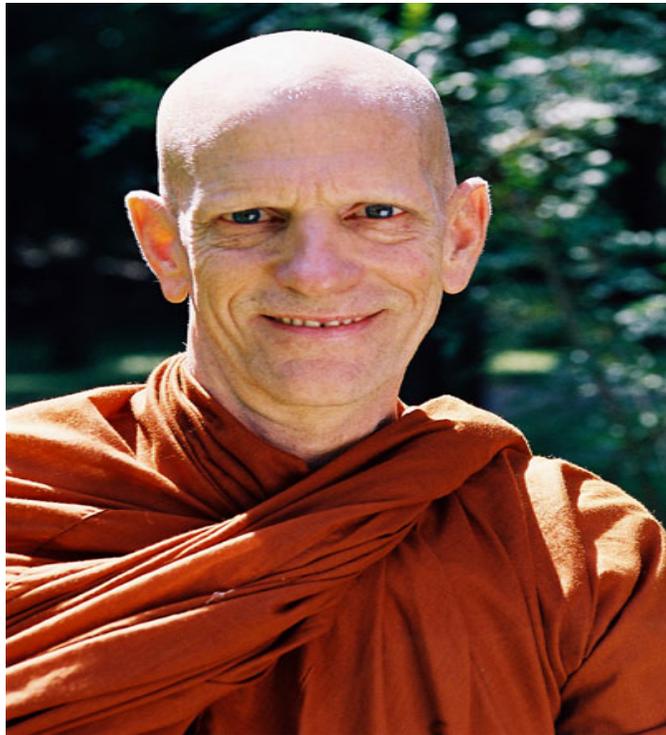


Meditação Vipassana, o momento presente

Corpo, respiração e insight

Bhante Yogavacara Rahula



Edições Casa de Dharma

2006

Meditação Vipassana, o momento presente

Corpo, respiração e insight

Bhante Yogavacara Rahula

Retiro da Casa de Dharma, fevereiro 2004

transcrição, tradução e digitação: Mário Wajc

revisão: Arthur Shaker

Com autorização do autor

© *Edições Casa de Dharma*

2006

<http://www.casadedharma.org>

1º dia – 21/02/2004

Um dos grandes obstáculos para o desenvolvimento de nossa sabedoria, para a purificação de nossa mente, são os nossos ódios, nossos maus pensamentos com relação às outras pessoas.

A sabedoria e a amizade amorosa são consideradas duas asas de um pássaro. Se um pássaro tem duas boas asas pode voar para qualquer lugar. As duas asas de nossa mente são a sabedoria e a amizade amorosa, com as quais nossa mente pode voar para obter a libertação. Para todos os ressentimentos que existam em relação às pessoas que feriram vocês no passado, ou então pessoas que estão perturbando vocês no presente, a meditação de *metta* é um remédio e traz um benefício para si mesmo.

Por atos e palavras podemos ter desenvolvido sentimentos de censura e precisamos trabalhar sobre os mesmos. Nós começamos dedicando a nós mesmos essa amizade amorosa e irradiando isso para nossos pais, mestres, parentes, amigos, inimigos e todos os seres. Após a recitação de *metta*, nós voltamos à nossa prática, trazendo a atenção da mente para nosso corpo e respiração.

Orientação para a prática

Nesta palestra do Dhamma, gostaria de falar sobre dois aspectos de nossa vida: o aspecto que diz respeito ao *fazer* e o que diz respeito ao *ser*. Chamam-nos de “*sendo humanos*” (“human beings”). Mas, talvez a palavra correta seria *humanos fazentes* (“human doing”): estamos sempre fazendo, fazendo...

Conhecem esses bonecos que se dá corda e eles saem se movendo? Nossa vida, a maior parte do tempo, se parece com isso. Talvez não estejamos fazendo alguma coisa fisicamente, mas estamos fazendo mentalmente; mesmo quando estamos dormindo a mente continua fazendo alguma coisa, sonhando. Mesmo quando as pessoas vão relaxar, continuam fazendo alguma coisa: ou lendo um livro, tomando um copo de vinho, continuam fazendo.

Poucas pessoas experimentam o **ser** ou o **sendo**. Significaria, simplesmente, estar relaxado no momento presente, sem estar fazendo nada. A maior parte das pessoas só conhece o lado ativo de sua vida. Quando você dorme se torna essencialmente inconsciente. Mas existe um outro lado mais profundo, mais verdadeiro de nossa vida, que é **estar sendo**, um estado de consciência, um estado de alerta, em que a mente está totalmente em repouso, totalmente relaxada no momento presente, um estado bastante alerta e bastante luminoso. Esta é a natureza verdadeiramente pura e original da mente. Neste estado não existem dois estados, é um estado só, não há o “eu” ou o “outro”, ou agarrando ou rejeitando.

A isto podemos chamar *o estado incondicionado da mente*; é algo que está dentro de nós a qualquer momento; é a raiz, a base de nosso ser. Por alguma razão, em algum momento perdemos o contato com isso e ficamos em um estado mais grosseiro, fazendo...

De fato, esse *estado de ser* é a fonte de nossa vida; de acordo com os ensinamentos espirituais é a verdadeira vida, é a plenitude da vida em si, é a raiz de nossa vida que se espraia por todas as células de nosso corpo. Perdemos o contato com essa fonte da vida e então ficamos perdidos dentro de nossa mente condicionada, perdidos no passado ou perdidos no futuro e ficamos criando tensão e ansiedade, diluindo nossa energia, que não se renova. É por isso que as pessoas têm que dormir muito ou comer muito, porque estão se esvaziando dessa energia; é possível que nosso pensamento consuma mais energia que nossas atividades físicas; boa parte da energia despendida é mental, voltada para o futuro; é por isso que ao fim do dia, as pessoas se sentem tão exauridas, com tão pouca energia.

Ficamos enredados nesse fazer, acabamos correndo, acelerando; é quando a gente comete erros, não consegue pensar e ver claramente; não estamos com a mente na consciência atenta, não estamos em contato com as nossas sensações mais profundas; estamos vivendo no topo de nossa cabeça e girando; somos esvaziados por esse nível mais superficial de nosso pensamento, dos nossos impulsos. Basicamente repetimos os mesmos padrões corporais e mentais, como um disco quebrado; ficamos presos a um padrão neurológico; continuamos repetindo esses hábitos antigos, que mantém esse padrão de sofrimento para consigo e na relação com os outros.

É aí, então, que a prática da meditação e dos ensinamentos budistas podem intervir, no sentido de nos colocar em contato com essa dimensão mais profunda; a prática da meditação

permite-nos desacelerar, descansar, mais próximo de nossa natureza mais profunda. Esse estado de hiperatividade cria uma tensão que muitas vezes não percebemos; ficamos tão envolvidos nesse corre-corre dos negócios, que só percebemos quando há algum colapso; há um estado de tensão que não nos faz sentir bem, mas não pensamos sobre isso.

Uma primeira etapa é desacelerar nossa atividade mental, de forma a poder voltar a essa fonte mais profunda, de modo que possamos ter uma vida mais relaxada, em contato com nossas atividades mentais e corporais.

É mais fácil controlar o corpo do que a mente; começamos a prática de mindfulness (*Sati*, a consciência atenta) trabalhando com nosso corpo; podemos observar como nossa mente está correndo. Quando estamos correndo, fisicamente, não conseguimos ver que a mente também está correndo. Quando acalmamos o corpo com a meditação sentado ou andando, podemos observar que a mente continua correndo; agora podemos ver isso; agora o corpo estando mais calmo é mais fácil de ver esse corre-corre da mente.

Quando conseguimos desacelerar o corpo, podemos perceber mais claramente essa corrente de pensamentos; agora não temos as distrações onde acabamos nos escondendo; quando essas tensões aparecem não corremos para a geladeira, nem tomamos algo, ou ligamos para um amigo, ou vamos ver um vídeo, ir ao cinema, pegar o carro e dar uma volta.

Nós fazemos isso porque não queremos ver esse nível mais profundo de sofrimento e agitação. É por isso que muitas pessoas não gostam de meditação, têm medo de meditação: não querem ver esse nível mais profundo de sofrimento que está ali em sua mente. Muitas pessoas se mantêm em atividade na superfície, de modo a evitar entrar em contato com esse nível que está ali reprimido.

Na prática budista queremos mergulhar nesse nível mais profundo, de modo a deixá-lo emergir e possamos vê-lo e trabalhar sobre estes estados mentais e purificá-los. Na maioria das vezes procuramos manter sufocados e reprimidos dentro de nós estes estados e emoções negativas. E, quando elas emergem, tendemos a reagir, reforçando esse processo e essas tendências da mente.

O que fazemos é permitir que eles emerjam e possamos vê-los como são, sem se identificar com eles e sem rejeitá-los, de modo que possam ser liberados. Quando permitimos que nosso corpo e nossa mente se relaxem, esses estados emocionais podem emergir e podemos

vê-los com clareza, sem que nos agarremos a eles, permitindo que a mente se purifique dos mesmos. Esse é um esboço de como a prática da consciência atenta lida com esses estados, com esses sentimentos, de modo que possamos trabalhar com eles e purificar a mente.

Quando nossa vida aparentemente estiver indo bem, esses estados ficam como que dormindo, mas basta que se exponha a algum sofrimento, para perceber como essas tendências do apego, do ódio emergem e se mostram. Eu não estou falando isso para assustá-los, nem desencorajá-los, e sim para mostrar como a prática da meditação funciona e podermos lidar com essas tendências, especialmente do ponto de vista budista.

Algumas pessoas gostariam que a meditação as levasse para um estado meio etéreo e de coisas agradáveis, mas isso é uma técnica superficial, que não vai mexer com as tendências mais profundas. Essas tendências operam em nossa mente desde que nascemos e até de vidas passadas, num nível inconsciente, e é preciso que elas emerjam.

A prática da meditação exige muita coragem e esforço para que possamos nos colocar diante dessas forças mentais. Há um ditado que diz que primeiro precisamos descer aos infernos antes de alcançar os céus. Se você for primeiro para os céus, terá que depois cair aos infernos. Os infernos se referem aos estados mentais de conflito, de confusão, de medos.

Haverá momentos na prática de estados de felicidade, mas há altos e baixos; estes momentos, apesar de serem uma porcentagem pequena, cerca de 25%, em relação aos 75% de dor e desconforto, são para nos encorajar a prosseguir na prática.

De modo geral, os três primeiros dias do retiro são os mais difíceis. Há três grandes obstáculos para a meditação: primeiro são as dores físicas, porque não estamos acostumados à posição sentada e o esforço para manter a coluna ereta, e isso é bastante normal. Pouco a pouco o corpo se habitua a isso e os músculos se adaptam a essa posição, e aprendemos a não nos perturbar com essas dores físicas. Mas se não houver dores físicas, a mente vai tender a cair no sono; a dor física mantém-nos ancorados no momento presente.

A sonolência é a segunda distração. Mesmo que tenhamos dormido bastante, a mente quer fugir dos pensamentos; dormir é gostoso, estamos acostumados a fugir e isso interrompe a prática meditativa. Temos que fazer um esforço para nos mantermos despertos, trabalhando com a respiração profunda, fazendo Yoga, ficando de pé e outros recursos.

Se você não tiver dor física, nem sono, o terceiro obstáculo é se ver enredado em seus pensamentos; é o que chamamos de “mente de macaco”; a mente não consegue se assentar, como um macaco, pulando de galho em galho pela floresta. Esses são os três principais obstáculos, e devemos procurar modos habilidosos de manter a mente concentrada.

A maioria das vezes, as pessoas, nesses três dias, se verão perturbadas por esses obstáculos, principalmente aqueles que estão começando na prática e mesmo aqueles que não tenham prática contínua. São coisas naturais, e pouco a pouco essas perturbações vão diminuindo.

Procurei dar uma ideia geral de como a prática acontece e como superar obstáculos que vão aparecendo. Isso é suficiente por hoje.

2º dia 22/02/04

Postura e Prática

A postura é um aspecto muito importante da prática. Manter a coluna ereta desde a base da coluna até a parte posterior da cabeça. Toda a meditação ocorre na linha da coluna, de modo que todo o sistema nervoso e todas as informações que chegam através dos sentidos possam chegar ao cérebro sem muitos impedimentos. Se vocês curvarem o corpo, isso impede que essas informações cheguem até o sistema nervoso. É como se vocês curvassem um fio elétrico, dessa forma a energia não consegue fluir. Vocês acabam ficando meio sonolentos, ou então ficam perdidos em seus pensamentos, pois não conseguem perceber essas energias sutis. Na prática Zen, se diz que a postura é responsável por 50% da própria meditação.

Quando o corpo está perfeitamente ereto, você não consegue cair na sonolência e também a mente fica em um estado de máximo alerta. Realmente, é difícil manter a coluna ereta, porque não estamos habituados a isso. Dirigindo um carro, correndo, no computador, estamos sempre curvados. Por isso há uma certa luta, no começo, para manter a coluna ereta. Aos poucos vamos conseguindo e tendo um retorno disso. Por isso dou bastante ênfase na postura, e não apenas na concentração da respiração. A postura correta também facilita o processo respiratório, de modo que o ar pode entrar mais facilmente. Quando ficamos curvados, a respiração fica mais difícil.

Vou falar sobre algumas possibilidades de postura, e quero também verificar a postura de vocês. Na postura sentada é importante que as nádegas estejam um pouco acima dos joelhos, de forma que os joelhos possam tocar o chão. Se as nádegas estiverem um pouco mais alto que os joelhos, isso ajuda a sustentar a coluna ereta. Por isso é interessante utilizar almofadas que suspendam a altura das nádegas em relação aos joelhos e permita que estes fiquem encostados no chão. Se os joelhos estiverem em posição mais alta, fica mais difícil manter a postura e acabamos desenvolvendo dores nas costas. A parte inferior da coluna deve fazer uma curva para dentro.

A postura mais recomendável para as pessoas é a de lótus completo, com uma perna cruzada sobre a outra, mas esta é uma postura difícil para nós ocidentais. Existe a postura de meio-lótus, em que apenas uma perna fica cruzada sobre a coxa oposta. Existe também a postura de um-quarto-de lótus, em que um pé fica encaixado entre a perna e a coxa. A maioria dos ocidentais utiliza esta postura. Existe a postura birmanesa, com as pernas cruzadas à frente do corpo.

Essas são as quatro posturas tradicionais para meditação. Os joelhos devem procurar estar encostados no chão, e as nádegas um pouco mais altas, formando uma base triangular estável. Com os bancos também é bom, pois mantém as nádegas mais elevadas que os joelhos. Também deve ser observado que a coluna esteja com uma curva para dentro. Mesmo que você pense que está com a coluna ereta, pode não estar. Quero mostrar para vocês, e depois vamos passar para checar com vocês, usando um bastão.

Há três lugares onde o bastão deve tocar depois de colocado verticalmente atrás das costas: na parte inferior (côccix), na parte superior das costas e na parte posterior da cabeça. É difícil conseguir que os três pontos estejam alinhados, mas pelo menos dois deles seria bom que estivessem; a parte superior da cabeça às vezes fica a alguns poucos centímetros dessa linha. Quando você se coloca nessa posição, dá uma sensação como se você fosse cair para trás; as pessoas tendem a compensar curvando-se um pouco mais para frente. Uma pequena diferença na postura pode fazer diferença na qualidade da prática. O queixo deve estar em um plano paralelo ao chão. Os ombros devem ficar relaxados. Um teste é colocar uma caixa de fósforos sobre a cabeça, para checar a postura.

Quanto à posição das mãos, o importante é manter as mãos cerca de dois ou três dedos abaixo do umbigo; os braços devem estar apoiados sobre as pernas, para não criar a sensação de pressão. No começo, como não estamos acostumados à posição, vai exigir um pouco dos músculos dos braços; Você deve experimentar para ver o que é útil e funciona para você; o importante é que a mente esteja alerta, focada.

O ponto escolhido para concentrar-se não é tão importante. O importante é que a atenção da mente esteja focada no mesmo. Alguns de vocês estão acostumados a colocar a atenção da mente na respiração da ponta do nariz, mas não é muito fácil de observar esse ponto, é uma área muito sutil. Quando você tenta se concentrar nesse ponto, pode perder contato com a

percepção do corpo como um todo. Então é fácil você cair na sonolência, porque não está concentrado em sua postura. Caso você não esteja conseguindo a consciência atenta nesse foco, pode continuar mantendo o foco na respiração na ponta do nariz. Isso já é uma técnica avançada, não indicada para iniciantes. Para uma atenção melhor, a região do tórax e abdome é mais propícia. Podem também combinar esses dois modos, colocando a atenção na ponta das narinas e depois acompanhar o ar expandindo o tórax, e quando vai expirando no sentido contrário, acompanhando o processo respiratório.

Podem observar também o toque da roupa no corpo, mantendo a mente alerta. Quanto mais sensações vocês puderem perceber, mais a mente vai estar alerta, desperta. Se tentarmos focar a atenção em uma área muito sutil, a tendência é cair no sono ou nos perdermos nos pensamentos. Existe uma técnica de contagem que é útil para manter a atenção da mente. Contar é uma espécie de desafio para a mente. Nós gostamos de pensar que conseguimos contar até dez... Tentamos contar dez respirações, sem que a mente se perca no passado ou no futuro, ou então fique distraída por alguma coisa no momento presente. A cada inspiração e expiração você conta “um” (no final da expiração), no final da segunda “dois”, e assim por diante, até “dez”. Você pode também contar “inspirando um”, “expirando um”, “inspirando dois”, “expirando dois”... O importante é manter a mente alerta.

Se você conseguir contar até dez sem se perder no meio dos pensamentos, isso é muito bom. Quando dizemos “se perder no meio dos pensamentos”, significa que você não está mais atento ao seu corpo, a esta sala, ao presente momento, está envolvido em desejos, tensões, etc. Quando perceber que está perdido nos pensamentos, vai perguntar, “onde estava mesmo?... três? cinco?” ... Simplesmente volte e comece a contar de novo, a partir de “um”, e observe quanto tempo leva para você chegar até dez sem se perder nos pensamentos.

Mesmo contando, os pensamentos continuarão indo e vindo, mas isso não é problema, desde que você mantenha a contagem. Quando você chegar a dez, volte contando de forma descendente, dez, nove, oito, ... o desafio é ir até dez e voltar, sem se perder. Isso deve ser visto apenas como uma técnica hábil para conseguir a concentração. Então você abandona a contagem. O importante é perceber que consegue manter a concentração no ar entrando e saindo.

Ao invés de contar, você pode “notar” mentalmente: inspirando “para dentro”, expirando “para fora”. O importante é que a mente esteja alerta, desperta, consciente desse processo. Ou então, observar “inspirando sentado” ou “expirando sentado”. Procure também manter a atenção corrigindo a postura; lembre-se da imagem do bastão para ajustar a coluna e da posição das mãos.

Na primeira fase da meditação (primeiros minutos), lembrar da técnica de respiração profunda, preenchendo o pulmão nas partes superiores, médias e inferior, trazendo uma certa oxigenação e permitindo que a mente esteja vívida, atenta. Vocês podem fazer algumas dessas respirações profundas e depois deixar que a respiração siga seu ritmo natural. De vez em quando você pode voltar a fazer essa respiração profunda para despertar a mente.

Vamos começar a prática. Aqueles que quiserem podem ficar um pouco de pé e então voltar a sentar.

Na palestra de ontem falamos sobre o aspecto do *fazer* de nossa mente, e o que é a maior parte desse fazer. Se nós observarmos nossa mente, com todas as vontades, sensações, pensamentos, podemos ver o que é. A maior parte da atividade de nossa mente (99%) está voltada para criar situações confortáveis, prazerosas e para se livrar das que são desconfortáveis e desprazerosas. É o que chamamos de “cabo de guerra” entre o prazer e a dor.

A natureza de experiência de cada um é buscar esse prazer. Mesmo na Constituição Americana está escrito que o ser humano tem direito a uma vida de felicidade. A busca da felicidade é o que move cada ser humano. Isso vale até para os menores insetos. Até mesmo uma formiga que esteja andando pelo chão está buscando a felicidade e evitando a dor; se você colocar o dedo na frente dela, ela vai parar e fazer a volta, pois vai sentir que existe um perigo. Toda a busca do ser humano está em ter prazer e evitar a dor; nessa busca somos colocados em todo o tipo de ação; ficamos envolvidos em uma grande teia cármica de ações; cometemos todo tipo de ações que criam conflito e dor para nós mesmos e para os outros.

Essa também é a essência do pensamento Budista, que são as Quatro Nobres Verdades; especialmente a Segunda Nobre Verdade, que é a causa do sofrimento: a causa do sofrimento é a cobiça, o desejo. O desejo, essencialmente, tem duas partes: o desejo de ter aquilo que não temos, e o desejo de se ver livre das coisas dolorosas. É a busca do prazer e a rejeição do sofrimento, da dor; isso é o que move toda a nossa vida. Mas o Buddha percebeu que a busca do prazer e a rejeição da dor é fútil, no final das contas não leva a nada; porque o prazer e a dor são impermanentes e se modificam de acordo com as condições do mundo; queremos sensações confortáveis, mas quando as alcançamos elas duram um breve momento e então desejamos uma outra sensação prazerosa.

Quando temos uma sensação de dor, de desprazer, queremos nos livrar dessa sensação, mas uma outra sensação de desprazer vai surgir, e então fazemos força para nos livrar dessa nova sensação; uma outra sensação de desprazer vai surgir e temos que lutar para nos livrar dela. Para nos livrar das sensações dolorosas procuramos criar situações prazerosas.

Mas a satisfação dessas sensações prazerosas é muito curta, e temos então que buscar outra sensação prazerosa, a fim de nos livrarmos da sensação dolorosa. A mente está constantemente sendo empurrada para cá e para lá, sempre tentando buscar o prazer e evitar a

dor. É um círculo interminável; por isso o Buddha chamou a isso de *dukkha* ou insatisfação; não é a maneira perfeita de se viver, de usufruir de nossas vidas.

Em nossa busca pela felicidade, vamos mentir, roubar, nos intoxicar, abusar de outros sexualmente e fazer todo tipo de ação cármica que depois vai nos trazer mais sensações dolorosas. Para nos livrarmos dessas sensações dolorosas, podemos cometer todo tipo de ação inábil, até mesmo matar e todo outro tipo de coisa incorreta. A mente comum está totalmente emaranhada numa teia de ações cármicas de causa e efeito que não tem fim. Há dois versos do *Dhammapada* (é um livro popular muito importante sobre ensinamentos budistas), que dizem:

“Todas as ações são conduzidas pela mente; a mente é seu mestre, a mente é que as faz; se alguém age ou fala com estado mental impuro, o sofrimento vai segui-lo, assim como a carroça segue os pés do boi que a puxa”;

“Do mesmo modo, se alguém age ou fala com estado mental puro, então a felicidade vai segui-lo como a sua sombra o segue sem dívida”.

Esses dois versos resumem bem o ensinamento budista no que diz respeito ao treinamento da mente na prática da meditação. Mesmo que os seres estejam buscando a felicidade, fazem aquilo que traz a dor; isso é muito irônico, uma situação muito triste. As pessoas querem ser felizes, elas querem viver em paz, mas agindo assim, elas fazem aquilo que traz o sofrimento. O Buddha viu isso, e através de uma enorme compaixão tomou a decisão de dedicar sua vida, e muitas outras vidas, a ensinar como se liberar disso.

A própria ideia de se buscar a felicidade é um erro. O Buddha nos ensina que a felicidade já está em nossas mentes. O estado original da mente já é de puro contentamento; assim, não temos que “tentar” ser felizes. Quantos de vocês conhecem as Quatro Nobres Verdades? O que são? O sofrimento, a causa do sofrimento, o fim do sofrimento e o caminho que leva ao fim do sofrimento. Mas onde está a felicidade? Buddha não mencionou a felicidade! Mencionou o sofrimento quatro vezes! Por quê? Porque não precisava. Tudo que você precisa conhecer é o sofrimento, a causa do sofrimento e, uma vez que você remova a causa do sofrimento, a felicidade vai estar lá; você não pode tentar ser feliz, esse já é o maior erro; as pessoas violam o que não entendem, elas mentem, elas matam, usam a fala incorreta e tudo em nome da busca pela felicidade; algumas pessoas ficam querendo pegar a (o) namorada

(o) de alguém, em nome de ser feliz e causando sofrimento, ou você come demais e fica com dor de barriga.

A abordagem do Buddha é diferente: ao remover a causa do sofrimento, a felicidade vem automaticamente. Se você faz muita coisa para alcançar a felicidade, é como se você estivesse jogando poeira em cima do fogo; você está tentando ser feliz, mas a causa do sofrimento está lá, subjacente, quente. É por isso que o ensinamento budista da prática da meditação, especialmente o da consciência atenta, ensina você a ir para dentro, para ganhar insight e compreensão sobre a natureza das coisas. A prática da meditação treina a atenção para que ela vá cada vez mais fundo, camada por camada de nosso corpo e mente, para chegarmos à fonte mais profunda de nossa mente e de nossos pensamentos.

Quantas pessoas aqui, durante a meditação, se perderam em seus pensamentos?... Muita gente!... Por que vocês se perderam nos pensamentos?... Pensem um pouco sobre isso... Porque vocês não os viram chegar! Se você vê um caminhão chegando pela estrada, vai sair da frente; se você não vir o caminhão vindo, será esmagado. Da mesma forma, não vemos os pensamentos chegando, e é por isso que eles pegam nossa mente e ela fica perdida neles; ou então ela provoca as reações habituais, repetitivas, que não gostaríamos de ter.

Há um ditado que explica a “teoria da evolução” budista, tal como a teoria da evolução de Darwin, que vocês já ouviram falar: “você semeia um pensamento e colhe uma ação; semeia uma ação e colhe um hábito; semeia um hábito e colhe um caráter; semeia um caráter e colhe um destino”. Temos alguns pensamentos que vêm à nossa mente e que nós alimentamos e entretemos; nós continuamos a pensar neles, e então fazemos uma ação a partir desses pensamentos. Se tivéssemos visto esse pensamento na primeira vez com consciência atenta, talvez ele tivesse nos deixado e não teríamos tomado ação nenhuma; mas como não estamos conscientes do pensamento, nós continuamos pensando e fazendo uma ação; tendemos a repetir essa mesma ação em outra ocasião e ela se torna um hábito; se fizermos uma ação, uma ou duas vezes, ela pode não virar um hábito, mas se não tivermos consciência atenta e continuarmos fazendo outra e outra vez, se tornará um hábito; é muito difícil superar hábitos; se continuarmos a praticar hábitos, as pessoas vão começar a nos identificar com esse ou aquele tipo de pessoa.

Vou dar um exemplo disso. Digamos que uma pessoa queira furtar alguma coisa; ela vê alguma coisa em algum lugar e quer essa coisa. Se a pessoa está com consciência atenta, vê esse pensamento chegar e pode deixar passar sem que nada aconteça. Mas se você não está com consciência atenta, você vê a coisa e diz: Ah! Eu quero isso!...Começa a pensar em formas de conseguir aquilo e pode chegar a roubar essa coisa; se você rouba uma coisa uma vez, pode chegar a não ser pego; se você desistisse disso nesse momento, pode ser que nada acontecesse depois; mas como você conseguiu uma vez, a mente pode querer repetir isso; enquanto você não for pego, vai continuar repetindo.

Se você tivesse consciência atenta poderia desistir depois de fazê-lo por uma ou duas vezes; a mente está sempre à procura da saída mais fácil e vai repetindo até que isso se torna um hábito; se você continuar repetindo esse hábito, as pessoas vão começar a chamá-lo de ladrão ou mentiroso ou adúltero; vão lhe identificar com suas ações, o que nós chamamos de caráter; as pessoas vão falar “essa pessoa é má”, porque faz coisas maldosas; ou “essa pessoa é generosa ou boa”, porque está sempre fazendo atos de generosidade, de bondade. Esse caráter leva a um destino. No caso do ladrão, o destino pode ser a prisão ou no caso de alguém que vai dormir com o marido ou mulher de outro, o destino pode ser o de ser assassinado; e se a pessoa tem o hábito de beber ao dirigir, o destino dela pode ser o de ter um acidente.

Assim, a evolução no pensamento budista começa de um pensamento muito pequeno e inofensivo e pode causar tamanho sofrimento e reverberar pelo mundo inteiro; isso começa com um pensamento mini, micro, pequenino; um pensamento que não pode fazer mal a uma mosca; mesmo a nossa raiva não pode machucar uma mosca. Quando você está meditando pode, de repente, sentir uma grande raiva, mas isso é só um pensamento, uma bolha, não pode prejudicar ninguém. Mas se você pegar essa raiva, se você disser “eu tenho direito de estar com raiva, ele fez isso comigo”, então você pode ser levado a uma ação. Mas se você cortar o mal pela raiz, vê-lo com consciência atenta assim que surge, então você tira o poder dele. Você desarma o pensamento, assim como se desarma uma bomba.

Todos os pensamentos que cultivamos durante nossa vida, como a raiva, cobiça, luxúria, inveja, etc., não podem nos prejudicar, nem a nós, nem aos outros; a natureza deles é vazia, como uma bolha vazia, é uma bolha mental. Simplesmente surge do nada em sua mente e vai desaparecer no vazio também, se você tiver consciência atenta e a compreensão correta; são

como bolhas de água, que vêm do fundo do rio e quando chegam à superfície, elas explodem. Nossas emoções, pensamentos, são simplesmente como bolhas de água, não têm substância. Mas se você pega isso e diz “isso sou eu” ou “isso é meu”, você se identifica com aquele pensamento, que cria um aumento e pega todo seu sistema nervoso, e então é muito mais difícil de deixá-lo passar. Quando ele atinge seu sistema nervoso é difícil evitar uma reação.

Um outro exemplo muito comum: você está meditando e de repente tem uma coceira na cabeça; é só uma coceira, uma sensação desagradável, não pode prejudicar ninguém; se observar com consciência atenta, coceira... coceira..., você vai ver que isso vai passar em poucos segundos ou em um minuto. Mas se você não tem consciência atenta, isso vai aprofundar e agarrar seu sistema nervoso; então começa a pensar que essa coceira é real, que esse corpo é real, que eu sou real. Você cria uma historinha: que você tem esse corpo, que esse corpo tem uma coceira e que essa coceira é muito desagradável; e você compra essa história, como se fosse a uma livraria e comprasse um livro de histórias.

Nós construímos uma história sobre o que está acontecendo em nosso corpo e mente até sentirmos essa vontade de coçar e podemos chegar a coçar; se o fazemos, isso se torna um hábito, que podemos querer repetir da próxima vez. Isso ocorre porque não temos a consciência atenta e uma clara compreensão. O mesmo fenômeno ocorre com os outros sentidos: você ouve alguma coisa, começa a achar que aquilo está incomodando, aquilo entra, pega seu sistema nervoso e começa a puxar; se não conseguimos resistir a esse puxão, fazemos uma ação.

Existe um aspecto muito importante que se chama ‘atenção básica’, pura ou simples (“bare attention”), que significa que quando você sente uma coceira, sente a sensação da coceira, não diz “uma mosca pousou”, não chama nem de coceira, percebe apenas ‘sensação, sensação’... Não cria uma história a partir disso, que seria “o que está andando em mim é uma mosca, uma formiga, um mosquito?” A mente fica só com a sensação e não cria um melodrama a partir disso; quando você ouve um som alto, nota mentalmente “escutando, escutando...”, essa é a atenção básica, que percebe apenas o básico do fato; mas quando escutamos algo, dizemos “é um cachorro latindo ou isso é uma pessoa falando”, “isso é uma chuva”, “isso é um raio”: criamos uma história, criamos um objeto, de algo que é somente o “ouvir”.

A atenção básica é aquela que fica somente no dado básico daquele acontecimento sensorial; então, se a raiva surge na mente, você apenas nota “raiva, raiva” ou “aversão,

aversão”; você não diz “eu estou com raiva” ou “eu estou com raiva dessa pessoa”, apenas nota a raiva surgindo em seu sistema nervoso; ou, se é um desejo sensorial, apenas nota “desejo, desejo”, você não continua com esse pensamento, não constrói a partir dele, fica apenas no básico. Esse é um tipo específico de treinamento na prática da consciência atenta; nós já começamos esse treinamento aqui, estando plenamente atento ao “inspirando sentado”, “expirando sentado”; isso é atenção básica, prestar atenção àquilo que está acontecendo no momento presente.

Então existe a consciência atenta neste “corpo respiratório” onde tudo acontece, o mundo acontece nele; sons chegam a esse corpo, cheiros, gostos, sensações corporais e até mesmo pensamentos estão passando; o mundo inteiro vem a nós; exatamente aqui, sentados, no momento presente, o mundo inteiro vem a nós; nós não temos que ir a lugar nenhum; o som vem a nós, os cheiros vêm a nós, as sensações vêm a nós; nós, então, nos treinamos a permanecer abertos e observar esse espetáculo que passa. Você tem todo tipo de cinema passando na mente; quantos de vocês viram filmes mentais esta manhã: histórias de amor, mistérios, assassinatos, melodrama e novelas. Tudo passa pela sua mente, você não precisa ir ao cinema; na meditação nós treinamos estar com esse corpo respiratório e simplesmente observar aquilo que passa de momento a momento; e nada disso pode lhe fazer mal; nem o pior demônio, nem a pior história de horror pode causar sofrimento para você, a menos que você o pegue, você persiga isso, pense sobre isso, construa a tal ponto que isso leve a uma ação.

Devemos nos treinar para observar e ouvir esse fluxo que vem de momento a momento e permanecer aberto e relaxado, permitindo que tudo isso venha e vá, venha e vá... Quando você pratica a consciência atenta e essa atenção básica, você se abre para esse fluxo de ir e vir e cria um espaço em sua mente; é um espaço onde as coisas estão todas indo e vindo, a mente não se contrai quando essas coisas passam; todas essas dores, irritações, pensamentos, são como bolhas que vão passando e não podem criar sofrimento. Então você não vê os seus pensamentos chegando e se perde neles; é isso que causa o estresse, a agitação mental; nós não vemos o pensamento chegar porque não estamos enraizados em nosso corpo; quanto mais estivermos enraizados no corpo, mais espaço interior é criado e mais claramente podemos ver os pensamentos assim que surgem e passam, sem que nós os agarremos.

Isso leva tempo e vocês vão precisar alguns dias para que seu corpo e sua mente estejam mais estabilizados para começarem a experimentar este tipo de atenção básica e espaço interior. Vocês vão estar prestando atenção a seu corpo, desenvolvendo a consciência do movimento corporal e essa é uma das maneiras mais potentes de começar a cultivar esse espaço mental.

Isto é o bastante para esta palestra.

Perguntas e Respostas

P - Como posso lidar com a dor física? Mesmo com a postura correta não consigo me concentrar na respiração, tenho dores nas costas e nos ombros.

R - Sempre haverá dores no corpo; especialmente no início de um retiro no qual você senta em uma postura na qual não está acostumado; se você não costuma fazer isso na sua casa, é inevitável que ao chegar ao retiro a dor surja. Isso não significa que você deve se concentrar exclusivamente na respiração; o assunto da meditação não é concentrar-se exclusivamente na respiração; você pode se concentrar sobre a dor; normalmente a dor é um “pano de fundo” que acompanha sua meditação; não devemos considerar que a respiração é tudo que importa, e tudo o mais como “um inimigo”; é necessário que você perceba tudo que ocorre na meditação e veja a respiração como um foco de centralização.

À medida que você se concentra na respiração, permite que a dor fique ali, ao fundo; se a dor ficar intensa demais, você pode colocá-la como foco de sua meditação; pode mergulhar sua mente na dor e, a partir disso, perceber que o que chamamos de dor é apenas uma coleção de sensações, constantemente em mutação; normalmente percebemos a dor como um “nó de dor”, e a mente levanta barreiras e não quer se confrontar com isso.

Em vez disso, você pode abraçar a dor, não vê-la como uma inimiga, mas parte de seu corpo e abraçá-la com compaixão; penetrando nela com a mente, você percebe que ela não é um “nó”, e sim, uma massa muito flutuante de energias. Finalmente, com esse processo, você pode conseguir que a dor se dissipe, ou pelo menos não lutar tanto contra ela. Além disso, existem muitas outras sensações no corpo, além daquela que você sente, por exemplo, nos ombros, e você pode perceber essas outras coisas. Além de tudo, você pode observar a Primeira Nobre Verdade, que tanto esse corpo, como a vida em si, é cheia de dor; e você precisa aceitar

isso. Ao praticar os exercícios e a postura correta, percebe que todas essas dores vão indo embora por si.

P - Devo manter os olhos abertos ou fechados? Algumas vezes, quando minha mente está muito agitada, parece que abrindo os olhos me acalmo e posso retomar o foco da respiração.

R - Não existe uma regra com relação a isso; depende de você; se com os olhos abertos consegue uma boa concentração, ótimo; se consegue com os olhos fechados, ótimo.

Às vezes é necessário abrir os olhos para espantar a sonolência que decorre da meditação; se sua mente está muito agitada, manter os olhos abertos ajuda a não dar tanta vazão a esses pensamentos. Porém, se você fecha os olhos pode conseguir uma sensação de vazio, porque os olhos são os sentidos mais fortes; existe tanto desejo pela visão; se você tivesse que escolher a perda de um dos sentidos, escolheria o paladar ou o olfato, jamais a visão; muito desejo vem através do olhar.

Mas quando você atinge um estado de meditação profunda, não existe mais um desejo através do olhar, e a partir daí, uma sensação de vazio pode emergir... a partir do momento em que não haja um senso de “eu”, de “ego”, dentro de você. No Zen você é obrigado a manter os olhos abertos; se você fecha os olhos, eles vão cutucá-lo com um bastão; você fica de frente para uma parede branca; eu não entendo bem o sentido disso, se você quer controlar o olhar, apenas olha para as coisas que estão à sua frente; olhar para uma parede branca seria o mesmo que fechar os olhos. Imagine se você estiver com os olhos abertos e uma aranha ou uma serpente cruzar à sua frente; isso pode ser uma distração; com os olhos fechados não vê isso. Isso é algo que cada um deve experimentar, e ver como é.

P - Preciso aprender a concentrar-me inspirando e expirando, pois ainda não consigo ficar quieta (refere-se à respiração profunda).

R - Isso é uma questão de prática, quando você começa a fazer a diferença entre uma respiração comum e aquela mais profunda; a maioria das pessoas tem o pulmão rígido e mal preparado, como todos os outros músculos do corpo, todos eles mais ou menos atrofiados; há outros fatores que afetam a respiração, como postura e estado emocional.

P - Qual é a diferença entre atenção básica ou simples e atenção plena?

R - Num certo sentido é mais ou menos a mesma coisa; a atenção simples é uma qualidade específica dentro da consciência atenta; eu já expliquei o que seria atenção simples: quando ouve um som apenas ouve, ouve... ou apenas toma conhecimento da presença da chuva; enquanto a atenção elaborada desenvolve pensamento como... eu vou ficar molhado, vou pegar pneumonia...; essa não é mais a atenção simples, é atenção neurótica... se, por exemplo, você percebe uma cobra passando, a atenção pura percebe... é uma cobra... e a atenção elaborada grita... cobra! cobra! Isso já não é mais atenção simples, ficou claro?

A atenção simples seria a atenção aos fatos diretos, simplesmente o que acontece e pronto. Por exemplo, você observa dor no pescoço e percebe... dor..., e não...ai! meu pescoço... estou ficando aleijado!, ou seja, constrói um melodrama em volta de uma sensação. Você tem que estar em consciência atenta para conseguir essa atenção básica; se ela estiver acompanhada de pensamentos, então não existe a atenção básica; também podemos manter a consciência atenta ao observar a mente reagindo às coisas.

Mas há um outro aspecto da consciência atenta que é a compreensão clara, que significa compreender aquilo em que se foca a consciência atenta; por exemplo, quando a mente percebe um som e elabora esse som como som de chuva, essa não é uma percepção pura; por isso a compreensão clara conduz à sabedoria; posteriormente, explicarei as cinco faculdades espirituais: fé, energia, consciência atenta, concentração e sabedoria; principalmente estas três últimas, são fundamentais no desenvolvimento da meditação.

P - Como eu sei que atingi a consciência atenta?

R - Você alcançou a consciência atenta quando percebe que está em um estado perfeitamente alerta e nota todas as sensações do corpo, todas as sensações externas que estão acontecendo sem o agarramento mental nessa ou naquela coisa; a concentração é quando a mente está fixada em um objeto; a consciência atenta é quando você percebe as mudanças dentro do objeto que você focaliza. Falaremos mais sobre isso depois. Para isso é necessário um estado de calma e relaxamento para que a consciência atenta possa emergir.

Existem diferentes níveis de consciência atenta; um estado comum e um estado mais puro de consciência atenta; da mesma forma há diferentes níveis de concentração.

P - Ontem você disse que a meditação budista nos ajuda a mergulhar nos mais diversos níveis de sofrimento; isso não é mergulhar em pensamentos do passado, não deveríamos estar no momento presente?

R - O sofrimento não está no passado, está no momento presente; o passado é uma ideia na sua mente, só existe o momento presente, ainda que pensamentos do passado possam emergir no momento presente. Mas refletindo sobre o passado, podemos aprender com isso, ao ver como sua cobiça ou ciúme, ou raiva, causou tanto sofrimento no passado e para não fazer as mesmas coisas no presente.

P - Se não devemos nos apegar aos pensamentos e sensações, qual é a relação desses com o corpo físico; sendo tudo fruto da mente, para quê corpo físico?

R - Temos o corpo físico porque nós nascemos; e existe um motivo para esse nascimento, e a causa desse nascimento é uma semente de desejo que se originou no passado; os pensamentos e sensações são apenas fenômenos que emergem no momento presente, em função de condições; precisamos desses pensamentos e sensações a fim de viver nesse mundo; se você não tivesse sensações no seu corpo, você sofreria ainda mais. Vocês sabem o que é a lepra? É quando você perde as sensações do seu corpo; as pessoas vão batendo pernas e braços em objetos e não sentem, os dedos vão caindo, e vai se machucando, porque não têm sensações; portanto, as sensações são importantes, mas não devemos nos apegar a elas, e com isto nos causar sofrimento. O mesmo acontece com nossos pensamentos: os pensamentos não são nossos inimigos, são os tipos de pensamentos prejudiciais que causam confusão, e de que devemos nos livrar; não devemos nos apegar a eles e levá-los a nos causar sofrimento. Os pensamentos de cobiça, de raiva, de inveja, etc., conduzem a sofrimento; existem também os pensamentos belos na mente, que o Buddha intencionalmente cultivava: pensamentos de *metta* (amizade amorosa), de compaixão (*karuna*), de alegria apreciativa (*mudita*), equanimidade (*upekkha*) e sabedoria (*pañña*); o Pensamento Correto é a segunda etapa do Nobre Óctuplo Caminho.

O problema com o pensar é o pensar errado. A questão é evitar as sensações que despertam pensamentos que nos fazem quebrar os preceitos e outros comportamentos prejudiciais que trazem sofrimento. Portanto, é importante aprender quando pensar e quando abandonar um pensamento; quando achamos que é devido pensamos em certa coisa, quando achamos que não é devido, não mais pensamos nela; mas a maioria das pessoas não tem esse controle sobre seus pensamentos, as pessoas são simplesmente escravas de seus pensamentos, que as agarra e as joga para cá e para lá, como um boneco.

P - Como atravessar uma rua em uma cidade como São Paulo em estado de consciência atenta, sem ser atropelado?

R - Vocês não entenderam o que é consciência atenta; você é atropelado por falta de consciência atenta, não porque você tem consciência atenta; você tropeça em uma bicicleta ou escorrega na calçada porque não está atento; vocês estão confundindo o estado de consciência atenta, com o estado de morto-vivo; quando há excessiva concentração em alguma coisa, desligada de todo o resto, isso não é consciência atenta.

No início é necessário um esforço para desenvolver a consciência atenta, mas isso na verdade, envolve a concentração; quando você desenvolve a concentração unifocada, como, por exemplo, nas narinas ou na ponta do nariz e esquece tudo que está à sua volta, isso na verdade é “absorção”, e não consciência atenta no sentido mais amplo.

P - Como posso manter minha consciência atenta em um lugar caótico, com trânsito confuso, pessoas estressadas, e em que a maioria das pessoas nunca fez retiros budistas?

R - Esse é o melhor lugar para praticar a consciência atenta! Você tem que estar com a plena consciência atenta, caso contrário você fica louco; será tragado pela loucura dos outros; quanto mais caótico um lugar, melhor é para manter a consciência atenta; você sentado no pico de uma montanha para observar o pôr-do-sol, para que serve a consciência atenta? Praticamos a consciência atenta justamente para não ser tragado pelo sofrimento.

P - Como evitar a relação de significados (conseguindo o estado de atenção despojada), considerando que este processo é tão enraizado e imperceptível?

R - Isso envolve os agregados que formam a percepção, mas isso é uma coisa diferente da sensação; para tudo aquilo que nós cheiramos, vemos, ouvimos, etc., a mente tem um rótulo de identificação e é assim que identificamos as coisas, mas isso são apenas construções mentais; o objeto original é uma vibração; nós não podemos viver sem as percepções, é através delas que identificamos tudo.

Não existe nada de errado em perceber as coisas e identificar o que elas são; o problema é o agarramento que temos a elas; nós as tomamos por uma coisa real e elas nos perturbam, e aí começa o problema; elas, em si, não são problemas. Para superar o problema do apego, cultivamos a sabedoria do Buddha, que vê essas percepções como construídas pela mente, e não entidades absolutas. Voltaremos a esse assunto mais tarde.

P - Poderia repetir a frase sobre hábitos e ações?

R - Semeie um pensamento e colha uma ação; repetindo uma ação torna-se um hábito, repetindo um hábito torna-se um caráter, que se torna algo profundamente intrincado em seu ser e difícil de ser removido, e isso leva você a um destino, ou seja, colher um resultado.

P - O Budismo fala de uma natureza verdadeira, básica e imutável; por outro lado, todos os fenômenos dependem de causas e condições; como algo verdadeiro e imutável pode depender de causas e condições?

R - A única coisa que é verdadeira e imutável é o Nirvana; não depende de causas e condições; é o não-causado, e o não-condicionado; é o estado natural da mente e do universo. Só quando nos livramos de todas as causas e condições, podemos perceber o Nirvana, aquele que não é produzido, nem trazido de lugar nenhum; como já mencionei, a felicidade não pode ser criada, é o estado natural do universo; temos que apenas remover o sofrimento e seremos felizes.

P - A meditação pode ser ensinada apenas como uma técnica, fora dos ensinamentos budistas?

R - Muitas pessoas fazem isso: monges católicos (beneditinos) praticam a meditação e a chamam de meditação cristã; quando atingem um estado de vazio, eles o chamam de Deus; é possível praticar a meditação sem incluir a filosofia budista. Psicólogos e psicoterapeutas nos EUA estão ensinando a meditação Vipassana (insight) em hospitais para redução do estresse e para lidar com a dor; a palavra Buddha não é mencionada quando esses profissionais ensinam a meditação; assim, é possível obter algum benefício, mas não o benefício de um nível mais profundo.

P - Quais são os benefícios reais e verdadeiros da meditação?

R - O benefício é que você pode suportar uma coceira e não precisar fazer o gesto de coçar. Você pode pensar o que você quiser pensar e quando quiser, sem ser um escravo de seus pensamentos; o real benefício da meditação de forma pura e simples é superar o sofrimento em todos os seus níveis, é só isso; o Buddha disse isso muitas vezes: o objetivo dessa meditação é superar a tristeza, a lamentação, a dor, o desespero, para entrar no caminho correto e atingir o Nirvana.

P - Qual a importância e significado dos sonhos? Devemos meditar e refletir sobre eles?

R - Não; trate os sonhos como trata os pensamentos que surgem na sua mente; a maioria das pessoas já está sonhando durante a meditação... a maior parte de vocês estava sonhando pela manhã; perder-se em pensamentos não é diferente de sonhar, quando perde a consciência atenta do corpo e do local que você está, você está sonhando; em um sonho você está perdido em seus pensamentos e imagens, com o corpo deitado na cama, perdido em um mundo mental de energias; é o que chamamos de “sonhar de olho aberto”, “ficar no mundo da lua”, devaneio. As pessoas no escritório sentam no local de trabalho e começam a sonhar com viagens, passeios, coisas maravilhosas, isso é sonho; toda vez que você não está baseado no momento presente, você está sonhando; a consciência atenta é o fim desse sonho, ficamos presos no sonho quando não estamos com consciência atenta.

P - Como podemos nos preparar para a morte?

R - Sendo plenamente atento. Morrendo agora; durante a meditação você está morrendo para o passado, para o futuro, para o “ego”, para os apegos sensoriais do mundo a sua volta; há diferentes tipos de morte. Existe a morte do corpo físico e existe a morte do ego; você pode morrer sem ter conseguido a morte do ego, pois a iluminação não foi atingida; assim o ego renascerá em outro lugar. Quando você atinge a morte do ego, não é morte física, é o que chamamos de morrer antes de morrer; portanto, não existe morte; o estado de Nirvana é o estado de “não morte”; assim, o Buddha e os arahants não morreram; o corpo físico pode ter desaparecido, mas seu ego já morreu muito antes; isso é algo que vocês não podem entender agora, apenas com suas mentes.

Ninguém morre. A morte é dolorosa porque as pessoas não querem deixar este mundo, se apegam ao seu cônjuge, aos seus filhos, ao seu Mercedes Benz, ao “eu”, ao “meu”, e também têm medo de para onde irão, e se viveram uma vida pouco sábia, têm medo de ir para o inferno...

Para acalmar a excitação, sentem-se um pouco respirando profundamente antes de ir embora.

3º dia: 23/02/04

Sobre as prostrações

*****... Não estamos nos inclinando para um ídolo ou para uma imagem, mas para a ideia de iluminação; a imagem do Buddha é como se fosse um espelho, reflete a nossa própria natureza búdica; ao olhar a imagem do Buddha você tem essa ideia da plena atenção, de consciência; é a sabedoria divina que está na base de nossas mentes.

Um dos maiores obstáculos à liberação de nossas mentes é o nosso ego; o inclinar-se e tocar a cabeça no chão é uma maneira de quebrar esse grande “eu”, nosso orgulho e nossa arrogância.

Existem várias maneiras de fazer isso, como nos tibetanos e no Zen. No Theravada há cinco pontos de prostração tocando o chão: os dois joelhos, as duas mãos e a cabeça, com as mãos tocando em três pontos (testa, boca e coração), purifica a mente, a fala e o corpo (ação física), que são as três portas por onde se produz kamma e através delas se purifica o kamma também.

A prostração pode ser feita três vezes: para o *Buddha*, para o *Dhamma* e para a *Shanga*. Fazer isso antes de meditar reforça saber o porquê está meditando e, após o término, para levar com vocês esse benefício para a vida lá fora. O importante, se vocês quiserem fazer isso, é que não é para nenhum ídolo ou deus externo; a escolha é de cada um, não é obrigado.

Prática

Antes de começar a meditação desta manhã, eu gostaria de falar mais algumas palavras sobre a prática. Eu perguntei quantos de vocês conseguiram sentir as sensações interiores do corpo após a Yoga; muitos levantaram as mãos. Quantos de vocês continuaram a sentir essas sensações durante a meditação e sentiram que isso os ajudou a se concentrar?

Assim, fazer os exercícios de Yoga torna mais fácil sentir isso; mas essas sensações internas estão sempre conosco; nosso corpo é feito de bilhões de células, átomos e moléculas, e

todos eles estão vibrando; as sensações estão sempre aqui dentro, mas nossa atenção está do lado de fora e nos distrai delas.

Mas uma vez que vocês sabem de sua existência é mais fácil colocar a atenção no corpo e começar a senti-las. Para muitas pessoas é mais fácil sentir essas sensações quando se está concentrado na respiração; durante a prática vocês podem passar a atenção voluntariamente por várias partes do corpo, para sintonizar com essas sensações sutis. Vocês podem tentar sentir sensações no corpo como um todo e depois sentir as sensações em diferentes pontos. É o que eu chamo de “caminho guiado” no seu próprio corpo; vocês podem focalizar a atenção onde as nádegas tocam a almofada e sentir o peso do corpo contra a almofada, e observar os tipos de sensações que podem sentir nessa área. Focalizem a atenção nessa parte somente, por dez ou quinze segundos; poderia ser mais; passem a atenção para as pernas cruzadas, onde os pés tocam o chão; há muitas sensações nos pés; a atenção pode subir pelas pernas, joelhos, órgãos sexuais, abdome e para onde as mãos se tocam, é uma área onde há muitas sensações. Sintam onde a roupa toca a pele em várias partes; depois vocês focalizem o braço, o antebraço, o peito, até chegarem à cabeça; podem focalizar áreas específicas como os lábios, os dentes, a língua, há muitas sensações nos lábios; também a pele da face, há muitas sensações nela; os olhos também são uma boa área para se focalizar, e o couro cabeludo.

Então vocês vão “varrendo” cada área do corpo, ficando de quinze a vinte segundos em cada uma e tendo uma ideia do delineamento (silhueta) do corpo como um todo; depois permanecendo com essa ideia da silhueta do corpo e sentindo as sensações surgindo nas diversas partes. Enquanto isso, a respiração continua e vocês estão conscientes dessa respiração e podem retornar a ela cada vez. Especialmente, tentem perceber a rapidez com que algumas sensações surgem e desaparecem; algumas têm uma característica de continuidade como a roupa tocando o corpo ou a pulsação do sangue nas veias. Algumas sensações podem se destacar, como uma dor ou a pressão das nádegas contra o assento; quando você começar a sentir isso, esse é o início da plena atenção.

Isso é o que eu chamo de “campo” do corpo, o espaço do corpo. Com essas sensações surgem também os pensamentos dentro desse espaço do corpo; com a plena atenção, você diz:- “pensando, pensando”, e eles também desaparecem; o mesmo ocorre com os sons...”Ouvindo, ouvindo...” e eles desaparecem dentro desse espaço do corpo.

Você vai sentir sensações cada vez mais sutis; a sensação das nádegas tocando o assento é uma sensação grosseira; uma coceira ou uma dor muito forte, tudo isso são sensações grosseiras, ou mesmo a sensação da respiração no peito, na parte média do tórax e no abdome, também são sensações grosseiras, fáceis de se sentir; assim você sente primeiro as sensações mais grosseiras, e entre elas começa a sentir as mais sutis. Quando você está mais relaxado e sua mente mais centrada, você começa a perceber as sensações mais sutis; como a sensação da pulsação do sangue nas artérias, nos pés, nas mãos, nos olhos, na cabeça. Isso é uma sensação sutil; também outras sensações de movimentação de energia, como se fossem pequenos choques. Eu não posso explicar direito agora, mas vocês vão sentir quando elas surgirem.

Você sintoniza nelas, você quer senti-las; isso leva sua atenção para um nível mais profundo; você está mais próximo da origem dos pensamentos; os pensamentos surgem dos níveis mais profundos do inconsciente; você é capaz de vê-los quando estão surgindo; ainda estão fracos, não têm o poder de prendê-lo, agarrá-lo. Quando você os vê nesse nível, eles simplesmente desaparecem; essa é uma plena atenção muito profunda. Então, quando você está desenvolvendo a plena atenção, quanto mais sensações sentir, melhor. Isso faz com que sua mente fique muito brilhante; é como um espelho que você está polindo e se torna cada vez mais brilhante e reflete tudo.

Você começa com a plena atenção da respiração, devagar, inspirando, expirando, sentado, até que você acumula um “momentum”, e entre a inspiração e a expiração você começa a sentir uma sensação aqui, ali, um som e então você começa a ver que essas coisas acontecem com rapidez. Isso tudo depende de quanto você está relaxado e calmo; você tem que gradualmente chegar nesse espaço. Você começa com uma atividade grosseira que é prestar atenção no inspirar e expirar. Quando você retém o ar por algum tempo, isso aumenta a circulação pelo corpo e faz com que surjam mais sensações. Começa se concentrando na respiração e isso gradualmente leva você para o corpo e você começa a sentir as sensações cada vez mais, isso ajuda a relaxar o corpo, a mente e o sistema nervoso.

Você faz essas respirações profundas de seis a nove vezes e então sintoniza com as sensações que surgiram; então faz o “tour guiado” pelo corpo, começando pela sensação das nádegas contra a almofada, depois desce pelas coxas até os pés, sobe pelo abdome até a cabeça,

sentindo o delineamento do corpo, o corpo como um todo, e dentro desse espaço você vai sentindo as sensações que surgem em cada parte.

Vocês conhecem o Alka-Seltzer? Quando se coloca um tablete dentro da água, o que acontece? Pode-se sentir o corpo exatamente assim; quando se usa o corpo como um fundamento para a plena atenção, você pode sentir essas sensações e elas são muito prazerosas, a mente não vai precisar ficar indo para o passado, para o futuro, porque o que acontece no presente é muito interessante.

A mente fica indo para o passado, para o futuro e vai daqui para lá, porque não há nada interessante para se concentrar; o seu corpo é como um pedaço de gelo; então você tem que relaxá-lo, começar a aquecê-lo, deixar essas coisas entrarem e então...Oh!...A concentração e a plena atenção ficam muito fáceis, ou melhor, não é tão fácil assim...Mesmo assim, você ainda tem que estar vigiando os pensamentos para não se perder neles. Eu estou dizendo isso porque estamos no terceiro dia de retiro...Se vocês se sentirem confusos com muitos pensamentos, muitas sensações, simplesmente retornem à respiração até que se sintam centrados novamente.

Gostaria de mencionar algo sobre a plena atenção no movimento: você pode desenvolvê-la mesmo quando estiver de pé ou andando; vocês podem estar andando lentamente, mas não é bom o suficiente; vocês também têm que prestar atenção às mãos e aos braços e a todas essas “coceiras”, ou indo pegar um copo de água, ou indo abrir a porta. Vocês observem como vou pegar a água; é assim que vocês devem fazer se querem realmente desenvolver a plena atenção e não estarem apenas brincando. Primeiro você vai sentir a sensação de secura na garganta; esteja atento ao desejo de beber algo, a atenção simples vai perceber...Irritação, irritação..., Desejo, desejo...E o que eu tenho que fazer para beber algo? Qual a primeira coisa que tenho que fazer? Eu tenho que levantar esse braço, esse é um movimento, você está atento...levantando, levantando... Agora... movendo, movendo... Depois a cabeça, girando, girando..., ...olhando, olhando..., ...abrindo a mão, abrindo..., ...esticando, esticando..., ...fechando, tocando..., ...levantando, levantando..., ...trazendo, trazendo..., ...levantando, levantando..., ...inclinando, inclinando..., ...engolindo, descendo, descendo..., ...movendo, movendo..., ...abaixando..., Especialmente o momento de soltar; a mão está segurando o copo, esse é o desejo, a mente se apegando; agora soltando...o momento de soltar é um momento maravilhoso, místico...Bingo!...Dá continuidade com respirando, sentado.

Se você consegue manter a plena atenção desse jeito, o efeito é psicodélico, você não precisa tomar mais LSD...(risos); estou falando sério; esta é a forma de praticar a plena atenção, especialmente em um retiro intensivo, onde você quer alcançar um nível mais profundo; usamos a “notação” mental para os movimentos corporais, pois fica mais fácil distinguir um do outro. Cada movimento tem o seu surgir e desaparecer; a razão pela qual repetimos três vezes o movimento é porque ele não é contínuo, são vários movimentos separados; você está levantando, não é suficiente,...levanta, não é suficiente... E então parou; esses são os sinais que o cérebro vai dando inconscientemente, e quanto mais profunda for sua plena atenção, mais você é capaz de percebê-los.

Vocês podem estender isso para quando tiverem uma coceira, ou quando forem abrir a porta, gira para um lado, gira para o outro, abre... Essa é uma ferramenta muito potente para o cultivo da plena atenção. Vocês podem pensar, tudo isso é muito artificial, mas é um treinamento que faz a diferença entre a plena atenção comum e a profunda, especialmente no que diz respeito à intenção, pois nenhum movimento corporal pode ser feito sem que haja um pensamento (impulso) antes dele. A maior parte disso acontece em um nível inconsciente, nós não percebemos; pensamos...sou “eu” fazendo isso. A plena atenção torna aquilo que é comum e inconsciente em consciente. Ver o pensamento que dá origem a cada movimento é um nível muito profundo de plena atenção, você só pode perceber isso quando divide o movimento... Levantando, movendo, parando, etc... Porque normalmente fazemos um movimento contínuo e então perdemos “mil” momentos de plena atenção.

Durante a meditação, se quiserem mudar de postura, ou se estiverem sentados e quiserem ficar de pé, este é um bom momento para vocês treinarem isso; eu digo...Vocês podem levantar agora... E as pessoas levantam rapidamente, desatentas; em vez disso, vocês vão se levantar pouco a pouco, perguntando... o que tenho que fazer agora para levantar?...Passa por cada movimento fazendo a notação mental; isso pode levar muito tempo, mas com esse treinamento vocês vão ficar bastante no momento presente.

Houve perguntas...Como eu sei que estou com plena atenção?...Aí está! Vocês só vão saber quando fizerem. A plena atenção pode ser desenvolvida, polida, aprofundada, em “mil” graus. A situação de retiro é perfeita para vocês treinarem isso, porque na vida normal vocês não vão ter oportunidade de se moverem tão lentamente e com tanta plena atenção como aqui.

É um momento de treinamento; isso não significa que você vai ficar se movendo como um morto-vivo na vida cotidiana e ser atropelado por um caminhão..., mas quando você adquire o conhecimento de como fazê-lo, então pode levá-lo até para velocidades mais rápidas; você vai ter a sabedoria e a compreensão de fundo para que você possa sempre retornar a fazer dessa forma; vocês devem ter me visto levantando e andando com plena atenção, devagar, quando eu saio aqui da sala, mas eu não faço isso desse jeito o tempo todo na minha vida, não tão devagar, mas quando eu quero, não preciso parar e pensar: Como vou fazer isso?...

Eu estou dizendo isso para vocês tirarem o máximo de proveito dos dias que ainda têm aqui e verem até que nível conseguem chegar. Vamos começar o período de prática de meditação. Se vocês quiserem, podem começar de pé e depois sentarem e tentem lembrar o que acabei de falar e aplicar isso à sua prática, especialmente os movimentos corporais.

Palestra

Estou imaginando se vocês estão interessados em aprender mais sobre a mente... Especialmente sobre essa “coisinha” que chamamos de “eu” ou “ego”. Há um livro que eu li chamado “Quando o ego encontra o Budismo”; vocês estão interessados em explorar isso? Já falamos sobre a natureza do “fazer” e do “ser”, e vimos que a natureza do “fazer” está ligada à busca do prazer, do conforto e a evitar-se a dor. Na base da nossa mente está a atividade; o desejo move quase todos os momentos de nossa vida; o corpo não serve para quase nada, a não ser para o desejo; o desejo de se adquirir sensações prazerosas e o desejo de se liberar das sensações dolorosas. Se vocês não acreditam em mim, então confirmem em sua própria experiência.

E isso está intimamente ligado ao nosso sentido de “eu”, ao nosso “self”. Todos que estão aqui têm um sentido de “eu”, eu que sou eu, eu que tenho uma história, eu que estou sentado aqui praticando meditação, eu que tenho uma dor aqui e acolá... Não é assim? Alguém aqui não tem isso? É o que chamamos de consciência do “eu” ou consciência do “ego”. Popularmente chamamos de “ego”, mas prefiro o termo “consciência do eu”, porque em nossa consciência existe essa sensação do “eu”: eu sinto cheiro, eu sinto gosto, eu sinto a sensação, eu olho, eu gosto, eu não gosto... Na verdade, nós vivemos para esse “eu”, nós vivemos para satisfazê-lo; mas o que é isso realmente, essa pergunta de quatro bilhões de dólares que importuna e confunde os filósofos há milhares de anos. E todo mundo tem teorias sobre isso.

Os cristãos têm sua própria teoria sobre a alma que cada um de nós recebeu de Deus; os muçulmanos, os hindus, cada um tem a sua própria ideia sobre o que isso quer dizer. Mas todos reconhecem que existe algo. O Buddha disse que não existe nada; o sentido de “eu” ou de “self” (myself, yourself, ourself) é originado e movido pelo desejo; é como os dois lados de uma moeda, um não existe sem o outro; enquanto continuamos criando desejos e aversões, tornamos esse sentido de “eu” mais forte e real.

Desejo é o “ego” projetado e o “ego” é o desejo introjetado. Isso é muito importante para se entender os ensinamentos budistas; especialmente para se entender a Segunda Nobre

Verdade: a fonte de todo conflito e sofrimento é o desejo; e isso coincide com os ensinamentos sobre o *Anatta*, o “não-eu”. Enquanto a pessoa crer nesse sentido de “eu”, vai perpetuar o desejo, porque o “ego” depende do desejo para a sua própria existência; se você desistir do desejo é como se estivesse cometendo um suicídio do “ego”. Por isso as pessoas têm medo da meditação; ou talvez por isso não possam ir muito fundo na meditação. Nos estados mais profundos de meditação, você cessa de desejar. Estando no momento presente, não há mais desejo pelo passado ou desejo pelo futuro, se vai desistindo de ver, ouvir, tocar, e isso parece um suicídio. É por isso que as pessoas têm dificuldade de parar seus pensamentos, ou ficam agitadas, querendo fazer alguma coisa. Quando você cessa o desejo e a atividade, seu sentido de “eu” começa a se dissolver, porque ele não existe como uma entidade real, é simplesmente uma sombra do desejo e da aversão; por isso quando temos desejo, apegos e planos nos sentimos muito vivos; e também quando temos raiva, quando temos algo para odiar; quando as pessoas não têm o que fazer, se sentem entediadas, por isso acham muito difícil relaxar, realmente entrar no ser; por isso eu os chamo de “humanos fazentes” (“human doings”, e não “human beings”, “seres humanos”).

Então continuamos criando desejos; quando satisfazemos um tem que haver outro, porque a sua vida depende disso e é por isso que o desejo não pode ser satisfeito; é por isso que você não pode desistir do desejo. Se você desiste de um, a mesma energia irá para um outro; tem que haver desejo pela existência do ego. O que você tem que fazer é compreender o desejo. Você não desiste de um desejo, você entende a futilidade de um desejo e como esse desejo nos leva a todos os nossos problemas. Eu quero dizer os desejos não realistas, estou falando do apego, da cobiça, da aversão, que são muito fortes e nos trazem todo tipo de problema, o desejo que traz o sofrimento.

Há também bons desejos: há desejos que nos levam ao fim do desejo. Esses desejos são “desejáveis” nos ensinamentos budistas. São os desejos de ajudar os outros, de purificar a mente, de prosseguir no caminho espiritual, esse tipo de desejo... Também temos necessidades físicas e mentais que também têm que ser satisfeitas; temos que comer para poder sobreviver e outras coisas também. Mas existe um ponto em que as necessidades da vida se transformam em ganância, e cobiça, e quando esta necessidade se torna um desejo de ter um objeto, é aí que vira

um problema, pelo menos de acordo com o ponto de vista budista e com os ensinamentos do Dhamma.

Por isso é tão difícil para a pessoa comum relaxar; por isso queremos estar sempre ocupados; então criamos todos esses desejos e todas essas coisas para fazer; não que nós precisemos fazê-las; fazemos porque temos que fazer alguma coisa para podermos existir. Então a mente continua criando coisas para fazer mesmo quando não precisamos fazer alguma coisa; então preenchemos o nosso dia todo com coisas para fazer; e, se examinarmos de perto, nós vamos ver que todas essas coisas não são tão importantes assim; e então dizemos... Não tenho tempo nem para meditar... Porque estamos com medo da meditação. Esse é um fenômeno muito interessante para observar.

Não podemos nos liberar do desejo porque no momento que satisfazemos um deles essa energia vai para outro ou para uma aversão; na medida em que vamos querendo satisfazer esses desejos e aversões, criamos um mau kamma, que é a fonte dos conflitos e dos problemas. Pensamos que temos todas essas coisas e objetos para fazer ou obter; na verdade os objetos de nosso desejo não são tão importantes, apesar de nós pensarmos que eles são; mas tudo isso é uma desculpa para se fazer alguma coisa. Suponhamos que você tenha um fim de semana livre, sem trabalho, podendo relaxar; então estão sentados em casa e depois de duas ou três horas...Acho que vou fazer compras!...Preciso de uma bolsa nova...Preciso de uma ferramenta para a garagem...Preciso de uma camisa nova...Preciso comprar comida para o cachorro... (apesar de você já ter dois sacos de comida para o cachorro em casa)... Isso é algo para se fazer; parece familiar para vocês? Tudo isso cria novos problemas.

Especialmente nos EUA e na Europa, existe aquela “venda de garagem”, vocês conhecem? Ou “venda de jardim”; é muito popular. Eles colocam cartazes em postes... “Venda de Garagem” ou “Venda de Jardim” a três quadras daqui... Ou então há seções em jornais repletas com este tipo de anúncio. As pessoas têm garagens, armários e porões, cheios de bugingangas; achavam que precisavam dessas coisas e as compraram, usaram uma ou duas vezes, não usaram mais e colocaram no porão ou na garagem; eles achavam que realmente precisavam dessas coisas, que a vida deles dependia delas: o novo abridor elétrico de latas ou alguma outra coisa; na primeira vez que usaram, cortaram o dedo e deixaram de lado... e agora têm que esvaziar esses locais para poderem colocar coisas novas ...; e quanto sofrimento foi

engendrado para a compra dessas coisas todas; trabalham em dois empregos, brigam com o marido, a mulher ou os filhos... E tudo isso por nada. Esse é realmente o ponto, é isso que o Buddha queria dizer quando falou sobre a natureza do desejo como sendo a causa do sofrimento. Isso não é algo negativo ou pessimista para se pensar, isso é algo muito vital e íntimo para nossa existência e para compreender essa natureza da mente.

Talvez vocês estejam familiarizados com o ensinamento Theravada, sobre os Dez Grilhões e os Quatro Estágios da Iluminação. No primeiro estágio, vemos a ilusão do ego e apenas após isso o desejo, a raiva e o ódio são enfraquecidos; isso somente ocorre no segundo e terceiro estágios, após o reconhecimento da ilusão do ego; não é possível superá-los antes disso. Isso é algo que pode ser observado diretamente na meditação. Nos primeiros dias de retiro, quando vocês estavam sentindo mais a “mente de macaco”, cheia de dores, pensamentos e distrações, o sentido de ego era mais forte. À medida que os dias passam, vocês se acalmam, ficam mais concentrados e podem atingir um nível de relaxamento e calma mental maiores, onde você está simplesmente sentado ali e não tem desejo por nada; você gostaria de ficar ali para sempre, porque é tão calmo e pacífico; não precisa ver vídeos, TV, comer nada, fazer sexo, não precisa ver seu tio Zé... nesse momento sua mente não precisa de nada, está feliz por estar ali naquele momento; o sentido de “eu” é então muito fraco; você pode ter algumas dores pelo corpo, mas a mente não se importa com isso ou com qualquer outra coisa; é dessa forma que compreendemos diretamente esse ensinamento budista: ...

Quando você está com a mente mais descansada, mais calma, está com menos desejo, esse sentido de “eu” fica mais fraco e você também fica mais feliz; o “self” não fica feliz, existe apenas a felicidade; é assim que se ganha um “insight” na sabedoria mais profunda e nas Quatro Nobres Verdades; e isso nos leva a um outro ponto interessante. É sobre a natureza das sensações; vocês começaram a sentir sensações no corpo? O que são essas sensações? Na verdade, a única coisa que existe são as sensações. Não apenas as corporais. Quando você ouve algo, está ouvindo sensações (ou vibrações) sonoras; quando vê algo, está vendo vibrações visíveis; quando você cheira ou saboreia está apenas sentindo a vibração do odor e do gosto. O que experimentamos realmente são as sensações; quando sentado, está sentindo as suas mãos, está tendo uma sensação; o que você sente, suas mãos? Não, suas mãos são um pensamento em sua mente; o que você está sentindo é simplesmente uma sensação; baseado em sua memória e

sua experiência passada, você aprendeu a chamar isso de “suas mãos”; seus olhos estão fechados, como você sabe, então, onde estão suas mãos, seus pés, sua cabeça? É somente através das sensações e da memória. O mesmo é válido para as vibrações sonoras, quando você ouve alguma coisa e diz: esse é o monge falando, isso é a tradutora falando, esse é o passarinho cantando, é a porta batendo, é o barulho do carro; mas essas são figuras mentais, não é o que está realmente passando pelo seu sistema nervoso; quando o som entra pelo seu ouvido, ele vai para o seu sistema nervoso e chega ao cérebro; essa é a sensação; essa é a informação sensorial que provoca a reação de gostar ou não gostar. Nós identificamos a sensação com o objeto. O que nós queremos é a sensação prazerosa ou nos livrarmos da sensação dolorosa; mas nós identificamos a sensação com o objeto, então achamos que é o objeto que queremos ou não queremos. Nos apegamos ao objeto, mas é a sensação prazerosa que queremos ou nos livrar da dolorosa.

Assim, se o objeto parar de produzir a sensação, cessamos de desejar o objeto. Vamos dizer que você tenha um amigo; enquanto ele passar a mão em sua cabeça e fizer o que você quer, está produzindo uma sensação prazerosa em você; então você diz... Eu gosto dessa pessoa!... Digamos que essa pessoa resolva dormir com seu namorado(a), então isso vai produzir uma sensação dolorosa. Você pode parar de gostar dessa pessoa, que vai estar produzindo, agora, sensações dolorosas; o mesmo acontece com todo o resto, com a música, comida, etc., porque tudo está em constante mutação; nós queremos o objeto e somos capazes de lutar, defender e até matar, para ter o objeto que nos traz essa sensação prazerosa, mas o que queremos é a sensação. Isso é muito importante para compreender a mente; a sensação é o início do mundo.

Vou contar uma experiência de minha infância, foi isso que me levou ao Dhamma. Quando eu era pequeno, tinha seis ou sete anos, morava no sul da Califórnia, perto de uma plantação de abacate. Minha mãe me forçava a comer abacate três a quatro vezes por semana, e eu detestava abacate, por alguma razão que desconheço; e minha mãe falava... Esta noite vai ter abacate ...e eu ficava arrepiado, e quando ela trazia e colocava o prato na mesa, sentia um outro arrepio; eram apenas sensações que estavam passando pela minha mente e meus sentidos; então, quando pegava o abacate e colocava na boca, meus braços ficavam com os pêlos em pé... Quando eu tinha que engolir, quase vomitava. Então, eu sofria cinco vezes: ouvindo falar do

abacate, vendo, cheirando, comendo e pensando sobre ele. Eu achava que o abacate era o mal... Mas meu pai, minha mãe, meu irmão, eles comiam à vontade... E se o abacate fosse um mal, ninguém iria comê-lo..., mas eu estava apegado à ideia de que o abacate era horrível, por causa da sensação dolorosa com a qual eu estava identificado; mas felizmente nós tínhamos um gato, e o gato gostava de abacate... Minha mãe não me deixava assistir televisão enquanto não terminasse o jantar. Todo mundo terminava o jantar e ia para a sala ao lado assistir TV; eu tinha que ficar sentado e acabar o meu jantar; então, quando o gato passava, eu dava todo o abacate para ele e dizia...Olha aqui, mãe, eu acabei... Assim eu contava uma mentira.

Engendrei tanto sofrimento por causa da identificação com essa sensação... Muitos anos depois, quando fui para a Índia, aprendi o Dhamma do Buddha e escutei esses ensinamentos sobre a mente e o sofrimento, eu lembrei da experiência com os abacates... Ah! Então agora vou testar esse Dhamma. Os abacates eram muito baratos na Índia e no Sri Lanka; eu queria testar esse Dhamma para ver se era real, ver se o Buddha falava a verdade, então comprei um saco de abacates... Primeiro eu misturei o abacate com outras comidas e tampei o nariz.; então eu comia, relaxava e dizia para mim mesmo...é tudo ilusão, é tudo ilusão... e aos poucos comecei a tirar o dedo do nariz e continuava misturando com comida e aos poucos parei de misturar e podia comê-lo puro... Hoje em dia eu adoro abacate... Se você consegue aplicar isso ao abacate, pode aplicar a qualquer coisa, porque as sensações todas vêm da mente, o sofrimento é produzido na mente devido ao nosso apego às sensações. Todos temos coisas que gostamos e não gostamos: música, comida, pessoas, sensações corporais, pensamentos; somos capturados por essa teia de sofrimento, simplesmente por causa de nossa ignorância ou falta de sabedoria, e isso realmente são os ensinamentos do Buddha, a compreensão da raiz profunda da natureza da mente, que está ligada ao desejo e aversão.

Esse é o objeto da meditação Vipassana, da plena atenção e do insight. Uma das afirmações mais importantes do Buddha é essa: “O mundo, o surgimento do mundo, a cessação do mundo e o caminho que leva à cessação desse mundo, está todo nesse corpo de 1,60 a 2,00 m de comprimento, com sua sensação e consciência.” A palavra “mundo”, nesse sentido, se refere ao mundo do sofrimento.

Assim, o surgimento do sofrimento, a cessação do sofrimento e o caminho que leva ao seu fim estão todos contidos nesse corpo, com seus sentidos, sensações e consciência. O que é

importante, na prática, é a compreensão clara, a sabedoria de compreender que tudo aquilo que passa pelos nossos sentidos são apenas sensações, e como a mente cria um objeto a partir dessas sensações. A maneira mais fácil de observar isso é com o corpo e os sons. Na sua próxima meditação tentem isso.

Nesta manhã falei sobre mover a sua mente pelas várias partes do corpo: quantas pessoas tentaram isso? Seus olhos estão fechados, mas você podia identificar suas nádegas, seus joelhos, seus pés, suas mãos... Como você podia fazer isso? Porque cada um deles tem uma vibração específica (vibração significa sensação). Talvez vocês não tenham percebido isso essa manhã, mas tentem à tarde: como vocês sabem onde estão os seus dedos dos pés, seus olhos, sua língua? Você não os está vendo; mas cada um deles tem uma sensação específica que você memorizou e que traz uma imagem à sua mente. Observem como as palavras mão, pé, cabeça, trazem à tona essa imagem associada; faça um escaneamento no seu corpo até encontrar suas mãos e pare ali, como faria um computador.

Como você sabe que tem um corpo? Não há nenhuma sensação chamada de corpo. O que é o seu corpo? É uma ideia criada na mente; uma coleção das sensações das mãos, dos pés, da cabeça e de tudo que está associado a isso. Sensações misturadas que criam um mosaico que delinea isso que chamamos corpo e, a partir daí, identificamos como “eu”, “meu”.

Estudem isso. Isso é Vipassana: ver as coisas como elas são. Não é um conceito ou uma ideia, vocês podem ver isso diretamente pela observação. Quando se tem essa ideia de que temos um corpo que nos pertence, ou quando surge a dor nesse corpo, identificamos como algo que também pertence a “mim” (“minha dor”), e então o “ego” quer lutar contra isso. Esta investigação é o que chamamos de Investigação do Dhamma, o segundo fator de Iluminação. É a investigação do que é esse corpo, o que é essa mente; é a isso que leva à Plena Atenção: a habilidade de notar e sentir as coisas, mas a sabedoria tem a habilidade de colocar tudo junto e compreender o que significa. É por isso que sem a sabedoria, no ensinamento Budista a plena atenção não vai muito longe. Às vezes, as pessoas ficam confusas: “no que eu deveria estar meditando? Devo ficar apenas na respiração, observando o ar entrando e saindo? O que mais vou fazer além disso?” Fosse apenas isso, você ficaria entediado. (Queremos investigar tudo que se passa com nosso corpo e mente, momento a momento).

Comentários sobre a canção de Metta

Neste sutta musicado, procuramos compreender a natureza das coisas condicionadas e da ignorância em que todos os seres são pegos, de modo que possamos entender essa teia cármica em que todos os seres estão envolvidos em seus apegos; de modo que todos os seres possam estar livres disso. Ouvindo esta canção de Metta, procurem refletir sobre os significados do que está sendo dito nesses versos.

Perguntas e Respostas

P - Se não há desejo, não há ego; qual a razão de nossa existência?

R - Essa é uma pergunta permanente que vem sendo feita por filósofos e santos desde o princípio dos tempos. Do ponto de vista Budista, o propósito de nossa existência é nos libertar do sofrimento.

P - Como devemos lidar com as imagens que aparecem durante a meditação?

R - Usando a atenção simples... Vendo, vendo... Essas imagens surgidas durante a meditação são como imagens de sonho que emergem do inconsciente, na maioria das vezes não significam nada; da mesma forma que os sons e as sensações, você pode notar essa imagem surgir e depois desaparecer. Isto também vale para outros fenômenos que surgem, como luzes, sensações físicas estranhas que não ocorrem normalmente, você apenas observa, sem se apegar a elas ou ter medo; apenas observa que elas surgem e depois desaparecem. Pode surgir a imagem de seu corpo morto, alguns já viram isso; nesse caso você deve dar uma festa, deve rir, não ter medo disso e entender que... vou estar lá um dia... Imaginem se for uma imagem de Cristo... o que você vai fazer? Virar um cristão?... E se for uma imagem do Buddha? Uma imagem de seu pai ou de sua mãe?...Ou de seu cachorrinho?...Uma imagem de uma praia?...Ou talvez só um padrão geométrico... O que você faz com isso? Você os convida a entrar em sua mente e eles vão embora por si mesmo; e se for um monstro horripilante?...Prontinho para te atacar...o que você vai fazer? Nesse caso você diz... Vá embora!... Você não deve ter medo de nenhuma imagem, seja lá o que for que apareça.

P - Por que não devemos apontar os pés para o monge?

R - Aponte se quiser... não vou considerar uma ofensa pessoal, são só pés... Esse é um costume asiático, provavelmente porque você não vai apontar os pés sujos, que andaram no chão sujo, para um objeto considerado sagrado, como um Buddha ou um monge, que representa o Buddha; mas lembre-se que a maior parte dos asiáticos andam de pés descalços, em vilarejos sujos, lugares onde há vacas e estradas sujas; não é como nós ocidentais que lavamos os pés em óleo de jasmim perfumado e usamos meias de linho puro...

P - Você teve seu início em um templo tibetano (nepalês); por que escolheu o Budismo Theravada no final?

R - Para responder de uma forma simples, a prática tibetana é muito colorida; fala-se sobre se tornar um Bodhisatva, praticar rituais, salvar todos os seres sencientes; existe a devoção a um “guru”, que é tratado como um deus, e você deve obedecer a tudo que ele disser; existem iniciações; essas práticas tibetanas tântricas fazem a cabeça girar.

Mas uma das razões práticas é que eu não consegui um visto para permanecer no Nepal ou na Índia; e era lá que estavam os monastérios e locais de estudo na época; também eu tinha ouvido falar de meditação Vipassana e resolvi experimentar; a partir daí, eu fui para o Sri Lanka, onde era relativamente fácil se formar um monge e percebi que o ensinamento Theravada se adequava melhor ao meu temperamento.

Mas em outro nível, eu realmente não escolhi isso, porque em última instância, não há um “eu” que escolhe; só existem decisões tomadas para conduzir a mente em direção à Luz; por isso eu escrevi minha autobiografia para responder às pessoas como e por quê eu resolvi me tornar um monge; eu não decidi me tornar um monge, apenas aconteceu; as causas e as condições simplesmente tomaram um determinado rumo que levaram esta mente e este corpo a seguir esta direção de monge, não eu.

Você pode pensar que está determinando o que fazer com sua vida, mas existem forças que estão condicionando você a fazer o que faz. Pode pensar que decidiu para isso ou aquilo, mas se analisar as circunstâncias anteriores a uma decisão, vai ver que existiram coisas que levaram você a fazer isso ou aquilo: pressões dos amigos, dos pais, etc. Você pode ter tido a

experiência de fazer alguma coisa e se perguntar: por que eu fiz isso? Podem ter havido forças que fizeram você fazer coisas que nem mesmo gostaria de fazer; por exemplo: como vocês decidiram vir a este retiro de meditação? Há muitas causas e condições que conduziram você a fazer isso; na maior parte dos casos é o nosso espírito interior buscando a liberdade, buscando as condições corretas e situações corretas para encontrarmos o ensinamento, e o nosso ego fica apenas ali de lado; o ego pode apenas ficar no caminho; temos que tirá-lo do caminho e fazer o nosso espírito guiar-nos; foi assim que eu experimentei.

Voltando à primeira questão, sobre a razão da existência, como para a maioria das pessoas existe desejo e ego, elas nem sabem por que estão no mundo; muitas vezes elas simplesmente caíram ali e vêem as coisas passando e acontecendo, e se perguntam...e agora, o que eu faço? Da maneira que eu vejo, o propósito da vida é deixar o espírito interior alcançar o Incondicionado, o caminho de volta para casa; vamos imaginar uma pequena analogia: você tem um pote de vidro tampado, com água; essa água na jarra é nossa mente e o vidro com a tampa em cima é o nosso corpo; esse pote está flutuando em um lago e a água de dentro do pote está separada da água do lago pelo vidro; num certo momento você abre a tampa do pote, o que acontece com a água? Ela desaparece? Não há mais água individual; portanto, a água voltou para casa. É o que acontece com a mente individual quando é liberada do corpo físico. Este é o propósito da existência: a mente quer voltar para casa, para juntar-se ao universo, ao invés de estar aprisionada neste corpo de sofrimento.

P - É possível para uma mulher se tornar uma monja Theravada; quais são as exigências que se deve cumprir?

R - Existem mulheres que seguem a vida monástica em países Budistas; é diferente em cada país. Na Tailândia vestem branco, na Birmânia, rosa; no Sri Lanka uma veste açafrão; mas em todos os casos é necessário raspar a cabeça, praticar o celibato, seguir muitas regras.

P - Antes eu sentia muita ansiedade de terminar a prática, agora diminuiu, por quê?

R - Neste retiro ou de forma geral?... Quando sua mente está inquieta, o corpo cheio de dor, a mente confusa, você quer parar com a prática. Você pensa que não está fazendo progresso, não está conseguindo concentração, muitas pessoas resolvem desistir nesse

momento; mas se você realmente insistir nisso, vão existir momentos em que sua mente vai estar mais relaxada e calma e você vai querer continuar. Mas para a maioria das pessoas, quando meditam pela primeira vez, têm uma boa experiência; vêem que a meditação é uma coisa boa e que deveriam continuar fazendo, mas devido à vida e circunstâncias particulares podem acabar pondo isso de lado; mas nunca esquecem a primeira experiência e sabem, no fundo da mente, que deveriam estar fazendo; e quando as condições são apropriadas, voltam e fazem; no meu próprio caso, eu tive essa experiência.

Quando eu saí do exército, a MT (Meditação Transcendental) era muito popular, em 1971; os Beatles foram para a Índia e tornaram a MT popular; e em todos os campus das universidades havia pessoas que davam iniciação em meditação, você pagava 35 dólares e ganhava um mantra... com desconto para alunos...Fui a um desses encontros, achei interessante, recebi o meu mantra e comecei a meditar. Eu obtive um benefício daquilo e senti que alguma coisa melhorou; mas o problema é que eu tinha estado no exército por três anos antes disso, e tinha perdido coisas da cultura americana, como festas, sexo, drogas, e isso no auge da era “hippie”, e para praticar a MT, eles disseram que você tem que parar com as drogas e, com um pouco de esforço consegui parar por algumas semanas até fazer a iniciação; eu pratiquei essa meditação por dois meses, mas então fui fazer uma viagem pela Europa e desisti daquilo; a vontade de ser “hippie” era forte demais. Eu sabia que tinha essas vontades e ia fazer essas coisas, mas sabia que ia voltar à meditação. E foi exatamente assim que aconteceu. Dois anos mais tarde eu fui para a Índia, eu já estava cansado das drogas, já estava pronto para pôr tudo isso de lado e viver uma outra vida. Isso ilustra como é possível ter contato com a meditação, largar e depois voltar, porque existe dentro de nós uma natureza pura que vai lhe chamar para a prática e lhe conduzir ao caminho.

P - É aconselhável fazer sempre Yoga antes da meditação?

R - É bom, mas depende quanto tempo e do tipo de Yoga. Há muitos tipos diferentes de Yoga; nem todas são desse tipo suave que praticamos aqui. Se você não fizer aquele tipo muito pesado, pode ser útil, se ajudar a despertá-lo e colocá-lo em contato com o corpo. Também é preciso saber se existe tempo para fazer isso. Existe um professor de Yoga que veio da Índia e

que dá aula em uma sauna e põe as pessoas para suar... Isso é bizarro, mas é popular... Não recomendo essa prática para sua meditação.

P - Gostaria de saber o que fazer com os olhos no exercício do “leão” (Yoga).

R - No exercício do “rugido do leão”, cruze ou gire os olhos, de modo a dirigir sangue para a região dos globos oculares.

P - Na abordagem Theravada, é dito que é necessário fortalecer a concentração na respiração antes de dirigir a atenção para as sensações e outros objetos mentais. O que o Bhante pensa a respeito?

R - Há diferentes pontos de vista, manifestados por diferentes professores, e vindo de diferentes experiências pessoais com relação a isso. Depende também de cada pessoa. É necessário obter um mínimo de relaxamento, através da concentração na respiração ou em outro objeto; se você pensa que precisa alcançar os quatro níveis de jhana e perfeita concentração, antes de fazer o Vipassana, pode morrer antes de chegar esse dia...

Quando você focaliza sua mente na respiração, naturalmente, após um certo tempo, começa a sentir sensações no seu corpo e você pode começar a observar isso; enquanto observa sensações, você ganha concentração também. Estar concentrado significa não estar distraído; se você está concentrado na sua respiração não vai se distrair com sons, dores ou pensamentos. Também, se você partir para observar sensações no corpo inteiro, isso também é concentração, só que agora não é em um único foco.

Usando um exemplo, digamos que você esteja treinando um cavalo selvagem; você o amarra com uma corda a uma árvore e ele vai lutar para se libertar, pode até se machucar. Se você diz para uma pessoa que nunca praticou, que ela se concentre apenas na respiração, ela pode ficar um pouco irritada com isso. Mas se, similarmente, você coloca seu cavalo em um curral, sem corda no pescoço, ele corre para cá e para lá, você pode observá-lo, e ele não foge e não pode quebrar o pescoço; vai correr até ficar cansado e vai parar. Similarmente, você pode manter a concentração de sua mente nas sensações no corpo. A mente vai para cá e para lá, não corre para o passado, nem para o futuro e ela vai se tornando calma e pacífica.

Há dois métodos para tipos diferentes de pessoas; algumas podem meditar melhor com um ou com outro; não significa que uma forma é melhor que a outra. Se você focaliza sua atenção na respiração, em um dado momento vai passar a focalizar no corpo inteiro, durante a meditação vipassana. Você pode desenvolver primeiro a concentração e depois utilizar isso para a meditação vipassana; pode também praticar a plena atenção no corpo (respiração, sensações) e daí alcançar a concentração. Um método é chamado de “a concentração que precede o insight” e o outro “o insight que precede a concentração”.

Nos dois casos, a concentração e a plena atenção se unem de modo a permitir que a sabedoria emerja, para ter a força de cortar todas as ilusões que percorrem a mente. Se você tiver concentração demais e insuficiente plena atenção, será como um gato concentrado no rato, mas isso não é plena atenção nem sabedoria. Se você tiver apenas plena atenção em várias coisas, isso pode ser uma dissipação, não há concentração. Portanto, os dois devem estar em perfeito equilíbrio, como as duas asas de um pássaro.

P - O fato de se rotular nossos pensamentos e estados mentais não colocam um símbolo entre o objeto percebido e nossa percepção? A atenção simples não fica comprometida com essa racionalização?

R - Sim, num sentido estamos falando daquele processo de notar e rotular... ouvindo, ouvindo...vendo, vendo..., mas esse processo mais tarde vai ficar para trás, pois são ferramentas para ajudá-lo a construir concentração; ajuda você a construir uma *concentração momentânea*. No início nossa mente está muito agitada, pulando para cá e para lá. A notação ajuda a selecionar um pouco as coisas. Tanto o processo de concentração na ponta do nariz, como o processo de notação, ajudam a acalmar os pensamentos; esse processo de notar as coisas ajuda a ver como elas são impermanentes; a partir daí você percebe que ouvir é diferente de pensar, levantar é diferente de alongar; normalmente vemos tudo isso junto e pensamos que há um “eu” fazendo isso...

É como essas lojas de departamento, você vê todas aquelas coisas espalhadas, tudo simplesmente jogado, sem etiqueta, preço, você não saberia mais o que tem em estoque, o que está atrás disso ou daquilo. É assim que a nossa mente é, com toda aquela bugiganga jogada lá dentro, de qualquer jeito. Primeiro você faz um inventário; tanto de um item, tanto de outro;

tanto de raiva, tanto de luxúria, tanto de confusão: você ordena sua mente, rotulando e notando as coisas que surgem mais claramente; quando você arruma seu depósito e sabe onde está cada coisa, não há mais confusão, coloca as coisas em ordem e sabe o que está acontecendo e não precisa mais dar nome às coisas e acessa diretamente o que encontrou.

4º dia: 24/02/2004

Sobre a prática

Ontem eu falei sobre uma analogia com o treinamento de cavalos selvagens. Nossa mente é o cavalo; se nós o amarrarmos a uma árvore com uma corda curta, ele vai se agitar e até talvez se machucar. Você pode colocar o cavalo dentro de um curral mais ou menos do tamanho desta sala com uma cerca e deixá-lo movimentar-se dentro desse curral. Do mesmo modo, se as pessoas tentarem desenvolver a concentração inicialmente focando na ponta do nariz, elas podem se agitar muito e não conseguirem, e ficarem frustradas. Do mesmo modo, podemos oferecer à nossa mente alguns focos de concentração de modo análogo ao exemplo do cavalo, que se dirige a um lado do curral, depois a outro, mas vai estar sempre dentro de uma área limitada, de modo que possamos vê-lo até se cansar, acalmar e parar.

Analogamente, nosso corpo é como o curral, o foco da respiração nas narinas seria análogo à árvore onde se amarra a corda; do mesmo modo, respirando, podemos mover a atenção para as partes superiores, médias e inferiores dos pulmões, para as sensações das pernas, dos joelhos, das nádegas, isso seria similar à ideia do curral. Do mesmo modo que um lado do curral, poderia se focar a atenção na barriga, no peito ou na parte superior dos pulmões ou em alguma outra parte do corpo, observando as sensações; um outro lado poderia ser a atenção na postura corporal, checando se a coluna está ereta, se a cabeça está alinhada com a coluna, os ombros relaxados. Muito do desconforto e das dores que podemos sentir durante a prática da meditação podem advir de uma postura não correta, com a coluna inclinada para frente ou o pescoço inclinado para o lado; isso pode tornar a concentração mais difícil. De tempos em tempos, verifiquem se a coluna está ereta; imaginem um gancho puxando a coluna pelo topo da cabeça, de modo que as vértebras não fiquem tensionadas e haja alguma distância entre elas. Ou então, imaginem aquele bastão tocando aqueles três pontos. Todos esses artifícios visam manter a sua atenção no corpo; também isso colabora para manter a postura correta e ereta. Ao mesmo tempo, continuem a observar a respiração, porque a respiração está

sempre ali; mantendo uma postura correta haverá uma oxigenação melhor, os ombros relaxados, abertos, permitindo que mais ar entre.

Uma outra direção do curral seria vocês observarem as sensações em várias partes de seu corpo; devemos manter a plena atenção de modo que, mesmo observando os vários pontos, a mente não deve se sentir confinada em um pequeno espaço de observação.

Quero agora fazer um comentário sobre como lidar com os pensamentos distrativos. Existem alguns tipos de pensamentos que vão e voltam toda hora e então ficamos lutando com eles, como a raiva, o desejo sexual, a inveja, o ciúmes, pensamentos sobre o futuro, ou ficar se recriminando pelo passado. O primeiro recurso é colocar sobre esse pensamento a Atenção Simples, direta, e é possível que com isso, o pensamento se vá. Mas às vezes isso não é suficiente e o pensamento continua voltando. Quando surgem esses pensamentos, nós os notamos com... pensando, pensando”...Mas se esses pensamentos voltam, nós podemos então especificar dando nome, como me referi sobre a ideia do inventário...Raiva, raiva...Orgulho, orgulho..., conforme o tipo de pensamento recorrente.

Se o pensamento continuar voltando, procure observar quais são as sensações corporais que vêm junto com esse pensamento. Pode ser uma contração em certa área, pode ser que os punhos fiquem cerrados ou um aperto nos maxilares ou uma tensão no ombro; observando essa sensação que surgiu junto com o pensamento, procure relaxar essa área do corpo; talvez seja mais fácil relaxar essa área do corpo do que tentar fazer que o pensamento se vá; observando essa sensação é possível que você esqueça do pensamento e ele vá embora.

Mas pode ser que eles continuem voltando. Nesse caso, procure substituir o pensamento recorrente; se for um pensamento de raiva procure substituí-lo por um pensamento correto; procure perceber quão prejudicial é esse pensamento de raiva, a pessoa para quem é dirigida essa raiva, as condições que permitiram o surgimento dessa raiva e procure enviar um pensamento de *metta*, de amizade amorosa; procure analisar se nós fizemos alguma coisa para essa pessoa e então ela reagiu, e as condições que estão envolvidas. Vocês devem ser honestos e aceitar que existe uma parte dessa raiva que cabe a vocês e depois perdoar a si mesmos e à outra pessoa e enviar a ela um pensamento de *metta*, bem como para si mesmos; é possível que então o pensamento desapareça e que você volte para seu corpo e respiração.

Existem outros pensamentos recorrentes, como o desejo sexual por alguém. Imagine o esqueleto da pessoa; sob esta pele é isso que nós somos; isto não é um faz-de-conta. Posso pensar: no que eu sou atraído por essa pessoa: eu gosto do cabelo dela, das unhas, da pele? Se for o cabelo, o que ele tem? Se você arrancar um fio e colocar em seu prato de comida, qual vai ser sua reação? ... Argh! Que nojo! Então já não é tão atraente... Ou então você encontrou uma unha na sua sopa... Esses são alguns recursos hábeis para lidar com esses pensamentos distrativos ou recorrentes, como os da atração sexual. Procure olhar para essas partes que você considera tão atraentes, de forma não superficial; o que há de atrativo no cabelo ou em uma unha, são aspectos que decaem, se corrompem, se degradam, você precisa lavar, escovar, senão fica com mau cheiro... Observa o corpo cheio de sangue e líquidos; ou então, usando uma visão de raios-X, imagine você dormindo com um esqueleto. Esses são alguns artifícios para que possamos superar os aspectos superficiais que criam esse desejo, essa luxúria, e possamos desenvolver o desapego em relação a esse pensamento recorrente e então você volta à respiração.

Também para outros tipos de apego, como o da comida, o que é tão atraente? A forma, o cheiro, o gosto... Mas imagine que você pega essa comida e mastiga e algum minuto depois cospe para fora... Você comeria isso de volta? Bleargh! Vocês têm muitos pensamentos durante a meditação? A maior parte deles é descartável. Já que vocês estão pensando, procurem ter os pensamentos corretos, os pensamentos do Dhamma, que ajudem a construir uma visão correta e que removam os apegos ligados ao desejo, ao ódio e à ilusão. Procurem usar o Pensamento Correto, que é a segunda etapa do Nobre Óctuplo Caminho e também o segundo fator da iluminação, a Investigação do Dhamma. Novamente usando a imagem do cavalo no curral, você pode utilizar esse pensamento do Dhamma, limitando o pensamento distrativo. A partir de um certo momento o pensamento vai se cansar e vai-se embora e você volta a Plena Atenção para o corpo, às sensações e à respiração.

Esses são vários instrumentos que o Buddha ensinou para que nós utilizemos na prática da meditação; é como uma caixa de ferramentas que você tem no carro, para várias situações. Podemos utilizá-las para lidar com os obstáculos que estão impedindo nossa prática. Se você estiver com sono ou preguiça ou com dificuldade de meditar, o Buddha nos ensinou a estratégia de contemplar a morte; podemos morrer a qualquer momento, talvez você não viva

mais dez ou vinte anos; refletir sobre isso traz um senso de urgência e uma certa energia, porque se você morrer sem ter desenvolvido a sua prática, vai ter que voltar e começar tudo de novo. O uso desses recursos deve ser feito de forma ponderada, apenas em um pequeno intervalo de tempo necessário para superar aquele obstáculo, senão você pode ficar pensando muito e isso se torna uma nova forma de distração.

O que significa “Atenção direta, simples” (bare attention)? Significa uma atenção despojada de qualquer qualidade. Por exemplo: quando ouço um pássaro, se eu disser, ouço um pássaro, isso já não é “bare attention”, eu já estou qualificando o tipo de som; então, no caso, seria simplesmente o som direto, puro, “eu ouço um som”. Estamos usando a tradução “Atenção Simples”, uma analogia seria a expressão “bare foot” (pés nus), que se usa para designar o pé que não está coberto com uma meia, não está “conceitualizado”. Esse é um conceito difícil de se entender.

Os três aspectos da prática do Dhamma

São chamados *Sila*, *Samadhi* e *Pañña*, são os grupos do Nobre Óctuplo Caminho. São oito passos: a compreensão e o pensamento corretos, a ação, a fala e o modo de vida corretos, o esforço, a concentração e a Plena Atenção corretos. Muita gente tem dificuldade de lembrar oito coisas, por isso o Buddha subdividiu em três grupos, Sila, Samadhi e Pañña.

Sila se refere ao controle da fala e do corpo, são os cinco preceitos, com as restrições físicas e verbais. Compreende três dos oito passos: a ação correta, a fala correta e o modo de vida correto. Quando quebramos Sila, criamos o nosso kamma, a dor e o sofrimento que eles trazem.

Samadhi se refere ao acalmar e ao relaxamento da mente. Muitas vezes é chamado de concentração, mas eu prefiro a significação de “acalmar a mente”. Esse grupo compreende o esforço correto, a plena atenção correta e a concentração correta. Inclui também a Plena Atenção, não é somente Concentração. Normalmente nós chamamos de Meditação, que inclui ambos.

A seguir vem o grupo da sabedoria, *Paññã*, que compreende os dois primeiros passos do Óctuplo Caminho: a compreensão correta e o pensamento correto. A definição do Caminho Óctuplo é a do caminho que leva à liberação do sofrimento, assim, esses três grupos nos levam à liberação do sofrimento. Mas há níveis diferentes de sofrimento; são camadas diferentes de impurezas. Vamos falar de três níveis de sofrimento. O primeiro vem da nossa fala e de nossas ações; é o tipo mais pesado de sofrimento devido ao nosso kamma; quando cometemos o kamma, não controlamos nosso pensamento, o que é chamado de transgressão: podemos matar alguém, abusar, fazer mal fisicamente a uma pessoa; brigar ou matar um inseto, ou então roubar, tudo isso você faz com o corpo.

Também cometemos kamma verbalmente, com nossa fala, falando mal dos outros, usando palavras grosseiras, mentindo; se nós prestarmos bem atenção, vamos ver que a fonte de toda a dor, conflito e confusão é devido a não conseguirmos nos controlar quando temos raiva, luxúria e o desejo, nós quebramos os preceitos da fala e da ação e isso volta para nós, criando angústia, remorso e culpa. Nós quebramos os preceitos e cometemos o kamma não-

saudável porque não temos controle; somos escravos de nossas paixões e de nossos impulsos e isso nos traz conflitos, problemas e dor.

Assim, em *sila*, você toma os preceitos para se restringir; é como uma forma de proteção; temos que nos proteger de nós mesmos; é como uma mãe que tem que tomar conta de seu filho de seis meses ou um ano; seus pais têm que ficar constantemente atentos a essa criança; eles têm que proteger essa criança de si próprio e dos outros; mas especialmente de si mesmo; a criança não sabe o que está fazendo. Ela pode pegar a cauda de um gato e ele se virar e arranhá-la; ou pegar alguma coisa do chão e colocar na boca; ou então vai à mesa e puxa e derruba tudo no chão; porque ela não sabe o que está fazendo, então fará coisas que irão prejudicá-la. Quando eu era pequeno, minha mãe me colocava em um cercadinho, como um bebê na prisão. Por isso eles põem criminosos na prisão, para protegê-los deles mesmos. Então você tem que por o bebê em um cercadinho, ou então amarrá-lo. Atualmente nos Estados Unidos, as mães levam as crianças para passear com uma coleira, como se estivessem andando com um cachorro.

Então, *sila* é para proteger você de você mesmo. A palavra Sila vem da raiz em páli, *sil*, que significa esfriar, refrescar; esfriar nosso comportamento. Estamos sempre muito quentes, em fogo, com o desejo de matar, mentir, violentar, etc; então, temos de esfriar... A geração mais nova está sempre falando... “esfria”... Quando alguém está com raiva, falam... “esfria”...E a geração ainda mais nova, fala...“congela”...Significa a mesma coisa. Mas temos que repetir todo dia, na frente do Buddha, os Cinco Preceitos; vocês podem não fazer isso, mas lá no Sri Lanka e na Tailândia, antes de eles começarem o dia, sempre tomam os Três Refúgios e os Cinco Preceitos, têm algumas rádios que transmitem isso e você pode ouvi-los; porque a gente esquece muito facilmente.

Vocês tomaram os Preceitos quando chegaram neste retiro; quantas pessoas estão se sentindo bem só com o café e o almoço, sem o jantar? Se vocês não tivessem esse preceito, estariam todos comendo à noite; eu aposto que se fosse permitido comer alguma coisa mais tarde, metade de vocês iria comer, mesmo que vocês estivessem se sentindo bem, se não houvesse essa regra, vocês iriam comer, eu aposto. E se eu dissesse, hoje à noite vocês podem assistir ao jornal das seis, ou se vocês pudessem assistir ao jogo Brasil x Alemanha hoje à noite, ou mais uma parte da série “Survivors”, ou qualquer outra coisa, vocês assistiriam...Sem as

regras, a mente sempre vai ter a tendência de voltar a seus padrões habituais. Essa é a natureza de Sila, ou de se seguir os preceitos.

Os preceitos não são como mandamentos dados por Deus; muitos cristãos acreditam que se você quebrar os mandamentos dados por Deus, vai ter problemas; é o medo da punição, pelo menos era essa a crença que costumava haver. A ideia do Budismo é que você toma os preceitos voluntariamente, por causa da lei de causa e efeito; você sabe que se você matar, dormir com o marido da outra, se intoxicar, isto lhe trará problemas, não é porque você vai ser punido pelo Buddha ou por uma entidade externa. No Budismo há somente cinco preceitos, para os leigos; os cristãos têm dez, é ainda mais estrito... Vamos lá, sejam budistas ... Isto pode ser uma boa propaganda..... É uma brincadeira...

A prática de *sila* é uma força protetora; e, se você seguí-la, estará minimizando toda a angústia, preocupação, remorso, culpa e medo que vêm por não seguí-la. O quinto preceito, que é a não intoxicação da mente, é o mais difícil, os cristãos não têm esse preceito; se você não tem essa restrição, pode sentir uma vontade muito forte de tomar uma bebida ou drogas, e pode até se tornar um viciado. Muita gente pergunta... “Mas eu não posso tomar nem um copinho de vinho?... Só uma cervejinha, não vou ficar bêbado”... Você pode ir a uma festa e beber um copo de vinho ou de cerveja e não acontecer nada, mas então... Vou tomar mais um... Então bebe e fica desse jeito... Então você bebe mais um... E quando você não percebe, sentou uma mulher do seu lado e você beliscou o pé dela...Por isso existe a restrição, porque as pessoas não têm controle sobre si mesmas, então é melhor não tomar nada.

O problema é que você pode estar seguindo os preceitos, mas em seu pensamento, você ainda tem vontade de quebrá-los, por isso a prática de *sila* apenas não é o suficiente. O perigo de se quebrar os preceitos está sempre sob a superfície; é como você colocar um prisioneiro na prisão por um crime que ele cometeu, e ele sai de lá e comete os mesmos crimes, porque sua mente não mudou. É aí que o segundo grupo, *samadhi*, tem um papel importante. Por isso, quando você está praticando e vem um mosquito e lhe morde, vem aquela vontade de matar o mosquito, mas você fala: “Não, tem o primeiro preceito”... Você gostaria de matar o mosquito, mas devido ao preceito você se força a não matá-lo; ou você pode querer mentir para conseguir alguma coisa ou prejudicar alguém, mas devido ao preceito, você se restringe, se força a não falar.

Então você ainda sofre devido aos pensamentos na mente, não sofre mais pela ação cometida, mas os pensamentos de desejo, luxúria, aversão, agitação, a mente-macaco, continuam. A prática da meditação ajuda a acalmar essa mente; você entra em um tal estado de paz e de calma que não tem vontade de matar uma formiga, de falar mentira ou de fazer sexo; isso se chama calma ou tranqüilidade da mente, que vem da prática constante da meditação, especialmente da prática do *Anapanasati*, em que você se concentra na respiração e deixa passar todo o resto, e isso faz com que uma grande tranqüilidade apareça por um certo período de tempo. É o tipo de meditação que apenas acalma a mente, ela tem benefícios, mas não produz nenhuma sabedoria. É muito importante ter essa calma e paz mental, porque é a partir daí que podemos desenvolver a sabedoria. Algumas pessoas ficam presas nessa calma e nessa paz, elas não querem passar para outro estágio e desenvolver a sabedoria e o insight, e dizem... “Não me incomodem, não me incomodem...” O que acontece é que as impurezas são empurradas cada vez mais para o inconsciente e se você parar de meditar, elas podem voltar com mais força ainda.

É como um boneco de mola dentro da caixa (brinquedo chamado Jack-in-the-Box); o boneco tem uma mola embaixo e você o empurra para dentro da caixa e fecha; o que acontece quando você tira a tampa?...A cabeça pula para fora... Por quê?...Devido à energia dessa mola que estava comprimida e impedida de sair. Esse é o problema com a meditação de concentração, em que você fica na calma e paz mental, achando que está tudo bem, que você não tem problemas, mas assim que você sair da meditação todos os seus hábitos ainda estão lá; as impurezas, o ódio e as delusões ainda estão ali. É como se você tivesse um jardim com ervas daninhas e usa um cortador de grama que corta no nível do chão. Seu jardim parece então bonito e limpo por uns dois dias; depois de alguns dias de sol e chuva, o que acontece?...As ervas daninhas crescem de novo. Por quê? Porque as raízes ainda estão ali; você não tirou as raízes, só cortou os sintomas da superfície. Essas são as limitações de se praticar somente a meditação de concentração, como se concentrar em um mantra, ou na chama de uma vela, ou em algum tipo de visualização, ou então ficar na respiração na ponta do nariz: as impurezas são empurradas para baixo.

É aí que a terceira parte, *pañña*, tem um papel importante. *Pañña* é desenvolvida através da meditação Vipassana. É a prática em que, apesar de você colocar sua atenção na

respiração para adquirir algum nível de calma e tranqüilidade, você não fica parado ali, você abre a atenção para o corpo inteiro, sente todas as sensações, inclusive as sensações dolorosas, os pensamentos e os deixa passar, não os manda embora, e assim adquire a sabedoria sobre a impermanência das coisas e elas são purificadas. Essa sabedoria vai adquirindo níveis cada vez mais sutis e profundos, e você vai percebendo como tudo tem natureza ilusória, inclusive o ego, que é basicamente feito de desejo e ilusão. É essa sabedoria que traz o insight profundo sobre a natureza ilusória das coisas, que são impermanentes e não têm um controlador interno, um self. Esse insight enfraquece pouco a pouco os padrões condicionados de nossa consciência, como uma planta cujas raízes do desejo e aversão você vai cortando uma a uma, e elas vão desaparecendo.

Voltemos ao boneco de mola. A cabeça está dentro da caixa, você tem um alicate, vai ao fundo da caixa e corta a mola. O que acontece quando você tira a tampa? A cabeça fica na caixa, ela não pula mais para fora porque o seu poder foi cortado; esta é a função de *pañña* ou sabedoria; é como com as ervas daninhas, você pode usar uma ferramenta que as arranca pela raiz. A ferramenta que você usa para cortar a raiz é a Plena Atenção junto com a Compreensão Correta. Por exemplo, você pode estar praticando a Plena Atenção e a raiva pode surgir; e só com a Plena Atenção você pode dizer... “Raiva, raiva, raiva”... Mas se não tiver sabedoria ela pode sobrepujá-lo e então você quebra o preceito e depois solta uma ofensa ou um palavrão... Sem sabedoria, você não é capaz de resistir à tentação da cobiça e da raiva.

Concluindo, *silā*, *samadhi* e *pañña* são como a construção de uma casa. *Silā*, ou comportamento hábil, é considerado o fundamento da prática; se você quer construir uma casa, precisa ter uma fundação sólida antes; se construir sem ela ou sobre a areia, na primeira inundação que vier vai levar sua casa embora. Se você não restringe sua vida com *silā*, então quando as circunstâncias acontecerem em sua vida, você é varrido pela preocupação, remorso e culpa, que levam sua prática espiritual embora. Quando se tem a fundação, constrói-se as quatro paredes e uma estrutura para a casa e o teto; cada canto da casa é amarrado na junção das paredes para que elas fiquem bem presas e criem uma estrutura bem firme. Quando passar um furacão, a estrutura dessa casa não vai ser destruída pelos ventos. Esta é a função da concentração ou da tranqüilidade da mente; você está concentrado na prática, no Dhamma, não necessariamente na ponta do nariz.

Vocês se inscreveram para este retiro e talvez alguns amigos seus tenham dito... “nós estamos indo para o Rio, para o carnaval, tem muita mulher, bebida”...Se você não estiver concentrado na prática, pode pensar... “Hum... Retiro, escutar palestras do Dhamma, ficar ali sentado, com dor, preceitos, não... De repente... Copacabana...” Se você não tiver uma prática de concentração forte, pode não resistir às tentações do mundo. Digamos que você receba más notícias: que a pessoa que você ama morreu em um acidente, que a Bolsa de Valores quebrou e você perdeu todo o seu dinheiro, como você vai reagir a isso? Você vai manter o equilíbrio ou vai enlouquecer, cometer suicídio, ter um ataque de nervos? Ter uma mente concentrada e calma vai impedir que você seja sacudido demais pela impermanência.

Voltando para a analogia com a casa, você já pode morar dentro dela? O que está faltando? O teto. Se não houvesse um teto aqui, nos últimos três ou quatro dias estaríamos fazendo meditação nadando... A sabedoria é a coroa de glória, faz com que nos protejamos dos elementos, ficando confortavelmente dentro da casa. O que acontece se houver uma infiltração no teto? A chuva se infiltra no teto e começa a apodrecer a madeira e as vigas; a sabedoria evita que a ignorância se infiltre em nossos pensamentos e que a nossa concentração e *sila* vão por água abaixo. Há diferentes níveis de Sabedoria...

Perguntas e Respostas

P - Quais as palavras de conforto que o Buddha poderia me dizer no caso de falecimento de uma pessoa muito querida?

R - Todas as coisas que nos são queridas e prazerosas são impermanentes e desaparecem.

P - Gostaria de saber o que se propõe para iniciar crianças pequenas no Budismo.

R - Eu não sei. O melhor que se pode fazer é ensiná-las a não matar, o respeito à vida, pois as crianças têm o costume de matar pequenos insetos, eu mesmo fiz isso na infância. Pode se ensiná-las também os outros preceitos budistas que as crianças possam entender. As pessoas me perguntam: “como posso ensinar Budismo às crianças, como posso ensiná-las a meditar, etc”? As crianças seguem seus pais, é você quem dá o exemplo. Às vezes os pais não praticam

nem seguem os preceitos; se as crianças virem você sentado praticando, elas vão sentar ao seu lado e vão copiar você, porque é isso que uma criança faz. Se uma criança vê você usando palavras gentis, amorosas e educadas, sem perder a calma e tudo mais, elas vão fazer isso; se elas percebem que você grita, está sempre nervoso, bebe, é isso também que elas vão seguir. Isso não significa que se você der esses exemplos elas necessariamente vão segui-los; quando chegar à adolescência elas vão colocar isso de lado e talvez voltem a praticar depois que elas queimarem toda a energia da adolescência. Esse é o estágio no qual o adolescente não quer fazer aquilo que o pai fazia. Por isso, não fique furioso quando o seu filho adolescente entrar no processo dos “anos rebeldes”; se o exemplo foi dado na idade de 3 a 10, 11 anos, mesmo que ele perca as características que você passou por alguns anos, isso vai voltar mais tarde.

Pais de famílias budistas originários da Ásia dão uma boa base budista para o filho, até o dia em que ele vai para a escola pública nos Estados Unidos e começa a se meter com más companhias e começa a beber, etc.; os pais vêm desesperados ao templo e perguntam: “O que eu faço? O que eu faço?” Eu digo: não precisa fazer nada, deixe que isso vai passar. As pessoas não entendem esse estágio pelo qual, praticamente, qualquer adolescente passa; isso deixa o cabelo do adulto cinza.

P - Como alguém com a mente alerta enfrenta o sofrimento?

R - Como você pode não enfrentar o sofrimento? Você tem que enfrentá-lo, com Plena Atenção e sabedoria; é aí que você vai aplicar todo seu entendimento e equanimidade, sabendo que isso vai passar como tudo mais. Isso vai depender também do tipo de sofrimento: sofrimento de natureza física, mental, quando uma pessoa querida morre, mas é a Plena Atenção e a sabedoria que vão ajudar você a encarar o caos do sofrimento que surge.

Lembre-se disso: há dor no mundo, o que a maioria das pessoas chama de sofrimento é dor; a dor é um fato da vida; dor é não conseguir aquilo que você quer e receber aquilo que você não quer. O sofrimento é não aceitar isso. Existe a dor física, a dor da perda do ente querido, a dor da perda do dinheiro, mas o sofrimento é opcional; o sofrimento é não aceitar a dor, é lutar contra a dor. Vocês querem ouvir a Teoria Budista da Relatividade? Você já ouviu a Teoria da Relatividade de Einstein; pois há uma teoria Budista, que nós chamamos, às vezes, de “matemática Budista”, e que é a seguinte:

$$S = P \times R$$

“S” significa sofrimento; “P” é dor (“Pain” em inglês); R é resistência.

Então o Sofrimento é igual à Dor vezes a Resistência. Assim, se você tem uma Dor = 2 e uma Resistência = 2, terá um Sofrimento = 4; para Dor = 10 e Resistência = 0, então você terá zero de Sofrimento; se você tem Dor valendo 10, Resistência valendo 10, o Sofrimento resulta 100. Apenas lembre-se disso na próxima vez que confrontar um sofrimento: quanto de resistência existe ali? Isso é tudo que uma pessoa precisa lembrar com relação ao ensinamento budista.

P - A meditação em pé pode ser usada livremente em substituição à meditação sentada, ou devemos usá-la apenas quando não agüentamos mais ficar sentado?

R - Na próxima vez que você for ao supermercado e ficar ali esperando a sua vez, faça uma meditação em pé. Você pode fazer meditação em pé a qualquer minuto; vão existir mais oportunidades para a meditação em pé do que a meditação sentada, embora, talvez, por pequenos períodos. Na próxima vez em que você estiver em um banco ou em um supermercado, ou esperando sua vez de comer, ao invés de ficar criticando o cabelo de um ou a roupa de outro, faça um pouco de meditação em pé; a meditação em pé é excelente de se aprender porque ela é pouco ensinada, é ignorada por muitos mestres, que ficam apenas em... “Sentado, andando...Sentado, andando”... O que existe entre essas duas coisas? O que existe entre ficar sentado e ficar andando? Nós estamos sempre correndo tanto para o futuro, que nós perdemos uma coisa que fica “entre”...

Levantar e sair correndo para fazer alguma coisa... Por isso eu sempre digo: antes de começar qualquer outro movimento, fique em pé, tome três respirações profundas, sinta seus pés assentados no chão e depois faça o que tem que fazer. Se você não conseguiu fazer isso aqui no retiro, não vai conseguir fazer na vida diária; por mais que eu tente lembrar as pessoas para fazer isso, elas voltam para seus hábitos rapidamente e começam a se mover por aí.

P - Quais são os desejos que geram kamma bom para a próxima vida?

R - O desejo de praticar o Dhamma, o desejo de purificar a mente, o desejo de meditar, o desejo de ajudar os outros, o desejo de prestar serviço, esse tipo de coisa.

P - Ontem o Bhante falou de duas abordagens: Concentração antes do Insight e Insight antes da Concentração. Poderia explicar de novo?

R - Já falei sobre isso quando falei de Samadhi e Panña. A mente tem que estar inicialmente um pouco calma para ter o Insight, é necessário produzir um pouco de calma. Algumas pessoas que têm determinadas condições, talvez porque tragam isso de vidas anteriores, têm a faculdade de desenvolver a concentração muito facilmente. Pessoas de origem oriental, devido à gerações e gerações nessa tradição, podem praticar a meditação com incrível facilidade. Essas pessoas que conseguem se concentrar e ficar calmas por longo tempo, conseguem atingir rapidamente algum nível de Insight; quanto mais profunda for essa calma, mais esse indivíduo pode adentrar nos níveis do inconsciente até chegar na base onde se formam as ilusões do ego.

Mas para pessoas que não têm essa tradição, como em países ocidentais, onde há uma cultura de ganância materialista e o ego é glorificado, não há condições de desenvolver previamente uma concentração profunda. Vivem vidas tão agitadas, acreditam que “tempo é dinheiro”, não têm condições de chegar à noite e fazer uma meditação, esquecendo suas preocupações e todas as coisas; alguns conseguem algum nível de concentração, mas leva mais tempo. Portanto, a ideia de desenvolver um Insight que depois leve à calma, parece mais apropriado ao homem ocidental, que geralmente tem uma formação intelectual científica, lógica e analítica. Por isso quando falamos de condicionalidade e outros pontos do Budismo, ele entende muito rápido. Por isso é necessário desenvolver concentração dessa maneira. Por isso os ocidentais, inclusive as pessoas aqui presentes em sua maioria, quando ouvem as Quatro Nobres Verdades, imediatamente têm um lampejo e dizem: “Isso soa bem... Por que alguém nunca me disse isso antes?”... Porque eles têm em sua vida pessoal uma formação para entender esses ensinamentos, que o desejo não pode ser satisfeito, que tudo é impermanente, etc.

À medida que vai aprendendo um pouco de concentração, o homem ocidental vai desenvolvendo a Plena Atenção, de forma a abandonar algumas coisas e não reagir às coisas que surgem para ele; por exemplo, quando vocês chegaram aqui, reagiam a qualquer

coceirinha, mas à medida que vamos falando sobre isso e praticando, você aprende a sentar e observar a dor e a coceira, sem reagir automaticamente.

P - Na meditação *Samatha*, a concentração é apenas na respiração?

R - Há muitos objetos na concentração *Samatha*; pode-se contemplar um crânio humano e muitos outros objetos; usa-se a respiração porque é uma coisa que já está ali, você não precisa cavar um buraco no cemitério para achar o objeto de meditação... Quando eu era monge no Sri Lanka, nos primeiros anos, eu queria encontrar um crânio para meditar; eu mencionei isso para um amigo e ele veio todo contente dias depois com um embrulhinho e ali tinha um crânio, com um cheirinho fresco de terra, que ele me presenteou... No Sri Lanka eles sabem que os monges têm que fazer isso, então ele não viu nenhum problema... Eu vou lá e trago uma caveirinha para você...

P - Um usuário de drogas que é químico-dependente pode se livrar do vício com a meditação?

R - Sim, eu era drogado; não sei se poderia ser chamado de viciado, porque eu não usava aquelas drogas pesadas, tipo heroína; gostava de haxixe e outras drogas mais leves e pude parar depois; já conheci alcoólatras, viciados em heroína ou e em drogas pesadas, e que conseguiram, através da meditação suspender o seu hábito. O risco do retorno nunca vai ser eliminado; as pessoas tomam drogas para ficarem “altas” porque estão em baixa, cheias de sofrimento. Quando eu cheguei ao retiro no Nepal, estava sob uso constante de drogas há sete anos; LSD, haxixe, praticamente todo dia; depois que eu entrei no retiro, percebi que não sentia mais necessidade daquilo, pois estava com a mente elevada pelo Dhamma, havia encontrado uma substituição para a droga. As pessoas que ingerem drogas estão cheias de problemas e por isso vão à busca daquilo; quando você está com a mente elevada pelo Dhamma, isso basta. É claro que isso foi fácil para mim porque estava na Índia há muito tempo; onde há muitos centros budistas, era fácil para mim se aprofundar nos ensinamentos, totalmente diferente das pessoas que vivem por aqui.

P - No início de um dos almoços, foi mencionada que na tigela do monge toda a comida fica misturada. Em que medida é aceito o gostar de um tipo de alimento?

R - Quem está olhando na minha tigela? Isso é mau kamma, prestar atenção quanto o monge vai comer (risos)... Você pode apreciar a comida; o problema é quando você se apega e fica a matutar como obter essa ou aquela comida; por exemplo, se você fala: “Eu não vou à Casa de Dharma hoje porque quero comer meu espaguete maravilhoso”... Comer é uma coisa natural; o problema é quando a comida se torna uma obsessão e um impedimento para sua prática.

P - É válido durante a meditação fazer a recitação mental de *metta* ou conversar com um superior Deus?

R - Não fale com Deus durante a meditação; você pode fazer a recitação de *metta* quando houver uma raiva interior, ou praticar *metta* como uma prática de meditação em si.

P - As técnicas da concentração do Tai Chi Chuan ou de outras artes marciais podem auxiliar na prática da meditação?

R - O Tai Chi e o Qi Hong, que são formas não violentas, não agressivas e plenamente atentas de prática, podem ser comparadas à Yoga, no sentido de ajudar a meditação.

P - Você acredita que uma pessoa seja naturalmente má, como um Asura reencarnado, e que essa pessoa não aprende ou melhora quase nada quando está em contato com o Budismo?

R - Acalme-se... Nenhuma pessoa é inerentemente má; todos têm a natureza búdica em si; pela acumulação de muitos kammass negativos alguém pode chegar a achar muito difícil ouvir o Budismo; o Buddha, durante sua existência, recebia milhares de pessoas que vinham ouvi-lo e algumas atingiam a iluminação ali mesmo, ouvindo apenas uma única palestra, devido ao poder do próprio Buddha.

Havia, atrás do monastério onde vivia o Buddha, um homem que era açougueiro de porcos e nunca apareceu para ouvir uma palestra. Buddha, a cada manhã, pressentia pessoas que estavam necessitadas e ia fazer uma palestra para elas, para aliviar seus sofrimentos; mas ele nunca foi ao encontro desse homem. Ele sabia que aquele homem estava além da salvação

nesta existência e nem se preocupou; isso não significa que em vidas posteriores esse homem não poderia ter uma situação melhor. Não acho que pessoas, por exemplo, como Charles Manson, possam ouvir essa mensagem nesta vida; pessoas que foram estupradores ou assassinos em série estão além da redenção. Você pode achar cruel falar dessa forma, mas esses indivíduos quando são soltos, vão lá e fazem novamente más ações; mas há criminosos que manifestam interesse pelo Budismo, os quais eu visito na prisão e tento ajudar.

P - Existe livre arbítrio, já que tudo depende de condições?

R - Num sentido absoluto, a ideia de livre arbítrio é uma ilusão; porque até mesmo o “eu” é uma ilusão. Para tudo o que fazemos existem causas e condições por trás, e mesmo quando nós aparentemente mudamos de opinião também existem causas e condições que determinam essa ação.

P - Considerando nossa natureza ocidental, especialmente nossa realidade brasileira, com tantos níveis de pobreza e miséria, a maior parte das pessoas pode não absorver o conceito de meditação Vipassana, pois não têm referência com relação a isso. Quais são os pontos do ensinamento budista que você pensa que podem ser úteis para ajudá-los em sua vida diária?

R - Pode ser ensinado a eles o Sila, os preceitos, de modo a que possam sair da vida de favelados.

P - Quão rígido você era quando começou a praticar Yoga? Posso esperar ser um dia tão flexível como você?

R - Não; eu sou um iogue reencarnado (risos).

P – Posso entender que o propósito da vida é terminar o sofrimento; mas e antes e depois daquilo, e antes disso, por que o homem decaiu, por que o Samsara foi criado depois do Nirvana, por que o Nirvana se espalhou como Samsara?

R - Não pergunte essas coisas; este tipo de pergunta o Buddha se recusou a responder porque esse tipo de coisa não ajuda você a superar o sofrimento. É como o caso daquela pessoa que foi ferida com uma flecha envenenada, as pessoas foram tentar extrair a flecha que estava

no peito dele, e o homem disse... Não, ainda não!... Quem foi que fez isso?... Qual o nome do pai de quem fez isso?... Que tipo de arco ele usava?... Qual o nome do tio?... Ou seja, ele iria morrer antes de receber as respostas para essas perguntas.

Da mesma forma, muitas pessoas, no tempo do Buddha, vinham a ele e perguntavam: “O universo é finito ou infinito?... A alma é diferente do corpo ou é a mesma coisa?”... E outras perguntas muito filosóficas. Se essas respostas fossem dadas, vocês não entenderiam e, além disso, elas não ajudam a atingir o desapego e a compaixão. Portanto, o que o Buddha ensinou é essencial para alcançar a liberação e atingir o Nirvana, e isso é o que importa. Do mesmo modo, a questão se existe um Deus ou não, isso não importa, porque você pode atingir o Nirvana existindo um Deus ou não, tudo está na mente.

P – Do mesmo modo que o Budismo tomou diversas formas em cada país da Ásia, alguns autores consideram que se está criando um Budismo Americano; o que o Bhante acha disso?

R - Não existe isso de um Budismo Americano; pessoas que querem se declarar como os lançadores do Budismo nos Estados Unidos, alegam que existe um Budismo Americano, mas não existe essa coisa; elas dizem que inventaram um Budismo Americano porque elas querem ser as autoras e estar à frente disso.

P - Existe Deus?

R - Existem muitos deuses; não só um; o Budismo tem um monte de deuses; as pessoas me perguntam... Você acredita em um Deus criador ou em Jesus?...Eu digo... Sim... Então elas vão embora e me deixam em paz (risos); eu fui perguntado sobre isso muitas vezes pelos evangélicos nos Estados Unidos.

P - Para os budistas, existe uma explicação para o começo do mundo em que vivemos?

R - Essa é mais uma daquelas perguntas que o Buddha se recusava a responder; o Buddha não conseguia encontrar o começo do mundo, mas descobriu o fim dele e é isso que importa: o fim do sofrimento.

5º dia 25/02/2004

Vamos dar uma palestra de encerramento para as pessoas que vão deixar o retiro hoje, 4ª feira.

Vir a um retiro é como escalar uma montanha; nesse caso é escalar a montanha da Plena Atenção. Imaginem que vocês vivam em uma vila ao pé de uma montanha muito alta; vocês viveram nessa vila por muitos anos; mas nunca escalaram a montanha; achavam muito difícil e também não tinham muito tempo.

Vamos supor que você tem um amigo e ele vem no domingo, às 6 horas da manhã, lhe dá uma sacudida e diz... E então, vamos subir essa montanha?... Você diz: “Ah! Deixa pra lá, no mês que vem...” E você volta a dormir. Você continua a andar nas mesmas ruas, indo ao supermercado, visitando sua tia, seu tio, ficando preso no trânsito, com muita gente; você fica parado no meio do trânsito, respirando aquele ar impuro; fica andando em círculos, não está feliz e diz: “É, é assim mesmo...”

E um dia ensolarado, aquele seu amigo vem e diz: “Vamos subir essa montanha?”... “Está bem, vamos subir...” E você começa a escalar a montanha. Após subir uns 100 m, vê o telhado das casas, escala mais um pouco, respira e diz... “Hum! Ar fresco...” À medida que sobe, já não ouve tanto o barulho da cidade, dos cachorros latindo, dos vizinhos gritando.

Você continua subindo e a cada 100 m dá uma parada, olha em volta... E então começa a enxergar mais longe, o panorama da cidade, aquela paisagem que você nunca tinha visto antes; subindo um pouco mais... “Veja! Tem uma floresta lá, com um lago e gansos, eu nunca vi isso antes... Tem um caminho diferente para ir até a casa do tio Pedro... Aquela estrada ali não tem tantos semáforos, nem tanto trânsito... É um caminho mais rápido, mais simples...”

E então você percebe que existem muitas outras possibilidades de viver naquela cidade, muitos outros caminhos para você chegar aos lugares... Mas você não pode ficar aí no alto da montanha a vida inteira, e tem que descer. Começa a descer e de novo sentir aquela fumaça, a lacrimejar os olhos, a ouvir barulho dos cachorros e galinhas e a perder aquela visão panorâmica que tinha tido antes.

Mas a memória do que você viu fica ali dentro da sua mente; você vai voltando à sua rotina, pega aquele mesmo caminho para ir à casa do tio Pedro com seu carro; e então se vê enredado de novo nos mesmos hábitos anteriores.

Até que um dia, de repente, tem um acidente com o carro... Agora chega, isso foi a última vez... Eu lembro de ter visto que há um outro caminho sem todo esse tráfego... Um dia muito quente, você lembra ter visto um parque com lagos e sombras... “Vou lá!”

Do mesmo modo, aqui neste retiro, talvez você tenha visto alguns outros aspectos da sua própria mente e de seu próprio corpo, que antes você não tinha visto. Como por exemplo, você descobre... Oh! Eu tenho pulmões!... Eu tenho um lóbulo superior... Então você se lembra quão bem você se sentia quando fez aquela respiração das três partes do pulmão; e então, com Plena Atenção, você experimentou as sensações em algumas partes do corpo; você teve alguns momentos, mesmo que pequenos, de paz interior; você teve alguns momentos de paz, como os que teria à sombra de uma árvore em um parque perto de um lago; lembrando da meditação sentado, em que você não precisava se lançar correndo em direção ao futuro; observando a mente e tendo esses pensamentos sem que você tenha que ser arrastado por eles; você percebe que pode suportar os ruídos sem ficar tão irritado com isso; está mais ancorado em seu centro interior; você teve um certo Insight do sabor que isso tem.

Quantos de vocês tiveram essa percepção, esse gosto do qual eu estou falando? Talvez fiquem excitados, pensando... “Vou poder chegar em casa... Fazer 30 min. daquele *asana*... 45 min. de meditação...” Você está todo entusiasmado, talvez chegando em casa, nos primeiros dois dias consiga fazer isso, talvez por uma semana ou duas; você levanta às 5 horas da manhã...E por uma semana deixa para lá o jantar.

Pouco a pouco, você vai voltando à sua rotina, o corre-corre, sua vida social, seu trabalho, sua família e aquele tempo que você dedicava vai pouco a pouco indo embora; então 45 min. de Yoga já diminuem para 30, os 45 min. de meditação diminuem para 30, uma semana depois já diminui para 15 min., pouco tempo depois já cai para 4 vezes por semana, 2 vezes por semana, 5 minutos... Respirando, podemos ir!... Isso parece familiar a vocês?

Esse é o dilema que acontece a todos, principalmente os ocidentais e a vocês, sul-americanos, que é desenvolver a prática espiritual como pessoas leigas; isso não é apenas aqui em São Paulo, no Brasil, isso acontece em todo lugar. Isso acontece muito nos retiros, porque o

retiro é, de certo modo, um espaço meio esterilizado; é artificial e não muito real como é o dia-a-dia normal de suas vidas. No retiro você tem aquela rotina... Meditação sentado...Toca o sino...Meditação andando...Toca o sino, volta...Meditação sentado...Quando você volta à sua vida diária não consegue experimentar uma ponte com o que experimentou no retiro.

Você pensa que a meditação diária é uma coisa e as atividades do dia-a-dia são outra. A Plena Atenção é uma experiência contínua, mesmo aqui sendo um ambiente artificial, procuramos organizar de forma que exista também a meditação de pé, de modo que, quando toca o sino, você não pense que acabou a meditação, mas continue com a Plena Atenção, de modo a observar essa transição entre a meditação sentado e de pé.

A meditação de pé é um vínculo muito importante entre a meditação sentado e andando; ela faz com que você não pule, simplesmente, da meditação sentado para a meditação andando e vice-versa, projetando-se no futuro. Na sua vida diária, você só tem 30 min. para a meditação, depois tem que sair para o trabalho; as pessoas sentam e ligam seu despertador para marcar 30 min; e então o relógio toca e você... Tchum!... Corre, lava o rosto, come alguma coisa e sai para a rua correndo. Eu sugiro que vocês façam uma meditação mais curta e terminem em 10 min. Antes; procurem fazer uma respiração profunda, levantem devagar, não se projetem para o futuro; observem o movimento de esticar a perna; façam tudo muito vagorosamente, não corram para sair da posição; levantem vagorosamente e façam uma meditação andando bem lento; pouco a pouco, vá aumentando a velocidade, até que você entre no ritmo de sua vida cotidiana.

Procure fazer a transição dessa forma. Esse é o grande problema e grande erro de não fazer essa transição; as pessoas pensam que meditação é só a meditação sentado. As pessoas sempre me perguntam: “como integrar a meditação na vida diária?” Esse é o modo de fazê-lo. Vocês têm que treinar sua mente de modo que parem de hora em hora por um minuto; normalmente passamos de uma atividade a outra o tempo todo, sem intervalo, acumulando ansiedade e se estressando.

Vocês gostam das balinhas M&M? São saquinhos com balinhas de chocolate de várias cores; são bem doces. Eu tenho um tipo diferente de M&M para vocês; também muito doce... É a Meditação de um Minuto ou Minutos de Plena Atenção (em inglês, Minutes of Mindfulness). Treinem sua mente para parar por um minuto entre conversas telefônicas, encontros ou entre

trabalhos caseiros; você pára, faz respiração profunda, observa as sensações, ou se sua mente está se agarrando a alguma coisa; veja se tem raiva ali, se está obcecado com alguma coisa e deixe que se vá; ou então reflita sobre isso, pense na pessoa de quem você está sentindo raiva, envie *metta* para ela, considere que talvez ela não tenha tido aquela intenção; ou se você fez algo tolo e agora está se recriminando, então observe isso, mande *metta* para si mesmo, perdoe a si mesmo e diga: “Na próxima vez terei a mente mais plenamente atenta para que isso não aconteça”.

Observe se na hora anterior você acumulou tensão, ansiedade ou alguma raiva, tudo isso você pode perceber nesse um minuto; então você relaxa e pouco a pouco retoma seu trabalho. Se você fizer isso a cada hora, no final do dia não terá acumulado tanto estresse, tanta tensão, como muitas vezes acontece: a pessoa chega ao final do dia exausta, sem energia, tem que fazer uma massagem, tomar uma cerveja. Quando você chegar em casa, terá energia para a meditação da noite, você não vai dizer... “Nossa, estou acabado, estou cansado... Hoje o dia foi horrível...” E já pula para a cama, ou vai gastar mais uma hora com sua família ou discutindo com eles... E com isso não vai ter energia para fazer a meditação da noite. Você dorme melhor, acorda melhor, e sente-se animado para fazer a meditação; se você traz aquela tensão toda, não tem vontade de fazer a meditação, dorme mal, acorda mal e não tem vontade de fazer a meditação da manhã; vocês podem perceber esse ciclo se repetindo? É por isso que você pode ir devagar para o carro, sair devagar, parar por alguns momentos e do mesmo modo, no supermercado ou no escritório. Mas também, não tão lentamente... Senão a pessoa que vem atrás vai gritar... Hei! Sai da frente!

Existem muitas possibilidades de você estar praticando isso, seja por 30 seg., ou 1 min. entre as atividades que você estiver fazendo. Você dá uma parada, observa a respiração e as sensações, diminui essa aceleração, percebe quando surge esse impulso querendo que você pule para o futuro. Existem muitas formas de você utilizar pequenos momentos para essa prática. Essa forma de meditação pode ser mais útil do que você se forçar a fazer 30 ou 45 min. de manhã e à noite, mas já pensando no próximo compromisso que você tem, que vai ter que encontrar com seu chefe e tudo mais. Não estou dizendo que vocês não devam fazer a meditação da manhã; sim, é bom fazer isso, mas não às custas dessas pequenas meditações;

porque o kamma é criado no mundo lá fora, na rua, com outras pessoas, e não quando estamos descansando ou dormindo.

Outra coisa que vocês podem fazer é de vez em quando comer em silêncio, ou então, não jantar duas ou três vezes por semana; nos fins de semana, procurem fazer alguma meditação a mais. Outra coisa útil é combinar a Meditação de um Minuto com a prática de utilizar a meditação de pé ao se levantar; do mesmo modo, se você está tomando café, em vez de levantar correndo, quando ficar de pé, pare por alguns segundos, lave os pratos lentamente e faça essa transição lentamente, o mundo pode esperar por você. Talvez, quando vocês fizerem isso, seus filhos digam... “Pai, o que está acontecendo com a mãe?”... “Silêncio, ela está meditando...” Talvez as crianças vendo isso, digam... “Ah! Que interessante, também quero fazer isso”.

As pessoas dizem... Como vou praticar o Dhamma no dia a dia?... Às vezes elas têm uma visão meio errada, meio mística, de que praticar é ler trinta e cinco Suttas. É assim que vocês praticam na vida cotidiana? Vocês também podem fazer pequenos lembretes, colocar em sua mesa no escritório ou no espelho, para que você lembre de fazer a M.M., porque normalmente tendemos a esquecer; podem programar o relógio para de hora em hora ele avisar... Tenha Plena Atenção!...

Esses são meios úteis e habilidosos para integrar a prática contínua durante o dia e não pensar que são apenas aqueles 30 min. de manhã ou à noite; quando você consegue irradiar a Plena Atenção para durante o dia, é mais difícil quebrar os preceitos, principalmente o preceito da fala. Você pode evitar ser pego em seu dia a dia na fofoca, na maledicência, no uso incorreto da fala. O que vocês acham? Podem fazer algumas dessas coisas?

Aqueles que estão indo hoje, podem tomar novamente os Três Refúgios e os Cinco Preceitos; quando vocês chegaram aqui tomaram os Oito Preceitos, não espero que mantenham os últimos três...É costume na tradição Theravada, quando as pessoas vão embora, oferecer que as pessoas tomem de novo os Cinco Preceitos, de modo que elas levem isso com elas, mas isso é algo opcional.

5º dia 25/02/2004

P – Qual a relação entre a respiração e os pensamentos?

R – O pensar é uma atividade cerebral e exige oxigênio; para pensar mais você precisa respirar mais. Por isso em níveis mais profundos de meditação, o pensamento diminui e a respiração se torna bastante rala, às vezes parece até que vai parar. Esta é a relação principal. É importante, também, manter a postura correta para permitir uma respiração mais adequada; no momento em que seus pensamentos cessam, é a hora em que vocês não devem fazer respiração profunda.

Vocês vão fazer a respiração profunda e lenta para chegarem a um certo nível de concentração e calma; após chegar a esse ponto, não precisam mais fazer isso; deixem que a respiração profunda cesse, assim como os pensamentos estão cessando. Não se preocupem, vocês não vão morrer... A respiração vai ser suficiente para viver; você vai estar perfeitamente estável e imóvel; só precisa de oxigênio quando se move ou pensa muito; quando está completamente parado precisa de uma quantidade mínima de oxigênio.

P – Para fazer aquela série de respirações durante a meditação, devemos respirar com a parte média e superior dos pulmões. E a parte baixa?

R – Idealmente você deve respirar com as três partes. Mas durante a meditação tendemos naturalmente a respirar com a parte baixa, então é bom que você leve o ar para a parte superior, porque assim estará levando mais oxigênio para o cérebro e desbloqueando os chakras superiores. Se você utilizar as três partes, precisa de mais esforço, e durante a meditação preferimos fazer menos esforço, por isso só a respiração média e superior; e você só consegue fazer isso na postura correta; não consegue se você estiver curvado, e a respiração baixa não vai fazer você ficar com a postura ereta.

P – As pessoas têm temperamentos diferentes; uma pessoa extrovertida precisa se tornar mais introvertida para seguir o Budismo mais adequadamente?

R – Uma pessoa extrovertida está mais aberta para as coisas externas; é mais ocupada com as coisas do mundo; no Budismo você teria que domar isso, pois a prática da meditação é

uma prática de introversão, mas isso não significa ser uma pessoa introvertida que fica obcecada consigo mesma; mas realmente, quando você medita está olhando para dentro, para seu interior. Para levar uma vida meditativa você não vai deixar de reagir e se movimentar pelo mundo externo, mas não vai ficar obcecado por esse mundo e vai tomar esse mundo pelo que ele é, uma projeção de sua mente.

P – O Bhante muito nos está ensinando sobre a meditação Vipassana. Gostaria que ele nos falasse um pouco, sobre o que pensa da energia grupal, ou melhor, como meditar juntos pode contribuir para o nosso desenvolvimento.

R – A meditação em grupo é boa, principalmente para pessoas que não têm muita disciplina; para pessoas que após algum tempo ficam entediadas, ou que param de meditar quando a dor fica um pouco mais forte; estando em grupo, elas continuam, fazem um esforço para passar pela dor e pela monotonia até o sino tocar, porque a pessoa não quer parecer boba. Uma pessoa mais desenvolvida em meditação não precisaria meditar em grupo e até talvez prefira meditar sozinha, mas eventualmente poderia ir para dar força a esse grupo e tornar a energia do grupo mais forte.

P – Gostaria de esclarecer o exemplo dado sobre o líquido dentro da garrafa flutuando no líquido; isso não seria um exemplo de *Atta*? Como conciliar isso com a frase do Dhammapada... *Sabe dhamma anatta*?

R – A água do lago representa o Incondicionado, o “não-eu”, e a água da garrafa representa o “eu-temporário”. Vocês têm agora um “eu-temporário”, que está pensando, ouvindo, tendo dor, tendo uma história, está sentado aqui, e que seria representado pela água na garrafa; por falta de uma terminologia melhor, chamamos de “eu-temporário”, porque não é realmente uma coisa sólida, está em constante mutação; esta água, saindo da garrafa, retornaria ao lago, ou retornaria ao Incondicionado.

O senso de “eu” é uma coisa que surge e é criada a cada momento mental; surge e desaparece com muita velocidade, e é por isso que temos essa noção ou impressão de solidez do “eu”, por isso chamamos de “eu-temporário”. É por isso que quando os pensamentos cessam, esse sentido de “eu” também desaparece.

P – Se o “eu” ou “ego” não existe, quem ou o que somos nós? Quem nasce, medita, percebe as sensações, etc?

R – Eu não gosto de dizer que o ego não existe, porque na verdade ele existe temporariamente e se renova a cada momento, surgindo e desaparecendo; ele não é uma entidade sólida; é algo com que você se identifica e que vai cessar com a prática da meditação. A frase mencionada “Sabe dhamma anatta” quer dizer que não existe entidade imutável no universo; o Incondicionado seria permanente, mas não existe uma substância no Incondicionado, não existe um “eu” no Nibbana, ninguém experimenta Nibbana. Não há “eu” que atinja o Nibbana, porque para atingí-lo, o “eu” tem que desaparecer.

Há dois sentidos para *Atta*, ou “eu”: tem o “eu” do “ego”, que significa a consciência do “eu”, o sentido do “eu” que possui e que controla as coisas; foi isso que eu quis dizer com *Anatta*, que não é uma entidade sólida, imutável. Também tem o sentido de “alma”, uma consciência do “eu”, que no Cristianismo e em outras religiões, permanece e que vai para o céu; foi isso que eu entendi e aprendi quando era mais novo; por isso o Buddha disse que não existe essa substância imutável, ela só existe temporariamente e por causa da ignorância, no samsara. Uma vez que se atinge o Nibbana, não existe mais o “eu” e você se funde a esse universo Incondicionado.

P – O físico, o ego, são estruturas somente desse momento? O que somos antes de estar aqui?

R – Essa é uma das perguntas que o Buddha disse que não responderia. Seria como um monge budista americano falando sobre a Quinta Emenda da Constituição Americana. Complementando a questão anterior, o segundo sentido de *Atta* se refere às coisas; vocês vêem alguma coisa, certo? Você chama este bastão de tocar o sino de “algo”? Quando você chama isso de objeto está dando uma identidade para ele; tem uma função e normalmente é limitada: “Isso é um bastão para tocar o sino”. Você limitou a sua função, mas se eu quiser posso usá-lo para coçar o umbigo ou as costas...; mas uma vez que você identificou o objeto, deu um “eu” para ele, você limitou a sua ação, você “matou” o objeto. O bastão que vocês vêem, é apenas uma percepção de sua mente; vocês não estão realmente vendo este bastão; estão vendo as

moléculas, os átomos, que estão aqui vibrando e são captados pelo globo ocular e que interpreta, condensa e cria uma coisa sólida a partir disso, e forma o conceito de bastão destacado de seu contexto. Se a mente não fizesse isso, você veria tudo junto, não só o bastão, mas todo o pano de fundo que existe; a função da mente é separar, analisar e interpretar.

P – O que significa o seu nome de monge Yogavacara Rahula?

R –Rahula é o meu nome de monge. Rahula era o nome do filho do Buddha, e é por isso que muitos monges recebem esse nome; Yogavacara se refere aos monges que vão para a floresta e desejam atingir o Nibbana; são aqueles monges ascéticos que viviam na floresta praticando meditação. Normalmente os monges têm dois nomes; no Sri Lanka coloca-se o nome da aldeia natal antes do nome do monge, assim há muitos com o mesmo prenome; por exemplo: o monge Walpola Rahula nasceu na cidade de Walpola no Sri Lanka; o nosso Bhante Gunaratana, que esteve aqui, o nome dele é Henepola Gunaratana, pois ele nasceu na cidade de Henepola; como eu nasci na Califórnia, quando eu fui ordenado meu mestre queria que eu me chamasse Califórnia Rahula... Como eu praticava Yoga, ele disse... Ah! Então vai ser Yogavacara... E eu gostei do nome.

P – Gostaria que explicasse melhor porque não devemos comer após as 12 horas.

R – Você teria que gastar mais dinheiro se tivesse que fazer três refeições por dia...; é uma boa razão, então você não precisa ter dois empregos, não precisa trabalhar com pessoas que você não gosta, tem mais tempo para meditar; veja quantos benefícios! Preciso dizer mais alguma coisa?...Especialmente no retiro, a comida é um dos apegos mais fortes; a comida, o sexo e o sono são considerados os apegos mais fortes; se você cortar a comida, isso ajuda a não ter desejo por outras coisas também, senão você fica só pensando... “Comida, comida, comida”... Assim o desejo por outras coisas também diminui, como ver televisão, ir ao cinema e outras coisas excitantes. Por isso alguns monges, principalmente na Tailândia, comem só uma vez por dia, às 8:30 hs; eu estou magro, pois passei dois meses lá... É por isso que algumas pessoas quando vão meditar fazem jejum, e isso ajuda a diminuir esses desejos por estímulos e você consegue uma melhor introversão.

Palestra – Os Cinco Agregados do Apego

Qualquer pessoa que tenha estudado o Budismo, já leu sobre os Cinco Agregados do Apego. Mesmo na Primeira Nobre Verdade, o Buddha disse que os Cinco Agregados são as fontes do sofrimento. Os Cinco Agregados são tudo aquilo que faz parte de nossa experiência de corpo e mente. Isso se refere ao corpo físico, mas não somente a ele, tudo que se refere às formas. A seguir, as sensações: sensações agradáveis, neutras e desagradáveis; percepções: é como a mente cria imagens mentais; quando você tem este bastão, você está vendo átomos e moléculas vibrando, é a energia visível que atinge seu globo ocular; seus olhos transformam isso em uma coisa sólida; se você fecha os olhos e tenta localizar suas mãos, o que você está sentindo é uma sensação; são moléculas e átomos que se combinam e mandam mensagens através do sistema nervoso até o cérebro, e aí está registrado como uma percepção: mão, isso é uma percepção.

De olhos fechados você pode visualizar suas mãos, isso é uma imagem mental criada pelas sensações, que em si mesmas são apenas energias; amanhã, se não estiver chovendo, nós vamos ao telhado; o que tem lá? Tem uma antena de satélite, vocês viram isso? Quando vocês vêem televisão com essa antena, é como aqui, há uma TV naquela sala; vamos testar o Dhamma amanhã; vamos lá ver se conseguimos ver as notícias da CNN passando por ali... se você olhar para o céu procurando a fonte dessas imagens, não vai encontrar; mas há alguma coisa no ar indo para essa antena; é uma energia invisível, você não pode ver, mas quando passa pelos circuitos da TV, aparece na tela.

O sistema nervoso e o cérebro são como os circuitos da TV; você recebe essa energia do universo, que passa pelo seu sistema nervoso, pelo cérebro e aparece na tela dos seus olhos, mas isso é uma ilusão; essa imagem é criada pelo cérebro, exatamente como um aparelho de TV. Isso é difícil de entender, mas com a meditação Vipassana você pode entender isso melhor; na meditação você fecha os olhos e sente essas diferentes sensações pelo corpo; mas não há nenhuma sensação chamada “corpo”; o corpo é uma imagem mental criada pela mente, a partir das sensações que vêm de cada parte do corpo, criando essa imagem do conjunto que é o corpo.

Devido ao nosso apego, nossa identificação e nossa memória, essa imagem continua sendo gerada e se torna algo sólido.

Por isso um recém-nascido não sente o corpo dele ainda, não tem essa ideia formada; um bebê de três dias deitado sobre o seu peito, não tem nenhuma ideia de o quê, como ou quem ele é; não poderia dizer a diferença entre o corpo dele e o seu, está tudo misturado; ele tem as sensações, mas não consegue distinguir... Esse é o meu corpo, esse é o corpo do outro... Pois o cérebro ainda não está formado para conceitualizar essas ideias. A criança aos poucos vai crescendo e os pais a chamam pelo nome e começa a associar isso com suas formas; é assim que através do aprendizado da linguagem. Quando essas percepções se solidificam, você começa a pensar que é algo sólido e começa a desejar essas coisas que são apenas uma percepção mental. Isso é algo que você pode observar no seu corpo quando medita.

Alguém me disse na entrevista de hoje que às vezes tem a percepção de que partes do corpo desaparecem; alguém aqui já teve essa sensação alguma vez? Essas pessoas não são todas malucas... Isso é prova do que eu estou falando e do que o Buddha falou; o cérebro parou de gerar essas imagens de um corpo sólido com uma certa forma e partes. Durante a meditação ocorre no cérebro um curto-circuito do processo de percepção; e para muitas pessoas é boa essa sensação de que o corpo desaparece, porque as dores desaparecem também; algumas pessoas podem ficar com medo porque o corpo desapareceu; mas abra os olhos, o corpo está ali, nada mudou... Apenas o apego da mente é que desapareceu.

É uma sensação muito prazerosa depois que você supera esse medo inicial; é assim que você estuda o Dhamma em si mesmo, observando essas sensações corporais e o processo pelo qual nós criamos essas percepções e essas imagens através de coisas amorfas e invisíveis. Da mesma forma com os sons; é muito bom observar isso; faça uma meditação sonora; quando seus olhos estão fechados você ouve sons diversos; você está meditando e digamos que alguém tussa. Você associa imediatamente o som com “alguém está tossindo”. Fechem os olhos agora: qual a ideia que vem na mente de vocês? Que o monge está falando? Que a tradutora está falando? Tentem ver a imagem e o pensamento que se forma ao ouvir; abrindo os olhos... Quantas pessoas tiveram essa imagem vindo à mente? Mas os seus olhos estão fechados; tudo o que vocês tinham eram vibrações sonoras chegando a seus ouvidos, e que não teriam nenhum sentido se não houvesse um aprendizado anterior. Se vocês não me conhecessem antes e

estivessem meditando de olhos fechados e eu entrasse aqui e começasse a falar, vocês não iriam ter a menor ideia de quem eu era; poderiam saber que era um homem pelo tom de voz, mas não saberiam nada além disso. E esse é um modo pelo qual você pode estudar o Dhamma; o mundo é apenas vibrações invisíveis, o Buddha disse; é como o exemplo da TV: ela capta as vibrações e cria o mundo.

Creio que está bom por hoje; essas coisas são a essência da Meditação Vipassana; observem como essas coisas surgem através de seus sentidos; o importante é ver como o sofrimento surge a partir do apego a essas sensações, por causa dessa visão errônea e dessas percepções, e como vocês ficam enredados nessa teia do kamma de causa e efeito e como isso cria uma massa de sofrimento. Vamos fazer algumas respirações profundas para nos acalmar.

Técnica de respiração para Vipassana

Estamos no quarto dia do retiro e creio que suas mentes estão mais estabilizadas. Eu queria saber se vocês estão se sentindo prontos para ter instruções mais detalhadas, profundas e avançadas de meditação, ou se preferem continuar mais ou menos como vocês estão. Vocês estão conseguindo ter uma boa consciência do corpo, das sensações corporais? Vocês não estão mais tão perdidos nos pensamentos, percebem quando eles surgem mais claramente? Esse é o critério que usamos para que a pessoa possa ir mais profundamente no Insight.

Primeiro gostaria de falar um pouco sobre a respiração. Quantos de vocês já são capazes de respirar facilmente no lóbulo superior do pulmão? O desenvolvimento da respiração mais lenta e profunda na parte alta do peito é um método muito potente para desenvolver o Insight. Alguns de vocês já devem ter praticado anteriormente o método Zen; no Zen, eles se concentram muito na respiração baixa, no que eles chamam de Hara; no método de Mahasi Sayadaw, você se concentra também na respiração abdominal, no subir e descer do abdômen. Ninguém fala sobre a respiração na parte média e superior do peito.

Pela minha experiência, acho que essa é uma das formas mais poderosas para se entrar em um estado meditativo mais profundo; especialmente prolongando-se a inspiração e a expiração e retendo o ar por mais tempo, isso tem um efeito muito potente no corpo e na mente. Eu já mencionei isso em minhas palestras anteriores; respirar nas partes superiores ajuda a abrir

os chakras 4, 5, e 6, dos quais vocês já devem ter ouvido falar no Yoga. Quantas pessoas aqui já ouviram falar dos chakras? Isso não é mencionado no Budismo, eu aprendi isso no Yoga, mas não significa que não exista ou que não haja um efeito; basicamente retemos muita tensão nessa parte do corpo, que fica muito contraído. O que acontece quando uma árvore cai no telhado, se vier um raio? O que o corpo faria normalmente? Ele se contrairia, porque é um reflexo natural, vocês querem proteger o coração, e assim temos muita tensão nessa área; isso também acontece por causa da postura, ficamos encurvados quando vamos escrever, ou ler, trabalhar no computador, ou dirigir, ou quando estamos comendo; isso impede o fluxo de energia nos chakras superiores, e que a energia suba; então quando você faz a respiração na parte alta, você está deixando a energia fluir no chakra do coração, da garganta e do terceiro olho; os chakras também estão ligados às emoções, então também se libera emoções quando se respira nessa área.

Quando você respira na parte média e alta do peito está deixando a energia fluir nos chakras superiores, e se vocês conseguirem fazer isso por uns 10 minutos, vão entrar em um nível mais profundo de meditação. Com respiração profunda, quero dizer que vocês inspirem por 6 segundos, retenham por 6 segundos e expirem por 6 segundos; se isso ainda é pouco, vocês podem chegar a 8 segundos e se vocês fizerem isso durante 10 minutos, vão ficar em um estado bem concentrado. Comecem devagar e cheguem aos poucos nesses tempos; fazer 10 minutos desse tipo de respiração é como se você tomasse anestesia ou anestesia local. A mente fica clara, mas o corpo fica meio dopado, mais leve, você continua sentindo as sensações, mas elas não afetam tanto sua mente, você não vai se incomodar tanto em reagir; a mente vai ficar muito clara e alerta só por fazer essa respiração profunda e lenta. É basicamente o mesmo efeito que vocês teriam apenas se concentrando na ponta do nariz pelos mesmos 10 min., ou ½ hora ou 1 hora; é nesse tipo de estado que você pode começar a praticar a plena atenção em um nível muito mais alto; é importante que isso seja feito de uma maneira concentrada; é aí que a calma e a concentração se tornam Vipassana, em um nível mais alto.

Eu estou dizendo essas coisas para encorajar vocês a tentarem fazer isso, já que vocês já começaram a praticar a respiração profunda e estão no momento ideal que é o do retiro, e tem todo o tempo para praticar. Nós vamos começar da mesma forma que antes, com três respirações profundas, só que agora vão continuar por mais tempo, até que vocês se cansem; e

depois vocês parem e, depois de alguns minutos, retornem a fazer a respiração profunda, até que consigam construir uma resistência para poder respirar dessa forma durante 10 minutos.

Vou mostrar um exemplo: inspira contando até 4, segura 4 e expira 4; dependendo do estágio que estiverem, comecem fazendo a contagem até 4, faz uma pausa de 2 segundos após a expiração e então recomeça...Essa foi uma respiração de 8 segundos; eu posso fazer também de 12 a 16 segundos, mas 8 seria melhor. Comecem a fazer em 4 tempos: 4 seg. de inspiração, 4 seg. de retenção, 4 seg. de expiração e talvez 2 após a expiração; assim que você conseguir fazer isso durante 10 minutos, pode passar para 6. E então você pode passar para 8 seg; 6 seg. já vão colocar você neste estado mental, mas 8 seg. é ainda mais forte; há muitas reações fisiológicas no corpo quando se faz esse tipo de respiração, mas vocês só vão saber quando fizerem por vocês mesmos, eu não posso falar sobre isso, mas é revolucionário, algo que vocês nunca experimentaram antes e algo que não é muito difícil de se fazer, principalmente numa situação de retiro, em que vocês têm muito tempo para praticar, só têm que incorporar isso à sua prática. Vocês já estiveram fazendo isso antes; o que estou encorajando é vocês a fazerem mais e de uma forma mais precisa a respiração na parte superior.

No que diz respeito à Plena Atenção e à mente alerta, agora que vocês já estão sentindo as sensações, sintonizem mais precisamente nelas; vejam a rapidez com a qual algumas sensações surgem e desaparecem; e também observem as sensações cada vez mais sutis. É quando a mente está neste estado calmo e pacífico que essa mente alerta pode ir cada vez mais fundo. Ao mesmo tempo vocês devem ficar alerta para os pensamentos que continuam se movendo no fundo da mente; vejam a rapidez com que os pensamentos surgem e desaparecem no fundo da mente; e quando você presta atenção nesse pensamento, ele desaparece muito rápido.

Vocês têm que prestar atenção nas sensações corporais, surgindo e desaparecendo rapidamente e cada vez mais sutis; na medida em que vocês perceberem as sensações sutis, vocês também vão perceber os pensamentos mais sutis que estão no inconsciente, à medida que eles aparecem; é aí, realmente, que a meditação Vipassana começa. Isso é sintonizar com a impermanência. Vocês já ouviram falar disso, *Anicca... Sabe sankhara anicca*, “todas as formações mentais são impermanentes”. Mas às vezes as pessoas têm a impressão, quando se fala de *Anicca*, de que seria como se você visse esse relógio, ele caísse no chão, quebrasse e

então você fala... Anicca, impermanência; quando cai, quebra o braço e fala... Anicca. Anicca realmente refere-se à rapidez com a qual surgem e desaparecem as sensações, os pensamentos, todos os estímulos sensoriais. Normalmente a gente vê isso mais ou menos, mas não vê claramente com a visão clara da sabedoria e esse é o ponto de partida do verdadeiro Insight. Vocês estão em um estágio em que já podem explorar isso; se se aplicarem bem, vocês podem conseguir; principalmente se vocês trabalharem com a respiração lenta e profunda, isso vai ajudar muito no processo. Isso é o que eu queria dizer; vocês podem praticar isso em todas as posturas, de pé ou andando.

Outra coisa que eu gostaria que vocês focalizassem é o surgimento do impulso da vontade; eu já tinha mencionado isso antes, mas as pessoas ainda não estavam no nível de poder ver; é o impulso, a intenção que existe antes de qualquer movimento; a vontade e o impulso de se querer fazer algo, como o impulso de mudar de posição, ou de se fazer qualquer coisa. Normalmente este impulso vem muito rápido, você pode não ver muito claramente, mas quando você está em um estado mental mais profundo, você consegue ver esses impulsos; especialmente quando é uma sensação desagradável, de irritação, você pode sentir muito bem a vontade de se coçar, de esfregar; você pode ver isso surgindo em 1 milissegundo; os impulsos nervosos viajam pelo corpo em milésimos de segundo; e todos os impulsos nervosos e elétricos estão correndo pelo corpo inteiro; você pode sentir isso tudo, não é imaginação.

Quando você for meditar é necessário algo para se focar, porque há uma tendência de quando a mente está mais calma, ela devanear, e então é necessário um esforço correto para não deixar a mente cair em um estado meio adormecido, especialmente concentrando-se nas sensações desagradáveis, focalizando nas coceiras, nas dores, em tudo isso que aparecer, mas não coce, não mova. Cada vez que você coça, esfrega e se move, você está perturbando o aprofundamento de sua Plena Atenção. É como se você tivesse um lago de águas claras; você pode ver todas as árvores e montanhas refletidas nesse lago; essa é a mente que está calma e clara. O que acontece quando você joga uma pedra nesse lago? A clareza e as imagens ficam perturbadas e demora um tempo para que o lago volte a ficar claro de novo.

É a mesma coisa com a clareza da mente; a cada vez que você se coça ou se move, é como se você estivesse jogando uma pedra no lago. Por isso é que recomendo que vocês focalizem a atenção nas sensações. Talvez vocês tenham alcançado uma paz e uma calma com

a qual vocês estejam satisfeitos, porque comparado com o que vocês têm normalmente, isso é muito bom, mas isso pode ser uma paz e uma calma que são medíocres, face ao que você pode alcançar.

Eu não sei o quanto vocês conseguem respirar; então prestem atenção na próxima meditação, qual é a contagem que vocês conseguem fazer; podem medir com a batida de seu coração ou com um relógio que marca segundos, mas não precisa ser uma contagem exata, vejamos quanto vocês conseguem; façam 2 seg. no meio do peito, 2 seg. no alto, retém 4 seg., solta 2 no meio e 2 no alto e mais 2 seg. depois de expirar. Pode ser mais longo, mas é bom não forçar. Quando você faz 8 segundos em cada fase, pode ter uma retenção após a expiração de 4 segundos. Eu recomendo que vocês comecem com a contagem de 4 seg. e assim que vocês conseguirem fazer 10 minutos sem se sentirem cansados, então sim, vocês podem passar para a contagem de 6 segundos. Então você tem o mesmo efeito como se estivesse fazendo um exercício de concentração, porque está concentrando em uma área muito restrita, está fazendo samadhi; é o mesmo que se estivesse concentrando na ponta do nariz, só que tem um efeito ainda melhor. É importante ter essa respiração igual e estável e é isso que faz com que você tenha essa reação mais forte, energizante e confortante de paz e tranquilidade.

Perguntas e Respostas

P – Não podemos se mexer, mesmo se sentirmos uma dor muito forte?

R – Mova-se com Plena Atenção e com a respiração; se estiver meio encurvado, em vez de fazer a correção da postura rapidamente, faça junto com a inspiração, devagar e depois expire, permanecendo na postura; se você fizer lentamente, desse modo, com a respiração, isso não vai perturbar tanto a sua atenção.

P – Falou-se das emoções quando estamos meditando. Com essa prática acredito que possam surgir mais sentimentos, desencadeando mais emoções; o que fazer com isso, liberar ou apenas tomar nota... “Sentindo, sentindo”...?

R – Você deve notar qualquer emoção que apareça; isso é muito comum, e pode realmente acontecer; as emoções que estão reprimidas no inconsciente podem surgir, você pode começar a chorar no meio da meditação, mas não tem problema, tome nota; você pode, também, começar a tremer, ter uns tiques, porque as emoções ficam na memória celular, então, acidentes, traumas, maus-tratos, tudo isso fica gravado e pode surgir, e você pode ter qualquer tipo de sensação com as coisas que vão sendo liberadas sob a forma de emoção, ou corporalmente, você pode começar a sentir coisas estranhas, como uma queimação aqui ou ali, e você nota, mas não deve ter medo de nada que surja, você simplesmente observa, não tenta agarrar nem rejeitar, só observa; se estiver tendo alguma reação diferente que você não compreenda, estou disponível nas entrevistas individuais, se vocês quiserem falar sobre isso.

Chorar é uma coisa muito comum em meditação, e se você tiver essa vontade, simplesmente chore, isso é muito bom, você está liberando uma coisa. Você também pode sentir um medo que vem de lugar nenhum, e simplesmente observe isso; procure não se identificar com o que surge. Você pode ter também uma sensação de êxtase tão forte, que tem vontade de gritar, não de dor, mas de prazer; essa sensação vai surgindo, atinge um pico e depois arrefece; isso acontece com as outras sensações também. Não quero assustar vocês, mas são coisas comuns que acontecem durante a prática de Vipassana, especialmente quando vocês vão a um nível mais profundo.

P – É possível perceber quando o pensamento surge?

R – Nós percebemos aqueles pensamentos aos quais nós nos apegamos; o pensamento também é um impulso elétrico; nossa Plena Atenção não é profunda o suficiente para que você perceba que os pensamentos surgem e desaparecem muito rapidamente, repetidamente; percebemos como uma coisa contínua e sólida, mas essa é uma sensação ilusória.

6º dia 26/02/04

Sobre a respiração profunda (continuação)

Quando vocês estiverem praticando, não devem forçar fazendo com que os outros ouçam. Quando vocês estiverem fora daqui, se quiserem podem tentar pôr mais ar para dentro e fazer mais força, mas enquanto estão aqui, deve ser uma coisa bem suave. Vocês não têm que encher o lóbulo médio e superior completamente, apenas colocar algum ar lá dentro para poderem reter e 4 segundos de retenção pode ser um pouco demais; podem inspirar 4 e reter 2 e às vezes, fazendo 2 ou 3 vezes, pode ser o suficiente. Ontem eu falei sobre fazer isso durante 10 minutos, porque isso colocaria vocês em um estado mais profundo de meditação, mas isso vai demorar algum tempo para vocês conseguirem; então, não forcem; se vocês fizerem 1 ou 2 vezes, talvez o corpo não queira mais, a respiração torna a ficar curta de novo, então não lute contra isso, não tente controlar. Outras vezes a respiração pode querer fazer isso por ela mesma, você não precisa se esforçar, vá com ela.

Os Cinco Agregados (continuação)

Apesar de nos referirmos ao Primeiro Agregado como matéria, corpo, seria mais apropriado falar do Agregado da Vibração. Procurem cultivar essa compreensão, mesmo que seja intelectual, de seu corpo enquanto vibrações, sentindo essas vibrações durante a meditação; o corpo é só vibração; você fecha os olhos e sente em cada parte do corpo um tipo diferente de vibração. Não somente o corpo, mas também o som: quando você ouve o som, se você coloca Atenção Simples, fica simplesmente... “Ouvindo, ouvindo”... Procure prestar atenção na imagem mental que surge quando se ouve um som, pode ser uma porta fechando ou um avião passando, isso é percepção.

Especialmente as sensações corporais e os sons, são os melhores objetos para se cultivar esse tipo de compreensão; normalmente não há muitos sabores, nem odores, surgindo durante a meditação; também, estando de olhos fechados, vocês não têm muitas vibrações

visuais passando. Quando vocês estiverem fazendo meditação andando, que é mais ativa, podem prestar mais atenção nas vibrações visuais; normalmente achamos que estamos vendo isso ou aquilo, ou ouvindo isso ou aquilo, mas tudo que estamos vendo é o produto da mente. Quando você acha que está ouvindo um pássaro, você só está ouvindo a mente; a realidade última é que você está apenas ouvindo uma vibração, ou sentindo uma vibração, ou vendo vibrações; quando você vê uma forma masculina ou uma forma feminina, isso tudo é discriminação que vem da mente. E baseado nessas percepções, as reações são desencadeadas na mente, e a isso chamamos *sankharas*, que é o próximo agregado.

Então, temos Forma ou Vibração, Sensação, Percepção e Sankharas, que é o 4º agregado; você experimenta as vibrações corporais, mas o modo como a mente reage às vibrações, que é uma sensação agradável ou desagradável, isso é o agregado da Sensação ou Sentimento; a Percepção é a imagem mental dessa vibração; você não pode separar esses três, eles estão intimamente ligados; é importante observar como esses agregados estão ligados e como eles produzem o apego que traz o sofrimento; vou falar sobre isso mais adiante. Na prática do Vipassana você treina distinguir a vibração da sensação-sentimento e da imagem mental; você vê como essas coisas surgem e desaparecem com muita rapidez, como se fosse um raio passando pelo sistema nervoso. Eu quero que vocês agora acalmem a mente e procurem direcionar a atenção para essas coisas que falamos.

P – É possível ao ouvir algo, ter sensações que não são agradáveis nem desagradáveis, como se fosse um gravador?

R – Não, isso é Equanimidade; a Atenção Simples apenas ouve, não está ouvindo um pássaro; quando você está ouvindo um pássaro, já está indo além da Atenção Simples, você está entrando em uma conceitualização; a Equanimidade é não reagir e é próxima da Atenção Simples, mas não são a mesma coisa; na Atenção Simples você pára antes do conceito, antes de virar uma história, um melodrama.

Na Equanimidade você está sentado, pouso uma mosca no seu rosto e você está sentindo aquilo passeando por ali; você sabe que é uma mosca, mas você não se importa com aquilo, você não reage e é possível ter Equanimidade sem Atenção Simples, mas tendo Atenção

Simplem isto leva à Equanimidade, são muito próximas, mas existe uma diferença sutil entre elas.

P – Você já explicou uma vez, mas poderia voltar à diferença entre Atenção Simples e Plena Atenção?

R – São muito parecidas; isso pode levar muito tempo e podemos discutir isso mais tarde; está relacionado também à Consciência; a Consciência é básica, está presente sempre; você pode estar consciente e sem Plena Atenção e sem Atenção Simples, e você pode estar consciente com Plena Atenção e com Atenção Simples. Esses são pontos muito sutis, não é fácil ver a diferença entre eles, agora no começo não é tão importante ficar tentando entender isso.

P – Qual a diferença entre sensação neutra e Equanimidade?

R – A sensação neutra é apenas a qualidade dessa sensação, e a Equanimidade é um estado da mente. A sensação neutra é a das mais leves, as mais fortes são as dolorosas, depois vem as prazerosas, que são as que chamam mais a nossa atenção; as neutras são aquelas que estão por trás da mente, não chamam muito a atenção e mal as percebemos; são os sons que você ouve muito longe, até mesmo a respiração pode ser uma sensação neutra, ou a sensação da roupa sobre a pele, estão sempre aí sem causar muita alteração. Você pode ter equanimidade sobre uma sensação dolorosa ou prazerosa.

P – Quando ouço um som, primeiro vem a ideia do cachorro latindo, embora eu permaneça...”Ouvindo...Ouvindo...Som...Som...” Eu sempre sei que é um cachorro latindo, então me parece que a Percepção vem antes da Sensação; queria saber se esse treinamento da Atenção Simples é para inverter essa seqüência.

R – Normalmente essas coisas vêm simultaneamente, mas quando a sensação vem no corpo, você sente primeiro a Sensação e depois a Percepção e em coisas como o som, você percebe primeiro a Percepção e depois a Sensação; você pode estar andando e é atraído por um som que você não identifica o que é, e então você é atraído por aquele som, ele provoca uma sensação agradável em você, então nesse caso você teve a Sensação antes da Percepção. Por

exemplo, quando alguém passa a unha no quadro-negro, primeiro você pode ter a sensação de aversão, sem saber o que está acontecendo e é muito rápido, você sente primeiro e percebe depois; normalmente, quando as vibrações são fortes, você sente as Sensações antes e a Percepção depois, e quando as vibrações são fracas, a Percepção vem antes. Mas isso é porque a nossa Plena Atenção não está ainda desenvolvida no mais alto grau, como a do Buddha, porque ele primeiro sentiria as sensações e a percepção viria depois; mas vocês não devem se preocupar com isso agora. No Budismo há um ditado que diz... Aquilo que você sente é o que você percebe e aquilo que você percebe é o que você pensa e é o que cria os Sankharas.

Meditação ao ar livre

Quando vocês estiverem lá fora meditando, vão ter muito mais contato com as coisas; vão sentir a brisa, o calor, podem sentir insetos voando por ali, mas então vão ficar mais alertas para todas as sensações. Vamos estar sentados na grama, em contato com a natureza, afinal de contas somos parte da natureza, não somos nada mais que um animal desenvolvido e inteligente; não há diferença entre nós ali sentados e a árvore, só que a árvore não pensa. Quando estiverem sentindo sua respiração, ela é a mesma dos animais, o mesmo ar, e você vai sentir que a mesma força vital que está em você, está fora também e faz o pássaro cantar, faz as formigas andarem.

O objetivo final da meditação é você sair da limitação desse “eu” e expandir essa mente além desse limite, e se fundir com tudo; você vai sentir todas essas coisas passando por você, como se fosse uma casa vazia, sem ninguém dentro; vai sentir as sensações passando, com as janelas e portas abertas, como se fossem os sentidos, e vai deixar isso tudo entrar e sair, sem agarrar e lutar com as coisas que surgirem. Se alguém não quiser fazer meditação lá fora pode permanecer aqui dentro, mas aconselho vocês a fazer, pelo menos, 1 hora de meditação lá fora, e se vocês se sentirem muito perturbados pelos elementos, podem fazer meditação andando e depois voltarem para fazer a última parte aqui na sala de meditação.

Perguntas e Respostas – (Os Cinco Agregados)

P – Existe uma diferenciação, uma gradação desses estados de plena atenção?

R – Há graus de clareza da mente; quanto mais clara é a mente, mais profunda vai a Plena Atenção; por exemplo, os Cinco Agregados: a Forma, a Sensação, a Percepção, a Volição ou o próprio Pensamento e a Consciência; isso vai do mais grosseiro, do mais externo, ao cada vez mais sutil e interno dos fenômenos.

Vamos dizer que você tenha, primeiramente, uma Plena Atenção de seu andar; você levanta o pé, projeta-o para frente e o pousa como você faz na meditação andando; ou a Plena Atenção da respiração, você está plenamente atento ao seu ar entrando e saindo; é um dos níveis mais simples e superficiais de Plena Atenção; quanto mais vocês fizerem a respiração e o andar, mais vocês vão sentir as sensações mais sutis; então isso é um nível mais profundo de Plena Atenção.

E então, quando você fica mais nesse nível das Sensações, você começa a ver as Percepções; quando a sua mente está mais calma, você percebe a Sensação e logo, com muita rapidez, a Percepção, aquela imagem que aparece na mente quando um cachorro late ou um pássaro canta, a imagem surge, então isso é um nível mais profundo. Vocês meditaram lá fora hoje, havia muitos sons, vocês tiveram muitas oportunidades de ver as imagens surgindo depois de ouvirem os sons e de notar isso; quantos de vocês conseguiram fazer isso? Vocês nem precisam tentar fazer isso, acontece por si mesmo; vocês normalmente vêem isso, no seu dia-a-dia, quando estão fazendo compras ou dirigindo seu carro; isso é um nível mais sutil de Plena Atenção. Assim que você tem a percepção de que aquilo é um pássaro cantando, logo após pode se seguir um pensamento... “Mas que tipo de pássaro é esse?” Isso é um Pensamento, uma Formação Volitiva, um Sankhara; você pode ver também esse pensamento surgindo bastante rápido na mente; alguém viu essa reação mental seguindo a percepção? Eu quero dizer, vocês estão vendo claramente? Porque a gente sabe como reage, mas eu falo de ver claramente, assim que o pensamento surge na mente. Temos que treinar a nossa Plena Atenção para poder observar essas cinco camadas, esses cinco agregados. Com isso, podemos nos restringir, porque a cada nível desses agregados nós criamos kamma; podemos evitar criar esses novos kammass.

Então, por exemplo, na ação corporal, da Forma: imagine que um mosquito vem voando e pousa no seu rosto, e então, você, sem Plena Atenção, bate nele e assim está criando kamma. Se você tem Plena Atenção, esse mosquito pousa e você observa as sensações com

equanimidade e antes de você pensar em matar o mosquito, ele já voou e foi embora, e você economizou um kamma. Mesmo observando as sensações, talvez não consigamos controlar a vontade de matar o mosquito; nós temos a Plena Atenção da Sensação, mas matamos o mosquito de qualquer modo; mas se você tem a Plena Atenção da Percepção e não se apega a essa percepção do mosquito, você a dissolve, também pode deixar passar e não matar o mosquito. Você também pode parar na Atenção Simples, e você só fica na notação... “Irritação, irritação”... E não deixa a ideia de mosquito se apoderar de você; você pode ter a ideia do medo de pegar malária, etc. e isso vai fazer você matar o mosquito. Porque quando o mosquito vem, se você soubesse que ele não é transmissor de malária, ou de qualquer outra doença, talvez você fosse capaz de suportá-lo, você o deixaria lhe picar e suporta a dor. Quando você se apega à percepção de que esse mosquito possa ter malária, então você quer matar essa coisa suja, porque isso está mais próximo de sua vida; se nós temos Plena Atenção da Percepção, nós podemos dissolvê-la e não deixar que ela tome conta de nós e podemos assim nos restringir.

Mesmo que você não possa evitar a percepção, ainda assim pode observar a vontade de matar esse mosquito surgindo; isso é um Sankhara, é uma vontade que surge, um pensamento que leva à ação. Se nós conseguimos aplicar nossa Plena Atenção e a compreensão, podemos deixar passar e não matar o mosquito; então já poderíamos ter matado esse mosquito quatro vezes; mas porque a Plena Atenção foi se aprofundando a cada passo, nós fomos capazes de nos restringir.

Vamos dizer que você estivesse no 4º estágio, que é a vontade de matar o mosquito, mas você ainda tem o 5º agregado que é a Consciência; depois que você aprofundou além da vontade que surge, chega na Consciência, que é uma consciência básica, a consciência do “eu sou”; se você desenvolve essa consciência do “eu”, de que não existe um “eu” que possui um corpo que será picado por um mosquito, então você pode também se restringir.

Essas são as cinco camadas, cinco níveis de aprofundamento que podem existir, e como você pode evitar, a cada nível, cometer kammass negativos; porque nós reagimos a cada um desses agregados; se você não reage à forma, pode reagir à percepção; não reagindo à percepção, pode ainda resistir à vontade que surge; e é na vontade que os pensamentos surgem.

Você tem essas cinco camadas: a Forma, no nível mais superficial; a Sensação, em um nível mais profundo; a Percepção, mais profundo; o Pensamento, mais profundo; e, mais

profundo ainda, está a Consciência Pura, onde está o nível mais sutil dos fenômenos, a vibração da Consciência em si. Assim, depois que você ultrapassou os quatro agregados iniciais, você chega nessa Consciência sutil do “eu sou”, todo o resto já desapareceu; você está em um estado profundo de meditação, totalmente calmo e tudo que resta é essa vibração sutil. Alguns de vocês já experimentaram estados de tranqüilidade e calma por curtos espaços de tempo, onde não sentiam mais nada, talvez nem sentissem o corpo, todas as reatividades desapareceram, os pensamentos pararam, mas mesmo dentro desse vasto espaço ainda existia aquela sensação de “eu sou”, da consciência do “eu”, e que poderia surgir como... “Eu sou um bom meditador...”

Você passa por esse transcender, aprofundando cada um desses agregados, à medida que você não reage a eles, até que você chegue a essa consciência do “eu”, e uma vez que você coloca sua atenção nesse “eu”, você fica nele até que ele desapareça e você atinja a Iluminação.

P – Eu já tive algumas experiências agradáveis na meditação como, por exemplo, sentir a mão desaparecer; mas agora eu fico querendo repetí-la o tempo todo, o que fazer?

R – Volte ao retiro no ano que vem... Essa é uma sensação agradável, não é? Vocês não viram nada ainda... Esperem para ver quando o seu corpo desaparecer, quando a sua mente desaparecer... Você não pode reproduzir uma experiência voluntariamente; você tem que saber os passos pelos quais passou para chegar aonde você chegou e então pode tentar repeti-los, mas isso não é garantia de que vai conseguir, assim, só porque você quer; então, a própria ansiedade e a vontade de querer chegar nesse estado vai fazer que você não chegue.

P – Nos retiros do Goenka aprendemos como sentir as sensações sutis, as vibrações, de uma maneira sistemática e bem fácil, mas eles exigem que você nunca mude o procedimento; o que você pensa desse método, você considera-o completo em si?

R – O método de U Bha Kin, também chamado método Goenka, é muito bom para iniciantes; é um ambiente muito restrito; você não faz Yoga, nem ensinam a meditação andando e eles dão muita ênfase na concentração; você passa três dias com a atenção na respiração, depois você fica nas partes do corpo e faz muita concentração através disso. É meditação Vipassana, na medida em que eles estão observando *anicca* nas vibrações corporais,

mas param nisso; não escutam sons, nem investigam os pensamentos, mas é uma prática que pode ser benéfica.

É um bom método para desenvolver a concentração, mas o modo como eles falam, que essa é a única maneira, que você não pode praticar coisa alguma além disso, e que foi estritamente isso que o Buddha ensinou, isso eu não acredito. Eu mesmo recomendo que as pessoas façam o retiro do Goenka, mas digo a elas para não ficarem preso nisso, não aceitar a orientação de que não devem praticar mais coisa alguma. É um pouco limitado na abordagem, porque você não pode praticar essa técnica dirigindo seu carro, por exemplo; é necessário um ambiente fechado onde você possa ter uma concentração bastante forte; eles não ensinam a meditação andando e movimentos conscientes, então não há como levar isso para sua vida diária.

P – Eu quero muito tomar os preceitos, mas após esses seis dias tenho ainda alguns probleminhas: odeio as mulheres e amo os mosquitos.

R – O que isso tem a ver com tomar os preceitos? Se você ama os mosquitos, não vai matá-los; se você não gosta de mulheres, então não vai dormir com a mulher de ninguém; isso não tem nada a ver com os preceitos. Talvez você tenha escrito errado a pergunta: ama as mulheres e odeia os mosquitos

P – O que o Bhante acha a respeito da transmissão de pensamento? Por exemplo, nós aqui no retiro estamos muito sensíveis quanto aos sentimentos, há alguma ligação com os pensamentos das pessoas, que estão fora, sobre você?

R – Se você tem Plena Atenção, o pensamento de ninguém vai perturbá-lo; você vai percebê-los, distingui-los e não deixar que eles o perturbem. Se você não está plenamente atento, está aberto para outras influências; elas podem penetrar sem que você perceba; na Ásia, não sei se aqui no Brasil também, eles são possuídos por espíritos de alguém que joga uma praga em cima deles; vocês têm “vodu” aqui? Se você tem uma mente fraca pode ser afetado por esse tipo de coisa, mas se você tem uma mente plenamente atenta, isso não o afeta. Essa é a minha opinião, não tenho muita experiência direta com isso.

P – O que são os sonhos, por que eles existem? Há algum significado?

R – Não sou um especialista nisso; também tenho os meus; os sonhos estão ligados aos símbolos, existe todo um estudo de análise dos sonhos; acredita-se que os sonhos são a expressão de sentimentos e desejos reprimidos, coisas que você quer fazer, então você poderia observar isso como a direção que sua mente está querendo tomar; há pessoas que têm pesadelos, sonhos violentos, sonhos sexuais e isso quer dizer que isso ainda está em seu inconsciente; mas também há bons sonhos, que podem mostrar a inclinação da mente, por exemplo, você sonhar que é um monge no Himalaia.

No meu primeiro ano como monge, havia um monge espanhol que fazia análise dos sonhos; toda noite ele acordava, escrevia, e na manhã seguinte olhava e analisava as coisas principais e via quais eram os símbolos; eu tentei fazer isso por algum tempo e isso realmente mostrou que minha mente estava inclinada para seguir a vida espiritual, de acordo com a interpretação dele sobre os símbolos.

Sobre os Cinco Agregados

Eu quero falar um pouco mais sobre os Cinco Agregados, como você os transcende, de modo que você possa se restringir e evitar a criação de novos karmas. Para alguns de vocês que talvez não estejam familiarizados com a meditação Vipassana, e ficar prestando atenção nas sensações e percepções, talvez se perguntem por quê se faz isso; ou talvez porquê tentar ver tudo como uma ilusão, impermanente e sem “eu”.

Isso tem a ver com ultrapassar os níveis mais profundos de sofrimento que criamos no corpo e na mente; em outras palavras, tudo que existe são vibrações, e a mente cria esses objetos. Você pode se perguntar: por que a gente deveria fazer isso? Porque nos apegamos a esses objetos como se eles fossem reais e nossas preferências, se gostamos ou não gostamos de alguma coisa, são baseadas nessa realidade do objeto; nossas sensações e sentimentos são vividos como reais. É como o exemplo do abacate, eu pensava que o abacate era real; eu achava que ele era mau; eu me apeguei a essa ideia e sofri, como descrevi anteriormente. Mais tarde, depois que tive contato com os ensinamentos sobre isso e como a gente se apega, eu fui capaz de ultrapassar esse sofrimento.

Nós usamos esses ensinamentos para ultrapassar o sofrimento e não para sair do mundo e não se importar mais com as coisas. Se pensarmos “nada existe”, “tudo é irreal”, eu não posso gostar de nada, nem desejar nada, então vamos nos transformar em um morto-vivo ou em um vegetal. Sabemos que tudo é criado pela mente, o que existe são vibrações, que nada disso é real e nós temos tudo isso como um pano de fundo do conhecimento. Há dois tipos de conhecimento: o conhecimento relativo e o absoluto; o relativo nos diz que existe o homem, a mulher, as flores, o bem, o mal e todas as coisas que são diferenciadas; é aqui que a gente vive; não há nada de errado com essas coisas. Mas nos tornamos obcecados por esses objetos e nos apegamos a eles, trazendo sofrimento para nós e para os outros. Então você aplica o conhecimento absoluto e dissolve o objeto ao qual você se apegou. Mas se as outras coisas não estão lhe incomodando, pode agir normalmente, usá-las normalmente; está agindo no nível do conhecimento relativo. Mas se algo está lhe perturbando, você aplica esse conhecimento absoluto e dissolve esse “algo”: é só isso...

Os ensinamentos são ferramentas hábeis para vocês usarem quando estiverem em sofrimento; por exemplo, quando você está em meditação e sente uma dor no corpo, isso está lhe perturbando. Você não gostaria de se livrar disso? Então você dissolve o seu corpo; pensa que esse corpo são átomos e moléculas, apenas vibrações, e você aplica isso. Mas se o corpo não está criando problema nenhum, então ainda é o corpo. Se você tem problemas com o desejo sexual, cada vez que você vê uma pessoa do sexo oposto começa a ter pensamentos e reações, pode aplicar esse mesmo conhecimento; olha para essa pessoa que lhe atrai, usa sua visão raios-X e dissolve essas coisas atraentes que a pessoa tem. Olha para ela como se fosse um esqueleto; do mesmo modo com um pensamento de raiva com algo do passado que surja; você aplica essa mesma coisa; olha para essa raiva e pensa... “Isso é só uma bolha mental, eu não existo, a pessoa que provocou isso não existe, a raiva não existe”, e ela se dissolve.

É assim que você usa a prática; com a sabedoria da Plena Atenção dissolve as coisas que estão lhe incomodando; as que não estão, você deixa para lá. A mesma coisa acontece quando alguém lhe insulta, lhe machuca: você analisa, coloca Plena Atenção nos Cinco Agregados, observa qual é o agregado ao qual você está reagindo e então ele dissolve.

Se não temos compreensão clara disso, nós vamos continuar apegados e repetindo esse ciclo indefinidamente. Quantos de vocês já ouviram falar dos Doze Passos da Originação Dependente (*Paticca Samupada*)? Há quatro desses passos que são os mais importantes para você evitar o kamma: o apego, o agarrar-se, o tornar-se, e o nascimento. O apego é o desejo ou aversão pelas coisas; é basicamente um pensamento inicial. Voltemos ao exemplo do mosquito. Eu ouço o seu zumbido e tenho um pensamento inicial de aversão; se eu aplico a Atenção Simples e vejo essa... “Aversão...Aversão”, não preciso reagir. O agarrar-se é o próximo estágio, se você não tem Plena Atenção, o apego pode se transformar nesse agarrar; o agarrar-se é um nível mais forte do apego; é você pensar... “O mosquito é uma coisa muito suja, tenho que me livrar dele, pode ter malária”... então você já passou para o nível do agarrar; você agarrou o conceito, agarrou a percepção.

O apego pertence à sensação; o agarrar pertence à percepção; ainda assim, eu posso ter Plena Atenção desse agarrar e deixá-lo passar; eu já deixei passar a sensação, então tenho o agarrar, que está ligado à percepção e eu posso deixar isso passar. Eu já expliquei isso antes, mas estou explicando sob um outro ponto de vista. Se sua Plena Atenção não é forte, seu apego

se transforma no agarrar-se; ainda assim, você não chegou no ponto de produzir kamma; então, depois disso vem o tornar-se. O tornar-se é o verdadeiro kamma que você faz; se você não consegue se restringir de matar esse mosquito e o mata, isso é o tornar-se e criou o kamma; é chamado de tornar-se ou vir-a-ser, porque você comete a ação e ela se torna um hábito, leva ao nascimento, ao nascimento do sofrimento.

Você tem o apego que é o pensamento inicial: por exemplo, você está meditando, está muito quente, e você pensa... “Um sorvete seria bom...” É só um pensamento inofensivo. Se você está com Plena Atenção, esse pensamento desaparece e você continua meditando; então esse apego não lhe prejudicou. Mas se você agarra essa ideia, começa a pensar... “O sorvete é uma boa ideia, seria ótimo...” E começa a arquitetar um jeito de conseguir esse sorvete, o apego inicial não é nada, não pode prejudicar ninguém, até que ele se torna um agarrar-se. É aí que você investe mais energia, no planejamento, na organização. Ainda assim, você pode aplicar sua Plena Atenção ao agarrar-se e deixar passar, apesar de dar mais trabalho. Se você não resiste, e o agarrar toma conta, então você levanta e vai atrás do sorvete, ou então mata o mosquito.

Então isso é chamado de “vir-a-ser”, porque você está fortalecendo esse hábito, que vai se repetir no futuro e é isso que caracteriza o Samsara. O “vir-a-ser” dá origem ao nascimento, o nascimento sendo o fortalecimento do “eu”, nascendo para o próximo momento. O nascimento do sofrimento; basicamente significa “nascer no próximo momento”; se você se restringisse não estaria dando origem a esse nascimento, a esse hábito, a esse kamma, que vai trazer com ele o sofrimento. Não se preocupem se têm desejos e aversões comuns; o problema é quando isso se torna um “agarrar”, quando você investe mais energia; é aí que você tem que fazer um esforço para se restringir.

7º dia: 27/02/04

Meditação ao ar livre

Primeiro vou dar instruções para a meditação, depois vocês podem se espalhar, ficar onde vocês quiserem, e passar a manhã inteira como vocês passaram ontem à tarde, meditando.

Meditar ao ar livre é uma boa oportunidade para observar as Percepções; vocês vão escutar tantos sons e vão ver que para cada um deles a mente tenta achar o significado, mas são apenas vibrações que não têm significado nenhum, a não ser aquele que lhe dá a mente.

Por causa da memória, ficamos com raiva, ou gostamos ou não gostamos, reagindo a cada estímulo que aparece. Por exemplo, ao ouvir o som do grilo, vocês não iriam ficar com raiva, não é? Como você pode ficar com raiva de um grilo? Você não pode chegar para um grilo e dizer... Olha!... Mas com relação à pessoa que está usando a serra elétrica, você pode ficar com raiva; porque você identifica isso como uma pessoa que está fazendo algo que não deveria, atrapalhando a sua meditação, enquanto que o grilo é apenas parte da natureza, fazendo o que tem que fazer; então você não tem raiva do grilo, mas tem raiva da pessoa. O ego tem raiva daquilo que o ameaça mais, o que ameaça o seu conforto, mas tudo depende de como a mente está criando essas ideias, essas percepções; você medita nessas percepções, no apego que elas provocam e todo o sofrimento que isso engendra.

Uma última explicação sobre a mente. Vocês estão me olhando, vendo esse meu corpo, vendo as árvores e tudo que está em volta, e têm a sensação de solidez disso tudo; mas a nossa mente e o nosso mundo condicionado parece mais como um filme. Nossa experiência é feita de momentos mentais, são momentos de consciência que surgem e desaparecem, muito rapidamente, milhões de vezes em um estalar de dedos, muito mais rápido do que um supercomputador pode processar em informações. Cada momento que você ouve, sente, cheira, toca, pensa, são chamados de momentos mentais, dos seis sentidos; eles se alternam constante e intermitentemente, um momento de pensar, de ver, etc.

Vocês todos vão ao cinema? Há romances, história de amor, policial; você pensa que esse filme é real nesse momento; e então você vai à sala de projeção e vê aquele projetor,

daqueles antigos, e diz... “Eu quero encontrar aquela mulher bonita ou aquele homem bonito...” E o operador da projeção vai olhar para você e dizer... “Levem esse homem para o hospital...” O filme é feito de quadros individuais com intervalos entre cada um, formando um conjunto de fotogramas ou imagens; cada fotograma desses, sozinho, não significa quase nada; mas quando eles passam rápidos e vocês não podem ver o intervalo entre eles, há uma aparência de solidez e de fluidez. Esses fotogramas individuais são como esses momentos mentais de consciência de escutar, ver, cheirar, pensar, etc. E a luz da mente pura é a luz do projetor; sem essa luz você não seria capaz de ver esse filme. A luz é a pura consciência, o infinito oceano do ser. Os fotogramas individuais de ouvir, ver, sentir o gosto, tocar, sentir o cheiro e pensar, esses são a consciência.

Alguém perguntou a diferença entre consciência e mente alerta: a mente alerta é o oceano amplo de luz que ilumina o filme, e a consciência são os fotogramas individuais que você vê, mas não a luz que os ilumina. Você está tão apegado a essas imagens ou consciência, que você não vê a luz que está por trás de onde ela surge. Cada vez que essa consciência de todos os nossos sentidos surge, a consciência do “eu” surge com ela, porque a gente não vê os intervalos desse surgir e desaparecer, então o sentido de “ego” também parece sólido. Se você sintoniza com esse surgir e desaparecer tão rápido, o “eu” não tem tempo de se instalar nesses intervalos; você não pode se apegar aos objetos, porque estão desaparecendo tão rapidamente. Isso é realmente um nível mais avançado da meditação Vipassana, e é assim que ele se aprofunda. A ilusão do “eu” se estabelece porque não somos capazes de ver esse surgir e desaparecer a cada momento.

Há também o exemplo do desenho animado. Nesse tipo de filme, o artista faz milhares de desenhos; quando eles passam bastante rápidos parecem estar se movendo; mas eles não se movem. Vocês já viram esses livros para criança, que têm uns pontinhos, que você liga e forma uma figura? Se você olhar para esses pontinhos na página, isoladamente, eles não significam nada; esses seriam os momentos individuais de nossos sentidos. Devidos ao apego e ao agarrar, isso faz com que os pontinhos se conectem e vocês tenham uma percepção. A liberação da mente ocorre quando você deixa de conectar esses pontos; quando você não junta os pontinhos, não deixa surgir a raiva, o apego, o gostar e o não gostar, porque não há objeto para se apegar.

Eu sei que isso pode parecer bastante profundo e alguns de vocês talvez ainda não estejam nesse nível, mas mesmo a compreensão intelectual é útil e importante; você pode estar sentado em meditação, prestando atenção nas sensações e pode quase imaginar que é isso que está acontecendo. É assim que sua compreensão vai aumentando cada vez mais através dessa observação repetida.

O ego individual é o passado; tudo que sabemos sobre nós vem do passado; o que fomos ontem, há uma semana, há um mês, há um ano. E os objetos que percebemos com os sentidos, estão no futuro, porque nós queremos pegá-los ou rejeitá-los nesse futuro que é o próximo momento. Você tem o sujeito e o objeto, o passado e o futuro, o conhecedor e o conhecido. O conhecedor é o que está no passado e o conhecido é o que está no futuro, que é o próximo momento em que queremos agarrar o objeto.

E o que está no meio?

O conhecer, a consciência pura ou o momento presente. Mantenha sua mente no momento presente, enraizada em algo como o corpo; se a mente está bem relaxada no momento presente, você é capaz de ver o ego de um lado e o objeto de outro. Normalmente, estamos focados e obcecados conosco, com nosso eu, ou estamos focados nos objetos que queremos agarrar; observem isso a próxima vez que forem meditar: ou vocês estão obcecados com vocês mesmos ou com os objetos. Perdemos o conhecer, porque estamos focados no conhecedor e no conhecido.

É necessário focalizar no conhecer, para deixar de lado o objeto e o sujeito, e a maneira de desenvolver isso é através da Atenção Simples... Sentindo, Sentindo... Ouvindo, Ouvindo... E aí você fica na consciência. No... Escutando, escutando... tem o escutar, mas não tem quem escuta, nem o que é escutado; no...Sentindo, sentindo... não tem aquele que sente, nem aquilo que é sentido, há apenas o sentir; o mesmo para...Vendo, vendo...Pensando, pensando... É por isso que você tem que treinar sua Plena Atenção. Isto é Atenção Simples: a Atenção Simples corta fora aquele que conhece e corta o objeto conhecido e sintoniza com a própria consciência, o conhecer.

Isso é tudo. Há tantas coisas acontecendo aqui e tão rápido, que você não vai ser capaz de realizar tudo isso; em apenas um momento, há inúmeros sons surgindo ao mesmo tempo, como o avião que está voando sobre nós há dez ou quinze segundos; ao mesmo tempo o

barulho dessa serra elétrica está acontecendo; ao mesmo tempo têm os grilos e vários tipos de insetos. Você só reconhece que é um avião porque é um ruído contínuo; ao mesmo tempo, a máquina de cortar também, e vocês ficam com raiva.

Creio que isso é suficiente; cada um procure um lugar para meditar; procurem manter essas coisas na mente enquanto estiverem meditando; mesmo que vocês só pensem sobre esse assunto enquanto estiverem meditando, isso já é bom.

Perguntas e Respostas

P – A Bíblia, no Gênesis, fala que no início era o Verbo; parece muito com o que você falou sobre o verbo no gerúndio; não ver, não sentir, mas vendo, sentindo; seria a mesma coisa?

R – Há muita coisa na Bíblia que poderia ser comparada ao Budismo, mas não gostaria de entrar nisso agora para não perturbar a meditação de vocês. Façam um pouco de meditação de pé; aproveitem que vocês estão aqui no meio desta floresta, sejam como uma árvore; elas não estão se importando com esse homem que está com a máquina de cortar, nem com essas formigas que estão andando, elas estão aí apenas, de pé, no momento presente; sejam como elas.

P – Ainda não consigo manter a concentração por períodos muito longos; pensamentos aparecem na minha mente e eu os sigo; quando percebo já estou com eles há algum tempo; alguma sugestão final que possa ajudar a manter a concentração por períodos maiores?

R – Essa ideia de concentração foi entendida de maneira exagerada. Na vida diária você não se concentra em um único ponto, as coisas não funcionam assim. Se você está fazendo seu dever de casa, para a faculdade, por exemplo, não vai estar concentrado em um ponto, vai estar concentrado na leitura, você não quer estar distraído. No seu trabalho, ou ao cozinhar, você nunca se concentra em um único ponto, nós não usamos a concentração desse modo; você quer estar concentrado naquilo que está fazendo, fazendo sua arte, mexendo no computador, sem se distrair. O que você quer é ter Plena Atenção; Plena Atenção é saber o que você está fazendo e não se deixar distrair, e saber quando a distração vem; você tem que estar plenamente atento para saber quando os pensamentos querem entrar para atrapalhar sua atenção

naquilo que você está fazendo; então em alguma parte de sua cabeça, ao mesmo tempo em que você está concentrado no que está fazendo, está vigiando os pensamentos que podem querer invadir.

Eu não gosto de usar essa palavra – concentração; porque as pessoas estão misturando muito e isso gera uma confusão, especialmente na vida diária. Se você está meditando em casa e está colocando sua atenção em um ponto só, isso é completamente diferente de sua vida diária; mas o que se quer ter é a concentração da Plena Atenção. Você quer estar alerta e concentrado naquilo que está fazendo, não quer estar distraído com qualquer coisa que apareça. Você tem uma área na qual está concentrado e a outra parte da sua mente fica vigiando; se aparece uma coceira, você está plenamente atento a essa coceira; se vem um pensamento, você está plenamente atento a esse pensamento, mas você não segue isso que surge, você sabe que está ali, mas permanece atento àquilo que você quer permanecer atento.

Se você se concentra em um ponto e fica absorvido, fica meio desconectado do mundo em torno e não é isso que queremos. O que vocês precisam é ter a Plena Atenção para que essas coisas que vêm de fora parem por aqui; a Plena Atenção não as deixa penetrar, é como se fosse um escudo lhe protegendo daquilo que quer lhe invadir. Mesmo quando estou aqui dando esta palestra, estou monitorando os pensamentos que aparecem por detrás de minha cabeça, mas não estou seguindo esses pensamentos, eles não me distraem daquilo que estou fazendo, mas eles estão aqui, como um espelho refletindo tudo isso.

Isso é chamado Plena Atenção Concentrada: você continua plenamente atento àquilo que escolheu fazer; portanto as duas andam juntas, não separadas. Você se concentra naquilo que está fazendo ao mesmo tempo em que está plenamente atento àquilo que está em volta de você, e é como se eu estivesse aqui escrevendo e ao mesmo tempo soubesse que há um búfalo selvagem vindo pela estrada; e se eu estiver tão absorvido na minha escrita que não visse mais nada, esse búfalo me atropelaria; assim eu estou concentrado, mas ao mesmo tempo alerta ao som que vem vindo, e assim eu saio da frente para o búfalo passar.

Assim, ao mesmo tempo em que estamos concentrados no corpo e na respiração, estamos alerta àquilo que surge. A Plena Atenção Concentrada evita que você se distraia por coisas insignificantes. Há duas coisas ao mesmo tempo: uma é estar concentrado e calmo, e outra, é a consciência de fundo, de tudo que está passando por trás. Temos as sensações do

corpo o tempo todo, está sempre conosco desde o nascimento até a morte; normalmente não temos essa consciência do corpo, porque estamos tão fora em pensamentos e outras coisas, que só nos damos conta quando, por exemplo, um mosquito pica... “Hum, eu tenho um corpo!...” O corpo das pessoas está fazendo uma coisa e a mente está fazendo outra; isso se chama uma “dissociação psíquica” e é a razão de todas as doenças. Você está andando na rua, perdido na sua raiva, e cai em um buraco; porque você não estava enraizado em seu corpo, estava perdido no seu sentimento, sem olhar para onde estava indo, ou então, pode ser atingido por um carro.

Nós perdemos tanto tempo durante o dia, porque não temos Plena Atenção ou esquecemos as coisas e temos que voltar para poder fazer ou refazer. Por exemplo, você pode estar com pressa pela manhã e então de repente, você pára... Cadê minhas chaves?... Você perde quinze a vinte minutos procurando as chaves e acaba atrasando para seu compromisso. Você não estava plenamente atento sobre onde você as colocou; sua mente não registrou, é como se não visse onde as coloca. Se você faz as coisas com mais Plena Atenção, mais devagar, você vê onde está colocando as chaves, aquilo entra na mente e você não esquece; se você está mais desperto para aquilo que está fazendo, vai ganhar tempo; você acha que está ganhando tempo ao fazer as coisas mais rápidas, mas está mais propenso a cometer erros e então tem que voltar atrás e fazer tudo de novo.

Do mesmo modo, se você está discutindo com uma pessoa de forma acalorada, perde a atenção no seu corpo e nas sensações, e então a pessoa lhe diz uma coisa, você responde outra, fala algo desagradável da qual pode se arrepender depois e isso causa outros problemas no futuro. Se você estivesse com atenção no seu corpo, poderia relaxar as partes mais tensas e assim evitar falar essas coisas não saudáveis.

Por isso a prática de “comer” os M&M (a meditação de um minuto) a cada hora é boa. Isso é Plena Atenção de uma maneira bastante prática, que vocês podem usar na sua vida diária, para fazer com que ela seja mais confortável e flua melhor, ao invés de ficar se envolvendo em problemas.

P – Eu gerei karmas negativos, mas estou arrependido; pedi perdão; não vou fazer mais. Eu anulo meu kamma?

R – Você gerou karmas negativos neste retiro, fazendo piadas sobre seu professor?...Você não pode apagar karma algum que você gerou; uma vez que você fez, não pode pegar de volta; mas se você reconhecer, se arrepender e fizer o esforço de não cometê-lo de novo, pelo menos isso não vai virar um hábito e então outras coisas não vão advir disso. Temos muitos pensamentos, alguns são bobagens, mas isso não tem problema, enquanto esses pensamentos surgem e desaparecem. Quando você passa para a ação, então fica mais perigoso, porque dessa ação advêm o hábito e, com esse hábito, pode ser gerado mais karma.

Palestra Final

A coisa mais importante, e que nunca será enfatizada o suficiente para vocês poderem integrar o Dhamma na vida diária, é desacelerarem, terem mais Plena Atenção de seu corpo e reorganizarem o seu horário, não ficar correndo de uma coisa para outra o tempo inteiro. Vocês têm que fazer um inventário, uma lista de tudo aquilo que vocês fazem, quanto tempo levam em determinadas coisas, coisas que são desnecessárias, ou quanto tempo perdem não tendo a Plena Atenção.

Se você, por exemplo, está dirigindo e parou em um sinal vermelho, não vai ficar olhando os out-doors, os carros dos outros. Se você está sentado, esteja plenamente atento para a sensação dessa postura, mas não faça isso de olhos fechados, fique de olhos abertos para ver quando o sinal ficar verde, senão as pessoas vão começar a buzinar e lhe insultar. E não usem o celular quando estiverem dirigindo; desliguem quando entrarem no carro.

Quantos de vocês querem tomar os Cinco Preceitos? No sábado, quando começou o retiro, nós tomamos os Oito Preceitos. Agora que vocês estão indo para casa, devem observar os Cinco Preceitos, que são o padrão moral que qualquer ser humano devia respeitar, seja ele cristão, muçulmano ou de qualquer religião. Vocês vão usar jóias e perfumes, sair para cantar ou para dançar, usar cadeiras e camas luxuosas, não é esperado que uma pessoa leiga se restrinja disso, então o que é dado para uma pessoa seguir são os Cinco Preceitos.

Os Cinco Preceitos são a base na qual todo Budista deveria orientar sua vida. A maior parte do sofrimento na vida surge porque a pessoa não está seguindo esses Cinco Preceitos. Isso é alguma coisa que você toma voluntariamente para ajudar a manter a Plena Atenção. Se você tiver vontade de matar qualquer coisa, ou falar mentiras ou coisas desagradáveis, ou roubar ou enganar alguém, ou ter má conduta sexual, ou quiser se intoxicar, então os Cinco Preceitos estão aí para lembrá-lo a não fazer isso; sem eles seria mais difícil. Vocês todos sabem quais são?

Para os que já tomaram os Preceitos, não faz mal vocês renovarem os votos. Se você quebrou algum desde a última vez que os tomou, pode tomar de novo. Faremos cânticos para isso, e inclui também tomar os Três Refúgios. No Sri Lanka e na Tailândia eles tomam os

preceitos todos os dias; eles tocam na rádio pública, os monges fazem os cânticos na rádio e eles repetem em casa. Eu conheço um birmanês que só toma Quatro Preceitos; ele se recusa a tomar o Quinto Preceito, pois gosta de tomar suas bebidas à tarde... “Eu vou tomar o Quinto Preceito até as cinco horas da tarde”.... Você não pode ter um preceito de tempo parcial.

Encerramento