Mente consciente, Mente subconsciente

A perspectiva da Psicologia Budista

VEN. BHANTE HENEPOLA GUNARATANA



Edições Casa de Dharma 2008

Mente consciente, Mente subconsciente

a perspectiva da Psicologia Budista

VEN. BHANTE HENEPOLA GUNARATANA



Edições Casa de Dharma 2008

Ficha Técnica

Copyright © 2015 – Casa de Dharma Todos os direitos reservados

Projeto Gráfico, Diagramação e Capa

Fotografia

Casa de Dharma

Coleção: Edições Casa de Dharma

Índices para catálogo sistemático:

1. Budismo; 2. Mente; 3. Dhamma; 4. Religiões; 5. Meditação; 6. Vipassana; 7. Psicologia Budista; 8. Meditação

Mente consciente, Mente subconsciente

a perspectiva da Psicologia Budista

Retiro com Bhante Henepola Gunaratana

organizado pela Casa de Dharma - fevereiro 2005

tradutores:

Arthur Shaker

Francisco Penteado

Rafael Ortiz

Renata Lyrio

Revisão: Arthur Shaker



Casa de Dharma – Sanatana Dharma Saranam Centro de Meditação Buddhista Theravada

Edições Casa de Dharma 2008

Casa de Dharma

r. Augusta, 2333 – cj 09 São Paulo 01413-000 Tel. (11) 3061-5057 casadedharmaorg@gmail.com www.casadedharmaorg.org

Respiração Concentração Vipassana: estados mentais Perguntas e Respostas Concentração Correta Concentração – Obstáculos e fatores Preceitos/ Perguntas e Respostas Sati (Consciência Atenta) Correta Metta Perguntas e Respostas Preparação para a Meditação Os 7 fatores da iluminação Investigação do Dhamma Perguntas e Respostas Como lidar com os irritantes e as emoções Porque meditar

O têrmo **Sati**, um dos oito e muito importantes fatores ou habilidades do Nobre Óctuplo Caminho a ser desenvolvido, é de difícil tradução. Tem sido traduzido, para a língua inglesa como "Mindfulness", e é esse o termo que Bhante Gunaratana sempre usa; para a língua portuguesa, encontramos muitas vezes traduzido como "Plena Atenção". Mas os monges budistas que conhecem os três termos - Sati, Mindfulness e Plena Atenção -, nos alertaram que essa tradução como "Plena Atenção" não faz jus ao sentido mais complexo e amplo de Sati, pois para "atenção", há o outro têrmo na língua Páli, "manasikara". Considerando esses aspectos e cuidados, nos parece mais prudente e útil usarmos ou a forma original "Sati", ou, uma tradução, ainda provisória, "Consciência Atenta".

O Revisor

Respiração

[Iniciamos esse retiro] pensando no Buddha, no Dhamma e na Sangha. Buddha é a incorporação da sabedoria, da calma e da paciência; Dhamma é a representação da Verdade, e a Sangha é seguir os ensinamentos do Buddha e conseguir a iluminação. Com esta observação nós ganhamos confiança em nosso treinamento, porque estamos nos colocando um objetivo de uma alta realização; por isso nesse retiro vocês estão observando preceitos especiais.

Estes não são os preceitos que vocês terão que observar pelo resto de sua vida; são chamados de "os oito preceitos monásticos"; esses oito preceitos são os que devemos observar para alcançar a purificação da mente, de modo que tornemos nossa mente calma e relaxada, e quando praticamos a meditação podemos ganhar a concentração mais rapidamente, de modo que possamos durante o retiro tornar a nossa vida simples e fácil de ser sustentada.

Quando há muitas outras coisas a fazer, a mente se tornará distraída; quando estamos envolvidos em muitas atividades nós nos tornamos mais agitados; quando temos muitas agitações e preocupações na mente, não conseguimos fazer a nossa prática de meditação de modo mais calmo e tranquilo.

Por isso observamos esses princípios de modo que possamos restringirnos. Esses preceitos não são nenhum tipo de mandamento; são preceitos que observamos voluntariamente; estes oito preceitos foram já traduzidos em Português e não precisam de maiores explicações; podemos seguir diretamente para as instruções da prática de meditação.

Como alguns de vocês não estão familiarizados com a prática da meditação, eu procurarei dar instruções bem simples, de modo que vocês possam seguir a prática.

Em primeiro lugar, procurem observar se vocês estão sentados na postura ereta e relaxada; procurem observar se o corpo não está curvado para frente, nem

para trás; o corpo e a cabeça devem estar alinhados, de modo que quando vocês inspirarem e expirarem, os pulmões possam contrair e expandir plenamente.

Sentar na postura correta evita também que vocês caiam no sono; assim que perceberem que o corpo está se inclinando para frente, para trás ou para os lados, procurem estar conscientes disso; sentar na postura ereta é, portanto, a melhor maneira de manter a mente alerta. Assim que perceberem que estão caindo em sonolência, voltem para o estado de mente alerta.

Então, façam três respirações profundas, procurando observar a expansão do baixo abdômen, a contração e expansão do seu abdômen e do peito, de modo que vocês possam observar a contração e expansão natural dessas três áreas. Façam três respirações profundas, bem vagarosamente, de modo que essas áreas se expandam e contraiam...

(Prática...)

Então, respirem naturalmente, de modo que possam sentir a respiração fluindo sem nenhum esforço especial.

Procurem não verbalizar, nem conceitualizar: "expandindo ... contraindo... inspirando... expirando"; procurem prestar atenção à simples e pura respiração. Embora a nossa prática de meditação não seja apenas se concentrar na respiração, a respiração é um instrumento muito importante como objeto de concentração.

Nós usamos a respiração por algumas razões muito úteis. Como disse, a respiração não é o objetivo total, mas um dos instrumentos muito importantes da nossa prática. A respiração é pura e simples, não pertence a nenhuma tradição, cultura ou religião em particular; por isso não há nenhum preconceito em relação à respiração; não há um proprietário da respiração; é encontrada de modo livre e gratuito; é universal; traz a vida; precisamos respirar para nos manter vivos; todos os seres vivos respiram.

Ao mesmo tempo a respiração é bastante natural; nesta respiração natural nós também encontramos algo muito importante: temos que repetir a respiração. A repetição da respiração é sempre uma lembrança da impermanência; como não existe nada na vida que façamos apenas uma vez, então a respiração lembra-nos que tudo é repetitivo; se a respiração não fosse impermanente, nós teríamos que

respirar apenas uma vez; como é impermanente, temos que respirar de novo, de novo. Por isso, toda vez que inspiramos e expiramos, nos lembramos do aspecto grosseiro da impermanência. Com a respiração também, além do aspecto grosseiro e superficial da impermanência, nossa mente se torna afiada, limpa e clara, de modo a perceber as mudanças sutis ocorrendo na respiração.

Para que possamos perceber isso, não devemos nem verbalizar nem conceituar; devemos prestar total e não-dividida atenção à respiração. Sati na respiração é uma consciência atenta de alta qualidade. A elevada qualidade da concentração é aquela que está isenta do ódio, da cobiça e da confusão.

Quando prestamos atenção na respiração, às vezes ela pode ser muito agradável, criando calma e paz e podemos nos apegar à essa respiração. Por isso prestamos atenção à respiração, sem nos apegar àquelas sensações prazerosas naquela respiração.

Algumas vezes essa respiração pode criar uma perturbação em nossa mente e com isso sentirmos aversão para com ela; por isso devemos evitar esse ressentimento que surge.

Algumas vezes a respiração pode ser tão suave que não percebemos a impermanência; então podemos pensar que é algo permanente. A permanência é uma delusão, e com Sati prestamos atenção a esse tipo de delusão. Prestando atenção à respiração podemos perceber as mudanças que ocorrem nessa respiração, e com isso temos a percepção da sensação da respiração, que muda conforme a respiração também vai mudando.

Quando também expiramos, mentalmente percebemos essa respiração; esta é uma percepção que também muda. Para prestar atenção na respiração existe uma vontade e um esforço, e esta atividade volitiva também muda.

Então, temos total consciência da sensação, da percepção, da atenção, e essa consciência também muda com a mudança dessas coisas.

Não tente parar para pensar nessas coisas, mas essas são as coisas que mudam e vocês simplesmente prestem atenção a essas mudanças.

Algumas vezes vocês podem ouvir sons; mesmo nesses sons você experienciará mudanças; você poderá sentir sensações no seu corpo; se prestar atenção a estas sensações perceberá que elas também mudam.

Se a mente se distrair, não se aborreça com isso, não fique desapontado, simplesmente observe esse estado distrativo da mente. As distrações da mente são outros exemplos da impermanência.

Qualquer coisa que você sentir será sempre um exemplo sobre a impermanência; tudo que você tem que fazer é prestar atenção ao que você experiencia, enquanto impermanência.

Qualquer que seja a sensação ou emoção que surja, simplesmente preste atenção a ela, procurando não se apegar nem rejeitá-la. Algumas vezes você sentirá um estado muito pacífico e tranquilo da mente; simplesmente observe sem se apegar a isso; algumas vezes você terá sensações desagradáveis, procure não rejeitá-las, simplesmente observe com atenção.

Lembre-se que tudo isso acontece aqui e agora, neste momento em que estamos sentados; você simplesmente respirando e observando isso. Procure não trazer o passado para o presente; procure não trazer o futuro para o presente; simplesmente procure prestar atenção para o que acontece neste momento. O melhor modo de prestar atenção ao momento presente é estar junto com a respiração; porque isso é o que continua vindo e indo neste momento presente.

Então, se você prestar atenção à respiração, poderá estar em um estado de calma; perceberá que tudo flui com a respiração. A respiração aparece como o foco frontal e as outras coisas ficarão apenas como pano de fundo; se você observar a impermanência de outras coisas, então a respiração ficará como pano de fundo.

Qualquer que seja o caso, não verbalize; apenas preste atenção ao que você está experimentando. Mesmo a mente, que está prestando atenção a todas as coisas, está mudando; você perceberá que não existe uma pessoa ou entidade observando isso; a experiência, a mente cambiante em si, a própria observação do quê está mudando, também estão mudando. A única coisa que você deve procurar não fazer é verbalizar e conceitualizar.

Quando você não conceitualiza, seu insight cresce muito rapidamente. Com essas simples instruções, eu vou deixar vocês praticando e seguindo essas instruções.

Respirem vagarosa e profundamente, até que a respiração se torne lenta, calma e relaxada...

(Prática...)

Concentração Vipassana: estados mentais

Vou falar sobre nossa prática e a relação com os estados mentais.

Nós meditamos com a ideia de que fazendo isso vamos purificar a mente. De acordo com o Buddha, nossa mente é luminosa; mas ela fica poluída com todas as impurezas que surgem. As pessoas comuns, que não são educadas no Dhamma, não sabem disso; então essas pessoas não praticam a meditação para purificar a mente. Mas aquele que é educado no Dhamma sabe que a mente é luminosa e que ela se torna poluída por impurezas externas; então essa pessoa medita para se liberar dessas impurezas externas.

Essas duas afirmações parecem contraditórias: a primeira afirmação diz que a mente é luminosa, mas as pessoas comuns, não educadas no Dhamma, não sabem disso. Ao mesmo tempo se diz que essa mente é luminosa, mas se torna poluída, invadida pelas impurezas. Podemos pensar que se a mente é luminosa, ela deveria ser pura; porque se pensa que ela não poderia brilhar se ela não fosse pura. Então se pensaria: se a mente já é pura, porque alguém deveria saber que ela é pura, e como ela pode se tornar impura por impurezas externas? Porque se ela é pura, ninguém tem que fazer nada sobre isso. E se é impura, como pode ser luminosa?

Acontece que luminosidade não quer dizer pureza; algo pode brilhar e mesmo assim ter muitas impurezas dentro de si. Há muitas coisas que brilham, como o vaga-lume que brilha à noite; vocês devem ter visto esse bichinho que brilha de noite; mas esse inseto não é totalmente puro, e a parte luminosa desse inseto também não é pura; por causa de um produto químico nele, ele brilha.

A mente é luminosa, pois ela possui uma luminosidade, que é um sinal ou potencial de possibilidade de purificação; e essa luminosidade está na mente, não na sabedoria. Pessoas comuns: significa pessoas que não conhecem a verdade, ou

a realidade, não estudaram a teoria de como é possível alcançar esse estado de luminosidade da mente, e não meditam.

Se a mente é pura, a nossa tentativa de purificá-la não tem sentido; por outro lado, sabemos pelo Buddha que há tendências subjacentes em nossas mentes (*anusayas*); esses *anusayas* nascem junto conosco. *Anusayas* significa as tendências subjacentes, pode ser a ganância, o desejo de vir-a-ser, o ódio, visões equivocadas, a ignorância. Todas elas nascem conosco em nossa concepção.

Eu gostaria de ilustrar isso com um exemplo muito simples. No momento em que nascemos, nesse exato momento, o desejo surge. Por causa desse desejo, o embrião sobrevive; está sempre buscando uma maneira de se alimentar para poder sustentar a vida; então essa estrutura unicelular mínima se aloja ali no útero; e a partir daí começa a sugar todos os nutrientes do útero da mãe. E no exato momento da concepção, a ignorância também surge; a ignorância não é introduzida por alguém ou por alguma coisa, ela nasce naturalmente no exato momento da concepção. Quando a ignorância e a cobiça nascem simultaneamente, elas se reconhecem, elas se reconhecem porque elas existem desde o início dos tempos no *samsara*; elas já se viram, se reconheceram e se conhecem tão bem que se apaixonam uma pela outra, e não precisam esperar nem um segundo, não precisam namorar; assim que nascem, se reconhecem e casam.

Assim que elas se casam, amadureceram tanto tempo no samsara, que não precisam esperar para ter filhos; e nesse momento essa criança não tem nenhum gênero em particular; mas se o gênero combina "x" com "y", então ele reconhece e diz, "sou menino"; e se ele combina os dois "x", ele diz, "sou uma menina".

A mãe dessa criança é a ganância, a cobiça, e o pai é a ignorância; os pais sustentam essa criança; essa criança sem gênero, o nome dela é "eu". Então o "eu" está crescendo e crescendo; esta criança chamada "eu" se torna muito arrogante e teimosa, às vezes é chamada de "ego", às vezes de "self", às vezes "alma"; agora se tornou uma criança muito arrogante e teimosa, filha da ignorância e da cobiça. E esses pais estão tentando disciplinar essa criança; mas

nem o pai, nem a mãe podem discipliná-la. Porque ela se torna muito forte e poderosa; e a mãe às vezes fica cansada e vai consultar seus conselheiros.

Esses conselheiros são: o ciúme, o ódio, a competitividade, o medo, a ansiedade, a preocupação; então ela vai a eles e pede conselhos para disciplinar seu filho, porque seu filho se tornou teimoso e arrogante; e eles dizem: "não se preocupe, esse é seu filho... você tem que sustentar essa criança que você deu à luz, aquilo que você possui, seu bebê possui"; então ela retorna com os mesmos sentimentos e então, o pai, a ignorância, resolve se aconselhar com o mesmo grupo de conselheiros.

E eles unanimemente dizem a mesma coisa: "não se preocupem, é seu filho, procurem apoiá-lo". Então, agora ambos os pais estão tentando sustentar esse filho chamado "eu"; e eles nunca podem se separar desse filho, e nem a criança pode se separar deles.

Esse é o tipo de estado mental que nós temos; isso é o que chamamos de tendência subjacente; enquanto tivermos essas tendências, com essa condição nossa mente não estará totalmente pura.

Mas de vez em quando a mente tem um lampejo de desejo de querer libertar-se disso; e quando percebemos essa situação começamos a buscar meios positivos e significativos para nos tirar dessa situação.

Então, por um lado temos essas tendências subjacentes que são alimentadas por impurezas externas que nos invadem; se a mente é totalmente pura não existem impurezas que possam torná-la impura. Como a mente já possui essas tendências subjacentes, então elas convidam essas impurezas a entrar.

Nós convidamos estados que combinem com aqueles estados que já possuímos; a cobiça está procurando algo para sustentar a própria cobiça; a ignorância procura externamente algo que a sustente; o seu filho também, o self, a alma, o ego, também está procurando alimento externo para se sustentar. Se percebermos essa situação, podemos usar nossos sentidos para desencorajar a ignorância, a cobiça e o ego de buscarem alimento do exterior.

Essa é a tentativa que os meditadores estão fazendo. Estão procurando um modo de restringir seus sentidos; nós podemos tentar restringir os sentidos para

que a mente possa trabalhar com aquilo que ela já possui. Por isso na meditação nós tentamos fazer com que a mente não se distraia de um objeto para outro.

Há um exemplo muito bonito que o Buddha deu, sobre pegar seis animais: uma raposa, um cachorro, uma cobra, um crocodilo, um macaco e um pássaro. Você os amarra com seis cordas e amarra essas seis cordas entre si e deixa ali. O crocodilo vai tentar ir para a água; a cobra vai tentar ir para um pântano; o pássaro vai tentar voar; o macaco vai tentar ir para a árvore; o cachorro vai tentar ir para casa procurar seu dono e a raposa vai tentar ir para a floresta. O animal que for mais forte vai puxar os outros animais e vai haver um grande caos entre eles.

Então, o que você fez não é uma coisa muito sábia; apesar de você tê-los amarrado para controlá-los, você está fazendo-os sofrer mais. O que você tem que fazer é amarrar essas cordas a um ponto firme; então você tem um poste no chão e amarra todas essas cordas a esse poste.

Cada um deles vai tentar fugir e arrebentar essa corda, mas cada um independentemente vai se cansar; nenhum pode puxar o outro, e eles vão acabar se cansando e você pode discipliná-los e treiná-los.

Analogamente, os seus sentidos vão procurar por objetos sensoriais: os olhos vão procurar por objetos visuais agradáveis, os ouvidos por sons agradáveis; o nariz por cheiros agradáveis, a língua procura por gostos, o corpo procura por sensações agradáveis, e a mente procura por objetos mentais atraentes também.

Portanto, se usarmos Sati como um poste firme e a concentração como uma corda para pegar esses sentidos e amarrá-los a esse poste firme chamado de Sati, então fica fácil para nós disciplinarmos cada sentido. Mas se você deixar os sentidos correrem atrás do que eles quiserem e aí tentar concentrar-se, você não vai conseguir nem concentrar-se, nem ter Sati.

Assim, sem concentração não podemos disciplinar a mente, e sem disciplinar a mente não podemos ganhar Sati; sem disciplinarmos a mente e sem termos Sati, não podemos alcançar o estado luminoso da mente. O que fazemos quando estamos tentando disciplinar os sentidos é reduzir e minimizar a

quantidade de impurezas que entram na mente. Porque essas impurezas que permitimos que entrem na mente pelos sentidos vão alimentar as tendências subjacentes.

Se nós não enfraquecermos essas tendências subjacentes não poderemos remover essas impurezas de modo a alcançar o estado luminoso da mente; se começamos supondo que a mente é totalmente impura, então não existe possibilidade de torná-la pura; mas nós começamos com a suposição de que ela é impura, mas que existe luminosidade, isto é, a possibilidade de torná-la pura.

A prática da concentração é uma coisa, e a de Sati é outra; algumas pessoas podem dizer: "Eu pratico meditação de Sati", ou "Eu pratico concentração". Na tradição budista, essas duas práticas não são separadas; para que a nossa prática de meditação seja completa temos que combinar essas duas práticas juntas. Até mesmo na concentração existe concentração incorreta, e em Sati existe Sati incorreta. Posso falar em outra palestra o que pode haver de errado na concentração e em Sati, mas agora só quero dizer que precisamos das duas para ter uma prática meditativa que leve à purificação.

Nos ensinamentos do Buddha temos a libertação da mente (*cettovimutti*) e a libertação da sabedoria (*paññavimutti*). Libertação da mente é a prática da meditação de concentração; libertação da sabedoria é a prática do Vipassana ou Meditação do Insight. Quando praticamos a concentração, estamos removendo uma das três maiores tendências subjacentes; essas três tendências subjacentes maiores são as que eu mencionei antes, o pai, a mãe e o filho. Uma delas é a mãe. Em minha analogia, eu disse que a mãe é a cobiça e ela é nutrida e apoiada por tudo que se refere ao desejo, à ganância, o apego, ao correr atrás das coisas; enquanto eles estiverem ali, a mente não está pura e a concentração não é possível.

Eu vou falar sobre isso depois, mas existe um obstáculo chamado cobiça, que tem muitos sinônimos; a cobiça é o fator mental diametralmente oposto à concentração; então, quando meditamos, para obter a concentração temos que reduzir, minimizar e eliminar temporariamente a cobiça; se conseguirmos deixar a cobiça de lado temporariamente quando meditamos, poderemos alcançar a

pureza da mente. Isso é chamado libertação da mente (*cettovimutti*); isso significa que alcançamos a pureza da mente através da prática da concentração; mas isso não é a prática completa.

Na concentração conseguimos colocar a cobiça de lado temporariamente, mas depois disso, ela pode surgir novamente, sem sabedoria; então temos que praticar Sati de modo a superar a ignorância, para que essa cobiça não surja novamente. Se praticarmos também a Meditação do Insight, o pai, a ignorância, também será eliminado.

Se o pai, a ignorância, e a mãe, a cobiça, forem eliminados, então a criança também não vai sobreviver, também vai desaparecer. Porque essa criança existe somente pelo sustento desses pais, e se esses pais desaparecerem essa criança se torna um órfão, sem nenhum sustento; então a criança também vai morrer.

Então é dessa forma que Samatha e Vipassana, ou Concentração e Sati, nos ajudam a chegar ao ponto básico do fundo de nossos problemas e alcançar a pureza da mente e da sabedoria.

Todos os nossos problemas surgem dessas três tendências subjacentes de nossa mente; então a luminosidade é luminosa se ela conhece o método, o sistema, o processo de chegar à luminosidade para eliminar suas impurezas; a mente luminosa se tornou impura, poluída, corrompida por causas dessas tendências subjacentes. E para podermos chegar à pureza, devemos eliminar essas tendências subjacentes, e o modo de eliminar isso é através desses dois métodos juntos, Concentração e Sati.

Existe um discurso no Samyuta Nikaya, onde o Buddha apresenta um exemplo sobre dois mensageiros rápidos; eles vêm de quatro direções e através de seis portões, e eles vão dar uma mensagem ao príncipe sentado no cruzamento. Esses dois mensageiros são Samatha e Vipassana, que é a Concentração e Sati; e os dois passam a mesma mensagem e a mensagem é a liberdade. Os seis portões são os seis sentidos; o príncipe sentado no cruzamento é a Sabedoria. (As quatro direções são os Quatro Fundamentos de Sati).

Eu quero deixar isso bem claro aqui, porque é muito comum que as pessoas digam que elas só praticam Samatha, ou meditação da tranquilidade ou Concentração, como se fosse uma coisa, e Meditação do Insight ou Vipassana, como se fosse outra coisa; elas não vêem a conexão entre as duas. Temos que entender que essas duas são complementares e não-contraditórias; sem praticar ambas, não podemos alcançar o objetivo final da meditação budista.

É o bastante por hoje para nossa palestra do Dhamma, e vamos continuar sobre esse assunto amanhã.

Perguntas e Respostas

- P Bhante, o que você quer dizer com "não-conceituação?"
- R Não conceitualizar significa não colocar rótulos na experiência que estamos tendo; por exemplo, isso (aponta para um bastão) é algo que todos podemos ver; caso eu o esconda, e não conceitualize, você vai perceber que algo surgiu e desapareceu. Se você tentar dar um nome para isso, então você tentará pensar sobre isso; então a mente se tornará ativa.

Por exemplo, quando você tem dor de estômago; se você simplesmente colocar *Sati* (a consciência atenta) sobre essa dor, poderá conhecer profundamente essa sensação de dor; se você verbalizar o que está experimentando, não estará experimentando a dor diretamente como ela é, mas a mente estará presa em uma espécie de armadilha em torno do nome da sensação.

Quando você está em um estado profundo de meditação e você ouve um som, se você verbalizar dizendo: "isso é o som de um cachorro, é o som de uma pessoa, de uma moça"... Sua mente estará agitada e você perderá a concentração. Mas se você deixar simplesmente que esse som repercuta nos seus ouvidos, e lentamente deixar que ele se vá, a sua mente não será perturbada por esse som.

Para sua conscientização você não precisa de nenhum conceito; apenas quando você tenta comunicar isso para outra pessoa é que então precisará pensar, encontrar nomes, frases, verbos, de modo que possa expressar o que você experienciou.

Essa prática é chamada de consciência "não-conceitualizada" ou "préconceitualizada"; a primeira significa não-uso de conceitos e de nomes, e a segunda significa a consciência antes de surgir o nome sobre a experiência.

- P Quais são as Quatro Direções?
- R Eu não entrei hoje em detalhes, mas as quatro direções são as Quatro Fundações de *Sati* (a consciência atenta); os seis sentidos são os sentidos da audição, visão, etc., e as quatro direções são as de *Sati* (a consciência atenta), de modo que você pode praticar cada uma dessas fundações para cada um dos sentidos.

Vou dar um exemplo para ficar mais claro. Vamos supor que você veja um objeto; então o olho e o objeto estão na categoria do corpo físico; podemos ter *Sati* sobre o olho e o objeto; ter *Sati* (a consciência atenta) o olho e o objeto significa ter *Sati*

(a consciência atenta) sobre o fato de que o olho e o objeto são impermanentes, insatisfatórios e sem um "eu". De modo que você desenvolve *Sati* sobre o corpo; não importa qual seja a parte do corpo, você ganha *Sati* sobre essas três características.

Quando você vê um objeto, sensações surgem dependendo do objeto e do seu próprio estado mental. Pode ser uma sensação prazerosa, desprazerosa ou uma sensação neutra; esta é *Sati* (a consciência atenta) da sensação e que deve levar a compreender que as sensações são impermanentes, insatisfatórias e sem um "eu"; então ter *Sati* sobre essa sensação é a segunda categoria, que é *Sati* (a consciência atenta) sobre as sensações.

Quando as sensações surgem, também a consciência surge; e essa consciência pode estar carregada com cobiça, ódio, confusão ou delusão; e também elas são impermanentes, insatisfatórias e sem um "eu"; esta é *Sati* (a consciência atenta) da sua mente.

Então, também surgem com as sensações, vários pensamentos que podem ser ligados à forma, à sensação e à consciência; esta é *Sati* sobre os objetos mentais ou as formações volitivas, porque estas formações são também impermanentes, insatisfatórias e sem um "eu".

Esse é um exemplo; esta *Sati* (a consciência atenta) às quatro fundações pode ser aplicada a todos os outros sentidos. Esses seis mensageiros, vindo das quatro direções, trazem sempre a mesma mensagem.

P - Qual é a maneira de praticar a diferença entre a meditação do Insight e a meditação de *Sati*? Ambas consistem em observar a respiração?

R – São sinônimos. O Insight provém de *Sati*; deixe-me explicar um pouco de modo que não fique muito confuso. *Sati* (a consciência atenta) possui dois aspectos; vou usar as palavras em Páli, para mim é mais fácil: *Anupassana* e *Vipassana*. A maioria das pessoas ouviu falar em *Vipassana*, mas poucos ouviram falar em *Anupassana*; *Anupassana* significa ver as coisas como elas são. Nas quatro fundações *Sati* (a consciência atenta), nós temos *Kayanupassana*, *Vedananupassana*, *Citanupassana* e *Dhammanupassana*; ver o corpo como ele é; ver as sensações como elas são; ver a mente como ela é, e ver as formações volitivas ou formações mentais como elas são, é chamado *Anupassana*.

Quando as vemos como elas são, as vemos com *Vipassana*, que significa "ver de um modo especial", significa ver como elas são de um modo muito especial. Não do

modo como todos as vêem; o que é esse modo muito especial? Ver de modo especial significa que quando vemos o corpo, o vemos como impermanente; quando vemos as sensações, vê-las de modo especial é vê-las como impermanentes; do mesmo modo quando vemos a mente de um modo especial, vemos como impermanente; e quando vemos objetos mentais de um modo especial, vemos os objetos mentais como impermanentes. E nós os vemos também como insatisfatórios e não tendo um "eu".

Quando vemos o corpo de modo especial, quando vemos as sensações de um modo especial, quando vemos a mente de um modo especial, quando vemos as formações mentais de um modo especial, quando vemos os objetos mentais de um modo especial, daí surge o Insight; e o que é esse Insight?

Esse Insight é quando a mente realiza que agarrar-se a isso é trazer para nós mesmos sofrimento e lamentação, de modo que a mente abandona o apego, o agarrar-se; do mesmo modo quando nós vemos as coisas como elas são, agarrar-se à cobiça também traz sofrimentos e aí deixamos a cobiça, e do mesmo modo com a confusão; isto é desenvolver a habilidade para conseguir o Insight.

Esse é um sistema muito bonito e conseguimos ver a diferença entre Insight e *Sati* (a consciência atenta); o Insight nasce de *Sati*; *Sati* (a consciência atenta) é o treino da mente para ver os objetos de um modo especial; ver as coisas como elas realmente são.

Eu acho essas perguntas muito boas e importantes para o ensinamento do Dhamma, mas vamos ter uma sessão de meditação, então tentarei responder essas outras perguntas amanhã; se essas respostas não forem suficientes para vocês, não hesitem em fazer perguntas adicionais, para o esclarecimento dessas respostas.

Vamos ter mais uma sessão de meditação sentado.

Concentração Correta

Essa manhã quero continuar a palestra que comecei ontem à tarde. Mencionei que há dois lados da mesma prática: um é a concentração e o outro é *Sati* (a consciência atenta), ou Insight.

No final de cada sessão de meditação, eu digo:

"Não há concentração sem sabedoria

Não há sabedoria sem concentração.

Aquele que obtém ambos

Está mais próximo da paz e da liberação".

Eu quero explicar cada um deles e primeiro vou falar sobre a concentração. Concentração é um dos vários fatores que se consolidam em uma unidade; não podemos separar a concentração dessa unidade; aqueles que tentam isolá-la desenvolvem uma visão errônea em relação à concentração; porque se você tiver apenas a concentração sem esses outros fatores consolidados, então essa concentração não vai trazer nenhum benefício. Uma pessoa pode se concentrar na respiração e passar o dia inteiro assim; uma pessoa pode passar dias, meses ou anos, somente praticando a concentração na respiração. E essa pessoa pode pensar que não há sensações ou pensamentos e que ela está dentro de um vácuo.

Por essa razão muita gente diz que a concentração da respiração é extremamente perigosa; porque elas pensam que quando você está nesse estado, elas pensam que você não sabe o que está acontecendo dentro de você ou fora; portanto elas dizem que você não precisa de nenhuma concentração para praticar *Sati* (a consciência atenta). Mas elas ocasionalmente sentem a necessidade de desenvolver alguma concentração; então elas fazem um acordo: um pouquinho de concentração e mais *Sati*; e esse pouquinho de concentração elas chamam de "concentração de acesso"; é aquela que está mais próxima da verdadeira concentração. Então elas dizem que se você alcançar a concentração de acesso, ainda assim você terá os benefícios da concentração.

É muito parecido a chegar próximo a uma mesa de comidas deliciosas; você chega perto e sente o cheiro e seu estômago já fica cheio com a ideia daquela comida. Sem comer a comida, como você pode dizer que ela é deliciosa? Se você não tem a concentração, como pode dizer que tem concentração?

A concentração de acesso é um tipo muito fraco que qualquer pessoa pode ter; é tão fraquinha como se fosse uma criança tentando andar; porque os ossos e músculos da criança não estão totalmente formados, ela tem dificuldade para andar.

Da mesma forma, quando praticamos a meditação para a concentração, temos que ter uma concentração completa. Vamos explicar em detalhe o que é uma concentração completa. A concentração em si tem estágios; alguns dizem que se a concentração de acesso não é suficiente, você precisa ter pelo menos um nível primeiro muito básico de concentração.

Alguns dizem que a concentração total é perigosa porque você pode enlouquecer se alcançá-la; isso é porque eles não compreendem o que uma concentração total seja.

Algumas pessoas dizem que isso é apenas uma prática monástica, e há uma boa razão para que elas pensem isso; uma delas é que você precisa ter algum tempo para permanecer em um só lugar; há algumas exigências, como a reclusão; reclusão de prazeres sensoriais; essa é uma exigência muito importante para atingir a concentração; você tem que restringir as atividades que envolvem prazeres sensoriais. Se você não tiver isso, você não pode praticar a concentração; e quando você está em uma festa conversando, fofocando ou ouvindo música, você não pode obter a concentração; também se você tem muitas atividades, trabalho e compromissos familiares.

Claro que você precisa ter um certo nível de foco quando você está em suas atividades, mas não é o mesmo tipo de foco que é exigido quando você quer consolidar esse fator para poder concentrar.

Então você tem que, de vez em quando, sair um pouco e separar-se dessas atividades que são tão estressantes e enervantes. Isso é o que chamamos de reclusão ou restrição dos prazeres sensoriais, que significa restringir o que você vê, cheira, ouve, toca; é uma reclusão física; mas também há reclusão mental; a reclusão mental não significa que você deixe sua mente totalmente vazia; a pessoa pode chegar a essa mente vazia através de produtos químicos; mas como é um treinamento deliberado e cuidadoso, nós fazemos essa reclusão mental através da compreensão.

É o que chamamos de disciplina mental; nessa disciplina mental deve haver uma certa quantidade de contentamento, que é não deixar a mente ser levada por numerosas

atividades mentais; então quando restringimos as atividades mentais, temos dois tipos de reclusões: a reclusão física e mental. Por causa desses dois tipos de reclusão as pessoas tendem a pensar que esta prática é uma coisa restrita para monges.

Mas a disciplina é necessária não apenas para monges; ela também é útil para leigos, vocês sabem disso. Quando aprendemos a nos disciplinar, nossa vida se torna muito confortável, e, além disso, nós aprendemos a ganhar concentração.

Algumas pessoas têm medo de se concentrar, porque temem perder seus sentimentos ou sensações; eu já vi pessoas terem esse tipo de prática; algumas pessoas se sentam e porque depois de 5 ou 10 minutos, as almofadas são confortáveis e estão sentadas de uma forma confortável, então chegam a esse tipo de concentração; especialmente em sociedades mais ricas onde você tem ar-condicionado, as salas têm três grandes almofadões, paredes à prova de som, tudo é muito silencioso e muito confortável; eles não querem se sentar em uma posição ereta, estável, eles querem se encostar a alguma coisa; hoje em dia existem cadeiras com suporte para os braços, com aquecimento pelas costas, então tudo fica realmente confortável...Assim que eles sentam, em 10 minutos eles estão em concentração muito profunda (risos)... Você começa a ver a cabeça deles se inclinar, a boca abrir, você pode até ouvi-los roncando...

E se um dia vocês forem a um centro de meditação, não verão nenhuma pessoa com a postura ereta, verão uma com a cabeça pendurada, a boca aberta, meio roncando. Lá no meu centro, quando eu toco o sino, vejo que as pessoas tomam aquele susto, acordam e depois dizem: "Cheguei no quarto nível de concentração" (risos). Talvez seja por isso que algumas pessoas aconselham a que não se pratique a meditação da concentração.

Então, temos que entender o que é a concentração correta e a incorreta; sem saber a distinção entre essas duas, você acaba jogando fora a água com o bebê. Algumas pessoas acham que a concentração é uma forma de auto-hipnotismo, você se hipnotiza e fica meio como um legume. Claro que se você estiver em um tipo incorreto de concentração, você pode ser hipnotizado ou se hipnotizar.

Algumas pessoas dizem que você não precisa de instruções, de teoria, que você só precisa praticar; e como as pessoas não querem saber de instruções e de teoria, geralmente podem entrar em uma concentração incorreta. Nós precisamos da teoria e das instruções para evitar que caiamos na meditação incorreta; pois quando você sabe a teoria, o plano, pode sempre voltar e se reportar a esse caminho correto.

O Buddha, quando aconselhava os meditadores, sempre dava um plano muito bonito; era um pouco como um arquiteto, que quando projeta um prédio, tem esse prédio inteiro na sua cabeça; ele sabe sobre as janelas, a porta, o chão, o tipo de material que vai ser usado, ele sabe tudo o que vai ser usado de acordo com o seu plano.

O Buddha quando ensinava, tinha a parte teórica, a parte prática e então a realização; chamado *paryati, patipati* e *pativeda* em Páli; *paryati* significa a teoria; *patipati* é a prática; *pativeda* é a realização; então com esses três conhecimentos, quando ele dava instruções sobre a meditação, ele dava instruções perfeitas.

Assim, quando vocês cometerem um erro, devem sempre ir para a teoria para se corrigir; seguindo as instruções, cada vez que cometerem um erro, voltem para a teoria e aí finalmente você vai alcançar o seu objetivo. E quando você alcança o objetivo é muito fácil ensinar alguém; e é exatamente o que ele fez, ele nos deu instruções perfeitas, e nos mostrou a diferença entre concentração correta e incorreta.

Então o que é concentração incorreta? Concentração incorreta pode fazer você se apegar pela concentração; porque quando você ganha concentração é tão bonito, pacífico, tão prazeroso, que você não quer largar isso; é muito como um sono profundo; mesmo que você desperte um pouquinho, você quer voltar a dormir. Na concentração incorreta você se torna apegado a essa concentração; e se ela for correta, você não vai se apegar a ela; porque a concentração é o fator mental diametralmente oposto à cobiça; quando a cobiça está presente você não pode ganhar concentração.

Na concentração incorreta não há *Sati*; na concentração correta há *Sati*; na concentração correta você tem *Sati* desde o princípio, para que você desenvolva as duas juntas e não caia na concentração incorreta; quer dizer que você não cai no sono quando ganha concentração correta; nós não vamos perder nossas sensações e sentimentos.

Na concentração correta nós vamos consolidar vários fatores mentais saudáveis; a concentração incorreta não pode concentrar todos esses fatores porque não tem a consolidação suficiente para juntar todos os fatores.

Vocês lembram que o Siddharta teve professores que o ensinaram a meditar, antes de atingir a iluminação. Esses professores tinham atingido o nível mais alto de concentração e foi isso que eles ensinaram a Siddharta. E no final de seu aprendizado, Siddharta concluiu que seus professores tinham fé, esforço, *Sati*, concentração e sabedoria, mas eles não tinham obtido a iluminação completa.

Por quê? Porque sua fé era fé incorreta.

Incorreto nos mesmos fatores mentais com os quais eles tinham começado a prática; e a concentração estava colocada somente em uma substância eterna e permanente; e a sabedoria era incorreta porque era baseada na crença de que havia uma substância permanente a qual eles tinham atingido.

Então eles tinham uma suposição incorreta e ficavam com ela até atingir a concentração; qual a suposição incorreta? Que as coisas são permanentes; e eles queriam alcançar esse estado permanente. Assim, eles queriam unir a sua mente a esse estado permanente.

E quando Siddharta os deixou, ele começou a praticar a meditação de *Sati* (a consciência atenta); e nessa meditação ele observou que as coisas estão constantemente em estado de fluxo; e isso se mostrou ser eternamente verdadeiro. E mesmo quando ele atingiu a iluminação, ele disse que seja que o Buddha se manifeste ou não, esse Dhamma verdadeiramente estabelecido existe.

E qual é esse Dhamma estabelecido? É que todas as coisas condicionadas são impermanentes; isso foi verdadeiro no passado, é verdadeiro no presente e será verdadeiro no futuro, que as coisas estão em constante fluxo; então qualquer coisa que seja impermanente não pode nos tornar felizes; não importa o quanto seja bonito, prazeroso, atraente; sendo impermanente, vai nos tornar infeliz, porque ela muda; o que é confortável se torna desconfortável, veja o que acontece quando vocês sentam em suas almofadas confortáveis, em postura ereta, começam muito bem, mas vejam como estão agora.

Com essa consciência da impermanência, você pratica a concentração; essa é a concentração correta; a fé de Siddharta estava nessa realidade, de que as coisas são impermanentes; e essa fé é baseada na sua experiência pessoal. Com relação ao esforço, ele fez um esforço com *Sati* para poder perceber essa realidade da impermanência. Ele ganhou a concentração através de ver essa impermanência. E ele se tornou sábio conhecendo que não há nada a que você possa se agarrar.

Essa é a concentração correta; com *Sati* (a consciência atenta) você ganha concentração, e essa concentração é chamada concentração correta; e quando você desenvolve sua concentração, *Sati* (a consciência atenta) também se desenvolve.

Se vocês lembrarem do Nobre Óctuplo Caminho do ensinamento de Buddha, a etapa número sete é *Sati* (a consciência atenta) Correta e a número oito é a Concentração Correta; não quero ser muito técnico, mas queria explicar uma coisa. Imagino que todos vocês conheçam o Nobre Óctuplo Caminho: a Compreensão Correta,

o Pensamento Correto, a Fala Correta, a Ação Correta, o Meio de Vida Correto, o Esforço Correto, *Sati* (a consciência atenta) Correta e a Concentração Correta; esses três últimos são colocados juntos como *Samadhi*. *Samadhi* é você atingir a Concentração; há três fatores nessa categoria: *Sati*, Esforço e Concentração; então, para atingir a concentração correta, você tem que ter os três fatores em conjunto; você pode ver a diferença entre a concentração correta e a incorreta; na correta você precisa de esforço e *Sati* corretos para sustentar a concentração.

Espero que vocês lembrem do que eu disse ontem, que é um erro querer separar concentração de *Sati*, porque esses dois juntos, mais o esforço, caminham em conjunto. A consolidação desses três fatores é chamada de concentração correta ou verdadeira. Para ver nossa mente como ela é, precisamos conseguir a concentração correta.

Mesmo quando a mente não está plenamente ativa com os vários objetos que entram pelos sentidos, temos que entender que ela só se torna ativa quando esses objetos entram pelos sentidos. Podemos ver a mente exatamente como ela é quando atingimos a concentração correta; normalmente quando observamos a mente, não conseguimos ver a mente porque temos o pensamento do "eu", do "meu", "mim", e pensamos em algo, e essas coisas sobre que pensamos bloqueia nosso conhecimento da mente exatamente como ela é. Mas quando você tem concentração correta, você não perde o caminho do conhecimento da mente; por um lado a mente começa a ficar mais clara e por outro começa a brilhar por si mesma.

Espero que vocês lembrem o que eu disse ontem, que a mente é luminosa; somente quando a mente atinge a concentração correta com *Sati*, então apenas assim podemos experienciar essa luminosidade da mente; se a concentração é superficial essa luminosidade não vai ser clara; se você tem uma mente em concentração profunda, dentro dessa mente concentrada e profunda, você pode ver a clareza, a pureza e a luminosidade da mente.

A mente luminosa não fica clara e perdemos a concentração por causa das impurezas que a invadem; quando a mente é luminosa, ela brilha muito intensamente e dentro de nós experienciamos a expansão e muito brilho. E quando você perde a concentração, esse brilho desaparece.

Nesse estado mental brilhante, vários fatores mentais trabalham juntos para sustentá-lo; então atingir a concentração não acontece sem outros fatores concomitantes para sustentá-lo. Quando estamos na concentração correta estamos completa e totalmente despertos e alertas. Porque não há mais sonolência, nem agitação,

preocupação ou dúvida; quando essas coisas deixaram a mente, ela permanece na sua própria esfera, que é chamada mente luminosa.

Então temos que fazer a distinção entre concentração correta e incorreta, e a concentração correta tem muitos níveis que podem ser colocados em dois; uma das categorias é quando você experimenta um prazer físico e mental muito forte; e no segundo nível, você experimenta uma paz tremenda e inexplicável.

Quando você experimenta essa paz inexplicável, você ainda assim está totalmente desperto e alerta, mas você não tem mais o prazer físico; não é só uma mera felicidade, mas é um alto nível de paz altruísta.

O que dá prazer é chamado de concentração material, e o que traz paz é chamado de concentração imaterial; você chega a esses dois níveis ascendentes seguindo um método gradual, pouco a pouco.

Hoje à tarde vou prosseguir, e por enquanto é o suficiente.

Concentração – Obstáculos e fatores

Vou continuar a palestra da manhã. Normalmente começamos a meditação com a meditação amorosa. Temos que entender que todos os aspectos da meditação têm relação com a prática principal. Eles se dirigem à concentração ou ao insight. A meditação amorosa pode ser usada para concentração ou insight. Na meditação de concentração, ela serve de agente entre os obstáculos e os fatores da concentração. Na meditação de concentração, existem fatores que se opõem aos obstáculos. Isso é algo importante de se lembrar, pois eles ressurgem continuamente na meditação.

Na meditação de concentração, entre outros fatores, há o da aplicação inicial do pensamento. Que tipo de pensamento é este? Deve se lembrar de praticar a concentração correta. E você deve entender o que é a aplicação inicial do pensamento na concentração correta. As pessoas pensam que se trata do pensamento ir logo direto ao objeto da meditação. Exemplo: é como uma abelha se aproximando de uma flor e circulando em torno da flor. E há outro fator, a aplicação sustentada do pensamento. E isso, dizem que é a abelha pousando na flor. Mas a abelha se aproximando da flor, e pousando na flor não indica de que modo suprimiu o obstáculo. Isso é importante de lembrarem: como quando a abelha está se aproximando da flor, a mente está procurando se aproximar da concentração, e o que acontece?

Suponha que você esteja focalizando na respiração, você focaliza, focaliza, focaliza, se sente confortável, a respiração fica cada vez mais suave, mais sutil e a mente vai se tornando mais próxima da respiração, e o que acontece? Você sente confortável, uma sensação muito doce, aquela sensação é bem-vinda, você gosta daquela sensação, e de repente você cai no sono. E o sono é tão doce, que você gosta, é sugado por isto. Isto é o que normalmente acontece quando você se aproxima do objeto da meditação. Portanto, se a aplicação inicial do pensamento é algo que nos ajuda a aproximar do estado de concentração, terá de ser alguma outra coisa, ela é o fator mental oposto à sonolência, portanto não pode ser apenas a aproximação ao objeto da meditação. Em nosso entendimento, a aplicação inicial do pensamento tem três aspectos. Um é a amizade amorosa. Quando se pratica amizade amorosa, nossa mente fica repleta de deleite, repleta de sensações amistosas, sentimos que o mundo todo é nosso amigo. Relaxa nosso corpo e mente, mas nos previne de cair em sonolência, porque praticamos a amizade amorosa com *Sati*. Lembrem-se que a concentração correta sempre está associada com *Sati* (a consciência atenta). A prática da amizade

amorosa também é uma prática de *Sati*, que também tem um aspecto da concentração. Quando recitamos a amizade amorosa na hora do almoço, num certo momento se diz "esta mente de *Sati*". A prática de *Sati* é algo dinâmico, não passivo; então a prática da amizade amorosa também é dinâmica; a mente ativa, consciente e com *Sati* nos ajuda a não cair no sono. Então um dos três fatores da aplicação inicial do pensamento é a prática da amizade amorosa, que evita a sonolência.

O segundo fator é a compaixão. Também quando você pratica a compaixão, a mente fica muito ativa. A compaixão não é apenas sentimentos tristes. É um estado mental ativo, dinâmico, positivo. O terceiro fator da aplicação inicial do pensamento, que faz parte da amizade amorosa, também é muito importante, é o pensamento de "deixar ir", largar a cobiça. A prática da amizade amorosa supera três obstáculos: sonolência e torpor; a cobiça e o ódio. A amizade amorosa tem dois inimigos: próximo e distante. O inimigo próximo pode se disfarçar para que você o aceite. É o agarrar-se, o apego. Quando se pratica da amizade amorosa, o primeiro pensamento que vem à mente são as pessoas queridas. Na pratica da meditação, o inimigo é agarrar-se, o desejo sobre o objeto da meditação. Este pensamento vai tornar a prática contraprodutiva. Se você se deixar levar por esse pensamento, não vai praticar realmente a amizade amorosa. O inimigo distante é o ódio. Um obstáculo é a cobiça, e o outro o ódio. Então, na prática de concentração, nós começamos com a amizade amorosa, até que cheguemos a um nível da mente calma e que possamos praticar a concentração.

Antes de chegarmos a esse nível de concentração, estaremos na aplicação inicial do pensamento, onde a amizade amorosa, a compaixão e o pensamento do desapego evitam que caiamos no obstáculo do sono. Cair no sono não deve ser associado com a meditação; apesar de ser confortável e prazeroso, vai bloquear seu progresso. É como se você fosse empurrado para dentro de uma prisão. Quando você está numa prisão, você não sabe o que está acontecendo em volta de você. Similarmente, quando você está em sonolência, você não sabe o que está acontecendo. Muita gente cai na sonolência durante e meditação e pensa que está alcançando graus elevados de concentração, mas não estão vendo, ouvindo ou sentindo nada. Quando você está sonolento, deve praticar mais intensamente Sati. Lembrem que eu disse que a concentração e Sati não devem ser tratadas como dois objetos diferentes. Quando você está praticando a concentração e fica sonolento, deve praticar Sati para evitar isso; reflita na impermanência, na insatisfatoriedade e "não-eu" para tornar a mente mais ativa. Ou se levante e pratique Sati de pé. Ou pratique a meditação de Sati atenção andando. E também com Sati você

pode visualizar um objeto brilhante. E belisque os lóbulos da orelha. Ou lave seu rosto com água fria. Ou inspire, prenda a respiração o máximo possível e lentamente solte o ar. E tudo isso você faz com *Sati*. E se nada disso funcionar, vá ao quarto e tire uma soneca rápida.

Se a sonolência for algo forte, devido a estados mentais ou físicos, temperatura, etc., então vá dormir. Não queremos torturar nosso corpo e mente quando meditamos. Temos de usar nosso bom senso. A sonolência é um obstáculo muito forte na prática de *Sati* e concentração, e quando você volta, surge o oposto.

Você está muito agitado, excitado, e a mente se torna muito ativa. Então você tem de pensar num objeto muito pacífico. Pensar numa pessoa pacífica; deliberadamente cultivar *metta*; desenvolver estados mentais na reflexão das qualidades mentais de pessoas como o Buddha. Quando você está agitado e cheio de preocupações, você não consegue prosseguir com a prática; é como se você estivesse escravizado. Para superar a agitação e a preocupação, devemos fazer surgir alegria na mente. E essa alegria não é algo artificial. Surge por saber que existem princípios nobres que você pode observar. Isso é chamado de hábitos saudáveis. Os hábitos são de dois tipos: saudáveis e não-saudáveis. Os saudáveis são chamados de *kusala sila*. Cultivamos hábitos saudáveis para superar hábitos não-saudáveis, *akusala sila*, que criam a agitação e preocupação. *Sila* pode ser usado para hábitos saudáveis e não-saudáveis. Meditantes sérios devem cultivar hábitos saudáveis, de modo que quando surge a agitação e preocupação, essa pessoa pode pensar em hábitos saudáveis que cultivou.

Por exemplo, você andou cultivando uma fala gentil, suave, para unir o que está dividido. Você andou dando conselhos muito úteis para as pessoas; sem esperar nada em troca. Então, se você está praticando isso, essa fala pacífica e amiga, você vê os resultados dela, vê que as pessoas estão mais amigas e felizes e tudo está mais calmo, então no momento que for necessário você pode lembrar dessas coisas e sua mente vai ficar satisfeita.

Então, ter esse tipo de instrução é um bom hábito; habitualmente você gosta de falar coisas boas sobre as pessoas. Você desenvolve o hábito de falar a verdade; vocês devem ter algum hábito que desenvolveram e que seja muito bom; quando vocês estiverem no meio de agitação e cheios de preocupações, façam surgir a alegria através da lembrança do cultivo desse hábito. Eu sei que vocês já devem ter desenvolvido muitos hábitos saudáveis aqui, tendo uma fala gentil, ajudando os outros, ajudando os doentes, praticando trabalhos de Dharma, lendo livros, meditando.

Quando você está sentado na almofada, não tem outro jeito de superar as preocupações e a agitação, a não ser fazer surgir a alegria através da lembrança dos hábitos saudáveis que você cultivou. E eu lembro a vocês que a prática de *metta* também é muito útil para fazer surgir o fator mental da alegria quando você está agitado ou com preocupações.

Há um outro fator que pode ser um obstáculo à sua prática: é a dúvida, que tem dois aspectos, podendo ser um obstáculo ou um grilhão. Como obstáculo, surge temporariamente. A dúvida surge quando você não tem muita clareza sobre o que está fazendo. Quando você tem dúvida sobre algo que não entende, não precisa se sentir culpado por isso; é muito natural para uma pessoa comum ter dúvidas. E para ultrapassar essa dúvida você tem que fazer surgir a confiança; você pode trazer a confiança de sua própria prática.

Se você conseguir ultrapassar o sono e o torpor, então essa é a sua experiência; sabendo que você conseguiu trabalhar com a sonolência e o torpor, e que você os ultrapassou, somente isso já lhe dá confiança; porque você fez alguma coisa, isso deu bom resultado e isso traz a confiança. Então você confia na sua prática; você confia na sua habilidade; você confia no método que você segue e você confia nas instruções que você recebeu. Isso também lhe ajuda a desenvolver a confiança naquele que introduziu as instruções.

A dúvida é como estar em um deserto; quando você está em um deserto não sabe aonde ir; não há placas, ninguém para perguntar, então tudo é muito confuso. Mas quando você está no deserto, ao menos pode ver algumas estrelas no céu; se você seguir as estrelas pode ver onde está o norte, o sul, o leste e o oeste. Analogamente, quando você está em um estado de dúvida, pode fazer surgir a confiança, olhando para sua própria experiência; assim, a confiança lhe ajuda a tratar sua dúvida.

E há também outros dois obstáculos muito importantes; esses dois são ainda mais profundos, mais fundamentais, mais básicos e subjacentes. A sonolência, o torpor, as preocupações, a agitação e a dúvida, não são consideradas tendências subjacentes; elas não são as raízes das impurezas, mas os dois obstáculos que restam são as raízes das impurezas; esses dois são chamados cobiça e ódio.

Eu gostaria de falar sobre um deles, e o outro vou adiar para a próxima palestra; quero falar sobre a cobiça.

A mente ávida é como se fosse água colorida; quando há muitas cores misturadas na água você não pode ver o fundo do recipiente onde ela está; e também

não podemos ver através dessa água; é muito pior que a sonolência e o torpor; porque a cobiça tem a tendência de se colar às coisas. A cobiça faz com que surja a tendência na mente de querer colar-se às coisas; acontece que essa cola nunca é forte o suficiente para poder segurar, por isso há sofrimento. Quando há cobiça, temos a intenção profunda, intensa, forte, de se colar a alguma coisa; mas não segura; sempre quer se separar. A intenção é de colar, mas a realidade é que não cola; isso é muito frustrante; e é por isso que a cobiça sempre termina em sofrimento, frustração e dor; e a cobiça é a coisa mais fácil de aparecer em nossa mente; é tão básica para todos os seres viventes; na verdade, todos os seres vivos vivem basicamente por causa dessa coisa que chamamos desejo; ele penetra em tudo, existe em tudo.

É por isso que aparece em duas categorias, como obstáculo e como grilhão. Esse obstáculo, assim como outros, é apoiado e alimentado por outro fator; e esse fator mental que sustenta e alimenta todos esses obstáculos, se chama "reflexão sem *Sati*". Por causa de nossa reflexão sem *Sati*, estamos sempre querendo justificar nossa cobiça. Sem levar em conta o aspecto negativo da cobiça, estamos sempre querendo promover a cobiça através da reflexão sem *Sati*; através dos olhos, nariz, orelhas, boca, corpo e mente, a cobiça está sempre entrando e saindo de nós. A cobiça é chamada em Páli, *asava*; isso significa algo que flui como água, para dentro e para fora; *asava* é uma palavra muito bonita a se lembrar, e também significa algo que nós fermentamos durante muito tempo.

Vocês devem ter ouvido falar na tradição ayurvédica, em que é dada uma mistura muito forte de ervas para as pessoas, para acabar com as doenças, e que se chama *ashava*. Eles pegam ervas, cascas, raízes, sementes, misturam tudo e enterram durante um certo período; quando você finalmente tira essa mistura de debaixo da terra, ela está muito fermentada e isto lhe dá um "barato", isso é chamado *ashava* em sânscrito.

A cobiça foi sendo fermentada dentro de nós por um longo período de tempo no samsara; então nossa mente e corpo estão ambos igualmente saturados com a cobiça; cada célula de nosso corpo tem cobiça; porque cada célula luta contra qualquer célula invasora; e a concepção acontece no útero por causa dessa natureza intrínseca das células. Então, a cobiça é um fator muito potente, que afeta nossa vida toda; é por isso que é tão difícil se livrar dela; e é por isso que estamos tentando sempre justificá-la utilizando a reflexão sem *Sati*

Todas as vezes que falamos das desvantagens da cobiça, não precisamos nos sentir culpados por isso. Tudo o que precisamos fazer é relaxar e acalmar, com *Sati*, racionalmente, e como pessoas razoáveis, nós olhamos para isso; e nós podemos fazer isso quando ganhamos concentração; porque o estado concentrado da mente é o estado em que tudo está equilibrado.

Esse é um fator mental com o qual vocês devem lidar somente quando a mente estiver em perfeito equilíbrio; se a mente não estiver madura e em equilíbrio, vocês não podem olhar para a cobiça exatamente como ela é. Se vocês não tiverem essas qualificações, quando forem olhar para a natureza da cobiça, por um lado não vão ver a natureza dela, e por outro terão uma percepção distorcida dela.

Quando vocês tentarem ganhar concentração, vocês têm que ter também *Sati* muito forte para lidar com o obstáculo da cobiça. Então, vocês vêem a concentração e a *Sati* como duas coisas inter-relacionadas e não separadas. Muita gente diz: "Eu não quero praticar a concentração, só quero praticar Vipassana". Outros dizem: "Eu não ligo para Vipassana, só quero praticar Concentração". Se você quer praticar um sistema completo de meditação, tem que praticar os dois; com a orientação, o entendimento e as instruções corretas, vocês podem praticar os dois sem problemas.

Penso que é suficiente para a palestra desta tarde e falaremos mais depois.

Preceitos/ Perguntas e Respostas

P – Poderia explicar sobre se comer carne quebra o primeiro preceito de não matar?

R – É interessante que nós expliquemos um pouco do que se trata, mesmo que as pessoas não tivessem perguntado, é importante explicar com relação a assumir os Oito Preceitos na vida cotidiana.

Como eu havia dito, vocês não devem aceitar nada do que não compreendam, nada que tenham perguntas ou dúvidas sobre, não devem se envolver se houver dúvidas. Nesses oito preceitos, existem três que as pessoas se preocupam, embora devamos entender todos os oito.

O primeiro diz respeito ao não matar, não tirar a vida; inevitavelmente a questão que vem é: podemos comer carne? Comer carne e se envolver em matar não são exatamente a mesma coisa; por exemplo, quando você quer comer carne, não sai para matar um animal; você compra carne em um açougue; por isso você não está quebrando o primeiro preceito. As pessoas perguntam, então, sobre a oferta e procura; as pessoas pensam: "Como eu compro carne, então estou envolvido na morte do animal"; se deduziria que se eu não comer carne, os animais não serão mortos. Mesmo que você coma legumes e vegetais, haverá pessoas que matam animais. Vamos supor que todos nós nos tornemos vegetarianos; vamos considerar o caso do fazendeiro que planta vegetais, frutas, mandioca, nozes, para nos trazer alimento. Para que esses vegetais se desenvolvam, esse fazendeiro precisa também proteger sua fazenda; para arar a terra, insetos e vermes também são mortos, e quando esses vegetais estão crescendo, também têm que ser protegidos de grandes animais, porque esses animais podem vir e destruir sua fazenda.

Então eles também matam animais; não para comer, mas para proteger sua fazenda; e nós aqui sentados, com nossa clara consciência, comemos vegetais, pensando que não participamos do matar; portanto, quer comamos carne ou vegetais, alguém irá matar animais.

Então essa história da oferta e procura nem sempre funciona; a pergunta é se podemos diminuir o número de animais que são sacrificados se pararmos de comer carne. Existem fazendas que criam animais apenas para o abate; essas fazendas criam bois, vacas, carneiros, porcos, galinhas, apenas para o abate; assim, não comendo carne,

nós podemos apenas reduzir o número de animais que são mortos, mas não podemos impedir que haja os abates. Para que sua consciência fique mais clara e vocês se sintam melhor, vou dizer mais algumas coisas.

Existem cinco condições que têm que ser preenchidas para que se refira como matar. A primeira condição é que tem que haver um ser vivente; a segunda é que você deve saber que é um ser vivente, pois pode haver um ser vivente que você não saiba se é vivente ou não; a terceira é o método que você utiliza para matar; a quarta condição é a sua intenção; e a quinta condição é a combinação dessas quatro e a execução desse matar do ser vivente.

Se, por exemplo, você for limpar uma área e jogar uma pedra e ela cair em cima de um pequeno coelho e ele morrer, você não é responsável por essa morte, porque não sabia que o animal estava lá e não jogou a pedra deliberadamente. E também quando você vai comprar a carne no açougue, não sabe se o animal foi morto para ser oferecido ou vendido especificamente para você; o animal foi morto, a vida dele se encerrou e aquela carne está à disposição, à venda.

Do ponto de vista emocional, os vegetarianos, quando ficam com raiva, podem fazer todo tipo de coisa; a sua violência ou o seu soco podem ser tão fortes como aquelas do não-vegetariano.

Havia no aeroporto um desenho com uma figura do Hitler afiando uma faca e havia duas galinhas, uma dizendo para a outra: "não se preocupe, ele é vegetariano..." Vocês vejam quantas mortes ele acarretou... Então vegetarianos podem estar cheios de ciúmes, de ódio, de inveja, exatamente como não-vegetarianos. Não estou apoiando um ou outro, apenas colocando os fatos como eles são. Mas tenho que admitir que os vegetarianos são mais saudáveis que os não-vegetarianos. A maior parte dos budistas no mundo todo são não-vegetarianos; estive na Birmânia e havia muitos monges, e eu e mais outros dois sentamos numa mesa separada, porque éramos vegetarianos e os outros monges ficaram implicando conosco durante toda a refeição.

Era isso que eu queria dizer sobre o primeiro preceito; comer carne não significa a quebra do primeiro preceito.

O terceiro preceito diz respeito à conduta sexual incorreta. Isso significaria violentar a liberdade das pessoas, violentar a dignidade e a honra das pessoas, estuprar à força e incentivar as pessoas a quebrar sua confiança uma pela outra, e essas coisas estão envolvidas com a quebra desse terceiro preceito: abuso de crianças, o estupro,

adultério ou quebrando relações entre pessoas. A vida sexual correta, com seu parceiro, pessoas adultas, com o consentimento de ambos, isto é aceitável.

Mas a parte mais sutil desse preceito diz respeito a abusar dos nossos próprios sentidos. A primeira parte desse preceito diz respeito à atitude sexual incorreta, mas a parte mais sutil diz respeito às atitudes incorretas com relação aos sentidos; diz respeito ao abuso dos sentidos contra a sua paz mental, contra a sua saúde, até ficar doente. Eu ouvi um programa de rádio com uma pessoa que dizia que não dormia, porque não queria perder nenhum programa de rádio; esse é um exemplo de abuso sensorial.

O outro preceito, que não está nos Oito Preceitos da vida diária, diz respeito ao não uso dos intoxicantes, mas está incluído no Modo de Vida Correto. No Nobre Óctuplo Caminho estão incluídos também os preceitos de não tirar a vida, de não mentir, de não usar palavras ásperas, fofocas, e sobre a conduta sexual, mas não se refere aos intoxicantes. Porque está incluído no Modo de Vida Correto.

Esse preceito significa não utilizar drogas e bebidas e se refere a evitar consequências que anuviem a mente e levem à desatenção. Vamos pensar, por exemplo, uma pessoa que toda a vida toma um pequeno copo de alguma bebida, mas isso não significa que a mente dela esteja intoxicada ou anuviada com isso. Uma vez eu viajei em um navio francês e na hora das refeições eles colocavam grandes jarros de vinho na mesa e nenhuma água. Quando eu pedi água, eles riram, porque o que eles bebem em todas as refeições é vinho; eu não vi ninguém bêbado ao beber um copo de vinho. Em muitos países e muitas culturas, isso se tornou um uso e um costume frequente; uma pessoa que nasceu nessa cultura e desde pequeno foi ensinada, e bebe um copo de vinho, ela não vai ficar bêbada com isso.

O que o preceito está dizendo é não tomar bebidas que façam com que você fique bêbado, mas o problema é quando parar. Você começa com uma quantidade pequena, depois vai subindo, subindo e você não percebe isso; os alcoólatras, muitos deles, nem admitem que sejam alcoólatras. As pessoas que bebem devem ter *Sati* (a consciência atenta), o bom senso e o cuidado para saber se não estão passando de um certo limite. Na tradição católica existe um rito com vinho; por isso, por acaso, as pessoas saem da Igreja bêbados? Não. Algumas pessoas tomam um copo de vinho como remédio, e isso é permitido. Mas você não vai encontrar escrito em nenhum lugar qual é a quantidade que pode tomar. Então as pessoas tomam a liberdade de beber para ficar bêbadas. A pessoa que tem *Sati* vai então tentar evitar de beber.

Espero, com isso, ter esclarecido as dúvidas, mas se existir alguma pergunta ainda, façam para que possamos esclarecer. A regra básica é sempre utilizar o seu bom senso.

- P Como manter a postura das pernas cruzadas?
- R Se você não senta todos os dias em pernas cruzadas, como pode fazê-lo no retiro? Quando as pessoas vêm para a meditação, a primeira coisa que sentem é dor e elas culpam a meditação por isso e ficam desencorajadas. No caso da Yoga, um dos primeiros *aasanas* que se ensina é ficar de pernas cruzadas; esse é um treinamento maravilhoso. Não se sintam frustrados quando sentirem dores na meditação. Procurem sempre manter as costas eretas; com as vértebras colocadas uma em cima da outra, não sentirão dor, pois o peso está bem distribuído; se estiverem em uma posição torta, umas vértebras são mais pressionadas que outras, e se sente dor.
- P Se a concentração não pode ser com cobiça, como fazer o esforço correto para obtê-la? Quando se quer obter alguma coisa, um resultado, o desejo está lá. Como resolver isso?
- R O desejo também tem dois aspectos: o desejo saudável e o desejo nãosaudável. O desejo não-saudável é aquele que perpetua os desejos; o desejo saudável é aquele que deseja encerrar os desejos. Quando você tenta ganhar concentração, seu desejo é se livrar do desejo, o que é um desejo saudável. É como subir uma escada, quando você segura um degrau, solta um outro. Se você quiser subir a escada, você deve largar o degrau em que está apoiado e o que você está segurando, para pegar o que está acima Ao segurar o próximo, você larga o anterior Similarmente, na prática espiritual, você se envolve nela com intenção de desenvolvê-la. Se você segurar algo e ficar ali, não terá progresso. O Buddha deu belos exemplos no Majjhima Nikaya com o símile da jangada. Ele diz que o Dhamma é algo muito belo, muito puro, que nos ajuda a libertar das impurezas mentais, por isso nós amamos o Dhamma. Mas o Buddha disse: não se agarrem a ele. Não se agarre mesmo a esse belo Dhamma, use-o como uma jangada. O objetivo da jangada é servir para cruzar as águas; com a canoa que você construiu, você entra nela e com ajuda de suas mãos e pernas, você vai para a outra margem. Já do outro lado, você não precisa mostrar gratidão à jangada, carregando-a nas suas costas. Você a deixa para trás. Serviu-lhe bem, para realizar seu propósito, e você a deixa. Similarmente, usamos o desejo saudável apenas para um propósito particular, depois

disso nós o deixamos. Você pratica a meditação, ganha concentração com qual propósito? Você ganha insight, concentração, para se livrar do sofrimento. Liberar-se do sofrimento significa abandonar sua cobiça, pois a cobiça é a causa do sofrimento.

Vamos encerrar essa sessão de perguntas e respostas, prosseguiremos amanhã. Continuem com a meditação, sentado ou andando fora da sala de meditação.

Sati (a consciência atenta) Correta

Quero falar hoje sobre *Sati* correta e incorreta. Quando as pessoas ouvem falar de *Sati*, elas assumem que praticam *Sati* correta. Quando você pratica *Sati* correta, você não deixa a mente vaguear para cá e para lá, você sempre a traz para o caminho certo. Por exemplo, você tem uma conta bancária, pagou todas as contas e taxas e vai dormir, mas fica pensando na sua conta bancária. É o tipo de *Sati* incorreta, pois no fundo existe o desejo. Há pessoas que meditam anos, vão a lugares solitários, cavernas, mas seu ódio, ilusão, cobiça continuam intactos. Em *Sati* correta, deve haver consciência atenta. A consciência atenta também tem dois níveis. Essa atenção mais básica, todos os seres vivos têm. Inclusive os predadores. Quando um gato quer pegar um rato, ele precisa prestar atenção total aos movimentos do rato. O mesmo se dá com o batedor de carteira, ele precisa lhe roubar sem que você perceba.

Nesta consciência atenta, existe cobiça e confusão, então não é uma consciência atenta saudável, apropriada. Na consciência atenta correta, tem de haver consciência atenta saudável. A consciência atenta saudável é sem cobica, ódio e delusão. Embora a consciência atenta possa ter a memória de dados como sua propriedade, conta bancária, no. do telefone, etc., esse tipo de memória não faz parte da consciência atenta correta. A memória correta da consciência atenta correta é aquela memória da insatisfatoriedade, da impermanência e do não-eu. Se vocês tiverem este tipo de memória da consciência atenta, serão capazes de enfrentar a realidade. Com a correta memória, de que no seu passado tudo que mudou, desapareceu é porque é impermanente, então será muito fácil para você enfrentar a sua própria mudança. Não estaremos aqui nos próximos cem anos. Esta é a memória da consciência atenta Para ter esta memória vívida, temos de ter consciência atenta ao que está acontecendo agora. Através disso, vão se abrir as portas para sabermos o que aconteceu no passado e o que vai acontecer no futuro. Saberemos que qualquer coisa que aconteça, estará num estado constante de fluxo, que vai fazer com que não nos sintamos pessimista. Tudo que se refere ao nosso corpo e mente está num estado de fluxo. Por exemplo, quando temos consciência atenta à respiração, como objeto da meditação. Esta verdade da impermanência percebemos na respiração. Vêem quantas vezes nós respiramos? Se a respiração fosse permanente, precisaríamos respirar apenas uma vez. Mas como é impermanente, temos de respirar muitas vezes para sustentar a vida. Quando inspiramos e expiramos, experimentamos esta impermanência. Se você estiver com a consciência atenta, verá que assim que a respiração toca suas narinas, já começa a mudar. Enquanto vocês estão ouvindo esta palestra, façam a experiência de respirar lentamente e verão esta realidade da impermanência. Não só da respiração, mas a sensação da respiração também modifica. Quando você está consciente, alerta da respiração, verá a impermanência da respiração e da sensação dela. Você tem atenção e ela tem de ser plena, e a consciência atenta plena saudável é aquela sem cobiça, ódio e delusão. Não deveria haver cobiça pela respiração, nem ressentimento quando às vezes não conseguimos respirar, nem nenhuma ilusão de que esta respiração foi trazida para nós por alguém. Sem essas três concepções equivocadas, respiramos com consciência atenta sem nenhuma noção pré-concebida. Esta é a consciência atenta correta.

E a nossa intenção em estar com consciência atenta também se modifica. Não podemos prestar atenção sem intenção, e a intenção também tem de ser correta. E se a intenção muda, a atenção muda. E lentamente percebemos nossa respiração. E a percepção da respiração também muda. E para perceber tudo isso, você tem de estar com total consciência atenta, não-dividida, na respiração. Assim, quando vemos esta realidade, vemos a mudança de todos os agregados. O agregado da forma, da sensação, da percepção, da mente e da consciência. Podemos encontrar todos os agregados em uma respiração. Qual é a forma? A respiração é a forma; é o agregado da forma. A respiração é feita dos mesmos elementos do corpo, o elemento terra, fogo, ar, água. Quando observamos com consciência atenta a respiração, podemos ver todas as mudanças do agregado da forma. Quando você se torna consciente da sensação da respiração, estamos com a consciência atenta ao agregado da sensação. Quando você se torna consciente da percepção da respiração, estamos com a consciência atenta ao agregado da percepção. Quando temos a intenção de estarmos com a consciência atenta à respiração, estamos com a consciência atenta ao agregado da volição, da formação mental, porque a intenção é uma formação mental; sem a vontade, não pode haver intenção. Quando você se torna consciente de todas essas coisas, estamos com a consciência atenta ao nosso agregado da consciência. Portanto, quando temos a consciência atenta correta, podemos ver todas essas coisas acontecendo, e você pode ver cada respiração, cada agregado mudar. Não podemos levantar ou estalar nem um dedo, sem que todos os agregados estejam envolvidos. Mas todos eles se modificam em um

segundo. Em todos eles, podemos ver a impermanência, a insatisfatoriedade, e sem nenhum eu. Então a consciência atenta correta é a consciência atenta da impermanência, da insatisfatoriedade, e do não-eu de todos os cinco agregados. E chegamos a isso cultivando a observação do que está ocorrendo agora. E para cultivar isso, Buddha nos pediu para estarmos com a consciência atenta na experiência do momento presente. Tudo está convergindo para um único momento presente. A partir desta experiência, você pode ir ao passado ou futuro, se quiser. "Apenas com a consciência atenta, você inspira, apenas com a consciência atenta você expira".

Então você lembra que toda a respiração do passado é impermanente, insatisfatória e sem um eu, toda a respiração do presente é impermanente, insatisfatória e sem um eu. E todas as que virão no futuro também. E se estamos com a consciência atenta às nossas experiências, nada no mundo pode nos perturbar, nos desgostar e nos trazer lamentação. Por exemplo, podemos ver os erros dos outros, é a coisa mais fácil de fazer; podemos ver a falta dos outros, sua cobiça, raiva, ciúmes. Quando vemos as faltas dos outros, não devemos nos irritar, nem sentirmos afetados por isso, pois isso é muito natural. E não há nada errado nisto. Se ouvirmos alguém mentir, isto é natural. Quando vemos alguém arrogante, notamos isto, experienciamos isto, isso é muito natural. Assim, se tivermos a consciência atenta, podemos aproveitar desta oportunidade para cultivar o nosso próprio estado mental. Pois quando vemos que alguém é arrogante, você não se sente confortável, se sente? Com a consciência atenta você se diz: Nunca quero ser arrogante. Porque aquela arrogância me torna desconfortável; se eu for arrogante, farei outros desconfortáveis". Então agradecemos às pessoas que são arrogantes, pois elas me ajudam a não ser arrogante. Elas são meus professores, então devo ser agradecido àqueles que são arrogantes, pois posso aprender com eles a não se arrogante. Então você pode transformar a situação para seu próprio benefício, se você permanecer com a consciência atenta. Se você for desatento, não acontecerá isto, pois se o outro for arrogante, você ficará raivoso e vai se tornar arrogante também. Se vermos alguém fazendo um maravilhoso trabalho, compassivo, amistoso, paciente, ao invés de ficar com inveja, ciúmes daquela pessoa, você pensa que pode aprender a ser como ela. Assim, desatenção traz desatenção, consciência atenta promove a consciência atenta. Falta de Sati, a consciência atenta, alimenta a raiz da consciência atenta, consciência atenta alimenta a raiz da consciência atenta.

Assim, na meditação, devemos distinguir a consciência atenta correta da consciência atenta incorreta. Na consciência atenta incorreta não existe a visão correta,

o pensamento correto, a ação correta, a concentração correta, a fala correta, o modo de vida correto, o esforço correto. Na consciência atenta correta existe a visão correta, o pensamento correto, a ação correta, a concentração correta, a fala correta, o modo de vida correto, o esforço correto. Então você tem esse par, correto e não-correto e suas derivações. Na consciência atenta correta, existem três fatores trabalhando juntos: esforço correto, entendimento correto, e a consciência atenta correta. No esforço correto, quando você vê alguém fazendo algo incorreto, você se esforça para não fazer a mesma coisa. Então ficar sentado prestando atenção na respiração todo o tempo não é consciência atenta correta. Devemos sempre fazer alguma coisa com a nossa mente para treinar a mente, quando você pratica a consciência atenta correta.

A maior parte das pessoas presta atenção aos seus corpos; querem ter um corpo saudável, forte, jovem, atlético, que possa fazer ginástica, correr, tudo para ter um corpo em forma. Ter um corpo saudável é muito bom. Mas a maior parte das pessoas de corpo saudável tem uma mente confusa. Dizem que querem fazer exercícios com consciência atenta para manter o corpo saudável. Vão para a academia, mas quando chegam em casa brigam com a mulher ou o marido. Pois fazem tudo para deixar o corpo em forma, mas nada para deixar a mente em forma. A consciência atenta foi projetada para deixar a mente em forma. Seja que esteja sentado numa almofada, ou numa academia, devemos sempre olhar para a nossa mente. Dizem: quando você lava a louça, você lava a louça, quando você lava a roupa, você lava a roupa. Hoje em dia há uma divisão sistemática do trabalho, se está especializando nas coisas mínimas. Antigamente, tudo era colocado sob a égide da filosofia, agora tudo está sendo quebrado em pequenas partes, e todo mundo quer se especializar apenas naquelas partes específicas. Agora temos biologia molecular, você vai ao nível molecular para se tornar especializado. Mas a mente permanece tão confusa como ela sempre foi. Então você faz uma coisa de cada vez, como lavar a louça, quando você lava a louça, você lava a louça, significa que você está apenas fazendo aquilo, mas a consciência atenta é prestar atenção sobre o que está acontecendo em sua mente. Há muitos especialistas em saúde que ajudam as pessoas em seus estados mentais, mas eles não sabem como lidar com sua própria mente. No treinamento da consciência atenta, devemos prestar atenção à nossa mente e não à dos outros. Assim, consciência atenta correta é a consciência atenta aos nossos estados mentais, sem cobiça, ódio e delusão. Quer dizer que se o ódio surgir, devemos olhar o ódio objetivamente, sem perpetuar, racionalizar ou justificar o ódio; você observa o ódio

como objeto. A mesma coisa acontece com os outros estados, quando eles surgem, você pára completamente, respira algumas vezes lentamente, e olha para eles inteiramente.

Suponha que você esteja conversando com alguém, e de repente surge na sua mente um pensamento de dizer alguma coisa; se você disser essas palavras, você pode criar uma situação desagradável, desarmonia e criar uma sensação desprazerosa. Se tiver desatento, você se diz: "vou por para fora o que eu quero falar, eu tenho de tirar isso da minha cabeça de qualquer jeito, e essa é a oportunidade de por para fora". Entretanto, mais tarde você se arrepende. Se você está com consciência atenta, você refreia sua língua. As pessoas não vão dizer para você observar sua língua, pois você estará observando sua mente. Consciência atenta correta sempre nos conduzirá no caminho da atitude correta, intenção correta e atenção correta. Vocês podem encontrar diferentes interpretações da consciência atenta. Tem gente que acha que Sati é sentar numa almofada e ficar prestando atenção na respiração, por isso as pessoas hoje em dia encontram listas e revistas com "grupo de meditação sentado", significa que você vai sentar para meditar. Se você senta, você está meditando; você levanta, não está meditando. Se você anda, não tem meditação; se você fala, não tem meditação; você só tem de sentar para meditar. Sentar e meditar são usados como sinônimos. Consciência atenta não é apenas meditação sentado. Sentar é apenas umas das posturas; em outras três posturas também meditamos. De pé, andando e deitados. Buddha dá uma longa lista de posturas no Maha Satipathana sutta, dobrando, indo para frente, comendo, falando, indo ao banheiro, ficando em silencio, em todas essas situações praticamos consciência atenta.

Falei anteriormente sobre a cobiça e o ódio, mas existe um fator mais poderoso, que é a ignorância. A cobiça não surge sem a ignorância, e a ignorância não existe sem a cobiça. Elas firmaram um contrato tão forte que ninguém pode quebrá-lo. Mas nenhuma delas pode existir por si mesma. Cada uma delas precisa do apoio da outra. A ignorância surge em dependência dos obstáculos. A ignorância por si só não é um obstáculo. A ignorância é ainda mais potente do que os obstáculos. Apesar da ignorância ser mais forte do que os obstáculos, ela não pode se manter sem os obstáculos, pois os obstáculos alimentam a ignorância. E os obstáculos também não podem existir por si mesmos. Os obstáculos dependem dos pensamentos, fala e ações sem consciência atenta; é o que chamamos de comportamento sem consciência atenta. E esse comportamento sem consciência atenta não existe por si mesmo. Depende de não saber o Dhamma; não conhecendo a verdade, não conhecendo a realidade, nós temos

um comportamento sem consciência atenta. Não conhecer o Dhamma depende de não associação com pessoas certas.

Pessoas certas são chamadas amigos excelentes, o Buddha chamou de *kalyanamitta*. *Kalyana*, que significa "excelente". Então se você não se associar a amigos excelentes, você não vai conhecer o Dhamma, por isso um amigo excelente é muito importante. Um amigo excelente é aquele que é compassivo, paciente e tenta lhe compreender. E você pode se tornar um amigo excelente para outra pessoa. E quando você se torna um amigo excelente, o que você tem de fazer? Tem de meditar, ser paciente, compassivo, com *Sati*. O que fazemos durante a meditação é tornar a mente calma, relaxada, pacifica e desenvolver qualidades especiais que vão nos ajudar e ajudar os outros. E você como amigo excelente vai ser compassivo, paciente, tolerante para não impor sua prática sobre os outros. Um meditante com *Sati* vai ensinar alguém a meditar apenas quando a necessidade surgir. Quando você precisar de ajuda, você vai ao amigo excelente e ele estará disposto a ajudá-lo. Um dos obstáculos que não faz de você um amigo excelente é a raiva, o ódio, que é a má-vontade. Literalmente seria a vontade doente, e quando você está com a vontade doente, você está com má-vontade. E, ao contrário, se você tiver uma vontade boa, você terá boa-vontade.

Buddha comparou a má-vontade a uma pessoa doente, pois a vontade está doente, e quando você tem má-vontade você está doente. E uma pessoa doente não pode aproveitar a vida, não pode apreciar a comida, e não importa quão deliciosa é a comida, essa pessoa vai achar que não tem gosto, é amarga, e não vai querer comer, pois suas glândulas salivares estão afetadas por essa doença. Similarmente, quando nossa vontade está doente, não apreciamos nada, nem ninguém em todo mundo. Quando você vê ou ouve alguma coisa, você fica tão infeliz que começa a criticar. Conheci um monge do Sri Lanka que era um pregador muito popular. Sempre que ele dava uma palestra, vinha muita gente para ouvir; todo mundo apreciava suas palestras do Dhamma. E quando alguém perguntava a um outro monge, que era cheio de raiva, o que ele achara da palestra, ele dizia que aquele monge tinha ainda muito a aprender sobre como dar palestras. E que era uma boa experiência para aquele palestrante aquelas palestras, mas todos os outros apreciavam aquelas palestras.

Metta

Uma pessoa com má-vontade é como se fosse um homem muito doente que está em um deserto, não sabe para onde ir e não consegue levantar o pé para dar um passo, desesperançado. Então você vai lá com compaixão, dá a mão a essa pessoa, mas ela não pode se mexer, põe ela nas costas, carrega esse fardo, leva a pessoa à cidade mais próxima para achar um médico que cuide dela. Mesmo se essa pessoa for totalmente má, mesmo assim é objeto de *metta*; pois quando a pessoa é saudável, seu coração é doce, seus pensamentos e palavras são doces, essa pessoa é muito agradável, amigável, então é muito fácil praticar *metta* para ela. Quando queremos praticar *metta*, podemos achar situações, oportunidades, ocasiões para praticar; quando estamos cheios de *metta*, fica fácil colocar a raiva de lado e evitar que ela surja.

Isso é o bastante para a palestra de hoje e se vocês tiverem perguntas, vou responder mais tarde.

Perguntas e Respostas

P – Como podemos ensinar meditação para crianças?

R – Ensinar meditação para crianças vai depender da idade; à vezes os pais me perguntam: "Quando começo a ensinar meditação para as crianças?" Digo que devem começar antes delas nascerem; enquanto elas estão no útero da mãe, a mãe deve meditar.

Se a mãe for calma e pacífica, o bebê vai nascer muito saudável; após o nascimento a mãe deve continuar a meditar, mantendo o bebê no seu colo. E o bebê sente aquela sensação calma e pacífica da mãe; e nós sabemos que as crianças, especialmente as meninas, após os seis anos são muito apegadas à mãe; os meninos também; portanto, a mãe deve tirar vantagem desse agarramento que a criança tem ao corpo da mãe; nessa idade a criança é suave e gentil e funciona como uma esponja que absorve tudo; ela absorve som, cor, cheiro, sabor, mas também sensações e sentimentos; elas sempre observam como a mãe faz as coisas.

Quando você fala com crianças e diz alguma coisa diferente, elas dizem: "Minha mãe não disse isso". Todos nós sabemos que a mãe, nessa idade, é a imagem ideal. E, à medida que a mãe vai meditar, a criança pode cair no sono e dormir no colo da mãe e isso é bom porque ela vai recebendo aquela sensação pacífica que vem da mãe. Quando

a criança tem 2 ou 3 anos, gosta de imitar o que a mãe faz; quando eu estava em Belo Horizonte, tirei uma foto de uma criança de 3 anos, com os olhos fechados, porque a mãe meditava.

Então elas aprendem muito gradualmente a partir do exemplo dos próprios pais; se você tem uma família que está sempre brigando e correndo para cá e para lá, como em um manicômio, e você pergunta à criança se ela quer meditar, naturalmente ela não vai querer. Então a prática começa antes mesmo do bebê nascer e continua com os exemplos que se colocam para a criança; é assim que se ensina meditação: de uma forma muito suave e gradual, nós é que damos o exemplo.

P – Onde está a raiz da Consciência Atenta?

R – A raiz da Consciência atenta está na nossa mente; e com esforço, intenção e entendimento, nós podemos cultivar isso. De acordo com o Dhamma, há 52 estados mentais; e 25 deles são saudáveis; a Consciência atenta é um deles. Como raiz, como semente, a Plena Atenção está em nossa mente; portanto, com uma orientação adequada, com esforço e entendimento, nós podemos cultivar isso; é claro que a vontade tem que estar lá.

P – Por que não praticamos a meditação deitado, já que a posição sentada é tão difícil?

R – Se você acha que meditação sentada é difícil, então deitado é mais difícil ainda, porque na meditação sentada você tem dores, sensações e elementos para se manter acordado; se fizer meditação deitado, vai ter que lutar contra a sonolência; só mesmo à noite, quando você tiver terminado tudo que tem para fazer, está pronto para dormir, então pratica essa meditação deitado; e em um estado calmo e pacífico da mente, você vai dormir.

Existem as exceções, de pessoas que têm aquele estado mental específico, de deitar e não conseguir dormir; então nesse caso, talvez a meditação deitada seria algo útil.

- P Você disse que a Consciência atenta é o instrumento que leva ao Insight, que leva a abandonar a cobiça, o ódio e a delusão. Onde está *anatta* (não-eu) nisso tudo?
- R Abandonar a cobiça, a raiva e a delusão é o propósito da meditação
 Vipassana. Quando você abandona a raiva e a cobiça, o que fica é a delusão; e a ilusão

reside na crença de que existe um "eu" permanente, portanto quando você abandona a ilusão, abandona o conceito de um "eu" permanente. Quando você observa que as coisas estão mudando incessantemente, isso é muito importante na meditação Vipassana; isso significa observar que as coisas definitivamente mudam o tempo todo. Se você me pergunta: "O que é permanente?" Eu digo: "Permanente é a impermanência".

Isso significa que tudo é permanentemente impermanente, ou seja, você não vai encontrar uma mínima fração de algo que permaneça permanente, exceto essa sua noção de "eu", que é a delusão. Quando você perceber que todas as coisas estão permanentemente mudando, onde fica o espaço para um "eu" permanente?

Portanto, você vai encontrar nos três fatores o abandono da noção de "eu".

P – Como saber, com toda certeza, que estamos meditando?

R – Quando você está dormindo, não sabe se está meditando ou não; mas se estiver acordado, sabe que está meditando se souber o que está fazendo. Por exemplo, se você senta e fica pensando: "O que vou fazer amanhã? Quem vou encontrar? O que vou comer? Em que restaurante eu vou? Preciso conectar todos os planetas do Universo". Com certeza você não está meditando; se você começa a pensar em pessoas e lugares, está deixando sua mente divagar e isso não conduz a nenhum Insight.

Portanto, o que você deve dizer a si mesmo é focar a sua mente no que está acontecendo nesse exato momento.

O fato de que a mente fica passeando entre pessoas, lugares, comidas, etc., é a demonstração da impermanência do estado mental; isso é a sua meditação: observar a mudança constante do assunto da mente; você observa as sensações corpóreas que também mudam.

Portanto, observar as mudanças que ocorrem dentro de você o tempo todo, é um dos aspectos da meditação; e aí você observa que tudo que você experiencia é exatamente assim... Mudando, mudando, mudando...de repente uma emoção surge, e quando você a percebe, se agarra a ela; se for desagradável você tenta rejeitá-la. Observe essa natureza da mente que agarra e repele; o agarrar deixa você desapontado e o rejeitar também.

O agarrar é decepcionante porque quando você agarra não consegue segurar, aquilo não permanece com você, e as coisas que você rejeita não irão embora, isso

também decepciona. Você observa esse conflito entre as experiências prazerosas e as desprazerosas, e esses conflitos surgem devido à cobiça e ao ressentimento.

Portanto, durante a meditação você busca nem agarrar, nem rejeitar, mas apenas observar cada momento específico, mantendo o seu estado mental equânime. Isso faz surgir o Insight sobre a impermanência de todas as coisas mais uma vez; aí você sabe que está meditando.

Ou você focaliza sua mente em uma única coisa, como a respiração, e não leva nenhuma dessas coisas em consideração; se você fizer isso, atinge a concentração e aí você também sabe que está meditando.

Portanto, você sabe de sua própria experiência se você está meditando ou não. Essa foi uma resposta breve.

- P Os oito preceitos fariam parte do treinamento de nossa disciplina?
- R Quando você assume esse treinamento, como no caso de: "Eu me abstenho de tirar a vida", você estaria tomando para si essa disciplina; então, cada um desses oito preceitos é um treinamento que você aceita. Como já disse, não são mandamentos, são regras que você voluntariamente resolve aceitar, para sua disciplina mental e psicológica; por isso é que chamamos de treinamento. Treinamos a mente a se disciplinar, na medida em que se aceita esses princípios.
- P Suponha que alguém tenha o costume de matar insetos, isso é uma quebra de preceitos?
- R Geralmente as pessoas perguntam isso com relação a matar mosquitos, baratas, etc. O grau de prejudicialidade desse matar, depende também do grau de desenvolvimento desse ser; cada vez que aplicamos sabão no corpo, matamos milhões de micróbios, mas não tomamos isso por matar; quando você bebe água, existem seres microscópicos na mesma, isso não é considerado matar; também quando usa detergente na cozinha e acaba matando pequenos seres, isso não é considerado quebra de preceito. Mas ao matar insetos você desenvolve estados mentais não virtuosos que não são desejáveis. Portanto, o demérito do matar está diretamente relacionado ao desenvolvimento e ao tamanho daquele ser vivo.
 - P Em certo nível de concentração, a conceitualização cessa?

R – Sim, em um certo nível de concentração a conceitualização cessa; quando se atinge o segundo nível de Jhana, a conceitualização deve cessar, mas as sensações ainda estão lá; mas existe um nível em que sensações e percepções cessam; isso pode ser atingido após oito níveis de concentração; existem dois níveis onde a conceitualização desaparece e um nível onde a sensação também cessa.

- P O que são as quatro direções?
- R As quatro direções são os Quatro Fundamentos da Consciência atenta, que são: a Consciência atenta do corpo, das sensações, da mente e dos objetos mentais; essas são chamadas as quatro direções.
- P Quando estamos dormindo e fazemos movimentos involuntários, os cinco agregados estão presentes ou é necessária a intenção?
- R Quando você está dormindo e faz movimentos involuntários, existe uma movimentação sub-consciente muito sutil, mas que não é forte suficiente para fazer parte do seu karma, pois não é uma intenção plenamente consciente. Portanto, quando fazemos algo durante o sono, não é considerado algo muito sério.
 - P Por que a impermanência é insatisfatória?
- R Essa é uma questão muito importante e fundamental: por que as coisas impermanentes são insatisfatórias?

Porque temos um desejo permanente pelo prazer. Assim que algo agradável surge, desejamos que esse sentimento aprazível fique para sempre; quando um casal se conhece, sente aquela alegria, depois de algum tempo aquela alegria não está mais lá; e alguma coisa que eles não esperavam vagarosamente se infiltra; conforme o prazer vai se desvanecendo, uma coisa desagradável vai entrando; e conforme o prazer vai embora, o desprazer vagarosamente entra. Por que o prazer desaparece? Porque é impermanente. Nós gostamos disso? É por isso que o impermanente é insatisfatório. Nós não precisamos de nenhuma filosofia, nenhum treinamento, é só olharmos nossa própria vida.

Vocês devem se lembrar do primeiro encontro com a pessoa mais amada do mundo; você lembra daquela quantidade de prazer que você tinha? Ninguém nesse mundo poderia separá-los; todos pareciam errados e só vocês certos; e depois que o tempo passou, vocês ainda têm esse prazer inicial? Vocês vão começar a brigar, um

começa a imaginar que o outro está saindo com alguém, começam as suspeitas e acusações e onde está aquele prazer inicial? Inicialmente parece que é um prazer celestial que não vai mudar; e depois de um certo tempo, ele fica como se fosse um pão velho e aí vocês passam a odiar um ao outro.

Por isso as coisas impermanentes nos fazem infelizes, porque nos agarramos a elas sem lembrar que elas são impermanentes; por mais que façamos que as coisas sejam permanentes, a impermanência está trabalhando por baixo; a impermanência nos trai, tirando o prazer de nós e por isso ficamos infelizes.

Por isso é que dizemos que todas as coisas impermanentes são insatisfatórias. Isso acontece em dois níveis: primeiro é a nossa tentativa de se agarrar a alguma coisa, e segundo, é que mesmo sem percebermos, a dor lentamente se infiltra em nossa mente. Por exemplo, quando vocês se sentaram aqui no começo, estava razoavelmente confortável; e para onde foi esse conforto? Eu vejo as pessoas mexendo as pernas, trocando de lado para cá e para lá. A impermanência vagarosamente se infiltra na sua vida, até quando você se senta; a postura agradável se tornou desagradável pela impermanência; por isso é que a impermanência faz as coisas insatisfatórias.

As pessoas argumentam: "a dor impermanente surge e também vai embora, e com a ida da dor surge o prazer; então, como poderia se dizer que toda impermanência é insatisfatória? A dor é impermanente e traz satisfação quando vai embora". Mas espere um minutinho: Veja o que acontece com esse prazer que surgiu com o desaparecimento da dor. Portanto, não há escapatória; quando prestamos atenção à nossa vida, cada dia, essas verdades afloram e se tornam cada vez mais claras à medida que aprofundamos nosso Insight; e quando a consciência atentao e a concentração se juntam, no nível mais profundo de meditação, podemos perceber essa relação entre insatisfatoriedade e impermanência.

P – Dos oito preceitos, três se referem à fala; fala-se mais do que se mata, ou se comete adultério, ou se bebe; além disso, para quebrar um desses preceitos usamos a fala; gostaríamos que o Bhante falasse sobre a fala.

R – Assim que usamos a boca para falar, existem quatro preceitos referentes à fala. É verdade que você diz que falamos mais do que bebemos, e há pessoas que não bebem nada e mesmo assim falam; controlar nossas palavras nos traz mais harmonia e paz.

O Buddha diz que quando nascemos, temos um machado em nossa boca; com esse machado podemos destruir os outros e a nós mesmos; esse machado está em nossa boca: é nossa língua. Usar a linguagem ferina para atacar os outros é chamado em Páli de fala de adaga, que serve para esfaquear os outros; porque certas palavras que usamos ferem tanto que atravessam os órgãos e chegam até o tutano dentro dos ossos.

A fala agressiva é muito dolorosa; a mentira é muito dolorosa; a fala caluniosa é muito dolorosa; essa fala é a que destrói a amizade, por isso é muito doloroso quando entre amigos é usada uma fala caluniosa; e também uma pessoa pode ter sua vida, sua personalidade e seu caráter destruídos pela fala, e isso é chamado assassinar o caráter. No passado, a fala que você usava se restringia às pessoas próximas a você, no lugar em que você vivia, mas agora a fala pode viajar milhares de quilômetros em um décimo de segundo. Você pega um telefone e calunia alguém a milhas de onde você está, em um segundo. Uma vez que você enviou essas palavras, não tem como pegá-las de volta, pedir à pessoa para que as mande de volta e você as corrija e mande de volta... Se foi, para sempre.

Portanto, em um mundo civilizado e em uma sociedade culta, disciplinar a sua língua é uma coisa extremamente importante; e é por isso que temos quatro partes nesse preceito específico; nós observamos esse preceito justamente para elevar nossa honra, nossa auto-estima.

Assim, encerramos essa sessão de perguntas.

Preparação para a Meditação

Hoje eu quero falar sobre a preparação para conseguir ser bem sucedido na meditação. Normalmente durante o retiro, as pessoas ficam reclamando que não conseguem se concentrar. Alguém perguntou ontem à noite, como se sabe que se está meditando. Isto é porque elas não estão preparadas; quando vocês vêm sem nenhuma preparação, somente com uma confiança, é normal que fiquem confusos. Aqueles que são sérios na meditação, devem preparar suas mentes para que possam meditar, porque isto é uma parte muito séria de suas vidas. Diria que não é uma parte de nossa vida, mas a nossa vida, pois quando meditamos, todos os nossos atos são colocados juntos, e leva a nossa vida a uma linha reta, como um navio navegando suavemente no mar. O mar é cheio de ondas, pequenas e grandes, às vezes ele fica mais bravio, e a nossa vida é a mesma coisa, cheia de altos e baixos, pontos que são mais ásperos, vazios.

Meditantes devem se lembrar que vivemos uma vida muito curta. Mesmo que vivamos cem anos, isto é muito curto; metade dela passamos dormindo, e da metade restante, gastamos a outra metade trabalhando; a outra quarte parte usamos para brigar, discutir, se preocupando como sobreviver. Quando você vê a vida assim, sobra alguma parte para relaxar e ter paz mental? Muita gente, quando chega aos quarenta, cinquenta anos, se pergunta: "o que fiz com minha vida?" Aprendem, aprendem, estudam, passam o tempo se preparando para viver, e acabam sem tempo para a vida. Observem quantas horas gastam por dia fazendo coisas desnecessárias, e maior parte das coisas está ligada ao que temos de fazer para manter a nossa vida. Não importa quanto tempo vivamos, se não houver paz, concentração, consciência atenta, se não vermos a vida como ela realmente é, sua vida não está sendo bem sucedida. Mas se você aprende a viver com boa consciência atenta, boa concentração, mesmo que por um dia, esse dia vai ser melhor que esses 99 anos que você viveu.

Tem gente que está propagando a ideia de que o mundo vai acabar muito em breve. Claro que o mundo vai acabar um dia, mas não sei o quão em breve. Mesmo que eles tenham razão, não temos que nos preocupar, se nós nos prepararmos. Recentemente a impermanência nos atingiu com muita força, com os tsunamis, no dia 26 de dezembro de 2004. Veio tão de repente, ninguém esperava. Mais de 200.000 pessoas morreram

instantaneamente. Provavelmente elas tinham muitos planos para suas vidas, e a vida os deixou tão rápido, sem lhes dar nenhuma chance. Isto significa que a vida é impermanente. E isto é um chamado muito sério para despertar, e isto deveria fazer surgir em nós uma urgência espiritual. Urgência espiritual é conhecer, ver, entender situações como essa e estar preparado para o que vier nessa vida. Para nos preparar, devemos manter a mente a mais clara e pura possível. Como sabemos que todos iremos morrer, devemos morrer com um estado mental que não seja confuso, com uma mente de consciência atenta e teremos uma morte pacífica. Se morremos com um estado mental confuso, a morte em si será miserável e o que acontecerá depois também não será muito bom. A morte é a única coisa certa, o demais é incerto; que venha mais tarde ou agora, ela virá. Então o que temos de fazer é nos preparar para isso.

Manter a mente clara e pura através da prática da meditação é a melhor maneira de se preparar para isso. Nesta preparação, há cinco maneiras de nos disciplinar. A meditação não será bem sucedida se vocês não se disciplinarem. Algumas vezes as pessoas dizem que não é preciso se preocupar com a disciplina, simplesmente só meditar. Uma vez que você medite, tudo estará bem. Há um elemento verdadeiro nisso, porque se você esperar que sua mente se endireite, fique clara e pura, para que você possa meditar, você nunca vai meditar. É como se fosse um homem que vai para a beira do mar, esperando o mar se acalmar, as ondas pararem, para que ele possa mergulhar, então ele nunca vai nadar, porque o mar nunca se torna calmo. Similarmente, quando alguém diz que é preciso meditar sem se preocupar muito com a disciplina, há certo sentido nisso. Pois este tipo de prática ao menos faz você saber se alguma coisa está faltando, e é por isso que você não consegue meditar. E você começa a pensar: porque não consigo meditar? Qual é esse elo perdido? O que fiz de errado? Você realiza: Ah, é porque eu não me disciplinei. Então preciso me disciplinar. Isso faz surgir sua urgência espiritual. Quando você mergulha de cabeça na prática, você vê o que deve fazer.

Suponha alguém com vida caótica, agitada, ansiosa, e começa a meditar, conseguirá? Ele vê com a sua própria experiência a beleza desse treinamento, que você aprende não apenas por teoria, livros ou outra pessoa, mas primariamente através de sua própria experiência. Então a exigência número um para você praticar é a disciplina. Disciplina tem cinco níveis, mas não tentem praticar nesta ordem que vou explicar, nossa vida não é toda certinha, ordenada. Você pratica o que vier primeiro, o que for mais urgente, mas você tem de praticar os cinco.

Número um é a restrição. Em Páli é *sila samvara. Sila* significa disciplina ou moralidade. Por isto nas tradições budistas os princípios são divididos em categorias, e o mais básico são os cinco preceitos. E apesar deles parecerem ser muito simples, têm um grande impacto em nossa disciplina. Os cinco preceitos são os preceitos de abster de matar, de roubar, de má conduta sexual e sensual, de falar mentiras, e de tomar intoxicantes que causem inconsciência e confusão na mente. Praticantes leigos sérios observam esses cinco preceitos, pois quando você vem para a meditação, os seus sentimentos de culpa ficam cutucando a sua mente; você sente que fez algo de errado e fica cheio de remorso e aí a concentração fica muito difícil. Portanto, se alguém se empenha seriamente em conseguir concentração, deve começar ao menos com esses cinco simples preceitos. Embora sejam fáceis de recitar, colocá-los em prática não é tão simples.

Havia no tempo do Buddha um homem que observava apenas um preceito, o número um. Então outras pessoas que estavam no mesmo estado mental, pensaram: ah, isto parece uma boa ideia. Então se você não pode observar os cinco preceitos, você escolhe um e o observa inteiramente o melhor que puder. E eles se juntaram a esse homem. E eles formaram um tipo de sociedade de pessoas observando o primeiro preceito. Veio outro homem e disse que o primeiro preceito não é tão difícil, o segundo é mais difícil, é esse que vou escolher observar. As pessoas ficam roubando coisas pequenas, que parecem insignificantes, dizendo a si mesmos, "eles têm tanto, ninguém vai notar". Se alguém não rouba nada de outro, mas tem dentro da mente esta tendência de roubar, ela engana o governo não pagando impostos. Os homens de negócios têm dois caixas: um para mostrar ao governo e outro com as contas reais. Eles aprendem maneiras muito sutis de roubar. Às vezes as pessoas não têm nada material para roubar, mas roubam as ideias dos outros. Se você roubar a ideia de alguém, ou de um grupo de pessoas ou de um livro, pode ser processado por plágio; mas se roubar ideias de muitas pessoas, isto é chamado de "pesquisa". Então esse homem disse que não ia roubar nada de ninguém, nem mesmo ideias. Outros se juntaram a ele e formaram uma sociedade do "não-roubo". Um terceiro tomou o terceiro preceito, abster-se da má conduta sexual e sensual, e como vimos, o desejo está em todos os aspectos de nossa personalidade; cometemos abuso sexual ou sensual, por causa dessa intensa cobiça que temos. Então, ele disse: eu não vou abusar dos meus sentidos de nenhum modo. Pessoas se juntaram e formaram a sociedade do "não-abuso sexual e sensual". O quarto grupo se formou, de não falar mentiras. O quinto homem formou a sociedade não-alcóolica, dos nãobebedores. Mas quando alguém de um grupo encontrava um de outro, começavam a brigar. Acusavam-se do preceito do outro ser mais fácil, o dele mais difícil. Isto durou certo tempo. Um dia, um deles teve bom-senso: nós estamos querendo fazer algo bom, mas somos tolos, ficamos só brigando. Vamos buscar um conselho de alguém de fora. Isto é comum em conflitos. Deve haver alguém imparcial e compassivo, que tenha insights, vamos procurar o Buddha.

Apresentaram o caso ao Buddha. E ele disse, vocês são maravilhosos. Quando vocês observarem esses preceitos, não brigarão. E ele pensou que preceitos iria dar, além daqueles que já estavam praticando. E esse não está entre os outros cinco, mas este preceito inclui todos os cinco. E o Buddha disse: a consciência atenta. Quando você tem consciência atenta, pode praticar todos esses preceitos sem brigar. Então, uma disciplina é a de observar os cinco preceitos. Quer dizer restrição os sentidos. Restrição dos sentidos não significa que quando você vê um objeto, você fecha os olhos. Ou que quando você ouve um som, você tampa os ouvidos. Restrição dos sentidos significa que quando nossos sentidos entram em contato com um objeto sensorial, você não deixa a sua mente ser levada pela cobiça, ódio ou delusão. Por exemplo, vendo uma vitrine no shopping, decorada por especialistas em atiçar sua cobiça. São especialistas na promoção da cobiça, fazem tudo parecer tão atraente que você não consegue tirar os olhos dos produtos. E quando você os vê, quer comprá-los, pensando "isto é o que eu preciso". Hoje em dia nem dinheiro você precisa carregar, basta um cartão de crédito, de plástico. E leva o seu produto. Em casa, abre o armário e tem dez produtos como aquele. E você os utilizou somente uma vez, e você os deixa juntando poeira, e vai atrás de outro. E uma vez por ano, a pessoa faz um bazar caseiro, para limpar o armário e ter espaço para novos produtos. Mas estas coisas não são gratuitas, você tem de pagá-las. E para ter o cartão de crédito e pagar, você tem de trabalhar duro, pois nem todos são ricos. Este é o círculo vicioso, contínuo. Se você tivesse o mínimo de restrição de seus olhos, de seus sentidos, poderia perguntar: "preciso realmente disso?" Se nos observarmos em nossas ações, fazemos isso seguidamente, sem pensar, sem restrições, simplesmente pulamos em cima das coisas, e gastamos muito tempo, dinheiro, energia em coisas desnecessárias, e pouco tempo para meditar. O primeiro fator do treinamento da disciplina é a restrição dos sentidos.

O segundo fator é o contentamento. Significar ser capaz de viver uma vida muito simples, com exigências básicas. Isto nos ajudar a minimizar nossa cobiça.

Quando vivemos uma vida simples, é bem fácil cuidar de nossas casas, roupas, corpo, nossa comida; tudo fica fácil de se manter.

O terceiro fator é a restrição na sabedoria, *viññana samvara*. Significa que pessoas inteligentes usam sua inteligência para guiar suas vidas numa direção correta, sem deixar que elas se desagreguem; e com sabedoria sempre planejamos nossas vidas, sobre quanto tempo dispender em cada item particular, e para a meditação; e quanto que cada coisa fará minha mente tranquila, pacífica e quanto a fará agitada, preocupada, etc. Mesmo o Buddha, após atingir a plena iluminação, tinha um belo plano. Hoje temos todo o tipo de instrumentos para organizar em partes nossa vida. Agendas, arquivos, computadores. Uma pessoa inteligente vai conseguir tirar uma parte desse tempo para sua prática da meditação.

O quarto fator é viriya samvara. Viriya significa esforço deliberado, para nos restringir. Se você não planejou suas atividades, deve fazer um esforço para isso. Se tivermos hábitos destrutivos em nossa vida, devemos fazer um esforço especial para parar esses hábitos. Se não praticamos, devemos fazer um esforço especial para começar nossa prática. Começamos algo com muito entusiasmo, meditar por exemplo, mas esse esforço não continua. Há três elementos do esforço: o elemento inicial do esforço, aramba datu, como quando começamos a meditar por causa de uma palestra ou algum problema em nossas vidas. O segundo elemento é parakama datu, o elemento da determinação, o compromisso que você assumiu. Outro elemento é nikama datu, é prosseguir, nikama vem da raiz kam, que é se mover, que significa que uma vez feita a determinação se deve ir sem parar. As pessoas às vezes começam com grande esforço, energia, mas logo decai até desaparecer, como um fogo de artificio. Meditação deve ser feita regularmente, com consistência, sem interrupção, por toda a vida. É um outro modo de construir um hábito especial em nossas vidas. É como aprendemos a usar nossos braços e pernas repetidamente, meditamos até atingir sua perfeição, viriya samvara, disciplinando-nos e nos restringindo usando esforço.

A quarta disciplina é *khanti samvara; khanti* significa paciência. É preciso paciência para fazer sua prática, seja meditação andando, sentado, parado, o que quer que seja. Essa não é uma prática que você faz só por fazer, não é um dever que se faz só porque tem de fazer, como se fosse ao banheiro e termina logo para voltar ao trabalho. Tem de ter paciência para assentar seu corpo, sua mente. E para isso precisa de tempo. Vocês já devem ter reparado, quando sentam não alcançam de imediato a concentração. Até para dormir, você não entra no sono tão logo coloque a cabeça no travesseiro.

Como a nossa mente está repleta de atividades, ela precisa de algum tempo para se assentar para que tenhamos uma meditação significativa. Então a disciplina da paciência também é um componente importante nesta prática.

A quinta disciplina é a mais importante de todas: a consciência atenta. A cada dia, a cada momento devemos trazer a consciência atenta de volta para nossa mente. Todas as outras são secundárias em relação à consciência atenta. Pois é a consciência atenta que lhe lembra de fazer todo o resto. A consciência atenta lhe lembra de restringir seus sentidos, de fazer esforço, de ser paciente, e disciplinar sua sabedoria. A consciência atenta é a linha vital de todas essas práticas. E tudo isso é o trabalho preparatório para a verdadeira meditação. Mas a que está acima delas todas, e que continua existindo sempre, trazendo benefício é a consciência atenta.

Com essas palavras, paro por aqui essa palestra, tragam as perguntas mais tarde.

Os 7 fatores da iluminação

Esta manhã eu disse que o último passo na disciplina é a consciência atenta. E é isso que praticamos em nosso retiro. Quando praticamos a consciência atenta, não é um compromisso só para uma vez. Como as coisas acontecem o tempo todo, assim como a impermanência, a consciência atenta também é impermanente. As coisas têm um lado insatisfatório, mas também um lado satisfatório. A respiração é impermanente, insatisfatória, mas ao mesmo tempo é muito importante, porque é ela que nos mantém vivos. Similarmente, mesmo a consciência atenta é impermanente, mas ela é tão importante quanto a respiração. A respiração nos mantém vivos, a consciência atenta nos mantém mais vivos. De modo bem passivo, a respiração mantém a nossa vida coesa; a consciência atenta, de modo ativo, mantém a nossa vida coesa. A respiração mantém todos os seres vivos, sem fazer nada além disso. A consciência atenta não apenas mantém as pessoas vivas, mas faz que os fatores sejam coesos. Quando se pratica a consciência atenta, há outros fatores que ocorrem juntos. Deixa-me listar algumas coisas que acontecem quando praticamos a consciência atenta.

Nossa mente se torna alerta e clara, inquisitiva e começa a investigar. Segundo, quando investigamos nos tornamos mais energéticos. Não é apenas o fator energia, mas uma energia mental, psíquica. Isso não nos cansa, nos torna cheio de alegria. Quando você está pleno de alegria, isto lhe conduz à tranquilidade, e quando você está tranquilo, ganha concentração; e com concentração, você tem uma mente equilibrada, equânime. Temos então sete deles nesta lista: a consciência atenta, a investigação, esforço (energia), alegria, tranquilidade, concentração e equanimidade. A equanimidade é o fator de equilíbrio. Estes sete podem ser colocados em duas categorias: ativa e passiva. Ativos e passivos são equilibrados pela categoria neutra, a equanimidade. É como uma balança antiga, com os dois pratos e o ponteiro. De um lado temos os fatores ativos: a consciência atenta, a investigação, a energia; no outro lado, os fatores passivos: a alegria, a tranquilidade e a concentração. O trabalho da equanimidade é equilibrar isso. Significa que quando há demasia consciência atenta, a sua concentração é fraca, então você deve desenvolver mais concentração para equilibrar a consciência atenta. Quando o esforço é demasiado, o fator alegria pode estar fraco, então você tem de equilibrar com mais alegria e reduzir o esforço. Quando a investigação é alta, o fator tranquilidade se torna fraco, então você tem de equilibrar aumentando a tranquilidade. Então você tem de fazer um balanceamento desses fatores, através da equanimidade. Assim, desde o

inicio de nossa meditação, esses fatores estão trabalhando juntos; entretanto, não tentamos praticar apenas um deles num dado momento, porque quando tentamos praticar um deles, todos os outros começam a se desdobrar dentro de sua prática.

Vamos passar pela lista, de uma forma mais prática. O primeiro da lista é a consciência atenta. Então, praticamos consciência atenta da manhã até a noite, essa é uma prática muito intensa. Vamos supor alguém que deixe suas atividades por um dia, só para praticar a consciência atenta. Isto não é impossível. Assim que você acorda, começa a prática. Vocês pensam: "o que devo fazer?" Pedimos para as pessoas que se sentem, não porque esta seja a única postura na qual você possa praticar, mas porque no começo você precisa de uma postura que lhe dê estabilidade. Você se senta confortavelmente, de preferência na almofada, se não puder não se sinta mal por isso, sente-se numa cadeira, mãos no colo, coluna ereta. Essas sugestões são apenas para uma prática intensiva. Até mesmo nesse retiro, vocês não estão fazendo uma prática intensiva, há palestras, discussões, entrevistas, se movem para cá e para lá, cochicham, tiram fotos, têm os cânticos, orientações no almoço, todo tipo de atividade. É claro que tudo isso é necessário para um grupo grande como este.

Mas vocês podem praticar sozinhos, com essas instruções. Sentado na posição, focando a mente na respiração, você vai sentir sua respiração se tornar calma, relaxada, pacífica, talvez você se sinta sonolento, então com consciência atenta você se levanta e anda. Quando eu digo que você se levanta com consciência atenta, o que devemos fazer para estarmos com consciência atenta? Levante lentamente, prestando total atenção para notar as mudanças, todos os mínimos detalhes do esforço que você faz para se levantar, como sua postura está mudando, como as sensações associadas com a postura estão mudando. Quando você anda, preste total atenção aos movimentos, coordenando com a respiração e ande bem lentamente. Quando você pára, preste total atenção na sensação de estar de pé e preste atenção à sua respiração e a sensação da respiração enquanto você inspira e expira, e lentamente você retorna, se vira para o lugar de onde você veio e começa a andar para o outro lado bem devagar, e com consciência atenta.

Quando você anda com consciência atenta, você faz várias coisas: uma é prestar total consciência atenta às mudanças; segunda é prestar total consciência atenta ao que está acontecendo com seu corpo; a terceira é prestar total consciência atenta ao que está acontecendo com sua mente, e não tente separar o corpo da mente, porque toda pequena intenção de você fazer algo, imediatamente se manifestará no corpo. Quando andamos com consciência atenta , não o fazemos automaticamente. No treinamento e prática da

consciência atenta, deve sempre existir a intenção. Se não há intenção, não há conscientização. Devemos estar plenamente conscientes e com intenção de girar, levantar, se mover, pôr o pé no chão. Você ficará surpreso de ver que no momento em que você tem a intenção de levantar seu pé, naquele exato momento, muita energia é criada na sua mente por essa intenção, e essa energia se irradiará pelo seu sistema nervoso para levantar seu pé. Tomamos muitas coisas como óbvias; se você fez uma cirurgia do estomago ou da perna, você vai sentir como as coisas ficam mais difíceis. Tente andar dessa forma, verá o quanto de energia precisa para levantar o pé, porque todas as células vão estar doloridas, que vem também do fato de que a energia está tentando passar dos nervos simpáticos através dessa ferida, passando por todas essas células. É uma oportunidade de vermos o quanto a mente e o corpo cooperam para fazer um movimento. Quando não temos um ferimento ou não passamos por uma cirurgia, tudo ocorre tão facilmente, por isso não prestamos nenhuma atenção. Então, quando você se move lenta e plenamente atento, finja que você é uma pessoa doente e você sentirá todas as conexões das células com os nervos e a mente que estão produzindo este movimento, e você notará a rapidez com que as coisas mudam, e isto deixa a sua mente totalmente envolvida com o movimento; é por isso que pedimos que as pessoas andem lentamente na meditação caminhando. E vocês não têm pressa, não têm outra coisa a fazer, não têm compromisso, apenas treinar a consciência atenta. A distância que você normalmente levaria 30 segundos para percorrer, na meditação você pode levar 15 minutos, pois desaceleramos o passo, e prestamos total atenção nas mudanças. E também quando sentamos, o fazemos com consciência atenta. Esta é a parte física.

Junto com isso, ocorrem atividades mentais. Quando você tem a intenção de fazer algum movimento particular, não nomeie com palavras, apenas preste atenção à intenção. Suponha que você vá comer alguma coisa, veja sua intenção primeiro, talvez você esteja fazendo sua própria comida, e todas as coisas que você pretenda fazer relacionadas ao cozinhar, você presta atenção a essas intenções; e há muitos momentos de atividades envolvidos no fazer a comida. E veja o quanto de desejo surge, quanto de ressentimento surge, e preste atenção a isto, e veja o quão rápido desaparecem.

Comer com consciência atenta é uma parte extremamente importante do treinamento da meditação. Comemos para sustentar o nosso corpo. Se comemos com consciência atenta, não apenas sustentamos o corpo, como fazemos que o corpo seja relativamente saudável, porque comemos muito lentamente, prestando total atenção ao movimento e atividades envolvidas no comer, dando-nos bastante tempo para mastigar

e misturar a comida com a saliva na boca antes dela ir ao estomago. Esta também é a parte física do comer; também tem a parte mental. Toda porção de comida que pegamos do prato e levamos para a boca é feita com intenção. Preste atenção a quantos momentos de intenção você teve para chegar até a comida, dar a garfada, levantar o garfo, colocar na boca. Todas essas intenções são motivadas pelo nosso desejo de comer. Quando comemos com essa intenção, observando esse desejo, assim que nossa fome for saciada, nós decidimos não mais comer. Então veremos que não estamos comendo pelo prazer de comer, não comemos apenas para nos deleitar com a comida. Comumente, quando não temos consciência atenta, comemos para nos deleitar com a comida. E fazemos escolhas, para saciar nossos desejos, e nunca podemos preenchê-los. Comendo com consciência atenta, o fazemos não para saciar nossos desejos, mas para manter esse corpo. Isso é o que fazemos quando fazemos a recitação nas refeições: na primeira passagem dizemos "com consciência atenta eu como essa comida, não para o prazer, não para ganhar mais peso, não como um jogo, mas para manter esse corpo e para superar a dor da fome, e não para trazer mais dores pela gula (excesso de comida)". E outra passagem, mas que não concerne aos leigos, é um treinamento monástico, dizemos: "comemos essa comida para sustentar nossa vida celibatária e nos ajudar para continuar nosso treinamento espiritual".

Aquele que estiver fazendo meditação intensiva do insight, deve incorporar a ideia disso que recitamos. O leigo pode fazer uma versão mais leve dessa citação, para tornar a vida dele mais fácil, mas não perca a essência dessa passagem. A essência é que comemos não para sermos glutões, não para aumentar nossa cobiça, não por prazer, mas apenas para manter esse corpo, de modo que eu possa continuar essa prática. Temos de entender também que quando comemos demais, nos sentimos sonolentos e preguiçosos. E se tiver suficiente força de vontade para pular uma refeição, isso seria melhor ainda. E se você decide fazer essa meditação intensiva o dia inteiro, pode pensar em deixar de comer esse dia inteiro para se dedicar totalmente à prática. Pratique, pratique o dia todo, prestando atenção ao máximo de coisas que pode notar. Imagine o tempo que você dispenderá para prestar atenção a tudo que acontecer durante o dia; você verá algo que nunca viu antes, e vai querer saber mais sobre isso. Essa vontade de saber mais não virá pela instigação, ensinamento ou imposição de outros, virá de dentro de si. Quando mergulhamos no Dhamma, encontramos mais ouro e diamantes nele, porque o Dhamma, a verdade, a realidade, não tem condições, ele está simplesmente ali; à

medida que a mente se torna mais clara, mais verdades se desdobram dentro de nós.

Gostaria agora de falar algo que está diretamente relacionado a esse tópico. Normalmente recitamos um aspecto do Dhamma que não prestamos atenção, mas quando com consciência atenta prestamos atenção, esse aspecto particular do Dhamma se torna bastante claro para nós. Em páli se chama *ehipassika*, significa "venha e veja". Eu gosto muito desta frase. Quando você ouve essa frase, é um convite, não é? Quando você recebe um convite para vir e ver, você pode perguntar quem mandou esse convite para vir e ver. Quando é convidado a vir, se pergunta: aonde ir? E o que ver? Quando você pergunta quem fez o convite, a resposta é ninguém. Quando você pergunta aonde ir, a resposta é para nenhum lugar. E quando você pergunta o que ver, a resposta é: nada. Não é desconcertante? Não é um convite misterioso? Ninguém mandou, não há nenhum lugar, e nada para ver. Não é um convite estranho? Mas esse convite tem todo sentido. Esse convite vem do Dhamma, pedindo para você vir e ver o Dhamma. Quando você pergunta onde ir, Dhamma diz: vá para dentro de você mesmo. Para ver o quê? Para ver o Dhamma. E onde está o Dhamma? Na biblioteca? Numa livraria? Supermercado? O Dhamma está dentro de nós. Nós falamos de sofrimento, sofrimento é Dhamma, e onde está isto? Está em nós. A causa do sofrimento, onde ela está? Dentro de nós. O fim do sofrimento? Dentro de nós. O caminho que leva ao fim do sofrimento está dentro de nós. Então quando investigamos o Dhamma, quando estamos com consciência atenta, nos abre uma nova área para vermos profundamente o Dhamma. Disse o Buddha: seja que os Buddhas tenham vindo à existência ou não, esse Dhamma bem estabelecido existe. Os Buddhas não precisam vir ao mundo para que o Dhamma exista. Eles não inventam o Dhamma, não criam o Dhamma, tudo que os Buddhas fazem é realizar o Dhamma, e expõem, explicam esse Dhamma aos outros. Seja que os Buddhas tenham vindo à existência ou não, esse elemento do Dhamma, Dhamma datu existe. Quando prestamos consciência atenta às nossas experiências, a todos os pequenos momentos, vemos esse elemento do Dhamma em nós. Comumente, tentamos encontrar o Dhamma fora, através de nossos olhos, ouvidos, nariz, boca, pele e mente. Mas existe o influxo e o defluxo (para fora) de impurezas mentais.

O Dhamma não é algo fluindo para dentro ou fora de nós, está em nós. Esse elemento de Dhamma, o que é? Vocês ficarão surpresos de ouvir, é algo tão simples: sabbe sankhara anicca, sabbe sankhara dukkha, sabbe dhamma anatta. Esse é o Dhamma que existe independente dos Buddhas: todas as coisas condicionadas são

impermanentes, todas as coisas condicionadas são insatisfatórias, todos os dhammas são sem um eu. Os Buddhas não precisam vir ao mundo para que as coisas sejam impermanentes; se você prestar plena atenção a você, você experimentará a impermanência em tudo na sua vida. Não vemos a impermanência por causa de várias condições.

Uma delas é que as mudanças são tão rápidas. Quando algo muda muito rapidamente, numa rapidez inconcebível, você não consegue ver a mudança. Você vê uma coisa, lhe parece sólida, por exemplo um tição de fogo girando muito rápido, o que você vê? Um círculo contínuo, completo. Parece uma coisa sólida, mas há algo sólido naquele círculo? Não. Devido à rapidez do movimento, as mudanças são tão rápidas, não conseguimos ver a mudança. Similarmente, as coisas em nós estão mudando tão rapidamente, o tempo todo, que tomamos por certo que as coisas seriam sólidas.

A segunda razão pela qual não vemos as mudanças é porque as coisas são tão compactadas, tão ajuntadas, e a rapidez é a mesma, mas por causa desse arranjo tão compacto, não podemos ver as mudanças. Então pelo menos tentamos prestar atenção aos nossos movimentos, e na verdade do movimento podemos experienciar as mudanças. Um dos movimentos é o da respiração, o segundo é a série de movimentos que fazemos em nossas atividades, o terceiro é a mudança ocorrendo em nossas células através da forma e das sensações. As sensações mudam como todas as outras coisas. E o quarto são nossos pensamentos e nossos estados mentais. Ao menos essas coisas podemos ver, experienciar as mudanças. E se durante 24 horas nós diminuirmos o ritmo de nossas atividades e tivermos consciência atenta a todas elas, ao final do dia experimentaremos essa realidade.

Isso significa "venha e veja". Quando você fica com raiva, "venha e veja", como você se sente. Quando estamos cheios de alegria, "venha e veja", como você se sente. Quando você está totalmente confuso, "venha e veja", como você se sente. "Venha e veja", dentro de você, com toda confiança, como você se sente, e deste conhecimento você abrirá sua mente para você mesmo, e mudará seu humor, seu comportamento, pensamento, atitude, para trazer novo insight em suas vidas. Isto é o "venha e veja".

Isto é o bastante para esta palestra, tragam as dúvidas para a sessão de perguntas e respostas.

Investigação do Dhamma

Estávamos falando sobre a investigação do Dhamma. Como investigamos? Primeiro, deve haver algo em nós para investigarmos. Em segundo, temos de ter em mente que vamos encontrar algo. Depois devemos nos questionar. Quando fazemos questões, devemos fazer perguntas corretas. Se fizermos questões erradas, podemos obter respostas erradas. Por exemplo, frequentemente as pessoas perguntam: quem é aquele que investiga? Quem é aquele que presta atenção? Quem está meditando? Esses são exemplos de perguntas incorretas, pois você parte da suposição de que existe um ser dentro de você para fazer tudo isto. Além destas perguntas da mente, atenção, pensamento, você supõe que tem algo ali sentado por detrás fazendo essas perguntas. E para estes tipos de pergunta você não obterá respostas corretas, porque a pergunta em si é incorreta. Temos de refazer a pergunta e perguntar: como a atenção está ocorrendo, ou o quê é que presta atenção? Ou como a atenção acontece? Ou, dependendo do quê a atenção está acontecendo? Pois dependendo de vários objetos, certos estados mentais ocorrem.

[Começamos investigando nosso corpo. Depois investigamos nossas sensações]. Mas se deixarmos que a cobiça cumpra seu papel quando se está prestando atenção na sensação, a coisa natural que acontece é que a mente vai querer agarrar aquela sensação prazeirosa. Ou se deixarmos que o ódio, a raiva, o ressentimento joguem seu papel, no prestar atenção às sensações, se acontecer da sensação ser desprazerosa, a aversão toma conta e a aversão surge. Assim quando investigamos todos os estados mentais, nossas próprias experiências, vemos esse processo claramente, e veremos que assim que a aversão surge, o pensamento que surge após será bastante doloroso e desprazeroso. Quando o pensamento desprazeroso começa a aumentar, então a sensação desprazerosa também aumenta. Lembre-se: qualquer sensação faz surgir um pensamento e qualquer pensamento faz surgir uma sensação. Por outro lado, quando uma sensação prazerosa surge, se nos apegarmos a ela, então o desejo aumenta e o pensamento desejoso aumenta. Quando o pensamento desejoso aumenta, a mente tenta se agarrar à sensação prazerosa. Então, enquanto a mente está tentando se agarrar àquela sensação prazerosa, a sensação prazerosa começa a se transformar lentamente em sensação desprazerosa.

A não ser que você tenha essa sensação não através da cobiça, só assim ela vai continuar agradável. Por exemplo, se você tem uma sensação agradável por não ter cobiça na mente, aquela sensação agradável continua a ser agradável, mais pacífica, mais relaxante e você não vai terminar em desapontamento. Sempre que a sensação agradável for sustentada pela cobiça, apego, anseio, então termina em frustração e desapontamento, porque o estado cobiçoso da mente tenta agarrar-se a ela, e devido à natureza impermanente, o prazeroso desaparece, e experienciamos desprazer. Se você não tiver a tendência subjacente de cobiça, quando a sensação prazerosa surge, mesmo quando a sensação prazerosa desaparece, você não ficará desapontado, porque você não está tentando se agarrar àquela sensação. Então, quando os meditantes não prestam atenção a esse mecanismo psicológico sutil, eles tentam buscar algo muito grosseiro, exterior, para os tornarem felizes e pacíficos.

Sensações

Vamos continuar a palestra dessa manhã.

Eu disse que quando temos uma sensação é quando podemos ter a Consciência Atenta, porque é o momento em que podemos ver a qualidade de nossa experiência; e também quando temos a sensação, temos tempo suficiente para observá-la e estarmos conscientes dela. E junto com a consciência, quando o contato surge, a sensação surge imediatamente; a consciência e o contato ficam como pano de fundo, e a sensação fica à frente; em outras palavras, a sensação fica mais proeminente que a consciência e o contato nesse momento.

Nós podemos observar que dentro da sensação agradável às vezes encontramos a tendência subjacente da cobiça; e às vezes a sensação agradável não tem a tendência subjacente da cobiça. Da mesma forma, algumas sensações desagradáveis têm a tendência subjacente do ressentimento; algumas sensações desagradáveis não têm essa mesma tendência.

Como podemos saber quando a sensação agradável tem ou não a tendência subjacente da cobiça? E como saber quando a sensação desagradável tem ou não a tendência subjacente do ressentimento?

O sentimento ou sensação associado aos prazeres sensoriais definitivamente tem a tendência subjacente da cobiça; mas há também sensações agradáveis que não têm

nada a ver com os prazeres sensoriais. Isso significa que existem sensações agradáveis que não têm nenhuma relação com os objetos sensoriais. As pessoas, às vezes, falam das sensações agradáveis como se elas surgissem apenas dos prazeres sensoriais.

Quando a sensação agradável surge dos prazeres sensoriais, ela tem cobiça, necessariamente; então, toda sensação agradável que vem dos prazeres sensoriais termina em dor, tristeza, lamentação e desespero. Essa sensação agradável veio da cobiça e a tendência natural da mente é agarrar-se às sensações agradáveis, mas as sensações agradáveis estão sujeitas à mudança, são impermanentes; e quando temos cobiça e desejo pelas sensações agradáveis, ficaremos decepcionados quando elas mudarem.

Quando as sensações agradáveis não surgem dos prazeres sensoriais, não vão levar à tristeza, dor, desespero, lamentação e pesar, porque não têm a tendência subjacente da cobiça.

Normalmente temos a dor e o prazer; enquanto tivermos desejo pelo prazer, a dor sempre virá junto; é como se você comprasse um e o outro viesse grátis; apesar de você não querer a dor, ela vem naturalmente com o prazer; você não pode dizer: "Dor, você fica aí, não venha para cá, eu só quero prazer". Porque esses dois são dois lados da mesma moeda.

O Buddha disse: "Aquele que se deleita no prazer, também se deleita na dor". Eles só querem deliberadamente se aproveitar do prazer e não da dor; então você convida o prazer, e a dor vem junto; quando você convida diretamente o prazer, convida indiretamente a dor. Essa é a natureza do prazer sensorial, porque tem a tendência subjacente do desejo; essa tendência subjacente do desejo está em toda parte em nossa mente e corpo.

Então, qual é a alegria e o prazer que temos sem o prazer sensorial? Ou sem a tendência subjacente da cobiça? Às vezes chamamos de prazer espiritual. O prazer espiritual vem do desapegar-se do nosso desejo; o prazer material vem quando promovemos o desejo, e o prazer espiritual surge quando você desiste do desejo.

Mas não fique preocupado com essa história do desejo, você não tem que desistir de tudo; eu estou dizendo isso para vocês só para que entendam.

Quando você tem desejo é como estivesse fechando seu punho; quanto mais você apertar o seu punho, mais doloroso vai ficar; porque você está tentando agarrar cada vez mais. No momento em que você larga esse apertar e abre o seu punho, aí você experimenta o prazer.

Analogamente, quando nos desapegamos do desejo, há um alívio. O Buddha disse: "Qual é a utilidade de um poço, se há água disponível em todo lugar?" A água está disponível para você em qualquer lugar, a qualquer momento, quando você quiser; se a água está disponível em qualquer lugar, qual é o objetivo de se cavar um poço?

Similarmente, o Buddha disse: "Quando você desenraíza o desejo, qual a utilidade de você ficar procurando e pesquisando?" Toda busca tem o desejo como fator de motivação; não importa se você for o desejo de inventar um remédio, ou construir um prédio, tudo isso vai ter o desejo como o fator motivador. Mas se está tudo disponível, qual é a utilidade de você pesquisar e buscar?

Da mesma forma, quando nos desapegamos de todos nossos desejos, experimentamos uma liberdade ilimitada, sem fronteiras; esse é o prazer espiritual.

Há uma experiência pessoal que vocês podem ter. Quando você tem ódio, ressentimento ou rancor, imagine a quantidade de alívio que você vai sentir ao se desapegar, deixando esses sentimentos. Todo esse insight surge através da experiência da compreensão da sensação ou sentimento.

O que devemos fazer para ter essa compreensão, esse insight? Temos que ter consciência atenta imparcial, total, não-dividida às nossas experiências. Quando a sensação agradável surge, você simplesmente presta atenção nela, sem deixar que a cobiça se torne forte; quando a sensação agradável surge, você deve observar se ela tem a tendência subjacente da cobiça ou não.

Quando a sensação agradável tem a tendência subjacente da cobiça, necessariamente vai surgir a dor, pesar, tristeza; porque nós ficamos envolvidos no processo mental de tentativa de perpetuar isso, de se agarrar a isso. Quando nós nos envolvemos na perpetuação disso, isso é chamado "tornar-se, vir-a-ser"; o tornar-se significa você se tornar parte disso, totalmente envolvido nisso, você mergulha inteiramente nisso ao invés de dar um passo atrás.

E com a Consciência Atenta devemos observar também que a cobiça tem uma característica obsessiva; e quando observamos isso, com consciência atenta, mesmo que seja sensação sensual surgindo da sensação prazerosa, ainda assim não permitimos que surja essa característica obsessiva da cobiça. Estou falando sobre o momento em que fizermos uma meditação intensiva de verdade; e quando vocês estiverem fazendo isso, isso é uma prática muito profunda, importante e eficaz; porque queremos passar esse tempo de maneira que nos beneficie, que possamos aproveitar; e nesse momento não vamos brincar com a nossa prática, não vamos fazer papel de tolos.

E quando você tem a sensação agradável que vem do prazer espiritual, você vai sentir que o seu estado mental vai ficar muito calmo e pacífico e é esse tipo de coisa que devemos promover. Quando você tem uma certa quantidade de insight vai ficar deliciado de tê-la; nesse insight não há a tendência subjacente da cobiça. No momento que você permite que a cobiça invada a mente, o insight desaparece, você o perde. A função da Consciência Atenta é observar quando a cobiça vai invadir a mente e como achar um modo de se prevenir contra isso.

Qual é a tendência subjacente da dor, que vem dos prazeres sensoriais? Eu disse que quando há sensações desagradáveis, há a tendência subjacente do ressentimento. Por exemplo, se você lembrar de uma conversa desagradável que você teve, uma pessoa disse coisas para lhe machucar, você disse coisas para machucá-la, naturalmente se você lembrar disso, vai gerar sensações desagradáveis com tendência subjacente de ressentimento. Vocês sabem que quando surge a dor, o ciúme, a raiva, o ódio, todas essas sensações desagradáveis, sempre há o ressentimento por trás delas.

Eu disse que nem todas as sensações desagradáveis têm a tendência subjacente do ressentimento; então qual seria ela?

Quando você pratica a meditação, pratica, pratica e pratica, mesmo assim percebe que não fez progresso algum; então a decepção surge. Você pode culpar alguém por isso? Você pode ficar com raiva de alguém? Você pode ficar com raiva de você mesmo por não ter progredido? Você pode culpar a si mesmo por não ter progredido, mas isso não faz o menor sentido, porque com toda a honestidade e sinceridade você praticou, seguiu todas as instruções corretamente e fez tudo que deveria ser feito.

Então, o meditador com verdadeira Consciência Atenta não vai culpar a si mesmo, nem ao sistema, nem a prática por isso, vai ver que chegou em um ponto de transição e tem que intensificar sua prática.

Quando praticamos a meditação normalmente chegamos a um platô; quando chegamos a esse platô temos que perceber que atingimos um certo estágio de desenvolvimento. Você tem que pensar que não perdeu nada, apesar de ainda não ter conseguido nada; e o meditador faz surgir sua urgência espiritual: "Já que eu gastei tanto tempo e energia com isso, porque não fazer uma prática intensiva em que eu possa olhar a coisa desde o princípio e intensificar a prática?" Então, ao invés de se desencorajar com a prática você fica mais estimulado, com mais insight para continuar; quando você pratica a Consciência Atenta você sabe que odiar a si mesmo é contra-

produtivo; porque é exatamente dessa coisa que o meditador de Consciência Atenta vai se livrar.

Nós também temos sensações que não são agradáveis, nem desagradáveis relacionadas ao prazer sensorial. Isto é quando alguém está tentando ter um ganho ou sucesso material e faz muito esforço, e finalmente desiste, dizendo, "eu não me importo, eu não preciso disso".

Vocês devem conhecer a história da raposa que estava tentando comer as uvas e ela pulou, pulou, e não conseguiu alcançar e disse: "Não quero essas uvas, não ligo mais para isso".

Essa é a chamada sensação neutra, nem agradável, nem desagradável; mas existem também as sensações saudáveis ligadas às sensações neutras, que estão ligadas à prática espiritual. É o que chamamos de equanimidade; quando as coisas estão indo facilmente, você não tem reclamações, nem um prazer especial, é quando você está em um certo equilíbrio.

Na sensação neutra comum, há uma tendência subjacente de confusão; essa confusão está relacionada ao "self" ou à "alma"; a pessoa pode pensar: essa é a forma pela qual o "self" é, essa é a forma pela qual o self sente, nem prazeroso nem desprazeroso; isso é o que chamamos de confusão, surgindo dessas sensações. Quando você pratica a Consciência Atenta, então pode ter esse tipo de sensação surgindo não por causa da tendência subjacente da confusão; isso acontece porque a mente alcançou um estado equilibrado.

Isso surge do fato de que sabemos que todas as coisas condicionadas do passado, tudo o que aconteceu na minha vida inteira, elas mudam; qualquer coisa que eu experimente, não importa o que seja, nesse exato momento, está mudando: todas elas são impermanentes. Da mesma forma, tudo que eu experimentar no futuro através de meus sentidos, será impermanente. E essa pessoa, com essa compreensão vai manter a mente equânime, sabendo que tudo tem a mesma característica, não existe nenhuma excitação, nenhuma empolgação, tudo é igual.

Quando praticamos a meditação da concentração, esse estado mental equânime se torna cada vez mais forte; porque a concentração correta também possui plena atenção. Mesmo na prática de concentração correta, sempre há Consciência Atenta desde o princípio; quando a concentração fica mais forte e mais potente, a equanimidade também fica mais forte e mais potente; a equanimidade fica tão potente que ela purifica nossa Consciência Atenta.

Assim, esse é o tipo de equanimidade ou estado equilibrado da mente, que mostra as coisas exatamente como elas são; por causa da presença da Consciência Atenta, a pessoa não será levada pelas emoções; um dos fatores da Consciência Atenta é de recolocar no caminho.

Do mesmo modo, uma das funções da concentração também é recolocar a mente nos trilhos; quando ambos, a Consciência Atenta e a concentração colocam a mente de volta nos trilhos, então a mente pode ver as coisas exatamente como elas são.

Tudo isso acontece no momento em que começamos a prestar atenção em nossas sensações, que surgem do contato.

O Buddha disse: "Todos os dhammas surgem do contato". A sensação agradável, desagradável, neutra, e os insights que surgem a partir disso, tudo surge do contato. Mas nós nos temos conscientização somente a partir do momento em que sentimos o que contatamos.

Quando começamos a investigar nossos estados mentais, todo esse processo se torna claro para nós, e a Consciência Atenta penetra essa realidade. Então, a cobiça, o ódio e a confusão se dissolvem, e o objetivo completo da prática da Consciência Atenta estaria alcançado.

Isso é o suficiente para a palestra da tarde, e convido as pessoas a fazerem perguntas que responderei mais tarde.

Perguntas e Respostas

P – A Consciência Atenta é quando observamos nossa mente plenamente atentos; se estamos lavando a louça atentos à nossa mente, isso não implica em dualismo?

R – Quando lavamos a louça com Consciência Atenta, temos que prestar atenção à louça ou à nossa mente, mas não é possível ter Consciência Atenta nos dois ao mesmo tempo; nós prestamos atenção à nossa mente enquanto lavamos a louça para ver se ela está (ou não) contaminada pela cobiça, ódio ou delusão. Algumas pessoas podem pensar que simbolicamente, assim como lavam a louça, estariam analogamente purificando a mente; contudo, não é possível ter Consciência Atenta nas duas coisas simultaneamente.

Não devemos lavar a louça de forma automática, e sim prestando atenção à mente para ver se em algum momento surge qualquer tipo de pensamento associado à

delusão, ao ódio ou à cobiça, e assim podemos pensar: "assim como estou lavando a louça para limpá-la, deixa-me purificar minha mente".

P – Comente, por favor, como a vaidade pode ser um obstáculo à emancipação.

R – A vaidade é uma das últimas impurezas que saem da mente iluminada, e na verdade não é um obstáculo, é mais forte que o obstáculo, é um dos mais poderosos estados mentais chamados de "grilhões". Mas a vaidade não vai impedir que você ganhe concentração no início do processo de meditação, porque lhe faz sentir que vai ganhar algo, você se sente bem, estimulado, com uma boa auto-estima.

Algumas pessoas podem atingir altos graus de concentração, mesmo tendo o ego inflado. Assim, o ego, o orgulho e a vaidade não lhe impedem de ganhar altos graus de concentração. Na verdade, a meditação de concentração fortalece seu ego.

P – Todos somos iguais; no entanto em algumas ocasiões podemos fazer algo, ser compassivos, generosos, agradáveis, etc., e ao fazermos isso nos sentimos melhor que os outros, soberbos e convencidos. Inversamente, em outras ocasiões fazemos coisas erradas: somos mesquinhos, falamos asperamente, etc., e nos sentimos como se não valêssemos nada, sem conserto. O que fazer para evitar esses dois estados mentais, o orgulho e o desprezo por nós mesmos?

R – De uma certa forma a premissa é verdadeira, somos todos iguais; iguais no sentido de que somos feitos dos mesmos elementos; também somos compostos dos cinco agregados.

Mas, em um certo sentido não somos iguais; nossa educação e experiência individual são diferentes, nós pensamos de maneira diferente; não somos iguais especialmente devido ao nosso kamma.

Mas, quando meditamos devemos tentar enxergar as coisas de maneira equânime. Existe um tipo de comparação durante a meditação; a comparação é no sentido de que quando eu estou raivoso me sinto muito mal; similarmente, também quando o outro fica raivoso ele também se sente mal; nesse sentido não há diferença entre nós dois nos sentindo raivosos; e tudo que eu experimento é impermanente, e as experiências do outro também são impermanentes; nesse sentido, nenhuma de nossas experiências é diferente, essa é a parte igual.

Mas devido ao nosso kamma e à condicionalidade, às vezes fazemos coisas muito ruins; mas ao invés de nos sentirmos deprimidos, culpados, nos menosprezando e

sentindo muito mal a respeito do que aconteceu, devemos pensar: "quando eu não estava com a consciência atenta, fiz algo muito mal"; e a partir de então, devemos nos comprometer a praticar com consciência atenta de uma maneira mais intensiva para não cometer o mesmo erro nas próximas vezes; sentir-se culpado, mal, deprimido não vai lhe ajudar em nada. Devemos reconhecer o erro, somos seres humanos e podemos errar, e ser diligentes a partir de então.

Quando fazemos algo bom, naturalmente nos sentimos bem com isso; mas não devemos nos colocar em um pedestal e olhar os outros de cima para baixo. Quando fazemos algo bom, fazemos pelo bem da bondade, por fazer algo que seja bom; por exemplo, quando você vê uma criança querendo atravessar uma rua de tráfego intenso e você ajuda, não deve pensar: "Eu estou fazendo algo, pois sou muito bom mesmo, sou muito bacana", isso só vai lhe deixar convencido, aumentar o seu ego, deixar você mais vaidoso e isso não é bom.

Não há lugar para a vaidade na vida espiritual, embora na vida cotidiana ela seja muito importante; você pode se exibir colocando seu nome na placa do carro. É muito importante reconhecer a des-importância da vaidade na nossa vida espiritual; nós tentamos ser muito simples, humildes na forma como nos dirigimos às pessoas, para que isso torne nosso trabalho bem fácil.

Existe um trecho do Metta Sutta (Amizade amorosa) que é recitado diariamente no almoço, em que é ressaltada a importância da humildade na vida espiritual.

Essa foi uma pergunta longa, mas o importante é ver o quanto cada uma dessas coisas vai colaborar para trazer a nossa paz e felicidade, e ver o quanto elas podem colaborar para purificar a nossa mente, e quando nós as observamos com consciência atenta, vemos que nenhuma delas ajuda em nada, com exceção de fazer as coisas com Consciência Atenta e não esperar nada em troca.

- P Qual a diferença entre observar *Citta* (Mente) e *Dhamma* (formações mentais)?
- R De uma maneira grosseira: *Citta* é a mente e *Dhamma* são os objetos mentais, os pensamentos, as atividades mentais, mas não conseguimos observar a mente pura e simples sem alguns conteúdos na mente. Sempre que queremos observar a mente vamos enxergar alguma coisa dentro dela; sempre que queremos estar com consciência atenta à mente, precisamos ter conscientização (*sati*) ao quê existe na mente, quais são as condições da mente.

Vamos enxergar a mente cobiçosa como mente cobiçosa, e a mente sem cobiça como sem cobiça, estando conscientes disso. Similarmente, quando a nossa mente estiver com algum tipo de ressentimento vamos estar conscientes disso, e quando estiver sem ressentimento vamos estar conscientes disso; a mesma coisa vale para a mente confusa, ou sem confusão mental; o mesmo vale para a mente distraída e a mente não distraída, concentrada. É assim que observamos a mente.

E com os objetos mentais não é muito diferente. Por exemplo, os obstáculos são objetos mentais; quando estamos com consciência atenta aos objetos mentais, nós prestamos atenção àquele fator mental sem pensar muito sobre a mente propriamente dita; mas é muito interessante, os objetos mentais são na maioria similares aos conteúdos da mente, mas existem alguns objetos mentais como memórias, fantasias, alucinações, sonhar acordado, que não podem ser usados para observar a mente.

- P Como a meditação Vipassana influencia no processo de karma?
- R O processo meditativo certamente influencia nas formações kármicas, nas forças kármicas. Há dois tipos de kamma, o saudável e o não saudável; o não saudável é aquele cometido com os estados mentais não saudáveis. Por exemplo, dizemos que deve existir a intenção para cometer um kamma; se essa intenção é motivada por cobiça, ódio e delusão, então o kamma que é cometido com essa intenção é um kamma não saudável; se o kamma é cometido sem cobiça, ódio e delusão, é um kamma saudável.

No processo de meditação nosso objetivo é reduzir ao máximo possível a nossa cobiça, o ódio e a delusão; portanto o processo meditativo é um processo de formação de kamma saudável; a meditação em si já é um kamma saudável; na meditação da consciência atenta cometemos um kamma saudável; a meditação da concentração correta também.

- $P-\acute{E}\ possível\ meditar\ durante\ o\ parto\ normal\ visando\ reduzir\ as\ dores\ do\ parto?$
- R Em alguns hospitais alguns obstetras recomendam às mães que respirem com consciência atenta; elas devem estar com total atenção na respiração, lenta e profunda, durante o parto; eu ouvi falar de algumas mulheres que relataram não ter tido dor nenhuma com essa lenta e profunda respiração durante o parto; essa prática pode não ser uma prática 100% pura de meditação da consciência atenta , mas é uma parte do treinamento da consciência atenta

- P Grato pela sua vinda e ensinamentos maravilhosos;
- 1) A vida é impermanente, entretanto mudanças não trazem sempre dor e sofrimento; parece que muitas coisas mudam de acordo com uma razão, um programa, uma maneira específica que torna a mudança mais aceitável.
- 2) A vida não é só viver para o prazer; mesmo uma criança de sete anos de idade compreende que algumas vezes o dever vem antes; eventualmente descobrimos que o prazer não é o nosso objetivo como seres humanos; portanto, as mudanças não trazem infelicidade, mas são uma oportunidade para o crescimento e aprendizado.

Comente essas afirmativas, por favor.

R – Nem sempre a impermanência significa dor; significa prazer também, porque quando a dor muda, surge o conforto e o prazer; mas quando essa dor desaparece e o prazer surge, mesmo esse prazer é impermanente, quando esse prazer muda, surge a dor; infelizmente não é só a dor que muda, mas também o prazer; portanto, qualquer mudança, especialmente do prazer, nos traz dor.

Existem coisas que podem mudar de acordo com certas condições e nos trazer dor; por exemplo, as mudanças climáticas; várias coisas condicionam a mudança climática, quando o clima muda, sentimos a mudança; esses tipos de mudanças são muito superficiais; mas há certas mudanças que estão ocorrendo o tempo inteiro, independente de onde estejamos; as mudanças internas de nossas células acontecem o tempo inteiro, seja que estejamos acordados ou dormindo; algumas dessas mudanças podem nos trazer desapontamento porque ficamos mais velhos.

Uma criança de sete anos de idade compreende que algumas vezes o dever vem antes; finalmente descobre que o prazer não é o nosso objetivo como seres humanos. Isto é verdade.

Realmente, se nós conseguirmos entender as mudanças de uma maneira adequada, isso vai ajudar no processo de insight. Geralmente muitas pessoas não pensam que as coisas mudam e por não pensarem, sem profunda compreensão, ficam apegadas às coisas, sem pensarem que elas mudam; não são as mudanças em si que causam a dor e infelicidade, o que causa dor é o nosso apego às coisas, sem pensarem que elas mudam, querendo que elas sejam permanentes e que elas nunca mudem; se aceitamos as mudanças sem apego, sabendo que tudo muda, então a mudança não nos fará infelizes; é apenas o apego, anseio pelas coisas impermanentes, na verdade, que nos faz infelizes

P – Gostaria que esclarecesse a diferença entre "self" e "eu".

R – O "eu" é a manifestação do "self", mas podemos usar a palavra "eu" sem o "self"; mas a maior parte das vezes usamos a palavra "eu" com um pensamento ou sentimento interior de que existe o "self".

Uma mulher dirigia o carro e apenas uma canção aparecia na sua mente o tempo inteiro; nessa canção havia três versos.

O primeiro era... Eu, eu, eu...

O segundo era... Mim, mim, mim...

O terceiro era... Meu, meu, meu.....

Essa é a música que ouvimos quando as pessoas conversam; essas são as três palavras que mais usamos: eu, meu e mim.

Você pode ver o tamanho do self de uma pessoa contanto o número de vezes que ela usa o eu, meu e mim.

Essas três palavras são a expressão do "self"; mas podemos usá-las sem um sentimento associado ao ego.

- P Quando uma pessoa se liberta, ainda existe algum tipo de individualidade, ou seja, quando a gota atinge o oceano, só existe o oceano?
- R Quando alguém alcança a plena iluminação, aquela iluminação em si não tem individualidade; a iluminação é iluminação; e o que é a iluminação? Completa cessação de cobiça, ódio e delusão; completa cessação do sofrimento, isso é iluminação; libertação total de todos os irritantes psíquicos; nesse sentido todo o iluminado se torna um, uno, não há diferença.
- P Gostaria que você fizesse um comentário sobre o Bahiya Sutta, sobre como podemos produzir equanimidade, não indo além das sensações; por favor, explique o que o Buddha quis dizer com "não ir além das sensações".
- R Não sei se vocês estão familiarizados com o Bahiya, era um náufrago e quando chegou à terra, só tinha folhas para se cobrir e quando estava nessa situação, se encontrou com o Buddha; ele pediu que o Buddha desse instruções de uma forma muito sumária e o Buddha assim o fez:

"Quando você vir algo, simplesmente observe que viu aquilo, não vá além disso; quando ouvir o som, apenas se torne consciente do fato que ouviu o som; o mesmo vale para degustar, cheirar, tocar, em cada órgão dos sentidos, apenas se torne consciente

daquele evento de degustar, cheirar, tocar". Parece muito simples, mas uma sabedoria profunda surgiu no Bahiya por apenas fazer aquilo; geralmente complicamos muito as coisas; e nós gostamos de complicá-las; se as coisas são simples, daremos um jeito de complicá-las um pouquinho, nós gostamos do jogo de complicar.

Se tornarmos a mente totalmente simples, será muito fácil de tornar nossa mente e vida muito simples; não apenas Bahiya, mas muitas pessoas chegaram à iluminação completa ao tornarem a mente totalmente simples. Claro que o Bahiya fôra um mendicante por muitos anos e praticando meditação por muito tempo e com essa simples instrução pôde ter uma compreensão profunda sobre a impermanência, a insatisfatoriedade e o não-eu de tudo aquilo que ele viu, ouviu, cheirou, tocou e degustou.

Entre os seres humanos, existem indivíduos que entendem as coisas muito rapidamente; precisam apenas de pequenas coisas para abrirem sua sabedoria. Algumas pessoas precisam um pouco mais de explicações. Algumas pessoas precisam de explicações, repetições, precisam de ver o orientador mais frequentemente, regularmente, por um longo período de tempo. Outras pessoas, mesmo com tudo isso, não alcançam a iluminação nesta vida. O Bahiya pertencia à primeira categoria. Ele era como um botão de lótus, que vem à superfície da água, esperando o sol para abrir. Quando o botão está pronto para se abrir, quando o primeiro raio de luz cai sobre ele, ele se abre. Foi o caso do Bahiya, que com essa simples instrução, alcançou a iluminação. Então ele disse que queria se tornar um monge. O Buddha disse: "vá, e traga a tigela e o manto, sem isso não posso lhe ordenar". Quando estava procurando por estas coisas, uns minutos após ter encontrado o Buddha, uma vaca o atacou e o matou, mas ele não perdeu nada, pois já tinha se iluminado.

Como lidar com os irritantes e as emoções

Ontem falamos sobre a investigação do Dhamma; todos os dhammas que investigamos não são encontrados no exterior; a maior parte de nós só olha para fora, através dos sentidos; nós nos envolvemos com muitas coisas externamente; nós temos a tendência de esquecer muitas coisas importantes da nossa prática. Existe uma parábola da deidade que queria esconder da humanidade o segredo da felicidade. Ela pensou em vários lugares onde esconder o segredo: nas profundezas do mar, no topo do Everest, numa caverna escondida e remota, mas a cada lugar, repensava que os seres humanos são tão espertos, curiosos, que um dia descobririam. Finalmente, pensou em esconder dentro da mente humana, porque este é o local onde normalmente as pessoas não vão procurar o segredo da felicidade, pois nossos olhos, ouvidos, língua, nariz e corpo vão buscar fora, algo que nos faça feliz. A chave da nossa felicidade está em nossa mente.

Portanto, quando meditamos, devemos fazer a pergunta: **porque meditamos**? Queremos meditar para buscar a felicidade, encontrar a paz e nos libertar dos numerosos irritantes psíquicos. Para isso, temos de purificar nossa mente. Purificar a mente é muito difícil, exige toneladas de detergente, porque deixamos acumular muito lixo em nossa mente. Como é tão complicado limpar a mente, devemos começar com passos bem simples, um passo de cada vez. Quando olhamos para a nossa mente, e vemos que ela está repleta de tantas coisas, nos sentimos tão desencorajados, e nos perguntamos como limparemos todo esse lixo? Muitas vezes, a magnitude e potência do que vemos de lixo em nossa mente é tal, que desistimos. "Vou deixar isso para lá durante esta vida, a vida é muito curta, deixa-me beber, comer, dormir e divertir, porque limpar a mente é muito complicado". Parece humanamente impossível. Não percebemos que esse lixo nós acumulamos durante muito tempo, você não pode querer removê-lo em um segundo, dias, semanas, mesmo nesta vida. Foram anos e vidas juntando este lixo.

No retiro as pessoas ficam no máximo cinco ou dez dias, e a cada coisa que removemos, surge outra por baixo. É como se você estivesse cavando uma pilha de lixo, cada vez que você começa a desbastar a superfície, mais lixo você encontra. E queremos esquecer disso, mas não importa o que façamos, essa pilha de lixo continua surgindo.

Então devemos compreender que essa quantidade de impurezas é tão grande, que não podemos removê-las de uma só vez. A prática é um treinamento gradual. Como você coletou essas impurezas gradualmente, você vai ter de se libertar delas gradualmente.

Temos de ser muito habilidosos, cuidadosos e com consciência atenta quando lidamos com a nossa mente. É como segurar um cacto espinhento, deve segurar com cuidado, pois ele tem espinhos afíados, você pode utilizá-lo para cortar algo como se fosse um serrote; se não usarmos corretamente, vai cortar nossa mão. Do mesmo modo, se não utilizarmos corretamente nossa mente, vamos criar mais problemas do que nos libertarmos. Por isso em nosso treinamento, enfatizamos a prática da consciência atenta. Praticamos a consciência atenta com cuidado, para ver como ela se desenvolve. Devemos fazer muito lentamente, gradualmente, sem pressa. O Athula me disse várias vezes: "don't hurry, don't worry", "não se preocupe, não se apresse". Foi um conselho muito bom. Quando você pratica a consciência atenta, não se apresse. Prestamos atenção a coisas muito simples.

No exemplo do Bahiya, ele seguiu as orientações simples do Buddha exatamente como foi sugerido. Ele não complicou as coisas bem simples. Quando tentamos abarcar nosso processo mental, devemos começar de forma muito simples, porque é uma coisa muito delicada. Se fizermos incorretamente, vamos confundir a mente, se fizermos corretamente iremos na direção certa. O que fazemos na consciência atenta é colocar uma atenção muito simples no estado mental no qual estamos. Quando estamos num certo estado mental, normalmente as pessoas têm muitas suposições; recomendamos não fazerem nenhuma suposição, pré-suposição ou ideia preconcebida, simplesmente prestar atenção ao estado em que você está.

Por exemplo, porque estou dando uma palestra? Você pode eventualmente ter uma certa irritação mental, tem algo que você sente que não está certo; neste momento não se chateie, não tente culpar alguém, não tente falar mal de mim, mas apenas preste total atenção àquela pequena e simples irritação mental, não racionalize, não finja que não existe, não se sinta mal com você mesmo, e não tome isso pessoalmente, porque quando dou uma palestra do Dhamma, não tenho intenção de ferir sentimentos pessoais. Eu nem sei que tipo de coisas vocês tem em suas mentes, estou simplesmente apresentando os fatos do Dhamma. Às vezes, algumas coisas que digo podem não lhes serem agradáveis. Nesse momento, simplesmente preste atenção a esse estado mental específico, e vocês vão ver que esse estado mental provém de um condicionamento prévio; vocês nem sabem qual é esse condicionamento prévio; alguma coisa pode estar

escondida em nossa mente subconsciente, e essa ideia ou palavra que estou expressando pode se relacionar diretamente àquele estado mental escondido, e nós não temos tempo de ir atrás de todos esses condicionamentos remotos que estão em nossas mentes. Se naquele exato momento você tem irritação, se você simplesmente prestar atenção a ela, então aquela irritação lentamente desaparece.

Por exemplo, quando você está na meditação, você se esforça para ganhar alguma estabilidade, ajeitando o corpo, e quando você finalmente ganha certa concentração, naquele exato momento, ouvimos um cachorro latindo. Isso pode distrair a nossa concentração. Se naquele momento prestamos apenas simples atenção àquele estado mental de perturbação, sem criar estados mentais negativos em sua mente, você poderá lidar com aquela perturbação. Se você disse para si, "eu vim nesse caminho todo só para vir aqui meditar, e finalmente quando estou conseguindo chegar em algum lugar, aí vem esse cachorro e late! Porque esse cachorro não latiu outra hora? Porque ele decidiu latir nesse momento? Porque esse homem não faz esse cachorro parar de latir? Porque ele tem um cachorro que late tanto? Se ele quer proteger a propriedade dele, que tenha um cachorro que morda, não que lata! Isso realmente é um incômodo. Eu tenho que ir lá falar com ele, e vou ensinar a ele uma lição." Aí você pensa que isso não vai funcionar, "chamarei a polícia, para manter a paz nessa vizinhança, para que eu possa meditar!" Estão vendo a quantidade de coisas que podem surgir na mente?

O quanto você torna complicado seu estado mental, isso não é algo incomum, frequentemente as pessoas fazem isso com suas mentes. Mas se você prestar uma atenção simples e hábil, não dividida, ao seu próprio estado mental, mantendo a concentração, vai conseguir estar atento a esta perturbação. Se estiver praticando a consciência atenta, verá claramente o som do cachorro lentamente desaparecer. Não só neste caso, mas se prestar atenção a qualquer som, sem preconceito, critica, análise, irritação, o que veremos realmente naquele som é apenas um som chegando numa alta velocidade e lentamente se vai, mostrando a verdade da impermanência. O som vem em ondas, podemos até sentir as ondas do som, vindo pelo ar até nossos ouvidos. Mesmo o som pode ser usado como objeto da meditação para ganhar concentração e insight. Isso é exatamente o que o Buddha disse para o Bahiya fazer. O Bahiya treinou tão bem a mensagem do Buddha, que era tão clara para ele; a mente dele era como uma mente de uma criança bem pequena, muito tenra, suave, como uma esponja, sem muita complicação, era muito fácil para a mensagem penetrar em sua mente.

Como adultos, devemos aprendemos a tornar nossa mente simples, esquecendo e cobrindo temporariamente aquela pilha de lixo com plástico grosso e começar de uma maneira bem simples. Cobrir o lixo é não prestar atenção àquele plástico nem ao seu passado, deixar o passado para trás. Se você ficar pensando no passado, digamos que você tenha trinta anos, são trinta anos de coleta de lixo, se você passar o tempo todo pensando nesses anos, você nunca vai terminar. Suponha que alguém lhe fez algo muito ruim; na meditação você fica o tempo todo pensando naquilo que ela lhe fez, pois não há outras perturbações, você pode pensar nos mínimos detalhes daquela situação.

Então o que acontece com a sua meditação? Você passou uma hora só pensando nisto. Você criou muita tensão e um estado mental bem mais desagradável. Você ouve o sino tocar, fica meio perturbado, se levanta, começa a andar e volta a sentar, e pega outra pessoa, porque em trinta anos você se associou com tantas pessoas, você pode gastar os próximos trinta anos pensando nessas pessoas. Nesse momento você tem de pensar: bem, há 6 bilhões de pessoas neste mundo; se eu fosse passar o tempo todo pensando nas pessoas, teria de pensar nas 6 bilhões de pessoas neste mundo. Isso iria me deixar maluco e eu iria parar num hospital psiquiátrico. Então, o melhor modo de lidar com esta situação é esquecer completamente esta ou aquela pessoa e trazer sua mente para o presente momento.

Honestamente, o que se pode dizer verdadeiramente é sobre a experiência deste presente momento. O que experienciamos agora é a coisa mais importante em nossa vida, porque do presente momento da experiência podemos ver a verdade exatamente ali; podemos ver se a mente está clara ou confusa ou se temos boas sensações, prazerosas, desprazerosas, neutras; podemos ver a impermanência, ir à consciência profunda da experiência presente. Significa que quando conseguimos plena consciência, o que aprendemos dela, se transforma num conhecimento. O conhecimento que obtemos pela leitura, discussão não é tão profunda quanto aquele que ganhamos pela plena consciência. O que aprendemos da plena consciência vai direta e profundamente à nossa mente subconsciente e se aloja lá. E nunca esqueceremos disso, porque aprendemos por prestar total atenção, plena consciência e pela nossa própria experiência.

É por isso que dizemos que a experiência presente é a mais importante experiência daquele momento, e para ganhar essa experiência real, precisamos prestar total atenção. Quando aprendemos algo pela compreensão clara e profunda, isto permanece em nossa mente, mas se você apenas memoriza algo, sem entender o significado, sem entender, aquilo rapidamente desaparece. Para ter uma compreensão

real, temos de prestar total atenção ao que experienciamos agora. Quando eu digo agora, aquele agora é o agora perpétuo, nunca irá envelhecer. Quando prestamos atenção ao agora, cada momento é um momento de agora, e o presente momento é sempre um momento novo, fresco. Desse momento novo, a nossa mente se renova, e está sempre viva. Assim, embora saibamos que as coisas são impermanentes, da impermanência podemos aprender algo verdadeiramente permanente. Geralmente, quando aprendemos algo, acumulamos a memória do passado e esquecemos do presente. Quando praticamos a consciência atenta, esquecemos o passado e ficamos com o presente.

É por isso que o presente momento é sempre um insight claro, profundo e novo; o Buddha nos aconselha a ficar com a mente no presente momento, inspirando com consciência atenta e expirando com consciência atenta. Devemos sentir a mente com o presente momento, é assim que a mente com plena consciente atenta se torna plena; não queremos tornar a mente cheia (plena) de lixo passado, queremos tornar a mente cheia (plena) do presente momento. É por isso que é chamada a mente plena (mindfulness); não estamos tentando fazer a mente vazia, estamos tentando deixar a mente cheia; encher a mente com este presente momento que é novo, vivo. Não queremos deixar o passado intervir neste presente prazeroso momento; por isso o Buddha diz: "quando você ver, fique simplesmente consciente do 'vendo'; quando você ouvir, fique simplesmente consciente do 'ouvindo'".

Temos muitos tipos de anéis em nossas vidas, um deles é o anel de noivado, outro é o anel do casamento; outro é o de orelha, mas nem todos nós usamos todos esses anéis. Mas existe um anel que todos os seres viventes usam. É o "sufer-ring" (jogo de palavras em inglês, para o têrmo "sofrimento"). Assim, quando ouvimos, devemos prestar atenção ao "ouvindo "(hear-ring), para nos livrar do "sufer-ring" (sofrimento). Esse é o propósito da meditação Vipassana. Quando ouvimos algo, podemos usar isto como objeto de nossa meditação, se prestarmos total atenção àquilo que ouvimos, então podemos ganhar concentração e insight daquele ouvir.

Havia um monge chamado Kematha, estava muito doente, mas foi e deu uma palestra do Dhamma a monges mais velhos. Sua palestra foi muito sutil, profunda e conseguiu manter a atenção daqueles monges mais velhos. Vendo-os prestar total atenção à sua palestra, ele também prestou atenção a eles. Interessante, se damos uma palestra e o publico presta total atenção, ficamos encorajados a dar uma palestra bem sistemática. Os monges ganharam calma, alegria, felicidade e concentração e se

libertaram dos irritantes psíquicos. Ao mesmo tempo, esse monge em particular simultaneamente alcançou a plena iluminação naquele momento. Tornando a mente simples e atenta ao momento presente, por um lado evitamos que a mente seja invadida pelos irritantes psíquicos, e por outro lado podemos cultivar um estado mental puro e claro. No meu exemplo do cão latindo, pode facilmente irritar nossa mente, especialmente quando estamos ganhando concentração, pois é tão difícil ganhar concentração, o latido pode irritar a mente. Mas se desenvolvemos aquela pequena concentração com consciência atenta, então imediatamente podemos usar a consciência atenta para nos livrar daquela irritação. O que fazemos naquele momento, com consciência atenta, é ver como a mente se torna irritada. Como a mente está tentando desencadear a irritação, pensando mal sobre o cão, o dono do cão, e todos os tipos de impossibilidades e criando irritações. Se simplesmente com consciência atenta vemos, "isto é a natureza dos cães, são apenas cães, eles naturalmente latem"; ninguém ensinou os cães a latir, é o instinto natural deles, está no DNA deles, por isso diferentes cães latem em diferentes modos.

Ontem estávamos andando e de repente apareceu um cachorro, muito tranquilo, nos seguindo, e daí vieram outros cães querendo atacá-lo; é assim, diferentes tipos, é a natureza da existência; quando algo assim acontece, você simplesmente vê e não fica irritado. Às vezes, quando estamos desatentos, nos comportamos como crianças imaturas. Quando uma criança tem um pequeno corte no dedo, faz um grande choro, mas quando adulto, mesmo se perde todo o dedo, não chorará daquele jeito. Como adulto, sabe que isto acontece, tenta consertar ou aceitar, o que fazer? Similarmente, procuramos olhar para nossa mente num modo adulto, realista, maduro, com emoções equilibradas, então fazemos nossa mente estável, clara e saudável.

Assim, o treinamento da consciência atenta nos mostra como tornar a nossa vida menos complicada, não permitindo que se construa tensão, ansiedade e preocupações desnecessárias. Algumas vezes, quando perdemos nossos entes queridos, ficamos tão deprimidos, pesarosos, doloridos, quando não estamos plenamente atentos. Mas quando estamos com consciência atenta, vemos toda a situação como fenômenos naturais que aconteceram naturalmente; algumas coisas parecem ter acontecido muito rapidamente, mas mesmo nelas existem fenômenos naturais acontecendo subjacente a isso. Observando os fenômenos naturalmente, mesmo que não os vemos claramente, vemos os princípios deles.

O que a consciência atenta nos ensina é a lei natural e universal; vamos ter uma consciência macrocósmica da verdade da vida; e uma vez que tenhamos estabelecido nossa mente naquela posição, então a mente se torna relativamente calma, relaxada, pacífica todo o tempo, e quando a situação surge, a mente age de acordo com a situação, sem se tornar emocionalmente reativa, irritada e muito perturbada. Este é um dos propósitos da meditação Vipassana, purificar a mente. Vocês estão vendo como é fácil limpar a mente, se praticarem a consciência atenta desta forma, caso contrário, podemos facilmente nos tornar confusos. Então tentamos fazer nossa mente tão simples quanto possível, de modo que esta prática tenha um sentido real em nossas vidas.

Isso é o suficiente para a palestra desta manhã.

Porque meditar

Se você tem ideias confusas sobre a prática de meditação, então sua prática também será confusa. Temos de nos perguntar frequentemente: **porque meditamos**? Porque não fico em casa vendo TV? Ou futebol, ou ir à praia? A resposta séria de um meditador sério é: "ainda não encontrei o que eu queria na vida". E o que você queria na sua vida? Se você perguntar para milhões de pessoas, vai ter uma resposta: quero ser pacífico, feliz, livre de todos os estados mentais que me atrapalham. E como me envolvo nisso para ser pacífico, feliz, livre de todos os estados mentais que me atrapalham? Tendemos a ignorar a nós mesmos; às vezes nos sentimos tão compassivos, generosos, queremos fazer tudo para o mundo. Algumas pessoas vivem para a familia e seus filhos, alguns pelas suas esposas; eles têm obrigações e cumprem com elas. Um dia eles percebem que não podem continuar com isso, que estão cansados, e nada parece fazê-los felizes. E eles percebem: "o que fiz com minha vida? Vivi durante tantos anos, terei de viver mais anos, e nesta última parte da minha vida não me parece que fiz algo por mim. Então deixa-me fazer algo por mim a partir de agora". Essa é uma razão pelas quais algumas pessoas querem meditar.

Alguns querem ver um significado profundo na vida; tudo que fizeram ou estudaram foi superficial, querem se envolver em algo profundo dentro de si. Uma das razões que meditamos é para que foquemos em nossas vidas, e a partir desse foco, queremos ter insights sobre nossas vidas. Uma parte é chamada *concentração* e a outra *consciência atenta*. A concentração é apoiada pela plena atenção. Então um pré-

requisito para concentração é a consciência atenta. Quando estamos plenamente atentos, no quê devemos ter consciência atenta? Deve ser sobre algo que entendamos. Consciência atenta sobre os fatos políticos, econômicos é algo muito superficial. Quando tentamos isso, ficamos confusos pois há tanta coisa acontecendo hoje em dia. Algumas pessoas querem se envolver em trabalhos sociais, pensando em conseguir uma sociedade perfeita e aí quando ela for perfeita você vai poder viver pacificamente. Um homem que quer corrigir o mundo e viver em paz é como se ele tivesse andando no mundo inteiro, mas ele pensa que o mundo é tão grande, complicado, cheio de altos e baixos, vou machucar meus pés, deixa-me cobrir o mundo de couro, daí posso andar bem suavemente. Outro homem lhe diz que ele é um tolo, isso é impossível. O mais prático é conseguir um pedaço de couro e fazer um sapato, assim podes andar. Quando este tipo de pergunta foi levado ao Buddha, ele disse: você nunca verá o fim do mundo andando. E sem conhecer o mundo todo, você nunca vai ser capaz de terminar com o seu sofrimento. Isto é um tipo de enigma. Como podemos entender este enigma?

Nos ensinamentos do Buddha, o mundo somos nós. Cada um de nós é um mundo. De um lado, somos feitos do mesmo material do mundo. Qualquer coisa que exista no mundo pode ser encontrada em seu corpo e mente. Por outro lado, se realmente olhar para você mesmo, verá que você vive no seu próprio mundo. As pessoas, às vezes quando vêem alguém totalmente focado na sua atividade, fazendo algo diferente, para criticá-lo dizem: ele vive no seu mundo próprio. Mas é correto, pois todos vivemos no nosso próprio mundo. Significa que quando sinto algo, você nunca sentirá o que eu sinto. Você nunca pensará do jeito que eu penso; pode haver muitas similaridades em nossos pensamentos, mas a maneira que eu penso é a maneira que eu penso. Minha percepção do mundo não é exatamente igual à sua. Meus pensamentos, percepções, sentimentos, ideias sobre o mundo são totalmente diferentes dos seus. Quando vou aqui e ali, e encontro com pessoas, tenho certas perspectivas e ideias sobre as coisas, e eu funciono a partir dessas ideias, percepções e sentimentos. Posso fazer alguns ajustes de acordo com a situação, mas primariamente eu vivo de acordo com o meu mundo. Similarmente, se vocês honesta e sinceramente olharem para si, investigarem-se dentro de si, verão que cada um de vocês vive num mundo totalmente independente.

Por isso, o Buddha disse que é fácil para nós conhecermos nosso próprio mundo; portanto quando tentarmos entender o mundo, devemos tentar entender o nosso próprio mundo. Portanto, quando praticamos a consciência atenta, praticamos a consciência

atenta sobre o nosso próprio mundo. Nosso próprio mundo é feito de forma, sensação, percepção, pensamento e consciência. Meu próprio mundo tem minha própria forma, minha sensação, minha percepção, meu pensamento e minha consciência. Portanto, quando tentamos meditar, temos de entender em primeiro lugar nosso próprio corpo, sensação, percepção, pensamento e consciência. Portanto, um dos propósitos principais da meditação Vipassana é a compreensão. Compreensão do nosso próprio corpo, sensação, percepção, pensamento e consciência. Não podemos compreender nosso próprio corpo, sensação, percepção, pensamento e consciência sem estarmos com a consciência atenta a eles. Quando faço movimentos corporais, devo ter a consciência atenta aos movimentos corporais; quando certas sensações e sentimentos surgem em mim, devo ter a consciência atenta à estas sensações e sentimentos; similarmente, devo ter a consciência atenta às minhas percepções, meus pensamentos e minha consciência. Quando presto atenção ao meu corpo, não deveria tentar possuí-lo; devo ter a consciência atenta para entender o corpo como ele é.

Normalmente é extremamente difícil de entender o corpo como ele é, apesar de vivermos neste corpo, cuidando dele. Meditação Vipassana é ver as coisas de um modo especial; ver as coisas como elas são para entendê-las exatamente como elas são. É difícil de entender o corpo como ele é, por causa de nossas visões condicionadas distorcidas. Quando vejo o corpo, vejo apenas a parte exterior do corpo, sua forma, tamanho e cor, mas não vejo como exatamente ele é, se não tiver a ter a consciência atenta a ele. Como podemos ter a consciência atenta ao corpo? Consciência atenta é a consciência atenta sem cobiça, ódio e confusão. Isto também é muito difícil porque quando tentamos prestar plena atenção ao corpo, definitivamente o desejo pelo corpo surge na mente. Surgir na mente o desejo pelo corpo é muito natural. Quando o desejo pelo nosso próprio corpo surge na mente, não podemos fazer nada sobre isso, pois é como esse corpo e mente funcionam. Quando o desejo pelo nosso próprio corpo surge na mente, tendemos a nos apegar ao corpo; se apegarmos ao corpo com desejo, não conseguiremos ver o corpo como ele é.

Também não devemos ver o corpo como um objeto de repulsa, aversão, rejeição, raiva ou ódio. Não devemos olhar o corpo com cobiça nem com ódio, mas devemos olhar o corpo com um estado mental imparcial. Quando olhamos o corpo com um estado mental imparcial, não odiamos nem nos apegamos ao corpo. É uma forma muito calma e confortável de se observar o corpo, porque as coisas que acontecem ao corpo são coisas muito naturais; você não pode lutar com a natureza; podemos desejar que

certas coisas aconteçam com esse corpo de um certo modo, mas estas coisas não acontecem segundo nosso desejo. Devemos entender o desejo de nossa mente de que o corpo funcione de uma certa maneira; ainda que a mente deseje que o corpo funcione de uma certa maneira, o corpo não se importa com a mente; o corpo tem sua própria dinâmica e agenda. Quando o corpo quer se tornar fraco, ele se torna fraco; quando o corpo quer ter cabelos grisalhos, unhas quebradiças ou rugas, ele tem cabelos grisalhos, unhas quebradiças e rugas. E estas são as coisas naturais que ocorrem no corpo; portanto, se com plena atenção observamos como o corpo funciona, então poderemos fluir com esse modo natural do corpo; se tentamos resistir e lutar, então sempre teremos uma luta com o nosso próprio corpo.

Assim, os meditantes da consciência atenta sempre se tornam plenamente conscientes ao que está acontecendo com o corpo, como o corpo está mudando, como está indo em um certo modo e direção; portanto não estamos tentando fugir da realidade, mas ir para dentro dela. Mudanças do corpo são coisas bem naturais e reais. Portanto, quando praticamos a consciência atenta, tentamos entender o modo como o corpo muda, o modo como o corpo se comporta.

Quando eu era garoto, e via os velhos, e perguntava por que eles ficam velhos, não pensava que eu também ficaria velho, eu não tinha muita compaixão pelos velhos, pois eu era muito jovem, não achava que iria envelhecer, nem entendia o que é ser velho. Mas hoje em dia eu tenho muita simpatia, compaixão pelos velhos; levei muitos anos para entender esta lição, agora eu gostaria de ter tido essa compaixão há quarenta anos atrás, porque agora é muito valiosa para mim. Quando vemos que o corpo muda e envelhece, nós não vemos com desprezo os mais velhos, porque está acontecendo conosco, nós vemos acontecendo conosco, nós experienciamos isto. Quando ainda jovens entendemos isto, podemos compassivamente cuidar dos idosos, há muitos jovens fazendo isso, e se eles têm esse insight, podem fazer seu trabalho ainda melhor. E quando vemos que nosso corpo está mudando, e não permanecendo o mesmo o tempo todo, devido à natureza material do qual é feito, vemos que também ficamos doentes. Se soubermos pela nossa experiência do insight, então não olharemos com desprezo as pessoas doentes, teremos grande compaixão por qualquer pessoa doente porque ninguém que ficar doente. Apesar do desejo de viver uma vida saudável, elas adoecem. Esta é a natureza desta vida e deste corpo.

Havia um jovem de uma família muito rica, seu nome era Raktapala. Certa vez foi a uma palestra do Buddha; voltou para casa e disse que queria ser um monge. Os pais recusaram, dizendo que ele era o único herdeiro de uma fortuna imensa, e seria confiscada pelo governo. Ele disse que eles não o impediriam de se tornar um monge; eles negaram, então ele disse que jejuaria até morrer. Então ele começou a jejuar, eles tentaram, junto com os vizinhos, a persuadi-lo a comer. Os vizinhos aconselharam aos pais que o deixassem ir ao mosteiro, pois ao menos teriam um filho vivo em algum lugar. Os pais então acederam. Ele era um monge honesto e sincero, meditante, escutava as palestras do Buddha com atenção. O Buddha falava da natureza do corpo e da mente, da vida. Em pouco tempo ele conseguiu se libertar dos seus irritantes psíquicos. Um dia ele estava sentado sob uma árvore num parque de um reinado. O rei, passeando no parque, viu esse jovem e bonito monge sentado sob a árvore. Fez algumas perguntas: "as pessoas se tornam monges quando são muito velhas, viveram a vida toda e fizeram o que queriam, quando chegam na velhice viram monges, mas você é muito jovem; segundo, as pessoas se tornam monges quando perdem sua riqueza, você perdeu a sua?" "Não, a minha família é muito rica". "As pessoas se tornam monges quando estão muito doentes, mas você não parece doente, parece muito saudável. As pessoas se tornam monges quando têm o coração partido, porque perderam seus entes queridos. Você perdeu algum parente?" Ele disse que não. "Então porque você virou monge?" "Não me tornei monge por estas razões, mas por outras quatro boas razões: a vida está se movendo para um fim; a vida é sempre incerta; podemos morrer a qualquer momento; não há nenhum contrato assinado entre a morte e a vida, a morte pode nos pegar a qualquer momento. Antes disso acontecer, quis me tornar monge. Em segundo lugar, não há proteção contra a doença e o envelhecimento. Em terceiro, não há nenhum controle sobre esta vida, o que acontece com nosso corpo independe de nossos desejos; por último, me tornei monge porque não há um fim para a cobiça, a cobiça é insaciável, nunca podemos satisfazer a cobiça".

Ele percebeu tudo isso na sua própria vida, através de sua própria situação. Vocês poderiam perguntar se após ele se tornar monge, pôde controlar o corpo, a doença, a morte? Não. Mas ele queria ver a vida de uma perspectiva diferente e viver uma vida extremamente simples. Independente de quão complicada é nossa vida, não há garantia; quando a vida é simples, podemos usar esta vida simples com um estado mental claro, prestando atenção ao corpo e mente e viver pacificamente, livre da cobiça, ódio e delusão. O Buddha não lhe pediu que se tornasse monge, ninguém lhe pediu, isso veio de sua própria convicção. Quando a compreensão é bem clara, você não precisa que ninguém lhe diga o que fazer, você mesmo toma sua decisão.

Quero concluir esta palestra, falando sobre pessoas aceitando os ensinamentos com convicção. Uma coisa que gostaria de enfatizar sobre a tradição budista é que somos treinados a não forçar a imposição dos ensinamentos para as pessoas. O Buddha deu um exemplo muito bonito. Havia um homem chamado Upali, era um seguidor do jainismo, uma das muitas tradições que havia no tempo do Buddha. Ele era muito rico e hábil na fala, seus mestres acharam que ele conseguiria converter o Buddha ao jainismo. Ele foi ao Buddha e ao final da conversação, Upali mudou seu modo de ver. Ele disse que queria ser seguidor do Buddha, "me aceite como seu discípulo". Buddha lhe disse: "Upali, você é uma pessoa muito conhecida, rica, todos sabem que você é seguidor do jainismo; se você agora vai como meu seguidor, o que as pessoas pensarão disto? Uma pessoa de seu porte não deve ter conclusões apressadas assim, vá para casa e pense". "É muito estranho", Upali disse, "se eu fosse a outra tradição e dissesse que queria segui-la, eles me levariam pelas ruas numa procissão, anunciando minha conversão, e você está me mandando para casa para pensar. Por esta razão quero repetir meu pedido de ser seu discípulo". Buddha respondeu: "quando você voltar para casa, não deve parar de dar apoio ao seu mestre religioso, deve continuar seu apoio a eles". "É muito estranho", Upali disse, "falaram que todos fazem as oferendas a você e seus discípulos, e você me diz para fazer as oferendas aos seus rivais". Buddha respondeu: "se você parar de dar apoio aos seus mestres religiosos, então você não estará seguindo meus conselhos, e se você parar de dar apoio aos seus mestres religiosos, como eles viverão? Todos esses anos eles dependeram de você, e será difícil deles sobreviverem".

É pouco comum dos mestres religiosos lembrarem as pessoas de pensarem muitas vezes antes de aceitarem seus ensinamentos; portanto quando somos meditantes sérios, e que algumas coisas começam a se desdobrar dentro de nós, é que chegamos à compreensão de que é isto que eu quero. É o que aconteceu a Raktapala e Upali. Ninguém lhes pediu que seguissem os ensinamentos do Buddha, mas de suas próprias compreensões, convicção, realização, aceitaram os ensinamentos do Buddha. É uma questão de observar o corpo e a mente com um estado mental imparcial.

A maior parte das pessoas acha muito difícil olhar para o corpo e a mente com um estado mental imparcial, porque a maior parte de suas vidas foi condicionada num certo modo, e é muito difícil para elas mudarem esse condicionamento. Para elas, olhar o corpo e a mente com um estado mental imparcial é muito difícil. Entretanto, aconselhamos as pessoas a desenvolverem sua consciência atenta, de modo que possam tomar decisões livres, imparciais e independentes. Uma vez que tenham tomado uma

decisão imparcial, se sentirão muito alegres por esta decisão. Se houver dúvida ou confusão na mente, elas nunca devem assumir um compromisso. Sugerimos que até que essa dúvida ou confusão desapareçam, devem praticar meditação da consciência atenta repetidamente, até que vejam a realidade.

Assim, com esta palestra, gostaria de concluir esse retiro.