequenas como insetos, o primeiro preceito seria aplicável, mas não se aplica a coisas que você não pode ver ao olho nu.

P: Você falou a respeito das três abordagens pró-ativas no processo de mudar a mente. Lembro que a primeira é o ritmo da respiração, mas não entendi bem. Você poderia falar novamente mais um pouco sobre as outras duas?

AG: Existem três tipos de fabricação: corporal, verbal e mental.

Fabricação corporal consiste na inspiração e na expiração. É chamado de “fabricação” tanto porque há um elemento intencional na maneira como você respira e porque a respiração molda sua experiência do corpo.

Fabricação verbal abrange a maneira como você fala consigo mesmo, quando a mente fala com ela mesma em frases completas: “Isso é bom”; “Isso é ruim”; “Eu gosto dessa pessoa”; “Eu não gosto dessa pessoa”. Nos textos, estas frases internas são chamadas de pensamento direcionado e de avaliação: você direciona seus pensamentos para um tópico e então você faz um comentário sobre esse tópico ou faz uma pergunta sobre ele. Essa é a fabricação verbal.

Fabricação Mental abrange sensações e percepções. Sensações aqui se referem aos tons de sensações sensoriais: prazer, dor, nem-prazer-nem-dor. Essas sensações podem ser físicas ou mentais, porque ambas têm um impacto sobre o estado da sua mente. Percepções são as imagens que ocorrem na mente e estas podem ser imagens verbais ou imagens visuais — em outras palavras, palavras individuais ou imagens visuais de algo.

Às vezes nos Estados Unidos eles colocam o que são chamadas “mensagens subliminares” piscando rápido na TV. Elas piscam muito rapidamente, geralmente rápido demais para que você conscientemente possa enxergá-las. Por exemplo, vi um jornal de notícias uma vez e eles realmente colocaram uma mensagem subliminar que piscou, “Fique com medo. Fique com medo”. Isso vai para a parte mais profunda do seu cérebro. Agora, a mente faz o mesmo tipo de coisa a si mesma. Uma pequena imagem irá aparecer e depois desaparecer, mas deixará um impacto. Um dos propósitos da meditação é para começar a ver estas coisas de forma mais clara, porque às vezes essas imagens podem vir de sua infância, de seus sonhos, de todos os tipos de fontes aleatórias. Você deve ter cuidado para não deixar que essas imagens tenham um impacto em sua mente sem que você as perceba.

Agora, como aprenderemos durante o retiro, quando você está trazendo a mente à

concentração, isso requer os mesmos três tipos de fabricação. Por exemplo, você tem a respiração como o seu objeto. Você também estará falando para si mesmo sobre a respiração — lembrando-se de permanecer com a respiração e avaliar a respiração: a respiração está confortável? Não está confortável? Se não está confortável, o que você pode fazer para torná-la mais confortável? Quando está confortável, como você pode manter essa sensação de conforto; e, então, o que você pode fazer com essa sensação de conforto, como você pode espalhá-la pelo corpo de modo que a experiência do momento presente seja mais agradável?

Desta forma, a fabricação verbal traz automaticamente a fabricação mental de sensações, afinal, como o Buddha apontou, sensações não apenas vêm e vão. Temos muitos potenciais para diferentes tipos de sensações no corpo em um momento dado, e, na maioria das vezes, somos muito bons em usar um potencial de dor e torná-lo uma dor ruim. Então, o que devemos fazer é encontrar os potenciais para o prazer e maximizá-los. E, é claro, você poderá usar a percepção da respiração para mantê-lo aqui. Você descobrirá que o tipo de percepção que você tem da respiração — como e onde ela entra e sai do corpo, como ela flui atravessando do corpo — influenciará a maneira como você experimenta a respiração. Se você tem uma noção da respiração simplesmente como o ar entrando e saindo pelo nariz, então você experimentará a respiração de uma maneira. As partes sólidas do corpo parecerão estar no caminho de sua respiração que poderia entrar mais facilmente. Se você pensar na respiração como energia que pode entrar e sair do corpo por todos os poros, como se o seu corpo fosse uma esponja grande, então você experimentará a respiração dum modo diferente. A respiração vai parecer fluir mais facilmente.

Então, como você pode ver, quando você está trazendo a mente para a concentração, isso envolve todos os três tipos de fabricação. É desta forma que você fica mais sensível a estes processos, e então você pode adotar esse conhecimento e usá-lo novamente na sua vida diária. Você pode trabalhar com a respiração para proporcionar uma sensação de conforto e prazer. Você poderá perceber pequenas percepções assim que elas vêm e vão. Isso permite minimizar as percepções inábeis e maximizar as hábeis.

P: É possível desinstalar um programa inábil? Parece que o foco na respiração é muito importante, mas existe algum outro passo além da concentração?

AG: Isso se conecta com o que estava falando agora mesmo sobre os três tipos de fabricação. O “engenheiro de programas” que projetou os programas inábeis em sua mente estava usando os mesmos três tipos de fabricação. Concentração é um passo importante para se tornar mais sensível a estes tipos de fabricação, mas você também tem que aprender a usar seu discernimento para ver as desvantagens do programa velho, imaginar programas alternativos, descobrir a maneira mais hábil para instalá-los. Concentração permite que isso aconteça, mas também requer discernimento para traçar estratégias de como fazer isso.

P: Como desenvolver a atitude sublime da equanimidade? E como encontrar felicidade dentro de nós mesmos? Conseguimos atingir esse estado apenas prestando atenção na

respiração?

AG: A primeira resposta à última pergunta é Não. (Risos). Equanimidade precisa mais do que apenas a respiração. Ela tem que ser desenvolvida em conjunto com boa vontade, compaixão e alegria empática, todos os quais são desejos pela felicidade. Boa vontade é um desejo de felicidade em geral. Compaixão é um desejo de felicidade, tanto para aqueles que já estão sofrendo, como para aqueles que farão coisas que trarão sofrimento. E a alegria empática é apreciar aqueles que já estão felizes ou estão fazendo as coisas que levarão a mais felicidade. Desenvolvemos estas atitudes a fim de trazer nossa própria motivação em linha com o Dhamma.

No entanto, há momentos em que as pessoas que queremos ver felizes não querem ou são incapazes de tornar-se felizes, ou então elas insistem em fazer as coisas que levarão a mais infelicidade e você não pode pará-las. Aí é quando você precisa de equanimidade. É por isso que a equanimidade precisa de discernimento, além da concentração. Por que quando você faz um esforço para ajudar alguém, você pode chegar a um ponto em que você percebe que seus esforços não estão ajudando em nada ou que a pessoa recusa a sua ajuda.

Ter a capacidade de saber quando você chegou a esse ponto é uma questão de discernimento, o qual vem por meio de uma tentativa. Agora, isso não significa que você desenvolve a equanimidade para tudo o tempo todo. Isso significa que se você se focar em ajudar as pessoas que recusam a sua ajuda, você estará desperdiçando energia que você poderia usar para um propósito melhor e para ajudar outra pessoa. Então, equanimidade envolve saber onde focar suas energias e onde focar seus esforços em encontrar a felicidade.

E isso nos traz de volta novamente para os três tipos de fabricação. Porque é através do gerenciamento deles que você será capaz de encontrar a felicidade interior que você deseja. Como disse anteriormente, o Buddha apontou que nos envolvemos nestas três fabricações antes mesmo do *input* sensorial ou da entrada sensorial. Em outras palavras, antes de ver ou ouvir algo do mundo exterior, a mente já está em um processo de fabricação. Se você puder manter isso em mente, você poderá fabricar um estado que seja feliz não importa o que venha por meio dos sentidos.

P: Durante a meditação, quando percebo um pensamento recorrente, devo retornar rápido para a respiração ou posso dar uma pausa para identificar a espécie de pensamento ou sensação? Posso ir além? Tentar encontrar uma causa?

AG: Nas etapas iniciais, você não deve de maneira nenhuma prestar muita atenção nas suas distrações. Assim que você sentir que a mente está distraída, largue mão dessa distração e você se encontrará de volta na respiração. Se notar que você não pode voltar para a respiração, em outras palavras, a mente continua indo de volta para a distração, então talvez você deva analisá-la um pouco, mas tente não se envolver em análises muito prolongadas. Tente mantê-la focada, trazê-la de volta à respiração o mais rápido que puder e analisar a distração apenas o quanto for necessário para trazê-la de volta para a respiração e permanecer ali. Assim que sua concentração fica mais firme, então você estará em uma

posição para entrar em uma análise mais profunda e mais detalhada que chegará à raiz do problema.

P: A outra pergunta é sobre a psicoterapia. (Than Ajaan a responderá no final do retiro).

AG: A psicoterapia é boa tanto para o cliente quanto para o psicoterapeuta. Discutiremos essa questão com mais detalhes no final do retiro.

OK, vamos continuar meditando.

A Primeira Tétrade (*corpo*)

Então... Nós falamos e vocês podem continuar com a meditação.

Como eu disse anteriormente esta tarde, o Buddha nos ensinou um método de meditação focada na respiração que envolve dezesseis passos e os dezesseis passos estão incluídos nas Quatro Tétrades. A primeira tétrade está relacionada ao *corpo*, a segunda tétrade com *sensações*, a terceira com *estados mentais* e a quarta está relacionada com “*dhammas*”. Dhammas aqui são as estratégias para lidar com qualidades hábeis e inábeis da mente.

Agora, não é o caso que você lida com a primeira tétrade primeiramente e depois de completá-la, segue-se para a segunda tétrade. Em outras palavras, elas não estão alinhadas em uma fila. Pelo contrário, estas tétrades lidam com quatro dimensões da prática nas quais você tem que prestar atenção o tempo todo. Você apenas mudará a ênfase que aplica a cada uma dessas tétrades de tempos em tempos. Quando você está trabalhando com a respiração, às vezes você terá que fazer referência às sensações, às vezes, será necessário fazer referência aos estados mentais. E você tem que lembrar as estratégias que lidam com problemas relacionados à respiração, ou com problemas relacionados a sensações, ou com a mente. Portanto, estas quatro áreas são coisas nas quais estaremos focando o tempo todo enquanto praticamos.

Existe uma sequência padrão em cada uma dessas tétrades. O primeiro passo é se tornar sensível ao corpo, à mente e às fabricações, e, em seguida, perceber que você desempenha um papel na fabricação de sua experiência de cada um deles. Então, tenta-se usar essa capacidade de fabricação primeiramente para lhe dar mais energia e, em seguida, para acalmá-lo. Desta forma, cada tétrade envolve tanto a tranquilidade quanto o *insight*, — tanto *samatha* como *vipassanā*. A tranquilidade vem de aprender a tornar a mente mais calma, mais firme, mais estável no momento presente. O *insight* vem de enxergar como você participa na fabricação de experiências, e, então, aprender a fazer isso com habilidade. Então, desta forma, quando você se torna mais sensível ao processo de fabricação e aprende a acalmá-lo, você está desenvolvendo tanto a tranquilidade como o *insight*. O Buddha nunca ensinou tranquilidade e *insight* separadamente. Ele ensinou a tranquilidade e o *insight* como qualidades da mente que precisam ser desenvolvidas juntas, a fim de ajudar a treinar a mente, tanto na concentração, como no discernimento. Assim, ao seguir os dezesseis passos, estamos trazendo essas duas qualidades juntas, ao mesmo tempo em que focamos na respiração.

Agora, dezesseis podem parecer muitos passos, mas quando você realmente começar a

praticar, você perceberá que existem mais do que apenas dezesseis perguntas. Por exemplo, quando o Buddha fala sobre respirar ciente do corpo inteiro, muitas perguntas aparecerão: “Como você faz isso? Quais são as etapas ao fazer isso? Como você mantém uma consciência de corpo inteiro”? E assim por diante. Assim, é melhor ver cada um dos vários passos sugeridos como áreas de exploração e caberá a você explorar essas áreas juntamente com alguma ajuda vinda de outras pessoas que tenham alguma experiência nesta área. Desta forma, praticar a meditação focada na respiração é como ir para uma caça ao tesouro. As instruções sobre como procurar e onde procurar estão sendo dadas, mas você também tem que usar sua própria engenhosidade na interpretação das instruções para encontrar o tesouro interior.

Hoje à noite falaremos sobre a primeira téttrade em detalhe, a téttrade lidando diretamente com a respiração. A respiração aqui é o ponto focal básico em torno do qual você tenta reunir sua consciência das sensações e dos estados mentais. É como uma fonte no meio de uma savana. Todos os animais na savana terão que vir até a fonte, por isso, se você quiser conhecer os animais na savana, você não tem que vagar por toda a savana. Basta permanecer lá na fonte, e, eventualmente, todos os animais virão por conta própria. Da mesma forma, a respiração funciona como o ponto focal onde você começa a conhecer as sensações, estados mentais e qualidades mentais. Quando você está sentado observando a respiração, você está no mesmo lugar onde Buddha estava na noite de seu despertar. Então, surge a questão: “Por que você ainda não atingiu o despertar”? A respiração do Buddha não era diferente da sua. A diferença deve estar no estado de sua mente e nas qualidades da mente que você traz para a respiração.

Então, estaremos aprendendo o que ele recomenda para desenvolver as qualidades certas da maneira certa:

Tal como acontece com todas as téttrades, há quatro etapas no primeiro passo. O primeiro passo é discernir a respiração longa. Em outras palavras, quando a respiração é longa, você discerne que é longa. Depois, quando a respiração é curta, você discerne que é curta. Terceiro, você se treina para inspirar sensível a todo o corpo e expirar sensível a todo o corpo. Quarto, você se treina para inspirar e expirar acalmado a fabricação corporal, que, como já dissemos, é a respiração que entra e sai. Agora, note que há uma diferença entre as duas primeiras etapas e as duas que seguem. Nas duas primeiras etapas, você está simplesmente discernindo o que está aí. As duas últimas etapas envolvem treinamento. E todas as etapas restantes em todas as outras téttrades serão etapas de treinamento, o que significa que a partir deste ponto você estará conscientemente se dispondo a desenvolver uma determinada atitude ou habilidade a cada respiração.

Agora, durante as duas primeiras etapas, ao discernir distinções na respiração, você pode desenvolver seu discernimento não simplesmente ao perceber quando a respiração é longa ou curta, mas também ao perceber quando é pesada ou leve, profunda ou superficial, rápida ou lenta. Desta forma, você começa a sensibilizar-se à forma como a respiração tem um impacto sobre a sua experiência do corpo. É o que fizemos na meditação guiada hoje.

A terceira etapa é quando você faz um esforço para tornar-se sensível a todo o corpo. Isso se refere ao fato de que, quando você está tentando fazer com que a mente entre na Concentração Correta, você deve chegar a uma consciência de corpo inteiro. No primeiro jhāna, ou primeiro passo da Concentração Correta, quando há uma sensação de prazer e arrebatamento, você tenta deixar esse prazer e arrebatamento permear todo o corpo. O Buddha atribui uma analogia para isso. Em seu tempo, eles não tinham as barras de sabão que temos hoje em dia. Eles tinham um sabão em pó, que é uma espécie de farinha. Se um banhista estivesse preparando sabão para o seu banho, ele misturaria a água com o sabão em pó da mesma forma que você iria misturar água com farinha de trigo para fazer uma massa de pão. A analogia que o Buddha atribui para o primeiro jhāna é a de um banhista espalhando a água através da massa para que toda a bola de massa se torne umedecida. Da mesma forma, você deve ser capaz de espalhar sua consciência e espalhar a sensação de arrebatamento ou de prazer através do corpo, os dois ao mesmo tempo, para que a mente ganhe uma maior sensação de satisfação em estar com o momento presente.

Agora, ocasionalmente, alguns problemas podem surgir enquanto você tenta espalhar sua consciência. Alguns percebem que, inconscientemente, quando estão espalhando a sua consciência, eles estão também espalhando a pressão através do corpo, o que derrota o propósito de tentar ter uma consciência de corpo inteiro. Portanto, quando você está tentando pensar em sua consciência preenchendo todo o corpo, pense nisso não como exercendo pressão sobre qualquer coisa. Ao invés disso, pense em seu corpo se abrindo para a consciência — e, assim, quando sua consciência começar a se espalhar, você também perceberá que a energia da respiração começará a se espalhar. Aqui novamente, poderá haver alguns problemas quando você tenta espremer a energia através de lugares apertados ou tenta empurrar a energia para as diferentes partes do corpo. Ao invés disso, pense na respiração como algo tão fino que possa permear tudo no corpo, não importa quão sólida possa ser a sensação das partes do corpo. Se ajudar, você pode pensar no fato de que o corpo é composto de átomos que têm muito pouca matéria, ao contrário, tem muito espaço — e a energia pode permear esse espaço.

Em relação à etapa de acalmar as formações corporais, os comentários do Buddha em várias partes do Cânone dizem que antes de tentar acalmar o corpo e a mente, você primeiro tem que lhes providenciar uma energia de arrebatamento ou frescor. É como tentar fazer um cão se acalmar. Se você o amarra no chão, ele não fica. Mas se você o alimenta, ele adormece e fica feliz de estar calmo. Da mesma forma, a mente estará feliz de se acalmar depois que lhe tenha sido oferecida comida, feita de energia. Então, primeiro respire de uma forma que energize e refresque o corpo e permita que o senso de frescor se espalhe através do corpo.

Agora, pode acontecer às vezes que a energia se espalhe pelo corpo e que a sua sensação do corpo fique distorcida. Às vezes você parecerá tão grande quanto esse salão; às vezes o corpo parecerá muito pequeno. Às vezes parecerá que estão faltando partes. Certa vez eu estava meditando quando meu professor estava ensinando um grupo de pessoas e eu tive a

sensação de que meu corpo tinha desaparecido e não restava nada além da minha cabeça. No fim da meditação, uma das mulheres que estava sentada com o grupo disse para Ajaan Fuang que ela tinha a sensação de que ela não sentia nada além de seu corpo e que sua cabeça tinha desaparecido. Então, isso pode acontecer às pessoas de maneiras diferentes. Se acontecer com você, é só permanecer com essas sensações por um tempo e manter o foco na respiração. Não foque na distorção. Depois de um tempo, aquela sensação de corpo distorcido voltará ao normal. É simplesmente um sinal de que a energia está indo para uma parte do corpo que está em falta de energia há muito tempo.

Às vezes, surge um problema: mesmo quando a energia entra em uma parte do corpo, ela se choca com uma barreira, e há uma sensação de muita energia ou pressão acumulada por trás dessa barreira. Por exemplo, se há muita pressão na cabeça, significa que os canais de energia estão bloqueados no pescoço, quer na parte posterior do pescoço, quer na garganta. Portanto, tente pensar nos canais de energia da respiração se abrindo, indo para baixo, pela parte de trás do pescoço, por todo o percurso até o cóccix e saindo para o ar e também indo através da garganta para baixo na área do coração. Se há muita pressão no peito, pense nos canais de energia se abrindo para fora através dos braços e para fora através das palmas das mãos. É desta forma você pode obter o nível de energia correto para se acalmar.

Outra abordagem: se, você sente a energia como estando muito opressiva, em diferentes partes do corpo, tente entrar em sintonia com um nível de energia que seja mais sutil. É como sintonizar um rádio. Você altera a estação e, conseqüentemente, você escuta mensagens de estações diferentes. É como nesse auditório: existem ondas de rádio provenientes de muitos lugares diferentes e é simplesmente uma questão de sintonizar a uma frequência específica. Isso, por sua vez, dirá o tipo de música ou comentário que você escutará. Da mesma maneira, o corpo tem muitas frequências diferentes de energia. Portanto, se um nível de energia é muito opressivo, você entra em sintonia com um nível de energia que você sinta que é mais calmo, que está localizado no mesmo local.

A respeito do passo final de acalmar a respiração, você descobrirá que a inspiração e a expiração realmente param. Você não tenta fazê-la parar, elas simplesmente param por conta própria. Isto é simplesmente um sinal de que, como a energia da respiração fica mais completa no corpo e os diferentes canais de energia ficam mais conectados, a necessidade de respirar para dentro e para fora fica mais sutil. Então, se existir uma falta de energia em uma parte do corpo, a energia proveniente de outra parte do corpo entrará e preencherá a falta, por que os canais de energia nas diferentes partes do corpo estão todos conectados. Alguns, quando chegam a esta fase, acreditam que, se a sua respiração parar, eles morrerão, e, conseqüentemente, querem sair da concentração. Mas o que está realmente acontecendo aqui é que o seu cérebro está usando menos oxigênio, de modo que as necessidades de oxigênio do corpo estão diminuindo. Nesse ponto, a troca de oxigênio na pele é suficiente para as necessidades do corpo.

Esta lição da respiração através dos poros, pôde até ser verificada num Festival das Artes

na cidade de Laguna Beach na Califórnia. Esse festival tem um grande palco giratório, onde eles replicam obras de arte famosas, como grandes pinturas e esculturas. Para replicar as esculturas, eles vão até a praia, encontram pessoas com corpos bonitos e os cobrem com tinta branca, os pintam como David ou Vênus ou como outra estátua famosa. A primeira vez que fizeram isso, eles cobriram os corpos das pessoas inteiramente com tinta branca, frente e verso, e enquanto o palco girava para o público, Venus e David desmaiaram, o que não foi uma cena boa para o show. Eles descobriram, no entanto, que se eles deixassem as costas sem pintura, a pessoa que estava anteriormente coberta de tinta e sem respirar pelos poros, agora, com as costas expostas, poderia respirar pela parte de trás das costas sem desmaiar.

Então, há alguma troca de oxigênio acontecendo em sua pele, e, como disse, quando o cérebro se acalma, significa que suas necessidades de oxigênio serão menores, e o oxigênio chegando à pele será o suficiente.

Agora, como você verá, quando estamos lidando com a fabricação da respiração, os dois outros tipos de fabricação também estão envolvidos. Em outras palavras, você estará conversando consigo mesmo sobre a respiração longa e a respiração curta, como espalhar sua consciência, como espalhar sua respiração pelo corpo. Tudo isso conta como fabricação verbal. Ao mesmo tempo, você estará lidando com sensações de prazer e você também estará lidando com diferentes imagens que você tem em sua mente de como a energia da respiração se move através do corpo. Desta forma, você começa a ver que as fabricações corporais, verbais e mentais estão todas relacionadas umas com as outras. E esta é uma das lições importantes na primeira tétrade.

Falaremos sobre a segunda tétrade amanhã durante a manhã. Agora vamos meditar.

A Segunda Tétrade (*sensações*)

22 de Abril, 2016

Na noite passada, discutimos a primeira tétrade, que se refere ao corpo, e que é uma das Quatro Tétrades nos ensinamentos do Buddha sobre a meditação focada na respiração. Hoje vamos falar sobre a segunda tétrade, que se refere às *sensações*.

Existem *quatro passos* nesta tétrade. O *primeiro passo* é se treinar para inspirar e expirar sensível ao *arrebatamento*. O *segundo*, é inspirar e expirar sensível ao *prazer*. O *terceiro*, é inspirar e expirar sensível à *fabricação mental*, que, como foi explicado, significa sensações e percepções. E o *quarto passo*, é inspirar e expirar acalmando as *fabricações mentais*.

O papel da fabricação aqui é importante — porque, como diz o Buddha, quando você presta atenção à respiração, cria-se automaticamente uma sensação. Então, você deve ser capaz de fazer isso de uma forma hábil, de forma que inclinará a mente a ter mais calma e solidez.

Começando com o *primeiro passo da segunda tétrade*, que fala sobre inspirar e expirar, permanecendo sensível ao “*arrebatamento*”: a palavra *arrebatamento* aqui é bastante forte. Ela sugere imagens de Santa Teresa experimentando arrebatamentos e êxtases, e, em alguns casos, a sensação de arrebatamento poderá ser bem forte. Em outros casos ela é mais branda. A palavra em Páli para o arrebatamento é *pīti*, que também pode significar frescor, vigor. Portanto, este passo significa, basicamente, que você se treina para respirar de uma forma que sinta ser revigorante para o corpo. Ajaan Lee descreve isso como desenvolver uma sensação de saciedade pelo corpo, não apenas plenitude no estômago, mas também completude nos diferentes membros e na cabeça, completude em todas as células espalhadas por todas as partes do corpo. O Buddha diz que há potenciais de arrebatamento no corpo que podem ser encontrados na meditação e que podem ser desenvolvidos.

Para praticar isso, você pode focar em alguma parte do corpo que se encontra longe do torso. Por exemplo, tente perceber a sensação nas costas das mãos agora. Respire de uma forma que permita que você sinta as partes posteriores das mãos relaxadas, de modo que não exista nenhuma pressão sobre as mãos, enquanto você inspira e expira — o que permitirá que o sangue flua para essa parte do corpo. Quando você tem uma sensação de completude, respire de maneira que mantenha essa sensação de estar cheio ali. Quando se sentir firme o suficiente, então você pode deixar com que essa sensação se espalhe para os braços e depois para o torso. Você pode fazer o mesmo com os topos de seus pés e pensar na sensação de completude subindo pelas pernas. Isso dá uma sensação realmente revigorante que banha o corpo todo. Outras pessoas percebem que o ponto de completude começa na

área do torso, por exemplo, na área logo abaixo do osso esterno. Tente descobrir onde o sangue preenchendo alguma parte do seu corpo parece ser mais imperturbável. Proteja essa sensação de preenchimento e depois permita que se espalhe. Esta é uma maneira de fazer o primeiro passo.

Quanto ao *segundo passo da segunda tétrade*, inspirando e expirando sensível ao *prazer*: aqui você pode usar diferentes percepções para ajudar a tornar a respiração mais agradável. Ontem demos um exemplo de pensar no corpo como uma esponja grande, de modo que o ar possa entrar livremente por qualquer direção. Outra percepção que você pode manter em mente é pensar sobre os diferentes chakras no corpo, e depois pensar na respiração entrando e saindo dos chakras, tanto na parte da frente quanto na parte de trás. Ajaan Fuang falava sobre ter uma percepção da respiração indo para os ossos. Se você tem uma sensação de que a respiração tem dificuldade de entrar no corpo, pense em uma energia da respiração sutil que passa rapidamente e sem esforço por todo o corpo, logo que você começa a respirar. Você pode experimentar com qualquer uma dessas percepções para ver qual cria uma maior sensação de prazer no corpo ao inspirar e expirar.

É claro que, ao tentar criar uma sensação de prazer, você perceberá que você irá se deparar com diferentes dores no corpo. É aqui que nos envolvemos com o processo de *três estágios de lidar com a dor*.

Aqui falarei sobre as duas primeiras etapas:

(A terceira etapa será discutida no âmbito do terceiro e quarto passo, dentro da segunda tétrade).

A *primeira etapa para lidar com a dor* é: se você sentir dor em alguma parte do corpo, não foque nesta parte do corpo. Foque em outra parte do corpo que você possa tornar mais agradável com a respiração. A analogia de Ajaan Lee é a de comer uma manga. Se há um ponto podre na manga, você não come a parte podre. Come-se o resto da manga e se deixa o local podre para as formigas. Por exemplo, se você tem uma dor nas costas, foque na frente. Se você tem uma dor no lado esquerdo, foque no mesmo ponto na direita. Em seguida, tente desenvolver tanto prazer quanto possível na área onde você estiver focado. Essa é a primeira etapa.

A *segunda etapa para lidar com a dor* é: uma vez que a sensação de prazer esteja lá, pense nela se propagando do local agradável e passando através da dor. Não pare no local da dor — pense na respiração e no prazer indo através da dor. Isso pode não fazer com que a dor vá embora, mas trará uma boa sensação de alívio, soltando a pressão ou a tensão que você possa estar criando em torno da dor. Na verdade, é importante não pensar no desejo que a dor vá embora. É por isso que tentamos permanecer fixados em uma parte do corpo que não esteja dolorida, para que possamos nos sentir menos ameaçados pela dor.

(Continuando com os passos na segunda tétrade):

O *terceiro passo da segunda tétrade* — trabalhar para se *sensibilizar em relação às fabricações mentais* — isso significa que você tenta tornar-se mais sensível ao papel que a

sensação e a percepção representam ao moldar seu estado mental.

Aqui é onde entramos na **terceira etapa para lidar com a dor**. Você deve ver como sua *percepção* da dor tem uma influência sobre a mente, afinal de contas, se há uma dor física no corpo, ela não necessariamente tem que criar a dor na mente. Então, você deve enxergar quais são as percepções que agravam a dor mental e quais são as percepções que ajudam a aliviar a dor mental. Em outras palavras, o problema não é a dor no corpo, mas sim suas percepções em torno da dor que criam a dor na mente.

Isto nos leva para o **quarto passo da segunda tétrade**, que é *acalmar a fabricação mental*. Você tenta ver quais são as *sensações e percepções* que podem acalmar a mente. O que acabei de explicar é um nível bastante avançado na prática, para quando a sua concentração já estiver fortalecida, mas este quarto passo na tétrade também pode ser aplicado aos níveis anteriores da prática. Por exemplo, o Buddha ensinou seu filho Râhula: antes de começar a meditar, mantenha a percepção em mente: uma mente que seja tão sólida quanto a terra. As pessoas jogam coisas nojentas sobre a terra, mas a terra não reage. Da mesma forma, você deseja que sua mente seja não-reativa como a terra. Da mesma forma, o Buddha disse para fazer a sua mente como fogo. Quando o fogo queima de lixo, o fogo não fica repugnado. Tornar a mente como o vento. O vento sopra de lixo, mas o vento não fica repugnado pelo lixo. Tornar a mente como a água. A água lava coisas repugnantes, mas ela água não fica repugnada.

Se você puder segurar essas percepções em mente, torna-se muito mais fácil não reagir quando as coisas acontecem. Quando você estiver mais paciente, você pode estar mais atento ao que está realmente acontecendo. Se você está reagindo constantemente a o que quer que aconteça, você não pode ver nada claramente. O Buddha ensina essas percepções, a da mente como o vento ou como a terra, com o propósito de acalmar a mente e torná-la mais sólida, não só enquanto você está meditando, mas também na vida diária.

Houve um caso no Cânone, em que um monge ficou chateado com as palavras que outras pessoas lhe disseram e o Buddha disse a ele para fazer sua boa vontade tão vasta quanto o rio Ganges, ou tão profunda quanto a terra. As pessoas podem vir com uma tocha e tentar queimar o rio Ganges, mas elas não conseguem. Há simplesmente muita água. As pessoas podem tentar cavar a terra para tentar se livrar da terra por completo, mas a terra é muito extensa para isso. Se você pensar na sua boa vontade como sendo grande e sólida, em seguida, as ações das outras pessoas parecem muito pequenas em comparação. Finalmente, o Buddha disse: mesmo que bandidos o prendam no chão e comecem a serrar seus braços e pernas com uma serra, você ainda assim deve ter boa vontade para com os bandidos. Se você puder manter essa percepção em mente, então as palavras desagradáveis vindas das outras pessoas parecem muito menores em comparação a ter seus membros cortados e é mais fácil para a mente ser capaz de suportá-las.

Também podemos aprender a desenvolver *diferentes percepções* enquanto estamos lidando com dores no corpo. Aqui, mais uma mais uma vez, se aplica à **terceira etapa dos três estágios para lidar com a dor**:

Para começar, você pode usar *percepções hábeis* para mudar a maneira como você se relaciona com a dor. Por exemplo, quando há uma dor em alguma parte do corpo, em vez de vê-la como uma massa sólida de dor, você pode perguntar onde está localizado o ponto mais dolorido, mais intenso da dor e depois tentar rastreá-lo. Você verá que esse ponto mais intenso continua se movendo. Isso faz com que a dor pareça menos sólida, e, quando é menos sólida, então é muito mais fácil de suportar.

Outra pergunta que você pode fazer é: a dor é a mesma coisa que o corpo? O corpo é composto de terra, vento, água e fogo, em outras palavras, você o sente por causa de sua solidez, energia, frieza e quentura, mas a dor não é nenhuma dessas coisas. Assim, mesmo que o corpo e a dor possam parecer estar no mesmo lugar, eles são tipos de fenômenos diferentes. Se você continuar olhando para ver como eles são diferentes, você mudará a sua percepção da dor, para o corpo e sua consciência. Isso lhe permitirá sofrer muito menos com a dor.

Finalmente, outra percepção que você pode ter em mente quando diferentes momentos de dor aparecem: pense que você está sentado na parte de trás de um van em um assento virado para trás. Enquanto você segue pela estrada, assim que você enxerga as coisas ao lado da estrada, elas já estão indo para longe de você. Isso é diferente de estar sentado na frente do carro virado para frente, porque assim que você vê alguma coisa, parece que esta paisagem está vindo na sua direção. Então, quando a dor surge, pense que você está sentado na parte de trás do carro virado para trás da estrada. Assim que cada momento de dor vem, ela vai embora, vai embora. E, deste modo, a dor será muito menos intensa na mente.

Estes são exemplos do uso de sensações e percepções para acalmar a mente. Quando a mente está mais calma e estável, ela terá uma sensação de força interior e, como resultado, se tornará mais confiável. Quando seus pensamentos, palavras e ações vêm de uma mente que é mais confiável, eles tendem a ser mais hábeis. Desta forma, ao treinar sua mente para ser mais confiável, ela poderá se tornar seu próprio alicerce interior, o seu próprio refúgio interior.

PERGUNTAS E RESPOSTAS

P: O que quer dizer ou qual é a diferença entre: “eu estou relacionado através das minhas ações”, com “eu estou relacionado às minhas ações”?

AG: Quando dizemos que você está relacionado *através* de suas ações, isso significa que você está relacionado *às* outras pessoas *através* de suas ações, por meio de sua maneira de agir. Por exemplo, você está relacionado com as pessoas em sua família *através* de seu karma passado. Quanto aos relacionamentos com as pessoas que você gosta ou não, estas são criadas tanto *através* de suas ações passadas e *através* de suas ações no momento presente, na vida presente.

P: Estamos infringindo o primeiro preceito quando nos alimentamos de carne de

animais?

AG: O primeiro preceito é especificamente contra matar o animal ou dizer para alguém matar o animal. Esse é o menor denominador comum para esse preceito. Se, no entanto, você quer tornar o preceito mais rigoroso para si mesmo, você pode fazer isso; mas o preceito, em si, lida apenas com o ato de matar o animal, ou de dar uma ordem para que alguém mate o animal.

P: O que é o sexo ilícito?

AG: Sexo ilícito, se você é casado, significa ter relações sexuais com alguém fora do casamento; ou se você está prestes a se casar, de ter relações sexuais com alguém fora do seu compromisso. Se você não está casado ou noivo, sexo ilícito significaria: (1) ter relações sexuais com alguém que é menor de idade; (2) ter relações sexuais com alguém contra a vontade da pessoa; (3) ter relações sexuais com alguém que já está casado; (4) ter relações sexuais com alguém que tomou um voto de celibato; (5) ou ter relações sexuais com alguém que está em um relacionamento (namoro) ou quando você está num relacionamento.

P: O que dá suporte para a pessoa entender o que está sendo lido? Por exemplo, as pessoas lêem, lêem e lêem sobre o Nobre Caminho Óctuplo, porém na vida cotidiana não conseguem colocar em prática.

AG: Existem duas formas de apoiar ou colocar em prática o caminho na vida diária. Uma delas é meditar, porque, quando você medita você se torna mais sensível às suas próprias ações. Desta forma, você se torna mais sensível aos momentos quando você está prestes a, digamos, se envolver na fala incorreta ou na ação incorreta. A outra maneira de apoiar a prática é (em vez de tentar seguir todos os oito elementos do caminho de uma só vez), trabalhar um de cada vez. É bom começar com a Fala Correta, porque se você aprender a não mentir, a não se envolver na fala divisora e na fala grosseira, você elimina muitos dos problemas que normalmente se criariam na vida quando você não observa estes princípios. Assim que você puder ver por si mesmo que você está criando um ambiente melhor para si mesmo, então será mais fácil assimilar os outros elementos do caminho.

P: Como lidar com pessoas autoritárias, que não usam a Fala Correta com os subordinados, amigos, colegas e familiares?

AG: Você os mata com bondade. Em outras palavras, você está sempre sorrindo, sempre educado, até que eles se sintam envergonhados. Se eles não se sentirem envergonhados, então você emprega o que é chamado de Sorriso Tailandês, ou dizer *Sim* em tailandês. Quando os Tailandeses dizem, *Sim*, a palavra significa literalmente, “eu te escuto”. Isso não significa, “Eu prometo que vou fazer o que você me diz para fazer”. Então, você pode usar um *Sim* tailandês.

P: Quem define o que é hábil?

AG: A lei do Karma, o princípio do Karma. Em outras palavras, não há nenhuma pessoa que define isso. É simplesmente que, se você agir de forma inábil, isso causará danos tanto para você ou para outras pessoas, o que ficará no caminho de se ter uma felicidade duradoura.

P: Como modificamos as fabricações mentais inábeis para fabricações hábeis?

AG: Aqui é o lugar onde ler os textos budistas é bom, porque eles estão cheios de exemplos do que é uma fabricação hábil ou do que uma percepção mais hábil possa ser. Também é bom ouvir palestras do Dhamma, pela mesma razão, porque elas expandem a sua noção de como você pode pensar sobre o mundo, o que é possível para você fazer no mundo. E então você simplesmente tenta manter essas idéias em mente e quando você acalmar sua fabricação corporal, será mais fácil de mudar a sua fabricação mental.

P: Como lidar com o medo?

AG: Existem medos hábeis e medos inábeis. Medo hábil seria o medo de que você possa fazer algo inábil. O medo inábil é o medo que está infectado com a ganância, aversão ou delusão. Então, ao invés de atacar o medo diretamente, você ataca a ganância ou a raiva ou a delusão. Mas a melhor maneira de compreender a distinção entre o medo hábil e o inábil, é lembrar de que suas ações são seus verdadeiros bens. Quanto aos seus bens de fora — e até mesmo o seu próprio corpo — sabemos que em algum momento todos teremos que perder essas coisas. O que deve ser temido é fazermos o uso inábil desses bens antes de perdê-los. Se usarmos nossos bens habilmente, então, quando temos que abrir mão deles, haverá muito menos arrependimento. O que isto significa é que você tenta colocar os seus medos em perspectiva sobre o que é importante e o que não é importante na vida. Em seguida, use-se os três tipos de fabricações de que já falamos — a maneira que você respira; a maneira de pensar sobre as coisas; e da forma como você percebe as coisas — para ajudar a fazer a mudança.

P: Quando eu estou dormindo a minha mente fica um pouco maluca. Tenho alguns sonhos imaginários, alguns problemas. Muitas vezes eu acordo um pouco cansada. Existe alguma maneira ou método de acalmar a mente durante o sono?

AG: É melhor não esperar até que você esteja adormecida. Você tenta fazer isso antes de ir dormir. Quando você se deita para dormir, é um bom momento para espalhar pensamentos de boa vontade para o mundo inteiro. Quando você vai dormir com pensamentos de boa vontade, você estará muito menos propensa a ter pesadelos. Depois de acordar, se você perceber que você estava sonhando com problemas imaginários, você pode consolar-se com o fato de que esses problemas não são reais. Ajaan Mun, que foi o fundador da tradição floresta, espalhava pensamentos de boa vontade três vezes por dia: logo depois de acordar pela manhã, logo depois de acordar de seu cochilo da tarde e, em seguida, à noite logo antes de ir para a cama.

P: No Brasil as instituições que praticam meditação usam o termo “bondade amorosa” como tradução da palavra em Páli *mettā*, em vez de traduzirem como “boa vontade”, é a mesma coisa?

AG: Em inglês, fazemos a distinção entre amor-bondade e boa vontade. Boa vontade basicamente significa que você deseja a felicidade para si e para os outros, mas não envolve ter que gostar ou amar a outra pessoa. Você tem que lembrar que há muitas pessoas no mundo que são impossíveis de se amar ou gostar, mas você ainda assim quer que elas encontrem a felicidade. Esta é uma forma de proteger a sua própria motivação quando você age com os outros. Se você sentir hostilidade contra eles, então será muito fácil agir de forma inábil com eles. Então, você desenvolve boa vontade para que, mesmo que você não os ame ou não goste deles, você se comporte de uma maneira habilidosa quando você tem que interagir com eles. Em alguns casos, boa vontade significa que vocês terão que seguir caminhos separados. Quando o Buddha diz que você deve proteger a sua boa vontade como uma mãe protegeria seu único filho, ele não está dizendo que você deve *amar* os outros como se você amasse o seu próprio filho. Ao invés, isso significa que você deve proteger sua boa vontade, a sua atitude de boa vontade, com o mesmo cuidado que uma mãe usaria para proteger seu filho. Dessa forma, você cuida da área do mundo que você é responsável. E você não apresenta perigo algum para o mundo.

P: Gostaria de saber como usar o *ānāpānasati sutta* na meditação? Tenho ordenado as instruções na ordem em que aparecem no texto e passado por elas, uma a uma, conectando com as respirações. Uso 100 respirações completas para cada um dos itens das Quatro Tétrades. Estou fazendo corretamente? Gostaria que falasse um pouco sobre a instrução de “alegrar a mente”.

AG: Dois pontos aqui. Primeiro, como expliquei no outro dia, os dezesseis passos não precisam ser feitos 1 a 16. O próprio Buddha os divide em quatro grupos e diz que cada grupo pode levá-lo por todo o caminho até o despertar. No entanto, você pode perceber que na prática, você tem que alternar entre os quatro grupos sempre que necessário. Às vezes o problema de fazer a mente se acalmar é uma questão da respiração, às vezes tem a ver com sensações e às vezes tem a ver com a mente. Assim você alterna entre esses grupos, como for necessário, para resolver o problema específico que você se depara.

Sobre alegrar a mente, abordaremos este assunto durante a palestra de dhamma nesta tarde, que se enquadra no tópico da terceira tétrade.

P: Poderia, por gentileza, mostrar no seu corpo como é o fluxo de energia que devemos observar?

AG: (Aqui, Than Ajaan faz uma demonstração dos principais pontos de energia sugeridos): abram os olhos. Podemos ter uma demonstração ao vivo. (Risos). OK, umbigo, plexo solar, centro do peito, base da garganta. Para o meio da cabeça, se você traçar uma linha entre suas orelhas e outra linha dividindo a cabeça no meio verticalmente, então,

onde essas duas linhas se cruzam é onde seria o meio da cabeça. Virando. Base do crânio, energia entra aqui, vai para baixo através dos ombros e para as pontas dos dedos. A energia agora entra aqui novamente, mas desta vez vai para baixo ambos os lados da coluna até o cóccix, e, em seguida, a partir do cóccix, para fora através dos dedos do pé.

No entanto, estes pontos são apenas sugestões. Se você ler as palestras de Dhamma do Ajaan Lee quando ele fala da meditação focada na respiração, você percebe que, por vezes, ele fala sobre a energia que vai do pescoço para baixo da coluna vertebral, e, às vezes, ele começa nas solas dos pés e sobe, indo até a coluna vertebral. Eu, pessoalmente, descobri que você pode experimentar e trabalhar com a energia de várias maneiras diferentes.

Muito disso dependerá da condição do seu corpo. Quando Ajaan Lee trabalhou pela primeira vez em seu método de meditação, ele tinha acabado de sofrer um ataque cardíaco. Ele estava na selva e não tinha medicamentos ou médicos. Ele descobriu que podia se tratar através do trabalho com a energia da respiração, especialmente a partir da base do crânio e indo para baixo, o que ajudou a aliviar sua condição. Muitas pessoas que têm problemas cardíacos notam que esta é uma maneira boa para liberar a energia. Mas se você tem um tipo diferente de problema físico, você pode experimentar para ver que maneiras de permitir o fluxo de energia fluir ajudam com seus problemas. Por exemplo, se você tem uma dor nas costas, você pode se focar em tornar a energia confortável na frente e, em seguida, permitir que a energia se espalhe a partir da frente para trás. Esta é uma área onde você pode experimentar em muitas maneiras diferentes.

(30 MIN. DE MEDITAÇÃO ANDANDO)

PERGUNTAS E RESPOSTAS

P: Usar perfumes, adornos e maquiagem são empecilhos para o caminho da libertação?

AG: Não são empecilhos categóricos nem proibições absolutas.

Uma das utilidades dos preceitos é utilizá-los como ferramentas, e, neste caso, também servem para dar um descanso, uma oportunidade na vida de deixar — por pelo menos um tempo — os hábitos velhos e dar a oportunidade de ver com clareza os apegos que são ligados com esses hábitos. Então, se não tiver muita obsessão e muito apego com perfumes, maquiagem e etc., não há problema.

P: Gostaria de saber se tabaco, refrigerante, cafeína são intoxicantes?

AG: Quando os preceitos se referem a não ingerir intoxicantes trata-se daqueles que alteram a mente de maneira que afetem sua *mindfulness*, sua vigilância e sua cautela e o levem a perder o controle e a fazer coisas inábeis.

P: Relacionamento afetivo ou amoroso impede que se entre na correnteza (Sotāpanna)?

AG: Não, Anathapindika e a Senhora Visakha eram casados e os dois atingiram Sotāpanna. No entanto, o relacionamento amoroso pode trazer muitas complicações e

distrações na vida.

P: Para se alcançar o estágio daquele que só retorna mais uma vez (Sakadāgāmi) e o que não retorna mais (Anāgāmi) é preciso viver em castidade?

AG: Mais uma vez, não. Porém, depois de atingir o não-retorno (Anāgāmi), a pessoa tende a se tornar celibataria para toda vida. Afinal, depois de atingir Anāgāmi, a pessoa perde todo o interesse na luxúria ou o sexo.

P: É necessário ser monge?

AG: Existem muitos casos de pessoas leigas que se tornaram Arahants, mas em todos os casos, após atingir esse estágio, eles se tornam monges ou monjas.

A Terceira Tétrade (*mente*)

Esta tarde, eu gostaria de falar sobre a terceira tétrade dos passos da meditação focada na respiração. Esta tétrade lida com a *mente*. O primeiro passo é treinar-se para inspirar e expirar, estando sensível ao estado de sua mente. Os próximos três passos lidam com a maneira como você conduz a mente para a direção certa, mas isso é feito apenas depois de ter notado qual é o estado da mente. Por exemplo, o segundo passo é inspirar e expirar alegrando a mente. Isto é para momentos em que você está sentindo uma falta de energia ou desencorajamento. O terceiro passo é respirar para dentro e para fora equilibrando a mente. Isto serve para momentos em que a mente está dispersa ou se sente ansiosa. E o quarto passo é treinar-se para inspirar e expirar libertando a mente. Isso é para libertar a mente de quaisquer estados desconfortáveis ou inábeis que estejam sobrecarregando a mente.

Ao seguir estes passos, você estará lidando novamente com os três tipos de fabricação: a maneira como você respira, o jeito que você fala consigo mesmo sobre o estado da sua respiração e também as sensações e percepções que você está mantendo em mente. Você deve aprender a ajustar estas fabricações, para que elas possam trazer a mente para um bom estado mental. Isso é útil enquanto você estiver meditando e enquanto você estiver fora da meditação. Durante a meditação, basicamente significa verificar o seu estado mental no início da meditação e, em seguida, descobrir o que você precisa fazer para trazer sua mente para um equilíbrio estável. Ao mesmo tempo, você observa a sua meditação, para que você seja capaz de aprender lições que você possa usar na próxima vez que você sentar para meditar. Fora da meditação, é claro, estes passos são úteis quando você vê uma emoção forte chegando e incomodando. Você pode parar por um minuto e usar esses três tipos de fabricação para trazer a mente de volta a um estado saudável antes de continuar.

O *primeiro passo*, estar sensível à mente, significa, basicamente, comparar o seu estado mental atual com estado mental que deseja ter. Você tenta observar a mente para ver onde ela está desequilibrada. Ao focar na respiração, você tem problemas de permanecer ali? Se não existir nenhum problema, então você pode continuar com a respiração. Se existir algum problema, então você tenta descobrir se a respiração está sem energia ou com muita energia, ou se a mente está sobrecarregada com pensamentos inábeis. Uma vez que você observou a direção do problema, então você usa os outros três passos conforme necessário.

Passo número dois, alegrando a mente: há períodos de falta de energia ou desesperança. Uma das primeiras ferramentas para alegrar a mente quando está nesse estado, é trabalhar com a respiração de uma forma que seja mais energizante. Você pode experimentar algumas inspirações longas e algumas expirações curtas. Ajaan Lee notou que quanto mais velhas as

peças ficam, mais tempo elas tomam ao expirar. Elas inspiram curtamente e expiram longamente, o que diminui a sua energia. Pode até parecer confortável respirar dessa maneira, mas não é bom para sua energia. Então, se sua mente precisa alegrar-se, ela precisa de mais energia e encorajamento — inspire longa e profundamente e veja se isso ajuda a aumentar a energia do seu corpo e da sua mente.

Além disso, você também pode mudar para as diferentes contemplações que o Buddha recomenda. Esta é uma abordagem que faz uso pesado de fabricação verbal e mental. Entre estas estão as contemplações do Buddha, do Dhamma e da Saṅgha. Pensar nesses exemplos pode levantar a sua moral. Você reflete sobre o fato de que há seres humanos no mundo que fazem o bem e que ganharam bons resultados. Você pode pensar sobre o Dhamma, o fato de que você tem sorte de ter encontrado esses ensinamentos que mostram o caminho para pôr um fim ao sofrimento. Você pode pensar no exemplo da Saṅgha. Há muitos poemas no Cânone em Páli sobre os membros da Saṅgha que passaram por períodos de desesperança e ainda assim foram capazes de superá-los. Em alguns casos, eles estavam prestes a cometer suicídio, mas ainda assim eles foram capazes de dar a volta por cima. Eles estavam numa situação pior do que a que você está e, ainda assim, eles foram capazes de encontrar esperança em suas vidas. Se eles puderam fazê-lo, você também pode.

Duas outras contemplações que o Buddha recomenda para alegrar a mente são a contemplação da virtude e a contemplação da generosidade. Para contemplar a sua virtude, pense em momentos em que você poderia ter prejudicado alguém e você decidiu que não o faria. Isso dá um impulso ao seu senso de auto-estima. O mesmo acontece com a generosidade: pense nos momentos em que você deu um presente ou fez uma doação, não porque você *tinha* de fazê-lo, mas porque você *quis* fazê-lo. Isto também lhe dará um sentido de valor próprio. Se você tiver problemas para pensar em momentos em que você foi virtuoso ou generoso, tente tornar-se mais virtuoso e generoso. E, da mesma forma, se você puder pensar em uma só vez em que você foi generoso, você pode usar isso apenas alguns momentos antes que se esgote. Em outras palavras, o Buddha aqui está lhe encorajando a elevar o estado de sua mente, sendo continuamente virtuoso e generoso, assim o senso de seu valor próprio aumentará.

Acontece da mesma forma com o *terceiro passo*, que é *equilibrar* a mente: para começar, você pode tentar trabalhar com a respiração. Digamos que você esteja se sentindo ansioso, com borboletas no estômago: pense em respirar de forma que sinta como muito sólida, sem falhas na energia. E pense na energia da respiração enchendo o corpo com uma sensação de solidez.

Se trabalhar com a respiração por si só não funcionar, então a contemplação que o Buddha recomenda aqui é a contemplação da morte. Agora, a contemplação da morte não é para que você fique desencorajado ou deprimido, pois, como você sabe, a morte não é o fim no budismo. Isso é feito para torná-lo atento, ao perceber que o estado de sua mente determinará como você renascerá. Além disso, você não sabe quando você morrerá, então, você tem que trazer a sua mente para um bom estado mental o mais rapidamente possível.

O Buddha sugere que você pergunte a si mesmo a cada dia: “Se você tivesse que morrer hoje, você estaria pronto para morrer?” E se a sua resposta é: “Não, eu não estou pronto”; então você tem que se perguntar: “Que questões inacabadas você ainda tem em sua mente? No que você está apegado de que não pode abrir mão? O que o preocupa? Que pensamentos ou sentimentos estão o puxando para baixo”? Em seguida, você deve focar em lidar com essas questões e deixar todo o resto de lado. Isso ajuda a colocar uma perspectiva nos problemas de sua vida. Em outras palavras, você vê que algumas questões não são dignas de preocupação, então você pode colocá-las de lado e estar mais firmemente focado em se concentrar nas coisas que realmente são importantes.

Agora, tanto o processo de alegrar a mente como o de equilibrar a mente estão sob os ensinamentos que o Buddha chama: os fatores para *o despertar*. Existem sete fatores no total: *mindfulness*, *análise de qualidades*, *energia*, *arrebato*, *calma*, *concentração* e *equanimidade*. A *mindfulness*, o Buddha diz, é útil em todos os casos, porque observa o que precisa ser feito. As outras qualidades devem ser enfatizadas quando necessárias.

As qualidades que são úteis para dar mais energia para uma mente sonolenta são, a análise de qualidades, a persistência e o arrebato. Análise de qualidades aqui significa aprender a olhar para a sua mente e ver o que é hábil e inábil internamente, e, após isso, focar a atenção no desenvolvimento do que seja hábil e não em desenvolver o que seja inábil. Isto normalmente não é o que fazemos quando estamos nos sentindo sonolentos. Simplesmente tendemos a nos identificar com a sonolência, o que está realmente desenvolvendo um potencial inábil. Ao invés disso, o Buddha recomenda que se examine a mente e veja quais os potenciais que existem para a energia. Eles estão lá, mesmo no meio dessa sonolência. Quando você os enxergar, então se torne persistente na tentativa de incentivar esses potenciais. Isso dará origem à energia do arrebato e ajudará a elevar o estado de sua mente.

Quanto às qualidades para acalmar uma mente agitada, o Buddha recomenda calma, concentração e equanimidade. Em outras palavras, você acalma a respiração, deixa a mente centrada, a coloca em uma posição onde ela possa contemplar que tudo o que acontece é de acordo com karma e enquanto você estiver criando um bom karma no momento presente, não há nada a temer. Quanto a preocupações sobre o futuro, você percebe que você não sabe o que acontecerá no futuro, mas você sabe que você precisará de mais *mindfulness* e vigilância. É focando em desenvolver essas qualidades que você estará fazendo a melhor coisa que você pode para se preparar para o futuro.

Esses são os segundo e terceiro passo nesta terceira tétade.

O *quarto passo*, inspirar e expirar *libertando* a mente, trata basicamente de se livrar de qualquer coisa que seja um fardo para a mente. Aqui, o Buddha recomenda várias percepções para ajudar. Para começar, ele recomenda que você vá para uma área selvagem. Quando você está fora de seu ambiente cotidiano, os problemas que envolvem esse ambiente tendem a parecer menores. Mesmo se você não conseguir encontrar um lugar selvagem para ir, você pode ir para um lugar de reclusão em sua própria mente. Ele

recomenda que você tente encontrar um tempo de isolamento todos os dias para que as questões do dia possam parecer muito menores.

Em seguida, o Buddha recomenda que você descarregue o fardo das questões da sensualidade. Veja bem, o Buddha não diz que todos os prazeres sensuais são ruins. Ele disse que há alguns prazeres que, quando você os persegue, não tem um efeito negativo sobre a mente — mas outros tem. É o mesmo com as dores: permanecer com algumas dores tem um efeito negativo sobre a mente, mas permanecer com outras dores tem um bom efeito sobre a mente. Na verdade, existem algumas dores que ele recomenda que você aprenda a desenvolver. Basicamente, a dor de querer atingir o *nirvana* (sem ter alcançado ainda) é aquela que ele recomenda. Se você enxergar que sua mente é escrava do prazer e da dor, você deve lembrar-se de que o que você realmente deseja é escapar dessa escravidão. Mesmo que possa ser dolorosa a constatação de que você ainda não está lá, essa dor na verdade alimenta a sua motivação para continuar praticando.

Mas, para voltar à sensualidade: o Buddha disse que o problema não é tanto com os prazeres sensuais ou objetos sensuais do mundo. Ele define a sensualidade como o nosso fascínio com o sonho e o planejamento sobre os prazeres sensuais. Por exemplo, você pode estar pensando como você deseja comer uma pizza depois de sair do retiro. Você pode passar todo o retiro pensando na pizza, tentando decidir qual tipo de coberturas ou recheios você deseja, ou que pizzaria tem as melhores pizzas. Quando você realmente chega à pizzaria no final do retiro, não leva muito tempo para comer a pizza, então, você pode passar o resto do dia pensando o quão bom ou quão ruim estava a pizza. Bem: o problema não é a pizza. O problema é a sua mente. E é disso do que Buddha está falando: tente libertar-se do fascínio com o pensamento sobre os prazeres sensuais. E assim, por exemplo, se você se sente particularmente atraído por alguma coisa, ele recomenda que você olhe para o seu lado pouco atraente. Então, quando você vê que o objeto que você estava cobiçando ou desejando realmente não vale o esforço necessário para ganhá-lo, então você pode virar-se e olhar para o próprio desejo.

Por exemplo, o corpo humano: há um lado muito atraente de muitos corpos humanos, mas há também um lado pouco atraente. Por exemplo, se todos nesse salão tirassem seus fígados e os colocassem no chão, todos fugiríamos. Se tivéssemos colocado os fígados lado a lado e fizéssemos um concurso de quem tem o fígado mais bonito, ninguém estaria realmente interessado em saber quem ganhou. E, no entanto, quando você colocar o fígado de volta, ainda podemos ver o corpo como algo muito atraente, apesar de sabermos o que está lá dentro. Então a questão é: por que nossas percepções são tão arbitrárias? E a resposta é que as percepções de atração, as percepções que impulsionam nossas fantasias sensuais, alimentam o propósito de nossa luxúria. Em outras palavras, não é tanto que o objeto lá fora, está causando o nosso desejo. É que a mente está à procura de problemas. Ela está à procura de algo para sentir a luxúria e a mente se alimentará de certas percepções com o propósito de incentivar a luxúria.

Esta é a tendência da qual temos que aprender a nos libertar. Então, como disse,

primeiro você olha para o lado não atraente do objeto. Em termos do corpo humano, para ser justo, você olha para o seu próprio corpo em primeiro lugar e tira para fora todas as partes e as alinha no chão. Somente após fazer isso você faz o mesmo com qualquer corpo com o qual se sentir atraído. Então, quando você vê que a mente está mentindo para si mesma sobre quão atraente o corpo é, então você pode aprender a olhar diretamente para a própria luxúria. Quando você puder ver as desvantagens da luxúria, então será muito mais fácil abrir mão da luxúria. Eu não sei sobre o Brasil, mas nos EUA a corte do divórcio é o tribunal mais violento do país. A maioria dos tribunais só precisa de um oficial ou guarda de justiça, mas os tribunais de divórcio exigem pelo menos dois ou três, para evitar algum tipo de violência acontecendo nos tribunais. Isso sugere que a luxúria nem sempre é uma coisa boa.

Então, pensar sobre essas coisas, ajuda a fazer com que a sua mente sinta mais e mais despaixão pela sua própria luxúria. Isso incentiva a qualidade da mente que o Buddha chama de *samvega*. *Samvega* significa duas coisas: em primeiro lugar, um sentimento de desilusão sobre quão insignificante a vida pode ser. Em segundo lugar, isso significa um sentimento de estar preso em uma situação sem sentido, uma sensação de que você está sendo atraído por uma isca em uma situação perigosa. O objetivo desta atitude não é que você fique desencorajado e sem esperança. É gerar um desejo de encontrar um caminho para a liberdade. Desta forma, quando você ganha um sentido de confiança de que o Dhamma lhe dará uma escapatória, isso lhe dará mais motivação para a prática nessa direção. Então, pensar desta forma, ajuda a libertar a mente da sensualidade, mesmo que apenas temporariamente, ou durante a concentração.

Uma vez que a mente *esteja* em concentração, em seguida, o Buddha incentiva você a *desenvolver* a concentração, de forma que a mente fique muito estável. Ao ficar mais acostumado com essa estabilidade, quando você começar a ver que ainda existem níveis sutis de stress subindo e descendo até mesmo nessa concentração, você poderá abrir mão de qualquer coisa que esteja causando o stress. Esta é mais uma etapa na libertação da mente. Desta forma, a mente entrará progressivamente, mais e mais profundamente, em níveis de concentração sólidos. E esse é o *quarto passo* nesta terceira téttrade: *libertar* a mente não só de questões de família ou questões de sensualidade, mas também de distúrbios sutis na sua concentração, passo a passo.

Então, quando você se deparar com qualquer problema particular em sua meditação ou na vida diária, olhe para o seu estado mental — aprenda a ler sua própria mente e perceber se ela precisa ser alegrada, firmada, ou liberada. Depois de ler a situação, você pode se lembrar das técnicas as quais o Buddha recomendou para cada um desses problemas diferentes. Esta abordagem permite que você torne a mente mais estável, não só na concentração, mas também no cotidiano. Notei que muitas das perguntas que estão chegando tendem a lidar com problemas emocionais pesando na mente. Estas quatro etapas fornecem uma estrutura básica para lidar com esses problemas.

Quando discutirmos a quarta téttrade esta noite, vamos entrar em mais detalhes sobre

algumas técnicas específicas para libertar a mente, mas por agora, podemos continuar meditando.

PERGUNTAS E RESPOSTAS

P: O conceito que eu tinha de *mindfulness* englobaria também o conceito da plena atenção. Achei difícil compreender essa definição de *mindfulness* isoladamente sem considerar ao mesmo tempo a plena atenção. Poderia explicar melhor essa definição?

AG: Quando o Buddha define *mindfulness*, ele a define como uma faculdade da memória, e, o termo por si só, é simplesmente a capacidade de manter algo em mente. Agora, quando estamos desenvolvendo a *Mindfulness* Correta, trazemos a vigilância e o ardor e aplicamos todas as três qualidades juntas no momento presente.

O Buddha nunca falou sobre *mindfulness* no sentido de plena atenção, porque a idéia de plena atenção enfatiza o lado passivo de receber as coisas por meio dos sentidos, ao passo que na prática do caminho, estamos focando mais no lado ativo da mente e como ela molda sua experiência. Nem mesmo a vigilância é a mesma coisa que a plena atenção. Ela foca em uma parte específica do momento presente: especificamente, no que você está fazendo agora e nos resultados de suas ações. Agora, toda a plena atenção pode ser útil quando você percebe que sua mente está ficando muito estreita ou limitada. Além disso, existem algumas formas de ganância, aversão e delusão que irão embora simplesmente se você estiver ciente delas. Mas há outros casos nos quais você tem que fabricar ativamente — em termos de sua respiração e outras fabricações — de modo que você ultrapasse essas corrupções.

É por isso que temos utilizado a palavra *mindfulness* e *sati* durante todo o retiro para salientar o fato de que estamos trabalhando sobre este aspecto da prática, o aspecto ativo: lembrando quais lições você aprendeu no passado, de modo que você possa aplicá-las habilmente no momento presente, enquanto você se torna mais e mais ciente de como você está moldando a sua experiência aqui e agora.

P: O almoço estava tão gostoso que minha *sati* ou *mindfulness* ficou nos sabores. Isto é hábil ou tenho de permanecer com a respiração?

AG: Os cozinheiros derrotaram a sua *mindfulness*. Esta noite, você terá que derrotá-los. Em outras palavras, você tem que focar no que você está fazendo ao invés de focar no que está vindo por meio dos sentidos.

P: Quando minha meditação está profunda, sinto minha cabeça balançar discreta e espontaneamente. O que isso pode significar?

AG: Isto pode significar que a sua mente está começando a se acalmar, mas não tente amplificar o fato de que a cabeça está balançando. Permita que isso aconteça, mas, assim que a concentração fica mais profunda, esse balançar deve parar. Portanto, não foque nesse balanço da cabeça. Mantenha-se focado em sua respiração.

P: O que fazer quando, durante a meditação, se tem a sensação de desequilíbrio, uma sensação de que posso cair?

AG: Há duas coisas que você pode fazer. Uma delas é abrir os olhos para re-estabelecer o seu quadro de referência. Em segundo lugar, mesmo com os olhos fechados, compare a sua sensação de onde o seu ombro direito está em relação ao ombro esquerdo. O mesmo com o joelho direito e o joelho esquerdo. Tente ver se manter essas partes do corpo em mente pode trazer-lhe de volta ao equilíbrio.

P: Posso brincar com os olhos durante a meditação? Indo com os olhos da direita para a esquerda. É uma técnica de terapia EMDR (*Eye Movement Desensitization Reprocessing*) para acessar memórias.

AG: Faça isso brevemente se ajudar. Se você estiver sentindo que está muito tenso ou muito sonolento, isso trará você de volta para o momento presente com um estado de equilíbrio. Mas durante a meditação, você não está tentando recuperar memórias antigas, então não faça isso por muito tempo.

P: O primeiro jhāna é a primeira experiência do *sem-morte*?

AG: Não. O jhāna é um estado mental fabricado, ao passo que o *sem-morte* não é fabricado.

P: Durante a meditação tenho uma fabricação mental recorrente: são músicas, em geral são instrumentais. Tento alternar a velocidade da respiração, mas nem sempre é efetivo. Qual técnica você recomendaria?

AG: (Bem, você está tentando fazer isso intencionalmente para ficar concentrado ou isso apenas acontece naturalmente)? Na verdade, tente ser mais sensível à forma como a respiração tem um efeito sobre o corpo, porque às vezes você pode obter um ritmo que seja prejudicial se você não estiver sensível ao que o corpo precisa.

P: Gostaria de saber se é válido meditar utilizando-se de um fio condutor que liga todos os Chakras a um ser de luz. Sinto que consigo meditar mais profundamente quando faço a conexão de meus centros de energia a uma energia superior.

AG: Contanto que você entenda que este nível de energia superior é simplesmente mais um aspecto da energia da respiração em seu corpo, está OK. Não é a energia de um ser supremo.

P: Como tirar a força de pensamentos repetitivos: culpa, arrependimento, saudade, ressentimento?

AG: Aqui é quando você tem que tentar desenvolver ativamente os *brahmā-vihāras*. Se sua mente tem uma tendência a ser repetitiva, faça com que ela repita para si mesma pensamentos de boa vontade infinita, compaixão, alegria empática e equanimidade infinita.

Isto terá um efeito gradual na mente, mas, com o tempo, essas repetições hábeis serão capazes de superar as outras más tendências.

P: Existe alguma técnica para conseguir liberar um perdão honesto? Para não ter mais ressentimentos?

AG: OK, para perdoar honestamente, você tem que se lembrar o que significa o perdão. Não significa que você tem que gostar da outra pessoa ou amar a outra pessoa, basta que você faça uma resolução que você não representará qualquer perigo para essa pessoa. Você não tentará retaliar por causa do que a outra pessoa fez. Pense no princípio do kamma, nas coisas que fizemos uns pros outros, que vem de muitas e muitas e muitas vidas. É uma coisa que vai e vem, vai e vem, uma coisa que não tem fim. Temos maltratado uns aos outros por um tempo incalculável. Esta contemplação gera o desejo de sair deste ciclo. Você vê que o perdão é a sua porta de escapatória desse ciclo, o que coloca a outra pessoa que lhe fez mal e as suas ações erradas em uma perspectiva diferente. Então, se torna mais fácil de lidar com essas coisas.

P: Como podemos acalmar as emoções perturbadoras como: raiva, ciúme, culpa etc.?

AG: Como já mencionei a forma de lidar com as outras emoções, focarei só no ciúme. A questão do ciúme é quando você vê que alguém tem algo que você não tem agora, algo que você deseja. O Buddha recomenda que, quando você vê alguém que tem riquezas que você não tem ou quaisquer outros prazeres que você não tem agora, você deve refletir sobre o fato de que você já teve essas riquezas e esses prazeres no passado. Isso permite perceber como tudo isso é temporário. Você já teve isso, mas agora você perdeu. Mesmo se você obtiver essa coisa que você deseja de volta, você irá perdê-la novamente. As pessoas de quem você tem ciúmes, também perderão o que eles têm. Isso coloca a questão em uma perspectiva mais ampla e tira um pouco o “ferrão” do ciúme, assim como direciona a sua mente no sentido de querer sair deste ciclo de ganhar e perder por completo.

P: Meu corpo dói quando medito na respiração. Ele fica pesado e os pensamentos são ruins. Isso significa que eu me odeio?

AG: Não, é simplesmente um sinal de que você não tem um bom relacionamento com sua respiração. Portanto, a fim de criar um bom relacionamento, você deve ouvir o que a respiração necessita e fornecer o que ela precisa, ao invés de forçar suas noções preconcebidas sobre ela. Ao mesmo tempo, tente manter na mente uma percepção do seu corpo sendo leve: por exemplo, mantenha em mente a percepção de que o corpo é poroso, com muitas aberturas para a energia da respiração poder entrar e sair. Se você conseguir manter em mente essa percepção, a sensação de peso gradualmente irá embora.

P: Como atacar a ganância, raiva e delusão para tornar o medo em um modo hábil?

AG: Esse é o tópico para a palestra de Dhamma hoje à noite.

P: O que significam palavras grosseiras?

AG: Palavras que são ditas simplesmente com a intenção de ferir os sentimentos da outra pessoa.

P: O Buddha diz que não se deve dizer a verdade quando ela doer. Devo viver uma vida de hipocrisia?

AG: Aqui é importante fazer a distinção entre ferir os sentimentos das outras pessoas e prejudicar as pessoas. Às vezes é necessário falar a verdade mesmo que essa verdade machuque os sentimentos de alguém. O próprio Buddha, às vezes, dizia coisas que sabia que seriam desagradáveis. Para explicar por que, ele fez uma analogia de uma criança que coloca um pedaço de vidro quebrado em sua boca. Você tem que tirar o vidro, mesmo que ocorra um sangramento. Se você não tirar o vidro, a criança irá engoli-lo e os danos serão ainda mais graves. Da mesma forma, se a sua intenção é a de ajudar a outra pessoa, então é OK dizer palavras duras, mas você deve fazê-lo de uma forma que mostre que você respeita a outra pessoa. Dessa forma, a pessoa estará mais receptiva ao que você tem a dizer. Agora, realmente causar danos a outra pessoa significa que você intencionalmente *quer* que essa pessoa gere em si mesma a cobiça, aversão ou delusão ou que ela viole qualquer um dos preceitos. Em casos como este, em vez de dizer uma mentira, você simplesmente fica quieto. Dessa forma você não será hipócrita.

P: Não matar uma barata na minha cozinha não me parece realista. Posso voltar como uma barata no meu próximo ciclo de morte e nascimento?

AG: Será que não poderíamos inventar uma maneira de capturar as baratas sem matá-las? As consequências do karma não são tão simples. Como o Buddha disse, se você continuar matando seres vivos, você terá uma tendência a ter uma vida mais curta, mas essa tendência pode ser tanto enfraquecida ou fortalecida por todas as suas outras ações também. Então, espalhe muita boa vontade para as baratas e que elas saibam que elas seriam mais felizes em outro lugar. Talvez elas procurem outro lugar que não seja a sua casa. Não posso garantir que os resultados virão, mas isso já funcionou algumas vezes.

P: Eu descobri que houve momentos em que minha mente ficava repleta de pensamentos insalubres. Como nuvens no céu. Depois conversando com as pessoas que convivem comigo, quando foram me pedir ajuda para lidar com seus sentimentos, vi que o que me ocorreu foi a reprodução exata do problema alheio. Aqueles pensamentos então não eram meus? Somos filtros uns dos outros? O sofrimento é uma teia interconectada? Quando sofrermos é útil mandar *mettā* para todos os seres? Isso seria um pedido de ajuda deles? Posso entender assim?

AG: Então, algumas pessoas tendem a ser mais sensíveis às energias das outras pessoas do que outros. Se isso acontecer com você, então você tem que começar a criar uma boa energia protetora dentro de si mesmo. Esta é uma das vantagens de trabalhar com a energia

da respiração para preencher todo o corpo. Ela cria uma espécie de escudo magnético que protege contra as energias negativas dos outros. Enquanto a sua consciência e a energia de sua respiração preencherem o seu corpo, as energias de outras pessoas não serão capazes de penetrar e dominar qualquer parte do seu corpo. Ao mesmo tempo, você deve aprender a projetar energia hábil ou energia útil para outras pessoas. Aqui é onde o desenvolvimento de pensamentos de boa vontade é especialmente benéfico.

P: Se eu faço um *download* de um programa sobre Deus da internet sem pagar, é mau karma?

AG: Bem, isso não é bom karma. (Risos). Não é realmente roubar, mas não é bom karma.

P: Querer sentir prazer no mundo não é uma forma de apego? Não fere o espírito do Dhamma?

AG: Isso depende dos prazeres. Como eu disse anteriormente, o Buddha disse que há prazeres sensuais que são OK para algumas pessoas e não para outras. Isso depende de duas questões: uma é o que você tem que fazer a fim de obter esse prazer; e, dois, qual o efeito que o prazer tem na sua mente depois de ter alcançado isso. Se ele requer ações inábeis para alcançá-lo, então é contra o Dhamma. Se o prazer dá origem a mais cobiça, aversão e delusão na mente, então também é contra o Dhamma. Mas outros prazeres além destes seria OK.

P: Dor e sofrimento é a mesma coisa?

AG: O sofrimento é a dor mental; dor física é outra coisa. Uma pessoa que atingiu o despertar não tem sofrimento mental, nenhuma dor mental, mas ainda pode sentir dor física. Agora, o que acontece na verdade é que a dor mental é a pior dor, pois ela é a dor que pesa mais na mente e é nisso em que a prática está focada.

P: As pessoas sabem o que lhes faz bem, então por que elas não adotam um comportamento nessa direção?

AG: Porque às vezes o que é bom para eles será difícil e levará tempo, enquanto que, por vezes, as coisas que não são boas, prometem prazeres imediatos. Quando a mente está com fome, ela vai para o prazer imediato. É por isso que tentamos nutrir a mente com a meditação, para que ela não fique com fome o tempo todo.

P: Qual a maneira mais eficiente de influenciar positivamente as pessoas para que passem a ter atitudes benéficas para elas mesmas?

AG: Tente engajá-las em atividades em que elas possam ser generosas, para que elas possam ser virtuosas. Isso, é claro, significa que você tem que proporcionar o exemplo. Assim, as pessoas vão seguindo o exemplo e se engajando em atos mais generosos, mais virtuosos, e elas terão uma opinião diferente delas mesmas. É assim que você pode ajudá-las.

P: Como perceber se estamos fazendo as escolhas corretas? É possível e de que forma se alcança o *atmavidya*, que é o conhecimento da alma?

AG: Para saber a decisão certa, você simplesmente tem que olhar atentamente para os resultados de suas ações. Isso significa que você tem que aprender a ser realmente honesto com você mesmo. Com o tempo, você se tornará um juiz cada vez melhor para julgar se o que você está fazendo é hábil ou não. Os ensinamentos do Buddha não falam sobre conhecer o *eu*. Ao invés disso, eles falam sobre conhecer, encontrar algo que é *sem-morte* e incondicionado. Agora, para chegar ao incondicionado, você tem que seguir um caminho que está condicionado, que é o caminho óctuplo. Ele não causa o sem-morte, mas leva você até lá, da mesma forma que o caminho para Brasília não causa Brasília, mas o leva até Brasília.

P: O modo como minha mente reage à dor é o mesmo como reage aos problemas e adversidades do dia-a-dia? Se minha mente aumenta a dimensão da dor até o ponto de tornar-se insuportável, ela então é assim para tudo?

AG: Eu não diria absolutamente Sim, mas existe essa tendência. Se você tem a tendência de maximizar a sua dor em algumas situações, você terá a mesma tendência em outras situações também. Então, enquanto você estiver meditando, você aprende como maximizar os bons potenciais no momento presente. Isso deve ter um efeito sobre a forma como você lida com problemas no resto da sua vida.

P: Ritos, mantras, cerimônias e homenagens a devas e deidades têm uma importância e valor intrínseco em si ou pelo que representam para as pessoas?

AG: A atitude budista em direção aos devas é que eles também podem ser ignorantes. Eles são, basicamente, os seres humanos que foram para um bom lugar depois da morte, mas morrer não necessariamente o torna sábio. Quando tomamos refúgio no Buddha, no Dhamma e na Saṅgha, significa que não estamos dependendo de divindades para nos ajudar. No entanto, é de seu interesse estar em bons termos com eles. É por isso que se espalham pensamentos de boa vontade a eles, mas além disso, não há necessidade de venerá-los.

P: Recentemente, li um livro que criticava a abordagem progressiva da meditação baseada em qualquer método indireto (incluindo a respiração). Segundo o autor, essas abordagens progressivas dificilmente levavam a *insights* mais profundos, como o não-eu. Gostaria que o senhor comentasse essa crítica.

AG: Como eu disse há pouco, estamos tomando um caminho para o *sem-morte*, mas não podemos usar o *sem-morte* para chegar ao *sem-morte*. Isto significa que temos que usar estratégias para chegar lá. Agora, no decurso do desenvolvimento dessas estratégias, você precisará desenvolver um senso de si mesmo que seja habilidoso, tanto para motivar-se para seguir o caminho e também para se sentir competente, que você pode seguir esse caminho.

Ao praticar, você começa a ver que o seu senso do *eu* é uma atividade. É uma ação que você usa, a fim de motivar a si mesmo para praticar. Ao praticar, você precisará desenvolver vários sentidos do *eu* hábeis para lidar com problemas específicos. Quando você chegar ao final do caminho, é quando você será capaz de colocar as diferentes noções do *eu* de lado.

É como um carpinteiro construindo um armário. Ele terá que fazer marcas de lápis na madeira, a fim de cortar a madeira nos lugares apropriados, mas, em seguida, quando as gavetas do armário estão prontas, ele pode apagar essas marcas de lápis, porque elas já executaram o seu trabalho. Então, esses sentidos do *eu* interinos ou sentidos do *eu* estratégicos não ficarão no caminho da meta final, na verdade eles o ajudam a chegar lá. E parte da maneira que eles fazem isto, é ajudando você a entender e a ficar mais sensível o quão sutil são as diferentes ações na sua mente são. E porque esse ato de se tornar sensível é algo progressivo, o caminho também é algo progressivo.

P: Por que o Buddha não pode ser considerado um aniquilacionista? Resta alguma identidade pós-nibbāna?

AG: OK, eu vou responder à segunda questão em primeiro lugar. Como estávamos dizendo, seu senso do *eu* faz parte de sua estratégia de como você age a fim de encontrar a felicidade. Quando você tiver chegado à felicidade absoluta, você não precisará de um senso do *eu*. E como um dos meus professores, Ajaan Suwat, disse uma vez que quando você encontra a felicidade absoluta, você não se importa se há alguém lá para experimentá-la ou não. Existe apenas o fato de que a felicidade absoluta está lá. E porque essa experiência de felicidade está constantemente presente, você não pode dizer que o Buddha é um aniquilacionista.

P: Se você pudesse ensinar aos estudantes uma prática a ser repetida todos os dias em um minuto, como seria essa prática?

AG: OK, a primeira coisa que eu recomendo é que você expanda esse um minuto para alguns minutos a mais. (Risos). Mas se você perceber que você tem apenas um minuto na sua vida, a primeira coisa é deixar todas as suas preocupações de lado: não existe nada de que você necessite e precise se preocupar, permaneça apenas com a sua consciência. As dores e os sofrimentos que podem vir na hora da morte: eles vão acabar. Mas a sua consciência não acabará. Então, permaneça com essa consciência, com essa sensação de permanecer com a própria consciência, somente com a consciência. E esse fato, apenas, o ajudará a enfrentar muitos problemas.

(30 MIN. DE MEDITAÇÃO ANDANDO)

PERGUNTAS E RESPOSTAS

P: Por favor, explique o que o Buddha disse quanto à postura correta para a meditação. O melhor é sentar-se no chão com a coluna ereta? Após 20 ou 30 minutos, isto tem sido

realmente doloroso e perco completamente a *mindfulness*.

AG: Um dos problemas com um retiro desse tipo é que os períodos de meditação são, digamos, estabelecidos, forçados. O Buddha recomendou para se sentar com as pernas cruzadas porque é uma posição sólida, você não tem o perigo de cair fora da cadeira. A maioria das pessoas do ocidente cresceu sentadas em cadeiras, então levam um tempo para se acostumar com a posição de pernas cruzadas. Quando você praticar sozinho, comece com uns períodos de 20 a 30 minutos, e depois, gradualmente, vá adicionando cinco minutos e mais cinco minutos, até que você chegue a estabelecer uma hora. Enquanto você estiver sentado aqui com o grupo e você sentir que a dor está sendo tão intensa que está lhe distraindo da respiração, diga a você mesmo bem deliberadamente: “Agora eu vou mudar a minha posição”, e fique com a respiração enquanto você está mudando a postura. Isso minimizará a interrupção.

P: Algumas vezes interrompo a meditação. Abro os olhos e me identifico com aquele momento e aquele local. Sinto que estou vivo e que pertencço ao mundo, que faço parte do mundo. É um sentimento bom, que acalma. Depois volto à meditação. A pergunta é: se isto é útil ou é uma distração?

AG: Isto pode ser útil quando você não estiver completamente confortável com a sua respiração. Porém, na verdade, quando você se tornar mais e mais confortável com a sua respiração, gradualmente você sentirá menos necessidade de re-estabelecer esse contato com o mundo lá fora. Algumas pessoas preferem sentar-se com os seus olhos abertos olhando para o chão, isso está muito bem, não tem nada de errado, desde que você não tenha um olhar fixo muito penetrante para o chão. Deixe os seus olhos ligeiramente desfocados enquanto você está com esse olhar em direção ao chão.

P: Como utilizar a meditação quando se tem dúvida sobre que atitude adotar frente a algo ou a alguém? Tenho muita dificuldade em atuar como membro investigativo na meditação, pois caio no fluxo mental de percepções e sensações ou acabo fazendo julgamentos.

AG: Então, temos duas perguntas aqui. Uma é que tipo de atitude se toma em relação às outras pessoas. Lembre-se de que, quando você está com outras pessoas, a sua respiração é o seu território, e elas não podem invadi-lo — a não ser que você permita que elas façam isso. Enquanto você está com a sua respiração e a sua respiração preencher o corpo todo, você poderá sentir mais segurança de que você está seguro, mesmo quando você está na presença de outras pessoas que causem apreensão a você. Ao mesmo tempo, você tem que aprender a não ter medo da opinião das outras pessoas. Quando eu dei a minha primeira palestra de Dhamma na Tailândia, meu professor disse para eu imaginar que eu tinha uma espada em minhas mãos. Se existisse alguém na audiência que não gostasse da minha palestra, tinha o direito de cortar a sua cabeça. Então leve a sua espada com você, na sua mente. Mas o mais importante é que você sinta essa fundação, essa base sólida com a respiração.

Sobre a segunda pergunta, quando você está meditado, mas você tem problemas em decidir o que fazer ou se você deve analisar as coisas, diga a você mesmo que pelo menos por enquanto você não precisa analisar nada. Contanto que você esteja com a respiração entrando e saindo, você estará OK.

P: Hoje foi dito que palavras grosseiras são aquelas cuja intenção é causar mal a alguém. O que fazer quando você acaba sendo grosseiro mesmo sem ter essa intenção?

AG: O que faz a fala incorreta ser incorreta é a intenção de ferir as intenções das outras pessoas, ou seja, levá-los a fazer as coisas que estão erradas. No entanto, também é possível ofender outras pessoas, mesmo que você não tenha a intenção ferir suas intenções. E isso leva o preceito a um nível mais alto, tentando não usar palavras que sejam ofensivas para as pessoas quando palavras como estas não servem nenhum propósito.

P: Mosquitos são um problema nacional no Brasil hoje, uma vez que a sua picada pode causar doenças que podem matar e produzir bebês com o cérebro deformado. Como não matá-los e ainda desejar que os humanos sejam felizes?

AG: Você quer que os mosquitos sejam felizes ou as pessoas sejam felizes? Ou os dois? (Risos). Ah, os dois, que bom! Muitos anos atrás, na Tailândia, eles tinham um grande problema com mosquitos portadores da malária e não havia um programa nacional para exterminar os mosquitos. O que aconteceu, porém, foi que os mosquitos desenvolveram uma resistência ao pesticida e, ao mesmo tempo, surgiram com um novo tipo de malária. Então, se os mosquitos são inteligentes o suficiente para fazer alterações, talvez os seres humanos deveriam ser inteligente o suficiente para fazer alterações também. A razão pela qual a malária não é um problema na Tailândia agora é: um, as pessoas são mais educadas; e, dois, houve uma tentativa nacional para difundir a prosperidade em todo o país e para desenvolver novos medicamentos para combater os novos tipos de malária. Agora, isso seria o que eu recomendaria também no Brasil. Isso traria melhores resultados no longo prazo. Em outras palavras, uma vez que você adote o preceito de não matar, isso o torna mais engenhoso. Você encontra outras maneiras de contornar o problema.

P: Deveríamos nos motivar para utilizar a maior parte do tempo livre com a meditação? Meditação: quanto mais, melhor?

AG: Nem sempre. Mesmo monges que estão praticando meditação descobrem que, se eles não fazem nada, a não ser meditar durante todo o dia, eles tendem a ficar loucos. É bom ter pelo menos outra atividade à qual você dedica seu tempo livre. Assim, nos dias em que a meditação fica seca, você tem uma alternativa e pode ver que você conquistou *alguma* coisa.

P: Existem outras formas de estar presente, atento, consciente, sem estar atento à respiração?

AG: O Buddha recomenda essencialmente que você fique atento ao corpo de modo que você possa estar ciente das posturas do corpo ou das atividades do organismo. Desta forma,

o corpo lhe fornecerá uma boa âncora no momento presente. A vantagem da respiração é que você pode ajustar a respiração para criar uma maior sensação de tranquilidade e bem-estar no momento presente.

P: Algumas teorias apostam que o brincar (soltar pipa, desenhar...) pode levar a estados de *sati* ou *mindfulness* e, por isso, de plena felicidade. O Buddha falou algo sobre a brincadeira?

AG: Ele disse que você pode brincar com sua respiração. (Risos). O Buddha tinha senso de humor, sabe. Ele não era totalmente sombrio, mas ele disse que, para a *mindfulness* seja a *Mindfulness* Correta, você deve estar centrado no corpo e estar muito próximo ao que a mente está fazendo em termos do que é hábil e inábil. Ele costumava fazer analogias para mostrar que um praticante é como uma pessoa que está desenvolvendo uma habilidade. Mas o problema com simplesmente brincar é que às vezes você se empolga e se deixa levar pelo jogo. Então, se você quer jogar, jogue com a respiração.

P: A arte e a beleza são obstáculos nesse caminho? É possível preencher o vazio interior através das mesmas ou a meditação é o único meio?

AG: Isso depende de sua intenção em se engajar na arte e no efeito que a beleza da arte tem em você. Se você notar que acalma a mente, então é OK. Se tiver outros efeitos sobre a mente, então não é tão OK. Se ela aumenta a paixão ou a ganância, então você tem um problema.

P: Como fazer para parar de tentar escapar de si mesmo?

AG: Tente criar um *eu* melhor. (Risos). Em outras palavras, perceba que você tem muitos *eus* dentro de você. Como eu disse na outra noite, a mente é como um comitê. O comitê tem bons membros e maus membros, então aprenda a se identificar com os melhores membros ali dentro, aqueles que querem ser generosos e virtuosos, aqueles que querem meditar, aqueles que querem desenvolver boa vontade. Ao se identificar com esses membros, você pode enfraquecer os outros membros. Daí você se sentirá mais à vontade em estar com sua própria mente.

P: (Vamos juntar as últimas duas perguntas).

1. Como poderíamos prestar atenção na respiração, por exemplo, quando estamos estudando, ou seja, com todo o foco em outra atividade?

2. Como posso dar aula, atender pacientes, fazer o cálculo estrutural de uma ponte se estou prestando atenção na respiração?

AG: Em ambos os casos, lembre-se que estar ciente da respiração não significa necessariamente que você tem que permanecer com a inspiração e a expiração. Você também pode estar sensível simplesmente à sensação do fluxo de energia pelo corpo, à qual é muito mais fácil ficar atento durante o dia — até mesmo quando você está projetando

pontes. Você descobrirá que isso realmente ajuda a se tornar mais focado em seu trabalho, pois você não estará carregando muita tensão em seu corpo. Portanto, mesmo quando você tem que dedicar sua atenção totalmente ao cálculo ou totalmente ao ensino, é bom permanecer com essa energia do corpo. Você também pode fazer pausas ocasionais apenas para entrar em contato com a energia da respiração e ver como você sente essa energia no corpo. Assim, você pode usar as habilidades que vem desenvolvendo aqui para liberar qualquer tensão que esteja mantendo. Dessa forma, o trabalho sairá melhor.

A Quarta Tétrade (*dhammas – qualidades mentais*)

Hoje durante a tarde, discutimos a terceira tétrade nos passos da meditação focada na respiração. Se vocês puderem se lembrar, o último passo dessa tétrade foi treinar-se para inspirar e expirar libertando a mente. Agora, a quarta tétrade está relacionada diretamente com esse passo. Ela oferece estratégias de como você pode libertar a mente de emoções prejudiciais: tudo o que distrai a mente ou sobrecarrega a mente. Os quatro passos nesta quarta tétrade são estes: primeiro você se treina para respirar, inspirando e expirando ciente da *inconstância*. O próximo passo é inspirar e expirar ciente da *despaixão*. O terceiro passo é inspirar e expirar focando na *cessação*. E o quarto é o de inspirar e expirar focando no *abandono*.

Destes passos, os dois primeiros requerem a maior parte do trabalho. Você foca na inconstância, a fim de dar origem à despaixão, porque, como disse o Buddha, a despaixão é o maior de todos os dhammas e é através dela que podemos nos libertar da escravidão de nossos estados mentais inábeis.

Agora, focar na inconstância aqui não significa apenas o tema da inconstância, mas qualquer tema que dê origem à despaixão na mente. Ela também pode incluir as percepções de stress e não-eu.

Ao trabalhar com as coisas que sobrecarregam a mente, devemos lidar primeiramente com as distrações que entram no caminho da nossa concentração. Quando trabalhamos na concentração, na verdade estamos trabalhando contra as três características de inconstância, stress e não-eu. Em outras palavras, estamos tentando tornar nossa mente estável, constante, tranquila e sob nosso controle. Então, enquanto você estiver trabalhando para trazer a mente para este estado, você notará que as distrações tentarão puxá-lo para longe de seu centro, e você deve focar em enxergar que essas distrações são inconstantes. Isso lhe ajudará a desenvolver despaixão por elas.

Agora, no início, a sua concentração não é muito constante, por isso, quando você pensa na inconstância das distrações, o uso dessa percepção que induz despaixão por elas está baseada em sua convicção. Você precisa ter convicção no fato de que a concentração lhe dará uma felicidade que é mais estável do que a felicidade oferecida pelas distrações. Mas, à medida que a sua concentração vai se desenvolvendo, você vê, a partir de sua experiência própria, que realmente é verdade. A sensação de tranquilidade e bem-estar que vem da concentração é muito mais constante do que qualquer coisa oferecida pelas distrações. Ai você terá um ponto de comparação.

O Buddha diz que há cinco aspectos ou cinco passos que levam à despaixão, e estes

passos se encaixam perfeitamente neste ponto particular na téttrade. Os dois primeiros passos são: quando você está tentando desenvolver despaixão por alguma coisa ou por alguma distração, você tenta ver quando elas *surgem* e quando elas *desaparecem*. Os dois passos seguintes são tentar ver o *encanto* e as *desvantagens* dessas distrações. E, finalmente, você tem que encontrar uma *escapatória* de qualquer apego a essas coisas e você percebe que a própria despaixão é a escapatória.

Por exemplo. Se você está sentindo raiva de alguém, você deve olhar cuidadosamente, para ver quando o ódio surge e quando ele desaparece, porque o ódio não é tão sólido quanto se imagina. A raiva é composta de momentos. Ela vem e vai embora. No entanto, o problema é que, quando ela vem, ela libera hormônios na corrente sanguínea. Mesmo quando ela se vai por um momento, você ainda sente o impacto da raiva no corpo por algum tempo, o que irá convencê-lo de que você ainda está com raiva. Então, você tende a desenterrar a raiva e se enfurecer novamente. Esta é uma das razões pelas quais trabalhamos com a respiração: para que possamos basicamente retomar a posse do corpo que estava sob controle da raiva. Se você puder respirar com calma, isso suavizará o impacto da raiva sobre o corpo e, em seguida, você poderá ver mais claramente que ela vem e vai. E você pode ver claramente também o que vai e vem junto com ela.

Ai é quando você pode começar a ver o encanto pela raiva — a razão pela qual você deseja se aliar à raiva, a razão pela qual a mente acha que a raiva é atraente ou necessária — e às vezes o encanto será algo que você não espera. Especialmente se esta for uma emoção sobre a qual você se sinta envergonhado, você esconderá o encanto de si mesmo. No entanto, se a mente está suficientemente sólida com a respiração, você pode começar a ver exatamente a razão pela qual você gosta da raiva e você pode admitir para si mesmo, sem se sentir ameaçado, que é verdade. Isso se aplica a todas as emoções. Você encontra a razão pela qual você gosta da ganância ou porque você gosta da raiva. Depois de ver o encanto, em seguida, você pode comparar o encanto dessa emoção com suas desvantagens. E quando você puder ver que as desvantagens superam o encanto, aí é quando a mente desenvolve a despaixão que leva à escapatória. Estes são os passos para superar emoções inábeis em qualquer contexto.

Isso, então, relaciona-se com o que aprendemos sobre a fabricação. Fabricamos essas emoções por causa de seu encanto. Este processo de fabricação é, na verdade, movido pela paixão. Assim, quando a paixão some, então o problema que você fabricou também cessará. Isso leva ao terceiro passo na téttrade — manter-se focado na cessação — aí, em seguida, você poderá abrir mão de todo o problema. Esse é o quarto passo, que é chamado abandono.

Estes passos podem ser aplicados para libertá-lo temporariamente de quaisquer estados mentais inábeis, e podem até mesmo conduzir à libertação suprema.

Vamos olhar novamente para mais alguns exemplos onde esses passos se aplicam. Por exemplo, quando você está lidando com a dor, você deve aprender a ver a dor como algo inconstante, apenas como algo que tenha explosões momentâneas de dor. Você também pode ver que as percepções sobre a dor que irritam a mente também são inconstantes.

Quando você puder ver essas percepções em ação e o fato de que elas apunhalam a mente, então você ganhará alguma despaixão por essas percepções. Isso ajuda a libertar a mente da dor, mesmo quando a dor continua a existir no corpo, porque você percebe que o problema não era a dor, era a paixão. E você caiu na paixão por causa das percepções agravantes ao redor da dor.

Também podemos ver como esses passos de inconstância e despaixão aplicam-se aos impedimentos, que são o *desejo sensual*, *hostilidade*, *sonolência*, *inquietação* e *ansiedade*, e *dúvida*. O desejo sensual foi discutido mais cedo hoje. É o nosso fascínio sobre os nossos planos com os prazeres sensuais. Quando você puder ver que todas as suas fantasias sensuais, estão, basicamente, mentindo para você, dizendo que haverá um monte de prazer quando, na verdade, o prazer dura apenas um curto período de tempo e muitas vezes pode envolver ações inábeis — esse fato ajuda a desenvolver alguma despaixão pelas suas fantasias. Sobre a hostilidade, já falamos no contexto da raiva.

Quanto à sonolência, quando você se sentir sonolento, tente olhar para a inconstância nos sinais que normalmente você interpretaria como dizendo a si mesmo que é hora de ir dormir: sensações ao redor dos olhos, por exemplo, ou em outra parte da cabeça. Às vezes, esses sinais estão realmente dizendo a verdade, mas às vezes eles estão mentindo para você. Então, você tenta ver até que ponto eles vem e vão, e que aspectos da mente são mais constantes do que eles; quais os potenciais de energia que você tem no corpo que podem lhe dar alguma energia para superar a sonolência?

Com a inquietação e ansiedade, você deve aprender a ver através de sua paixão de se preocupar, porque há uma parte da mente que gosta de se preocupar, que se sente prudente e cautelosa ao se preocupar. Você tem que aprender a ver que a inquietação e ansiedade estão mentindo para você, que o tempo gasto ao se preocupar não é tempo bem gasto. Como já falei anteriormente, o futuro é incerto. Aquilo que *podemos* estar certos é de que precisaremos de mais *mindfulness*, vigilância e concentração para lidar com quaisquer problemas inesperados assim que eles vierem.

Quanto à dúvida e incerteza, estes podem ser sobre a prática *ou* sobre a sua capacidade de praticar. Tente ver por que você tem o desejo de ceder a essas dúvidas. A dúvida que diz: “Eu não sou capaz de fazer isso” pode soar como um bom estado de humildade, mas, na verdade, pode haver alguma preguiça subjacente. O mesmo para a dúvida que diz: “Talvez este caminho não dê resultados”. Você tem que lembrar que você não saberá se o caminho funciona ou não, ou se você pode segui-lo, até que você tente de verdade. Para ver a verdade da prática, você mesmo tem que ser verdadeiro. Você é uma pessoa verdadeira? Deve haver uma parte da mente que diz: “Sim”. Se identifique com essa parte da mente e aprenda a ver como a dúvida não é algo que você deveria se associar.

Estes são alguns exemplos de como lidar com problemas que surgem na mente, seguindo estes cinco passos: ver o problema que surge, vê-lo desaparecer, ver o seu encanto (em outras palavras, por que você está atraído por esse problema), e, em seguida, versuas

desvantagens. Depois de ver que as desvantagens superam o encanto, então você pode ganhar a despaixão que cria a escapatória.

Agora, ao fazer isso, use a sua concentração como uma base para olhar para estes estados mentais inábeis e, gradualmente, você será capaz de separar esses estados mentais, um por um. Então, uma vez que todos os outros problemas na mente forem resolvidos, você deve perceber que há apenas um problema sobrando, que é o da própria concentração. Você começa a ver que mesmo a concentração tem inconstância e stress. Você deve olhar para ver qual é a percepção que está causando o stress, e, em seguida, substituí-la por uma percepção mais sutil. Enquanto você continuar fazendo isso passo a passo, isso o levará a níveis mais profundos de concentração. Por último, você verá que todos os estados de concentração são inconstantes e estressantes. Ai é quando você desenvolve a despaixão em relação a todos os tipos de concentração. Com essa despaixão, o ato de fabricar a concentração cessará e a mente não fabricará nada de novo em seu lugar, de modo que a concentração cessa e se acaba. Então, uma vez que o problema se foi, você renuncia até mesmo ao discernimento que permitiu a concentração cessar. É aí que você abandona totalmente o caminho — e é assim que você ganha o *sem-morte*.

Então, estes cinco passos são importantes para manter em mente, porque eles podem ajudá-lo a superar o apego a qualquer estado mental inábil, a partir do mais grosseiro até os mais refinados e mais sutis —, e até além de estados mentais hábeis refinados. Quando você puder abrir mão do seu apego, apego até mesmo aos estados mentais hábeis, ai então, é quando a mente está verdadeiramente livre.

Portanto, mantenha estes cinco passos em mente, porque eles podem ajudá-lo a ganhar a liberdade em todos os níveis.

INSTRUÇÕES PARA SAIR DA MEDITAÇÃO

Dedique alguns minutos para refletir sobre as lições que você aprendeu com sua meditação hoje. Quando a mente estava bem centrada? Onde você estava focado? Como estava a sua respiração? O que você fez a fim de trazer a mente para se estabelecer ali? Tente se lembrar dessas lições para a próxima vez que você meditar.

Jhāna

23 de Abril, 2016

Temos falamos nos últimos dias sobre os problemas que podem ocorrer na meditação, mas se falarmos somente sobre os problemas e mais nada é deprimente. Então, hoje vamos falar sobre o que acontece quando a meditação vai bem. O Buddha diz que um dos resultados de praticar a meditação focada na respiração é que ela leva ao jhāna. Jhāna, que significa absorção mental, é a definição do Buddha para a Concentração Correta no nobre caminho óctuplo. Ele não faz uma distinção clara entre a prática de *mindfulness* e a prática de concentração. A atividade de estabelecer *mindfulness* é o tema da Concentração Correta. O quarto jhāna é onde a *mindfulness* se torna pura. A diferença entre *mindfulness* e a concentração reside apenas no nível de estabilidade e solidez. Quando a *Mindfulness* Correta vai crescendo de forma estável e firme, ela, por sua vez, vira a Concentração Correta.

O termo jhāna relaciona-se com um verbo, *jhāyati*, que significa literalmente queimar. Agora, em Pāli eles têm muitas palavras diferentes para o termo queimar e *jhāyati* significa especificamente queimar com uma chama estável, assim como uma lâmpada de óleo queima com uma chama constante. A analogia aqui é que o estado normal da mente é como uma chama instável. Quando uma vela queima com uma chama instável, você não consegue ler um livro perto dessa chama, enquanto que, se a chama estiver estável, você pode ler claramente. A finalidade de trazer a mente para um estado de jhāna, então, é para que você também possa ler a sua própria mente com clareza. Então, tente tornar a respiração o mais constante que você puder para ver o quão perto você pode chegar disso que estamos falando.

Há uma série de mal-entendidos em torno de jhāna e um dos principais equívocos relaciona-se com um termo — o substantivo em Pāli *ekaggatā* — que é muitas vezes traduzido como um só ponto. Isto está relacionado com um adjetivo, *ekagga*, mas *ekagga* não significa necessariamente um ponto. É importante entender isso, porque às vezes as pessoas dirão que, quando você entra em jhāna você tem que estar ciente de apenas um ponto no corpo, que você bloqueia todo o resto, que você não pode sequer pensar ou estar ciente de qualquer um dos seus sentidos. Mas a palavra *ekaggatā* significa, literalmente, ter *um* local de encontro.

No uso diário, quando se usa a palavra *ekagga* é para descrever um estado da mente focada enquanto você está ouvindo algo cuidadosamente. Por exemplo, você está ouvindo a palestra atentamente e não pensa em mais nada. O Buddha acrescenta que quando você está ouvindo com uma mente com *ekagga*, você também deve aplicar atenção apropriada, o

que significa que você está pensando sobre como você pode aplicar os ensinamentos corretamente na sua própria mente. Então, quando você está começando a trazer a mente ao jhāna, ter a mente em *ekaggatā*, basicamente significa que ela está reunida em torno de um tema, e, — pode acontecer que você não esteja pensando em nada enquanto você esteja com esse tema — também é possível aplicar a atenção apropriada ao mesmo tempo. Em outras palavras, você pode se perguntar: “Onde existe stress aqui, o que está causando stress, o que posso fazer para pôr fim a esse stress aqui”?

O propósito de praticar jhāna é fazer com que a mente se torne quieta o bastante e suficientemente envolvida numa consciência que envolva tudo ao redor para que você possa ver como a mente fabrica sua experiência no momento presente e para que se possa fazer essas perguntas sobre o que ela está fazendo e obter respostas eficazes. Afinal, jhāna por si mesmo é um exemplo de fabricação bem feita.

O Buddha diz que há quatro usos para a concentração, três dos quais são relevantes aqui. Primeiro, ela fornece um lugar agradável para ficar. Em segundo lugar, ela oferece uma boa base para a *mindfulness* e para a vigilância. E, finalmente, ela ajuda a pôr fim às corrupções, pois lhe permite compreender como a mente fabrica as coisas.

Agora, existem basicamente quatro níveis de jhāna. O primeiro jhāna é descrito como sendo isolado da sensualidade, em outras palavras, pensamentos sensuais estão longe da mente. Você também está isolado de todas as outras qualidades inábeis da mente. Há uma sensação de arrebatamento e prazer junto com a sensação de isolamento que é acompanhada pelo pensamento direcionado e a avaliação. Por exemplo, enquanto você está focado na respiração, quando você está continuamente focando na respiração, pensamentos de sensualidade e qualidades inábeis estão longe; você está direcionando seus pensamentos para a respiração; e você está avaliando a respiração para ver como você pode torná-la mais confortável. Quando a mente está constantemente lá com nada além da respiração, juntamente com a sensação de prazer e arrebatamento, isso conta como o primeiro jhāna.

Agora com o segundo jhāna, você se sente tão confortável e solidamente com a respiração que você não precisa continuar se lembrando de permanecer lá, e, você sente a respiração tão confortável que você não sente a necessidade de avaliá-la. Então, você pode colocar de lado o pensamento direcionado e a avaliação e simplesmente tornar-se um com a sensação de respiração. Isso cria uma sensação de arrebatamento e prazer que é ainda mais forte do que no primeiro jhāna e a mente se sente solidamente presente. A sensação de estar separado da respiração desaparece.

Depois de permanecer com o segundo jhāna por tempo suficiente — e “tempo suficiente” realmente depende de cada indivíduo —, então a sensação de arrebatamento começa a ficar um pouco desagradável. Em outras palavras, você a sente como sendo um pouco grosseira, e você deseja algo mais refinado. Então você sintoniza com um nível mais sutil de energia no corpo, e há simplesmente uma sensação de prazer. Você está equânime na mente e sente uma sensação agradável no corpo. Esse é o terceiro jhāna.

Então, ao permanecer no terceiro jhāna por um tempo suficiente, até mesmo a sensação de prazer fica mais e mais refinada até que o que resta é uma sensação de equanimidade no corpo e na mente. A energia da respiração no corpo está tão completa e tão bem conectada que você não sente a necessidade de respirar. O senso de consciência e equanimidade preenche sua consciência. Esse é o quarto jhāna.

Agora, o Buddha descreve outros níveis mais refinados de concentração que vão além desses, mas podemos nos focar apenas nestes por hoje.

O Buddha dá quatro analogias para descrever os diferentes estados de jhāna. Já falamos sobre a analogia do primeiro jhāna: o banhista misturando água com o pó de banho da mesma forma que você amassaria a massa de farinha com água para fazer pão. Da mesma forma, você pega essa sensação agradável e de prazer que vêm de permanecer focado na respiração e você a espalha pelo corpo, de modo que todo o corpo se sinta permeado pelo arrebatamento e pelo prazer. Em todas essas analogias, a água representa o prazer; o movimento representa o arrebatamento; e neste caso, o banhista representa o pensamento direcionado e a avaliação. Porque o primeiro jhāna é o único com o pensamento direcionado e avaliação, essa é a única analogia que tem um agente consciente ativamente fazendo alguma coisa.

A analogia para o segundo Jhāna, é um lago alimentado por uma fonte ascendente de água fresca que, por sua vez, é alimentada por chuvas constantes todo o tempo, sem parar, de modo que a fonte está sempre fluindo e a água fresca preenche todo o lago. Da mesma forma, você permite que esse fluxo mais forte de prazer e arrebatamento preencha todo o corpo. Neste ponto você não precisa permear, fazer com que essas coisas se movam, pois essa sensação de frescor se espalha por si mesma, assim como a água se espalha e impregna o lago por conta própria.

A analogia para o terceiro Jhāna é um lago de lótus onde a água está parada, quieta. Algumas das flores de lótus não saem da água, ou seja, quando florescem estão totalmente submersas na água desde a raiz até as pontas das flores. Isso simboliza o fato de que você tem um senso de tranquilidade no corpo, calma, mas sem o arrebatamento. A água não está se movendo, mas está cobrindo todo seu corpo, impregnando todo o corpo.

A analogia para o quarto Jhāna é uma pessoa sentada coberta com um pano branco, cobrindo tudo sem deixar nada de fora da cabeça aos pés. Da mesma forma, este senso de consciência brilhante, equanimidade e quietude, preenchem o corpo por completo. E mais uma vez, não há nada que você precisa fazer a não ser manter essa quietude. Você está sentado ali, bem equilibrado no meio dessa quietude, neste estado balanceado. Como falamos ontem, uma das funções do Jhāna, é que você tenha um lugar aconchegante para estar no momento presente.

Como o Buddha disse, esse senso de prazer e tranquilidade é como comida, nutrimento para a mente. Esse senso de tranquilidade dará mais energia para sua prática. Então, quando notar que está sem energia, você pode estabilizar sua mente e acessar este estado de bem-

estar, esta tranquilidade. Não há nada de errado em permanecer ali por um período longo. Ajaan Fuang sempre dizia que é como utilizar um lubrificante para um motor de carro, por exemplo. Se você tentar fazer com que o seu carro funcione sem nenhum lubrificante, o motor quebrará e se danificará sem este lubrificante. Mas se o motor estiver bem lubrificado, as coisas funcionarão muito bem.

No entanto, como já falamos, outra função dos jhānas é a de se livrar das corrupções mentais. Isso se relaciona com o que o Buddha diz, que é o quinto fator da Concentração Correta. Ele o descreve como tendo a sua meditação bem-dominada e bem-penetrada pelo discernimento. E ele tem uma analogia para isso também. Ele diz que é como se uma pessoa que está de pé fosse refletir sobre uma pessoa sentada, ou uma pessoa sentada fosse refletir sobre uma pessoa deitada. Em outras palavras, você é capaz de recuar um pouco a partir do estado de jhāna e, mesmo que você esteja no estado de jhāna, você pode observar o que está acontecendo lá dentro.

Outra analogia — que não é uma analogia do Buddha, é minha, portanto vocês podem usá-la ou deixá-la de lado se quiserem: é como ter sua mão dentro de uma luva. Quando você está lá no jhāna simplesmente para desfrutá-lo, sua mão está totalmente na luva. Mas quando você recua um pouco para trás, é possível ter a mão não completamente na luva, mas um pouquinho fora da luva. Da mesma forma, é possível sair do jhāna apenas um pouco, não tão longe ou fora dele a ponto de destruí-lo, e, desta forma você pode observar o que está acontecendo nesse estado de clareza na mente.

Como o Buddha diz, quando você pode observar a mente em jhāna desta forma, você verá que o jhāna é feito de diferentes tipos de fabricações — na verdade, ele é composto das três formas de fabricação que estamos falando até agora durante o retiro. Você tem a respiração, que é a *fabricação corporal*; você tem o pensamento direcionado e avaliação em torno da respiração, que é a *fabricação verbal*; você tem a percepção mental que lhe mantém com a respiração; e então você tem as sensações de prazer ou equanimidade que ao mesmo tempo vão junto com a respiração. Essa é a *fabricação mental*. Sendo assim, você vê que você tem todas estas formas de fabricação criando esse estado de concentração.

Quando você puder ver esses tipos de fabricação claramente no estado de jhāna — e você puder dominá-los para conduzi-lo até lá e mantê-lo lá por longos períodos de tempo — então você poderá começar a aplicar esse conhecimento sobre fabricação em outras áreas de sua vida. Em outras palavras, aqui você tem um laboratório para ver como o comitê da mente pode trabalhar em conjunto com habilidade. A partir dessa perspectiva você poderá começar a ver as maneiras inábeis que eles trabalham em conjunto e você poderá começar a abrir mão dessas maneiras inábeis. Além disso, como dissemos ontem à noite, chegará um ponto em que você já terá tomado conta de todas as suas corrupções. O que restará será apenas o estado de concentração, que é o seu último apego. E quando você aplicar o seu entendimento da fabricação para desenvolver despaixão por essa fabricação também, é assim que a mente abre mão de seu último apego.

Agora, às vezes, quando as pessoas falam sobre jhāna, elas vão mencionar os perigos de

jhāna, mas estes são realmente muito insignificantes, especialmente quando você compará-los com os perigos da sensualidade. Ninguém nunca matou ninguém por causa de jhāna e ninguém nunca roubou nada por causa de jhāna. Os principais perigos na vida vêm da sensualidade e de não ser capaz de entrar em jhāna. Os problemas que se desenvolvem em torno de jhāna, na verdade, não tem nada a ver com o próprio jhāna, mas com a atitude que você pode desenvolver em torno dele. Basicamente, estes problemas são dois: um, é se você começar a comparar o seu jhāna com o das outras pessoas. Em outras palavras, você pode dizer: “Eu tenho o terceiro jhāna e quanto a você, você só tem o segundo jhāna”? E, claro, isso é orgulho. O segundo problema é que você tende a ficar displicente. Você se sente confortável lá no jhāna e você sente que é bom o suficiente. No entanto, ambos estes perigos são menores e podem ser facilmente superados.

Uma das vantagens de praticar jhāna é de dar à mente um lar seguro. Na verdade, esta é uma das analogias do Buddha para o jhāna. Ele chama isso de *vihāra-dhamma*, o que significa ter uma morada no Dhamma. Essa sensação de morada lhe dará uma sensação de bem-estar que tornará mais fácil de resistir às tentações que fariam você ceder aos prazeres de curto prazo, que trariam dor no longo prazo. Então, se você notar que sua mente está se acomodando com uma sensação de bem-estar e você é capaz de manter o foco na respiração, não fique com medo. O bem-estar é algo que você realmente deve desenvolver. Ele lhe dará a força que você precisa para continuar a sua prática. Como disse o Buddha, Concentração Correta é o coração do caminho e os outros elementos do caminho são requisitos para apoiar a Concentração Correta.

Se você nota que está ficando apegado ao jhāna, Ajaan Fuang diz para não se preocupar. Você necessita ter algum sentimento de apego, a fim de fazê-lo bem. Um grupo de pessoas veio vê-lo uma vez para praticar a meditação, e quando ele começou a ensinar-lhes a meditação focada na respiração. Então eles disseram: “Ah não, não podemos fazer isso”. E ele disse: “Mas por que”? Eles responderam: “Temos medo de entrar em jhāna e de ficarmos presos no jhāna e conseqüentemente renascer nos mundos dos brahmās”. Mas então Ajaan Fuang disse: “Qual é o problema de renascer no mundo dos brahmās? Até mesmo aqueles que já atingiram o terceiro nível do despertar, que são aqueles que não retornarão ao mundo humano ou abaixo dele, renascem no mundo dos brahmās! E de qualquer forma, renascer como um brahmā é melhor do que a renascer como um cachorro”.

PERGUNTAS E RESPOSTAS

P: Para um iniciante se desenvolver na prática, a meditação de *mettā* é tão importante quanto observar a respiração?

AG: Os dois estilos de prática, *mettā* e a respiração, são importantes. Basicamente, se passa mais tempo com a respiração do que com a boa vontade, a não ser que você tenha problemas com raiva, nesse caso você passa mais tempo com *mettā* — boa vontade. Tinha um monge que era estudante do Ajaan Mun, que, antes de ser ordenado, era casado. Então,

ele saiu para uma viagem de negócios e quando chegou em casa descobriu que a sua mulher estava dormindo com outro homem. Seu primeiro impulso foi que ele queria matar os dois, mas na verdade ele decidiu se ordenar como monge em vez de se vingar. Ajaan Mun percebeu que ele tinha muitos problemas com a raiva, então, ele deu para esse monge um cântico sobre *mettā* que levava uma hora no total para recitá-lo. Ajaan Mun disse para ele recitar três vezes ao dia. Na verdade, esse monge se tornou um Arahant. Então, o nível e a quantidade da meditação de *mettā* de que você precisa dependerá de quanta raiva você tem. Para algumas pessoas, alguns minutos de *mettā* todos os dias já é suficiente.

P: Tenho engasgos frequentes, tosse seca e como consequência irritação na garganta. Como tentar curar este problema com a meditação?

AG: A primeira pergunta é: quando você senta e medita, você respira com a boca aberta? Se ela estiver aberta, feche-a. A segunda pergunta é: você tem algum problema com a garganta seca em outros momentos também? Se assim for, você deve consultar um médico. Se você tiver esse problema apenas quando você meditar, não foque num ponto perto da garganta. Foque mais para baixo no corpo.

P: Tenho dificuldades com minha respiração. A inspiração é rápida e superficial e a expiração longa. Há uma parada na respiração para reiniciar uma nova inspiração. Devo forçar a inspiração para torná-la mais longa e profunda? Como devo proceder?

AG: Desde que você sinta que a respiração está confortável, está bem. Se a respiração curta faz você sentir que você não está recebendo energia suficiente, então tente tornar a inspiração mais longa. Isso geralmente ajuda.

P: Sei que é difícil explicar, mas qual é a sensação de sentir a energia? O que sinto na respiração é o tato, mas nunca consegui sentir nada transcendental.

AG: A respiração não tem que ser transcendental. Para ter uma noção da sensação da energia da respiração no corpo, suponha que você pegou o seu braço e estendeu-o para frente de você. Sem tocar em nada feche os olhos em seguida. A sensação que lhe permite saber onde está o braço, é a sensação da respiração. Basicamente, é simplesmente o sentido da presença do corpo. Se você puder aprender a criar uma imagem mental ou a percepção que lhe diz que é a respiração, então você pode trabalhar com ela.

P: Não tenho uma boa conexão com meu corpo. É desafiador para mim sentir a respiração em cada parte do corpo. Ainda assim será possível meditar bem usando esta técnica? Com a prática, simplesmente usando a imaginação no início, há possibilidade de meditar bem com o decorrer do tempo?

AG: Comece com as partes do corpo nas quais você pode sentir a respiração, e, no início, foque nelas. Gradualmente, à medida que você se torna mais sensível à respiração, você será capaz de sentir as sensações da respiração em outras partes do corpo também. No início, é útil manter em mente a imagem de que todo o corpo está respirando, mesmo que

you don't feel it yet. The fact that you are allowing yourself to keep this possibility in mind will make it easier for you to develop this sensitivity.

P: Existe um tempo mínimo sugerido para a meditação para se entrar no primeiro jhāna? Uma hora? Duas horas?

AG: Ooh. Dois ou três dias meditando sem parar? (Risos). Eu não sei. É bom começar com uma prática de pelo menos uma hora por dia. Se você não puder fazer uma hora para começar, comece com o que você acha possível e veja se você pode gradualmente aumentar para uma hora. Mas uma hora deve ser suficiente para fazer a mente se acalmar. Durante a meditação, o tempo que se leva para a mente se acalmar é variável. Algumas pessoas conseguem se estabelecer rapidamente, como um elevador descendo para o primeiro piso. Outras pessoas levarão mais tempo e vão planando até aterrissar, como um avião planador. Por isso, não se compare com as outras pessoas nem coloque um tempo determinado para que a mente se acalme. Apenas continue praticando e você conhecerá as propensões da sua mente.

P: À medida que envelhecemos é recomendável alongar as inspirações durante a prática já que a tendência é o encurtamento?

AG: Sim, se você pode prolongar a inspiração, ela ajudará a lhe dar mais energia. Ela ajuda a compensar o fato de que à medida que envelhecemos o corpo não tem a capacidade de tomar tanta energia como podia anteriormente.

P: Por que é ruim, quando estamos envelhecendo, inspirar profundo e expirar curto?

AG: As pessoas mais velhas tendem a inspirar curtamente e expirar longamente, o que, na verdade, tem o efeito de esgotar sua energia. Então, se você está ficando mais velho e você está meditando, a recomendação é que você deve tentar inspirar mais longamente e expirar mais curto.

P: Quando estou meditando, devo deixar a barriga relaxada como a de um bebê, ou ligeiramente contraída para ajudar a sustentar a coluna?

AG: Tente manter seu torso equilibrado. Se você estender sua barriga como um bebê, você está colocando muito peso na parte de trás, por isso, tem que haver certa quantidade de tensão no abdômen. Quanto mais equilibrada a coluna, menos tensão haverá na barriga e nas costas.

P: O que é BU e DDHO separadamente?

AG: Não significam nada separadamente.

P: Se uma pessoa tiver uma vida curta é por causa do karma? Podem acontecer eventos desafortunados independentemente do Karma?

AG: Coisas como vida curta e falta de fortuna vêm de karma passado. No entanto,

devemos lembrar que cada pessoa tem, digamos assim, um campo repleto de sementes de karma. Em outras palavras, você tem boas sementes e sementes ruins no campo. O que você vê na vida de uma pessoa depende simplesmente de quais das sementes que estão brotando agora. Então, só porque as pessoas estão se deparando com má sorte, não significa que elas não tenham nada mais do que sementes ruins em seu campo. É simplesmente que essas são as sementes que estão brotando. É por isso que vale a pena tentar ajudar as pessoas em desgraça, na esperança de que você seja capaz de ajudar suas boas sementes a brotar.

P: Como o budismo vê a clarividência e o contato de espíritos dos mortos?

AG: É possível entrar em contato com os espíritos dos mortos, mas você nunca pode confiar quem são eles ou nas informações que estes lhe dão. Eles não trazem suas carteiras de identidade junto com eles, ou seja, você realmente não sabe quem eles são. Além disso, os espíritos podem ser tão ignorantes quanto os seres humanos. Então, o Buddha não incentiva que as pessoas tentem fazer esse tipo de contato. Se, durante a sua meditação, você começar a sentir que alguém está vindo para vê-lo ou que está ao seu redor, espalhe boa vontade para o espírito e isso deve ser o suficiente. Em segundo lugar, se você tiver um sonho no qual um espírito de um parente morto vem até você parecendo estar mal vestido ou com fome, dedique o mérito de sua meditação para ele. Faça uma doação para uma boa causa, e, em seguida, dedique o mérito para ele também. Em seguida, espalhe pensamentos de boa vontade e isso deve ser suficiente.

P: Uma pessoa que é considerada por muitos como um mestre, um professor ou um Ajaan, mas que fere um dos cinco preceitos fundamentais ao se relacionar intimamente com os seus iniciados, ainda pode ser merecedor de respeito e ser chamado de mestre?

AG: É possível que algumas pessoas possam ter fortes poderes de meditação e poderes psíquicos, mas não ser virtuosos em termos dos preceitos. É um perigo estar em volta dessas pessoas. Eu, pessoalmente, não consideraria uma pessoa assim como um mestre. Na verdade, quanto mais poderes essas pessoas têm, mais elas podem ser perigosas. A sua falta de virtude significa que elas ainda não atingiram o *nibbāna*. Um dos sinais do primeiro nível do despertar é que a pessoa não viola os cinco preceitos deliberadamente. Então, se uma pessoa está violando deliberadamente qualquer um dos cinco preceitos, essa pessoa nem sequer alcançou o primeiro nível do despertar, e muito menos os níveis mais elevados.

P: Diferentes filosofias, religiões levaram pessoas a iluminação. Isso significa que não há só um caminho, mas diversos?

AG: “Iluminação” tem muitos significados diferentes, por isso é difícil dizer se eles estão todos falando da mesma coisa. No que diz respeito ao *despertar* do Buddha, ele diz que é a realização de algo que não seja fabricado. Qualquer caminho que leve a esse estado não fabricado teria que ensinar as fabricações que a mente faz e como ir além delas. E além do nobre caminho óctuplo, não conheço nenhum outro caminho que permita que você veja isso.

P: Por favor, fale um pouco sobre os “comitês”?

AG: Ooh. O comitê da mente. Nossa mente está cheia de desejos. Cada desejo cria o que é chamado de “*devenir*”, que tem duas partes. A primeira parte é o seu sentido do mundo, que está relacionado a esse desejo; a segunda parte é o seu senso de sua identidade nesse mundo, assim como uma pessoa que quer ter o desejo alcançado e que tem ou não têm a habilidade de concretizar esse desejo. Por exemplo, se você quiser chocolate, o mundo relevante será: onde está a loja de chocolates mais próxima? Existe alguma coisa no mundo ficando no caminho? Para começar, há o fato de que você está sentado aqui na sala de meditação e você teria vergonha de se levantar e ir buscar o chocolate — esse tipo de coisa. Tudo isso é o mundo que é relevante ao desejo do chocolate. Quanto à sua identidade, você é a pessoa que quer o chocolate, que fica na expectativa para experimentar o chocolate. E, você tem, ou quer ter, a habilidade de obtê-lo.

Agora, tudo isso seria *um* membro do comitê da mente. Você pode ter muito desses desejos no decorrer do dia e muitos membros diferentes baseados nos diferentes desejos que surgem no decorrer do dia. Alguns desses desejos são antigos desejos que você teve muitas vezes no passado e eles tendem a ser os antigos membros do comitê.

Então, as interações entre todas estas diferentes identidades em sua mente são o que compõe o comitê da mente. Você vê isso muito claramente enquanto você está sentado aqui meditando. Você tem um novo membro que entra dizendo: “Quero meditar”. E os membros antigos do comitê são como velhos políticos. Será que eu tenho de explicar um pouco mais? (Risos). Como praticante você tem que aprender a negociar com os membros antigos para que eles não assumam o poder. Em alguns casos, você tem que jogar alguns dos membros para fora. Eles vão resistir. Outros membros você pode converter. Esta é uma das razões pela qual tentamos praticar *jhāna*, a fim de dar uma sensação agradável de prazer e arrebatamento para esses membros. Assim eles vão deixá-lo em paz. É como cães. Se você alimentá-los bem, eles não mordem.

P: Agora que sei que maximizo a dor nas costas na meditação e também os problemas, como posso trabalhar para minimizar os problemas na meditação?

AG: Ao lidar com a dor, primeiro você deve se familiarizar mais e mais com as partes do corpo que você pode tornar confortáveis ao usar a respiração. E, novamente, aqui é que você tem problemas com os membros do comitê que tendem a se reunir em torno da dor. Eles sentem que é mais importante que você se preocupe com a dor ao invés de escapar dela. Então você terá que discutir com eles e não acreditar em todas as suas queixas. Quando você desenvolver essa habilidade na meditação, torna-se mais fácil lidar com os membros inábeis do comitê quando eles se reúnem em torno de outros problemas lá fora. Quanto à parte da mente que sempre tem que estar planejando, se ela realmente tem que planejar, diga: “OK, no final da meditação, vou te dar quinze minutos para planejar”, porque depois de ter meditado sua mente tenderá a estar mais clara. Mas, durante a meditação, não deixe, em nenhuma hipótese, que a mente pense sobre o problema. Durante o resto do dia, se

quaisquer outros planos vierem para distrair, você pode dizer, “OK, sua hora marcada é amanhã após a meditação”.

P: É inútil trabalhar em prol de quem não quer ajuda? Nem quer se ajudar? Ou crê que não precisa dela?

AG: Chega um ponto em que se torna sem sentido oferecer ajuda para certas pessoas. Ou elas não querem a sua ajuda, ou elas não podem aceitá-la, ou não fazem bom uso da ajuda que você lhes deu. Continuar oferecendo ajuda a quem não quer ser ajudado se torna um desperdício de energia, sendo que você poderia oferecer essa ajuda para outras pessoas que poderiam usá-la melhor. Agora, isso se torna difícil quando você está lidando com pessoas que estão perto de você, mas você tem que perceber que, mesmo em casos como esse, é um desperdício de tempo. Uma coisa que é útil pensar aqui é pensar no ensinamento do Buddha que diz que todo mundo que você encontra na sua vida já foi um parente em algum momento ou outro. Assim, as pessoas que aceitam sua ajuda são os seus verdadeiros parentes.

(30 MIN. DE MEDITAÇÃO ANDANDO)

PERGUNTAS E RESPOSTAS

P: Para você o que é mais importante na vida?

AG: Ter a oportunidade de continuar praticando o Dhamma e limpar a mente das causas do sofrimento.

P: Como o budismo vê a homossexualidade?

AG: O budismo realmente não fala muito sobre o assunto. Quando se fala de sexo ilícito, o Buddha diz que não se foca no sexo da pessoa que você tem sexo, mas se olha para seus comprometimentos, ou seja, se a pessoa está comprometida (casada formalmente ou não formalmente), se é menor de idade ou se ela fez um voto de castidade.

P: Quando encontro uma solução hábil para um problema isto é *insight*? Um *insight* pode ser conseguido apenas com a concentração?

AG: É para isso que serve o *insight*: ser capaz de cortar um problema pela raiz e saber por que ele foi cortado para que ele não retorne. O *insight* mais elevado corta através de *todo* sofrimento existente, mas para chegar lá, você tem que ganhar mais prática em cortar primeiramente os outros problemas mais particulares.

Todo *insight* vai requerer, vai depender de certa quantidade de concentração. Você não poderá pensar ou analisar a sua situação eficazmente sem ao menos um pouquinho de concentração. Mas também quer dizer que quanto mais concentração você puder desenvolver, melhor.

P: Pode explicar porque expirar longamente tira a energia? Não limpa o pulmão?

AG: Sim, uma ou duas expirações longas limpam os pulmões. Mas se você continuar respirando dessa forma por um período prolongado, o nível de energia nos nervos e em outras partes do corpo tende a baixar.

P: Qual a rotina diária de um monge? E qual deveria ser a rotina diária ideal para um praticante?

AG: Para os monges, o dia começa cedo, antes do amanhecer. Normalmente meditamos individualmente até a alvorada, depois disso, temos algumas tarefas pelo mosteiro (varrer, limpar a sala de meditação, etc.) antes do *pindapatta*. Depois da refeição, há um período de limpeza (lavar tigelas, varrer etc.) e após isso, vamos para nossas *Kutis* para meditar e estudar. No final da tarde temos mais um período de tarefas. À noite, temos uma seção de cânticos seguida de uma meditação em grupo, e, depois disso, a meditação é individual.

Para as pessoas leigas, o ideal seria meditar todos os dias, preferivelmente nas manhãs logo depois de despertar e tirar breves períodos para a meditação durante o dia. Seria bom dedicar uma maior parte do dia para a meditação uma vez na semana, para adotar os oito preceitos, ouvir e ler palestras de Dhamma. Também é bom se conectar com outros praticantes de meditação regularmente, para dar um suporte à sua prática.

P: Por que não podemos tocar os monges? O contato físico nos torna impuros?

AG: Não tem nada a ver com se tornarem impuros. O Buddha não quis que os monges tocassem as mulheres como uma proteção à elas. As mulheres poderiam vir até o mosteiro sem o medo de serem molestadas e seus maridos também teriam mais confiança em suas motivações de virem até o mosteiro se estivessem sozinhas. Isso deu mais liberdade às mulheres. Mesmo no presente, ter regras bem óbvias, bem claras, é muito útil, porque os leigos ou as leigas podem julgar imediatamente e identificar se um monge está violando aquela regra e ele não conseguirá enganar os leigos, ou abusar de sua posição de ser monge.

Pensamentos que Causam Distração

Conversamos acerca de duas maneiras padrão usadas para compreender os pensamentos que distraem: vê-los em termos dos três tipos de fabricações (corporal ou respiração, verbal e mental) e também ver as maneiras pelas quais podemos desenvolver despaixão por eles.

Agora, o Buddha oferece cinco métodos específicos para combinar com essas duas maneiras padrão, em outras palavras, usam-se diferentes tipos de fabricações hábeis baseadas nas percepções de inconstância, stress e não-eu, para induzir uma sensação de despaixão em relação às fabricações inábeis. Para que cada um desses cinco métodos possa funcionar, o primeiro requisito é que você realmente *deseje* deixar para trás esses pensamentos que distraem — porque você descobrirá que uma parte de sua mente, ou um dos membros do comitê da mente, realmente deseja se identificar com certo pensamento que causa distração. Então, primeiro lembre-se da razão pela qual você não deve se aliar a esse membro do comitê. Quando você já tiver desenvolvido o desejo de se livrar da distração, estes cinco métodos lhe oferecerão opções de como fortalecer e ajudar o seu desejo de criar um estado de *devenir* em torno da sua concentração.

O **primeiro método** consiste simplesmente em substituir um pensamento inábil por um mais hábil. Em outras palavras, assim que você perceber que você escapuliu da respiração, volte atrás e assuma novamente a respiração como a sua preocupação. Ou, se você reconhecer que o pensamento inábil é um tipo particular de pensamento inábil, você usa um antídoto específico para combatê-lo. Por exemplo, se você estiver sentindo raiva ou hostilidade, você os substituí por pensamentos de boa vontade. Se a distração é um pensamento de luxúria, você o substituiu pela contemplação das diferentes partes do corpo, como explicamos ontem.

Se este primeiro método não funcionar, você vai para o **segundo método**, que é focar nas desvantagens desse tipo de pensamento. Em outras palavras, você se engaja num diálogo interno e faz perguntas sobre esse pensamento. Isto, é claro, vem sob a categoria da fabricação verbal. Você pode se perguntar: “Onde é que este pensamento o levará se você pensar nele durante vinte e quatro horas? Como ele distorcerá sua mente, mesmo se você pensar nele por apenas meia hora”? Uma pergunta que acho útil é a seguinte: “Se esse pensamento que me causa distração fosse um filme, valeria à pena pagar para vê-lo”? E, geralmente, a resposta é: “Não”. Os atores são péssimos e você já viu essa história muitas vezes, por isso realmente não vale a pena. Esse é o segundo método.

O **terceiro método** é ignorar o pensamento. Em outras palavras, você permite que ele esteja lá, mas você simplesmente não presta nenhuma atenção a ele. Aqui é onde a analogia

do comitê da mente é bem útil. Alguns membros do comitê podem estar falando em um canto do salão, mas você não tem que se envolver com a conversa, porque a respiração ainda está lá e o pensamento não destrói a respiração. Então, você simplesmente não presta nenhuma atenção nesse pensamento; você não precisa nem tentar afastá-lo. Algumas outras percepções que você pode manter em mente para ajudar com este método são as seguintes: a primeira é imaginar que esse pensamento é uma pessoa louca que vem falar com você. Mesmo se você gastar sua energia e atenção para tentar mandá-la embora, só o fato de tentar mandá-la embora mostra que ela já ganhou sua atenção. A segunda é pensar nesse pensamento como um cão que vem pedir comida. Se você prestar atenção no cão, ele continuará voltando. Se você ignorar o cão ou ignorar a pessoa louca, eventualmente, eles irão embora. Eles podem incomodá-lo por um tempo e a pessoa louca pode fazer ruídos ameaçadores e dizer coisas exorbitantes, mas se você estiver firme em não prestar atenção, eles acabarão indo embora. Essa técnica também é útil para lidar com ruídos altos, enquanto você estiver meditando. Mesmo que o ruído esteja lá, ele não destrói a respiração. Pense em sua consciência como uma tela de uma janela. A brisa pode fluir diretamente através da janela, mas a tela permanece imóvel. Sua mente pode ser como a tela da janela que fica lá, inabalada e permitindo que o barulho passe através dela.

Se este método não funcionar, o **quarto método** é relaxar em torno da formação do pensamento. Ao ficar mais sensível à energia da respiração no corpo, você começará a notar que, quando um pensamento vem à mente, haverá uma ligeira faixa de tensão na energia da respiração em algum lugar do corpo. Essa tensão serve como um marcador para a sua mente, para lembrá-lo de permanecer com esse pensamento. Se você puder encontrar essa faixa de tensão e dissolvê-la ao respirar através dela, você estará dissolvendo o marcador e, conseqüentemente, o pensamento irá embora. Esse é o quarto método.

Se os outros métodos não funcionarem, no **quinto método** você pressiona sua língua contra o céu da boca, cerre os dentes e diga: “Eu não vou pensar esse pensamento”. Ou você pode repetir uma palavra de meditação como *Buddho, Buddho, Buddho*, muito rápido na mente. Dos cinco métodos, este usa o discernimento mínimo, mas pode momentaneamente limpar o ar na mente.

Agora, observe como esses métodos empregam as três percepções de inconstância, stress, e não-eu, que são os temas para induzir a despaixão que discutimos no âmbito da quarta téttrade da meditação focada na respiração. O primeiro método, que é simplesmente mudar o seu pensamento, usa a percepção da inconstância, vendo que o pensamento é algo que você pode mudar. O segundo método, que é o de focar nas desvantagens do pensamento, utiliza a percepção do stress, vendo o stress que resultaria se você continuasse a seguir esse pensamento. O terceiro método, que é ignorar o pensamento, utiliza a percepção de não-eu, percebendo que só porque o pensamento está na mente, você não precisa se identificar com ele. O quarto método, que é para relaxar a tensão em torno do pensamento, é, basicamente, usar a percepção do stress no momento presente. O quinto método que é basicamente esmigalhar, expulsar o pensamento para fora de sua mente, depende da

percepção da inconstância, lembrando que o pensamento eventualmente acabará em algum momento, de modo que você pode colocar uma resistência momentânea até que ele se dissipe.

O próprio Buddha dá cinco analogias diferentes para ilustrar estes cinco métodos. Estas analogias, é claro, são percepções que contariam como uma espécie de fabricação mental. O primeiro método, quando você está simplesmente substituindo um pensamento por outro, é como ser um carpinteiro que usa uma estaca pequena para retirar uma estaca grande dentro de um pedaço de madeira. A percepção para o segundo método é a de um jovem que olha para o espelho e vê uma carcaça de uma cobra ou um cão, ou um cadáver humano ao redor de seu pescoço. Quando você o vê, você vai querer se livrar dele imediatamente. É uma analogia vívida, não é mesmo? A percepção para o terceiro método, de apenas ignorar o pensamento, é como enxergar algo que você não gosta, então, você simplesmente olha para o outro lado. A analogia para o quarto método é a de uma pessoa que está andando e diz: “Por que estou andando? Por que não fico apenas de pé, parado”? E ao ficar de pé, ela diz: “Por que estou de pé? Por que não me sento”? Enquanto ela está sentada, ela diz: “Por que não me deito”? Essa é a analogia de relaxar ao redor da tensão que vai com o pensamento. A analogia para o quinto método é a de um homem forte agarrando um homem fraco pela cabeça, ou pela a garganta, ou pelos ombros e, em seguida, lutando corpo-a-corpo com o homem fraco e o levando para o chão.

Estas percepções são assistências para a *mindfulness*. Elas ajudam a chamar atenção para cada um dos cinco métodos quando você está meditando, para que você se lembre de que você não tem apenas uma forma de lidar com pensamentos que causam distração, mas no mínimo cinco. Se você tiver apenas um método, as corrupções podem driblar isso com muita facilidade. É como fizeram os britânicos durante um momento da Segunda Guerra Mundial. Eles estavam tentando defender Cingapura contra os japoneses, e eles pensaram que os japoneses viriam pelo mar, assim, eles colocaram todos os seus canhões fixos em concreto voltados em direção ao mar. Mas os japoneses, em vez de vir por mar, vieram por terra. Assim os canhões foram inúteis. Mas, quando você tem cinco métodos diferentes, é como ter canhões que você pode apontar em todas as direções, de modo que não importa de qual direção que o inimigo venha, você poderá redirecionar os canhões e usá-los.

PERGUNTAS E RESPOSTAS

P: Sou uma pessoa muito saudável e me alimento das outras pessoas. Devo abandonar o budismo e a meditação ou devo mudar minha essência e buscar uma vida de mais isolamento?

AG: Não, você não tem que se tornar um eremita a fim de praticar o budismo. Você pode, no entanto, decidir que você quer se tornar onívoro, em outras palavras, aprender a alimentar-se da meditação e das outras pessoas ao mesmo tempo. Apenas tome cuidado quando você estiver se alimentando das outras pessoas, que você esteja se alimentando

habilmente e lhes dando algo de bom para se alimentar em troca. A meditação ajuda a mantê-lo aterrado para que você não seja levado pela sua vida social.

P: Se vamos fazer algo que sabemos que nos causará muito sofrimento, mas que é justo e devido, devemos abandonar o senso de justiça para ficar numa zona de conforto ou devemos encarar o sofrimento?

AG: O Buddha não ensina as pessoas a serem preguiçosas. Se você enxergar que existe alguma injustiça que você pode lutar sem violar os preceitos e que você sente que é algo pelo qual vale à pena lutar — e você tem o tempo e a energia para fazê-lo — então vá em frente e lute por ela. É a sua forma de generosidade. Ao mesmo tempo, use a meditação para manter-se com os pés no chão.

P: Devemos lutar pelas pessoas que amamos ou devemos simplesmente deixá-las partir? Há certa crueldade na nossa vida, onde tudo está escrito, e o melhor remédio é a resignação? Os budistas são resignados?

AG: Basicamente essa é a mesma pergunta que a anterior e a resposta é a mesma. Você provavelmente já leu sobre isso no livro *O Brilho que a Vida Tem*. Meu professor tinha uma aluna que era costureira e as pessoas diziam: “Você é uma pessoa que medita, por que você está cobrando tanto pela sua costura? Você deve cobrar somente o suficiente para sobreviver”. Ela sabia que o preço que ela estava cobrando por sua roupa era justo, mas ela não sabia como responder a estas pessoas. Assim sendo, ela perguntou a meu professor que conselho ele daria. A resposta que ele recomendou foi: “Eu não estou meditando a fim de me tornar burro”. Da mesma forma, não estamos meditando a fim de nos tornarmos preguiçosos. Ter iniciativa e lutar por coisas que são corretas é realmente uma coisa boa.

P: Quando a minha concentração vai bem, surge um ponto dormente entre meus olhos. É extremamente prazeroso. E se foco no ponto me sinto mais concentrado e mais relaxado e mais capaz de me observar. Posso me apegar a esse ponto para meditar? Ou se trata de apego a um prazer?

AG: Há bons e maus apegos. Um prazer como este seria considerado como um bom apego. Lembre-se da analogia que o Buddha dá sobre o caminho, que é como uma jangada atravessando um rio. Quando você chegar ao outro lado do rio, você pode abandonar a jangada, mas enquanto você está cruzando o rio, você precisa segurá-la.

P: É possível que uma pessoa com uma prática diária de sete meses possa atingir o jhāna?

AG: Depende. (Risos). Algumas pessoas podem atingir jhāna muito rapidamente; outras pessoas levam um longo tempo. Isso depende da quantidade de meditação que você praticou em vidas anteriores, que é algo que você ainda não pode saber. O importante é que você coloque empenho nesta vida, porque uma vez que você atingir jhāna, você verá que vale a pena todo o esforço.

P: Um meditador dedicado, que nunca conseguiu atingir os níveis de jhānas, pode, mesmo assim, ser considerado como tendo evoluído na prática meditativa, já que se tornou mais generoso, sábio e compassivo? Ou seja, é preciso atingir jhānas para que a meditação tenha êxito, realmente frutifique?

AG: Jhāna é necessário para o *despertar*, mas não é necessário para que outras boas qualidades possam se desenvolver. De qualquer maneira, se a prática da meditação estiver tornando você uma pessoa melhor, isso é o que conta.

P: Ex-alcoólatra tem mais dificuldade de alcançar Concentração Correta?

AG: Todo mundo tem algumas dificuldades na prática. Na análise do Buddha, todo mundo está embriagado — com a juventude, a saúde e a vida. E cada forma de apego é uma espécie de vício. A única dificuldade, usualmente específica para alcoólicos, é que eles têm dificuldade em suportar a dor, mas não é necessariamente mais difícil para eles do que para outras pessoas.

P: Sou meditadora há três anos e acreditava que meditava corretamente. No entanto, ao ler o livro “*A Cada Respiração*”, descobri que faço algumas coisas erradas. Como saber se estou meditando corretamente?

AG: Você pode acreditar em tudo que você lê no livro “*A Cada Respiração*”? Em outras palavras, você deve começar a olhar para a sua própria prática e ver que benefícios que você está recebendo dela. Mas também é bom verificar com um professor de confiança. E mesmo que você possa ver os benefícios e o professor diga basicamente, *Sim*, você está fazendo a coisa certa, mesmo assim você tem que continuar checando. A expectativa aqui é que a meditação o treine para se tornar um juiz melhor do seu próprio estado mental.

P: Tenho vários *insights* enquanto medito. Surge-me na mente, por exemplo, uma carta ou um livro infantil. Devo parar de meditar para escrever?

AG: Não. Se os *insights* são realmente bons, eles estarão com você no final da meditação. Se eles não ficam com você, então eles não dignos de atenção.

P: Como saber se existe reencarnação?

AG: Existem quatro níveis do despertar. Em cada nível do despertar, você está pisando, basicamente, fora do espaço e do tempo. Mesmo no primeiro nível do despertar, quando você pisa fora do espaço e do tempo pela primeira vez, você vê que o sofrimento que você deixou não existia apenas nesta vida. Você vê que esse processo de espaço e tempo, morte e nascimento, estão em andamento há um tempo imenso. E mesmo que essa experiência não lhe dê todos os detalhes de vidas anteriores, ele prova que esta não foi apenas sua única vida.

P: Estou começando a dar nomes para os membros do comitê da minha mente. Estou ficando maluco ou essa é uma boa técnica para incentivar os melhores membros e não incentivar os piores?

AG: Eu não recomendaria nomear todos os membros do comitê, mas às vezes você pode reconhecer a sua mãe ou o seu pai. Isso deve ser suficiente. Eu conheço alguém que nomeou todos os membros do seu comitê baseado no elenco do “Star Trek”. (Risos). Isso é loucura.

P: Como relaxo determinada região do meu corpo que está tensionada? Fazendo alguma ligação mental, pronunciando algumas palavras, respirando através desta região?

AG: Muitas técnicas diferentes podem funcionar. Pode ser simplesmente ter em mente a imagem que a energia está fluindo. Às vezes você pensa de forma explícita em direcionar a respiração nesse sentido.

P: Pessoas que criam animais para depois serem vendidos e abatidos estão “carregando” seus karmas?

AG: Este é considerado um tipo de modo de vida incorreto, então, existe algum karma envolvido. É bom evitar isso.

P: Qual é a diferença entre meditação *mettā* e meditação *vipassanā*?

AG: Ao desenvolver *mettā*, você está criando um desejo que se torna a sua motivação para agir em relação às outras pessoas. Com *vipassanā*, você está tentando ver as maneiras diferentes em que você está criando stress desnecessário para si mesmo pela maneira que você fabrica a sua experiência, e você aprende a parar essas fabricações inábeis. Agora, para obter esses *insights*, você primeiro tem que desenvolver a mente em concentração. Então, o Buddha não ensina uma técnica *vipassanā* separada. Ele ensina *samatha* e *vipassanā* juntos, assim como a meditação focada na respiração: estamos aprendendo tanto acalmar a mente e obter *insights* ao mesmo tempo.

P: Muitas vezes temos o discernimento do que é certo e do que é errado, mas não agimos de acordo com este discernimento. Em que, o discernimento alcançado pela meditação é diferente e como pode nos conduzir para as ações hábeis?

AG: O discernimento que é ganho através da meditação é mais efetivo por duas razões. Um, porque a mente está mais quieta, então pode ver as coisas mais sutis. E dois, porque a mente está em um estado de bem-estar, está mais disposta a aceitar seus *insights* — porque muitos dos seus *insights* estão basicamente lhe dizendo o quão estúpido você foi. Se a mente está de mau humor, ela não vai querer aceitar esses *insights*. É como ter algo crítico para dizer para outra pessoa: em primeiro lugar você leva essa pessoa para almoçar fora e a deixa de bom humor. Aí, talvez, ela esteja mais aberta a aceitar as suas críticas. E funciona da mesma forma com a mente.

P: Fiquei com uma dúvida com relação à cura da raiva. Já tive raiva de muitas pessoas e tenho aversão a algumas. Seria bom nominá-las todas durante a meditação de *mettā* ou basta me referir a pessoas em geral?

AG: Se você fizer isso, em geral, você está se dispensando muito antes do tempo; você

está sendo muito mais bonzinho consigo mesmo. Em primeiro lugar, o que você deve fazer é pensar pensamentos de boa vontade em geral para todas as pessoas que você odeia. Em seguida, escolha um exemplo para cada sessão de meditação e se pergunte: “Por que não posso sentir boa vontade por esta pessoa”? Afinal, com pensamentos de boa vontade, você está desejando que esta pessoa possa entender as causas da felicidade verdadeira e que seja capaz de agir a partir dessas causas. Você pode se perguntar: “Será que eu realmente quero que esta pessoa sofra antes de se tornar mais hábil”? E se uma parte da mente disser: “Sim”, então você tem que discutir com essa parte da mente. Quando você puder fazer isso com sucesso com duas ou três pessoas individualmente, então se tornará mais fácil com cada pessoa seguinte.

P: Se não existe um eu permanente, quem é aquele que observa?

AG: O Buddha nunca disse que existe um *eu*, ou que não há um *eu*. Sobre o tema do *não-eu*, seria bom olhar no livro chamado *Selves and Not-Self*, que está disponível no dhammatalks.org em inglês. O ponto básico para se tirar disso é que, na verdade, esse ensinamento do não-eu é uma estratégia. É uma fabricação mental, uma das percepções que você aplica à sua mente quando você se vê apegado a alguma coisa, para que você possa deixar ir, abrir mão deste apego. Quando você abrir mão de todos os seus apegos, você também pode colocar essa percepção do eu, não-eu, de lado. Da mesma forma, quando você está construindo uma cadeira: você segura a serra e o martelo, mas quando a cadeira estiver pronta, você pode colocar a serra e o martelo de lado. Em outras palavras, quando você atinge o despertar, nenhuma dessas percepções são necessárias, tanto o eu como o não-eu podem ser colocadas de lado.

P: Quando tenho aversão a uma pessoa muito próxima como um irmão, alguém que já foi grande amigo ou parente, seria uma ação hábil me afastar e mandar mettã para essa pessoa, sem ter que conviver com ela?

AG: Às vezes, o mais sensato em uma situação como essa é se afastar por um tempo. Agora, pode ser algo temporário de sua parte, mas pode ser mais permanente. Depende da situação.

P: Nasci e cresci numa família cujos pais generosos cuidavam de quem necessitava. Dedico-me a cuidara cuidar, também. Tenho sonhos recorrentes alimentando e cuidando de crianças que não são minhas (filhos ou netos). Tenho buscado, mas ainda sinto que falta algo na minha missão. Considerando que os sonhos podem nos lembrar de conteúdos esquecidos, as crianças que necessitam podem sugerir minha missão?

AG: A primeira coisa que você pode verificar é se as crianças em seu sonho, na verdade, representam as crianças dentro de sua mente. Talvez existam alguns aspectos da sua mente que precisam ser nutridos também. Mas se você ainda se sente motivado depois disso para ajudar outras crianças, então está perfeitamente OK. Mas o Buddha diz que a generosidade deve ser feita sempre com a sensação de que você não está prejudicando a si mesmo. Em

outras palavras, se você achar que o trabalho com as crianças faz você ficar tão envolvido que você não pode meditar, então você está ficando muito envolvido.

P: Podemos focar nossa atenção somente nos sons e nos pensamentos?

AG: Esse tipo de meditação pode começar a flutuar pelo ar. Se você não permanecer aterrado no corpo, os pensamentos podem tirá-lo para fora, tirar a sua atenção para fora se você não estiver prestando atenção no corpo. O Buddha compara isso com seis animais amarrados em uma corrente. Qualquer que seja o animal mais forte, este irá puxar todos os outros animais longe. No entanto, se você tem a consciência estabilizada no corpo, é como ter um poste onde você amarra as correntes. Dessa maneira os animais não puxarão uns aos outros e eles não vão puxá-lo também.

P: Ter uma mente muito ativa e criativa. Isso não é incompatível com a complacência? Aquela calma que se exige na prática da meditação e do budismo?

AG: Calma e complacência são duas coisas diferentes. O Buddha não quer que as pessoas sejam complacentes em tudo. E até mesmo uma mente ativa e criativa precisa de estados de calma, a fim de fundamentar a sua criatividade. Ao mesmo tempo, obter *insights* sobre a mente exige uma mente ativa. Meu professor disse uma vez que existem dois tipos de pessoas no mundo quando eles começam na meditação: pessoas que pensam demais e pessoas que não pensam o suficiente. Assim, o equilíbrio reside em aprender a ter calma e ser ativo sempre que apropriado. Ajaan Lee, em particular, tinha uma mente extremamente ativa e ainda assim ele também foi capaz de desenvolver uma concentração muito forte. Por causa de sua mente ativa, ele então foi capaz de explicar a concentração para outras pessoas em grande detalhe.

P: Quando se fala em percepções sensoriais quer se dizer sensualidade ou percepções sensoriais, ligadas aos sentidos?

AG: A palavra é *sensual*. Basicamente, significa o seu desejo de obter prazer que venha de qualquer um dos objetos *sensoriais* em torno de você. Agora, isso pode se aplicar a luxúria ou a qualquer desejo de obter prazer dos sentidos.

P: Quando vocês dizem fabricação, é tudo o que a mente produz? Os membros do comitê são também componentes da fabricação?

AG: Toda a atividade da mente é uma fabricação. Os membros do comitê da mente são todos feitos da fabricação corporal, verbal e mental. Isto se aplica tanto aos membros hábeis quanto aos membros inábeis. Então você tenta usar esse conhecimento a fim de desfazer os membros inábeis e também para criar novos membros hábeis até que esses membros hábeis possam levá-lo para algo que não é fabricado. Ai é quando você pode libertar todos eles.

(30 MIN. DE MEDITAÇÃO ANDANDO)

PERGUNTAS E RESPOSTAS

A maneira de ouvir as respostas para as perguntas é meditar na sua respiração e não tentar ouvir as respostas. (Risos). Se as respostas forem relevantes para os seus problemas, para as questões que você tem, elas virão imediatamente à sua atenção. Se elas não forem relevantes, elas serão apenas uma distração. Você pode apenas ignorar.

P: Qual o grau de máximo de concentração na meditação andando? Tem perigo de entrar no jhāna enquanto usando esta prática?

AG: (Risos). Eu só sei de um caso de alguém que entrou em jhāna muito profundo enquanto ele estava fazendo a meditação andando. Ele estava fazendo a meditação andando à noite e descobriu que havia um tigre em seu caminho. Ele ficou parado e, ao invés de focar no tigre, ele focou em seu medo. Então, quando o medo foi embora, ele entrou em profunda concentração. Quando ele saiu dessa concentração algumas horas mais tarde, o tigre já tinha ido embora. Tecnicamente, ele não estava andando durante a concentração, ele estava parado. Eu nunca ouvi falar de qualquer outra pessoa entrar numa concentração muito profunda, enquanto eles estão fazendo meditação andando, então você não precisa se preocupar.

P: Quando eu era criança, às vezes eu despertava sentindo um sentido de prazer intenso e refrescante passando por todo o corpo particularmente no coração. Pode ser que isso fosse o prazer e plenitude do jhāna? Posso usar aquela memória distante para me ajudar a voltar ali?

AG: A resposta a ambas as perguntas é Sim. É possível espontaneamente entrar no jhāna. A habilidade está em saber como mantê-lo. E uma maneira de ajudar a induzir uma concentração boa é pensar em uma memória que dá origem a uma sensação refrescante de paz e bem-estar. Então você foca em como a respiração se tornou suave ao sentir essa paz. Isso pode servir como base para entrar no jhāna.

P: Por que minha mente pensa coisas que eu não gostaria de pensar? Como separar a mente e o eu? Por que são coisas separadas?

AG: O seu “eu” é na verdade uma atividade. E você deve observar quantos “eus” diferentes você pode criar no decorrer do dia. É por isso que é necessário separar a atividade de criação de cada “eu” da sua consciência. Uma maneira de fazer isso é simplesmente perceber que, quando você tem um desejo diferente, o seu senso do “eu” também muda. Isso o coloca em uma posição onde você começa a julgar com sabedoria a respeito dos “eus” com os quais você deve se identificar, e com os quais você deve deixar de lado. Isso também ajuda a perceber que você não pode acreditar em tudo o que você pensa.

P: Aprendi a técnica RAIN (Reconhecer, Aceitar, Investigar, e Não se identificar) para trabalhar com pensamentos e emoções. Onde essa técnica se encaixa na meditação focada

na respiração?

AG: Esta técnica, chamada de RAIN, na verdade, usa alguns dos passos que o Buddha usa para lidar com pensamentos que causam distração. A etapa que envolve Reconhecer significa que você reconhece que a distração é uma distração e é algo inábil que você deve ultrapassar. A Aceitação está relacionada a ver o surgimento e desaparecimento da distração. E Investigar se relaciona com a segunda técnica que falamos anteriormente hoje para lidar com pensamentos que causam distração, que é a de ver as suas desvantagens. E então o Não se Identificar significa que você é capaz de abrir mão dos pensamentos que distraem de maneira que você pode voltar à respiração.

P: Gostaria de saber sua opinião sobre a pulsação no chakra frontal (sexto chakra) quando estamos meditando.

AG: Se houver uma pulsação na testa, não foque lá. Foque mais para baixo no corpo.

P: O que eu faço depois que já consegui pensar na energia da respiração fluindo pelo corpo inteiro? Se eu consegui fazer isso em 15 minutos, o que eu faço nos outros 45 minutos?

AG: Fique aí. (Risos). Uma vez que a energia flua bem, então sua mente começa a ficar centrada. Então você tenta manter essa sensação de estar centrado. Essa é uma das habilidades da meditação: a capacidade de simplesmente ficar centrado. Porque uma das coisas que aparece quando você acha esse centro, é que uma das vozes que vai aparecer irá dizer: “Eu estou um pouco entediado”. Você tem que aprender a não acreditar nisso. Então, é preciso ter certa habilidade para permanecer equilibrado ali. Só quando você puder manter esse equilíbrio você poderá começar a ver os níveis mais sutis de concentração. Quando aparecer a pergunta: “Qual é a próxima coisa”? Então resposta é: “Continue ali”. O que tiver de se desenvolver se desenvolverá por si só. Além disso, para a concentração ter um bom efeito na mente, você tem que pensar nisso como sendo como um creme que você passa numa erupção na pele. Você tem que deixar o creme ali por um tempo. Se você passar esse creme por quinze minutos e tirá-lo ou lavá-lo, ele não terá nenhum efeito. Para que ele funcione você tem que deixá-lo ali na pele.

P: Os maus impulsos também fazem parte da nossa natureza como, por exemplo, a paixão. Por que existe a distinção entre o certo e o errado? O que faz algo ser certo?

AG: O que determina se algo é certo ou errado é se ele funciona no sentido de colocar um fim ao sofrimento. O Buddha nunca falou em termos de uma natureza particular. Há simplesmente diferentes potenciais na mente e cabe a decidir o que fazer com esses potenciais. Se você não quiser colocar um fim ao sofrimento, você está livre para fazer o que quiser. Mas se você quer colocar um fim no sofrimento, você tem que distinguir quais são as qualidades que são úteis e quais não ajudam. O Buddha fez uma comparação com a de tentar tirar leite de uma vaca. Se você tentar torcer o chifre para tirar o leite, é o método

errado. Você não conseguirá tirar o leite e você estará assediando a vaca. Se puxar o ubre, aí é quando o leite vai sair. Se você quiser saber quem decidiu o que é certo ou errado, você pode perguntar para a vaca. (Risos).

P: O não se alimentar após o almoço é apenas uma regra monástica ou tem algum significado especial? Conheci um monge Theravada que jantava normalmente em uma mesa com leigos.

AG: É contra as regras. É o caso de se perguntar: se esses monges violam as regras em público o que será que estão fazendo em um lugar privado? Existem várias razões pelas quais os monges não comem à noite. Uma razão é que eles mendigam comida e só vão uma vez por dia, para não ser um fardo para as pessoas leigas que doam. Além disso, se você comer à noite, torna-se mais difícil meditar. Além dos cinco preceitos, há um sistema de oito preceitos para leigos. E você pode adotar esses preceitos em intervalos que você ache conveniente. Um dos oito preceitos é que você não come depois de meio-dia, ou antes do amanhecer. E este é bom para aprender como lidar com a fome.

P: Pelo que sei, no budismo não existe o conceito de alma. O budismo acredita em espíritos? O que seriam esses espíritos de pessoas mortas a que o senhor se referiu numa das respostas?

AG: O Buddha nunca respondeu a pergunta se existe um *eu* ou se não existe um *eu*. Mas ele Sim falou do processo de *devenir*, sobre o qual falamos antes — em que você tem um mundo particular de experiência com uma identidade nesse mundo e sua identidade é baseada em torno de um desejo. Agora, isso não acontece somente num nível mental, mas também quando você renasce, quando você vai de uma vida para outra. Em outras palavras, criamos a nossa identidade enquanto nos movemos dentro da vida e também quando nos movemos de uma vida para a próxima. Isso é o que o espírito morto seria: outro estado de *devenir* no qual a mente vai depois que deixa do corpo.

P: Quando temos um ente querido que faleceu é útil mandar *mettā* para essa pessoa?

AG: Sim, é bom para enviar boa vontade para eles. Também é bom fazer ações meritórias e dedicar esse mérito para eles. Se eles sabem que você está fazendo isso, eles podem apreciar e tornar o bem que você fez como mérito deles. Na verdade essa é uma das formas que você pode ajudar as pessoas depois que elas morrem. Agora, o mérito aqui pode ser o mérito da generosidade, virtude ou da meditação. Por isso que temos aquela parte nos cânticos no final da à noite: *katam puññam phalaṃ mayham*, “que todos compartilhem nas bênçãos vindas do bem que eu fiz”, essa é a dedicação do mérito.

P: Qual a diferença do estado de Arahant para o do Buddha? O Arahant já atingiu o *nibbāna*?

AG: Um Buddha é alguém que encontra o caminho para o despertar por conta própria. Um Arahant é alguém que alcança o despertar depois de aprender as instruções de um

Buddha. A experiência de Arahant, a fase final do despertar, é a experiência completa do nibbāna. Na primeira fase do despertar, você simplesmente dá uma espiada e enxerga o nibbāna. Uma analogia no Cânone é a de um poço de água. Uma pessoa na primeira fase do despertar pode ver que há água no fundo do poço. Na fase final estará totalmente imerso na água.

Protegendo os Outros, Protegendo-se

O Buddha fala frequentemente de *mindfulness* como uma forma de proteção. A proteção que a *mindfulness* oferece é, basicamente, que ela o protege de fazer coisas inábeis e de pensar coisas inábeis. Ela o lembra do que é hábil e do que não é hábil, assim como também o lembra das várias técnicas que você tem para desenvolver suas habilidades e abrir mão de suas inabilidades. Se você ouvir o que a *mindfulness* tem a lhe dizer — e não a ignore em um dos seus ataques de paixão — então você estará protegido de fazer coisas inábeis. Isso significa que você tem que treinar a sua *mindfulness* para ser tão forte que a paixão não poderá superá-la. É por isso que meditamos. Devemos treinar nossa *mindfulness* para lembrar das coisas certas, e devemos treinar nossa voz para ser constante e forte. Desta forma, como disse o Buddha, quando a *mindfulness* se torna o seu refúgio, você mesmo se torna seu próprio refúgio.

A sua *mindfulness* também funciona para o benefício das outras pessoas e as protege. Afinal, se você não está fazendo coisas inábeis, conseqüentemente as outras pessoas não têm que sofrer com a sua falta de habilidade. Desta forma, o bem-estar das pessoas e o seu bem-estar não estarão em conflito.

O Buddha faz uma analogia com dois acrobatas. Na Índia, naqueles dias, acrobatas não tinham uma corda bamba para andar, mas tinham varas de bambu. Eles posicionavam uma vara de bambu para cima. Um dos acrobatas ficaria de pé em cima do bambu e, o outro, ficaria em cima dos ombros do primeiro acrobata. E, como o Buddha diz, cada acrobata tem que ser responsável pelo seu próprio senso de equilíbrio. Dessa forma, se torna mais fácil para o outro acrobata manter o seu equilíbrio também. Se você não está cuidando do seu próprio senso de equilíbrio e você está simplesmente se preocupado com a outra pessoa, você perderá o equilíbrio e a outra pessoa sofrerá também.

Mas o Buddha diz que também há momentos em que, quando você está ajudando outras pessoas, você está ajudando a si mesmo. Vou ler a seguinte passagem para vocês: “Como você cuida de si mesmo ao mesmo tempo em que você está cuidando dos outros? Através da *resistência*, *inofensividade*, através de uma mente de *boa vontade* e através da *consideração*. Assim é como você cuida de si mesmo e dos outros ao mesmo tempo”. Em outras palavras, você desenvolve a resistência, a inofensividade, a boa vontade e a consideração com o foco principal nas outras pessoas, mas você acaba ajudando-se também — pois você não está criando karma inábil e acaba desenvolvendo boas qualidades que serão úteis em sua meditação.

Vamos falar um pouco sobre essas quatro qualidades.

Quando o Buddha discute *inofensividade*, ele está falando principalmente sobre não instigar outras pessoas a violar os preceitos e não tentar gerar a paixão, aversão ou delusão na mente das outras pessoas. Em outras palavras, você reconhece o fato de que a principal posse das outras pessoas é o seu karma e assim você não tenta fazer nada para prejudicar o que lhes pertence.

Quanto à *resistência*, isto é principalmente uma questão de suportar a dor física e palavras duras. Falamos muito ao longo destes últimos dias sobre como lidar com a dor física. Se você for capaz de suportar a dor quando você estiver lidando com outras pessoas, torna-se muito mais fácil que você não reaja de maneiras inábeis. Em outras palavras, mesmo quando outras pessoas possam estar machucando você, você não revida. Você pode se defender, mas você não deixa o fato de que você está com dor faça com que você perca o controle. Afinal, quando as pessoas estão com dor ou estão com medo da dor, elas podem fazer coisas muito inábeis, até mesmo coisas cruéis. Mas se você for capaz de suportar a dor física, então você não terá medo da dor. E por causa da falta de medo, será mais provável que você possa ser capaz de manter a calma.

Quanto às *palavras maldosas*, a principal instrução do Buddha é aprender a despersonalizá-las. Uma de suas primeiras recomendações é a seguinte: se alguém diz algo realmente desagradável para você, diga a si mesmo: “Um som desagradável fez contato com o ouvido”. E deixe por isso mesmo. Agora, quantas vezes você reage dessa forma ao ouvir palavras grosseiras? Quantas vezes você já as deixou parar ali no ouvido? Na maioria das vezes, criamos grandes histórias com essas palavras: “Porque é que esta pessoa é tão dura? Por que essa pessoa não me respeita”? Você continua criando todos os tipos de histórias em torno dessas palavras, e como resultado você acaba sendo como uma aranha que fica presa na sua própria teia. O som desagradável pode fazer apenas um contacto momentâneo, mas o fizemos ressoar em nossas mentes por horas. Dias. Anos. Por isso, a primeira instrução do Buddha é apenas aprender a deixar o som ou as palavras pararem bem na hora em que fazem contato com seus sentidos. E quando você não carrega essas histórias por aí, você sofre menos. Também é mais provável que você possa lidar de forma mais inteligente com a outra pessoa.

O segundo conselho do Buddha é refletir sobre a natureza da fala humana. Como ele diz, a fala humana é assim: pode ser oportuna ou inoportuna, verdadeira ou falsa, carinhosa ou dura, benéfica ou prejudicial, falada com uma mente repleta de boa vontade ou uma mente com ódio interior. Então, se alguém fala com você de uma maneira que seja prematura, falsa, dura, prejudicial ou com ódio, nada disso está fora do normal. Você não está sendo submetido a nada inédito. Se você puder pensar dessa maneira, então você será bem mais capaz de suportar a fala grosseira e será mais provável que você se torne menos inclinado a fazer algo danoso a essas pessoas.

Para o desenvolvimento de *uma mente de boa vontade*, o Buddha diz que, quando você está desenvolvendo boa vontade, existem certos pré-requisitos. O primeiro deles é que você aprende a estar contente, você é uma pessoa fácil de dar apoio, suporte, porque, se você não

está contente, você estará pensando constantemente sobre o quanto mais você pode tirar das outras pessoas. Você deve ser virtuoso em suas ações. Em outras palavras, você realmente age a partir do seu desejo de boa vontade. Ele também diz que você não deve gananciar apoiadores. Isso serve como um pouco de instrução aos professores de Dhamma. Se você estiver pensando sobre o número de pessoas que você deseja que esteja vindo, você tende a esquecer o que seria realmente bom para as pessoas que você está ensinando. Estes são os pré-requisitos para *mettā*, para que ela não seja hipócrita.

Existem alguns mal-entendidos sobre *mettā* que seria bom esclarecer. Por um lado, *mettā* não é amor-bondade. É simplesmente o desejo de que todas as pessoas possam agir com habilidade e colher os resultados de suas ações hábeis. Em segundo lugar, *mettā* não é uma oração. Estamos estabelecendo, basicamente, a nossa motivação para agir com habilidade com outras pessoas. Se todos os seres vivos realmente serão felizes e encontrarão a felicidade verdadeira, isso é algo além do nosso controle. Quando você olha para o mundo, você percebe que isso é algo muito improvável. Mas ser firme em sua intenção de que você não fará nada para prejudicar a felicidade verdadeira de ninguém: isso é algo que está sob o seu controle e é algo possível de se fazer. Em terceiro lugar, estendemos *mettā* para as pessoas independentemente do fato de elas merecerem ou não. E é bom para colocar a palavra “merecem” entre aspas, porque o Buddha nunca fala sobre o fato de pessoas merecerem bondade ou não. Deseje boa vontade para todas as pessoas como uma proteção contra suas próprias atitudes inábeis. Em outras palavras, a boa vontade serve tanto para proteger você quanto a outra pessoa de suas ações inábeis.

O quarto ponto é que *mettā* não é necessariamente algo inato na mente. Nossos impulsos de boa vontade e os nossos impulsos de hostilidade são igualmente inatos. Portanto, o desejo de boa vontade — especialmente a boa vontade ilimitada — é algo que você tem que manter sempre em mente. O Buddha fala sobre a boa vontade como uma forma de determinação e *mindfulness*. Não somente manter a boa vontade em mente, mas também desenvolvê-la através da determinação. Para isso, você usa os três tipos de fabricações que estamos falando durante o retiro.

O Buddha diz que você deve proteger esta atitude com a sua vida, como uma mãe protegeria o seu único filho. Isso não significa que você ama a todos como uma mãe amaria seu filho. Na verdade, você está protegendo a sua boa vontade. Mesmo em situações difíceis e mesmo que isso possa custar a sua vida, você tem que manter a sua boa vontade a fim de proteger a sua *bondade* — que é mais importante do que a sua vida.

Aqui estão algumas expressões de boa vontade: “Feliz, em repouso, que todos os seres possam ser felizes em seus corações. Seja lá quais seres que existam: fracos ou fortes, sem exceção, longos, grandes, médios, curtos, sutis, grosseiros, visíveis e invisíveis, os que vivem perto ou longe, os que já nasceram ou que estão buscando o nascimento; que todos os seres possam ser felizes em seus corações”. Agora, isso é o que representa o desejo pela felicidade. Mas, então, o Buddha continua e diz: “Que ninguém engane uns aos outros ou despreze qualquer pessoa em qualquer lugar, seja através da raiva ou através da percepção da

resistência, deseje que o outro sofra”. Em outras palavras, você está desejando que outros seres possam agir a partir das causas da felicidade verdadeira. Você não pode assumir a responsabilidade por sua felicidade. O melhor que você pode fazer é ser inofensivo e dar bons conselhos, dar um bom exemplo. Mas você tem que lembrar que a felicidade deles dependerá das ações deles também.

A quarta qualidade que o Buddha diz que você emprega para ajudar outras pessoas é a *consideração*, que é muito próxima à alegria empática. O Buddha fala sobre dois conjuntos de qualidades que você deve desenvolver a fim de mostrar sua consideração. Primeiro é quando você lida com os amigos individuais, você não fica feliz com coisas infortunadas em suas vidas, você fica feliz com a sua sorte, você pára aqueles que os criticam e incentiva aqueles que os elogiam.

O Buddha também descreve a consideração em termos do que você *não* faz com as outras pessoas. Você não sai para beber com elas; você não sai para ficar até altas horas da noite com elas; e você não sai para jogar com elas. É um conselho muito prático.

A segunda definição do Buddha sobre tratar os outros com consideração, mostra como lidar com grupos de pessoas. Este é um bom conselho para grupos Dhamma. Para começar, você é generoso. Quaisquer coisas boas que você tenha — como o Dhamma — você fica feliz em compartilhar com outras pessoas. Em segundo lugar, você diz palavras amáveis. Isto significa que se você tiver de criticar os outros, você faz isso com habilidade: você formula a crítica verbalmente de uma forma que mostre que você os respeita e tenta encontrar o momento certo e o lugar certo para dizer essas coisas. Se possível você faz isso às sós, cara-a-cara, ou seja, não na frente de outras pessoas. O terceiro ponto é que você encontra maneiras de ser útil um com o outro, fornecendo ajuda genuína, não apenas ajudar para mostrar como você pode ser útil. Em outras palavras, você age como um voluntário nos trabalhos do grupo. E, em quarto lugar, você é consistente. Você mantém suas promessas um com o outro.

Ao desenvolver essas qualidades, você estará auxiliando as outras pessoas. Você estará criando uma situação em que o grupo poderá viver junto em paz e harmonia. Ao criar esse ambiente, você estará criando um lugar melhor para si mesmo e para meditar — ao mesmo tempo, você estará desenvolvendo as qualidades que ajudarão em sua meditação, tais como a resistência, a inofensividade, uma mente de boa vontade e consideração, tudo isso em prol da sua própria felicidade verdadeira.

Então, como diz o Buddha, mesmo que essas virtudes estejam focadas em outras pessoas, você também está se ajudando e se protegendo.

Por isso, é bom ver que o seu bem-estar não tem necessariamente de entrar em conflito com o bem-estar dos outros. Se você está procurando a felicidade no lugar certo, você pode realmente aumentar a felicidade das outras pessoas também. Se você puder ajudá-los da maneira certa, isso pode contribuir para que a sua felicidade aumente também.

Tesouros Nobres

24 de Abril, 2016

Como o retiro se aproxima do fim, é inevitável que pensemos sobre o que levaremos para casa. Por um lado, espero que vocês sejam capazes de levar esta técnica da meditação focada na respiração para trazer alguma estabilidade e calma para as suas mentes. Porém, também espero que vocês levem de volta uma noção forte da importância de suas próprias ações. Essa é uma das razões pelas quais treinamos a mente: porque a mente é a fonte de nossas ações. Uma mente destreinada pode causar muitos danos para si mesma e para os outros, ao passo que uma mente bem treinada pode trazer muitas coisas boas para você e para os outros. Na verdade, devemos pensar em nossas ações como nossos bens mais importantes e estarmos dispostos a sacrificar outras coisas, para que possamos manter as habilidades em nossos pensamentos, em nossas palavras e em nossas ações.

Ajaan Suwat, que foi um dos meus professores, gostava de comentar sobre como o Buddha diz que muitas coisas são não-eu, mas, em seguida, com referência as nossas ações, o Buddha diz que somos os donos de nossas ações. Assim, as atitudes que desenvolvemos e mantemos em mente para nos ajudar a ter cuidado e cautela em nossas ações, são os nossos tesouros mais preciosos.

Na verdade, há uma lista de dhammas que o Buddha chama de *Tesouros Nobres* “nobre” no sentido de que enobrece a mente e que duram além da vida. Incêndios não podem queimá-los, a água não pode lavá-los, os ladrões e reis não podem roubá-los. Você também pode acrescentar que a hiperinflação não os afeta. (Risos). As qualidades são estas: *convicção, virtude, vergonha, compunção, aprendizado, generosidade e discernimento*. Gostaria de passar pela lista uma por uma.

Primeiro, começamos com a *convicção*. Tradicionalmente, *convicção* significa *convicção* no despertar do Buddha: que o Buddha realmente encontrou a felicidade suprema e foi por meio de seus próprios esforços. A palavra “convicção” — *saddhā* — também pode ser traduzida como “fé”, porque estamos lidando com coisas que ainda não sabemos com certeza, mas usamos, em nossa prática, o que pode ser chamado de “hipóteses de trabalho”. Isso não é fé no sentido de que você tem que acreditar em coisas que são ilógicas, mas que você tem que acreditar em certas coisas que você ainda não pode provar para que você possa testá-las e ver quais serão os resultados: por exemplo, testar se você tem a liberdade da escolha e verificar se suas ações realmente tem resultados. Estas coisas não podem ser provadas antes de serem testadas. Eventualmente, se você praticar, você saberá por si mesmo que são verdadeiras. Mas até que você chegue neste ponto, elas lhe ajudam na prática como hipóteses de trabalho.

As partes mais importantes do despertar do Buddha dizem respeito aos três conhecimentos que ele ganhou na noite do seu despertar.

O primeiro conhecimento diz respeito ao renascimento, que ele já tinha nascido e morrido, nascido e morrido, muitas e muitas vezes, em muitos níveis diferentes do cosmos, indo para cima e para baixo, sem qualquer padrão sequencial aparente.

O segundo conhecimento diz respeito ao poder da ação. Depois que o Buddha viu suas próprias vidas anteriores no primeiro conhecimento, a pergunta foi: “Será que o renascimento acontece só comigo? Existe um padrão sequencial ao renascimento”? No segundo observar da noite — quando ele viu todos os seres do universo morrendo e renascendo — uma perspectiva mais ampla lhe permitiu ver que havia uma sequência. Pessoas renascem relacionadas à suas ações e suas ações vêm das intenções das suas mentes. Ações que são hábeis e são feitas com a convicção de que as ações são importantes, tendem a levar a bons destinos. Ações que são inábeis, feitas sem qualquer convicção de que elas terão consequências em longo prazo, tendem a levar a destinações ruins. Mas nenhuma dessas destinações é eterna. Até mesmo os seres nos níveis mais altos e nos mais baixos do cosmos morrem e renascem em outros níveis.

Para o terceiro conhecimento da noite, o Buddha perguntou: “Será que existe um fim a este ciclo interminável”? E ele percebeu que, em vez de olhar para as intenções dos outros seres lá fora, ele poderia olhar para as intenções na sua própria mente e ali ele poderia encontrar a solução. Ele aplicou as perguntas das quatro nobres verdades às suas intenções: “O que realmente é o sofrimento? Qual é a sua verdadeira causa e qual é a sua cessação? E qual é o caminho que conduz à sua cessação”? Quando ele completou os deveres em relação a cada uma dessas verdades (em outras palavras, ele compreendeu o sofrimento, foi capaz de abandonar a sua causa, foi capaz de realizar a cessação do sofrimento e foi capaz de totalmente desenvolver o caminho para a cessação do sofrimento), sua mente foi capaz de atingir o *sem-morte*, que está inteiramente fora de todo o processo de nascimento e morte.

Agora, estes princípios são os objetos da convicção. Convicção que o que foi visto pelo Buddha foi algo verdadeiro e que sua conquista foi verdadeira. A questão é: “Como isso se aplica a nossas próprias vidas”? Em primeiro lugar, é claro, é que o princípio da ação humana tem realmente muito poder e que as suas intenções são a parte mais importante de suas ações. E novamente, é por essa razão que temos que treinar a mente, porque as intenções vem da mente.

As pessoas no ocidente tendem a ter muitas perguntas sobre alguns destes princípios. Por exemplo, sobre o renascimento, a pergunta é: “Se não há um eu, o que renasce”? O Buddha nunca respondeu que não há um eu, mas que há um processo de *devenir* e esse processo é alimentado pelo desejo. Enquanto houver o desejo, novos mundos de experiência e novas identidades dentro desses mundos continuarão a existir. Em outras palavras, criamos a nossa própria identidade por meio de nossa paixão e ignorância. Uma das perguntas que recebemos ontem foi: “O que há de errado com a paixão”? E este é um dos problemas com a paixão: desfrutamos da paixão por causa da sensação de energia que

ela proporciona, mas enquanto estamos envolvidos na paixão, tendemos a não enxergar os resultados que vem de nossas ações, não só enquanto estamos vivos, mas também quando morremos. No momento da morte, a mente se agarrará a qualquer coisa. Se você não tiver algum controle sobre a sua paixão, você irá se agarrar a coisas muito inábeis.

Outras perguntas sobre o karma: “O ensinamento sobre o karma é realmente relevante para a prática”? Pois, quando pensamos em vidas futuras, parece que nos afastamos do presente. Mas na verdade, o ensinamento sobre karma nos foca no momento presente, afinal, onde mais suas intenções estariam sendo formadas? Quando escolhemos nossas ações, estamos sempre calculando o esforço aplicado nelas, e os resultados que virão delas. Se os resultados não valem a pena todo o esforço, então não temos vontade de fazer a ação.

Agora, a questão é, o quão longe no futuro você tem que calcular? E o Buddha diz que é aconselhável incluir em seu cálculo de probabilidade a possibilidade de que suas ações possam ter um impacto não só nesta vida, mas também em vidas futuras. Se você não considera isso, então você não terá a motivação para ser realmente cauteloso em suas ações. Se você acredita que a morte é o fim, então as ações que você escolherá fazer serão todas as que visam à manutenção da sua sobrevivência a qualquer custo. Dessa forma, sua virtude sofrerá. Além disso, você não estará tão sensível aos danos que até mesmo um simples desejo, ou seus próprios desejos, podem causar.

Se, no entanto, você assume que há apenas uma única vida após a morte, seja a glória eterna ou a condenação eterna, então, novamente, isso não lhe incentivará a ser tão hábil em suas ações. Não há hipótese alguma em que qualquer ação humana poderia merecer tanto a glória eterna quanto a condenação eterna, ou qualquer coisa que seja eterno. Se existisse apenas uma vida eterna após a morte, o seu destino eterno teria que depender de algo que não fosse suas ações — o que conseqüentemente não lhe motivaria a olhar para a habilidade ou falta de habilidade no que você faz. Você estaria tentando descobrir como influenciar esse poder arbitrário que toma decisões sobre o seu destino.

Mas, se assumirmos que nossas ações têm o poder de durar além da morte, e que o nosso renascimento é proporcional às nossas ações, este fato nos coloca em uma posição de poder. Não temos que ter medo das decisões arbitrárias feitas por outras pessoas. Isso também coloca em nós mesmos a responsabilidade de olhar atentamente para o que estamos fazendo, dizendo e pensando.

Estas são algumas das razões pelas quais o Buddha disse que é aconselhável usar os ensinamentos sobre o renascimento e karma como uma hipótese de trabalho.

Quanto ao terceiro conhecimento que o Buddha ganhou — que, resolvendo o problema do sofrimento, você pode realmente ir para um nível transcendente — isso também requer alguma convicção. Talvez, possamos ver que, se aplicarmos as quatro nobres verdades em nossas vidas diárias, um pouco do stress vai embora. Mas a ideia de que resolver esse problema por completo nos levaria ao fim de todo o sofrimento e nos traria ao *sem-morte*: isso requer alguma convicção. Mas convicção na possibilidade da libertação

verdadeira pode nos dar motivação para olhar cuidadosamente para nossas paixões e desejos e aprender a ultrapassá-los.

Assim, resumindo, os ensinamentos sobre a convicção nos colocam não somente numa posição de responsabilidade, mas também numa posição de poder, para que nos tornemos mais responsáveis e cuidadosos em nossas ações.

Muitos dos outros tesouros nobres seguem a partir deste. Por exemplo, com a *virtude*: quando você percebe o poder de suas ações, você *deve* ter o cuidado para não prejudicar ninguém. Se lhe oferecerem um milhão de dólares para mentir, você percebe que o seu princípio de não mentir é mais importante. Isso significa que a sua virtude vale mais do que um milhão de dólares.

O mesmo acontece com os tesouros da *vergonha* e *compunção*: vergonha aqui é um senso de vergonha saudável. Em outras palavras, você tem noção de seu valor próprio para ver que certas ações — como mentir e ter sexo ilícito — estão abaixo de você. Basicamente, você é melhor do que isso, e, sendo assim, você teria vergonha de fazer essas coisas. Esta não é uma sensação debilitante de vergonha. É realmente um sinal de uma auto-estima alta. A compunção é basicamente a percepção de que certas ações causarão danos, trarão prejuízos e você simplesmente não quer isso, o que representa o seu senso de escrúpulo.

E essas duas qualidades, de vergonha e compunção, também valem mais do que qualquer quantidade de dinheiro. Anos atrás ouvi uma entrevista com um soldado americano que era um veterano da Guerra do Vietnã e que havia matado uma jovem durante a guerra. Ele disse que não podia dormir à noite por causa disso e que ele desejava ter um milhão de dólares para voltar atrás e desfazer essa fatalidade. Claro que nenhuma quantia de dinheiro nos permite voltar atrás e desfazer nossas ações inábeis — o que significa que qualquer atitude mental que nos impeça de fazer essas ações, valem mais do que qualquer quantidade de dinheiro. É por isso que a convicção, virtude, vergonha e compunção são consideradas tesouros nobres.

O próximo tesouro nobre é a *aprendizagem*. Isso se refere basicamente a aprender o Dhamma. O Buddha compara a aprendizagem com ter uma fortaleza abastecida com armamentos. Em outras palavras, quando sua ganância, aversão e delusão lhe disserem para fazer algo estúpido, é bom ter algumas das técnicas que o Buddha recomenda — em termos da fabricação corporal, verbal e mental — para combater essas corrupções. Essa é uma das vantagens de ler e ouvir o Dhamma: ter munição para usar contra suas próprias corrupções.

Outro tesouro nobre é a *generosidade*. Como o Buddha diz, ser generoso agora, levará não só à riqueza no futuro, mas também cria um bom estado mental no momento presente. Em outras palavras, você não está preocupado apenas com sua própria felicidade; você também deseja ajudar os outros a serem felizes. Uma mente generosa é uma mente ampla e espaçosa — ao contrário de uma mente estreita, confinada e mesquinha. A noção do valor interno e o espaço que vem com a generosidade é algo que nenhum tesouro material pode proporcionar.

O último tesouro nobre é o *discernimento*. Ao tentar desenvolver a sua mente de formas hábeis, você estará desenvolvendo o seu próprio discernimento, e, eventualmente, você chegará ao ponto onde você realmente atingirá os resultados que o Buddha atingiu. Você vê por si mesmo que você consegue levar a mente além do sofrimento e que o caminho é totalmente inofensivo. Ao ver isso, os princípios da convicção, de que eles não são apenas hipóteses de trabalho, serão confirmados. Sua mente tem que se tornar suficientemente verdadeira e confiável para que, quando você enxergar o *sem-morte* em você, você saiba que pode confiar que é verdade, porque você mesmo se tornou verdadeiro.

Estes são alguns dos princípios que espero que vocês sejam capazes de levar de volta assim que deixarem o retiro, para que possam desenvolver uma vida que seja rica em tesouros nobres.

PERGUNTAS E RESPOSTAS

P: Porque a paixão é ruim?

AG: Tendemos a ficar cegos quando temos paixão por algo. Gostamos da paixão porque achamos que não existe nenhum outro tipo de energia na vida. Mas o Buddha descobriu que quando você conseguir ultrapassar sua paixão, a mente será libertada com ainda mais energia. Ao mesmo tempo, causará menos mal para você mesmo e para as outras pessoas.

P: O quinto preceito proíbe intoxicantes, porque prejudicam a meditação. Mas e as drogas alucinógenas?

AG: Drogas alucinógenas são tão ruins quanto intoxicantes, se não piores. Não apenas pelo impacto causado na sua meditação, mas também pelo impacto nas suas ações em geral. Alucinógenos o tornam descuidado. Porque, na verdade, você não presta atenção nas suas ações e nos resultados delas quando você está sobre o efeito dessas coisas.

P: Quando percebo que minha mente divagou, eu já retornei para a respiração. Não existe um momento de perceber que minha mente divagou e aí retornar para a respiração. Respiração e divagação ficam muito próximas. Isso é um problema? Pode me ajudar?

AG: Sim, é um problema. Tente ser muito claro, tanto quando você estiver deixando a respiração ou quando você estiver voltando a ela. Especialmente quando você estiver saindo, porque ali é quando é mais difícil de ver a distinção. Na verdade, é muito difícil ver o momento exato que você está saindo da respiração. Quando você percebe que você deixou a respiração, você já está diretamente incluso noutro mundo de pensamentos. Então, quando você estiver de volta para a respiração, faça uma determinação firme, de que, da próxima vez que deixar a respiração, você tentará pegar a mente no flagra. Se você prestar atenção, você descobrirá que a mente dá certos sinais de alerta de que está prestes a vagar. Quando você aprender a ler os sinais, você será capaz de flagrá-la a tempo. Quando esse momento de divagar se torna mais claro, então o momento em que você retorna também se

tornará mais claro.

P: Qual a importância da intenção na meditação?

AG: É tudo. A intenção é tudo. A concentração é basicamente uma intenção firme. Estamos tentando treinar a mente para que ela seja muito clara sobre suas intenções e para que ela seja capaz de permanecer com intenções hábeis. Essa é uma das maneiras pelas quais a meditação pode ter um impacto profundo no resto de sua vida, de modo que o impacto de suas intenções ficará mais claro e coerente ao longo do dia.

P: Tenho preferência pela meditação conduzida/guiada porque sinto que minha mente não vagueia tanto. Há diferença quanto à eficácia da meditação guiada para a não guiada?

AG: Na meditação guiada, na verdade, estamos fazendo o trabalho da sua *mindfulness*, ou seja, estamos lembrando você do que você deve fazer nos próximos passos. No início, é útil ter esses lembretes, mas assim que você se tornar mais experiente, você deve ser capaz de fazer isso sozinho.

P: Tenho muita dificuldade com a meditação andando. Será que o senhor poderia falar algo sobre isso que me ajudasse a ser mais persistente?

AG: No começo tente caminhar lentamente e pense que está equilibrando uma bacia em cima da sua cabeça, como se ela estivesse cheia de óleo até o topo. Imagine que tenha um homem bem atrás de você com uma espada na mão dele. Se você derramar uma gota de óleo, ele cortará sua cabeça. Agora, não sei se você vai achar essa analogia encorajadora ou desencorajadora. (Risos). Se for desencorajador, esqueça. Mas lembre-se que, mesmo que você não entre em fortes estados de concentração quando você estiver andando, em comparação com a meditação sentada, o fato de que você está fazendo a meditação andando facilitará da próxima vez que você se sentar para meditar por um longo período de tempo. Além disso, Ajaan Suwat observou que a maioria de seus *insights* importantes vieram enquanto ele estava andando. Pode ser porque a mente tem a tendência de estar mais ativa durante a meditação andando do que na meditação sentada. Por isso, às vezes você consegue apreender esses movimentos da mente mais claramente. O importante é que, mesmo que parte da mente se mova, o observador dentro de você esteja bem quieto, calmo, para que possa enxergar esses movimentos da mente. Você vê que o movimento da mente é uma coisa; sua consciência é outra coisa. Isso é um *insight* importante.

P: Para que seja eficaz, este método de meditação focada na respiração deverá ser utilizado sempre, sem alternar com outros métodos de meditação budista?

AG: A meditação focada na respiração é basicamente a sua base, digamos o seu lar, para onde você volta sempre para ter certa segurança. As outras formas de meditação e contemplações são para quando você tiver necessidades específicas. Por exemplo, quando você tiver problemas com luxúria ou apego ao corpo, então você faz a contemplação do corpo. Ou quando você tem problemas com a raiva, você pratica a boa vontade. Quando o

problema se acalmar você volta para a casa, você volta para a respiração. Mas não espere até que o problema venha antes de praticar estas outras formas de meditação. Tente desenvolver alguma habilidade com esses métodos enquanto os problemas na mente não são tão fortes. Assim, você ganha familiaridade com o método com antecedência. É como praticar evacuação de incêndio. Você não espera até que um incêndio inicie. Você faz os exercícios de evacuação de antecedência, para se sentir familiarizado com as etapas e as saídas de emergência.

P: Na meditação de hoje pela manhã, senti um fluxo de energia que não apenas envolvia meu corpo, mas era o próprio corpo. Quase não podia ver o corpo físico como o que entendemos como corpo (pele, músculos, articulações, ossos, etc.). Foi uma boa experiência. Vou permanecer com ela para embasar outras meditações. É isso mesmo?

AG: Não espere que isso aconteça todas as vezes. Se isso acontecer novamente, tente manter esse fluxo de energia. Porque isso lhe dará um lugar para a mente se estabilizar, com um senso forte de bem-estar. Mas assim que você sentir que já tem o suficiente desse fluxo de energia, que está cheia, que preenche o corpo, você permite que ela se acalme. E a mente se tornará muito mais clara.

P: Quando estou normalmente com a respiração bem centrada e profunda aparecem sentimentos como raiva, culpa, auto-exigências. Como devo agir?

AG: Na maioria das vezes, temos um problema que, quando experimentamos uma sensação de bem-estar na concentração, podemos sentir que não merecemos isso, por isso essas vozes críticas aparecem na mente. Então, antes de se sentar para meditar diga a você mesmo que você não necessita acreditar nessas vozes. Esses são os membros inábeis e destrutivos do comitê. Você pode lhes dar nomes, se quiser, para que você possa reconhecê-los como vozes com as quais você não deve se identificar. Eles não estão lhe ensinando o Dhamma.

P: Hoje pela manhã observei que os comitês da mente que estavam impedindo o bom desenvolvimento da minha meditação se enfraqueceram, mas, no entanto, surgiu sensação de medo e insegurança. O devo fazer agora?

AG: Este é um tipo de problema semelhante. Quando o bem-estar vem, às vezes nos sentimos inseguros. Então, novamente, antes de se sentar e meditar lembre-se de que não há nada a temer. O bem-estar da meditação é algo que está disponível para todos. O medo e a insegurança também são membros inábeis do comitê.

P: No Brasil, estamos passando por uma grave crise política que está afetando as relações entre as pessoas. Parentes e amigos estão brigando e até mesmo cortando relações devido a divergências ideológicas. Quando uma pessoa próxima e amada expressa uma opinião que nos decepciona profundamente, como lidar com a raiva, mágoa e decepção?

AG: Você tem que se lembrar que opiniões políticas são muito menos importantes do

que o relacionamento com as pessoas ao seu redor. Mesmo que você acredite firmemente nessas posições políticas, isso não deve ser motivo para que você corte relações com as pessoas. Assim como todos sabem, não se pode confiar em jornais e na mídia. Provavelmente você pode olhar para trás e ver alguma coisa em que no passado você acreditou e que hoje em dia você olha e vê que não era correto, não era o certo. Tenha certa tolerância para as posições políticas dos outros também. Encontre áreas em comum que permitam que você possa se comunicar com os outros e que exista um tipo de entendimento.

P: Quando filhos adolescentes estão fortemente atraídos por jogos eletrônicos/internet e se prejudicando em suas atividades normais, mas resistem às proibições de uso excessivo arranjando formas de driblar as limitações, como proceder?

AG: Esta é uma área onde você tem que ser muito rigoroso com os filhos adolescentes ou crianças, porque eles não entendem o efeito dessas coisas nas suas mentes. As pessoas que vi que tiveram os melhores resultados nesta área são aqueles que foram bem rigorosos sobre não permitir o uso em excesso do computador. E muitas dessas pessoas estão no campo da informática. Pessoas que projetam aplicativos para crianças pequenas, por exemplo, tendem a não deixar seus filhos pequenos usar esses aplicativos. Agora, pode ser que seu filho seja capaz de driblar suas limitações, então, contrate um hacker para reprogramar e colocar uns bloqueios no computador para driblar seu filho. O gasto vale a pena.

P: Como ter uma fabricação para lidar com a decepção que se tem com um filho?

AG: Isso depende da idade do seu filho. Se a criança é pequena você tenta focar em ajudar ela a crescer da maneira que você acha apropriado. Mas chega uma idade que você tende a perceber que essa pessoa já é um ser independente. E essa pessoa vai viver a sua própria vida independente de suas recomendações. Essa é uma das partes mais difíceis de ser pai e mãe, a área onde você tem que usar a equanimidade. E talvez você perceba que as suas expectativas da criança talvez não sejam necessariamente as melhores expectativas. Existe um pai de um monge no monastério que está muito decepcionado porque seu filho é monge. Eu perguntei para esse monge se o avô dele estava feliz com a profissão que o pai dele havia escolhido, ele respondeu que não. Também perguntei: “Será que seu bisavô estava feliz com a profissão que seu avô escolheu”? E a resposta também foi não. Então, aparentemente a decepção é uma tradição de família. (Risos).

P: Então, do que aprendi neste retiro, quando eu vejo uma criança com uma doença grave, não é karma dos pais, mas o karma da própria criancinha? E ficou com aqueles pais porque eles também tem seu próprio karma?

AG: O princípio é que somos relacionados através do nosso karma. Por exemplo, se você aprova o mau karma de outra pessoa, você talvez esteja numa posição que você terá que ajudar essa pessoa numa próxima vez, quando ele ou ela estiverem experienciando os

resultados desse mal karma. Lembre-se que não é apenas porque uma pessoa tenha um karma ruim que ela não mereça algum tipo de compaixão. O Buddha não colocou muita ênfase no karma passado, mas no karma que você está fazendo agora. Assim, estender sua compaixão para as pessoas que estão sofrendo é um karma bom agora no presente.

P: A meditação pode auxiliar no trabalho psicoterápico? Como?

AG: Vai depender do problema que o cliente tenha. A meditação pode ser muito boa para neuroses. Para pessoas que são psicóticas talvez não seja uma coisa boa. Para pessoas neuróticas a ajuda a entrar em contato com o seu corpo. Psicólogos fizeram estudos com pacientes para mostrar que, independentemente do método de psicoterapia, se o paciente puder entrar em contato com o corpo e se sentir seguro com o corpo, é muito mais fácil para o trabalho terapêutico progredir. Além disso, a meditação também é útil para o terapeuta. Se você passar o dia inteiro escutando problemas das outras pessoas sem você achar um refúgio, uma maneira de se livrar deles, isso vai acabar afetando você. Antes e depois de cada sessão que você lida com o cliente, é bom parar e meditar por alguns minutos para limpar o seu próprio sistema.

P: Tem duas perguntas similares:

1. Por que você escolheu trilhar esse caminho de ser monge?
2. Como você começou na vida monástica? O que deu errado para você?

AG: O mundo humano que deu errado. (Risos). Na verdade, fui atraído pela vida monástica por razões positivas. Estava atraído pela meditação por razões típicas, porque as pessoas sofrem normalmente no cotidiano. Mas então encontrei um professor que incorporava mais sabedoria e alegria do que qualquer outra pessoa que eu já tivesse conhecido na minha vida, e ele disse que tudo tinha vindo da sua prática. E eu disse para mim mesmo: “Eu quero isso para mim”. Em outras palavras, não é por que algo deu errado, mas porque algo deu certo.

P: Você já sentiu realmente a prova da reencarnação?

AG: Existe uma regra que os monges não podem falar sobre seus níveis de realização e suas conquistas. Então, deixarei essa questão de lado.

P: Ao longo do tempo, o que, sobre a vida, ficou mais claro para você?

AG: Que o Buddha nunca mentiu.

P: Qual o procedimento para uma mulher se ordenar?

AG: Para os Theravadas, a linhagem de ordenação para mulheres morreu há muitos séculos. No entanto, existe um sistema de ordenação para mulheres, chamado de ordenação de oito preceitos, e há muitas mulheres que se deram muito bem dentro deste sistema. Você pode olhar no dhammatalks.org. Existe um livro de Dhamma em inglês, sobre uma mulher

chamada Upasika Kee, chamado um *An Unentangled Knowing*. Também há outro web site de Dhamma, chamado forestdhamma, que tem um livro chamado Mae Chee Kaew, que fala sobre uma mulher que alcançou altos níveis do despertar em sua meditação. Estes livros podem lhe dar alguma inspiração em sua própria prática. O livro *An Unentangled Knowing* está disponível no Monastério Mettā. Se você quiser pedir uma cópia escreva para o monastério.

P: Que livros do budismo poderiam ser indicados?

AG: Há muitos livros no site dhammatalks.org, no forestdhamma.org e também o web site accesstoinsight.org. Eles cobrem uma variedade de tópicos. Depende de qual assunto você está mais interessado; mas eles cobrem, penso eu, quase tudo. Eu tenho uma tendência a preferir as palestras que vêm da Tradição Tailandesa da Floresta, porque eu vi que os professores nessa tradição tendem a ser realmente confiáveis.

P: O senhor poderia falar sobre o porquê de construir uma Chedi (Stūpa)?

AG: Há uma longa tradição de que esta é uma maneira de honrar e prestar homenagem ao Buddha. Existem muitas pessoas que acham que, ao construir uma chedi elas estão dando um sentido à sua vida, um sentido de conexão com o Dhamma. Ao construir esses monumentos, eles sentem que ficam comprometidos com o budismo, não só nessa vida, mas também em vidas futuras.

P: Mestres hindus como Patanjali e Charak tiveram como fonte os vedas. O Budismo também? Por que há várias linhagens do Budismo?

AG: Não, o Buddha não está relacionado aos Vedas. Alguns de seus alunos queriam transformar seus ensinamentos nos Vedas, mas ele formulou uma regra contra isso, porque os Vedas, naquela época, pertenciam exclusivamente aos brâmanes. O Buddha queria que seus ensinamentos estivessem disponíveis para pessoas de todas as castas e todas as partes da sociedade.

P: Por que há várias linhagens do Budismo?

AG: Ooh. Isso seria um tema para uma semana inteira. Assim que o budismo se espalhou para outros países, ele adquiriu algumas características dessas culturas. Ao mesmo tempo, existem pessoas nesses países que não gostam disso e tentam voltar para os ensinamentos originais. Cada tradição budista tem elementos que puxam em muitas direções diferentes. Você pode pensar em todas as linhagens do budismo como sendo uma espécie de bufê. Mas tenha em mente que não há nenhuma garantia de que todos os cozinheiros sejam “limpinhos” ou tenham uma boa higiene. (Risos). Por isso, tenha cuidado e fique atento.

P: O que é Theravada?

AG: Theravada é a tradição que é baseada nos registros mais antigos disponíveis dos

ensinamentos do Buddha, chamado Cãnone em Páli.

P: O que o senhor recomenda para nos ajudar a viver todos esses ensinamentos no nosso dia-a-dia corrido, que é a vida dos leigos?

AG: Tente ter uma prática de meditação diária, mas no decorrer do dia, você também deve tentar observar os preceitos. Se você aderir aos preceitos, então quando você se sentar para meditar, haverá menos arrependimento para limpar na sua mente. O Buddha também recomenda como uma prática diária ser muito cuidadoso com o que você fala. Ele chama de moderação na fala, ou seja, você tenta impedir ao máximo a conversa sem propósito.

P: Por favor, diga algumas palavras para aqueles que, apesar de sua dedicação, provavelmente não alcançarão um nível mais alto nessa vida em sua prática (apesar de muito o desejar).

AG: A primeira coisa é: não ouvir a voz que diz que você não fará progressos, porque, assim que você fica com a prática dia após dia. Talvez você não necessariamente atinja o despertar, mas você deve estar vendo que você está melhorando na sua vida. Qualquer nível de sofrimento que possa ser evitado para si mesmo e para outras pessoas é muito bom. Mas também deixe aberta a possibilidade de que você possa se surpreender. E talvez isso venha a ser algo melhor do que você imagina.

Rio de Janeiro

25 – 27 de Abril, 2016

Internalizando o Buddha Como um Refúgio

25 de Abril, 2016

Meditamos porque estamos à busca de um refúgio em nossas vidas. Olhamos lá fora e o que vemos são muitos perigos. Mas, como o Buddha disse, o principal perigo se encontra dentro de nós. Vivemos em um mundo perigoso, mas nossas mentes são ainda mais perigosas. Procuramos pela felicidade, mas, muitas vezes, acabamos causando sofrimento a nós mesmos. Sofremos, então buscamos ajuda do lado de fora. E esse é um dos presentes que o Buddha nos oferece: ele é uma pessoa que está no lado de fora, mas ele nos dá conselhos sobre como buscar um refúgio interno.

Ouvimos sobre tomar refúgio no Buddha, no Dhamma e na Saṅgha, mas é importante perceber que esses refúgios existem no mínimo em dois níveis: interno e externo. No refúgio externo, temos o Buddha o Dhamma e a Saṅgha. O Buddha externo é o que viveu há 2500 anos. O Dhamma externo é o que você lê e o que você escuta. A Saṅgha externa é a Saṅgha Monástica e a Nobre Saṅgha Monástica que existem fora de você. Agora, esses refúgios externos são necessários, pois nos mostram exemplos de como podemos encontrar a felicidade verdadeira internamente. Ou seja, tentamos internalizar suas qualidades, e, dessa forma, a mente se torna forte o suficiente para ser o seu próprio refúgio. Assim é como internalizamos o Buddha, o Dhamma e a Saṅgha: trazemos as suas virtudes para dentro dos nossos corações.

Então, hoje a noite gostaria de falar sobre o Buddha como um refúgio interno e externo. Como refúgio externo, o Buddha exemplifica três qualidades: *discernimento, compaixão e pureza*. Ele também nos dá uma dica de como tornar essas qualidades nossas próprias qualidades. Em outras palavras, ele não reivindicou direito exclusivo de todas as boas qualidades que fizeram dele um Buddha. Ele aprimorou qualidades que todas as pessoas tem em potencial e foi capaz de desenvolvê-las totalmente. Assim, ele nos aconselha como podemos desenvolvê-las por nós mesmos.

Por exemplo: *o discernimento*. O discernimento começa com algumas perguntas. Tente achar um meditador, e pergunte a ele: “O que, quando eu faço, leva ao sofrimento ao longo prazo? O que, quando eu faço, leva ao bem-estar e felicidade duradouros”? Essas duas perguntas mostram o discernimento por várias razões. Primeiro, você percebe que o seu sofrimento e a sua felicidade dependerão de suas ações. Você geralmente *tem* opções em sua vida. Essas opções vem das suas intenções e também trarão resultados que você experimentará. Existe uma sabedoria ao perceber que a felicidade de longo prazo é melhor do que a de curto prazo. Existe também a sabedoria de perguntar para as pessoas certas.

Assim como o Buddha diz: “Se você percebe que existe uma felicidade duradoura e de longo prazo que vem por abrir mão da felicidade de curto prazo, você deve estar disposto a abrir mão da felicidade de curto prazo pela de longo prazo”. Parece ser uma escolha tão fácil de fazer que não requira muito do seu cérebro: mas, a grande maioria não tem muito cérebro quando se trata da felicidade. Temos a tendência de escolher a felicidade de curto prazo, por ser muito mais fácil. Mas, como o Buddha diz: “Um sinal do seu discernimento é, por exemplo: se você perceber que a felicidade virá de algo que você não gosta de fazer, você é capaz de falar consigo mesmo e se convencer a fazer o que é difícil. Se existe sofrimento vindo de algo que você gosta de fazer, você tem a habilidade de se convencer a abandonar essas ações”. Ou seja, a sabedoria é algo pragmático, não é apenas uma questão de aprender conceitos como o não-eu ou o vazio, mas é uma questão de aprender a se tornar mais inteligente em relação a sua felicidade. Eventualmente, é claro, conceitos como o não-eu e o vazio entrarão em jogo, mas eles vão mostrar o seu verdadeiro significado apenas no contexto de sua busca pela felicidade verdadeira.

Da mesma forma com a questão da compaixão: ela vem de aprender a procurar a felicidade sabiamente. Há uma história sobre o Rei Pasenadi e uma de suas rainhas, a rainha Mallikā. Um dia, eles estavam juntos no seu palácio. Em um momento mais carinhoso, ele se vira para ela e pergunta: “Existe alguém que você ama mais do que você mesma”? E, é claro, ele está esperando que ela diga: “Sim, Vossa Majestade, eu o amo mais do que eu amo a mim mesma”. Se isso fosse uma novela da Globo, é provável que ela tivesse dito isso. Mas este é o Cānone em Pāli, e a rainha Mallika não é nenhuma tola. Ela diz: “Não, Vossa Majestade, não há ninguém que eu ame mais do que eu mesma. E quanto a você? Existe alguém que você ame mais do que você mesmo”? O rei tem que admitir: “Não”. Então esse é o fim da cena.

Então o Rei Pasenadi sai para ver o Buddha e conta sobre a conversa que teve com a rainha Mallikā. E o Buddha diz: “Você sabe, Mallika está certa. Você pode procurar pelo mundo inteiro e você nunca encontrará alguém que você ame mais do que você mesmo. E da mesma forma, todos amam a si mesmos tão ferozmente quanto você ama si mesmo”. A lição que o Buddha tira desse acontecimento é interessante. Ao invés de dizer que este é um mundo cruel, egoísta, ele diz que você nunca deve prejudicar ninguém, porque, afinal de contas, se a sua felicidade depende de prejudicar alguém, essa pessoa não vai deixar barato. E este é o começo da compaixão: você percebe que, para a que sua felicidade possa ser duradoura e verdadeira, você tem que levar em consideração a felicidade das outras pessoas.

Quanto à *pureza*, mais uma vez, você deve ser capaz de buscar a felicidade de uma forma sábia, com compaixão. Assim como o Buddha ensinou a seu filho Rāhula quando ele tinha sete anos (e eu acho que algumas das lições mais importantes do Dhamma são as que o Buddha dá às crianças, porque ele coloca os ensinamentos em termos mais simples e mais memoráveis). O Buddha disse a Rāhula: “Você deve refletir sobre suas ações da mesma forma que sua face reflete no espelho”. E é assim que você olha para suas ações: antes de agir, você se pergunta: “Essas ações vão causar dano a mim mesmo, ou as outras pessoas? Se

você antecipar qualquer dano, não faça isso. Se não prever nenhum dano, vá em frente e aja da forma que acha que deve. Enquanto você estiver agindo, verifique os resultados que você está recebendo de imediato, porque algumas ações mostrarão seus resultados imediatamente. Se você colocar a mão no fogo, você não tem que esperar até a próxima vida para ver os resultados. Se perceber que algum dano está sendo causado, pare. Se você não vê qualquer dano, vá em frente com o ação.

Quando acabar de agir, você ainda não está livre. Olhe para os resultados de longo prazo que vem dessa ação — afinal, nem todas as ações mostram seus resultados imediatamente. Se você plantar uma semente de arroz, você não terá uma planta de arroz de imediato. Você tem que olhar para o resultado de suas ações no longo prazo. Se por acaso você enxergar que causou algum dano — tanto para você como para os outros — faça uma promessa de que você tentará não agir dessa forma novamente. Se foi alguma palavra, algo que você disse, alguma má ação que você fez, consulte uma pessoa mais experiente e mais avançada no caminho e ouça o que ela tem a lhe dizer. Se foi uma ação em seus pensamentos, aprenda a desenvolver um sentimento de vergonha em torno desse tipo de pensamento e prometa não repeti-lo. Mas se você enxergar que a ação não causou nenhum dano, se sinta feliz que sua prática está progredindo e continue praticando dia e noite.

Ao refletir continuamente sobre nossas ações dessa forma, elas se tornam mais e mais puras, de acordo com o nosso desejo de sermos compassivos e sábios em nossa busca pela felicidade. É desta forma que nossa busca pela felicidade não é apenas algo egoísta ou hedonista. Na verdade, desenvolvemos qualidades nobres na mente: não só a sabedoria, compaixão e pureza, mas também a diligência, integridade e um senso de responsabilidade. É desta forma que a nossa busca pela felicidade, na verdade, leva à felicidade e não prejudica ninguém.

Às vezes você ouve que a busca pela sua própria felicidade é algo egoísta, e em vez de procurar sua própria felicidade, você deve tentar trabalhar apenas pela felicidade dos outros. Mas, se a felicidade não for algo bom para você, porque seria algo bom para os outros? Ao invés disso, o Buddha mostra uma maneira de encontrar a sua felicidade verdadeira que também realmente promova a felicidade dos outros. Isso também ajuda a protegê-lo dos perigos da sua própria mente. Do ponto de vista do Buddha, os verdadeiros perigos lá fora não são o que as outras pessoas podem fazer para você, mas o que elas podem levá-lo a fazer, porque suas próprias ações são o único tesouro que pertence a você. As pessoas do lado de fora representam esses perigos para você apenas porque sua própria mente não está treinada. Quando sua mente estiver treinada, então ninguém poderá levá-lo a fazer qualquer coisa inábil. Então, ao treinar-se para ser mais confiável internamente, você também estará protegendo-se dos perigos lá de fora. É assim como internalizamos as lições do Buddha para que possamos encontrar o verdadeiro refúgio interior.

PERGUNTAS E RESPOSTAS

P: Ouvi uma vez uma palestra de Than Ajaan sobre a importância de samvara (contenção). E você mencionou que às vezes muitas pessoas perguntam e reclamam sobre o fato de não conseguirem praticar na vida diária e você disse que a resposta era bem simples: é uma questão de contenção dos sentidos. Então eu queria ouvir um pouco sobre isso.

AG: Você tem que ver que a *maneira* com que você olha, escuta, prova as coisas e responde aos seus sentidos, geram um grande impacto na sua mente. Basicamente por duas razões: a mente sempre está procurando por problemas lá fora. Não somente esperamos que as coisas venham até nós: coisas bonitas para olhar, ou coisas bonitas para ouvir, ou coisas boas para cheirar. Estamos à procura de coisas para nos causar luxúria. O mesmo com coisas ruins, como o ódio por exemplo. Geralmente estamos procurando ativamente por coisas para sentir raiva. Se continuarmos usando nossos sentidos dessa forma, continuaremos criando todo tipo de problema para nós mesmos e para os outros. Ou seja, não é o seu discernimento que está olhando para essas coisas, na verdade é nossa ganância, raiva e delusão que estão procurando por essas coisas. E se continuarmos a agir dessa forma, então a ganância, raiva e delusão se tornarão qualidades dominantes na mente.

A segunda razão é que, uma vez que já olhamos de uma forma que agrave a luxúria ou a raiva, não se para por aí. Elas saem por meio de nossas ações, ou seja, elas tem um efeito sobre nossas ações, e, através de nossas ações, tem um efeito nos outros. Então, temos que aprender que — se estamos olhando para as coisas externas como os propósitos da luxúria ou da raiva — temos que mudar a maneira que olhamos. Se alguma coisa parece ser atrativa, temos que olhar para o lado repugnante ou não-atrativo. Algo que dê origem à aversão, devemos observar seu lado bom. Como Ajaan Lee dizia, não seja uma pessoa com um olho. Seja uma pessoa com dois olhos. Dessa forma você protege a si mesmo e aos outros.

Esse tipo de contenção também mantém sua mente em boas condições para que, entre uma sessão de meditação e a outra, você não esteja jogando tudo fora. Você pode pensar na ganância, aversão e delusão como tigres dentro de sua própria casa. Se eles estiverem acostumados a sair de casa durante o dia, eles também estarão acostumados a correr dentro de sua mente enquanto você medita. Você tem que mantê-los presos. Certifique-se de que eles não tenham comida e eventualmente eles vão passar fome. Perguntaram ao Buddha uma vez se era permitido matar alguma coisa, e ele respondeu: “Sim, mate a raiva”. E é assim que você a mata.

P: Talvez fosse importante comentar, essa relação da prática, da contenção em si, e estar mantendo a *mindfulness* no corpo como uma forma de contenção, como aparece nos suttas. Ou seja, manter o objeto de meditação em mente sempre durante o dia, isso seria meio que na prática, a contenção em si.

AG: Você sabe o sutta que fala sobre os seis animais? O Buddha disse que seria como ter seis animais amarrados em seis correntes e essas correntes amarradas todas juntas. Um crocodilo, um pássaro, uma hiena, uma cobra, um cachorro e um macaco. Então o Buddha disse que o animal mais forte terá a tendência de puxar para o lado dele todos os outros

animais. E o mais forte é o crocodilo, não é mesmo? Ele vai puxar todos os animais para dentro do rio e afogá-los.

Mas o Buddha diz que, se você tiver um poste e amarrar essas correntes ao poste, então não interessa quanto os animais puxem, eles estarão fixados a esse poste.

Nessa analogia, o poste representa a *mindfulness* no corpo. Isso pode se referir à *mindfulness* baseada na respiração, à *mindfulness* baseada na postura do corpo, à *mindfulness* baseada nos elementos do corpo, ou à *mindfulness* baseada nas partes do corpo. Essas formas de *mindfulness* o mantém focado no momento presente.

Então, se você estiver praticando a *mindfulness* baseada na respiração e você tem um senso de como trabalhar com as energias da respiração no corpo, haverá uma sensação de prazer que você pode acessar a qualquer momento.

Quando a mente estiver bem alimentada com este prazer, não sentirá tanta necessidade de sair e procurar outras coisas para se alimentar. Porque, se você conseguir ter essa sensação de prazer, desse arrebatamento que pode ser encontrado interiormente, você não terá o interesse de sair e causar danos.

P: E isso valeria também para a paixão, esse sentimento arrebatador?

AG: Paixão significa que você está com fome. E a mente está se alimentando de coisas para que ela sinta essa paixão. E o Buddha diz que, para contrabalançar nossas paixões inábeis, temos que usar a paixão para criar um senso de bem-estar interior, que se possa carregar a todo e qualquer lugar, para que a paixão não comece a procurar por comida prejudicial lá fora. Quando o Buddha faz esses tipos de analogias diferentes para diferentes aspectos do caminho, ele diz que a concentração é a comida. Quando você conquista a concentração, você terá esse senso de bem-estar interior, de completude corporal. Dessa forma, será muito mais fácil dar um passo para trás, olhar de outro ângulo as outras paixões presentes e ver como elas causam problemas. E isso ajuda naquilo que estávamos falando antes — quando você vê algo que causará problemas, mesmo que você goste disso, você sabe com o dizer Não. Em outras palavras, ao invés de cortar essa tentação com a palavra Não, você tem uma comida boa para oferecer à mente.

P: Há muitas coisas sobrenaturais na autobiografia de Ajaan Lee. Como você compreende essas coisas? Como você coloca esses fatos em contexto com a forma racional ocidental de olhar as coisas?

AG: Ler sobre essas coisas é diferente de experimentá-las diretamente por nós mesmos, porque há sempre uma dúvida sobre o que você lê. Mas tendo em vista a minha experiência com Ajaan Fuang, que foi estudante de Ajaan Lee, comecei a perceber que ele tinha certos poderes que eu não podia explicar — o que, é claro, me fez questionar a nossa forma racional ocidental de olhar para as coisas. Essa abordagem ocidental é boa para a construção de máquinas, mas para explicar a mente, é muito pobre. Agora, Ajaan Lee e Ajaan Mun sempre disseram que coisas sobrenaturais — visões ou poderes — não são a parte mais

importante da prática. Ajaan Fuang disse que eles são mais como diverções e como jogos; o verdadeiro trabalho é aprender a purificar a mente. Mas estes professores também descobriram que, por vezes, usar esses poderes para ensinar os outros pode ser uma ferramenta útil. Ajaan Fuang disse uma vez que ele notou que, para ensinar os ocidentais, é necessário ter alguns poderes psíquicos, porque os ocidentais são muito teimosos. E eu pensei comigo mesmo: “Quantos ocidentais ele conhece”? E eu era o único. (Risos). Mas Ajaan Lee descobriu que esses poderes também foram úteis para ensinar as pessoas de Bangkok, porque as pessoas lá tendem a subestimar as pessoas do Nordeste da Tailândia. Por isso, ele precisou usar seus poderes para mostrar às pessoas da capital que há algo a aprender com o povo do Nordeste do seu país.

Uma das minhas histórias favoritas foi quando ele foi convidado por um monge sênior (um abade, que primeiramente era muito contrário à tradição da floresta tailandesa), para ensinar Dhamma num monastério em Bangkok. Certa vez, esse monge estava doente. Ajaan Lee o visitou e estava sentado no canto do quarto, meditando, enviando algum tipo de poder para o monge. E o monge finalmente disse: “O que você está fazendo”? Ajaan Lee respondeu: “Eu estou dando o presente da quietude”. E o monge disse: “Bem, seja lá o que for, continue. Sinto uma sensação agradável”. Então, assim que o monge começou a se recuperar, Ajaan Lee continuou a ensinar mais e mais sobre a meditação. Naquela época, a maioria dos monges seniores em Bangkok acreditava que nibbāna e até mesmo jhāna já não eram mais possíveis. Mas, assim que o abade começou a atingir um tipo de concentração, ele percebeu que estivera errado por todo esse tempo. Então Ajaan Lee passou a ensinar nesse monastério.

Agora, mesmo que o abade tivesse sido convertido, muitos outros monges no monastério ainda não eram favoráveis à presença de Ajaan Lee. Mesmo assim, Ajaan Lee ensinava todos que vinham vê-lo. Uma dessas pessoas era uma mulher de idade cujo trabalho era lavar os banheiros do monastério. Aparentemente, Ajaan Lee não apenas tinha alguns poderes psíquicos, mas ele também era capaz de compartilhar alguns desses poderes com outras pessoas. Então, esta mulher começou a ter a capacidade de ler as mentes das pessoas. As primeiras pessoas cujas mentes ela começou a ler foram as mentes dos monges no monastério. Então, ela foi dizer ao abade: “Você sabe o que eles estão pensando”? Ela passou por eles um por um e disse o que eles estavam pensando. Assim, o abade chamou todos os monges, e disse: “Vocês tem que ter cuidado. Essas pessoas podem ler vocês por dentro e por fora”. Portanto, esta foi uma das maneiras que Ajaan Lee foi capaz de ensinar em Bangkok.

Agora, uma das desvantagens de usar esses poderes foi que às vezes as pessoas vinham vê-lo apenas para o show. Como ele mencionou a Ajaan Fuang, ele estaria dando uma palestra sobre as quatro nobres verdades e os cinco impedimentos, mas as pessoas não estavam prestando atenção ao o que ele estava dizendo sobre as nobres verdades ou sobre os impedimentos. Eles prestavam a atenção nos números 4 e 5. Eles iam e compravam bilhetes de loteria com os números 4 e 5, e, realmente ganhavam. Portanto, era uma grande

distração.

P: A Fala Correta vem do pensamento correto?

AG: Ela vem da Perspectiva Correta e da Resolução Correta. Entender que, o que você fala, é realmente importante: isso é a Perspectiva Correta. A Resolução Correta é o desejo de não quer prejudicar ninguém e nem a você mesmo. Esse desejo o torna mais cuidadoso com as suas palavras. Mas o Buddha também diz que cada fator do caminho precisa do Esforço Correto e da *Mindfulness* Correta, porque *mindfulness*, bem como explicamos no retiro, não significa apenas estar plenamente consciente. Significa lembrar o que você deve ou não deve fazer. É daí que vem a Fala Correta.

P: Eu gostaria de perguntar sobre um ponto que acho bem desconfortável da prática, que é quando você já está bem desiludido da vida leiga e do que ela pode te proporcionar. Você já a acha bem sem sentido, mas ao mesmo tempo, ainda se sente bem longe de ter força espiritual, desapego e inspiração para ter uma vida de renúncia. Mesmo no caso duma mulher — eu não posso ser uma Bhikkhuni, mas poderia ter uma vida de renúncia. Aí eu gostaria de saber qual conselho que o Than Ajaan teria para mim nesse caso.

AG: Você tem que perceber que você ainda tem algumas dívidas cármicas que você tem que pagar. Então, olhe nas áreas em que você pode desenvolver boas qualidades, algumas perfeições, enquanto você paga essas dívidas. Busque alguma satisfação no fato de que esse trabalho é importante. Não é uma fase que você pode simplesmente pular. Realmente, existem algumas lições da vida diária das quais você tem que aprender, e uma delas é que a bondade que você faz na vida diária efetivamente irá ajudá-la em sua meditação. Eu conhecia alguns monges e monjas na Tailândia que tinham responsabilidades familiares pesadas e eles simplesmente queriam fugir dessas responsabilidades. Como resultado, sua meditação não ia bem, não dava resultados tão bons. Então, você pode pensar sobre a vida como uma oportunidade para desenvolver as perfeições.

P: A maneira como eu falo é realmente automática. Quando percebo, eu já falei.

AG: Ahhh! Isso significa que sua boca é mais rápida do que o seu cérebro. (Risos). O Buddha tem um conselho para isso. Ele diz que, antes de falar, você tem que perguntar a si mesmo três coisas: “É verdade? É útil? E é este o momento e lugar certo”? Então, amarre uma corda em torno de seu dedo, ou amarre três cordas em torno de seus dedos. Por que é muito melhor pensar sobre as coisas antes de falar do que ter que pensar sobre elas depois que você falou.

P: Than Ajaan colocou aqui algo muito importante, que *mindfulness* não é apenas estar consciente, mas lembrar do que é correto. E lembrar-se do que é correto implica desenvolver a Visão Correta, a Perspectiva Correta. *Mindfulness* não é possível sem Visão Correta. Posso entender que *mindfulness* não é possível sem Visão Correta?

AG: Sim, exato. Há três qualidades que o Buddha disse ser necessário para desenvolver

mindfulness. O primeiro é *mindfulness*, que é uma qualidade da memória, a capacidade de manter as coisas em mente. O segundo é a vigilância, que observa o que você está realmente fazendo no momento presente. O terceiro é o ardor, que é colocar todo o seu coração no desejo de fazer isso direito.

Ardor aqui é, na verdade, o Esforço Correto, e, o que torna o Esforço Correto algo correto é que ele esteja em linha com as quatro nobres verdades. Na verdade, como Ajaan Lee explicou, ardor é a faculdade da sabedoria. *Mindfulness* lembra não só o Dhamma que você aprendeu com outras pessoas, mas também as lições que você aprendeu de seu próprio esforço. Então, a *mindfulness* tem que ser informada para que seja correta.

P: A vigilância é sampajañña?

AG: Sim. Às vezes sampajañña é traduzido em Inglês como “compreensão clara”, mas quando o Buddha usa esse termo, significa observar o que você está fazendo e ver os resultados que você está recebendo de suas ações. Essa é uma das diferenças entre interpretações acadêmicas de *mindfulness* e das interpretações que envolvem experiência prática, porque as interpretações mais acadêmicas colocam a sabedoria dentro da compreensão clara — no que para eles significa ver as coisas em termos das três características — mas na tradição da floresta, a sabedoria, na verdade, está no ardor: a realização de que esse conhecimento não significa nada, ao menos se você colocá-lo em prática para acabar com a causa do sofrimento. Uma coisa é apenas saber o que o Buddha ensinou, mas outra coisa é perceber que você tem que colocar o que ele ensinou em prática: é aí que se encontra a verdadeira sabedoria.

P: Porque mettā não é traduzido como amor-bondade?

AG: Porque amor-bondade tende a dar uma noção de que você tem que amar todas as pessoas que você sinta mettā. Mas mettā é realmente para todas as pessoas, independente de você as amar ou não. Mesmo se alguém fez coisas horríveis contra você ou se as Perspectivas dessas pessoas são diferentes da sua, você ainda tem que ter mettā para elas. Há muitas pessoas que são impossíveis de amar. Parte desse mal entendido vem daquele verso no mettā sutta que menciona “uma mãe amando seu único filho”. Então, algumas pessoas pensam que o verso significa que você deve *amar* os outros seres como uma mãe amaria seu filho, mas na verdade o sutta está dizendo que você deve *proteger* a sua mettā da mesma forma que uma mãe iria proteger seu filho, o que é mais factível.

Mettā também significa que você não apenas aceita as pessoas como elas são: você realmente deseja ver alguém que está se comportando de uma maneira inábil mudar suas ações para ações hábeis. E, se há alguma maneira eficaz que você possa ajudar, você ficaria feliz de fazê-lo. Se você não puder ajudar, então você precisa desenvolver equanimidade.

P: Seria mettā o ápice do Budismo?

AG: Não. A Libertação é o ápice do Budismo.

Mesmo aluno: Achei interessante como foi conduzida a meditação, que é concentrada nos chakras né? E eu queria saber se isso tem a ver com Kundalini?

AG: Estamos fazendo isso para um propósito diferente. Não estamos tentando fazer com que a energia suba, mais para estabelecer uma energia que preencha o corpo todo, porque dessa forma esse estado mental se torna a Concentração Correta.

Mesmo aluno: Tem vezes na meditação que eu não consigo me concentrar, que eu sinto muita dor de cabeça, eu quero saber o que fazer.

AG: Nesse caso, não foque em pontos acima da base da garganta. Foque mais para baixo no corpo. Ou também nas costas, plexo solar. Pense nessa parte do chakra da garganta se abrindo e a energia fluindo pra baixo.

Mesmo aluno: E essa dor de cabeça que estou sentido vai passar?

AG: Apenas mantenha o foco da energia fluindo para baixo, para baixo, para baixo para fora através das mãos... Ou pense nos canais de energia do pescoço se abrindo, para que ele possa drenar a energia fora de sua cabeça. A energia geralmente fica presa na cabeça porque a área em torno da garganta está fechada.

P: Than Ajaan poderia falar um pouco sobre compaixão?

AG: A compaixão é basicamente como você sente a mettā quando você vê alguém que está sofrendo ou que está fazendo algo que causará sofrimento. Se alguém estiver sofrendo e você puder fazer algo, você ficaria feliz em ajudar. Ou você vê alguém fazendo algo inábil, se você puder fazer algo para ajudar, você também ficaria feliz em ajudar. Aqui é onde fica um pouco difícil às vezes: você vê alguém fazendo algo inábil, você realmente não gosta dessa pessoa, você cria certa antipatia e então acha que elas não merecem sua compaixão. Mas essas são precisamente as pessoas que mais precisam de sua compaixão.

Estudante: O trabalho é duro né!

AG: Sim, trabalho duro. Nunca falamos que seria fácil. (Risos). Mas é um trabalho que vale à pena.

P: A pergunta que eu tenho seria um pouco mais técnica. É sobre o terceiro fator para o despertar, que é *viriyā*. Poderíamos dizer e traduzir *viriyā* como energia e dizer que quando essa energia no corpo se acumula mais e mais, ela se transforma em *piti* e dessa forma *viriyā* se torna parte do esforço?

AG: Não, não é bem assim. *Viriyā* é a persistência ou esforço. Mas, em inglês, *viriyā* seria mais a *persistência*, ou seja, a capacidade de continuar se empenhando se empenhando — fazendo um esforço contínuo. *Piti* seria o arrebatamento. O arrebatamento vem quando o esforço é correto, o que não significa necessariamente que há uma grande quantidade de esforço. Às vezes, o esforço é muito suave e ainda assim o *piti* pode ser muito enérgico. Às vezes surge mais como um senso de completude corporal. Se ele vem com muita força, isso quer dizer que você tem que ultrapassar essa fase para que a

mente possa se estabelecer num nível mais sutil.

Estudante: Então seria mais próximo de Atappa.

AG: Atappa é ardor. É onde você coloca todo o seu coração naquilo que você se empenha.

Internalizando o Dhamma como um Refúgio

26 de Abril, 2016

Enquanto meditamos agora, estamos aprendendo e internalizando lições do Dhamma. Na noite passada, falamos sobre a internalização do Buddha com um refúgio. Hoje à noite, gostaria de falar sobre a internalização do Dhamma como um refúgio.

O Dhamma em um nível externo, é claro, significa lições do Dhamma que lemos em livros ou ouvimos de outras pessoas. Mas, como o Buddha disse, tomar o Dhamma como nosso refúgio significa praticar *mindfulness*, a qualidade de manter algo em mente e se lembrar de algo constantemente. E quando fazemos isso, nos tornamos o nosso próprio refúgio, porque a qualidade do Dhamma se torna a qualidade na nossa mente. Então, para entender essa qualidade, temos que entender a explicação que o Buddha dá sobre *mindfulness* e como ela funciona na mente.

Como ele disse muitas vezes, a mente não é passiva. Ela está constantemente com fome, saindo à procura de alimento mental em suas experiências. Assim como um cozinheiro prepara sua comida, a mente tende a moldar suas experiências. O Buddha chama este processo de moldar de “fabricação”. Fabricamos nossas experiências através da maneira que pensamos sobre essas experiências para nós mesmos, através da maneira que falamos sobre elas para nós mesmos, através das percepções que aplicamos a elas, através das sensações que trazemos para essas experiências e até mesmo pela forma como respiramos. Então, quando do Buddha nos está ensinando o Dhamma, ele está nos dando lições de como fabricar nossas experiências, para que, em vez de causarmos sofrimento, esse processo de fabricação possa criar um caminho para o fim do sofrimento. Seus ensinamentos sobre as quatro nobres verdades são basicamente instruções de como fabricar a sua experiência com sabedoria.

É porque o Buddha viu que a mente é algo ativo, que ele nunca ensinou *mindfulness* simplesmente como uma aceitação passiva ou atenção plena. Para ele, *mindfulness* envolve três qualidades. Primeiro, *mindfulness* por si mesma: na definição do Buddha, *mindfulness* é uma faculdade da memória, o que, no momento, chamaríamos de memória em trabalho: lições que você aprendeu no passado e você se lembra de trazê-las para aplicá-las no presente. A segunda qualidade é a *vigilância*, um estado de alerta, que é uma consciência clara e focada no que você está fazendo agora no momento presente e focada nos resultados que você está recebendo. A terceira qualidade é o *ardor*, que significa colocar todo o seu coração para tentar fazer isso bem.

Estas três qualidades não lidam apenas com o presente, porque envolvem os três

períodos de tempo. Então, mais uma vez: *mindfulness* re-lembra o passado para recordar as lições que você aprendeu no passado e para aplicá-las no presente. Vigilância é o que foca no momento presente para ver como você está aplicando essas lições e quão bem você está fazendo isso. O ardor foca em fazer isto bem, tanto para moldar um presente hábil como um futuro hábil, ou seja, você espera ver os bons resultados tanto agora como no futuro, quando as lições de *mindfulness* são bem aplicadas. Se a vigilância vê que os resultados não são bons, o ardor se empenha para fazê-los melhor. Quando a vigilância vê que os resultados são bons, o ardor tenta mantê-los. E em ambos os casos, *mindfulness* lembra o que funciona e o que não funciona, a fim de aplicar essas lições no futuro. Assim, a prática de *mindfulness* não é apenas uma questão de estar no momento presente. Ela envolve o passado e o futuro também.

Cada uma dessas três qualidades necessita da orientação do discernimento, para que se torne correta. Com *mindfulness*, você sempre tenta manter as quatro nobres verdades em mente, porque cada uma das verdades envolve um dever. Você olha para sua experiência em termos das quatro nobres verdades — para ver onde, por exemplo, existe o sofrimento ou a causa do sofrimento — de modo que uma vez que você reconheça o que está acontecendo, você sabe qual o dever que deve ser aplicado. O dever relacionado ao sofrimento é de compreendê-lo. Temos que nos lembrar disso, porque a nossa tendência não é de compreender o sofrimento, mas tentar empurrá-lo para longe. O mesmo acontece com a causa do sofrimento: o dever ali é abandoná-la. Mas a causa do sofrimento é o anseio, que é algo que tendemos a desenvolver em vez de abandonar. Como Ajaan Suwat costumava dizer, temos as coisas invertidas, porque tendemos a ver o sofrimento como o nosso inimigo e desejo como o nosso amigo. Na verdade, devemos aprender a ver o desejo como nosso inimigo e o sofrimento como nosso amigo, porque é com o sofrimento que aprendemos, por isso temos que ficar muito familiarizados com ele.

Mas o Buddha não somente nos deixa ali no sofrimento, ele aponta para o fato de que podemos acabar com o sofrimento quando abrimos mão do anseio, do desejo. Isso é algo que ele deseja que você realize, em outras palavras, ele deseja que você experimente isso diretamente. E, para fazer isso, você desenvolve o caminho. Então, é desta forma que o discernimento é aplicado na *mindfulness*. Em outras palavras, você tenta se lembrar de como classificar o que está acontecendo em sua experiência em termos das quatro nobres verdades, de modo que você possa aplicar o dever correto à sua experiência no presente.

Em seguida, as lições mais detalhadas do Dhamma se encaixam nesse contexto maior. Por exemplo, se você está sentado aqui meditando e qualquer um dos impedimentos aparece. Esses impedimentos caem sob a categoria da segunda nobre verdade (a causa do stress ou sofrimento), o que significa que, quando você reconhece que eles são impedimentos, você também se lembra que eles devem ser abandonados — e o dever da *mindfulness* é ajudá-lo a reconhecer isso. Quanto à concentração, se ela surge, então é algo que você deve desenvolver. Não tenha medo de se tornar apegado a ela, afinal a concentração é parte do caminho. Então, você tem que se manter firme no caminho, e você

deve desenvolver a concentração o máximo que puder. Durante o dia, você tenta se lembrar da contenção dos sentidos, como falamos na noite passada. Se você achar que você está olhando e ouvindo coisas com o propósito da ganância ou delusão, então é algo que você tem que abandonar porque essas são as causas do sofrimento, bem ali. E qualquer maneira que você encontre para se distanciar de tendências de ganância ou delusão, conta como parte do caminho, que você deve desenvolver com máximo de habilidade. Esse é o discernimento ou a sabedoria na área da *mindfulness*. É o que torna *mindfulness* a *Mindfulness* Correta.

Em relação à vigilância, o discernimento aqui envolve basicamente saber onde focar sua atenção agora. Por exemplo, quando você está tentando fazer com que a mente se acalme e ela não se acalma: é uma questão relevante à mente ou ao corpo? Quando você descobre onde está o problema, então você foca sua atenção ali. Por exemplo, se o problema está com a *respiração*, você foca sua atenção ali. Similarmente, se o problema está nas *sensações* que você está criando ao usar a respiração; ou talvez existam *estados mentais* que estão sendo agravados ou ajudados pela respiração. Às vezes, os problemas com a respiração, na verdade, vem da mente, o que significa que você tem que ficar mais vigilante sobre o que está acontecendo na mente, a fim de endireitar-la antes de tentar trazê-la de volta à respiração. No entanto, às vezes existem problemas na mente que vem do corpo, o que significa que você tem que usar a respiração para trabalhar através dos problemas no corpo. Conforme você vai praticando, você começa a ter uma melhor e melhor noção de onde procurar pela causa do problema e como resolver-lo. Esse é o discernimento em termos da vigilância. Isso é o que torna a vigilância a vigilância correta.

Quanto ao ardor, ele é basicamente o **Esforço Correto**.

E o discernimento aqui desempenha **três** papéis:

[1] O Primeiro lida com sua **motivação**;

[2] O segundo lida com a decisão de que **tipo** de esforço deve ser aplicado em uma determinada circunstância;

[3] E, terceiro, lida com o cálculo de **quanto** esforço é apropriado para o problema apresentado.

1. O primeiro papel do discernimento no Esforço Correto lida com a sua **motivação**. Da maneira como o Buddha define Esforço Correto, o Buddha diz que esse esforço começa gerando o desejo de fazer as coisas habilmente. O desejo aqui é uma questão de motivação. Como você pode se motivar para a prática quando a mente resiste? O Buddha recomenda várias abordagens. Uma é desenvolver seu senso de convicção no Buddha, no Dhamma e na Saṅgha. Por exemplo, quando a respiração começa a ficar seca, talvez a mente possa encontrar mais incentivo ao refletir sobre o quão maravilhoso foi o Buddha, o quão maravilhoso é o Dhamma e a Saṅgha, de modo que você possa ganhar inspiração para motivar-se por meio da convicção de seus exemplos. Assim você é motivado por meio da convicção.

Você também pode motivar-se por meio da cautela, lembrando-se que o sofrimento vem de não praticar. Pense em todo o sofrimento que você passou e todo o sofrimento que você poderia estar passando se não estivesse praticando, percebendo que, se você praticar, você poderá salvar-se desses perigos e desses sofrimentos.

Outras maneiras de motivar a si mesmo são, tanto por meio da vergonha, como por meio do orgulho: orgulho a respeito do fato de que você está dominando uma habilidade importante; vergonha da idéia de fazer algo inábil, algo que está abaixo de você. Por exemplo, o Buddha diz que, quando você está meditando e pensamentos inábeis passam por sua mente, lembre-se que existem pessoas no mundo que podem saber o que você está pensando. Você não ficaria envergonhado de ter alguém lendo sua mente agora? Quanto ao orgulho, orgulho hábil não é uma questão de comparar a sua prática com a das outras pessoas. É uma questão de simplesmente orgulhar-se do fato de que você está dominando uma habilidade útil.

Outra maneira de se motivar é por meio da compaixão, tanto para si mesmo, como para os outros, percebendo que, se você praticar bem, você beneficiará tanto a você mesmo quanto as pessoas ao seu redor. Quanto menos ganância, aversão ou delusão existir na sua mente, menos as pessoas terão que sofrer com ganância, a aversão e a delusão vindas de suas ações. E, se você puder endireitar sua mente, você estará numa posição muito melhor para ajudar outras pessoas a endireitar as mentes delas, seja dando-lhes conselhos, seja simplesmente dando um bom exemplo. Essa é a primeira maneira como você desenvolve a sabedoria e o discernimento em torno do Esforço Correto: lidar com sua **motivação**.

2. O segundo papel do discernimento no Esforço Correto envolve decidir que **tipo de esforço** deve ser aplicado em uma determinada circunstância. Aqui você tem que trazer sua *mindfulness* para se lembrar de que existem basicamente quatro maneiras de aplicar Esforço Correto: então você tem que tentar descobrir qual dos quatro tipos de Esforço Correto se aplica agora. Se qualidades inábeis não tiverem surgido, o que pode fazer para evitar que surjam? Se elas já surgiram, o que você pode fazer para se livrar delas? Quanto às qualidades hábeis, se elas ainda não surgiram, como você pode dar origem a elas? Se elas já surgiram, o que você pode fazer para desenvolvê-las mais além? Destes quatro tipos de esforço, o que tende a ficar esquecido é o primeiro: impedir que qualidades inábeis surjam. Temos a tendência de focar muito no momento presente quando meditamos. Mas também temos a tendência de esquecer que podemos focar no futuro para prevenir situações inábeis. Se você sabe que enfrentará uma situação difícil hoje, no trabalho ou em casa, pense no final da sua meditação sobre como você irá lidar com essa situação, para que ela não abra possibilidades de que ações inábeis dominem sua mente. Essa é a segunda maneira de como usar o discernimento no Esforço Correto: descobrir que **tipo** de esforço é **apropriado** no momento.

3. O terceiro papel do discernimento no desenvolvimento do Esforço Correto tem a ver com a **quantidade** de esforço que você coloca. Nessa questão, temos que considerar duas coisas:

a. A primeira lida com o seu *nível de energia*. Você provavelmente conhece a história do jovem tocando o alaúde. Se as cordas estiverem muito apertadas, não soará bem. Se as cordas estiverem muito frouxas, também não soará bem. Você tem que afinar as cordas de forma precisa, e então você pode tocar música. Agora, alaúdes, na época do Buddha, tinham cinco cordas, então ele fez uma comparação com as *cinco faculdades**. Assim como você tem que afinar primeiramente uma corda e depois você sintoniza as outras cordas de acordo com a primeira corda, da mesma maneira, você tenta ajustar sua energia para aquilo que é precisamente correto para você agora. E então você sintoniza as quatro faculdades restantes — convicção, *mindfulness*, concentração e discernimento — de modo que elas estejam em sintonia com o seu nível de energia. Por exemplo, nas noites quando você está exausto do trabalho no final do dia, você não senta e diz: “Eu vou meditar esta noite até que eu ganhe o despertar”. Você diz: “Eu irei meditar por uma hora”. E então você ajusta todo o resto da sua meditação com o nível de sua energia. Outros dias, quando você tem muita energia, não diga a si mesmo: “Bem, eu costumo meditar somente por uma hora, então vou meditar apenas uma hora hoje”. Você aproveita de sua energia extra para dedicar mais tempo para a prática.

b. A segunda coisa a ser considerada lida com o **tipo de problema** que você está enfrentando. Alguns problemas na meditação não tomam muita energia para resolvê-los. Basta olhar para certas qualidades não hábeis e elas somem. Se você aplicar muita força em certos problemas, você pode criar mais problemas do que resolvê-los. Por outro lado, existem problemas que são mais complicados e mais profundamente enraizados. Se você só olhar para eles, eles olham de volta para você. Aqui é onde você tem que aplicar bastante empenho para entendê-los, para encontrar novas formas de combatê-los com novas formas de pensar ou focar sua mente. Assim, a quantidade de esforço que está no caminho do meio não é sempre uma quantidade mediana de esforço. Em vez disso, é o nível de esforço apropriado para a tarefa em mãos.

Essa é a terceira maneira de como usar o discernimento à respeito da qualidade do Esforço Correto ou ardor: descobrir a **quantidade** de empenho que se deve exercer.

Então você vê que *mindfulness*, *vigilância e ardor*, todos envolvem o discernimento, para que todos eles possam se tornar corretos.

Agora, obviamente, essas qualidades se aplicam ao desenvolvimento da concentração e do discernimento, mas também podem ser aplicadas a virtude. Quando tentamos nos lembrar dos preceitos, isso é *mindfulness*. Quando você observa suas ações com cuidado para se certificar de que você não quebre os preceitos, isso é vigilância. E então você desenvolve o ardor na tentativa de ser tão virtuoso quanto você puder. Em outras palavras, quando se deparar com dificuldades ao observar os preceitos, você não desiste deles. Em vez disso, tente usar a sua engenhosidade para descobrir como você pode manter seus preceitos, mas também evitar causar mal a alguém. Algumas pessoas afirmam que manter os preceitos em todas as situações significa que você os mantém cegamente, mas esse não é o caso. Se exige mais discernimento para manter os preceitos de uma forma inofensiva do que

simplesmente quebrá-los quando você não pode pensar em uma maneira sábia de mantê-los.

Por exemplo, se alguém lhe pergunta sobre algo e você sabe que eles farão mau uso da informação, como você evita dar-lhes a informação sem mentir? Isso exigirá sua engenhosidade. Mentir é fácil, mas não requer treinar o seu discernimento. Para treinar o seu discernimento, você tem que usar raciocínio rápido para saber como mudar de assunto, ou para formular suas frases de uma maneira que não adultere a verdade e ao mesmo tempo não divulgue informações confidenciais. É desta forma que a virtude desenvolve o discernimento.

Tudo isso cai sob um princípio que você encontra por toda a Tradição da Floresta. Não é só o caso de que a virtude ajuda a sua concentração, ou que a sua concentração ajuda o seu discernimento, mas a concentração também pode ajudar a sua virtude e o discernimento pode ajudar a sua concentração e sua virtude. Assim é como desenvolvemos todos os principais três aspectos do caminho de forma integrada.

Assim, tentamos trazer o discernimento para a nossa prática de *mindfulness*, entendendo que *mindfulness* é um processo ativo que dá bons conselhos para a mente na maneira de como ela moldará a sua experiência num caminho. E é desta forma que tomamos a natureza ativa da mente e a usamos para nosso benefício e em benefício de todas as pessoas ao nosso redor. E é assim que desenvolvemos um refúgio do Dhamma internamente.

PERGUNTAS E RESPOSTAS

AG: Alguma pergunta?

P: Eu gostaria de fazer um comentário. E é justamente sobre eu ver certa dificuldade em ter dúvidas depois de uma palestra de Dhamma como essa. Hoje eu senti muitas coisas que eu até não tinha sentido anteriormente. Uma das coisas que veio a mim muito forte: no final dos suttas, que sempre diz que os Bhikkhus ficaram contentes e satisfeitos com as palavras do Abençoado. Quando o Dhamma é exposto de forma muito clara e muito bonita, realmente não se tem perguntas e respostas no final do sutta, no final da palestra. Eu acho que falei em nome de muitos aqui presentes que realmente foi uma das palestras do Dhamma mais completas que já escutei. Completa, bem clara e prática. Então, seria mais um agradecimento em si. A confiança e a fé cresceu bastante, cada vez mais. É muita alegria saber que um Dhamma tão verdadeiro e prático está vivo.

P: Eu tenho percebido que quando eu estou muito feliz, isso incomoda algumas pessoas. É uma impressão será, ou... (O que fazer?)

AG: Eles estão com inveja. (Risos).

P: Existe alguma coisa que eu poderia fazer?

AG: Se você estiver lidando com pessoas assim, você tem que manter a sua felicidade pra dentro, para você mesmo.

P: Quando estou praticando o Nobre Caminho Óctuplo, eu posso encorajar em mim mesmo a compreensão de que O Nobre Caminho Óctuplo é uma roda, com oito raios e que no centro dessa roda está a voz do coração, me lembrando e clamando por sua natureza profunda da mente que quer se libertar?

AG: A voz vem do nosso desejo pela liberdade. Nossa concepção da liberdade pode não ser especialmente pura de início e o mesmo pode ser dito do nosso desejo pela felicidade. Quando começamos com essa procura pela felicidade e pela liberdade, talvez ainda não saibamos, no início, o que estamos realmente fazendo. O caminho é o que nos ajuda a desenvolver esses desejos de uma forma que seja sábia, compassiva e pura. Se já fôssemos puros de início, então não haveria problema. Mas o Buddha diz que o nosso desejo pela felicidade pode ser treinado para que se torne um desejo nobre. E é nesse processo que desenvolvemos qualidades nobres no coração. O que nos mantém motivados é a conscientização de que estamos procurando pela felicidade por tanto tempo e até agora tem sido uma decepção. Percebemos que, para que nossa felicidade possa ser verdadeira, *nós* temos que ser verdadeiros. E isso é o que nos mantém no caminho certo.

Internalizando a Sangha como um Refúgio

27 de Abril, 2016

Nas duas últimas noites, falamos sobre o tema do refúgio, em particular, sobre como podemos nos refugiar externamente no Buddha e no Dhamma e torná-los nosso refúgio interno na nossa própria mente. Na primeira noite falamos sobre as qualidades do Buddha que *devemos* internalizar: sabedoria, compaixão e pureza. Ontem à noite, falamos sobre internalizar as virtudes do Dhamma, focando nas qualidades de *mindfulness*, vigilância e ardor. Hoje à noite, gostaria de falar sobre como internalizar as qualidades da Sangha.

A palavra Sangha significa “comunidade” e se refere a duas comunidades: a Sangha Monástica e a Sangha Nobre, em outras palavras, todas as pessoas, sejam eles leigos ou ordenados, que ganharam sua primeira prova do despertar.

Como disse o Buddha, as qualidades desta Sangha são quatro. Mas ele dá listas diferentes do que essas quatro qualidades podem ser. Uma das listas mais úteis diz respeito às qualidades de amigos admiráveis. Essas qualidades são: *convicção, virtude, generosidade e discernimento*. Se você encontrar pessoas com essas qualidades, você deve tentar imitar essas qualidades em você mesmo. É desta forma que sua mente se torna um bom amigo para si mesmo também.

Com a *convicção*, o foco principal é ter convicção no despertar do Buddha. A mensagem principal do despertar do Buddha, que se aplica a nossas próprias vidas, é o princípio do karma. Em outras palavras, durante seu despertar ele descobriu que o poder da ação humana tem o poder de dar origem tanto ao prazer de longo prazo ou a dor de longo prazo. Ao mesmo tempo, foi por meio de suas próprias ações que ele foi capaz de aprender essas lições. Isso significa que o karma desempenhou um papel não só como um dos *objetos* de seu despertar, mas também foi o *meio* através do qual ele ganhou o despertar. Aplicar esses fatos em nossas próprias mentes indica não somente que nossas ações podem dar origem à felicidade de longo prazo ou ao sofrimento, mas também que eles podem levar à libertação. Isso significa que nossas ações são nossas posses mais valiosas (se as escolhermos com sabedoria), e, é através de nossas próprias ações que podemos nos tornar um refúgio para nós mesmos.

Como Ajaan Suwat, um dos meus professores disse uma vez, o Buddha disse muitas vezes que muitas coisas são não-eu, mas ele também disse que somos donos de nossas ações. Nossas ações são nossas. Isto significa que temos que atribuir prioridade máxima às nossas próprias ações. Em particular, temos que ser muito cautelosos em nossas ações, percebendo que tudo o que fazemos intencionalmente terá um resultado que pode durar por um tempo

curto ou por um tempo muito longo. Uma das coisas que o Buddha percebeu em seu despertar foi que os resultados das ações duram não apenas nesta vida, mas também em vidas futuras. Agora, como ele apontou, estes princípios são coisas que ele não poderia provar a ninguém, mas quando você chegar ao despertar, você perceberá por si mesmo que esses princípios são verdadeiros. Enquanto isso, o Buddha lhe fornece a motivação que você precisa para permanecer no caminho para o despertar. Então, se você deseja despertar, mesmo que você ainda não saiba se esses princípios são verdadeiros, eles são boas hipóteses de trabalho. É por essa razão que eles são objetos da convicção. No mínimo, eles deixam em aberto a possibilidade da libertação verdadeira. Se você não se agarrar a estas hipóteses de trabalho, isso fechará o caminho.

Agora, a convicção no poder de suas ações leva às próximas duas qualidades de um amigo admirável: *virtude e generosidade*. A virtude vem de perceber que você não pretende causar nenhum dano. É por isso que o Buddha ensinou os cinco preceitos. Ele não inventou os preceitos, mas ele percebeu que, se você puder evitar esses cinco tipos de ação errada, você estará evitando uma grande parte do sofrimento que você poderia causar a você mesmo. Os preceitos são estes: um, não matar; dois, não roubar; três, nada de sexo ilícito; quatro, não contar mentiras; e cinco, não usar substâncias intoxicantes. Ao seguir estes preceitos, você evita prejudicar a você mesmo e as outras pessoas. E se você puder manter estes preceitos em todas as situações, o Buddha disse que você está dando segurança ilimitada a todos os seres. Dessa maneira, você estará dando ao mundo o presente da segurança, já que você está cuidando do perigo do qual você é mais responsável. Você não pode ser responsável pelas ações dos outros, mas você pode ser responsável por suas próprias ações. Ao dar segurança a todos universalmente, você ganha uma parte dessa segurança universal.

Quanto à generosidade: boas ações não significam apenas evitar o dano, mas também agir positivamente para o bem — e esse é o papel da generosidade. Isso abrange não só dar coisas materiais, mas também dar o seu tempo, dividir o seu conhecimento, dar assistência física, dar o perdão, e, como disse o Buddha, dar o presente do Dhamma. Esse último ponto é especialmente importante. O próprio Buddha deu o Dhamma gratuitamente. Ocasionalmente havia pessoas que queriam recompensá-lo por seus ensinamentos com um presente material, mas ele recusava. Desta forma, ele mostrou que o Dhamma não está à venda. Ele queria ensinar o princípio da generosidade por meio de suas ações. Em outras palavras, ele doou o Dhamma como um amigo próximo doaria para o outro. É assim que o Dhamma tem sido transmitido a nós, de geração em geração. Somos parte de uma linhagem de amizade, você pode chamá-la de uma família — que se estende por mais de 2.000 anos. Colocar um preço em algo cria uma barreira. Já não é algo dentro duma família. Mas uma vez que algo é dado livremente, isso cria um vínculo, um vínculo que vai de coração para coração. E porque o Dhamma é realmente um problema do coração, esta é a única maneira que ele pode realmente ser transmitido.

Finalmente, a quarta qualidade de um amigo admirável é *paññā*: *sabedoria ou*

discernimento. O discernimento vê onde estamos causando sofrimento desnecessário para nós mesmos no nível interno e nos ensina a pôr fim a esse sofrimento. Esse discernimento constrói a sensibilidade no coração que viemos desenvolvendo por meio da convicção, virtude e generosidade. Na verdade, é apenas por meio da convicção, da virtude e da generosidade que o verdadeiro discernimento pode surgir. Ao passo que você se torna mais sensível ao que está acontecendo em seu próprio coração e na sua própria mente, você começa a ver onde você está causando sofrimento desnecessário a si mesmo. E é somente quando você vê esse sofrimento desnecessário é que você pode começar a colocar um fim a nisso.

O Buddha distingue dois tipos de sofrimento. Existe o sofrimento das três características e o sofrimento das quatro nobres verdades. O sofrimento das três características é algo que acontece o tempo todo. Ele vem do fato de que as coisas são dependentes de condições. Essa condicionalidade envolve stress, porque essas condições estão mudando o tempo todo. Mas há outro tipo de stress ou sofrimento que não é necessário — e esse é o stress das quatro nobres verdades. Esse sofrimento vem do nosso próprio anseio e do apego, que não são inerentes ou natos em nada. Essas são coisas que acrescentamos à nossa experiência por meio da nossa falta de habilidade. Ao focar nossa atenção na aprendizagem das habilidades que nos permitem pôr um fim a esse tipo de sofrimento e stress, descobrimos que ele é o único peso em nosso coração. Se pudéssemos aprender a abandonar o nosso anseio e nosso apego, não haveria absolutamente nada pesando na mente ou no coração. Podemos viver num mundo onde as três características existem, mas elas não farão incursões no coração.

Uma vez, no monastério, Ajaan Suwat apontou para uma montanha localizada no horizonte ao leste e perguntou: “Essa montanha é pesada”? Agora, quando um Ajaan faz uma pergunta como essa, você percebe que ele está esperando uma resposta que não é aparentemente tão óbvia. Então, esperamos ouvir como ele próprio responderia à pergunta. Sua resposta foi esta: “A montanha pode ser pesada em si, mas se não tentarmos levantá-la, não será pesada para nós. Apenas quando tentarmos levantá-la ela estará pesada para nós — então, por que tentar levantá-la”? Este é uma boa analogia para os dois tipos diferentes de stress. O peso da montanha representa o stress que vem das três características; o ato de levantar a montanha seria o stress que vem do anseio e do apego ao qual o Buddha se refere quando fala das quatro nobres verdades.

Um dos pontos mais importantes na obtenção do discernimento é perceber que não temos que criar esse último tipo de sofrimento. Se colocarmos todas as montanhas de nossas vidas no chão, então a mente estará livre. As montanhas podem estar lá, mas elas não pesam em cima de nós. Desta forma, a mente se protege de seus próprios maus hábitos: os nossos hábitos do anseio, apego e ignorância. E é aí que a mente realmente é um refúgio para si mesma. A mente pode viver num mundo que tenha muitos perigos, mas está protegida por si mesma de todos esses perigos (tanto dentro como fora) por meio da eliminação da raiz dos perigos internos. E é nesse ponto em que internalizamos totalmente

as virtudes do Buddha, do Dhamma e da Saṅgha. Não representamos qualquer perigo para nós mesmos. Não representamos qualquer perigo para o mundo lá fora. Quando temos um verdadeiro refúgio interno, também podemos ser um verdadeiro refúgio externo para os outros, proporcionando um bom exemplo para todas as pessoas que precisam. Podemos nos tornar um refúgio externo para os outros e essa é a melhor maneira de incentivá-los a procurar por seu próprio refúgio interno.

PERGUNTAS E RESPOSTAS

AG: Alguma pergunta?

P: Na meditação inicial: “Que todas as pessoas possam conhecer as causas da felicidade verdadeira e agir segundo essas causas”; o Ajaan falou sobre essa nossa capacidade de perceber as causas da felicidade verdadeira, né? E eu fiquei pensando como isso é muito simples, mas sintetiza tudo né? Então eu quero saber, na opinião de Than Ajaan, como o senhor conversa com muitos meditadores experientes, quais seriam as armadilhas mais comuns na mente das pessoas que já meditam há algum tempo, que geram mais sofrimento? Mais orgulho, orgulho intelectual, raiva...?

AG: As duas grandes armadilhas são: subestimar a si mesmo e superestimar a si mesmo. Subestimar a si mesmo é quando você sente que não tem o potencial dentro de você para continuar a progredir, então, você desiste muito facilmente. Superestimar a si mesmo é quando você acha que já atingiu o despertar, quando você ainda não chegou lá. Isso basicamente corta a possibilidade de qualquer progresso ulterior. É por esta razão — por causa destes dois perigos — que é bom ter um bom professor, porque o professor pode fazer você enxergar quando você precisa de mais incentivo ou quando você precisa de um pouco de desencorajamento.

P: Sobre a questão da meditação guiada da observação no corpo: em alguns momentos Than Ajaan convida a uma visualização, ou, enfim, uma experimentação da respiração atravessando a pele, o corpo, enfim. Quero entender um pouco... Esse método me fez muito bem. Gostaria de entender um pouco como ele chegou a isso, baseado na experiência própria ou vem de outros Ajaans?

AG: Principalmente a partir de Ajaan Lee e depois por meio de Ajaan Fuang, mas também por meio da minha própria prática. Em seguida, também ao observar o que funciona para explicar toda essa ideia de energia da respiração para ocidentais. Padronizei os passos, mas quando você meditar sozinho, você pode ajustar as coisas como você achar necessário para a sua própria experiência de sua própria energia interna. O ponto importante é que você seja capaz de ganhar um sentido de estar ciente do corpo inteiro, com as energias da respiração fluindo juntas através do corpo. Como disse, este tipo de consciência é uma boa base para o *insight* porque a estabilidade permite que você foque nas coisas o tempo suficiente para enxergar as conexões de causa e efeito. E o fato de que esta

consciência está ao redor ajuda a evitar que quaisquer pontos cegos se desenvolvam. Esse é realmente o coração do caminho.

P: Ajaan, eu percebi que o senhor ensinou um pouco sobre não cobrar o Dhamma, de maneira resumida. Se o senhor pudesse falar sobre isso de forma menos resumida, isso seria bem inspirador.

AG: O Buddha nunca cobrou pelo Dhamma. Se alguém teria o direito de cobrar alguma coisa, ele seria a única pessoa. Mas muitas listas de qualidades do Dhamma começam com a generosidade — generosidade é a base para o desenvolvimento de qualidades mais avançadas da mente — e a melhor maneira de ensinar o princípio da generosidade é realmente dar o exemplo. A fim de proporcionar uma cultura que incentiva a generosidade, o Buddha estabeleceu a relação entre monges e leigos de modo que seria uma economia de mérito, ou uma economia de presentes, não uma economia de dinheiro. Numa economia de presentes, não se colocam preços nas coisas.

Ao mesmo tempo, uma das lições básicas ensinadas pelo ato de generosidade-não-obrigada, é que ensina a liberdade. Esse é um bom exercício para refletir no passado: quando foi a primeira vez em sua vida que você realmente deu alguma coisa, não porque você teve que dar, mas porque você quis? Esse foi o seu primeiro gosto de liberdade. Você viu que você poderia ter mantido o item, mas decidiu dá-lo. Você percebe que poderia ter dado ouvidos à sua ganância, mas decidiu não escutar a ganância. Você estava livre para dizer “Não” a sua ganância. Isso significava que você não tem que ser um escravo de sua ganância. Devido a este fato, a cultura de generosidade no budismo vem tentando manter essa sensação de liberdade o tempo todo. Pois, se alguém pede a um monge: “Onde devo dar o meu presente”? Ao monge não é permitido dizer: “Dê para mim”, ou “Dê para essa pessoa”. Ele é ensinado a dizer: “Dê onde você se sinta inspirado ou onde você sente que seu presente será bem-cuidado e bem-usado”.

Ao dizer isto, ele mantém a liberdade ao redor do ato da generosidade, que é provavelmente a lição mais importante sobre a generosidade. Existe uma sensação de bem-estar que vem desse tipo de generosidade — a generosidade que não é forçada. Isso é muito mais valioso e bom para o coração do que o sentimento que vem com um presente forçado ou uma doação sugerida. Esse bem-estar dá uma base para a sua meditação se desenvolver na direção adequada. Um dos Ajaans da floresta disse que a prática basicamente se compõe da generosidade do começo ao fim. Eventualmente, você estará feliz de abrir mão de tudo, mas é bom começar a dar as coisas uma a uma. Mas aquele ato final de desistir de tudo: isso é algo que tem que ser decidido por você. Essa é razão pela qual o Buddha tenta proteger esse sentido de total generosidade não forçada por todo o caminho.

Ao mesmo tempo, o Buddha queria ter certeza de que o Dhamma estava disponível para todos, independentemente de quão rico ou pobre que fossem. É dessa forma que tornamos o Dhamma algo gratuito e disponível.

Então, quando você estabelece um Centro de Dhamma como este, em conformidade

com o princípio budista da generosidade, significa que você nem sempre terá tudo aquilo que quer e que as coisas por vezes não se desenverão tão rápido quanto você queira. Mas a qualidade do coração em torno do centro é muito melhor, muito mais propício ao Dhamma e mais propício para se ter um sentido de uma grande família onde o dhamma pode florescer. E eu já vi muitos Centros nos EUA que estão tratando o Dhamma como um comércio. E é assim que o Dhamma acaba sofrendo e morrendo.

Suficiente?

P: Existe uma ligação entre a prática meditativa e o propósito na vida? A prática pode ajudar a ter uma direção clara ou motivação na vida? Quais são os benefícios da meditação e como ela poderia me ajudar?

AG: Um dos principais benefícios da meditação é que ela o torna mais sensível ao que você está fazendo e aos resultados do que você está recebendo. Ao mesmo tempo, ela lhe dá um período de tempo cada dia em que você pode sair dos acontecimentos da vida diária e colocá-los numa melhor perspectiva. Mas a técnica por si só não pode fazer tudo. É por isso que o Buddha ensinou um caminho que inclui a virtude, a concentração e o discernimento. O ponto importante sobre o discernimento é que ele o ensina fazer as perguntas corretas sobre a sua vida. Ou seja, o que é realmente importante na vida? O que levará para uma felicidade duradoura e satisfatória em sua vida? A técnica ajudará a colocar a mente no estado correto, de ver claramente enquanto você tenta procurar respostas, mas a técnica por si só não será suficiente. Você precisa usar a técnica para ajudar com as perguntas. Ai é quando a meditação irá ajudá-lo a encontrar o seu rumo na vida.

Ajaan Geoff: Gostaria de agradecer a todos por nos receberem aqui. Espero que nossa visita tenha sido uma ajuda, uma inspiração para vocês. É realmente encorajador ver pessoas que estão tão dedicadas à prática, até mesmo quando as condições são difíceis. Mas eu também espero que eu possa ser uma ajuda no futuro.

Eu gostaria de finalizar assim, com algo breve e doce. Ou seja, não me prolongar muito para dizer as coisas, mas ir direto ao ponto.

Essa também foi uma boa oportunidade para treinar o Than Saulo.

Tenham todos uma Boa noite.

Glossário

- Abandono (*paṭinissagga*)
Abrir mão (*vossagga*)
Afluente/fermentação (*āsava*)
Agregado (*khandha*)
Amarro (*saṅyojana*)
Anseio (*taṇhā*)
Apego (*upādāna*)
Ardor (*ātappa*)
Atenção apropriada (*yoniso manasikāra*)
Avaliação (*vicāra*)
Boa vontade (*mettā*)
Conhecimento claro (*vijjā*)
Compunção (*ottappa*)
Contemplativo (*samaṇa*)
Consciência (*cetas*)
Consciência sensorial (*viññāṇa kkhandha*)
Consciência sem superfície (*viññāṇam anidassanam*)
Convicção (*saddhā*)
Corrupção mental (*kilesa*)
Discernir (*pajānāti*)
Discernimento (*paññā*)
Discriminação (*vimaṃsā*)
Desencantamento (*nibbidā*)
Despaixão* (*virāga*)
Despertar (*bodhi*)
Desejo (*chanda*)
Devenir (*bhava*)
Entrar na corrente (*sotapatti*)

Fabricado (*saṅkhata*)
Fabricação* (*saṅkhāra*)
Fenômeno (*dhamma*)
Impedimentos (*nīvaraṇa*)
Inconstante* (*anicca*)
Insight (*vipassanā*)
Intelecto (*manas*)
Intenção (*cetanā*)
Hábil (*kusala*)
Libertação (*vimutti*)
Mente (*citta*)
*Mindfulness** (*sati*)
Não-criado (*atammayatā*)
Não-fabricado (*asaṅkhata*)
Não-eu (*anattā*)
Obseção (*anusaya*)
Co-surgimento dependente (*paṭicca samuppāda*)
Originação (*samudaya*)
Percepção (*saññā*)
Persistência (*virīya*)
Pensamento direcionado (*vitakka*)
Ronda de esmola de alimento (*pindapatta*)
Pré-requisito (*upanisā*)
Propriedade (*dhātu*)
Quadro de referência (*satipaṭṭhāna*)
Qualidade (*dhamma*)
Resolução (*saṅkappa*)
Sensualidade (*kāma*)
Stress (*dukkha*)
Tranquilidade (*samatha*)
Transcendente (*lokuttara*)
Transmigração (*saṃsāra*)
Vergonha (*hiri*)
Vigilância (*sampajañña*)

NOBRE CAMINHO ÓCTUPLO (ARIYA-MAGGA)

- A Perspectiva 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 *Mindfulness* Correta (*sammā-sati*)
- A Concentração Correta (*sammā-samādhi*)

OS QUATRO QUADROS DE REFERÊNCIA (SATIPAṬṬHĀNA)

Permanecendo focado no **corpo** por si só — ardente, vigilante, & com *mindfulness* — subjugando a ganância e a aflição pelo mundo.

Permanecendo contemplando **sensações** por si mesmas — ardente, vigilante & com *mindfulness* — subjugando a ganância e a aflição pelo mundo.

Permanecendo focado na **mente** por si só — ardente, vigilante, & com *mindfulness* — subjugando a ganância e a aflição pelo mundo.

Permanecendo focado nas **qualidades mentais** por si mesmas — ardente, vigilante, & com *mindfulness* — subjugando a ganância e a aflição pelo mundo.

ATITUDES SUBLIMES (BRAHMAVIHĀRAS)

- Boa Vontade (*mettā*)
- Compaixão (*karuṇā*)
- Alegria Empática (*muditā*)
- Equanimidade (*upekkhā*)

OS SETE FATORES PARA O DESPERTAR (BOJJHAṄGA)

- Mindfulness* como um fator para o despertar (*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 OU ESFORÇO CORRETO (SAMMAPADHĀNA)

Gerar desejo, empenhando-se, estimular a persistência, manter ou empregar sua intenção para o fim de/do:

...não aparecimento do mau, qualidades inábeis que ainda não surgiram.

...abandonar o mau, qualidades inábeis que tenham surgido.

...para dar origem a qualidades hábeis que ainda não tenham surgido.

...manutenção, não confusão, aumento, desenvolvimento, culminação as qualidades hábeis que tenham surgido.

OS CINCO PODERES (BALA)

O Poder da convicção (*saddhā-bala*)

O Poder da persistência (*virīya-bala*)

O Poder da mindulness (*sati-bala*)

O Poder da concentração (*samādhi-bala*)

O Poder do discernimento (*paññā-bala*)

AS CINCO FACULDADES (INDRĪYA)

A Faculdade da convicção (*saddhindrīya*)

A Faculdade da persistência (*viriyindrīya*)

A Faculdade da mindulness (*satindrīya*)

A Faculdade da concentração (*samādhindrīya*)

A Faculdade do discernimento (*paññindrīya*)

IMPEDIMENTOS (NĪVARAṆA)

Desejo sensual (*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*)

*sabbe sattā sadā hontu
averā sukha-jīvino
katam puñña-phalam 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.

Notas de Tradução

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 com que 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 com o desapego, podemos distingui-lo da despaixão dizendo que ele acontece em vários níveis mundanos. Por exemplo, geralmente abrimos mão de alguma coisa porque agarramos outra coisa que achamos melhor — mais prazeroso — ou porque nos beneficia mais, ou por uma simples questão de sobrevivência, adaptação e auto-proteção. 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 incondicional.

Agora, o que isso quer dizer na prática? 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 um senso de desapego por eles. Assim, podemos entender que usaremos nossos apegos e desapegos como táticas para levar à despaixão.

Por isso, escolhemos usar a palavra despaixão ao invés de desapego para traduzir a palavra em Pāli *virāga*.

Devenir (bhava): Estados de identificação; tornar-se. Senso de identidade que habita um mundo de experiência definido por um desejo específico. Não é a origem de onde

viemos; é algo produzido pela atividade de nossas mentes e que pode ser observado e mudado à medida que nossas ações intencionais mudam.

Fabricação (*saṅkhāra*): Saṅkhāra literalmente significa “montar” e traz uma conotação de algo artificialmente mal montado. Se aplica à processos físicos e mentais assim como os produtos desses processos. Muitos termos em inglês sugeriram a tradução de Saṅkhāra como sendo “formação”, “determinação”, “força”, “construção” — mas “fabricação”, nos dois de seus significados: como o processo de fabricação e as coisas fabricadas como resultado, parece o melhor termo equivalente para capturar tanto as conotações quanto as denotações do termo.

Inconstante (*anicca*): A tradução mais comum para *anicca* é “impermanente”. No entanto o antônimo do termo, *nicca*, traz conotações de algo constante, algo que se possa depender; e *anicca* é usado para enfatizar o fato que não podemos depender do fenômeno condicional para nos trazer a felicidade verdadeira. Portanto, inconstante parece ser uma tradução que enfatiza esse ponto.

Insight (*vipassanā*), “Visão-Clara Liberadora” ou “enxergar claramente”: Significa claro discernimento intuitivo relacionado com os fenômenos mentais e físicos quando eles surgem e desaparecem, vendo-os como são de acordo com as Quatro Nobres Verdades e de acordo com as percepções de inconstância, stress e do não-eu.

Jhāna: Absorção mental. Um estado de forte concentração focada em uma única sensação ou noção mental. Em sânscrito: *dhyana*. Os quatro jhānas contam como Concentração Correta quando feitas junto com a *Mindfulness* Correta e tendo o objeto de meditação correto em mente, ou seja, a respiração.

Mindfulness (*sati*): É a habilidade de manter algo em mente, constantemente, sem interrupções. É uma função da memória operativa, apta a evocar para a mente e manter presente as instruções e intenções que serão úteis no caminho para a libertação total.

Não-eu (*anattā*): É extremamente importante que o leitor não pense equivocadamente que o Buddha 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 formadas e sempre recomendava não se empenhar em investigar: “Se existe um eu ou não”. Este termo, assim como “inconstância” (*anicca*) e “sofrimento” (*dukkha*), era ensinado pelo Buddha como ferramenta mental e “percepção” (*anupassanā*) a ser exercitada com o objetivo de produzir certo resultado — o desapego e a despaixão na mente.

Nota 1: “*Bear*”, que em inglês significa “*Urso*”, possui a mesma fonética de “*Bare*” (que significa pleno, simples, desnudo). Aqui Ajaan Geoff faz um trocadilho entre palavras para exemplificar que “*Bare Awareness*” nem sempre é aplicável, da mesma forma que quando

um Urso nos ataca, nem sempre é aplicável ou hábil, se fingir de morto e não reagir.

Índice

Página do título	2
Transcrição	3
Direitos autorais	4
Prefácio	5
Brasília	7
Refúgio Interno	8
Perguntas e Respostas	14
Abertura do retiro – Meditação Guiada	19
Instruções para sair da meditação	22
Introdução – A Arte de Moldar o Momento Presente	23
Perguntas e Respostas	26
Perguntas e Respostas	29
A Primeira Tétrade (corpo)	33
A Segunda Tétrade (sensações)	38
Perguntas e Respostas	41
Perguntas e Respostas	45
A Terceira Tétrade (mente)	47
Perguntas e Respostas	52
Perguntas e Respostas	58
A Quarta Tétrade (dhammas – qualidades mentais)	63
Instruções para sair da meditação	66
Jhāna	67
Perguntas e Respostas	71
Perguntas e Respostas	76
Pensamentos que Causam Distração	78
Perguntas e Respostas	80
Perguntas e Respostas	86
Protegendo os Outros, Protegendo-se	90
Tesouros Nobres	94
Perguntas e Respostas	98
Rio de Janeiro	105

Internalizando o Buddha Como um Refúgio	106
Perguntas e Respostas	108
Internalizando o Dhamma como um Refúgio	116
Perguntas e Respostas	121
Internalizando a Sangha como um Refúgio	123
Perguntas e Respostas	126
Glossário	129
Nobre Caminho Óctuplo (ariya-magga)	131
Os Quatro Quadros de Referência (satipaṭṭhāna)	131
Atitudes Sublimes (brahmavihāras)	131
Os Sete Fatores para o Despertar (bojjhaṅga)	131
As Quatro Aplicações Corretas ou Esforço Correto (sammappadhāna)	132
Os Cinco Poderes (bala)	132
As Cinco Faculdades (indriya)	132
Impedimentos (nīvaraṇa)	132
As Quatro Bases do Poder Espiritual (iddhipāda)	132
Notas de Tradução	134