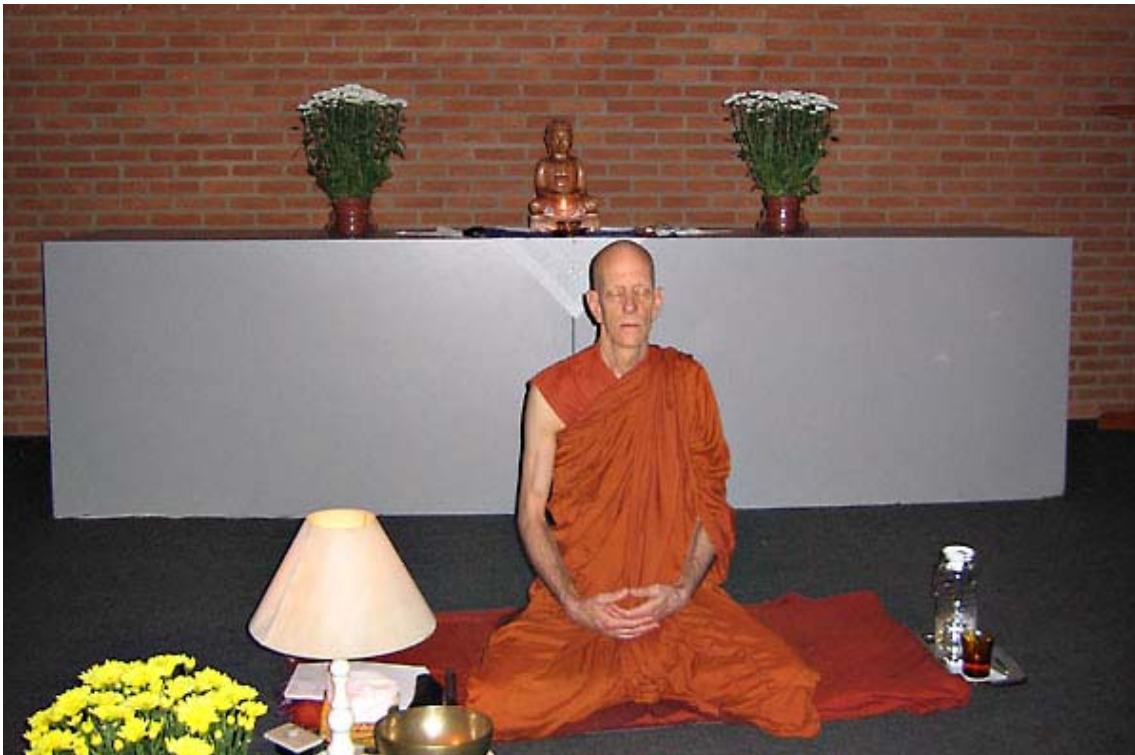


Vipassana e Yoga:

Vivendo e morrendo com Sati, consciência atenta

Bhante Yogavacara Rahula ©



Edições Casa de Dharma
2007

Vipassana e Yoga:

Vivendo e morrendo com consciência atenta

Bhante Yogavacara Rahula ©

Retiro organizado pela Casa de Dharma

25/02 a 03/03/2006

Tradutores do retiro:

Carla Schiaveto

Rafael Ortiz

Marco Wsho

Tradução e digitação das fitas:

Francisco Penteado, Thiago Rossi, Arthur Shaker

revisão: Arthur Shaker

Com autorização do Autor

casadedharma.org@gmail.com

<http://www.casadedharmaorg.org>

O termo **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”; 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 termo 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”.

1º dia

[Um cachorro entra na sala de meditação]

Este cachorro está em busca de felicidade. Este é o único modo que ele tem para encontrá-la, ou seja, incomodando os outros. Mas as pessoas não fazem isso o tempo todo? Na busca pela felicidade, as pessoas fazem coisas ainda mais tolas que este cão. Essa é uma das razões pelas quais estamos investigando um modo de vida alternativo, ou modo diferente de ser.

Vou falar agora sobre viver e morrer com consciência atenta. Todos sabemos que vamos morrer, mas consideramos isso óbvio e não pensamos muito nisso. As pessoas estão tão ocupadas em viver que não contemplam a ideia de morrer. E quando a morte as pega de surpresa, estão despreparadas. E se perguntam: “Porque eu?” ou, “Porque agora?” Mas de acordo com o Dhamma, só existe uma coisa certa na vida, que é a morte. Não sabemos quanto essa vida vai durar, e a morte pode vir a qualquer momento. As pessoas morrem em qualquer estágio da vida. Bebês morrem na fase fetal, ou ainda logo no primeiro ano de vida, e é possível morrer com um dia de vida ou 99 anos de idade. Uma vez nascido, o ser virá a morrer, essa é uma lei natural, é uma lei do Dhamma, a lei da impermanência, onde todas as coisas condicionadas são impermanentes.

Mas as pessoas estão tão envolvidas com seus desejos que, quando a morte chega, são pegadas de surpresa, e passam por uma grande dose de sofrimento mental. Não querem aceitar a ideia da morte, presas entre a cobiça, o ódio e a delusão, vivendo uma existência pouco hábil, sofrendo física e mentalmente. Há 6 bilhões de pessoas no mundo hoje, com uma vida média de, digamos, 65 anos. Então, daqui a 65 anos, umas 6 bilhões de pessoas terão nascido e morrido. Umhas 250 mil pessoas morrem a cada dia. E 10.500 pessoas numa única hora, ou 3 por segundo. Assim, a morte não é coisa incomum, do mesmo modo os nascimentos. Mas essas mortes geralmente ocorrem longe de nós. Ouvimos falar de mortes no Iraque, na África ou mesmo alguém que foi esfaqueado em São Paulo, mas nós não as conhecemos pessoalmente, e não damos muita atenção a isso. É só quando

ela está próxima de nós que nos preocupamos com ela, a morte de um vizinho ou amigo, e principalmente, a morte de um pai, mãe ou ente querido, e aí pensamos que isso pode acontecer conosco. E a morte pode ocorrer de inúmeras maneiras diferentes, acidentes, ataques do coração, etc. Há aqueles que chegam aos 80, mas pouquíssimos chegam aos 100.

Mas as pessoas seguem vivendo como se não fossem morrer jamais, e fazemos votos que assim seja, que as pessoas tenham vida longa. Mas até atletas saudáveis caem mortos na quadra de basquete, sucumbindo de uma hora para outra de alguma doença inesperada. É assim que sempre foi, e assim será sempre, provavelmente. Há um ditado que diz que “a vida é uma doença sexualmente transmissível, e sempre fatal”. Isso não é pessimismo, é uma visão realista da vida. Sem dúvida, a contemplação da morte é uma importante prática na maioria das tradições espirituais. Não é uma coisa mórbida, é uma coisa perfeitamente natural, é simplesmente o oposto do nascimento, porque você nasce com um bilhete só de ida. Quando morremos sem consciência atenta, sem aceitar a morte, aí surge o sofrimento.

Muitas pessoas passam a vida tentando negar a morte. É por isso que quando alguém envelhece ou adocece, a pessoa é posta num asilo ou instituição para ficar longe de nossas vistas. Todas as propagandas mostram pessoas jovens e atraentes, é raro aparecer alguém velho ou feio numa propaganda de televisão. Aos 40 anos, quando surgem os primeiros cabelos brancos, as pessoas correm atrás de tinturas, e quando surgem rugas, correm atrás de cosméticos, e cirurgias plásticas. Mas a partir de um momento, não funciona mais, há um limite de plásticas e artificios que se possa usar. Mas ao tentar mascarar o envelhecimento, você terá medo da morte, e finalmente, medo da vida.

O Buddha ensinou a metáfora dos quatro cavalos. Um fazendeiro tinha quatro cavalos, numa cocheira. Quando ele começava a abrir a porta, o ruído despertava o primeiro cavalo que sabia que o trabalho ia começar. O segundo cavalo só despertava quando o fazendeiro já estava lá dentro. O terceiro cavalo desperta quando o fazendeiro coloca a sela nele, mas o quarto cavalo só desperta quando o fazendeiro cutuca entre as suas costelas. Da mesma forma, há quatro

tipos de pessoas no mundo. As pessoas sábias, ao ouvirem sobre a morte de pessoas em terras distantes, pensam que isso também lhes acontecerá e que é necessário se preparar. O segundo tipo de pessoa só se dá conta quando morre alguém no seu bairro ou cidade. O terceiro tipo só se dá conta quando morre um familiar ou ente querido, especialmente se for um membro de família. Mas um quarto tipo de pessoa só percebe que morrerá ao ouvir o diagnóstico de um médico.

Se esperarmos pelo fim, não haverá tempo. Assim, a contemplação da morte é uma forma de preparar a mente para aceitar a realidade da morte. A morte não é uma questão de “se”, mas sim de “quando”, e aceitando a morte, poderemos morrer em paz. Mas vocês certamente conhecem inúmeras pessoas que negam o fato da morte.

Mas é necessário aceitar de maneira hábil o fato de que vamos morrer, seja daqui a 20, 30 anos, amanhã ou daqui a 5 minutos. Um lama tibetano diz: “Não sei o que vem primeiro, o amanhã ou a próxima vida”. Então, se você não sabe como morrer graciosamente, ou pelo menos aceitar tranquilamente a verdade da morte, não conseguirá viver plenamente e terá medo da vida. Terá medo de perder aquilo a que está apegado. E achará que a morte é ruim e deve ser evitada a qualquer custo. Se um médico perde um paciente, se considera derrotado. Mas a morte ocorreria da mesma maneira. Se perguntarmos: “Qual é a causa da morte?”, a resposta deveria ser: “o nascimento”. Essa é a perspectiva saudável e adequada pela qual deveríamos ver a vida e entender o que é viver. Se as pessoas vivem pensando no futuro, terão medo da morte, que seria o fim do futuro. É por isso que o treinamento da meditação ressalta o presente, o aqui e o agora. A maioria das pessoas está assentada no passado ou no futuro, não no momento presente.

De acordo com a psicologia budista, o tempo enquanto sequência de fatos é algo criado pela mente, e que a realidade última de consciência pura é atemporal. É o estado do “eterno agora”. Mas, no decorrer da evolução da mente no mundo do desejo e delusão, uma pessoa cria a ilusão de ser uma entidade separada, que vive no tempo e no espaço. Assim, não entender a natureza da

morte e viver com raiva, cobiça e ignorância é o que cria a mente aprisionada na ilusão de tempo e o sofrimento que advém disso. Viver no presente serve para evitar o sofrimento que surge momento a momento. Porque todos os problemas surgem do nosso apego ao passado ou ao futuro, lembrando de experiências do passado, e as projetamos com desejo no futuro, desejando que se repita. Ou ainda, lembrando de uma experiência dolorosa, temendo que ela se repita novamente. Isso vale para tudo que possamos ouvir, ver, sentir, pensar, etc. E esse processo de apego ou aversão ocorre automaticamente na mente, porque as pessoas vivem sem consciência, sem consciência atenta. A maioria das pessoas está inconsciente. Enquanto você viver com desejo e aversão, terá medo da morte e não conseguirá aproveitar a vida plenamente. As pessoas vivem com medo de serem roubadas, ou de perder o emprego, ou de ficar doentes, ou muitas outras coisas. Vivem atrás de portões de ferro, armadas. Como podem viver assim? Isso não é viver de verdade. Então, contemplar a morte é entender o que realmente é viver e morrer, e o que realmente acontece com você. Esse é o propósito do caminho espiritual. Se você vive no momento presente, no aqui e agora, você morreu para o passado e futuro. E estando plenamente presente no momento presente estará também presente quando chegar lá, no momento da morte, plenamente presente. Na verdade, não há morte, porque quando alguém vive plenamente o momento presente, ele supera a morte. E é isso o estado de iluminação, porque a morte é só uma ilusão.

A morte na verdade acontece em diferentes níveis. Há três níveis de viver e morrer. O primeiro é o nível convencional de viver o morrer, de vida em vida. Mas há um nível mais profundo de vida e morte, que consiste na morte a cada momento. Quem estuda biologia sabe que há células no corpo morrendo a cada instante. A cada sete anos, todas as células do corpo terão sido trocadas, assim como seis bilhões de pessoas morrendo ao longo de uma média de 65 anos. E há ainda o nascimento e a morte da consciência a cada momento. A cada momento de cheiro, gosto, ver, ouvir, pensar e tocar, seguindo o fluxo da impermanência. Esse é o significado mais profundo para a vida e a morte. Isso se dá logo abaixo do nível da nossa consciência nesse exato instante. E é a isso que você tenta

afinar a sua atenção durante a meditação Vipassana, o que só é possível quando você está focalizado plenamente no momento presente.

O terceiro nível de vida e morte é o nascimento e morte da consciência, do eu-ego. Esse é certamente algo que requer um nível profundo de sabedoria para ser compreendido. Mas só ao compreender os três níveis de nascimento e morte você conseguirá atingir o estado de não-morte, o que equivale à libertação do nascimento e morte. O treinamento para viver no momento presente permitirá que a pessoa viva de maneira mais hábil, percebendo a confusão e o sofrimento que ocorre dentro e fora de nós, e vivendo de maneira menos apegada, com menos medo e aversão. Vivendo num estado de consciência mais expandido e livre, aqui e agora mesmo. E você chegará a um ponto onde será mais fácil aceitar quando chegar a sua hora. Isso é algo para se contemplar por alguns momentos, alguns dias, por alguns anos, por uma vida toda, mas comece agora, porque só existe o agora. Se você pensar no passado ou no futuro, isso é uma experiência acontecendo agora, e quando o amanhã chegar, será uma experiência acontecendo no agora. E só existe verdadeiramente o agora, e entender isso é a experiência de liberdade.

2º dia

O final da vida condicionada é a morte. Mas enquanto estamos vivos, que faremos? Falarei sobre duas dimensões da nossa vida. A dimensão do fazer e do ser, o lado ativo e o lado passivo da vida. Chamamo-nos de “humanos sendo” (human beings), mas tendemos a ser “humanos fazendo” (human doings), pois estamos sempre fazendo alguma coisa, ao menos quando estamos acordados. Nosso dia é preenchido com o fazer várias coisas. Mesmo que você não esteja fazendo algo fisicamente, a mente está fazendo algo. Mesmo durante o sono, a mente continua sonhando, que é uma forma de fazer também. A maioria das pessoas fica presa nessa atividade constante, sob esse impulso de fazer. Uma razão mais profunda para isso acontecer é o ego, e o desejo do ego de lutar para existir. Se parássemos as atividades ou eliminássemos o desejo, não haveria mais motivo para o ego existir. Isso é assustador, então ele continua criando desejos, atividades e motivos para continuar ativo, mas isto é outra história.

Ficamos presos neste estado constante de atividades, de fazer, e a maioria de nós nem experimentou ser puramente, simplesmente. Estas atividades de fazer são voltadas para fora, para o exterior, sempre repetindo, enquanto a dimensão interior do ser, dentro, é no momento presente. Mas a maioria de nós não sabe nada sobre isto, sobre a fonte da própria vida. A maioria das pessoas não sabe como realmente descansar. Mesmo quando elas dizem que estão descansando, elas estão fazendo alguma coisa, mas elas não descansam no “ser”, que é um estado de consciência, de atenção. É como um motor de carro em ponto morto. Você pode acelerá-lo, mas ele não vai a nenhum lugar. É um estado de atenção, que embora exteriormente possa haver barulho, ou se sentir dores no corpo, esta atenção fica brilhando. Mas o mais importante para a compreensão prática, é que em todo este processo de fazer uma atividade, ficamos presos na lei do karma, pois a maioria destas ações é movida pela cobiça, raiva e ignorância, para satisfazer o “eu”, e ficamos presos a várias ações negativas, ações como roubar, mentir, agredir sexualmente, xingar, enganar.

A maioria destas ações é movida pela cobiça, raiva e ignorância, desde as mais grosseiras até as mais sutis. Algumas são bem óbvias. Por exemplo, você pode odiar muito alguém que lhe prejudicou, você fica com pensamentos de se vingar da pessoa. Você pode não fazer estas ações, mas fica com elas no pensamento. Nossas ações vão para uma das duas direções: obter o que não temos ou procurar situações agradáveis, ou se livrar de sensações dolorosas e evitar contato com coisas que não gostamos. Isto se chama “a síndrome do prazer e dor”, e ficamos presos na dualidade de procurar o prazer e evitar a dor, e esta é a função de sobrevivência primária do ego. E enquanto tentamos satisfazer isto, ficamos presos na lei do karma, e temos de sofrer as consequências. E estas ações são basicamente nossos hábitos, pois este costume de procurar o prazer e evitar o desprazer já está arraigado nas células do nosso corpo. E mesmo os pensamentos e intenções de nossas ações se originam nas células do nosso sistema nervoso. E nós praticamente não estamos atentos ao que estamos fazendo até que já estejamos quase fazendo, ou depois que já fizemos. É um desejo que toma conta de você, lhe domina, aí depois você se diz que não devia ter feito. Ficamos presos a este processo contínuo de pensamento e ação.

Do ponto de vista da psicologia budista, fazemos isto inconscientemente, ou sem consciência atenta. Não ter consciência atenta é estar inconsciente, não na definição médica de inconsciente. Estar sem consciência atenta ou não-consciente significa não estar consciente da intenção. Estar atento às intenções que motivam as ações da fala e físicas também. Ou mesmo a intenção de pensar em alguma coisa. Sempre há uma intenção atrás de qualquer ação da fala, do corpo e do pensamento, mas não estamos atentos a isso, pois elas surgem das células do sistema nervoso, do cérebro. Geralmente nós dirigimos nossa atenção para fora. Olhando para fora, não sabemos o que está acontecendo dentro. Se queremos controlar nossos pensamentos e atividades, precisamos aumentar nosso nível de atenção, para conhecer nossas intenções. Quantos de vocês se perderam em pensamentos, ao meditar? Por que se perderam em pensamentos? Não é a sua própria mente? Se a mente é sua, você deveria saber controlar, não? A razão pela qual não conseguimos controlar nossos pensamentos é porque não vemos quando

eles estão chegando. Porque o pensamento e a intenção estão vindo lá das profundezas das células, mas estamos prestando atenção fora.

Os pensamentos são como um ladrão. Ele entra pelas portas do fundo e rouba tudo que tem de valor na casa. Imagine que você está na sala, deitado no sofá confortavelmente, vendo televisão ou vídeo, e não está prestando atenção no que está acontecendo, ou está perdido em pensamentos com um amigo, e não está centrado em si. Alguém força o carro na rua e o cachorro do vizinho late. Mas você não escuta, pois está distraído. Aí o ladrão entra pela porta dos fundos, pula a cerca, mas você não escuta, pois está distraído. Ele abre a janela com uma faca, entra em sua casa, rouba tudo, você não percebe e ele vai embora. Nosso estado mental é mais ou menos assim, não estamos centrados em nós mesmos. Os pensamentos entram assim e anuviam a nossa mente sem que percebamos, e ficamos perdidos em vários dramas, melodramas, um mundo criado pela mente, e isto acontece por si. Ainda que você esteja sentado vendo TV, mas uma base sua estando centrada e atenta ao fato de estar ali sentado, pelo menos parte de sua atenção está fundada no corpo, e outra parte está vendo TV, você vai ter uma ideia de atenção e vai estar parcialmente atento. Quando agora o ladrão aparece e o cachorro late, você se diz: “hum, o cachorro está latindo, quem seria? O cachorro não late para amigo”. Você continua vendo TV, mas você o ouve saltando o muro. “Amigos não pulam o muro!” Com consciência atenta você levanta do sofá, faz a respiração nas três partes do pulmão, vai para os fundos devagarzinho, fica do lado da janela, e quando o ladrão chega na janela, você o amarra e chama a polícia. Esta é a função da consciência atenta. Pelo menos um pouco da sua consciência atenta está fundada no corpo, não está totalmente voltada ao mundo exterior, você tem uma ideia mais profunda ainda do que está acontecendo dentro de sua mente, e também o que está acontecendo em sua volta. Então você está numa posição muito melhor para estar atento ao que está acontecendo.

Assim, o primeiro estágio da consciência atenta é aprender a estar estabelecido no corpo, no presente momento. O corpo como símbolo representa o presente momento. Isto é o que o Buddha ensinou. O principal discurso do Buddha sobre a meditação do insight, *Vipassana*, se chama consciência atenta do corpo. O corpo é considerado a porta para se chegar à mente e para a transformação, pois tudo surge de dentro de nós. Uma das declarações mais importantes do Buddha foi que “o mundo, o surgimento do mundo, a cessação do mundo e o caminho que leva à cessação do mundo está dentro desse corpo, das sensações, da memória e da consciência”. Você pode substituir a palavra “mundo” por “sofrimento”, o mundo é mundo condicionado, o mundo do sofrimento. Você pode compreender o surgimento do sofrimento, a cessação do sofrimento e o caminho que leva à cessação do sofrimento, eles estão dentro deste corpo e mente. Então primeiro é preciso encontrar o corpo. Yoga significa juntar duas coisas. Quer dizer, a mente de volta ao corpo. Para muitas pessoas, a mente está fazendo uma coisa e o corpo outra. Por isso nos metemos em problemas. A gente anda na rua e mete a cabeça no poste, ou cai num buraco, ou pisa no cocô de cachorro, porque o corpo está fazendo uma coisa e a mente está fazendo outra. Ou então estamos comendo muito rápido e pensando em outra coisa, e engolimos errado e engasgamos. Trazer a mente de volta ao corpo é o primeiro estágio da consciência atenta e o primeiro estágio da Yoga. Um dos propósitos primários da Hatha yoga, que é uma yoga dos exercícios físicos e respiratórios, é trazer atenção ao corpo, afóra os benefícios fisiológicos que há também. E a prática da consciência atenta também é trazer atenção ao corpo. No sutra da consciência atenta, a primeira parte é a consciência atenta à respiração. A respiração é como uma ponte, que passa sobre um rio e liga as duas margens; é uma ponte que liga o mundo externo com o interno.

Praticamos procurando sentir o contato da pele com a roupa, sentir todas aquelas pequenas dores e incômodos, a respiração, mantendo a mente nessas sensações, sabendo em qual postura estamos. O Buddha ensinou sobre a consciência atenta nas quatro posturas, ou seja, sentado, de pé, deitado ou

andando. Seu corpo estará sempre em uma dessas quatro posturas, portanto mantenha sua mente atenta no que esse corpo está fazendo agora. E então estenda essa atenção a todos os movimentos do corpo, como, por exemplo, erguer o braço, mexer a cabeça, curvar-se, falar, comer, etc.; tudo o que você fizer, saiba o que está fazendo. Ao mexer o braço, saiba que está mexendo o braço. Muitas vezes estamos escrevendo e nem percebemos que o braço está se machucando, e tantos outros atos que ocorrem. A prática da consciência atenta sobre o corpo é, portanto, um exercício deliberado. E é um dos métodos mais poderosos para trazer você de volta ao momento presente. E também ajuda a trazer a mente para a consciência atenta sobre as intenções. O corpo não faz nada sem que haja uma intenção, ainda que não estejamos conscientes dessa intenção, mas podemos tomar consciência dessas intenções. Assim, desenvolver consciência atenta sobre os movimentos do corpo é desenvolver um método para revelar as intenções dos atos. Para isso, é necessário estar solidamente estabelecido no corpo de modo a perceber as ações do corpo.

Perceber as intenções é um nível muito profundo de consciência. A prática de desenvolvimento da consciência atenta se dá de modo gradual. Em primeiro lugar, dirigimos a atenção ao corpo, os movimentos, a respiração, posturas como sentado, andando, etc. Já as sensações correspondem ao segundo nível da consciência atenta, que é mais profundo. Consideremos nosso corpo como sendo nossa verdadeira casa. Todos nós temos um endereço, uma casa, um apartamento. É nessa casa que cozinhamos, descansamos, fazemos bebês, e muitas outras coisas. Mas não é na casa ou apartamento que nós habitamos de fato. Nós habitamos em nosso corpo, esse é o verdadeiro lar. É nele que você experiencia o mundo. As pessoas se interessam pelo corpo, especialmente o dos outros. As pessoas querem abraçar e ter intimidade com outras pessoas. Ou ir a Copacabana e observar os corpos dos outros. Mas na prática budista, buscamos a intimidade com nosso próprio corpo. Não de um modo narcisista. Queremos realmente conhecer o nosso corpo. E há ainda aqueles que anseiam por experiências fora do corpo, algo que se fala muito atualmente, a viagem astral.

Mas o budista busca a viagem para dentro do corpo. É preciso primeiro ter a experiência para dentro do corpo antes de se pensar em experiências fora do corpo. A primeira fase da consciência atenta é concentrar a mente no seu próprio corpo. É por isso que ao notar a respiração, a postura, etc., é que passamos a direcionar a mente para uma consciência atenta sobre o próprio corpo. A respiração não é necessariamente o único objeto da sua consciência atenta. Algumas pessoas podem ficar entediadas com essa prática, especialmente em momentos em que a respiração não seja muito forte e fácil de se perceber. Se isso acontecer, a mente vai fugir, divagar, etc.

O segundo nível da consciência atenta é observar o corpo de cima a baixo, e de baixo para cima, notando as sensações. Há inúmeras sensações nesse corpo composto de trilhões de células, todas vivas. E é possível perceber isso. Talvez não cada célula individualmente, mas cada parte do corpo é repleta de sensações. O cérebro é uma verdadeira indústria química, emitindo impulsos elétricos pelo corpo. Só por sentir essas coisas todas se passando no corpo já atingimos um nível muito profundo de consciência. E essa consciência lhe conduz para as proximidades da origem dos pensamentos. A consciência atenta sobre as sensações lhe conduz à consciência atenta sobre os pensamentos, ou seja, um nível ainda mais interno. Daí a relevância da consciência atenta sobre as sensações do corpo como um degrau no desenvolvimento da consciência atenta. Não é necessário buscar isto fora de você, está dentro de você mesmo, não é algo como visualizar uma mandala, ou imaginar um belo lugar. Essas coisas você precisa criar. O corpo e as sensações já foram criados, e estão sempre ali disponíveis, e tudo o que você precisa fazer é observar. E estar em um processo contínuo 24 horas por dia, sete dias por semana em 365 dias do ano, e há mais um número!- os anos de vida que temos pela frente, mas esse não há como saber. E esse processo de vida interior está sempre lá para que pousemos nossa atenção, e isso pode ser um método muito repousante de descansar a mente, que foca no momento presente. E esse é o modo mais profundo de se viver, entrando em contato com a vida em si. Porque o que realmente vive é uma infinidade de células e moléculas atuando no corpo, e você aprende a notá-las e entra

diretamente na vida. Caso contrário, você apenas olha para pessoas e coisas, atribuindo-lhes categorias, e assim elas se transformam em coisas mortas. Qualificando as coisas como bonitas ou feias, isso ou aquilo, de acordo com suas próprias tendências neuróticas.

A consciência atenta sobre o que ocorre sob a pele também pode ser dividida em duas categorias: sensações grosseiras e sensações sutis. Inicialmente, você percebe apenas as sensações mais grosseiras, como dores de estômago, etc. Mas se persistir, irá perceber outras mais sutis, conduzindo a níveis mais profundos de atenção. E quando puder perceber sensações mais sutis, perceberá também pensamentos e intenções. Observando uma coceira, por exemplo, podemos notar suas mudanças. A coceira cresce e atinge um pico, e você observa também o desejo de se coçar. E entende assim a relação entre vontade e intenção. Perceber o fluxo de energia entre vontade e intenção indo e voltando nos dois sentidos. Você apenas observa o que se passa, sem reagir, a coceira irá desaparecer por si, porque é impermanente. Ao observar a intenção, talvez o desejo desapareça. Observando a coceira, e depois a vontade de coçar, você passou das sensações para a intenção. Na intenção não há mais objeto, no caso a coceira, e então, a intenção irá desaparecer também. Isso é uma técnica do Vipassana, ou seja, notar a passagem da sensação à intenção, que é mais sutil.

Então falamos aqui de três níveis: corpo, sensação e intenção. A respiração leva você ao corpo, o corpo leva você às sensações e as sensações levam você às intenções. As sensações são geralmente agradáveis ou desagradáveis, portanto, delas se seguirá uma intenção de se livrar das sensações desagradáveis ou de se aproximar das agradáveis. É desse modo que sensação gera intenção.

Ao observar as intenções, poderá perceber outros pensamentos que surgem. Observando uma vontade de coçar, pode surgir simultaneamente um pensamento sobre alguma pessoa, por exemplo, e você poderá observar ambos, vindos do mesmo nível. E assim as intenções conduzem aos pensamentos, e nenhum pensamento escapará da sua atenção. Nesse nível você poderá decidir o que pensar e o que não pensar. Isso é algo que as pessoas geralmente não

conseguem, mas isso é o que se obtém pela consciência atenta. Só assim haverá alguma transformação real.

Isso é um panorama geral sobre a importância do processo de firmar-se com sua atenção no corpo que respira. E é por isso que é tão importante notar o processo da respiração, sempre que possível.

Perguntas e respostas

P : Podemos expirar pela boca para respirar na meditação?

R : Não. Devemos expirar pelo nariz. O nariz foi feito para respirar, a boca para comer. Existem exercícios de yoga que usamos a boca para respirar. Mas se o nariz estiver entupido, então se usa a boca.

P : Devemos manter os olhos abertos ou fechados durante a meditação? Quando reparamos uma distração, uma coceira que distrai, devemos prestar atenção à coceira até ela desaparecer, antes de voltar para a respiração?

R : Geralmente para os iniciantes, manter os olhos abertos representaria uma distração. Normalmente na meditação Vipassana e no Budismo Theravada mantêm-se os olhos fechados, porque você está desenvolvendo atenção e concentração voltadas para dentro. Se houver sonolência, podemos abrir os olhos um pouco, para entrar luz e superar a sonolência. No Zen, por exemplo, medita-se com os olhos abertos, eles não querem que você feche os olhos, mas se olha para uma parede branca, evitando-se assim qualquer distração. E também porque o reflexo da parede branca deixa a pessoa mais acordada. Na tradição Theravada, medita-se voltado para frente, ou em um local aberto, mas se estivermos com os olhos abertos, teremos mais coisas para estimular os olhos e aos quais se apegar. Mas se conseguir manter os olhos abertos e não se distrair, você vai ter uma meditação mais forte. Se já tivermos atingido certa concentração, a mente já estará afastada da tendência do corpo reagir às coisas e sensações, podemos abrir os olhos um pouco e obteremos uma sensação ligeiramente diferente daquela que se obtém com os olhos fechados, mais como uma sensação de vazio. Os olhos

um pouco abertos, mas não há energia saindo dos olhos. Quando os olhos estão abertos, existe uma energia do desejo saindo dos olhos e indo ao objeto. Na meditação, quando se está bem concentrado no interior, essa energia fica voltada para dentro, para a atenção interior. Quando você abre os olhos e não tem energia saindo, você tem uma sensação de ôco. Isso são formas diferentes de encarar essa questão, e cada um deve observar o efeito que isso tem para si mesmo. Está ajudando ou atrapalhando a meditação?

P : É recomendável contar durante a meditação?

R : Isso é uma técnica a ser usada no momento inicial da meditação. Se você segue fazendo isso, a contagem representará uma distração à própria meditação. Deve-se contar de um a 10, e depois de 10 a um, e isso já basta, depois retorne a consciência atenta para a respiração, saiba quando o ar entra e quando o ar sai.

P: Como conciliar a meditação se não há tempo no horário de trabalho? Como conciliar a rotina e a meditação?

R: Falarei disso ao final do retiro.

P: Como utilizar a consciência atenta para reações de raiva?

R: A consciência atenta possibilita que você observe a raiva ou qualquer outro estado mental que surja. E a consciência atenta oferece um pouco de tempo para observar e perceber como reagir a essa situação. Se você não está plenamente atento, você simplesmente reagirá automaticamente a esse tipo de situação. É para isso mesmo que praticamos a consciência atenta, visando evitar problemas desnecessários no ambiente de trabalho, família, amigos, etc. Se você não consegue se concentrar durante a meditação, dificilmente conseguirá se concentrar em situações como essas que nos pegam de surpresa, sem muito tempo para pensar. E é nessas situações da vida diária que criamos karma, o karma negativo. Aqui no retiro estamos gerando karma positivo para eliminar karma negativo, é para isso que viemos aqui desenvolver a consciência atenta.

Geralmente, quando você voltar à sua vida normal, sem estar plenamente atento, vai acabar gerando mau karma.

P: Quando contemplamos a morte, nos projetamos para o futuro sobre o que acontecerá?

R: A contemplação da morte nos parece o fim de um processo contínuo, mas na verdade a morte em si é um processo contínuo. Claro que não é assim que nós aprendemos a ver. Ao nível das células, estamos constantemente nascendo e morrendo, e o mesmo se dá ao nível da consciência. Pela contemplação da morte nos preparamos para não sermos pegos de surpresa quando ela acontecer.

P: O que é meditar com sabedoria?

R: É meditar percebendo a impermanência, desapegando a mente das sensações, pensamentos e intenções. Existe a atenção com sabedoria e a atenção sem sabedoria. Se você estiver meditando com a mente repleta de distrações e ansioso para terminar, então está meditando sem sabedoria. Ou ainda, se sua mente está atenta a detalhes externos, ou prestando atenção aos atrativos físicos de alguém, tudo isso é meditação sem sabedoria. Assim, se esse último caso ocorresse, aquele que medita com sabedoria pensaria que aquela pessoa é apenas pele, ossos, etc.; essa é a atenção pura (bare attention), ou ao ouvir um som, simplesmente anota mentalmente “ouvindo, ouvindo”, isso também é atenção pura. Se a mente divaga, e começa a produzir algo como um filme, isso é meditação sem sabedoria.

P: Você mencionou que tudo é impermanente, mas que a consciência atenta é permanente. Qual a diferença entre a mente concentrada e aquela que está se concentrando?

R: Até que um indivíduo atinja o estado plenamente desperto de arahant, a consciência atenta será impermanente, ou seja, vem e vai. A consciência atenta no estado comum é impermanente, às vezes você está concentrado, às vezes não. Quando há consciência atenta, sua mente está focada em um objeto; para

alcançar concentração, é necessário focar num objeto. Mas assim que a mente se encontra concentrada, o objeto é abandonado. O estado da mente concentrada é o estado da mente focada no momento presente. Um estado onde os obstáculos mentais não estão ativos. Nesse estado, a mente está focada num só ponto, mas esse ponto não tem um objeto. Há uma visão equivocada do que seja concentração, que seria focalizar em um único objeto e esquecer-se de todo o resto. Isso também é um tipo de concentração, mas não creio que este seja o tipo de concentração a qual o Buddha se referiu como correta. Então, podemos utilizar um objeto para alcançar concentração e superar os obstáculos quando a mente se encontra dispersa. É necessário um objeto específico para concentrar a nossa mente-macaco. Quando temos acesso à concentração, os 5 obstáculos enfraquecem, e a mente se torna concentrada.

Existe uma diferença entre pensamento e processo de pensar. Quando pensamos, normalmente nos perdemos em pensamentos. É o ego que está produzindo estes pensamentos. Mas, quando se medita com consciência atenta, esses pensamentos são como bolhas que surgem, que não chegam a gerar o ato de pensar. Assim sendo, o simples pensar não é um obstáculo, mas a elocubração mental é. Na mente concentrada percebe-se os pensamentos como sendo bolhas surgindo aqui e ali, e depois desaparecendo por si. Só quando você não está plenamente atento é que os pensamentos lhe pegam e lhe arrastam para uma elocubração mental.

P: Se o Bhante nos diz que provavelmente não atingiremos a iluminação, em que circunstâncias nós a atingiremos?

R: Não espere por isso, apenas esteja no momento presente. Se você se senta e espera, não acontecerá mesmo. Geralmente, num retiro, em uma sessão de uma hora, você consegue ficar atento por uns 10 minutos. Ou você fica entrando e saindo do estado de consciência atenta. Mas para se atingir a iluminação, é necessário um nível de concentração e consciência atenta mais sustentada, altamente desenvolvida e equilibrada. No sutta dos Quatro Fundamentos da Consciência Atenta, ao final o Buddha diz que se houver excelente concentração

e consciência atenta, ao final de sete anos, o indivíduo poderá alcançar a plena iluminação, e mesmo assim, se ainda possuir alguns grilhões, essa pessoa será um Não-retornante.

P: Porque não devemos ler nos retiros?

R: Na maioria dos retiros, os professores recomendam não ler. Isso é porque ler sobre outros assuntos vai distrair sua mente. Especialmente se você ler algo que não tem a ver com o assunto do retiro, ou se você está praticando sobre a meditação Theravada e ler sobre tantras tibetanos ou sobre yoga kundalini. Mas esse livro que vocês receberam é sobre meditação Vipassana da consciência atenta, e pode reforçar na nossa mente os conceitos do retiro. Porque há três níveis de sabedoria. A sabedoria intelectual, que se obtém pela leitura, palestras, etc. E a partir dessa compreensão, contempla-se o dentro e o fora, a cada momento. Esse já é um nível mais profundo de sabedoria, uma sabedoria com contemplação. E há finalmente um terceiro nível de sabedoria, que consiste em insight, ou a sabedoria mais profunda do não-eu. O insight é como uma compreensão clara do que você contemplou. Assim, pelo menos do ponto de vista da tradição Theravada, o conhecimento intelectual do Dhamma é muito importante, mas deve ser usada para a contemplação, não para discussões intelectuais, ou para se orgulhar da sua própria cultura. É isso que fazemos no retiro, passar de um conhecimento intelectual para a sabedoria a partir da contemplação, focalizando no corpo e mente, usando a consciência atenta, desenvolvendo essa habilidade.

Orientações para a prática de meditação

Começemos a meditação observando as sensações. As sensações mais comuns são as dolorosas. As sensações desagradáveis podem ser muito sutis. Por exemplo, porque piscamos os olhos? Porque há uma sensação desagradável nos olhos da qual você normalmente nem se dá conta. Durante a meditação, você pode notar que há uma sensação desagradável, e que a mente faz o olho piscar para se livrar dela. Ou outras partes do corpo, como pequenos tiques na maneira como você mexe o pé ou a perna, ou mesmo a respiração. Após inspirar, vem uma sensação desagradável no peito e então você expira para tirá-la do peito. Quando você expelle todo o ar, vem a sensação desagradável, como um medo de morrer e então você inspira novamente. Todas essas coisas são naturais, não pretendemos impedir que aconteçam. Mas o nosso propósito é entender a mecânica do complexo corpo-mente, percebendo o quão condicionadas essa mente e corpo são. Então assumimos uma postura de cientista que realiza um experimento. Se você medita exclusivamente para se concentrar, haverá uma sensação frustrante, daí buscamos uma atitude diferente. Comece estabelecendo uma postura. Inspiração, expiração, sentado. Pare com a respiração profunda, não tente controlar a respiração, permita que ela tome seu ritmo normal, preste atenção às narinas, sinta a pressão do ar tocando as paredes da narina, observe a sensação do sangue pulsando, o toque da roupa na pele, as sensações na superfície da pele, perceba as pernas, os pés, os braços, as mãos...

Segue-se a meditação

Agora movam a atenção para os olhos, o tampo da cabeça, o cabelo, o couro cabeludo, as pálpebras, o globo ocular, as sensações que há ali. Sintam as orelhas, vejam se conseguem sentir um ponto no alto da cabeça do tamanho de uma moeda conhecido como coroa da cabeça. A partir desse ponto deixem a atenção se espalhar por todo o corpo, percebam a sua silhueta e guardem-no

gentilmente com consciência atenta. Observem pernas, mãos, pés e cabeça, as sensações e as vibrações, permitam que preencham as suas mentes todas, todo o seu campo de atenção. Algumas sensações são dolorosas, outras agradáveis, percebam as células se movendo, a vida interior. Percebam como isso afeta a sua mente. Quando estiverem prontos, levantem-se ou se preferirem, fiquem sentados, e em cada movimento, estejam atentos às sensações. Usem esse nível de atenção às sensações para perceberem qualquer intenção ou pensamento.

3º dia

Nesta palestra vamos focar sobre a natureza da vida e da morte. No Budismo há um termo importante, o *samsara*, que significa vagar continuamente, e se refere à mente, sempre buscando novas experiências. No plano externo, grosseiro, se refere ao interminável ciclo de nascimentos e mortes pelo qual essa consciência individual vem passando, vida após vida. E nisso também está envolvido o conceito de evolução, a própria continuidade da vida pela evolução, segundo Darwin, onde a vida começou como um organismo unicelular no mar, que se multiplicou e diversificou em diferentes formas de vida no mar. Mas o que causou tudo isso foi o desejo de viver e se perpetuar. Esse desejo foi criando formas cada vez mais engenhosas de existência. O oceano acabou ficando lotado, e para sobreviver alguns peixes mais espertos acabaram se arrastando para a terra firme, desenvolveram pernas e pulmões capazes de respirar o ar e comer o que havia na terra, e criaram mais espécies, e depois desenvolveram garras, ou esticaram seus pescoços para alcançar as árvores, ou ainda desenvolveram asas para usar o vento. E tudo isso novamente motivados pelo desejo de continuar e sobreviver. Foi esse mesmo impulso que criou o ser humano.

De acordo com a concepção budista, essa consciência tem renascido em todas estas formas de vida existentes, passando por ciclos intermináveis de vida e morte. E essa mente tem percorrido o *samsara* em um ciclo interminável de sofrimento e morte em todas as formas concebíveis. Matando e morrendo, devorando e sendo devorado, e passamos por todo o tipo de sofrimento possível. E nós carregamos em nossa memória todas essas passagens, de modo que a mente continua a buscar o desejo de perpetuar a existência. Trazemos todo esse sofrimento e desejo conosco. O Buddha diz que se um indivíduo empilhasse todos os ossos de suas existências anteriores construiria uma montanha maior que o Everest ou de toda a cadeia dos Himalayas, e isto de uma pessoa apenas. E todo o seu sangue derramado ao longo dessas vidas teria o volume de um oceano. E todas nossas lágrimas que derramamos por dor, medo, ansiedade, angústia e sofrimento produziriam um outro oceano. Cada um de nós carrega a memória de

tudo isso, inconscientemente. A biologia mostra que temos no cérebro resquícios da forma animal. E é com isso que nós lidamos em nossas vidas.

Essa ideia de renascimento não se refere apenas a um indivíduo que renasce, mas a uma força mental, energia mental de consciência. Mas não é algo estático como uma alma, ou um ego, mas um processo dinâmico de mudança constante. Entender o processo de nossa vida e da vida em geral nos ajuda a ter uma visão mais ampla da vida. Mas há pessoas que não acreditam nessa noção de renascimento. Elas acham que essa existência começou com esse nascimento, porém quando você olha para dentro de si e vê toda essa energia coletiva de vida e desejo, é difícil de acreditar que todo esse lixo surgiu numa vida só. A própria ideia de genes, de traços e hábitos que se transmitem na herança genética das espécies ajuda a reforçar essa ideia de renascimento.

Segundo o Abhidhamma, o momento da morte é o mais importante de todos, porque nesse momento a plena força da sua mente inconsciente emerge. Todas as memórias e imagens mais fortes surgem à mente na hora da morte. E é a isso que nesse momento a mente se apega. E, segundo a psicologia budista, é isso que determina para onde vai a consciência na sua próxima existência. É o que chamamos de sinais de renascimento, ou seja, essas últimas imagens que surgem no momento da morte. E não podemos controlar, porque de qualquer forma em nossas vidas diárias não conseguimos controlar nossas imagens, impulsos e pensamentos. Há diferentes classificações para isso, mas a maior parte disso é karma passado, a força kármica. Em toda nossa existência temos praticado diferentes tipos de karma. E karma é intenção. Há a intenção de fazer isso ou aquilo, e então você age. A memória disso fica armazenada na consciência e ela será lembrada e terá algum efeito num momento futuro, isso determina esses pensamentos que surgem na hora da morte e que determinam a próxima vida. Podemos classificar esses pensamentos que antecedem a morte em diferentes categorias: em primeiro lugar, as coisas habituais que o indivíduo costumava fazer, como os desejos e hábitos mais comuns do indivíduo. Esse caso é típico de alcoólatras e drogados, com um vício que os dominou por muitos

anos. É um hábito tão forte, que vai surgir na hora da morte. Outro fator importante é a ocupação de um indivíduo, digamos, um açougueiro, e na hora da morte poderá ouvir o grito de um porco ou ver sangue numa faca, e a mente pega essa imagem e renasce num ambiente semelhante. Mesmo que não seja um vício, mas seja um karma pesado que você fêz, como um assassinato ou algo pesado; se não for nada disso, pode ser um pensamento aleatório. Pensando no lado positivo, se você praticou o Dhamma, fêz coisas boas em sua vida, essas coisas boas podem emergir em sua mente e levar a mente a um destino melhor. Pessoas que meditam e praticam o Dhamma, é mais provável que na hora da morte isso surja e afete a próxima vida. É por isso que é tão importante manter a prática espiritual, purificar nosso karma e treinar nossa mente, e abandonar pensamentos, emoções e hábitos pesados que levamos conosco. Assim evitamos que tais emoções e hábitos surjam em nossas mentes na hora da morte. Quanto mais tivermos cultivado coisas boas durante a existência, mais potencial essas coisas boas têm para contrabalançar as coisas negativas que vão surgindo.

Assim, o modo como você viveu é o modo como morrerá, na maioria das vezes. Por isso o Dhamma coloca que é preciso viver habilmente, para que se possa morrer habilmente. E se viver sem consciência atenta, morrerá sem consciência atenta, sem qualquer controle sobre o seu próximo nascimento. Mas, se viver com consciência atenta, poderá morrer com consciência atenta, com maiores chances de prosseguir na sua evolução, em um caminho regular, constante e ascendente.

Voltando ao tema da evolução: há certas pessoas que, ainda que tenham um corpo humano, vivem como animais. De qualquer forma, chegamos ao status de ser humano. E agora? Esse curso da evolução, de unicelulares a estas formas é o que chamamos de evolução inferior, ou evolução inconsciente, ou evolução em grupo, porque não temos que pensar muito sobre isto. Mas se uma pessoa morre sem ter desenvolvido qualquer sabedoria, a mente retorna e recomeça desde o principio, onde tinha deixado, ou seja, a partir da cobiça, da raiva e da ignorância. Quando uma criança chega aos 12 anos mais ou menos, ela já tem

uma consciência praticamente desenvolvida, já tem o senso de ser uma pessoa, membro de uma sociedade, noção de certo e errado e o que tem de fazer. Esse é o estágio de consciência, mas não necessariamente de conhecimento. Ela já pode aprender biologia, ir para a lua, etc. Isto é conhecimento, mas não o desenvolvimento da consciência, pois a consciência ainda está presa ao estágio de “eu versus os outros”, a consciência dualística sujeito-objeto, com um “eu” exaltado. E a maioria das pessoas não passa desse ponto. E quando morrem lá pelos oitenta anos, suas consciências voltam a ponto de onde começaram. Como um cachorro com o rabo na boca indo atrás do próprio rabo.

Esse é o ponto onde o caminho espiritual começa. Como todos temos a luz original pura da sabedoria, num dado momento, ela começa a emergir. Começamos a nos perguntar: “Afinal, do quê se trata essa vida?”, começamos a questionar nosso condicionamento, questionar as coisas às quais fomos condicionados a acreditar. Aquele estado original de liberdade, que era o estado original de consciência, começa a procurar aquela liberdade. No mundo moderno, essa busca por liberdade começou com o movimento hippie, pode ser; eles estavam à busca da liberdade. Eles questionaram o porquê de ter de usar cabelos curtos, porque casar e ter cinco filhos e morar numa certa casa, e usar aquele terno e gravata, duro e desconfortável, e acreditar nisso e naquilo. Estavam procurando mais liberdade, sexo livre, amor livre, usar drogas. E nessa mesma época, os lamas, os gurus, os mestres zen e os yoguis estavam vindo do Oriente, ensinando o Dhamma. E aí aquela busca interior disse: “Ah, aí está a verdade”. A busca pela liberdade e a verdade começa por aquilo que podemos chamar de “evolução superior”, ou “evolução consciente” ou a evolução individual. Você tem de quebrar com o condicionamento do grupo. Se você quer evoluir, tem que romper com aqueles padrões mentais cíclicos. Isso significa muitas vezes abandonar o grupo para tornar-se um verdadeiro indivíduo, assim como fez o Buddha, com relação ao sistema dos brâmanes. Eles tinham um sistema específico de crenças. O Buddha cresceu nessa cultura, onde havia os yoguis, e toda a meditação e os rituais deles. Mas isso não o satisfiz e ele os deixou e se foi sozinho, começou a pensar sozinho e finalmente alcançou a

iluminação, e se tornou um verdadeiro indivíduo e levou a evolução ao seu ápice. Na verdade, o processo possui o que podemos chamar de arco interno e arco externo da evolução. A mente evolui de um estado de unidade para um mundo de multiplicidade e sofrimento. A libertação significa romper todo condicionamento que nos mantém preso ao ciclo do *samsara*. Assim, é isso que representa o caminho espiritual do Buddha, o caminho da consciência atenta. É fazer a viagem interna através de todas essas camadas de experiência do corpo e da mente. E retornar à fonte, e para fazer isso, precisamos nos deparar com todas as camadas de condicionamento e sofrimento que criamos durante todo esse longo processo de evolução inferior. É por isso que foi dito que “primeiro é necessário ir ao inferno para depois ir ao céu”. Quantas pessoas já chegaram no inferno? É por isso que é necessário ir primeiro de encontro a tantas memórias, medos, traumas, etc., que você acumulou durante todo esse tempo. Também é por isso que podem ocorrer experiências estranhas durante a meditação, especialmente como medos que surgem; quase todo medo é o medo da morte. Porque o cerne da nossa experiência é o ego, e o ego teme tudo aquilo que poderá lhe causar dor. E a vida basicamente é constituída de medo. Pois o mundo animal se baseia em comer e ser comido, portanto quase todos os animais vivem com medo de serem comidos por outros maiores. E nós trazemos essa memória em nossa existência humana, e, portanto o medo é uma reação de preservação, de auto-proteção. Muitas vezes temos medos sem saber porquê. Pois muitas dessas memórias estão ocultas e reprimidas no inconsciente. E surge um pesar, uma depressão, um choro sem nenhuma razão aparente. Isso também são memórias de nossos traumas e sofrimentos passados. Esse pesar advém da perda dos entes queridos ou da nossa própria morte. E há toda uma gama de emoções que emergem. São fenômenos mentais condicionados que surgem. As pessoas comuns identificam essas emoções com seu eu-ego, “eu tenho medo”, “eu estou irritado”, “eu estou feliz”, e daí por diante. O ego se apossou de todas essas emoções e pensamentos, tornando o problema ainda maior. Porque o ego reage a esses sentimentos, impulsos e pensamentos, gerando ainda mais karma.

No ensinamento budista, aprendemos a não nos apegarmos ao passado, não nos apegarmos nem nos identificarmos a esses pensamentos de medo, etc., porque num nível mais profundo eles não são nossos. São apenas fenômenos mentais. A maioria de vocês conhece o conceito budista de não-eu, o *anatta*. E todas essas angústias, memórias e medos são o que se chama de *sankharas*, fenômenos condicionados, criados a partir de muitas outras coisas. Mas que carecem de uma substância própria concreta individual. Todos esses *sankharas* foram acumulados e fazem parte do inconsciente coletivo. Então, na meditação Vipassana aprendemos a ter consciência atenta quando certos pensamentos e emoções começam a surgir, e apenas identificá-los pelo que são, como por exemplo, “raiva”, “raiva”. Ou “tristeza”, “tristeza”, ou ainda, “felicidade”, “felicidade”. Vê-los apenas com fenômenos mentais, sem se apegar a eles. Porque se você se apega a eles, você os recria e os fortalece. E se você está plenamente atento durante a meditação Vipassana, você os observa com atenção pura, como eles realmente são, e eles desaparecerão por si mesmos, pois essas coisas são impermanentes, surgem com uma bolha de água, que vem à superfície, estouram e não há mais nada. Essa é uma analogia interessante para você ter em mente. Como bolhas de água, esses pensamentos, memórias e emoções emergem à superfície do nosso sistema nervoso. E se simplesmente as observamos, elas vem à tona, estouram e desaparecem, mas se você segurá-las antes de estourarem, você as empurra de novo para o fundo, e aí repete o ciclo, sem deixar que elas desapareçam.

A maioria dos pensamentos e sensações tem sensações correspondentes. Para todas as sensações, dolorosas ou prazerosas, todas estão conectadas a pensamentos e memórias, embora nem sempre possamos enxergar a conexão. Às vezes vemos as mais óbvias, quando, por exemplo, um medo se manifesta por uma náusea no estômago. Mas, na maioria das vezes não conseguimos estabelecer a conexão entre sensação e pensamento, e na verdade nem é tão necessário. Qualquer que seja a sensação, aprendemos simplesmente a observá-la sem apego. Nesse modo, sem nos apegar, as sensações podem chegar até a

superfície e se esvaecem, porque esta é a natureza delas, estão fadadas a desaparecer. Assim ocorre a purificação, que significa permitir que todos esses *sankharas*, pensamentos e sensações venham à tona, surjam e desapareçam, sem haver apego que os empurre de volta ao fundo e os perpetue. Algumas vezes, durante os retiros, ocorrem reações realmente incríveis de purificação. Alguém começa a chorar, às vezes sem saber por quê, ou tremer. Eu já vi isso várias vezes, e isso faz parte do processo de purificação, mas isso tem de acontecer com consciência atenta, e é necessário dar espaço para que isso ocorra, aceitando a situação. Não devemos pensar que esses pensamentos são ruins e não deveriam ocorrer ali. Pensamentos de ódio, por exemplo, devemos abraçá-los com gentileza e consciência atenta, notando as reações que causam no corpo, mas sem nos apegarmos. E visões ou memórias podem ser muito perturbadoras, e podem surgir até pesadelos, que provavelmente são memórias de vidas passadas, coisas como ser assassinado, ou perseguido por cães. Durante retiros de Vipassana, as pessoas têm muitos sonhos, porque durante o Vipassana estamos abrindo o inconsciente de forma que muitas coisas emergem na forma desses sonhos. Outras formas de meditação onde você tenta suprimir os pensamentos, ficar só se concentrando na ponta do nariz, aquietando a mente ou repetindo mantras, ou visualizar vãos sobre belos jardins, embora possam ter seus benefícios, na verdade elas fecham seu inconsciente, e tudo aquilo permanece na mente. E é por essa razão que tanta gente teme a meditação Vipassana. Os mestres tibetanos, por exemplo, ensinam mantras e outras coisas. Um desses gurus famosos despertou todos os seus discípulos à uma hora da manhã, no frio, e eles se perguntavam o porquê. E então ele disse: “Não se esqueçam do Vipassana!”

Isto é suficiente por hoje.

Sadhu! Sadhu! Sadhu!

Perguntas e Respostas

P: Como lidar com os sonhos?

R: No Budismo não há uma linha de divisão entre o que é consciente e inconsciente. Aquilo que não é consciente é chamado de “inconsciente”. O que chamamos de mente inconsciente não é uma caixa que abre e sai coisas de dentro. Quando se desenvolve a consciência atenta, se torna consciente de mais coisas. Sua respiração é geralmente inconsciente, durante o dia você não presta atenção na sua respiração, pois sua atenção está focada para fora. Mas quando sentamos em meditação, podemos sentir a respiração; e o que era antes inconsciente se torna agora consciente, da mesma forma com outras sensações, que parecem ser inconscientes. Quando você medita, você traz o que parecia inconsciente para a esfera da consciência, porque ela está mais preparada para isso. Você não está criando nada. Isso vale para as emoções, os sonhos e outros fenômenos. Você se torna mais consciente dos fenômenos corporais e mentais mais sutis. É como uma luz dentro de um quarto. Você entra e o quarto está escuro, você não consegue ver muitas coisas. Você acende uma luz, e consegue ver algumas coisas; você acende uma segunda luz e vê mais detalhes, e assim por diante. É o mesmo com o desenvolvimento da luz da consciência atenta.

P: Devemos prestar atenção às qualidades dos nossos pensamentos, como fazemos com as sensações físicas distrativas?

R: Você deve ter uma ideia geral sobre o pensamento, se é de desejo, ódio; observar o quê esse pensamento está provocando no corpo, e porque está surgindo, embora às vezes não saibamos porque está surgindo. Se é um pensamento recorrente, sempre incomodando a sua concentração, seria interessante usar certo tempo e examiná-lo, fazendo uma investigação interior, até chegar na raiz desse pensamento. Mantenha-o na atenção, mas não tente alimentá-lo e torná-lo cada vez mais forte. O Buddha disse que, como tudo, não são eu, meu, não nos identificamos, nem apegamos, e devemos abandoná-los.

Com sabedoria, deixamos passar, do mesmo modo como os sons. Você pode tentar reprimi-los ou fazer de conta que não existem, quando não usamos a sabedoria. Podemos até tentar entender, a origem e sentido desses pensamentos, mas no final você vai simplesmente abandoná-los, eles vão desaparecer como tudo.

P: Como desenvolver a mente da compaixão?

R: A compaixão faz parte do Pensamento Correto, no Nobre Óctuplo Caminho. O pensamento de deixar que se vá, o pensamento da não-animosidade, o pensamento da não-crueldade, que é a compaixão. Desenvolver o pensamento da compaixão é um dos pensamentos saudáveis. É muito simples. Disse o Cristo: “faça aos outros o que gostaria que fizessem para você”. Do mesmo modo como você sente dor, os outros sentem; faça tudo para não infligir dor aos outros seres. A compaixão é conectada e próxima de *metta*, a amizade amorosa. Todos sabemos o que é o sofrimento, dor física, confusão mental, tristeza, depressão; os outros sentem do mesmo modo. Compreendendo o seu sofrimento, você tem compaixão pelo sofrimento dos outros. Metta e compaixão são resultados naturais do desenvolvimento da sabedoria e da purificação da mente sobre o ego. O ego é a principal coisa que bloqueia o desenvolvimento de metta e compaixão. Estas surgem mais espontaneamente quando a mente alcança estados mais elevados de purificação. Há muita gente no mundo tentando praticar compaixão, enquanto eles mesmos estão cheios de delusão, então o ato de compaixão não é muito frutífero. Eles tentam salvar os outros antes de salvar a si mesmos. Há uma estória de uma mulher que andava pelo bairro recolhendo todos os gatos abandonados, doentes, e levava todos para casa, por compaixão. Tinha mais de cem gatos em casa, e ela não podia tomar conta deles, pois a casa era muito pequena; a casa ficava cheia de cocô de gatos, e eles ficavam mais doentes. Os vizinhos chamaram a polícia, e ela foi presa por crueldade aos animais, e levaram os gatos a um abrigo ou hospital de animais. Essa é uma compaixão tola, desbalanceada. As famosas conferências de paz na Dinamarca: havia uma briga

enorme, pessoas de países diferentes tentavam convencer os outros a terem suas crenças. Todos queriam paz no mundo, mas nos termos próprios de cada um. Não havia paz, todos estavam apegados aos seus próprios interesses. Por isso metta e compaixão só surgem quando se realizou certa purificação da mente da cobiça, raiva e delusão. Claro, há exercícios de meditação de metta, mas isso é intelectual, até que você comece a purificar o ego.

P: Minha ansiedade pode prejudicar minha meditação?

R: Sim. Cada um chega ao retiro com seus próprios estados mentais, problemas e dificuldades, que os dificulta de ouvir e seguir as instruções. Talvez você nem perceba esses estados mentais. Um pouco de tensão ou medo pode afetar isso. Durante a meditação você pode começar com preocupações como: -“Ah, será que vai doer?”, etc., e assim, você antecipa a dor. Essa preocupação pode impedir você de experienciar todo o potencial que existe na meditação.

P: Mês que vem farei uma viagem ao exterior. Preciso tirar passaporte, comprar o tíquete, visto, etc. Como não pensar no que tenho que fazer? Isso seria projetar-se no futuro?

R: Isso é de fato pensar no futuro, mas às vezes é necessário pensar no futuro. Se vamos a um país diferente, precisamos realmente pensar no passaporte, visto, etc. Não há nada de errado nisso, precisamos pensar no futuro até certo ponto, pensar sobre as coisas reais. Mas, muitas vezes pensamos sobre o futuro em coisas que não são reais, sem nenhum fundamento, ou ainda, coisas contra as quais não poderemos fazer absolutamente nada. Nós temos um medo obsessivo do futuro com relação a coisas que achamos que podem vir a acontecer e nos aborrecemos com isso. Como por exemplo, o medo de uma terceira guerra mundial, ou a chegada da gripe aviária, ou uma arma qualquer, coisas sobre as quais não temos qualquer espécie de influência possível. Se acontecer, aconteceu. Construir abrigos antinucleares em casa, ou comprar remédios antecipadamente, ou rezar para alguém, nada disso vai mudar o futuro, se isso vier a acontecer. E, em 90%

das vezes, nenhuma dessas catástrofes realmente veio a acontecer. Esse é o tipo de obsessão com relação ao futuro que é contraproducente. Do mesmo modo, pensamentos do tipo “O que fazer com o resto da minha vida?” Ou: “Será que vou encontrar minha alma gêmea?” Ou: “Pegarei câncer um dia?”, ou outra doença séria. É claro que devemos tomar precauções dentro de certos limites, mas não a ponto de ficarmos obcecados com isso. Se você precisa encontrar um emprego, e fica ansioso, e se precipita, certamente irá fracassar. Mas às vezes, pensar no futuro ajuda. Mas às vezes, se você apenas sentar-se e esperar, e uma situação na vida simplesmente surgir, você poderá observá-la com atenção pura. Mas lembre-se que nada vem para você numa bandeja de prata, você tem que fazer um esforço para obter o que deseja, mas pode fazer isso de um modo relaxado, plenamente atento. Os monges budistas têm uma prática excelente nesse sentido: eles não carregam nenhum dinheiro, nem um centavo. E vocês pensariam: “Oh, e se algo ruim acontecer?” Mas o monge budista conta com a possibilidade de uma alma caridosa surgir e prestar auxílio. Se for assim, ótimo, se não, eu sento e medito.

Quando eu vim ao Brasil duas semanas atrás, meu avião foi cancelado e eu ainda estava em Washington. Mas eu não me preocupei. Naturalmente, a empresa pagou uma estadia no hotel e no dia seguinte, fiz minha viagem, sem qualquer problema. Talvez se eu tivesse muito dinheiro comigo começasse a me preocupar numa situação dessas.

P: Talvez, numa próxima vida, acumulando muitos méritos, nasça sem casamento e filhos. Mas nessa existência, sou casado com filhos. Como viver essa existência sem gerar muito apego?

R: Isso é engraçado. A situação onde você está na vida é onde seu karma lhe trouxe. Você se casou e teve filhos, esse é seu karma. E se isso limitou sua liberdade, isso é o que seu karma pedia para essa existência. Seja lá o que você fizer nessa vida, procure sempre fazer o melhor possível. Você deve concluir esse karma de maneira hábil, nesse caso, cuidando bem de sua esposa e filhos e tudo o mais. Você deve prover o necessário para essas crianças até que sejam

capazes de cuidar de si sozinhas. E, se esse é o seu objetivo, você deve usar a consciência atenta para não se envolver com outras fontes de apego. Amor, karma, tudo na vida tem alguma razão de ser em nossas vidas. Alguma coisa que você precisava aprender na direção do seu aprendizado espiritual. Seja lá o que você estiver vivendo, deve concluir habilmente, mas prestando atenção para não se envolver em outras situações que gerem apego mais tarde.

Conheço muitas pessoas que desejam se tornarem monges. Outro dia, veio um rapaz jovem. Ele disse que queria ser monge, mas que tinha uma namorada. Então perguntamos a ele o que estava fazendo ao menos para evitar ter filhos. E ele disse: “Bem, na verdade, descobri ontem que minha namorada está grávida”. Como pode alguém querer ser monge, ao mesmo tempo em que acabou de engravidar uma mulher? É isso que eu quero dizer. Se você quer ser algo, tem de fazer as devidas preparações necessárias, e cuidar para que não haja obstáculos a isso no futuro.

P: Você poderia explicar essa força mental que renasce? Qual a diferença entre força mental e alma?

R: Em primeiro lugar, segundo o ensinamento budista, não há um dado momento onde um indivíduo começa a existir. Esse é um dos motivos pelos quais muitas pessoas acham difícil aceitar o budismo. O Cristianismo é muito claro. Deus criou o mundo em sete dias, e o mundo começou. Mas no Budismo não existe esse ponto inicial onde as coisas começaram a existir e as criaturas começaram a gerar karma. Mas o budista não sente isso como algo terrivelmente importante. O que importa é entender o aqui e o agora, e como o sofrimento é causado, e como pode vir a ser transcendido e superado.

Quanto ao conceito de alma, muitas pessoas falam dela, mas se queremos explicações, normalmente a pessoa fica confusa e não se explica. Mas, simplesmente, força mental, alma, consciência, tudo isso é basicamente a mesma coisa. A consciência do eu, a força de vida, guiada pela ignorância que nos força mediante o desejo a produzir novos karmas. O único problema é o conceito de

eu, a identidade. Isso é o que as pessoas chamam de alma. Ou seja, “Quando eu morrer, minha alma vai para o céu, onde estará com Deus por toda a eternidade”.

P: Você poderia explicar sobre o arco interior e o arco exterior?

R: Bem, essas são apenas figuras de linguagem. A evolução começou com uma ameba e pode evoluir até formas mais complexas. Mas essa ideia se refere mais à evolução mental que ao corpo físico. Qualquer que seja a necessidade da mente, o corpo vai criar os mecanismos necessários para a manifestação dessa mente. O corpo fornece tudo o que a mente precisar, mediante a evolução, em termos de proteção, conforto, possibilidades, etc. Do ponto de vista evolutivo, tendemos a ter seres cada vez mais complexos, desenvolvendo-se cada vez mais para fora, enquanto o interior se desenvolve cada vez mais dissolvendo essas complexidades e retornando ao estado primal incondicionado.

Quando você pára de dirigir sua mente aos desejos exteriores, e passa a voltar-se mais para o interior e perceber as sensações, etc., você iniciou então o processo de retornar ao estado primal, o passo rumo à iluminação, ao invés de seguir os desejos do ego. Pessoas apegadas ao mundo acham essas ideias pessimistas e difíceis de entender.

P: Existem graus de iluminação?

R: Há diferentes graus de iluminação. Numa sala, se há uma lâmpada, vemos um pouco o que há, mas se houverem mais lâmpadas, vemos muito melhor. Existe algo com iluminação parcial e iluminação total.

P: Há muitos arahants no mundo?

R: Não sei quantos há no mundo.

P: Você conhece algum monge que atingiu a iluminação?

R: As pessoas comentam, ”Ah, esse monge é um arahant”. Mas eu não sei ao certo. Houve um famoso monge que veio ao Sri Lanka e todos diziam que ele era um arahant. E uma doce velhinha trouxe biscoitos para ele. Mas ela colocou

biscoitos debaixo da almofada do monge e disse: “Se ele quebrar os biscoitos, é porque ele não é um verdadeiro arahant!” E adivinhe o que aconteceu. As pessoas estão muito obcecadas em saber quem é um arahant, como se só fossem meditar na presença de um. Elas podem esperar séculos até encontrar um arahant.

P: Tudo o que é impermanente e insatisfatório, isso já foi bem explicado. Você poderia explicar o que não é impermanente?

R: O Nibanna é a única coisa que não é impermanente, ou eu daria outra resposta: a impermanência é a única coisa permanente. O Nibanna é a única realidade permanente, pois nunca nasceu, portanto nunca morrerá. Tudo o que nasceu é impermanente.

P: Naquela parábola sobre o cavalo, aquele que dormiu até a hora de acordar foi o mais sábio. O primeiro cavalo que acordou ao ranger das portas estará menos descansado e fará um trabalho de menor qualidade ao longo do dia. Porque considerá-lo como sábio?

R: Isso é basicamente uma analogia referente ao preparar-se antes que seja tarde demais. O quarto cavalo não teve tempo para se preparar, ele foi desperto bruscamente, sem ter mais tempo para comer feno ou beber água. O primeiro pôde se preparar antes do fazendeiro chegar. Se você desperta só no segundo sino, durante o retiro, e desce correndo, e perdeu a aula de yoga, e ainda, senta-se apressadamente e com muito sono, certamente sua meditação não será muito produtiva.

P: Se não existe alma, quem ou o que renasce?

R: A consciência, ou a semente de consciência. Existe a consciência, e existe também uma identidade que a acompanha. Mas o Buddha coloca que não existe uma alma imutável, permanente e eterna, conforme muitos acreditam. Mas existe de fato uma consciência do eu que acompanha a consciência, mas nós não consideramos isso alma, e sim consciência do eu. Existe uma “alma temporária”,

se você prefere colocar assim, mas não uma alma eterna. O Buddha sempre negou a existência do *atman*, ou alma eterna, mas afirmou a existência temporária da consciência do eu, que é também impermanente, e em constante mudança. Assim, é uma ilusão a ideia de um eu eterno que continua e jamais será mudado.

P: Perante o conceito de *anatta*, o quê renasce, e como?

R: Novamente digo que o que renasce é a força kármica, contendo a semente da ilusão dentro de si, a consciência do eu, e é isso que renasce de fato. O ego não renasce de fato, porque um bebê recém-nascido não tem ainda uma consciência de ego bem desenvolvida. Um bebê de seis meses ou menos está completamente ligado à mãe, pensa que os dois são uma mesma coisa. Depois os parentes ensinam palavras dando atenção externa e a criança começa a se desvencilhar e gerar uma consciência própria externa. Se existisse uma consciência permanente do ego, o bebê ao nascer diria: "Olá, cheguei!" Mas a semente da ignorância que advém de outras vidas, o ego oriundo de vidas passadas se dissolve, mesmo assim a consciência do eu se refaz nessa próxima existência, e se desenvolve novamente, mas já não é o mesmo ego, é um novo ego que se forma e desenvolve agora. Muitas pessoas perguntam como essa mente encontra o local para renascer, como encontra o lugar certo. Eu digo que elas renascem de acordo com seus karmas. Por exemplo: se alguém tem um celular na Índia, numa cidade de três milhões de habitantes. Em meio a essa multidão toca o celular, com uma ligação da Califórnia. A pessoa que ligou pressionou 11 algarismos, e de algum modo uma energia invisível aciona o celular na Índia, no bolso dessa pessoa em poucos segundos. Entre as três milhões de pessoas, muitas têm celular, mas só o celular dele toca. A energia invisível encontra o celular certo em poucos segundos. Pense nisso. Uma energia viaja milhas de distância e encontra o celular certo, então porque seria tão estranho a consciência do eu viajar e encontrar um novo lugar para viver? Ela encontra exatamente a vibração kármica certa para a vida seguinte.

P: Aceitar as coisas como são não seria conformismo?

R: Num cemitério há muitas lápides. E numa se lê: "As coisas são como são", ou seja, assim será para todos nós. Essa é uma frase útil para têmos em mente, as coisas são como são. Tudo é o que é, ou seja, o que acontece com você agora, é o que é. A dor no joelho agora, é o que é. A doença é o que é. Do mesmo modo um ruído que lhe perturba, o calor, o frio, seja lá o que acontecer no seu corpo a cada momento à sua volta, George Bush no governo, você não consegue mudar o que está acontecendo, tudo é o que é. Podemos refletir sobre isso, dizendo que talvez algo possa ser mudado, mas quando está ocorrendo de fato, é como é. Quando você medita e encontra a mente lotada de pensamentos, é como é, temos que aceitar o fato e observá-lo. Isso não significa que você vai reforçar esse processo, incentivá-lo. Observar o processo surgir e passar, essa é a atitude da consciência atenta. Quando é um pensamento negativo, não devemos alimentá-lo, ou partir para uma ação negativa. Mas sem atenção, faremos isso mesmo, e é assim que é. Não se puna por isso. Se você perde a consciência atenta e comete algo inábil, procure ser mais atento no futuro. Essa é a atitude hábil para se viver, porque o mundo é o mundo e segue por si, e não podemos controlá-lo. Nós nem controlamos o próprio corpo e mente, mas podemos ao menos administrá-los. Ser como gerentes do corpo e mente, para que não fiquem fora de controle. Há uma capacidade limitada daquilo que realmente podemos fazer. Não podemos controlar os outros, nem controlar o que se passa no mundo da impermanência. Há uma imagem interessante para se ter em mente enquanto se medita. O corpo e a respiração podem ser vistos como uma âncora que nos prende ao momento presente. O barco está numa baía, ancorado, e se vier uma onda, o barco pode balançar, mas não será arremessado contra as pedras. Do mesmo modo, o corpo e a respiração ancoram a mente, que é balançada pelos quatro ventos do ganho e perda, do prazer e dor, fama ou difamação, louvor e crítica, ou simplesmente os ventos da impermanência. Assim, o corpo e a mente ancorados no aqui e agora não afundam completamente.

Há outra bela imagem. Há um jogo nos Estados Unidos, onde há um mastro com uma corrente onde há uma bola de futebol presa a ele. Você chuta a bola e ela se move ao redor do mastro. Nesse caso, o mastro representa o corpo que respira e a corda é a consciência atenta, e a bola seria a mente. Então a mente está ligada ao corpo pela consciência atenta. Então, mesmo que a mente gire em círculos entre pensamentos e sons, e todo o caos do mundo, se a mente estiver um pouco ligada ao corpo por um único ponto de consciência atenta, a bola não vai sumir por completo. Ela ainda dá voltas, mas o corpo ainda está no meio de tudo. Mas se a corda for cortada, a bola sai voando pela rua, e o cachorro a pega, ou é esmagada por um caminhão. E é isso que acontece com nossa mente quando se desliga do corpo e mente e se afasta da meditação. Mesmo se apenas 10 ou 20% da sua atenção estiverem focadas na respiração, e os 80% estiverem ocupados com outras coisas, ainda assim será uma grande condição. Pelo menos, você não se perderá por completo. A consciência atenta fará você pausar um pouco. O propósito da meditação não é simplesmente concentrar-se para isolar a mente de todo o resto, embora haja formas de meditação destinadas a isso. Mas não é isso o que o Buddha ensinou, especialmente no que se refere a desenvolver consciência atenta, rumo à libertação. Devemos ter essas coisas em mente durante a meditação.

Vou tocar agora a canção sobre *anicca*, uma canção que descreve a meditação Vipassana, composta por uma professora de Dharma americana, uma espécie de Joan Baez. O Vipassana não é bem uma “técnica”, é mais algo como uma atitude. Começa com uma técnica, mas deve tornar-se uma postura, uma visão da vida como realmente é.

A canção inicia-se com:

“Sentado aqui sobre a almofada no chão,

Observando pensamentos que passam como ondas na praia,

Isso é basicamente tudo o que há,

Não há nada a se agarrar,

Porque tudo é impermanente, vem e vai...”

Claro que de fato há algo a se agarrar, que é o momento presente. Depois, um verso diz:

“*Anicca, anicca*, tudo passa,
Tudo vai embora,
Uma criança nasce, um velho morre,
Esse é o ciclo eterno da vida,
Não há exceção a essa lei.
Mesmo Jesus e Buddha morreram,
Ao menos eles se foram”.

Então ela pergunta:

“De onde você veio,
Onde estava antes de nascer,
E para onde vai depois de morrer?
A resposta não vem do seu intelecto,
Não vem de pensar,
Vem da percepção direta do estado sem morte.
Porque nascimento e morte são ilusões.
Anicca, anicca, observe com muito cuidado,
Tudo o que você vê, ouve, cheira, sente ou pensa,
São só estados esvanescentes do cosmos.
E já passaram,
Não podem voltar.
Podemos morrer graciosamente,
Deixando que tudo se vá,
Como ondas na praia.
Não há mais nada”.

Um modo interessante de se fazer a meditação é tocar essa música inicialmente para buscar manter essa sabedoria. Observar pensamentos, visões,

sons, etc., simplesmente passando. A consciência da respiração e do corpo, ao centro, é a nossa âncora. Comece com algumas respirações profundas ...

4º dia

Ontem falamos sobre evolução e *samsara*, sobre como essa mente tem estado no ciclo de vida e de morte nos vários planos, desde tempos sem começo. Há seis bilhões de pessoas no planeta Terra, mas há trilhões de animais, e os insetos e pássaros que vivem sobre a Terra são outros trilhões, fora os seres que vivem nos infernos, os fantasmas famintos, os seres que vivem nos reinos celestiais e muito mais, o que isso quer dizer? Que tem apenas 6 bilhões de vagas, isso nos traz ao tópico do renascimento humano perfeito, isso quer dizer que é muito raro renascer como um humano, porque tem muita concorrência, e ter um renascimento humano é para aquele que praticou a moralidade e outras virtudes no passado, algumas pessoas estão no primeiro renascimento humano, por isso que ainda têm muitas tendências animais. Mas é muito fácil perder o renascimento humano, ou seja, se você vive de maneira inábil não há nenhuma garantia de que na hora em que você morrer, vai nascer humano de novo. E o plano dos humanos é o caminho do meio entre o sofrimento do inferno e o prazer dos céus, é o melhor plano para se praticar o Dhamma. Os Buddhas sempre nascem na Terra e ensinam na Terra, porque na Terra há um equilíbrio entre dor e prazer, ou sofrimento e felicidade. Penso que nos reinos inferiores o sofrimento é tanto, que não há espaço, não há lugar nem para pensar, não existe como praticar o Dhamma. Nos reinos celestiais têm prazer demais, então não tem porque querer mudar a vida deles. E muitas pessoas vêm praticar meditação, ou aprender o Dhamma por causa de algum tipo de insatisfação, sofreram algum trauma ou terminaram algum relacionamento, então eles se voltam para a religião. Ou então eles chegam no fundo do poço, e os médicos não funcionam mais, ou os remédios tranquilizantes, e tentam a religião.

Agora que nós temos esta forma humana, temos que fazer o melhor uso dela, para que não cometamos o erro de perdê-la. Você tem que ter uma média de no mínimo 3,5 no boletim kármico. O Buddha nos deixou um belo símile de

quão difícil é ter um renascimento humano, uma vez que você o perdeu por falta de consciência atenta.

Havia uma tartaruga de um olho só, nadando no oceano, e ela vem à superfície para tomar ar a cada cem anos, e tem um tubo flutuando no oceano, e é levado pelo vento para lá e para cá, e digamos que uma vez por acaso a cada cem anos a tartaruga vá tomar o ar, e se depara com esse tubo. Ou seja, pouquíssima chance de que isso aconteça, mas matematicamente poderia ser possível, mas é mais difícil que ganhar a megaloteria nos Estados Unidos, ou talvez aqui. Então é mais difícil que essa situação da tartaruga, renascer como humano, se você perdeu em virtude de ações negativas ou coisas assim. Na verdade, não importa se você acredita ou não nessa teoria, o importante é que devemos usar a forma humana da maneira mais sábia possível, e como se faz isso? Comentamos ontem sobre a evolução; evoluímos até o estado de seres humanos, ou seja, chegamos ao ponto máximo da evolução inferior, dos seres unicelulares até os seres vivos. O propósito de obter esse renascimento humano, do ponto de vista do Dhamma, é usado como um passo que você vai dar para ir para a evolução superior, usar este tipo de evolução para pelo menos obter o estágio de ter entrado na corrente para interromper a natureza cíclica do *samsara*. E continuar no caminho da evolução superior que leva de volta à fonte, ou para a liberdade. É assim que devemos ver a nossa existência humana e protegê-la como uma jóia valiosa, e não cometer nenhuma tolice que nos faça perder essa vida prematuramente ou que nos impeça de ter um renascimento humano novamente. Só aquele que já entrou na corrente do Dhamma e teve a primeira iluminação é capaz de ter garantia de renascer como humano. Isso tudo é para termos uma ideia da urgência de praticar o Dhamma.

Muitas pessoas ouvem o Dhamma e começam a praticar, mas a prática é muita esporádica, especialmente aqui no Ocidente, onde se ouve muitos professores diferentes do Dhamma, theravada, tibetanos e outras terapias new age que aparecem, a gente ouve essas doutrinas, kamma, nirvana, não-eu. “Nirvana, ótimo, eu gosto dessa teoria; não-eu, isso não”. Temos a tendência de

escolher, de nos voltarmos para os ensinamentos que nos agradam, praticamos por um tempo e depois esquecemos, desistimos. Passamos uma dificuldade, e como uma muleta, vamos para um retiro, praticamos um tanto e quando as coisas ficam boas de novo, esquecemos. Até aparecer a próxima dificuldade, aí dizemos que está na hora de irmos outra vez para um retiro. E entre os retiros, a prática fica em segundo plano. Irregular. Isso é chamado de “caminho de passos irregulares”. As pessoas até podem receber algum tipo de benefício por praticar esse tipo de caminho, mas chega um momento em que a prática não avança mais, é como se chegasse ao fim de uma rua, e a prática não progredisse mais. Então, por exemplo, como parte desse caminho de passos irregulares, a pessoa diz: “Ah, vou ser vegetariano um tempo”, e ele fica vegetariano por um tempo, aí aparece alguém e diz: “É melhor comer um pouco de carne ou então você vai praticar o celibato por um tempo e depois de um tempo você vai para um ashram de um guru”... . Então a prática é irregular.

Em algum momento, é preciso fazer a transição do caminho de passos irregulares para o caminho de passos regulares, em que a prática é regular e o progresso é lento, mas é regular também, e contínuo. E qual é o caminho de passos regulares ou como a gente entra nesse caminho? Do ponto de vista do budismo é tomar refúgio. Porque muitas pessoas ouvem várias coisas diferentes sobre o Dhamma, e porque elas têm esse condicionamento ocidental, elas não se comprometem na verdade, ou pensam do ponto de vista do ego: “Ah, eu vou fazer isso sozinho”. Ou graças ao condicionamento da religião prévia delas, elas tendem a ver com maus olhos uma religião que é organizada como o Budismo. E tratam o Dhamma como um hobby, alguma coisa que elas fazem quando lhes convém, então não existe um verdadeiro comprometimento mais árduo, e por isso o caminho delas é esporádico, errático e aleatório. Então na verdade tomar refúgio é considerado o comprometimento de que você quer fazer progresso no caminho, geralmente a gente trabalha dentro do cérebro, no plano do cérebro. Mas para que ocorra a transformação é preciso que o Dhamma vá para o coração ou para o sangue, para lhe dar a energia para ultrapassar por todos os obstáculos

e dificuldades que você vai encontrar, para lhe dar energia e esforço necessários. Então tomar refúgio é uma das bases do caminho espiritual do Dhamma.

Ouvi falar que o brasileiro não gosta de devoção, por causa do condicionamento católico, então eles tendem a não gostar da devoção. Mas a devoção no Dhamma é um pouco diferente, porque não estamos falando de devoção a um Deus exterior ou a um Ser fora, e nem procurar um salvador, mas é como se dirigir e despertar aquela qualidade espiritual inata que todos temos. Há algo chamado as Cinco Faculdades Espirituais: fé, energia, consciência atenta, concentração e sabedoria. Então tomar refúgio planta as sementes da fé, e a fé lhe dá energia para começar sua prática e superar os obstáculos que aparecem. Porque até ouvirmos o Dhamma, estamos meio que vagando no escuro, e a primeira vez que você lê um livro sobre o Dhamma, sobre as Quatro Nobres Verdades, ou ouvir uma palestra do Dhamma, talvez alguma coisa dentro de você falou, “uau, isso é novo, isso eu não ouvi antes, o papa não ensinou isso, George Bush também não, Bill Clinton não ensinou também. O que é esse Dhamma?” Então você lê um pouco mais, vai numa palestra. E aí você ouve o ensinamento das Quatro Nobres Verdades e como você pode realmente se salvar, e isso desperta um novo tipo de esperança. Você não precisa esperar a nova vinda de Cristo. Você tem todos os poderes herdados para se salvar, isso desperta fé, mas precisa de algum tipo de pilha para dar energia para isso. Então tomar refúgio no Buddha, Dhamma, Sangha ou o equivalente espiritual disso, permite que supere aquela inércia, aquela preguiça que mantém você preso a esse ciclo. Então nós cultivamos essa fé, e essa fé nos dá energia para fazer a prática. Porque o Buddha ensina que ninguém pode salvar você, você tem que se salvar. Mas aí você diz, “mas se não tem self, se não tem eu, como que eu posso me salvar?” Bem, existe esse “eu relativo” que está sofrendo, e este “eu relativo” é que quer se livrar do sofrimento. Então o “eu relativo” luta para se libertar, mas no processo “ele” transcende a “ele” mesmo, e aí “ele” já não dá mais importância.

Se tivermos fé e energia, o que se vai praticar é o próprio Nobre Caminho Óctuplo, que é o caminho dos passos regulares. Começa com compreensão

correta, pensamento correto e aí vai para a prática da moralidade, fala correta, ação correta, meio de vida correto; não vamos ter tempo de cobrir todos esses passos do Nobre Caminho Óctuplo, mas basicamente ele é dividido em três partes principais: moralidade, concentração, sabedoria. Ou *sila, samadhi e pañña* (em Páli).

O grupo de *Sila* inclui os preceitos, vivendo de acordo com os oito preceitos. E os preceitos são formas de proteger nossas atividades de corpo e fala. A maioria do sofrimento que a gente passa na vida é causada por não se viver de uma forma hábil. Porque, por exemplo, no passado a gente pode ter tirado a vida de um ser vivo, roubado ou tomado o que não foi dado, contado mentiras. Claro que kamma também quer dizer boas ações, muita gente pensa que kamma só se refere a ações negativas. Se acontece uma coisa ruim, ela diz, “ah, é meu kamma”, e se uma coisa boa acontece, “ah, é graças a Deus”. Então, para as coisas boas, graças a Deus; e para as coisas ruins, graças ao kamma. Mas a lei do kamma inclui tanto as ações saudáveis como as ações não-saudáveis.

A palavra *Sila*, moralidade em Páli, vem da palavra “esfriar” ou “resfriar”, um dos significados-raízes dessa palavra é esfriar, ou seja, “cool down”, abaixar a temperatura. Em inglês, os hippies nos anos setenta, usavam a palavra “cool” para fresquinho, friozinho, para dizer que uma coisa é boa. Que é esfriar o fogo da raiva, cobiça e ignorância. Então, seguir os preceitos de uma maneira consciente evita que você faça ações calorosas, que aumentem a temperatura. Então, tomar os preceitos é como cercar o jardim; se você tem uma horta você põe uma cerca para afastar os cervos e os coelhinhos, para eles não comerem seus vegetais, suas verduras. Então tomar os preceitos é como colocar uma cerca em volta de nosso corpo e nossa mente, especialmente corpo e fala. Para nos proteger de nós mesmos e dos outros, mas principalmente de nós mesmos.

A maioria das pessoas é como uma criancinha, mas vocês, mães, podem deixar o bebê sozinho por um minuto? Só quando ele estiver dormindo. Ou uma criança de dois anos, você tem de protegê-la, dela mesmo, porque ela não sabe o que faz. Ela vai engatinhando, pega uma coisa, pega outra, puxa o rabo do gato.

Ou pega um negócio perigoso e vai comer, ou sai engatinhando para a rua, ela não sabe o que faz. Agora nos EUA, as mães têm uma coleira para andar com os filhos, como com os cachorros. Para a criança não sair engatinhando pela rua. Não sei quantas pessoas fazem isso. O problema é que a mente, impulsionada por raiva, cobiça e ignorância, continua a fazer essas coisas e a se machucar. Então não é uma punição tomar os preceitos.

Vamos supor que haja dois homens saindo da igreja num domingo, e um fala para o outro depois de ouvir a missa: “comporte-se”; e o outro diz: “isso não tem graça!” Então quer dizer que a ideia é que, para se divertir você tem que fazer alguma bagunça ou fazer o que você quiser fazer. Mas a gente tem tentado isso a vida inteira e onde isso nos levou? Na sala de meditação. Ou como um aquário, um amigo pergunta, “porque você deixa os peixes em um aquário? Você devia soltá-los”. Mas você pode dizer para ele, mas esses peixes têm uma vida ótima. Eles estão aqui e estão seguros, os peixes na natureza sempre têm medo de serem comidos por outros peixes. Por acaso você coloca alguma piranha no seu aquário, ou deixa alguém pescar no seu aquário? Mas na Natureza tem piranha, na Amazônia tem jacarés. E as pessoas vão pescar e os peixinhos ficam com medo, eles vêem um pedaço de comida e têm que verificar se não é uma isca. Mas um peixe em um aquário vive muito feliz porque ele não tem nenhuma dessas preocupações. E, por exemplo, em países frios, durante o inverno a água congela e eles têm que ir bem fundo para ficarquentinho, e no verão, às vezes, a água fica muito quente e eles têm que subir para se refrescar. Ao passo que no aquário você mantém a temperatura estável. Então é muito confortável para os peixes. E você dá comida todo dia. Os peixes na Natureza podem não encontrar comida todos os dias. Às vezes eles têm que nadar por horas para poder achar um mosquito. Um mosquito podre. Mas seu peixe tem serviço de quarto. Então seu peixe está bem, embora ele possa ter uma liberdade limitada. Ele está livre das preocupações da Natureza. Então você pode tomar os preceitos e falar, “ah, agora eu não posso mais mentir, eu não posso mais fraudar o imposto de renda, agora eu não posso mais dedetizar os ratos. Não posso mais ficar espalhando boatos

sobre meu ex-namorado. Não posso mais falar sobre misses, ou futebol, ou coisas assim”. É um preceito sobre fala inútil.

Então as pessoas acham que os preceitos são restritivos, mas na verdade eles lhe libertam, porque eles não deixam que você perca tempo e nem que você sofra os efeitos negativos sutis dessas ações. Mas naturalmente, observar os preceitos é apenas a base da prática espiritual, é apenas para apoiar a sua prática de meditação. Porque o motivo pelo qual muitos de vocês têm tantos obstáculos ou a mente de macaco, é por causa da culpa, medo, preocupação e remorso de ter feito essas más ações no passado. Ou de que alguém vai descobrir que você dormiu com o namorado dela ou coisas assim, ou que você mentiu no seu currículo ou no seu imposto de renda. Os preceitos não existem para nos punir, mas para nos apoiar. É assim que é a forma adequada de ver. É claro que você, voluntariamente concorda em observar os preceitos, e uma vez que você tenha purificado seu karma através da observância dos preceitos, quando você senta para meditar sua mente fica livre da culpa, medo, preocupação ou remorso. E aí você pode desenvolver o segundo passo que é a concentração e a consciência atenta de maneira mais eficaz e mais regular e progredir regularmente na prática. O que também vai permitir que a sua sabedoria também se aprofunde. É por isso que tomar refúgio lhe dá energia para praticar os preceitos. E observar os preceitos lhe cria um ambiente mais harmônico, de forma que quando você senta para meditar sua mente está mais concentrada e sua mente faz um progresso mais regular. E conforme sua meditação se aprofunda você ganha mais sabedoria, e essa sabedoria por sua vez vai ajudar a praticar os preceitos ainda melhor, porque com essa sabedoria você vê as pegadinhas da mente e a relação entre causa e efeito entre seus pensamentos, palavras e ações, e as causas deles.

Portanto a prática de *Sila*, moralidade, permite que você acalme sua mente e atinja estados mais profundos de concentração, *samadhi*, o que aprofunda mais sua sabedoria, e isso vai funcionando assim dessa forma, um reforça o outro, essa é chamada Roda do Dharma. Gira até a liberdade, no caminho de passos regulares. Existe a teoria da relatividade do Einstein, $E = mc^2$, e existe a teoria do Buddha, $S = d.r$, é a teoria da relatividade do Buddha, ou matemática do

Buddha. O que é o S? S = Sofrimento, e o d? d = dor, e o que é dor? Essencialmente, qualquer coisa que você não goste. Ou coisas desagradáveis, ouvir que você perdeu o emprego, saber que a Bolsa quebrou, saber que um ladrão roubou sua casa, ouvir do médico que você tem câncer, ou seu filho repetindo de ano, tirando uma nota vermelha, ou uma dor de dente. E o que é o r? R = resistência, e o que é resistência? Ego, eu, eu não gosto disso. Resistência é não permitir que a impermanência flua, a resistência tenta parar a impermanência através do apego. “Não vá embora”, ou “saia daqui”. Os dois são resistências, aversão. E os dois são motivados pelo apego. Então a dor vezes a resistência é igual à quantidade de sofrimento que você tem, em qualquer exemplo. Então, se você tem uma dor cinco e uma resistência três, quanto sofrimento você tem? E se você tem uma dor 5 e uma resistência 0? Quanto sofrimento você tem? Matemática do Buddha. E funciona.

Dei essa fórmula, para vocês se lembrarem, da próxima vez que estiverem inquietos e sofrendo com a dor na meditação, é só fazer a conta. Ou tentar tirar alguns pensamentos da sua cabeça, ou se aborrecer por ter um monte de sons ao redor, e ver quanto o “eu” está lá resistindo a isso tudo. Então você faz a conta e vai poder constatar a quantidade de sofrimento. Esta manhã falei das coisas como são, qualquer coisa que nos aconteça, a qualquer momento, é assim mesmo, é assim que são. O que significa muitas vezes obter o que você não quer, e não obter o que você quer. Mas você resiste a isso, aí você tem a quantidade de sofrimento.

5º dia

Agora vou começar a falar a parte secreta do ensinamento, mas temos alguns espiões ainda (brincadeira). Para aqueles que vão continuar o retiro, essa é uma oportunidade para intensificar a prática e atingir num nível mais profundo. Agora que vocês já superaram os primeiros 4 dias, que realmente eram os mais difíceis do retiro, as pessoas já estão prontas, não no sentido literal da questão.

O lado mais profundo de morrer é deixar o ego morrer, deixando-o sem alimento e em inanição. Uma das maneiras que você tem de deixar o ego sem o alimento, deixá-lo em inanição, é permanecer sentado sem se deixar levar pela vontade de se mexer, de se coçar, de se incomodar pelos insetos, pelas coceiras. Quando você vai fundo na meditação, você tem que se render, esse eu, meu, têm que ser rendidos. Você deve experimentar um nível mais profundo de tranquilidade. Essa é a visão geral, a ideia de morrer no presente momento, deixando de lado passado e futuro, e é algo que nós vamos abordar mais nos próximos dias. Durante a meditação, para que possamos aguçar os sentidos e levar a meditação a um nível mais profundo, temos que prestar mais atenção no que surge, e o momento em que se esvaem as sensações, sons, pensamentos, e usar essa percepção do surgimento e do esvaecimento para perceber a intenção que existe por trás dessas percepções.

A meditação de hoje de manhã eu gostaria que vocês se embrenhassem nesse *adhittana*. Essa manhã eu mencionei sobre *adhittana*. Na prática da meditação de *adhittana*, vocês tomam a firme convicção de usar sua energia para ficarem sentado uma hora. Vocês assumem a convicção de permanecer sem se mover durante uma hora, para que vocês possam identificar então o surgimento e o desaparecimento das sensações e as intenções que existem por trás delas. E com isso vocês serão capazes de perceber as sensações num nível mais profundo. Isso também vale para os sons, para aprofundar nossa compreensão da impermanência. Quando surgir dor ou coceira vocês serão capazes de perceber como elas mudam o tempo inteiro. Mesmo uma pequena dor é composta de uma série de outras sensações que aparecem e desaparecem o tempo todo, e isso eu

gostaria que vocês observassem. E também cada um desses sons de cada uma dessas cigarras, desses pássaros, dessas criaturas, esses sons têm o seu próprio nascer e morrer. Você ouve um passarinho cantando e pensa “que bonito som, que agradável”, mas nós estamos interessados no surgimento e desaparecimento do som. O objetivo é identificar cada um dos sons individualmente e não a orquestra inteira, porque aí é que está a verdadeira compreensão da impermanência, isso vale também para as sensações corporais. Por exemplo, vocês sentem algumas sensações na mão, existem muitas sensações diferentes, como o pulso do sangue, como a temperatura da palma da mão, uma mão tocando a outra, uma mão tocando a perna, a mente junta tudo isso, e ela compreende que isso é a mão. Mas isso é uma atenção sem sabedoria; uma atenção sábia consegue distinguir cada uma dessas sensações, surgindo e desaparecendo, no mesmo espaço de uma mão. Criada a ideia da mão, então essa mão tem que pertencer a alguém, “eu, minha mão, ela dói, eu não gosto dessa dor”, este é filme mental que surgiu. A compreensão Vipassana da dor envolve algum conhecimento do surgimento e desaparecimento dessa dor sem estar apegado a ela. Há uma boa ideia para vocês terem em mente. Aqui no Brasil vocês têm aqueles livros de pintar para crianças, aqueles que têm vários pontos para preencher, e as crianças conectam os pontos. Aí você tem o contorno de um animal. Mas só de olhar para os pontos você não vê nada de especial, só quando você conecta os pontos é que você vai ver a imagem que se assemelha a um cachorro ou gato, etc. Meditação Vipassana é desconectar os pontos, de forma que cada ponto não será mais conectado, não terá mais um “eu” que conecte ao ponto anterior ou ao seguinte. A conexão entre eles será feita pela sua consciência atenta que vai estar muito, muito aguçada. E você vai conseguir ver claramente com a sua consciência atenta, o ponto em que uma sensação surge ou desaparece e você vai conseguir cortar essa conexão. A mesma coisa para os sons ou qualquer outra coisa.

Podemos sentir essa sensação na nossa mão, no nosso cabelo, no nosso pé, no nosso braço; em função do apego, a nossa mente conecta esses pontos e a

partir dessa conexão nós temos a formação de um belo e conhecido corpo, novamente “o meu corpo”. E se um desses pontos é dor ou está doloroso, nós damos o nome, “a nossa dor”. Mais uma vez, esse é só o começo da explanação desse tópico, mas é um tema que nós vamos voltar várias e várias vezes porque é tema central da meditação Vipassana para o desenvolvimento da sabedoria. Isso leva a meditação para um nível superior, mais do que ficar apenas a observar o pensamento ou a respiração o tempo inteiro. Quem ficou apavorado com esta ideia?

Vamos fazer meditação guiada

Como eu havia comentado hoje pela manhã, eu vou continuar a desenvolver o conceito de impermanência e realidade, e como isso pode afetar nossa prática de meditação Vipassana. Isso também tem a ver com o livro em português que vocês têm, “Além da Ilusão do eu”, é mais um livro texto na verdade, ou diretrizes para essas conversas. Para quem tem este livro, é bom gastar um tempo lendo-o. Eu gostaria de conversar com vocês a respeito dos cinco agregados, é o foco deste livro, desenvolver a ideia dos cinco agregados.

Os cinco agregados são basicamente tudo aquilo que constitui nosso corpo e nossa mente; nosso corpo físico é o agregado material, e a nossa mente são os nossos outros quatro agregados. Os outros quatro são: sensações, percepções, volição e consciência. Dentro da psicologia budista, a mente não é uma coisa dentro da caixa do seu cérebro, a mente é algo muito mais complexo do que isso. A mente na verdade é um processo mental, é um processo de sensação, percepção, volição e consciência. E também inclui a memória e as emoções. E todas essas coisas estão envolvidas com a impermanência. A nossa incapacidade de reconhecer a realidade da impermanência é o que leva a esse apego a todos os processos mentais, e é assim que nasce a produção de karma. Já conversamos bastante a respeito das sensações, mas nós conversamos principalmente das sensações corpóreas.

Gostaria de clarear um pouco as ideias porque o termo ao qual estou me referindo quando falo de sensações vem do Páli *vedana*. Em inglês, *vedana* é traduzido como “feeling, sentimento”, mas essa tradução para o inglês como “feeling”, não é totalmente adequada, não é ideal. Porque em inglês quando você fala “feeling”, existe uma “compreensão emocional, sentimento”. “Como você está se sentindo hoje?” (How are you feeling today?), a pessoa pode responder, “ah, estou triste hoje”. Isso é emocional, não é o que diz respeito o termo *vedana*. Ou então “eu estou feliz”, isso é muito mais emocional. Em inglês eu usaria mais o termo “vibração” do que “sentimento”; acho que em português eu vou continuar traduzindo como “sensação” mesmo. Em inglês tem-se que fazer essa diferenciação, senão as pessoas ficam confusas. O termo *vedana* também se refere não só a sensações corpóreas, mas também as sensações que são despertas

pelos sons, pelos objetos luminosos, pelos pensamentos, pelas coisas que vem através do corpo. Quando você ouve um som, esse som atinge o ouvido, a membrana timpânica vibra, essa vibração continua através do nervo até o cérebro. Enquanto ela caminha através desse nervo e chega até o cérebro ela é uma vibração. E isso é o que nós damos o nome de “sensação sonora”. Por causa da memória, algumas dessas sensações poderão ser desagradáveis e algumas podem ser agradáveis, como, por exemplo, o passarinho cantando pela manhã. Esse som então produz uma sensação agradável. Mas quando fogos de artifícios são disparados no carnaval, ou quando você ouve um objeto cair com um barulho muito grande isso produz uma sensação desagradável. Por exemplo, um cheiro de uma fruta pode produzir uma sensação agradável ou uma fruta que você não goste pode produzir um cheiro que cause uma sensação desagradável. Todos os seis sentidos produzem sensações na mente. Mas as sensações são consideradas como parte do processo mental, porque conta como a mente reage inicialmente a essa vibração e é baseada em memória pregressa que você vem acumulando desde que era criança.

Essas sensações estão sempre mudando e isso é impermanência, e nós temos apego às sensações agradáveis e temos aversão às desagradáveis. E as neutras a gente não liga muito, elas vão e vêm sem muita importância, e geralmente nós as ignoramos, elas não agarram a mente. São geralmente as sensações agradáveis e desagradáveis pelas quais a mente é agarrada. O próximo agregado é a percepção, e este é ainda mais conectado à memória e a linguagem. É como a mente desenha a figura das sensações, é a imagem mental ou nome que você dá às sensações. Você está sentado em meditação e de repente você ouve um latir de um cão e você percebe que ele está andando lá fora. Seus olhos estão fechados, mas mesmo assim, pela memória anterior que você tem do mesmo evento você diretamente vê a imagem do cachorro saltando na sua mente, já aconteceu com vocês? Isto é percepção, percepção é a imagem mental associada às sensações. Quando você olha para um relógio, o que vem à sua mente, “isso é um relógio”, isso é a percepção. Mas a sensação é simplesmente a imagem quadrada com fundo branco que estimula o nervo óptico no fundo do seu olho.

Quando você olha para uma pessoa e reconhece a sua face, o seu rosto, na verdade você está invocando a percepção de algo que está guardado na sua memória do passado.

Vamos voltar um pouco. Vamos dizer que a vibração do som é um agregado material, *rupa*. Então o agregado material não diz respeito apenas ao aspecto mental, mas também aos objetos mentais fora do nosso corpo. Porque existe uma vibração externa que chega até o seu tímpano, vibrando e a partir daí existe uma sensação que é formada, sensação auditiva, e chegando no cérebro é que vai disparar a percepção. Percepção tem a mesma qualidade que a sensação, pode ser classificada como uma percepção agradável ou desagradável. Mas normalmente nós não estamos muito atentos às sensações. Nós nos agarramos ao objeto, o processamento da informação na nossa mente é muito veloz, o momento em que é transformada a sensação em percepção, então nós não percebemos isso. Na verdade a gente perde a sensação. Nós nos agarramos à percepção, e nós pegamos essa percepção e julgamos que isso é a realidade. Ou então achamos que é o objeto o que gostamos ou não gostamos. Isso é interessante e importante de ser compreendido, pois nós pensamos que o queremos é o objeto, mas o que queremos são as sensações que ele provoca, nós queremos as sensações agradáveis que este objeto produz em nós. Mas nós imaginamos que o que queremos é o objeto que provoca isso em nós, ou o que não queremos é objeto, porque ele provoca sensações desagradáveis, e por isso queremos nos afastar do objeto, mas são das sensações desagradáveis é que nós queremos nos afastar. O objeto simplesmente carrega as sensações, e nós ficamos apegados ou aversivos ao objeto, mas o objeto e as sensações que ele provoca podem mudar. E quando o objeto deixa de produzir as sensações agradáveis nós passamos a não querer mais ele.

Por exemplo, imagine um de seus namorados de antigamente, que produzia uma sensação agradável quando você o via ou o encontrava; então sempre que você visse o rosto dele ou ouvisse a voz dele isto produzia uma sensação agradável em você, mas daí alguma coisa aconteceu e essa pessoa

deixou de produzir essas sensações agradáveis em você, e você deixou de gostar dessa pessoa.

Vejam vocês, tudo o que nós possamos experimentar, a mente vive de uma forma mais ou menos programada, “essas coisas eu gosto”, “essas coisas eu não gosto”; coisas que você vê, coisas que você cheira, coisas que você sente pelo tato, coisas que você ouve, coisas que sente pelo corpo, coisas que você sente pelo gosto, coisas que você pensa. E nós as organizamos em definições bem distintas, bem rígidas. Mesmo que o objeto mude, nossa mente guarda a memória que ela tinha do passado, tudo que nós vivemos é essa imagem do objeto passado, a gente não vive mais o objeto presente, como ele está agora. Porque sempre que essa percepção do objeto aparece agora na nossa mente, é a memória do passado que nós evocamos que vai definir se será uma percepção agradável ou se será uma percepção desagradável. Não experimentamos nenhum objeto puro, simples, sem que venha acompanhado dessa percepção ligada à memória. Talvez isso possa ser diferente quando se trata de alguma outra coisa que nós nunca tenhamos entrado em contato antes, mas geralmente é dessa maneira como estou comentando. Nós sofremos muito por causa disso, por causa do medo, da paranóia, dessas compreensões incorretas que nós temos do objeto que é percebido. A maior parte das vezes, isso é criado pela nossa mente, essas percepções agradáveis ou desagradáveis, elas são criadas em situações especiais. Quantos de vocês já ouviram minha história com o abacate? Quando eu era criança, sendo criado lá no sudeste da Califórnia, minha mãe dava de sobremesa, duas vezes por semana, abacate. Eu odiava abacate por alguma razão que eu desconheço, só de minha mãe falar, “hoje nós vamos ter salada de abacate”, eu já sentia aquele arrepio na espinha, “ah não, de novo não”. Só de ouvir o som e a memória de que abacates são ruins, e quando que minha mãe vinha com aquela bacia e colocava a salada de abacate na minha frente, outro arrepio percorria minha espinha. Sofria com o som, sofria com a visão, e quando eu cheirava abacate em cima do meu garfo, eu quase vomitava. Só de colocar na boca e mastigar e sentir a consistência dele, eu algumas vezes chegava a vomitar. Eu

sofria só de ver, cheirar, sentir o gosto, ouvir ou pensar em abacate. Eu achava que abacate era o mal. Mas meu pai e meu irmão adoravam abacate, se existisse algum código genético de herança de abacate, todos deveriam odiar abacate. Minha mãe não me deixava ver televisão, brincar, jogar videogame, até que eu terminasse minha salada de abacate. Enquanto estavam todos lá se divertindo, tinham terminado sua refeição, só restava eu me sentindo miserável na frente da salada de abacate. E aí entrou o gato. E eu dava o abacate para ele comer, sem que ninguém visse.

Muitos anos depois, eu resolvi testar o Dharma para ver se era verdade o que eles estavam me ensinando sobre superar a aversão. Eu estava na Índia e resolvi comprar uma sacola cheia de abacates. E no começo até tinha essa náusea, mas eu tentava me convencer de que era uma ilusão. E aos poucos eu fui tirando o dedo do nariz, e comecei a sentir o cheiro e continuei a comer mesmo assim, e bem devagarzinho eu comecei a deixar de misturar o abacate com outras coisas. E aí eu comecei, apesar de comer o abacate sozinho, apesar de não propriamente gostar de abacate, eu passei a não ter aquelas reações violentas de aversão ao abacate. Depois de vários meses, na verdade eu comecei a gostar de abacate, e hoje eu amo abacate!!!

Isso foi uma lição importante para mim, porque provou alguns conceitos budistas, graças aos abacates que hoje eu sou monge (brincadeira). Se é verdade, que eu consigo modificar minha mente a respeito de abacates, eu devo conseguir mudar minha mente a respeito de outras coisas também. Outras coisas que você julga ter aversão, algum tipo de música, comida, coisas que você vê. Qualquer coisa. As sensações associadas às percepções podem mudar. Por exemplo, você encontra uma pessoa que uma vez lhe machucou, magoou; você tem essa percepção a respeito dessa pessoa, de que você não gosta dela, mas essa pessoa pode não ser nada daquilo que você tem na atual percepção sobre ela.

Eu vou pegar um exemplo comum: algumas pessoas têm preconceito com as pessoas negras; em especial nos EUA, há uma aversão aos jovens negros porque imaginam que eles são violentos, então sempre que eles vêem um jovem

negro, um medo nasce na mente deles. Isso praticamente bloqueia qualquer possibilidade de você ver essa pessoa como uma pessoa normal ou fazer amizade com ela, e essa pessoa, na verdade, pode ser uma pessoa ótima. E em razão dessa percepção pregressa que nós temos, nós vivemos bloqueados no passado, nós não conseguimos ter a ideia da verdadeira realidade do presente momento. Outro exemplo, um monge, um monge budista: algumas pessoas me vêm andando na rua e ficam arredias, ficam com medo de que eu tente convertê-las ou qualquer outra coisa que esteja passando na mente delas. Elas não querem conversar comigo ou algo do gênero. Aconteceu de verdade, uma vez eu estava esperando um ônibus, eu estava atrasado para o ônibus que ia para o sul, e tive que esperar mais duas horas por outro ônibus. A estação de ônibus estava lotada e só tinha um lugar disponível nos bancos, e era justamente ao lado de um jovem negro; eu comecei a sentar do lado dele, e ele gritou comigo, “não sente aqui”, eu tentei argumentar, “mas não tem ninguém sentado aqui”, “não me interessa, não sente aqui”. Eu sentei mesmo assim, e ele imediatamente pulou e foi embora. A maioria das pessoas ficou olhando, “nossa, o que está acontecendo?” É desse modo que nosso apego às percepções pode impossibilitar-nos de enxergar as sensações como elas são, a realidade como ela é no momento presente. Por isso é importante reconhecer a natureza profunda desses fenômenos, sentimento, sensação e percepção.

O próximo agregado é a volição. Volição é a reação à percepção, por exemplo, a reação daquele jovem negro frente à percepção de minha pessoa foi: “não sente aqui”. Ou então, minhas reações ao abacate, minha percepção do abacate era, “de novo não”, meu corpo contraía. A parte emocional também está incluída na parte da volição, e isso é o *sankhara*, o nome Páli desse agregado é *sankhara*. Nós traduzimos como “volição, a reação”, mas é mais do que somente reação, inclui as reações emocionais da percepção. Eu prefiro definir como *sankhara* e não sentimento de volição; a volição cobre só um aspecto do significado amplo que tem esse agregado. Então tudo isso acontece muito rápido, a sensação, a percepção e a volição, *sankhara*, é um instante. Eu vou cobrir o último agregado da consciência mais tarde, mas em termos de criação de karma e

em termos de você descondicionar a mente, o processo sensação-percepção-volição é o que deve ser compreendido.

Tudo aparece e desaparece muito rápido. Tudo que você vê, ouve, sente, pensa, está associado à sensação, percepção e reação. Mas é o apego às sensações, às percepções, que produz a reação, a volição. E é importante entender o karma. As sensações e as percepções são resultados do nosso karma passado, e a volição está, na verdade, produzindo nosso karma para o futuro. Nós não podemos fazer muito a respeito da sensação e da percepção, já que elas vêm quase que automaticamente, e não há nada que você possa fazer para modificá-las. Mas o que você pode modificar é a reação, a volição. Até o próprio Buddha experimentava sensações agradáveis e desagradáveis, mas como ele não tinha apego a elas, ele não sofria. É o apego que vai produzir a ação kármica. Por exemplo, estou meditando e sinto uma coceira, ou então uma mosca ou inseto começa a voar em torno da minha cabeça, então o som dele voando produz sensações auditivas e até identifico como uma mosca chegando, então a mosca é a percepção, e isso desperta ansiedade ou medo, porque eu não quero que essa mosca pouse em mim, eu estou apegado à ideia de que a mosca é uma coisa nojenta, ou então medo de que ela vai andar em mim e vai atrapalhar minha meditação. Pode ser que ela esteja andando em você agora, mas a gente está projetando o futuro, na medida em que o medo se relaciona a algo no futuro, ela pode nem pousar em você, ela pode simplesmente dar uma volta e ir embora. Nós podemos ficar pensando e sofrendo com esse pensamento de que ela vai aterrissar em nós, e a mente fica criando novelinhas a respeito disso, mas talvez ela nem pouse em você, então porque você está perdendo tempo? E mesmo que ela pouse em você, é só mais uma sensação. Mas enquanto você insistir em criar a história de que isso é uma mosca nojenta, a aversão que ela produz continuará a ser produzida pela sua mente. Essa mosca andando em você, não vai fazer nada, você vai ficar sofrendo por nenhum motivo, como eu sofri por causa do abacate. Lembrem quando nós comentamos sobre atenção sábia e atenção não sábia? Lembrem-se disso? A atenção sábia seria você perceber que isso é uma sensação que está percorrendo em mim, mas deixe-a aí. E a atenção não sábia seria

perceber que há uma mosca em cima e pensar que moscas são sujas e nojentas, que ela está me incomodando. Mesmo que ela tenha pousado, você vai poder ver aquela intenção sua de se mexer para fazer com que ela vá embora. Essa intenção, essa urgência de levantar o seu braço e mandar ela embora, isso é volição, querer levantar o braço. Se você levanta o braço e mata a mosca, você criou o karma de matar, então se você tiver a atenção não sábia você dá o nome de mosca, se é mosca é sujeira, e então você a mata, e você cria karma negativo. Mas se você tem uma atenção sábia você simplesmente percebe a sensação, “ouvindo, ouvindo, ouvindo”. Por isso que essa prática de atenção pura é importante, porque você faz essas notações mentais, “ouvindo, ouvindo”, isto ajuda a interromper a criação da percepção a partir das sensações, ou seja, transformar ouvir em mosca. Pois quando você simplesmente fica na parte da sensação, você não deixa evoluir para a percepção que pode fazer com que surja a ideia da mosca, que pode fazer com que surja a ideia de algo negativo e isso pode levar a uma formação kármica. Isso vale para todas as sensações, você deve ficar só nas sensações e não deixar que elas se desenvolvam para percepções. Apesar de que, sendo automáticas, as percepções vão surgir, pelo menos nós vamos ter a sabedoria de compreender que essa percepção é simplesmente uma imagem mental vazia de significado em si mesma. Ou então evitar de associar aquele objeto à ideia de que aquele objeto é uma coisa ruim, negativa e tudo que isso possa acarretar na destruição desse objeto. É aí que a sabedoria é importante, mesmo a compreensão intelectual. Sabedoria é importante porque aí ela consegue fazer com que simplesmente se interrompa a cadeia sensações-percepção-reatividade e se perceba as percepções como elas são, imagens mentais vazias de significado, evitando a criação de intenção negativa. Isso que eu documentei é um aspecto crucial e importante acerca da meditação Vipassana. Se você não desenvolver esse aspecto da sabedoria, você não consegue mudar a sua imagem da percepção. E nós vamos ter mais dificuldades para modificar as nossas reações a essas percepções, que é o *sankhara*.

Em resumo, é importantíssimo compreender a sequência da formação do karma: começa nas sensações, passa pelas percepções e chega à nossa reação da volição. E essa volição, que também é intenção, quando você consegue estar atento à sua intenção é que você pode modificar a produção do seu karma. Uma outra maneira de falar disso seria: a sensação, a percepção, a emoção, o pensamento, a intenção e o karma. Mas tudo isso acontece muito rapidamente, numa fração de segundo, é por isso que a pessoa comum não consegue modificar seus hábitos. É por isso que você pode se beneficiar da meditação Vipassana, porque ela vai fazer com que a mente vibre na mesma frequência momento a momento com sensações internas e externas, e fazer com que você consiga observar toda essa sequência de fenômenos acontecendo, e aí você não vai deixar que sua mente se apegue às suas percepções. Mas o motivo pelo qual nossa mente se agarra a essas percepções é porque não vemos a impermanência delas. A impermanência é a chave, porque nós treinamos nossa mente nas sensações e elas eventualmente desaparecem, porque essa é a natureza delas, elas acabam sempre desaparecendo. Mas quando nos agarramos às sensações, nós não deixamos que elas sigam seu rumo natural, que elas desapareçam. A mente se agarra a esse modo de compreensão, e daí ela perpetua esse estado de percepção. Por isso, no Vipassana, nós tentamos dedicar um tempo exclusivo para cada uma delas, tem um tempo para ver, um tempo para ouvir, um tempo para sentir, um tempo para voltar a ver de novo, e assim sucessivamente. A gente não quer, na verdade, ficar concentrado num objeto o tempo inteiro, isso não é Vipassana.

No Vipassana nós temos o conceito de concentração momentânea ou instantânea. Treinamos a tentar prestar atenção, por exemplo, na respiração o tempo inteiro. As pessoas podem dizer que não conseguem perceber nada porque estão muito absorvidas em algum aspecto específico da concentração, em um objeto específico da concentração, como, por exemplo, a respiração. Não tem motivo para você não encontrar algo que você não consiga prestar atenção, porque mesmo que você esteja num lugar em que você não esteja ouvindo nenhum som, com os olhos fechados, não esteja cheirando nada, não esteja com

nenhum gosto na boca, ainda assim você tem milhões de células no seu corpo produzindo sensações, ou você tem a sua respiração. Então a não ser que você esteja absorto em algum pensamento ou então você esteja com sono, você tem com quem se concentrar momentaneamente. Talvez possamos continuar com esse assunto amanhã.

Perguntas e Respostas

P: Como notamos quando a consciência surge e desaparece, ou como vemos a ausência de consciência?

R: Geralmente há sempre consciência, a não ser que você esteja dormindo. Você não poderia estar atento a algo sem a consciência, mas você não vê surgindo, pois é algo muito sutil. E porque, a maior parte do tempo, parece ser um fluxo fenomênico permanente, devido à ilusão de uma cena permanente. Não vemos o surgir e desaparecer da consciência, devido ao agarrar-se e porque nossa atenção e habilidade são muito inferiores e um tanto embaçadas, mas há um símile do filme. Um filme é feito de quadros individuais, com orifícios no meio, e ele gira no projetor, a luz passa por ele, e ele é projetado numa tela. E você vê um fluxo contínuo de ações. Mas quando você vê em movimento lento, pode notar cada quadro parado, e os intervalos entre um quadro e outro. Como nos livros de animação, com vários quadrinhos, se folhearmos bem rápido, parecem se mover. Mas separadamente não mostra muita coisa. É da mesma forma como a mente projeta sua consciência. O que consideramos nossa consciência normal é composta de momentos mentais de consciência, que surgem e desaparecem a uma velocidade incrível, por milhões de vezes por segundo. Então é impossível de ver isto desmembrado. E a sensação do “eu” surge com cada um desses momentos separados de consciência, e por isto o tomamos como real, pois não vemos como surge e desaparece, o visto é tomado como real, e o senso de um “eu” que está olhando parece substancial, e não conseguimos ver a impermanência, e por considerarmos como permanência o tomamos como o self, por isso não vemos *anatta*.

O significado de Vipassana é ver a realidade como ela é, ou seja, ver os processos mentais como momentos separados, surgindo e desaparecendo, momentos de sensações, percepção, volição e consciência. A consciência junta todas essas coisas, com a ideia de “eu estou vendo isso”. Na meditação Vipassana, conforme você se afina a esses momentos do surgir e desaparecer das sensações, sabores, cheiros, você treina a mente a ver esses momentos como são.

Normalmente nossa percepção é muito lenta, devido ao apego. A habilidade de ver as coisas como são está muito lenta. Os milhares de estímulos sensoriais que entram em nosso campo sensorial o tempo todo, passam por um filtro em nosso cérebro. De todos esses, a mente só pega alguns, devido ao nosso apego, e os junta, conectando os pontos, conforme a analogia do filme que me referi anteriormente, e temos uma ideia da nossa vida. Nós nos identificamos e chamamos isso de “minha vida”, mas é só uma criação da mente. Na meditação Vipassana, treinamos a mente a acelerar a velocidade de percepção, e a não se apegar a esses momentos, e quanto mais você conseguir perceber, melhor. Praticamos assim: percebe, larga, percebe, larga, sempre tentando pegar algo a mais. A mente se apega a algo e pára lá, e se cria a permanência. Quanto mais objetos você tiver à disposição, menor a chance que a mente se apegue a algum deles. Então deliberadamente você tenta enxergar o maior número de coisas possíveis. Porque sempre há algo surgindo para o qual você pode deslocar a sua atenção. Há tantas coisas surgindo e desaparecendo, você não precisa ficar parado em nenhuma delas. Então quando conseguimos acelerar a mente até chegar nessa velocidade de surgindo-desaparecendo de objetos e sensações, a percepção não tem tempo de solidificar. A percepção é a memória dessas sensações, a imagem mental dessas sensações, a qual nós nos apegamos. Quando você aumenta a velocidade de observação das sensações, não há tempo da percepção surgir, e as sensações em si são apenas vibrações vazias, então a imagem de mundo desaparece. E junto com isso, o “eu”. Porque o “eu” só é criado devido ao apego aos objetos individuais. Esta é a tecnologia da meditação Vipassana. É a alta tecnologia.

No Vipassana você acelera a percepção; na concentração você diminui a velocidade da percepção, pois você se concentra em um objeto apenas. No Vipassana você não quer se concentrar num objeto, pois isto torna mais lenta a velocidade da percepção. Embora se denomine concentração momentânea, aquele momento é tão rápido. Por exemplo, as hélices de um avião: você sentado no aeroporto vê as cinco laminas da hélice, quando ele está parado. Esta é a nossa

percepção comum. Quando ela começa a girar rápida, cada lamina desaparece. A própria hélice desaparece. A mesma coisa com a percepção, quando você aumenta a velocidade, o objeto individual desaparece, e com ele o senso do “eu”, pois a noção do “eu” se constrói pela relação com o objeto. É assim que você realiza *anatta*. Porque *anatta* é a insubstancialidade dos objetos, incluindo a ideia do “eu”.

Em alguns casos de prática da meditação Vipassana, você pode ver quando surge um momento de consciência; quando você já desenvolveu um alto nível de percepção do surgir e desaparecer, como quando uma luz se acende, você tem essa experiência, e é quase chocante. É um momento de consciência surgindo e desaparecendo. Certa vez no Sri Lanka, quando eu estava num retiro intenso de meditação, praticando a meditação caminhando, devagar, prestando a atenção a cada movimento, lentamente, observando a intenção, por semanas, sem interrupção, e acordei no meio da noite e indo ao banheiro tive a experiência de estar me vendo num filme em câmara lenta, quadro a quadro, mas foi a primeira e última vez que tive essa experiência. Isso só acontece se você praticar essa meditação do movimento e prestar atenção aos intervalos entre um movimento e outro, bem devagar. Mas para entrar no “piloto automático” demora dez dias ou duas semanas de prática contínua, mas normalmente não se pratica com essa intensidade para chegar nesse estágio.

P: Porque você põe tanta ênfase na intenção? Qual a relação entre intenção e karma? Algumas vezes ferimos uma pessoa, sem intenção de fazê-lo. Se ela sofre, nos sentimos culpados, e com remorso. Esta ação tem efeitos kármicos?

R: Porque a intenção é karma. Por não estarmos conscientes de nossas intenções, continuamos criando muitos karmas negativos, porque as ações se tornam automáticas e reativas, em vez de conscientes, então não controlamos nossas ações, repetimos os mesmos padrões habituais de fala e ação. Apenas quando vemos claramente as intenções antes delas se manifestarem como ações, temos

tempo de mudá-las. O dia todo fazemos ações, por exemplo, se coçando, automaticamente, sem perceber a intenção de levantar o braço.

Com relação à segunda pergunta: podemos agir achando que nossas intenções são puras; a outra pessoa, devido ao karma dela, pode interpretar isto de forma distorcida, segundo a visão dela, e se sentir ferida, recebendo isto de forma errada. Mas às vezes a gente mesmo não sabe o que estamos dizendo, pensamos que sabemos, mas não sabemos. Já vi isto acontecer várias vezes. Digamos que haja três ou quatro pessoas num grupo, e alguém diz algo meio louco. Ele acha que ele falou alguma coisa, mas os outros três não ouviram. Mas três pessoas ouviram a mesma coisa. A estatística diz que ele não sabe o que está falando, três contra um. Se há duas pessoas e não há uma terceira como testemunha, quem sabe o que o outro falou? Por isso há tantas brigas no mundo, entre casais, relacionamentos, um acha que falou algo, o outro acha que foi outra coisa, e como se vai descobrir a verdade? Só quando há mais pessoas, observando. É difícil saber o que é correto, pois podemos não saber o que dissemos, a outra pessoa ouve outra coisa. Digamos que você falou algo correto, e a outra pessoa tomou de modo errado, então karmicamente você não pode ser responsabilizado pela ação da pessoa, caso ela tenha mesmo distorcido o que você falou, devido ao karma dela. Mas a pessoa pode ficar com raiva de você, ou algo parecido, e isto vai envolver você nesta situação kármica, mas em algum momento isto vai passar. Se você não estiver consciente da intenção do que vai dizer, então você não vai poder se lembrar do que disse.

Se você estiver plenamente atento e observar o que se passa, por exemplo, uma coceira, a própria consciência atenta coloca um espaço entre o observado e o observador. A consciência atenta é uma zona de redução do impacto entre o observado e o observador. Quando você está observando aquela coceira, a intenção está removida, ainda não está colocada; embora possa surgir, você observa a intenção. Ainda assim há um espaço entre o observador e a intenção, que é o objeto observado. Mas no momento em que você perde esse espaço de consciência atenta, plaft!, você tem a ação. Daí se fundem o objeto e o

observador. E você perde num microsegundo sua consciência atenta e entra a volição, você perdeu a consciência atenta, mesmo por um microsegundo. Todo tempo ganhamos e perdemos a consciência atenta. Estamos mais tempo sem consciência atenta do que absolutamente plenamente atentos.

P: A imaginação está ligada a um agregado em especial?

R: A imaginação pertence aos *sankharas*. E a percepção é o começo da imaginação. A percepção é ligar os pontos. Quando você vê, por exemplo, um relógio, você vê o contorno, os números, a mente liga os pontos e forma a percepção e você começa a imaginar o relógio. Se você visse apenas um número, sem o resto, a ideia do relógio não apareceria em sua mente. A palavra imaginação vem de imagem, fazendo uma imagem, percepção e *sankhara* é parte disso.

P: O apego está sempre relacionada à uma percepção ilusória dos fenômenos?

R: Sim.

P: O *sankhara* é o mais difícil de não ser identificado com o “eu”?

R: Não, é a consciência.

P: O que você acha da técnica do Goenka?

R: Não é uma técnica pura, como ele chama. É algo que alguém criou, o Buddha não criou aquilo especificamente, pelo menos não há nos textos Theravada, exatamente na forma que ele ensina. Não significa que não seja uma técnica válida e que não esteja em conformidade com os sutras. Tanto essa quanto a do Mahasi Sayadaw foram extraídas do sutra, são extrações parciais, simplificadas para uma massa de leigos, enquanto o Satipatthana faz parte de um conjunto de práticas graduais. O Satipatthana é um sutra longo, e leva tempo para uma pessoa comum seguir todas as práticas de todos os aspectos das fundações; um retiro de dez dias é apenas uma síntese, tem um valor como experiência, mas não é que seja uma “técnica pura” como dizem, que o Buddha teria ensinado. Minha

primeira experiência de Vipassana foi com o Goenka, em um curso na Índia, e foi muito poderosa; não foi a primeira experiência de meditação, tinha feito a tibetana antes.

Depois fui ao Sri Lanka onde ensinavam a técnica do Sayadaw, e pratiquei este método, que foi onde tive aquela experiência que mencionei, sobre o corredor. Mas depois de só três dias praticando este método, percebi a diferença entre os dois. O método do Sayadaw é mais voltado para a experiência de *anatta*, enquanto do Goenka é mais para a concentração e impermanência, mas não da impermanência verdadeira. O método do Sayadaw, que é praticado por Joseph Goldstein, Jack Cornfield, é superior em termos do insight da impermanência e *anatta*. É bom fazer o curso do Goenka pela disciplina, o mais forte é a concentração do que Vipassana em si, pois cobre apenas as duas primeiras fundações, do corpo e das sensações, não lida muito com a mente. De certa forma sim, mas não muito especificamente. Recomendaria primeiro fazer o curso do Goenka, mas não ficar parado nisso, e nem entre no culto ao Goenka, vá fazer o Satipatthana todo. Que é o que faço nos meus ensinamentos, ênfase a atenção ao corpo primeiro, ensino a yoga para fazer isto aflorar mais automaticamente. No curso do Goenka, vêm pessoas inexperientes e eles precisam passar três dias ensinando o *anapanasati*, a atenção na respiração, e depois vem a varredura para tentar sentir as sensações, e pode levar muitos dias para sentir muitas sensações, pois eles não deixam fazer yoga. Quando você faz yoga junto com a meditação, você observa mais rapidamente as sensações; a yoga faz aflorar as sensações e você começa com mais vantagem. Você faz primeiro o curso do Goenka, depois do Sayadaw e depois vá ao Satipatthana. Abandone as duas técnicas e siga a técnica budista que é o *Satipatthana Sutta*.

P: Como interpretar a cosmologia budista no séc. XX? Devas, petas, asuras, existem mesmo ou são estados de consciência?

R: Eu não sei. Fiquem apenas atentos.

P: Quando medito, sinto minha testa como se tivesse recebido uma injeção de anestésico. Isso é *jhana*? O que é *jhana*?

R: Duvido que isso seja *jhana*. A palavra vem de “saber”, mas popularmente é a atenção unifocada. Mas considero um modo errado de entender *jhana*. Se você lê os sutras, deixando de lado o Abhidhamma e comentários, o Buddha não se refere em estar absorto em apenas um objeto; ele descreveu: “observando cada momento e deixando passar os estados não-saudáveis da mente, superando os cinco obstáculos, trazer a mente a este estado natural de atenção, ter o pensamento sustentado, com êxtase”. Muitos confundiram isto com o pensar, ou com o ficar concentrado num mesmo objeto por muito tempo. No 2º *jhana*, abandona-se este pensamento sustentado e aplicado, não há mais necessidade de esforço para se estar consciente, isso se dá por si mesmo, ainda há êxtase e felicidade, que também passa, e se entra em estados mais finos de consciência pura. Mas existem interpretações diferentes de mestres de meditação diferentes.

P: Aceitar as coisas como são, não seria conformismo? Se assim fosse, no caso de Gandhi, demoraria muito a independência da Índia.

R: Pode ser conformismo, se usado de modo inábil. Aceitar as coisas como são não significa aceitar isso para sempre, mas naquele momento preciso da meditação vemos as coisas como são e aceitamos. Depois podemos refletir e mudar, mas naquele momento de surgimento, é o que é. Não significa que esteja certo. Por exemplo, você pode ter um pensamento de raiva, não significa que esteja correto, mas é o que é. Mas se pode ser corrigido, você vai corrigir o erro. Em 90% das coisas, não podemos fazer nada, se você tenta, cria ansiedade, estresse, piora as coisas, em vez de deixar as coisas sumirem por si. A situação no mundo, o que podemos fazer? Se um mau presidente foi eleito, que fazer? A não ser que se pense em eliminá-lo. Preocupar-se com isto não vai ajudar em nada. Procure votar certo na próxima vez.

P: Minha experiência limitada com sanghas budistas é de uma relação silenciosa, sem ligações com comunidade. Com a igreja cristã, havia forte ligação comunitária. Como lidar com isso?

R: A ideia moderna de Sangha é a de um grupo de pessoas que se reúne para praticar, mas não é essa ideia original do Buddha. Quando o Buddha se refere ao refúgio na Sangha, se refere à *Ariyasangha*, aos que alcançaram o Sotapatana e Arahants, e não a pessoas comuns. Na Yoga se refere à *satsangha*, que é um grupo de pessoas que busca a verdade, e agrupadas em torno de um guru. No Budismo, o refúgio na Sangha se refere àqueles que entraram na corrente. Pode se usar o termo Sangha de modo mais restrito, mas não é o sentido original. Se houver uma relação dos professores do Dhamma e leigos com um mosteiro, aí sim. Se é um grupo de pessoas que se reúne para meditar, tomar chá, depois voltam para casa, o termo Sangha é mais restrito. Mas é uma opção boa e necessária à sociedade moderna. Algumas sanghas são bem animadas e ativas, outras menos.

P: Se não há “eu” ou self que renasce, quem ou o quê é que carrega os karmas acumulados?

R: Esta é a questão. Acho que já respondi. É a consciência deludida que renasce.

P: Para lidar com uma relação aversiva a um objeto, às vezes é preciso investigar as memórias relacionadas a este objeto?

R: Sim. A investigação dos dhammas é considerada um dos fatores da iluminação. Mas como a memória raramente é clara, acabamos confundindo os fatos.

Orientações sobre meditação

Comentei com vocês sobre a observação do processo da impermanência, e como isto pode ser a chave para o caminho de retirar a mente do apego. Você tenta observar os fenômenos surgindo e desaparecendo do seu corpo e dos pensamentos. Mas temos de fazer as coisas gradualmente. Começamos com a atenção na respiração, na expansão torácica, na pausa entre inspiração e expiração, e assim sucessivamente. Depois da respiração, sentir o corpo apoiado no chão. E nesse processo gradual, após ter tomado contato com a respiração, tomamos atenção para as sensações corpóreas, como surgem e desaparecem. Em algum ponto, e dependendo do seu estado mental, a mente pode estar distraída, vagando, e você não vai conseguir manter a meditação de modo propício na respiração, então você pode usar a contagem da respiração. Depois que você conseguir tranquilizar sua mente com a respiração, você fica ciente de alguns fenômenos corporais, no corpo em contato com o chão. Você observa como as coisas surgem e desaparecem muito rapidamente, nas sensações auditivas, corporais. Algumas sensações, como o som, surgem e desaparecem quase instantaneamente, cada uma delas. Algo estava ali, e desapareceu. Focalizem sua atenção nessa vibração surgindo e desaparecendo, e não deixem a mente ficar estancada em alguma sensação. Para isso, alternem a atenção entre uma sensação corporal e auditiva, e assim a mente não fica presa a uma sensação específica, pois é aí que surge a confusão, o apego e as reações da mente. É uma tática para evitar a dispersão da mente. E quando a mente fica calma e focada, há muitas coisas acontecendo para se observar.

No começo, quando temos essa sensação de “eu”, “eu estou aqui sentado”, essa é uma mente restrita, limitada. Mas quando você abre o campo da intenção, mais do que os objetos da atenção individuais, temos o campo da atenção ou espaço da atenção. Há várias coisas acontecendo simultaneamente, com vários propósitos simultaneamente, muitos sons acontecendo, sensações corporais, e pensamentos ocorrendo em sua mente. É isso que você basicamente tem de

desenvolver, o espaço amplo para você estar atento às coisas. Você não tem tempo para pensar em cada uma delas, são muitas. Mas você pode ver nesse campo a mente tentando agarrar num ou noutra objeto, você fica atento a esse apego, e presta atenção em outra coisa. Quando você desenvolve esse campo amplo, sempre há algo para você perceber. Se a mente estanca numa dor, por exemplo, perceba que há outras sensações que também podem atrair sua mente, de modo que você saia daquela sensação. Mantenha-se em movimento. A mente é como um espelho, imagine um espelho de parede em que você pode visualizar o corpo inteiro. Olhe para o centro do espelho, você não está observando nada, mas seus olhos estão no meio do espelho. É como se você estivesse olhando para o meio do espelho, e você pode perceber tudo que está acontecendo no espelho, de modo geral. Se algo se move no quadrante superior direito você pode observar, e o mesmo se for no esquerdo, e depois voltar. Você percebe que há muitas coisas se movendo no espelho, mas sua mente não fixa em nada particular. Se aparece uma cobra, você é capaz de perceber, mas não faz nada sobre isso. Essa é a qualidade da mente que desenvolveu a habilidade da consciência atenta.

No meu livro “Superando a ilusão do ego”, há uma parte sobre os 8 insights, e se refere a um conhecimento específico sobre a meditação Vipassana. O 1º estágio é sobre o insight sobre o surgimento e desaparecimento, bastante similar ao que expliquei a vocês. Isso amplia uma velocidade rápida. Algumas coisas aparecem e desaparecem muito claramente, como um som marcante, por exemplo. Mas algumas sensações corporais podem ser muito vagas, como um som de motor, que parece monótono, mas está mudando todo o tempo, ou como um som de avião ou um carro. Você tem de entender que está mudando a cada segundo, de modo que você não se apegue ao conceito de “carro”, “motor”. Esse é o 1º estágio de insight, quando você pode estabelecer uma consciência mais larga e expandida sobre o contorno do corpo, som, os pensamentos surgindo e desaparecendo rapidamente, notando “deixando ir”, “deixando ir”. A consciência se torna uma onda que flui. Isto é liberador, pois a mente não fica estancada em

nenhum objeto, ela pode estar atenta a tudo que possa estar acontecendo o tempo inteiro, e você pode ver quando a mente se apega a algo e o sofrimento decorrente, que perturba a paz e a tranquilidade dessa consciência atenta. Há um insight sobre a natureza desse agarrar-se, que é a fonte de sofrimento, pois você dirige a atenção para ver isso. Tente desenvolver a atenção a isso, na meditação. Talvez não surja algo que seja tão perigoso, mas quando você está aberto à observação com tantas coisas surgindo, pode ser demais. É tanta coisa, que isso começa lhe incomodar, mas isso é porque você não tem tanto *samadhi*, não tem tranquilidade suficiente para sustentar essa âncora, que é o corpo e a respiração. Mantenha pelo menos 50% de atenção no corpo e os outros 50% nos sons, pensamentos. Você poderá ter vários tipos de imagens, como monstros, seu corpo apodrecendo no chão. Mas não fique com medo de nenhuma delas, pois são apenas criações da mente, não há nada exterior, e elas não podem lhe ferir de nenhum modo, a não ser que você se identifique com elas, e as alimente com uma história para elas. As imagens são impermanentes, como tudo o mais, e surgem do inconsciente e desaparecem, a menos que você reaja a elas. É como um sonho, análogo ao divagar na meditação, mas você está consciente. Apenas observe o filme. Como quando vocês vão a um filme de terror, e surge um monstro; se surgir um na mente e começar a lhe perseguir, apenas observe, sabendo que é como um filme passando em sua mente. Compre umas pipocas, alterne para a pipoca que é seu corpo.

Sadhu! Sadhu! Sadhu!

6º dia

Gostaria de voltar ao tema de “Viver e morrer com consciência atenta” e no 2º e 3º nível do nascimento e morte. Já falamos da ideia convencional do nascimento e morte desse corpo; no samsara ele nasce, depois morre, e renasce. Se vivermos de uma maneira inábil e acumularmos muitos karmas não-saudáveis, isso determinará que tipo de lugar renascemos. Ou numa mesma vida, uma ação cometida nos afeta um dia depois, ou um mês, ou um ano. Agora vamos falar sobre a ideia de nascimento e morte momentânea; isso nos leva à parte que estávamos comentando, a da meditação, a impermanência. Desenvolvendo esta percepção da impermanência, na consciência do ouvir, cheirar, olhar, cada um desses momentos é um nascimento e uma morte, viver seria estar atento à cada momento. Morrer seria abandonar cada momento. Quando nos deixamos levar pela onda da impermanência, e não ficamos presos nela, daí experimentamos liberdade em meio a esta impermanência. Claro que nascimento e morte dizem respeito à coisas que nascem e morrem, e essas coisas são os cinco agregados: forma, qualquer uma das vibrações sensoriais, percepção, volição, consciência; esses cinco agregados tomamos ilusoriamente como sendo o “eu”.

Uma das coisas que o Buddha mais repete, na seção sobre os 5 agregados, é que o meditador vê forma, sensação, percepção, volição e consciência como “isto não sou eu, não é meu, não é o meu eu”. Assim, a pessoa consegue desapegar a mente de agarrar-se a eles. Pois todo o ensinamento do Buddha se trata de acabar com o sofrimento aqui e agora, e a forma de fazer isto é abandonar, deixar ir embora. Há 50 ou 60 livros sobre o ensinamento do Buddha, as Quatro Nobres Verdades, o Nobre Óctuplo Caminho, Originação Dependente, Abhidhamma, mas todo o ensinamento pode se resumir a duas palavras: deixar ir (abandonar). Abandonar o quê? Exatamente os cinco agregados. Compreender esses cinco agregados como não-eu é uma das sabedorias-chave. Começa com uma compreensão intelectual, no cérebro; repetimos muitas vezes e se na sua

observação durante a meditação você tem de abandonar alguma dessas coisas, então no final a consciência se transforma nessa sabedoria.

Nesta manhã comentei o 1º dos conhecimentos do insight, desenvolver rapidamente essa percepção de como as coisas surgem e desaparecem. O 2º conhecimento é ver as coisas como desaparecendo. Você mal as vê surgindo, porque é tão rápido, que você só as vê desaparecendo. É um estado da mente que está acontecendo. Os passos seguintes são muito importantes. Lemos este trecho: “quando vemos com o olho da sabedoria, ficamos desencantados. Esse é o caminho da purificação”. Este é um dos versos mais importantes para lembrarmos. As pessoas gostam de praticar Vipassana, mas não querem se desencantar, não querem abandonar os desejos. Então desenvolver esse desencantamento é o elo perdido, o segredo para a transformação, porque desencantar-se do sofrimento é que lhe dá a energia ou a habilidade de deixar as coisas passarem, de abandonar.

O 3º passo do conhecimento do insight é o conhecimento como terror, e o 4º é o conhecimento como perigo. É uma atitude mental em relação ao modo de viver a impermanência. Como comentei hoje pela manhã sobre observar o surgimento e desaparecimento: se a mente se apega, você vê na hora o apego e o surgimento do sofrimento. Então o conhecimento como terror é ver como o sofrimento surge por causa desse apego. Um símile: um homem sendo levado por dois outros homens a um poço, cheio de cobras venenosas, que simbolizam (as cobras) os cinco agregados. Quando ele chega na beira e vê as cobras, ele fica de cabelos em pé, e aterrorizado. É uma analogia de quando se vê a impermanência como sofrimento que surge de se apegar a isto. Não se trata de um terror no sentido convencional, mas é a compreensão de que o apego traz sofrimento. O passo seguinte é ver o perigo no apego. Naquele exemplo, o homem agora sabe do poço, ele não tem mais medo, ele simplesmente não vai mais lá, ou quando ele anda perto, ele mantém distância. Ele não está sempre apavorado. Este conhecimento não é um tipo de paranóia, é apenas compreender o perigo que o apego aos agregados traz, o sofrimento, e daí manter distância.

O próximo conhecimento é o desejo de libertação, ou seja, sabendo o que o apego e o desejo fazem com sua mente, vem um forte desejo de se libertar disso, o que permite que se cultive as faculdades espirituais de fé e energia. Não falarei agora dos outros estágios do conhecimento. O que quis foi ilustrar a transformação que ocorre entre apenas observar como as coisas surgem e desaparecem, e como experimentar diretamente o perigo de se apegar, e o sofrimento que daí decorre. Neste ponto ocorre uma transformação da consciência, enfraquecendo o apego. Mesmo coisas simples como esfregar os olhos, coçar, achando que isto não tem consequências, mas você vê o perigo nisto, de continuar reforçando o apego da aversão e da noção de “eu”.

Isto nos traz ao tópico da consciência do “eu”. Falamos dos quatro primeiros agregados. A consciência é o último dos agregados, e é o mais difícil de não se identificar com o “eu”, porque é a consciência que nos identificamos como o “eu”. Mas de acordo com o Paticca Samuppada, a consciência é produzida pelo sankhara, mas em boa parte os sankharas são inconscientes. Mas o sankhara mais difícil de mudar é a consciência, que nos identificamos como o “eu”. É a consciência que identificamos como sendo “nosso eu”, “nossa alma”. Lembra da analogia dos fotogramas do filme? Não vemos os momentos individuais indo e vindo, parece uma experiência contínua, um fluxo sólido. E a sensação de um “eu” surge junto com cada momento de ouvir, sentir, gosto, cheiro, tocar. É a impureza mental mais profundamente arraigada, e permeia toda a mente, cérebro, sistema nervoso, a impressão do “eu”, e é a mais difícil de se desapegar. Porque quando meditamos, podemos nos desapegar do corpo, dos sons, cheiros, das sensações agradáveis também, desapegar das percepções e até da intenção, das emoções, observar a raiva. Todos os outros agregados, da forma, percepção, volição e sankharas, você pode observá-los e se desapegar deles, e conforme você se desapega e se afasta deles, eles vão se acalmar e você experimenta uma atenção pura, extasiante e você não sofre mais a partir desses quatro agregados. Mas o que sobra? Ainda está o “eu sou”, ou seja, a

identificação do “eu” com a consciência, que é o apego mais profundamente arraigado.

O conceito de *anatta*, “não-eu”, é que distingue o Budismo dos outros caminhos religiosos, é o que ele tem de único, e diferente. As outras religiões podem considerar as coisas mundanas como desaparecendo, deixando de existir, mas sobra esse “eu”, esse “eu sou Deus”. O Buddha via isso como uma distorção que não levaria ao estágio final de liberação. As outras religiões ensinam sobre a liberação do corpo e da mente, mas nunca a liberação do “eu”, ou mesmo da ideia de um “eu cósmico”, “eu supremo” ou a identificação com Deus, “eu sou Deus, eu sou isto, eu sou aquilo”, ainda tem o “eu”; então este tipo de crença ainda tem o perigo sutil de um tipo de apego. Então o Buddha dá um passo adiante e corta este último fio possível de identificação. Pois essa identificação com um “eu”, mesmo sendo algo exaltado, sutil e extasiante, é sujeita a renascer. Essa ideia do “eu”, dessa consciência, se recria a cada momento.

Se o “eu” fosse algo com substância, um bebê já nasceria com essa impressão. Ele sairia do ventre e diria: “cá estou, cheguei”. Esse é um dos critérios para ver a ideia do “eu” como algo adquirido, adicionado. Claro que temos de ter essa noção de “eu” para podermos funcionar no mundo. Mas o bebê não nasceu puro, ele tinha a mente da ignorância. Ele tinha a semente do funcionamento kármico passado no qual o ego era uma semente dormente; quando ele nasce, vai gradativamente adquirindo esta consciência do “eu”, mas não é algo permanente nem real. Como os animais não têm essa ideia do “eu”, se diz que eles estão num estado profundo de ignorância. A semente desse senso de “eu” está neles, mas eles não têm capacidade cerebral para desenvolver esta ideia e os sentidos.

Alimentamos a ideia do “eu” com nosso desejo de ver, tocar, etc., e também com a ideia de existir. A ideia do “eu” não é de toda má. A pessoa comum precisa desta noção para existir e progredir no caminho de evolução consciente. Existe esta ideia de “eu”, “eu não quero sofrer”, e esta ideia de que “eu não quero sofrer” faz que você pratique no caminho do Dhamma. Mas o

perigo é quando ficamos deludidos pelo senso do “eu” e escravizados por esta ideia, e nos apaixonamos e nos identificamos com ele; queremos usar este “eu” para dominar os outros, para satisfazer nossos desejos e aversões. Então o “eu” assume esta posição de “eu contra o mundo”, e o que quer que o “eu queira”, ele vai atrás para obter. E ele procura destruir tudo o que ameaça o “eu”, pela falta de compreensão de sua verdadeira natureza, e tomá-lo como algo permanente, eterno, se é tomado por ele. E há um complexo de inferioridade, “ah, coitado de mim”, há um apego à ideia do “eu”.

Há dois tipos de ilusão com relação ao “eu”, dois extremos: um é querer que o “eu” viva para sempre, e o outro é querer destruí-lo, ou seja, o suicídio, para terminar com tudo, mas na psicologia budista, isso não termina com tudo. Há os extremos de que o “eu” é real, ou o “eu” não existe. São dois extremos. O Buddha não nega a existência de um “eu”, ele apenas disse que o “eu” não é eterno e ensinou a entender a natureza dele, e que apegar-se a ele traz sofrimento. Temos de entender como o ego surge e desaparece. E como as outras coisas do mundo surgem e desaparecem. Buddha sempre tomou o caminho do meio, entre os dois extremos. Tudo existe e nada existe.

Buddha de fato não estava interessado em saber se as coisas existiam ou não, se o ego é ou não eterno, mas como essas coisas pareciam reais. Elas parecem reais, Buddha nunca negou isso, e por um tempo elas existem de verdade, então de certa forma são reais, mas apenas temporariamente, e sempre só na ilusão. Ele queria que as pessoas entendessem a natureza da vida existencial na mente, e não matassem ou destruíssem a vida, mas entendê-la de uma maneira hábil; e usar esta vida e este mundo para um propósito mais elevado, e na hora certa abandonar tudo, na hora da morte fechar, abandonar. Isto não só na morte do corpo material, mas na morte a cada momento. Usamos cada momento o que ele traz ao que precisamos, e abandonamos; dessa forma não sofremos. Por exemplo, precisamos comer para viver, nada de errado em comer, então comemos no momento presente para viver, mas uma vez que engolimos,

abandonamos, não nos apegamos àquilo. Isso vale para todas as experiências, ouvir, ver.

O Buddha não estava negando o mundo, dizendo que não devemos ter experiências; o que ele dizia era: entenda a natureza da experiência, use para o que for necessário e daí abandone-a. Você pode viver no meio do mundo, em estado de liberação, sem estar escravizado por ele. Mas a maioria das pessoas vive no mundo como se fosse uma prisão. Bhante Gunaratana já deu palestras em prisões de concreto. Ele disse que há dois tipos de prisão, a de dentro e a de fora. Você está na prisão exterior, e na interior também. Você pode estar na prisão exterior, mas se libertar da prisão interior. Os que estão na prisão querem sair e olhar para o mundo, mas as pessoas de fora também estão presas, na prisão mental, da cobiça, ódio e ignorância. E essas barras são mais fortes que as de fora. Prisioneiros escapam das prisões, só os arahants escapam da prisão da cobiça, raiva e ignorância. Talvez nós meditantes possamos escapar um pouco da prisão mental. Os presos se interessam por este assunto. Alguns meditam e podem experimentar um pouco de liberdade interior, mas basicamente é a prisão do “eu”.

Quero comentar um último fenômeno do ego. A ideia de “eu” vive graças à ideia de passado e futuro. Ficamos pensando sobre o que conseguimos a um minuto atrás, à uma hora, mês ou ano passado. Tudo que experimentamos, o fazemos a partir do passado projetamos para o futuro. O “eu” existe porque ele está constantemente se movimentando entre o passado e futuro, e isto cria o tempo. O tempo é o movimento entre o passado e o futuro, criando a ilusão do passado. Por exemplo, você tem um desejo: o que farei amanhã? Mas aquele pensamento está acontecendo agora, mas é o pensamento do amanhã, então cria-se na mente essa ideia do tempo. Geralmente o “eu” está voltado para o futuro, porque é onde está a vida dele, é onde está o seu futuro. Quando a mente repousa no presente momento, o ego morre, porque o passado e o futuro também são alimentos do ego. Porque quando lembramos do passado, lembramos do quê nós estávamos fazendo no passado; e do futuro pensamos o que faremos no futuro.

Assim, quando você repousa a mente no presente momento, ela pára de ir ao passado e futuro e você está matando o ego de fome. E as sensações à volta ou no seu corpo também são alimentos para o ego querer se apegar ao agradável e aversão ao doloroso. Então, na meditação, temos o “eu” que está meditando, ou mesmo na vida diária, há o “eu” que existe, fazendo as coisas. Há o sujeito e o objeto. Tem o que conhece, e o que é conhecido. Então o conhecedor, ou o sujeito quando tem uma experiência como uma sensação ou um barulho, ele pula em cima. Não há um espaço entre o fenômeno e o sujeito. Então você está meditando e pousa um mosquito, ou você escuta um som, não há espaço entre. O “eu” pula diretamente no objeto. O “eu” é o passado e o objeto é o futuro, porque é o som, gosto, cheiro, pensamento que queremos no futuro, mesmo que seja no próximo micro-milésimo de segundo. O “eu” é o passado, porque são todos os nossos sankharas do passado levando a isto. Assim, vivemos pulando do passado para o futuro, e isso é uma atividade. O que está no meio? Nós pulamos por sobre o meio, perdemos o que está entre as duas coisas. O que está entre o passado e o futuro? O momento presente. O quê está entre o conhecedor e o conhecido? O saber, o conhecer.

Passamos por cima do saber, que é a consciência atenta. Pulamos diretamente para o objeto, porque não há consciência atenta, não há aquela zona de proteção. Essa área de proteção que se cria na mente é o observar, esse é o saber. Então gradualmente você tenta aumentar aquela distância entre o que sabe, o sabido e o saber. Quando você pára de se agarrar ao objeto ... o sujeito existe graças ao objeto, porque a natureza da relação deles é esta. Quando o objeto desaparece, o sujeito também desaparece; embora o objeto desapareça antes, demora um tempo para os últimos traços do “eu” desaparecerem. Desse modo, na meditação Vipassana, prestamos atenção ao saber, ao que está no meio, o espaço entre os dois; abandonamos o “eu” e o objeto. Abandonamos o apego ao objeto, “ouvi, ouvi”, é só um som, sem se apegar àquilo, ficamos com a sabedoria só observando, prestado atenção ao saber, porque a atenção, estar consciente de alguma coisa é uma realidade muito tangível, é como o espaço entre você e eu.

Seus olhos estão fixos em mim, você vê o espaço entre nós? Se você olhar, poderá vê-lo, esse espaço seria equivalente ao saber (“knowing”), a atenção; está sempre aí, todo o tempo, mas estamos tão fixados, que pulamos sobre, direto ao próprio objeto, então perdemos o saber. Por isso, na meditação Vipassana no início dizemos: “fique atento aos objetos”, mas é só o treino inicial, para você abandonar o apego. Uma vez que você abandonou os objetos, você fica apenas com o conhecer, você nem presta mais atenção aos objetos, e com isso, o “eu” se dissolve. Nem objeto, nem mais sujeito, só o conhecer, que é a liberação.

Sadhu! Sadhu! Sadhu!

Perguntas e Respostas

P: Existe alguma técnica de varredura, ou notação, onde devemos manter 50% da atenção na respiração? Quando surge um sentimento forte, digamos, de muita dor, devemos tomar conhecimento e aceitar, ou continuar, seguir para outras sensações?

R: Quando eu mencionei que se deve manter 50% da atenção na respiração e 50% da atenção naquilo que vai aparecendo, isso é só um modo arbitrário de falar, um ponto de referência. Na verdade, podemos dizer que parte da atenção deve dirigir-se à respiração e outra parte deve dirigir-se ao que vai ocorrendo a cada momento. Mas também devemos notar que cada técnica, cada professor tem seu ponto de vista. No caso do Goenka, por exemplo, a primeira aula foca na respiração, mas quando ocorre a varredura, ele já não mais menciona a respiração durante a varredura. Em outra técnica do Sri Lanka, a ênfase está em observar o que aparece e o que desaparece, e nesse caso, eles não mencionam a respiração.

Quando surge uma emoção demasiado forte, que realmente gruda na sua mente, então o melhor é parar um pouco seu enfoque normal na respiração e passar a prestar atenção a essa sensação como realmente ela é, ou seja, perceber o seu real aspecto impermanente, seja raiva, ou qualquer outra, trazendo sobre ela uma nova perspectiva. Quando essa sensação começar a se esvanecer, enfraquecer e finalmente sumir, aí você pode voltar à sua prática.

P: Quando uma sensação parece estar além dos limites do corpo, devemos dar a ela a mesma atenção que damos às sensações dentro do corpo?

R: Na verdade, todas as sensações provêm do corpo. Às vezes ela é percebida pela pele, como sendo algo que está ao redor do nosso corpo, mas certamente, se você percebe algo é porque está dentro do seu campo pessoal de atenção. Porque nós temos um campo eletromagnético ao redor do nosso corpo, é possível perceber toda uma gama de sensações nesse campo.

P: Bhante, os *sankharas* mais sutis, com o passar da prática, percebemos ser na verdade iguais aos mais grosseiros, já que são funções mais agressivas. Se esta afirmação está correta, qual é o modo mais hábil para se lidar com esses *sankharas* na vida diária?

R: Os *sankharas* mais sutis são aqueles que estão fortemente reprimidos e exigem uma atenção especial ao lidar-se com eles. Há diferentes níveis de *sankhara*. Por exemplo, o orgulho, algum tipo de sensação pode se manifestar no nível fantasmagórico, ela pode parecer ter sido resolvida no nível consciente, mas pode ter ido para um nível tão sutil que não podemos detectá-los. Como por exemplo, o desapego: a prática de oferecer *dana* pode parecer um ato desapegado, mas pode haver ali algum apego que você ainda não conseguiu notar. Por isso, a prática da consciência atenta leva você inicialmente a perceber *sankharas* mais grosseiros, e à medida que a prática progride, vai percebendo os *sankharas* mais sutis.

A não ser que você esteja plenamente atento, não há modo hábil de se lidar com esses *sankharas*, à medida que vão surgindo na sua vida diária. Se você percebe que tem certas características negativas, então você busca praticar o oposto dessas características negativas. Digamos que você tenha aversão a certa pessoa, um colega de trabalho; ao vê-lo, você percebe uma ansiedade no seu corpo, muitas vezes até de modo imperceptível na maneira grosseira de nossas mentes. Se você observar isso em você, procure ser bondoso para com essa pessoa, colocar uma flor na mesa dessa pessoa. O mesmo com mendigos na rua, quando ele vem na sua direção você pode pensar: “Vá arrumar um emprego”, você espera que ele não se aproxime, e muda de rumo. Mas você pode controlar isso e dar a ele alguma moeda ou algo assim.

P: O que há entre aquilo que surge e aquilo que desaparece?

R: Há o momento presente.

P: Como conciliar a consciência atenta e a meditação com a rotina de trabalho?

R: Falarei disso na palestra de encerramento.

P: Explique-nos o Bahya sutta.

R: O Bahya sutta fala de um asceta com esse nome nos tempos de Buddha, mas que não era seguidor do Buddha. Quando o Buddha foi pedir alimento, esse asceta se aproximou e pediu a ele que ensinasse uma meditação. O Buddha respondeu que a hora era inapropriada, mas o asceta insistiu por três vezes. Aí o Buddha respondeu:

“-No olhar há apenas o olhar”,

“-No ouvir há apenas o ouvir”,

“-No cheirar há apenas o cheirar”.

“No cheirar, no ouvir e no pensar há somente o ouvir, o cheirar e o pensar?”

“Sim, asceta”.

Por ser quem era, o asceta logo entendeu o que o Buddha quis dizer. Mas uma pessoa comum diria: “O quê???” , ou seja, o asceta percebeu que ao ouvir, por exemplo, não há algo a ser ouvido nem aquele que ouve. Há apenas o ouvir. Assim você corta todo o processo de percepção que se segue ao ouvir, restando apenas o simples ouvir. O asceta agradeceu e foi embora. Aí um boi atingiu o asceta com seu chifre, mas o asceta só notou “sentir, sentir”, sem pensar no boi, no chifre, e atingiu a iluminação e morreu nesse instante. À noite, um seguidor do Buddha veio perguntar sobre esse evento, ou seja, a morte do asceta após ouvir o ensinamento, e perguntou ao Buddha que espécie de karma seria esse. O Buddha disse a ele que não se preocupasse, porque o asceta era uma pessoa sábia, que finalmente tinha atingido a iluminação. É dito que Bahya tinha uma longa estória pregressa, mas isso não vem ao caso.

P: Uma grande parte da prática tibetana é voltada para a morte. Há no budismo theravada uma parte dedicada à morte convencional?

R: Sim, é deixar ir, o que mais devemos fazer? A vida deveria ser uma preparação para a morte, purificando nossos karmas, limpando nossas mentes; é uma preparação pela consciência atenta, abandonando os apegos e os pensamentos negativos; a verdadeira preparação consiste em purificar a mente ao mais alto nível possível, livrando-a dos apegos e das negatividades.

Também é importante lembrar que a morte virá a qualquer instante, e devemos estar nos preparando já, procurando saber se estamos prontos para ela. Você pode testar seu medo da morte, e se tiver medo, não está preparado. O Theravada fala de *marananussati*, consciência ou relembração da morte, mas fora disso não há uma prática específica para se lidar com isso. Se um médico diz a você que lhe restam apenas três meses de vida, e você diz “está bem”, então provavelmente você está preparado, mas se ao invés disso você entrar em pânico, então não está preparado. Há uma prática interessante chamada “um ano de vida”, do professor Stephen Levy, que lida com pacientes terminais. Em seu livro, ele pergunta ao leitor: “Se você tivesse um ano para viver, o que iria fazer?” Ele escreveu vários livros, como “o despertar gradual”, “encontros com o inimigo”. Ele tratava com pessoas que iam morrer, ou ainda com pessoas que tinham entes queridos prestes a morrer, e gravou todas essas coisas.

P: Considerando que as crianças nascem sem ego, que depois é condicionado pelas ações de seus familiares, há algo que possa ser feito para prevenir o surgimento desse ego?

R: Leve o bebê para o meio da floresta e deixe-o com uma matilha de lobos ... A semente da ignorância de fato já existe na criança, mas vocês ouviram falar da estória do menino lobo? O menino criado por lobos na floresta, e que agia como tal? Depende então muito do ambiente onde a criança é educada, mas muita coisa está nos próprios genes. Alguns genes permanecem latentes, outros são ativados dependendo das circunstâncias.

P: A evolução da prática espiritual pode estagnar-se devido ao ego. Existem práticas específicas para superar o ego, tornando-o menos sólido?

R: Novamente, a meditação é a prática para fazer isso. Precisamos nos conscientizar dos jogos sutis do ego, dos seus truques, até mesmo naqueles que são considerados mestres espirituais, que buscam iludir as pessoas simplesmente por buscarem o poder. Portanto, devemos praticar a meditação Vipassana entre outras, e, além disso, a observação das moralidades, que cerceiam a ação do ego. Mesmo assim, é uma tarefa muito difícil, como andar no fio da navalha, porque o ego vai contra-atacar! Quando você começa a atacar os apegos do ego, ele vai se rebelar, porque você o está ameaçando de morte. E aí o ego vai criar todos os tipos de subterfúgios para surgir de outro modo. Por isso que o ego é coisa mais difícil de se livrar, mais que qualquer sentimento ou *sankhara* existente. Por isso que ensinamentos referentes a um “eu supremo” são tão atraentes, porque as pessoas podem abandonar os seus egos individuais e adotar um “eu supremo”, tornando-se deuses. E elas querem seguir existindo eternamente na condição de deuses ou algo assim. O ego é habilíssimo em encontrar qualquer passagem subterrânea e voltar à ativa.

P: No Cristianismo existe o paraíso para os bem comportados e inferno para os maus. No Budismo, existe Nibbana para uma elite, enquanto os maus têm uma possibilidade quase nula de renascer como ser humano. Não seria essa uma forma de paraíso e inferno?

R: Não, não é bem assim, há a possibilidade de uma pessoa renascer como animal, ou num inferno, e depois renascer num corpo humano posteriormente. Esse é o entendimento correto da metáfora da tartaruga. Há muitas histórias do próprio Buddha, onde ele foi um animal e depois humano, e vice versa, mas nenhum desses estados é eterno, nem sequer um paraíso eterno. E o Nibbana não é paraíso, e além do mais, qualquer um de nós pode atingir o Nibbana, bastando apenas trabalhar para isso. Na verdade, essa ideia de que karmas maus levam ao

inferno e karmas bons levam aos céus é um modo de assustar as pessoas, assim como o céu e o inferno dos cristãos.

P: Qual é a visão Theravada sobre o homossexualismo?

R: Não temos qualquer posição específica com relação a isso. Temos sim uma posição no que se refere ao desejo sexual em si, seja ele hetero ou homossexual. Se há uma má conduta sexual, ela pode ser homo ou heterossexual, como, por exemplo, deitar-se com alguém fora da sua relação, coisas relativas a ciúmes ou traição, ou coisas assim. Então vemos desejo em si como uma forma de impureza ou obstáculo mental, talvez um pouco mais no homossexualismo, por que evidentemente não há a geração de bebês que daria um propósito ao amor sexual.

7º dia

Retomo o tema do ego, e dos dois sentidos para o termo morte e renascimento. Momento a momento há o nascimento e morte da consciência da visão, consciência da audição, e assim por diante. Este é o verdadeiro significado do nascimento e morte. No momento da morte, o ego, o “eu”, desaparece. É a morte do ego, mas não é a morte no sentido convencional do termo. É a morte da ilusão, mas há ainda a consciência. Vou dar mais uma imagem para que vocês a tenham na mente quando estiverem meditando. Após alcançar um certo nível de tranquilidade, concentrado em “inspiração, sentado; expiração, sentado”, e havendo um campo mental mais aberto, quando você consegue sentir o corpo e ouvir os diversos sons, e ter a sensação de ser uma casa vazia. É a analogia da casa vazia. Isso o Buddha mencionou em algum sutta, o corpo e os seis sentidos como uma casa vazia.

Imaginem que o corpo de vocês é como uma sala de meditação, com janelas, portas, estão todas abertas. O vento sopra para dentro e para fora, os sons entram e saem, as cigarras entram e saem, até mesmo uma cobra entra e sai, mas não há ninguém. Eles entram, vêem que não há ninguém, e vão embora. Da mesma forma acontece com nosso corpo e os órgãos dos sentidos, que são as portas. Alguém chega e bate na porta: “tem alguém em casa?” Não, ninguém em casa para responder a este chamado na porta. Se a raiva ou qualquer outro estado mental aparece, é apenas uma bolha que surge e desaparece em seguida, seguindo seu caminho natural. Mas existe uma câmara de vigilância nesta casa. A câmara sabe o que está se passando, mas não pode chamar a polícia. Ela percebe, mas isto é apenas a atenção, a consciência, não pode vir e expulsar o cachorro da casa. Sabe que está lá, mas não pode fazer nada a respeito. Este é o estado do puro saber, sem o ego. Uma outra analogia é o do centro do furacão. Na volta gira muita gente, mas no olho do furacão existe uma grande tranquilidade. É como a mente, muito aguçada. Tenham essas analogias que podem ajudar a acalmar a mente na meditação.

Vamos tentar uma longa meditação, sem se mexer, e com forte determinação.

Vou começar a palestra falando sobre a prática inicial do Dhamma. Digamos que haja uma pessoa, homem ou mulher que vai ao campo, para cuidar da própria vida e ser feliz. E de repente ocorre um terremoto, e essa pessoa fica toda arrepiada, e sai saltitando entre as fendas causadas pelo terremoto. Mas ela sobrevive ao terremoto. E ela segue andando, e de repente se defronta com um tornado que joga telhas nas alturas, mas ela sobrevive também a isso. E na sequência, surgem bandidos correndo atrás dela. E ela corre para dentro de uma vila, suplicando de porta em porta pedindo ajuda. Mas a vila está desabitada, exceto por alguns fantasmas. E novamente a pessoa se horroriza. E aí ela chega a um rio com margens distantes uma da outra. Mas ela vislumbra à distancia uma paisagem natural, calma, pacífica na outra margem do rio. E os bandidos se aproximam, mas ela não sabe nadar. E procurando bem, encontra oito troncos de arvore, e um cipó, e pensa em fazer uma jangada. E tem fé que com esses cipós e troncos cruzará o rio, mas precisa fazer muita força para tirar esses troncos da lama. Mas mediante um esforço tremendo, acaba conseguindo.

Entrando na jangada recém-construída, começa a remar. E é mordida por uma piranha nesse grande rio. E remove um pedaço do tronco e consegue seguir, mas encontra logo um redemoinho. Mas, prestando muita atenção, consegue desviar-se desse redemoinho. Mas aí fica presa num banco de areia, mas com esforço se livra dele, e depois encontra muitos troncos podres submersos a serem evitados. Mas consegue alcançar a terra firme. E do outro lado encontra uma pequena montanha, que escala, e do alto dessa montanha, vê 360 graus de paisagem, e em paz, começa a meditar. Essa é uma estória que nos conta dos obstáculos do dia a dia.

O que é o terremoto? É a impermanência do corpo, a impermanência do elemento terra que nos causa muita dor. E a inundação? A impermanência do elemento água. E o fogo da floresta é o elemento fogo; e o tornado é a impermanência do elemento ar. São os quatro elementos no corpo e no mundo, sujeitos à impermanência o tempo todo. E quando esses elementos estão fora de seu equilíbrio, ocorre toda a sorte de caos. No nosso corpo e no mundo,

elementos que não podemos controlar. E os cinco bandidos? São os cinco agregados, a forma, sensação, vontade, percepção e a consciência. E eles podem nos prejudicar porque eles também estão sempre mudando. Por isso temos sensações dolorosas, como uma tremenda dor de cabeça, como um bandido. Ou o bandido da percepção, como confundir uma corda por uma serpente, e aí nos assustamos. As imperfeições das sensações e da vontade são bandidos, porque caímos nas suas armadilhas, como os vícios que matam. E a consciência em si mesma também está fora do nosso controle. Talvez possamos controlá-la por alguns instantes, mas isso não dura. Por exemplo, às vezes queremos dormir e não conseguimos, isso é a consciência. Esses agregados são como bandidos que podem nos fazer mal. E a vila? A vila simboliza os sentidos, que por si mesmos não podem gerar uma sensação permanente. Nossas sensações são sujeitas a uma perda progressiva que as faz impermanentes. E o que são os fantasmas? São o *anatta*, o não-eu. Tudo está fora de controle, nada é substancial, tudo é vazio.

Mas aí ela corre para o rio, e qual é a analogia do rio? É o rio da vida, o *samsara*. E o que são os oito troncos? Eles são o Nobre Óctuplo Caminho, que gera a fé, que constrói uma jangada. E desatolar os troncos é a energia da faculdade espiritual. Sem essa energia, você não tem a disposição para fazer isso, e os bandidos lhe alcançam. E aí começa a travessia do rio, onde a pessoa necessita de consciência atenta, concentração e sabedoria. Devemos ter consciência atenta às piranhas, e concentração para chegar à outra margem. E usar de sabedoria para sair das dificuldades. Portanto, 50% da atenção vai para a jangada, 50% da atenção vai para os obstáculos na travessia. E quando as piranhas se aproximam, deixamos de remar um pouco, e usamos um galho para remar para o outro lado. E a sua consciência atenta o informa da presença de redemoinhos. E as piranhas? Para o Buddha, as piranhas são o desejo sexual, que pega a pessoa distraída. O redemoinho simboliza a cobiça, a raiva e a ignorância, que fazem nossa mente girar em medo, desespero, depressão. E o banco de areia exige a consciência atenta. E com o remo ele procura desviar-se dos atoleiros,

mas sem se desviar demais, então esse é o caminho do meio. E o atoleiro o que é? É o ego, o orgulho, estar paralisado no “eu”.

E ao chegar perto da margem, encontra troncos submersos. Esses são os cinco grilhões sutis. Há os mais grosseiros, como a raiva, cobiça, ambição. Mas há também os grilhões sutis, e a cada vez que a pessoa se aproxima da outra margem, a sua fé sempre aumenta, e aumenta seu esforço para chegar mais rapidamente. E ela tem que estar plenamente focada no que vai fazer. E o que é o outro lado? É o Nirvana, a libertação. Aí ela deixa a jangada para trás, e anda livremente, e vai ao alto do morro. A outra margem é atingir o primeiro nível de iluminação, e subir o monte é galgar níveis cada vez mais altos de iluminação. Outras pessoas podem interpretar de outro modo, mas essa é uma analogia da vida e da prática, e da importância da prática das cinco virtudes espirituais para se chegar ao outro lado, porque a morte está sempre ao nosso lado. E a morte representa todos os obstáculos reunidos, ela está sobre nós o tempo todo, mas a consciência atenta nos dá força para praticar. Devemos ter a mente daquele cavalo bom, na metáfora dos quatro cavalos. Qual cavalo é você?

A concentração sobre a morte é uma energia que nos leva a superar a morte, porque podemos correr mais que ela. Ao alcançar a consciência atenta, você vence a morte. Porque o ego morre antes que o próprio corpo morra, e isso é considerado a grande morte, que é a aniquilação do ego. A desilusão do ego, que é só uma ilusão, é como uma sombra que lhe segue. Assim, ao fazer isso, você transcende o ego, e aí nada morre. Porque a morte do corpo é só a porta para uma próxima vida, enquanto você estiver no *samsara*, porque o *samsara* é só apego. Porque a mente convencional passa apenas de momento a momento, e quando esse corpo morre, a mente imediatamente chega a um outro corpo. Ou de acordo com os tibetanos, após 49 dias, mas seja como for. Mas é tudo como mudar de roupa. E a morte não é nada, na verdade, e esse processo segue indefinidamente até que você se torne um arahant que atingiu a libertação, onde se vive o Nibbana, o estado de não-mais-morte.

E neste estado, esse mundo, ou qualquer outro, não estará mais funcionando na sua consciência. Essa é a única maneira real de se superar a morte. É morrer antes de morrer. E por isso o medo da morte é uma ilusão, porque só existe vida. Morte é apenas a mente tentando se agarrar, momento a momento, pois para o arahant isso não mais acontece, sua mente não se agarra mais. E a mente que não se agarra experimenta a imortalidade. Nas palavras do Buddha propriamente dito, não usaríamos esse termo, “imortalidade”, porque soa como a consciência do “eu” se eternizando, coisa que não acontece. Mas basicamente posso dizer que se alguém vive em consciência atenta do mais alto nível, essa pessoa não morre.

Eu gostaria de falar agora do Nobre Ótuplo Caminho e das três coisas importantes nele, a jangada que nos leva ao outro lado. São as cinco faculdades espirituais em ação. Há os três pilares do Ótuplo Caminho. O primeiro é a sabedoria, o correto entendimento. O Buddha não quer que acreditemos em qualquer coisa cegamente. Tudo o que nós fazemos, devemos fazer com bom entendimento do que estamos fazendo. O correto entendimento tem três níveis. Há o entendimento intelectual, por exemplo, quando se ouve palestras do Dhamma. Isso estimula o interesse pela prática. O segundo nível é a consciência atenta e a prática dos oito preceitos, e perceber como isso realmente funciona. É um conhecimento mais profundo do que apenas ler sobre algo. Aí se situa o conhecimento do karma, dos resultados das suas ações. E sobre a impermanência e sobre o sofrimento, um tipo de entendimento mais profundo que advém da meditação. É o desenvolvimento inicial da consciência atenta e da consciência. E o nível mais profundo é, definitivamente, o insight, é a expansão da sua mente e da consciência atenta. O entendimento correto, portanto, é perceber o que está errado, e também o que está correto, segundo o Dhamma, como, por exemplo, o não-matar, o não-roubar, o não-estuprar, o não-mentir. E que a felicidade jamais será encontrada no mundo material, que sempre está mudando. Ou a falsa ideia de que um salvador externo possa levar você ao Nirvana. Tudo isso é um entendimento errado das coisas.

Outro ponto importante é a consciência atenta. Temos que estar plenamente atentos sempre que o entendimento errado invadir nossas mentes, para que a consciência atenta nos alerte. E há uma outra parte do Nobre Ótuplo Caminho que é de extrema importância, é o esforço correto, o esforço em se livrar do entendimento errôneo, e cultivar propositalmente o entendimento correto. O entendimento correto percebe o pensamento errôneo, portanto o próximo passo é o pensamento correto. Os três pensamentos corretos são o de deixar ir, o pensamento sem má-vontade, e os pensamentos de não-crueldade.

De um modo simples, esse é o pensamento do Dhamma, e o oposto a isso é o anti-Dhamma, a má-vontade, o desejo de torturar, pensamentos de cobiça e vingança, aquilo que prejudica os outros, etc. Às vezes, durante a meditação pode surgir um pensamento ruim, de vingança, quando não conseguimos descontar o mal que alguém nos fez, e aí ficamos imaginando um modo de revidar aquilo, algo assim. A consciência atenta detecta isso e o entendimento correto nota esse pensamento errôneo, e o esforço correto o empurra para fora da mente e gera um pensamento em sentido oposto, no sentido correto. O mesmo se dá com a fala incorreta, que o entendimento correto converte em fala correta. Quando surge a intenção de falar algo incorreto, a consciência atenta impede-nos de exprimir essa fala incorreta. E o esforço correto que impede a expressão da fala incorreta, leva-nos a produzir a fala correta, por exemplo, quando vamos mentir ao preencher um formulário, mas o entendimento correto indica que isto está errado. E para falar a verdade é necessário um esforço imenso para não mentir. E ao invés de dizer que eu tenho quinze anos de experiência, dizer que eu tenho três. E isso também se aplica à ação correta, quando nos desculpamos por fazer algo errado, com pensamentos do tipo “ninguém vai descobrir que estou fazendo isso”, todos os tipos de desculpas para quebrar os oito preceitos, tampando nossos olhos para a realidade, apegos a certas noções tão fortes que é como se estivessem nos cegando, ajudando-nos a ignorar a verdade.

Isso funciona do mesmo modo para o modo de vida correto, onde o esforço correto nos indica qual seria o modo correto de viver. E também a

consciência atenta correta, onde o esforço correto nos aponta para nossa falta de concentração, para nossa falta de atenção. A concentração também pode ser incorreta, como a concentração de um gato sobre o rato. Mas a concentração correta do ponto de vista budista é aquela suportada pelo correto entendimento, pelo correto pensamento, pela fala correta, pelo modo de vida correto, etc. É por isso que a concentração correta é o último de todos esses itens. Porque os demais passos têm de ser cultivados previamente à obtenção da correta concentração. Muitas pessoas praticantes de meditação não estão em concentração correta, elas nutrem formas de concentração errôneas. É assim que aplicamos o Dhamma em nossas vidas, e essas são as coisas mais importantes em nossa prática. É assim que reduzimos a carga de karma no momento de nossa morte, reduzindo o apego, a raiva, o desejo, etc., facilitando a nossa ida.

Um retiro é a analogia de escalar uma montanha. Digamos que você viva numa cidade aos pés de uma montanha. Mas você nunca se interessa em subir a montanha, pois dá muito trabalho. Você sempre vai pelas mesmas ruas para ir ao trabalho, visitar amigos e assim por diante. Você fica preso no trânsito, tem de conviver com a poluição, as ruas esburacadas, mas você aguenta. A vida não era muito animada, mas você ia vivendo. A cada seis meses vinha um amigo, às seis da manhã de um domingo, e lhe dizia: “Vamos escalar a montanha”. “Ah, não, muito trabalho”, virava para o outro lado e voltava a dormir. O amigo insiste, o dia está bonito e você acaba aceitando, só para se livrar da pessoa.

Você vai, e conforme sobe um pouco, o barulho dos carros vai diminuindo. A cada cem metros você pára e vê um novo panorama. No meio da montanha, você vê uma vista da cidade que nunca tinha visto. “Olha, um parque enorme ali, com um lago, com cisnes. Eu nunca tinha visto antes. Tem um outro caminho para ir à casa do tio João, com menos trânsito. Tem um caminho com menos faróis, dá para ir ao trabalho mais rápido”. Você vê uma nova possibilidade de viver na cidade. Mas como você não pode ficar lá para sempre, tem de descer. Você volta para casa, abre seus emails e fica preso novamente naquelas estruturas. A vista da montanha desaparece rapidamente, mas fica na sua memória. Duas semanas depois, você preso no trânsito, aquela fumaça, e você lembra que viu da montanha um outro caminho para ir ao trabalho. Ou de repente no abafamento você lembra daquele parque com árvores frondosas e tenta lembrar onde ficava.

No retiro é algo semelhante a isso. Você escala a montanha do corpo e da mente, da atenção; talvez você tenha conseguido se desapegar um pouco do seu corpo, respirando, e não se incomodar tanto com a coceira; talvez tenha conseguido um jeito novo de lidar com as dores ou com a mente-macaco; ou percebido que tem pulmões, se sentir melhor com a yoga, e a meditação não seja tão dolorosa; talvez tenha aprendido o caminho do meio para se relacionar com seu corpo e sua mente. Você aprende uma forma melhor de meditar; mas agora

voltando para a situação da cidade, aquela calma vai sumir. Talvez você tenha gostado de fazer as coisas lentamente, mas vai perder isso rapidamente e voltar aos impulsos neuróticos. Como manter a consciência atenta, a prática, em meio à nossa vida agitada? É um problema muito real.

Para os meditantes ocidentais, existe algo chamado “síndrome do retiro”. No retiro tem o apoio do grupo, horário para tudo, acorda-se cedo. Você sai do retiro animado, diz que vai praticar duas horas por dia, acordar às cinco, fazer yoga e meditação. Talvez você faça isso, pelo menos nas duas primeiras semanas. Então as questões da vida surgem, e a meditação começa a falhar, aquela meia hora de meditação passa para vinte minutos pela manhã, algumas semanas depois passa para dez minutos. Isso acontece repetidamente, a prática vai sendo deixada de lado, e só no outro ano, num retiro, a pessoa retoma a prática. É difícil manter a meditação sem o apoio do grupo. E a mente sempre vai inventar desculpas para encurtar a meditação. E a mente-macaco aumenta, deixamos de lado, vamos cuidar das plantas. As pessoas levam uma vida agitada, e a mente agitada tem dificuldades de sentar 40 minutos e meditar.

Bhante Gunaratana e eu criamos, para essas circunstâncias, a meditação do MM. A meditação de um minuto, ou da consciência atenta, ou mini-meditação. Você se disciplina a parar a cada uma hora, por um minuto. Você pára o que está fazendo, suspende o impulso neurótico de se projetar para o futuro e volta para o momento presente, observa o corpo sentado numa cadeira, caso esteja sentado numa cadeira, observa uma respiração profunda, pois ela lhe traz para o corpo e o presente, faz uma varredura no corpo e vê onde está a tensão; veja se na mente há raiva, animosidade, luxúria e você tenta abandonar isto; ou reflita sobre onde esteve sua mente na hora anterior; se você puder abandonar todos esses pensamentos, volte ao corpo e observe as sensações e fique no momento presente; se houve raiva, animosidade na hora anterior, você pode fazer uma meditação curta de *metta*; você abandona o que estava na mente na hora anterior, e vai para a hora seguinte com a mente renovada; depois de um minuto você continua a fazer o que estava fazendo, e você faz isso a cada hora.

Pois costumamos ir acumulando estresse o dia todo, até a hora de ir dormir, e quando chegamos à noite em casa, estamos uma pilha, estressados. Praticando o MM, você alivia o estresse a cada hora, de modo que ele não se acumula, e você tem mais energia para fazer a meditação da noite, ou pelo menos não joga seu estresse nos amigos ou na família.

Talvez o melhor jeito de praticar o MM seja como no retiro, na hora em que nós nos levantamos. Quando estiver sentado, e levantar de uma refeição, do escritório ou da cama, você pára e faz três respirações profundas, e reflete sobre o que fará na próxima hora, para onde vai, ao invés de sair apressado. Ou antes de ir falar com uma pessoa que pode ser um encontro tenso, ou com seu chefe numa situação de trabalho. Você se prepara, se propõe a não se aborrecer, a manter a consciência atenta. Você coloca lembretes no espelho do carro, no banheiro, no computador, ou seu relógio toca o alarme a cada hora ou no farol fechado, invés de devanear, faz uma respiração profunda, se relembra “sentado, sentado”. Lembra-se da frase, “respirando sentado, respirando sentado”, ou em pé. Ou na fila do banco, ou supermercado, invés de olhar as revistas ou ficar criticando, repete “respirando em pé”, feche os olhos. Em nossa vida agitada, devemos usar cada minuto livre para nossa prática. Ainda que você faça uma meditação longa pela manhã e a noite, a meditação de MM vai acrescentar muito para sua prática. A pessoa pode achar que fazer a meia hora de meditação de manhã é suficiente, mas perde a consciência atenta durante o dia e faz coisas que não devia. É muito útil praticar o MM, pois o intervalo de 12 horas entre a meditação da manhã e da noite é muito longo para ficar sem praticar a consciência atenta. É preciso lembrar-se de praticar.

As pessoas dizem sempre que estão com pressa, que não podem se movimentar muito devagar a fim de desenvolver a consciência atenta. E nessa correria neurótica pelo futuro, eles vão cometendo uma porção de êrros pelo caminho. E na correria perdem tempo com seus êrros. Por exemplo, em trinta minutos você volta para casa, toma banho, almoça e volta, e nessa correria toda não sabe onde pôs as chaves do seu carro, e acaba se atrasando do mesmo jeito.

Então teria sido melhor não se afobar tanto e ter prestado atenção onde você tinha colocado as chaves do seu carro, com consciência atenta. Isso só levaria alguns minutos, mas você não permite isso, e acaba perdendo dez minutos assim. E se você mantém um ritmo contínuo, uniforme, você faz as coisas bem-feitas uma vez só, e se sente melhor. As pessoas voam para fazer tudo o que tem que fazer e depois se sentam, exaustas, e logo recomeçam a próxima série de correrias. E depois relaxam, se é que relaxam mesmo.

Assim, há modos de praticar a consciência atenta na sua rotina diária, mas você precisa saber como fazer isso. E devemos usar cada pequeno momento para trazer a mente ao momento presente, e deixar de pensar em coisas sem propósito. Afinal, vocês têm tempo para tomar banho e escovar os dentes, para isso você tem tempo, então do mesmo modo deveriam ter tempo para a meditação, que é o banho da mente. Qual é o fedor da mente? É a fala maldosa, orgulho, etc. Porque quando meditamos, a mente relaxa e nos tornamos mais agradáveis, e deveríamos achar a meditação como algo tão importante como banhar o corpo. É como esses astros de Hollywood, com roupas lindas, perfumados, mas que aparentam ser convencidas, arrogantes, e que na verdade são desagradáveis. No Nepal, eu tomava um caminhão cheio de tibetanos. A água estava congelada, e eles nunca trocavam de roupa, e eles tinham gordura no pescoço, mas são pessoas muito felizes, são agradáveis, são bondosos e é bom estar com eles. Por isso o cheiro deles se tornava suportável. Se você tem vinte minutos para meditar ou tomar banho, escolha então a meditação! É uma questão de prioridades, precisamos priorizar as coisas certas.

Havia um professor que ensinava as crianças a determinar as prioridades. Ele trouxe um vidro, e trouxe pedras pequenas, pedras grandes, areia e água. E colocou primeiro as pedras grandes, e umas poucas delas já lotaram o vidro. Aí ele experimentou colocar as pedrinhas pequenas nos espaços que sobraram das grandes, e foi possível colocar muitas delas no vidro, porque elas iam se encaixando. E na terceira parte da experiência, ele despejou areia nos espaços que restaram entre as pedras, e depois despejou a água e coube tudo

perfeitamente. Assim, devemos selecionar primeiro as coisas realmente importantes, as pedras grandes, depois as pequenas, e por fim a areia e a água, deixando coisas menores para o fim, e aí tudo vai se encaixar. E com esforço correto, encontramos trinta minutos para meditar. E praticar o Dhamma realmente requer esforço correto ao longo de muitas vidas. E é isso o que vocês devem fazer.

Agora, vamos tomar o refúgio nos oito preceitos. São os oito preceitos para os leigos. Há os preceitos que se observa durante um retiro, como não comer à noite. E há os preceitos para a prática do Dhamma na vida, que são basicamente o Nobre Óctuplo Caminho. Então vamos entender os cinco preceitos básicos. E há quatro preceitos que se referem à fala, porque a fala é uma arma poderosa. O primeiro deles é não mentir. E há também a fala maldosa, falar mal de alguém, motivado pela inveja, ou para esconder nossos próprios defeitos. Mesmo que o comentário seja verdadeiro, esse modo de falar é uma impureza da mente. Depois há a fala grosseira, carregada de palavrões e de raiva. Falas racistas, etc. E depois há a fala desocupada, falar de coisas sem importância, conversa fiada, que faz perder tempo, e isso é difícil de determinar, porque é difícil saber qual é o limite do útil e do inútil. Esses preceitos nos ajudam a manter a consciência atenta, são os nossos guias para uma boa conduta, embora certamente a cobiça, a raiva e a ignorância vão surgir e tentarem fazer o que quiserem. São lembretes, para as horas em que nos envolvermos com fofocas e mentiras. Lembretes para que você faça algo hábil com essas situações e não se arrependa depois. Não significa que você vai ao inferno se quebrar os preceitos, é apenas para você se lembrar.

Aqueles que quiserem tomar os oito preceitos, se aproximem.