

**MEDITAÇÃO**  
**E**  
**LIBERTAÇÃO ESPIRITUAL**

**OS OBSTÁCULOS PSICOLÓGICOS**

Matthew Flickstein



**MEDITAÇÃO**  
**E**  
**LIBERTAÇÃO ESPIRITUAL**  
**OS OBSTÁCULOS PSICOLÓGICOS**

**Matthew Flickstein**

**Retiro organizado pela Casa de Dharma**  
**Agosto 03 a 07/08/2000**

Tradução e revisão  
Arthur Shaker

Digitação  
Tania Wajc



**Edições Casa de Dharma - 2009**

## Matthew Flickstein

Matthew Flickstein é um instrutor de meditação leigo, fez sua graduação na University of Maryland, o Mestrado em Aconselhamento e Psicoterapia no Loyola College, e completou o Doutorado no Saybrook Institute. Foi interno no John Hopkins Counseling and Psychiatric Center, em Baltimore. É professor, e tem praticado e ensinado a meditação Budista Vipassana (visão clara) nos últimos vinte e dois anos.

Em 1982, junto com o Venerável Bhante Henepola Gunaratana, fundou o Bhavana Society Monastic, em West Virginia/USA. Posteriormente foi ordenado e viveu no centro como monge Budista da tradição Theravada.

Como psicoterapeuta, foi facilitador de workshops de desenvolvimento pessoal, treinou milhares de pessoas e certificou outros psicoterapeutas para conduzir workshops.

### **Seus livros:**

*Journey to the Center: A Meditation Workbook,*  
*Swallowing the River Ganges: a Comprehensive Practice Guide to the path of Purification.*



Ministrou na **Casa de Dharma**, em Agosto de 2000,  
um Retiro-Curso: *Meditação e realização espiritua*  
*os obstáculos psicológicos.*

**MEDITAÇÃO E LIBERTAÇÃO ESPIRITUAL**  
**OS OBSTÁCULOS PSICOLÓGICOS**

**1º dia**

**03/08/2000**

As pessoas vêm a um retiro como este por muitas razões. Algumas pessoas querem lidar com o estresse para melhora. Algumas pessoas têm interesse intelectual no Budismo. E algumas querem se tornar espiritualmente livres. Qualquer que seja a razão que os trouxe a este retiro, estas razões trouxeram vocês até aqui. Mas estas razões que trouxeram vocês aqui podem se tornar um obstáculo para a realização deste retiro. Pois este objetivo está sempre dirigido para o futuro, e a verdade está sempre presente aqui, neste momento. Gostaria que vocês refletissem sobre quais expectativas trouxeram vocês aqui e, nessa reflexão, que vocês abandonassem estas expectativas, de modo que vocês abandonem qualquer tipo de fardo psicológico.

O Buddha falou de três elementos essenciais para o treinamento da mente: virtude, concentração e sabedoria. Algumas pessoas experienciam insights, sem terem purificado as virtudes. Elas sentam, treinam a habilidade de focar sua mente e começam a entender como sua mente funciona. E quando elas ouvem falar sobre a importância da virtude, ficam perguntando, afinal de contas, do quê se trata. Se alguma vez se foi escalar uma alta montanha, como cinco mil metros, você vai perceber que mesmo para dar um passo, há uma dificuldade muito grande na respiração. E se você tiver trazendo uma bagagem muito pesada vai perceber que será muito difícil chegar ao topo da montanha carregando toda bagagem nas costas. Do mesmo modo isto acontece com a espiritualidade. Você pode alcançar um certo nível de realização mesmo sem ter purificado as virtudes. E a partir daí o progresso pára.

Para termos certeza de que estamos no caminho certo, com um alto objetivo espiritual, então começamos falando sobre os preceitos. Normalmente o Buddha fala sobre cinco preceitos, que podem ser compreendidos num nível grosseiro ou sutil. No retiro, nós podemos aumentar o número de preceitos que nós seguiremos, e estes oito preceitos serão um suporte muito importante para nosso progresso espiritual no retiro. Então o que nós faremos é explicar cada um desses oito preceitos, e todos poderão repetir comigo.

O 1º preceito: eu concordo em manter o preceito de ter reverência a todas as formas de vida. Isto também diz respeito a não matar seres humanos, não matar animais ou insetos, embora esses insetos possam nos incomodar. Quando se

fala em manter reverência a todas as formas de vida, isto significa alguma coisa a mais. Algumas vezes nós julgamos as pessoas. Frequentemente nós julgamos as pessoas. Isto é, de fato, uma forma de matar. Dizemos que esta pessoa é egoísta, arrogante, estúpida. Nós estamos rompendo, de um certo modo, a interconexão entre a sua individualidade e sua dignidade. Isto também se aplica durante o retiro de meditação, devemos estar atentos para não julgar as pessoas com quem estamos participando no retiro. Podemos estar sentados próximos de alguém e não vermos essa pessoa. Ou podemos ter o que chamaríamos do "romance do Vipassana". Você vê alguém à uma certa distância, e você tem certeza que vai se casar com ela depois do retiro. Isto é um julgamento da mente. Eu incentivo as pessoas a não ter nenhum tipo de contato visual com outras pessoas, a não ser consigo mesmo durante o retiro. A maioria das pessoas olha para baixo, mas isto não as impede de continuar julgando. Julgamos, inclusive, as meias das pessoas, a cor, se é uma meia furada, "será que ela não consegue comprar uma meia melhor?" Essa reverência significa também sentarmos sem julgarmos ninguém durante o retiro.

O 2º preceito é não roubar, praticar generosidade e renúncia. Significa não roubar nada que não nos pertence. Cultivar generosidade no retiro tem um significado muito importante. No retiro não temos prazeres sexuais, então a comida se torna muito importante. Queremos chegar rápidos ao refeitório. Podemos expressar generosidade, permitindo que as pessoas fiquem na nossa frente. Também usar os banheiros de modo que não atrase o uso para outros e com isso não cheguem atrasados para a meditação.

O 3º preceito é não falar, mantendo o Nobre Silêncio. Não sei se vocês têm este costume aqui, mas nos EUA se usa quadro de avisos em que as pessoas dão notícias umas às outras, o que é o mesmo que falar. Manter o Nobre Silêncio externamente ajuda a manter o silêncio internamente.

O 4º preceito é focar nossas energias apenas no desenvolvimento espiritual. Significa não haver música, televisão, sem livros, mesmo que sejam livros espirituais, pois vai tirar seu foco do coração e colocá-lo na sua cabeça. Mas um diário é permitido. Não usar maquiagem ou perfumes. Isto por dois motivos: o 1º é porque muitas pessoas são muito sensíveis a isto. O outro é porque usamos perfume para enaltecer nossa auto-imagem sensual. Isto nos mostra o quanto estamos apegados à auto-imagem que temos de nós mesmos. O retiro é para estarmos frente a frente àquilo que estamos apegados. Sobre incenso, alguém tem alguma sensibilidade ao cheiro de incenso?

O próximo é o de manter o corpo e a mente livre dos intoxicantes. Significa nada de álcool e drogas. Mas também não alimentar a mente com intoxicantes mentais, como fantasias, pois algumas vezes a meditação pode ser muito entediante. Então, ao invés de aprender a como estar diante desse aborrecimento, nós intoxicamos a mente com todo tipo de visões e pensamentos.

Por isso, concordo em evitar a sonolência e a modorra e a preguiça, e me colocar na melhor condição possível para a prática da meditação. Como você estará sentado durante a maior parte do dia, você precisa menos quantidade de comida. Então você deve ficar atento ao hábito da mente de querer a mesma quantidade de comida, de modo que por isso, ao sentar, você ficará sonolento.

Eu concordo em seguir o preceito de treinamento de engajar-me somente em atividades que sustentem o surgimento da concentração. Isso significa evitar os exercícios como a aeróbica ou correr, porque eles excitam a mente, e fica difícil depois se concentrar. Caminhar, tudo bem. E pela manhã, a opção de Yoga, que apóia a sustentação da concentração da mente.

Por último, eu aceito seguir o preceito do treinamento de tentar manter a intenção de cultivar a compreensão espiritual. Esta liberação não significa que seremos como santos. O foco é alcançarmos o máximo de libertação psicológica e espiritual.

Vamos todos repetir juntos os preceitos.

[Todos repetem os oito preceitos]

Algumas instruções: se precisarem ir ao banheiro, façam-no apenas quando da meditação andando, e não quando for a meditação sentado, de modo que não perturbem as outras pessoas. Desliguem seus relógios de alarme. Perguntas?

As entrevistas, às vezes, assustam algumas pessoas, pensam que farei perguntas a elas. Não há questões. Venham o mais que puderem para as meditações sentado. E no sábado falaremos sobre o assunto da inevitabilidade de certas dores. E como usar a dor para aprofundar sua consciência. As instruções de cada dia serão dadas na 1ª meditação sentado, após o café da manhã, e na 1ª meditação sentado após o almoço. Alguma questão sobre os preceitos ou a organização?

Nosso próximo passo é dar instruções sobre nossa prática de meditação. Mas hoje e amanhã aprenderemos somente como concentrar a mente, que é diferente de como ter insight sobre a natureza da mente. A Concentração é extremamente importante. Se você pegar uma lente e colocá-la de certo modo, os raios de sol queimam um pedaço de papel, mas se ficar mexendo na lente, não conseguirá o calor necessário para queimar o papel. Se a mente ficar se mexendo, não conseguiremos gerar concentração suficiente para penetrar na confusão de

nossa mente. Quanto mais longo o retiro, mais tempo você pode usar para desenvolver a concentração. Como este é um retiro curto, nós usaremos apenas hoje à noite e amanhã para o desenvolvimento da concentração. Quando começarmos a prática da meditação do insight, embora o foco seja no gerar esse insight, ainda assim isso aumenta nossa concentração também. Mas hoje e amanhã vamos focar nossa mente apenas na concentração.

Como sabemos que ganhamos suficiente concentração? É quando sabemos que os obstáculos da mente foram suprimidos. Os obstáculos são: o desejo sensual ou cobiça ou o ódio, a aversão, a resistência quando a mente está repelindo algo; ou a agitação, a preocupação, quando a mente está muito tagarela; preguiça e torpor, quando não conseguimos manter a mente focada, e caímos numa sonolência. É possível que isto aconteça por alguns dias. Quando você sai de um cotidiano agitado e entra no retiro, é possível que a mente relaxe e desabe. E o último obstáculo é a dúvida. Questões como: este é o meu caminho ou não? Tenho capacidade de segui-lo? Será que é verdade? Esse tipo de perguntas. A concentração afasta esses obstáculos, coloca-os de lado temporariamente. Tanto para a Psicologia como à psicoterapia, não é bom suprimir algo da sua mente. Mas para os obstáculos, é bom que se faça isso.

Darei a vocês agora, algumas instruções para a concentração. Primeiro falarei sobre a postura. Se você sentar numa almofada, sente na primeira terça parte da almofada. Pois isto empurra os joelhos para baixo e para o chão. Estamos falando da parte de baixo do joelho.

Há quatro tipos diferentes de postura para as pernas. Lótus completo, ou meio-lótus, ou a perna entre a coxa e o pé, ou a postura birmanesa ou a mais cômoda, uma perna na frente da outra. Sentar no banquinho também está bem.

As almofadas de meditação aqui no Brasil são 50% menos compactas que as dos EUA. A maioria de vocês está acostumada a sentar em almofadas. Quanto às mãos, a postura no Theravada não é tão importante como na tradição Zen. Na tradição Zen, a postura é uma parte muito importante da prática. No Theravada, algumas pessoas colocam as mãos sobre os joelhos, o que também é bom. Os olhos fecham. Mas se quiserem manter os olhos abertos, a 45 graus, sem olhar nada em volta, isto também está bem.

É importante manter a coluna ereta, mas relaxada. Se a coluna estiver curvada, isto dificultará sua respiração, e provocará certa sonolência. A boca fechada, e a respiração pelo nariz. Queremos sentir o foco da respiração, quando o ar toca as narinas. Algumas pessoas sentem a passagem do ar dentro das narinas, algumas sentem o foco na ponta do nariz, algumas sentem na entrada das narinas, outras na parte superior dos lábios.

Estou mais preocupado com a sensação do toque da respiração, então como a boca está fechada, você está respirando pelas narinas, sentindo o toque do ar quando passa pelas narinas. Para sentir esse toque com mais força, faça uma ou duas respirações fortes, e onde você sente forte, é aí que você deve manter sua atenção durante todo o retiro. Faça isso agora.

Algumas vezes a respiração é muito curta, não é necessário que você a faça mais longa; algumas vezes é longa, não a faça mais curta; algumas vezes ela se altera em longa e breve, apenas deixe que a respiração siga seu próprio curso, sem tentar controlar a respiração. É muito natural que a mente tente controlar a respiração; se você observar isso, relaxe o máximo que puder. O que você deve procurar fazer é focar na extensão de cada respiração. Você não vai seguir a respiração quando ela entra para dentro do seu corpo, nem vai segui-la quando ela sai do corpo e vai para o ar. O único lugar que você foca é na sensação na ponta do nariz. Quando digo para focar na extensão da respiração, não é para que sua mente diga o quão longa ou curta é a respiração. Apenas notifique-se da extensão de cada respiração, apenas focando na experiência da sensação da respiração. Algumas vezes a pessoa tem dificuldade de permanecer na respiração. Neste caso pode ser útil contar a respiração. Eu ensino um tipo muito específico de contagem da respiração. Conta um quando inspira, dois na expiração, três na inspiração, quatro na expiração, cinco na inspiração. Você começa de novo com um na expiração, dois na inspiração e continua até chegar no seis. Na próxima inspiração ou expiração, você começa com um, até o sete. Começa com um, vai até o oito; volta ao um, até o nove; volta ao um, até o dez; volta ao um, até apenas cinco, depois o seis, sete, oito, nove, dez e volta ao cinco. Se perder a pista da respiração no meio da respiração, então conte aquela respiração, ou apenas volte ao número um. É apenas uma técnica para conseguir a concentração. Quando conseguir um certo grau de concentração, abandone a contagem e siga a extensão de cada respiração. Vamos praticar.

## **Impedimentos para o desenvolvimento espiritual: Os Nove Obstáculos**

### 1. Questões psicológicas não-resolvidas.

Referem-se aos conteúdos da mente (temas psicológicos), enquanto a meditação trabalha com o contexto da mente, o processo da mente.

a) a mais significativa: raiva e ressentimento com relação ao passado.

Perdoar e ir além desse ressentimento.

b) lamentações, pesares não-resolvidos: as perdas

Lembranças das perdas trazem reações emocionais internas: preso ao passado.

c) comunicação incompleta com as pessoas significativas na sua vida.

A importância da verdadeira intimidade, e de saber estar consigo mesmo.

d) medo

Ninguém tem medo do que desconhece. Não podemos ter medo do que não conhecemos. Só temos medo da perda do conhecido. Se não reconhecemos que podemos estar inteiros e completos, independente do que acontece em nossa vida, nossas decisões vão vir a partir de nossos medos, de termos perdas.

Os primeiros obstáculos do desenvolvimento espiritual são esses quatro temas psicológicos não-resolvidos: Raiva, pesares não-resolvidos, relações com dificuldade de comunicação e medo.

O segundo impedimento para o desenvolvimento espiritual é sentar e fazer psicoterapia consigo, que é o oposto de meditar. Mais da metade das pessoas que se sentam para meditar, o que fazem realmente é tentar fazer psicoterapia consigo mesmo. Significa que sentados em meditação tentamos saber quais as razões que fazem que ajamos como agimos. "Por que eu tenho essa dificuldade de relacionamento? Por que não consigo ficar bem com meu pai ou minha mãe?" Tudo isso são assuntos psicológicos que nos impedem de meditar.

É muito valioso ter essas questões e respostas, quando estamos na psicoterapia, ao invés de tê-las quando estamos meditando.

Tudo isso são temas de conteúdo, que nos impedem de ver os processos da mente. Como a mente cria problemas? E não os problemas que a mente cria. Então, o segundo impedimento é a tentativa de resolver problemas psicológicos quando meditamos. [Diferença entre as "novelas" da televisão (conteúdos psicológicos) e o processo de funcionamento da televisão (funcionamento da mente)].

O terceiro impedimento é não viver uma vida virtuosa e ética. Acontece que quando sentamos em meditação, e tentamos concentrar a mente, não conseguimos porque a mente está cheia de remorsos e culpas pelo que fizemos. Isto deixa a mente em estado de turbulência. Quando sentamos em meditação, não estamos reprimindo o conteúdo de nossa mente. Como você não está reprimindo, tudo o que você fez vem à superfície da mente. É bastante doloroso lembrar coisas do passado... Você precisa parar de oferecer gasolina para o fogo, e seguir os preceitos de modo correto. Existem outras formas de viver de modo ético, que

devem ser pensadas: Que tipo de vida nós estamos procurando? Será que nosso modo de vida ou trabalho está trazendo sofrimento para mim e às outras pessoas? Por exemplo, trabalhando com bombas, etc.? Ou fábrica de bebidas alcoólicas? Existem fabricantes que fazem coisas que ferem não diretamente, mas indiretamente as pessoas. Por exemplo, criando gado para abate. Levando pessoas para caçar ou pescar. Embora ele não faça isso, mas está conduzindo pessoas para isso. Devemos estar conscientes de que estamos usando os bens materiais de modo apropriado: comida, roupas, casa; todas as coisas podem estar sendo usadas de modo sábio ou não-sábio. Por exemplo, a roupa: você está usando-a para proteger seu corpo do frio, dos insetos, etc., ou a sua roupa está dizendo: "olha para meu corpo"? Isto é um modo equivocado de usar a roupa. Por exemplo, a comida: estamos comendo para o deleite dos sentidos, ou para sustentar o corpo? E assim por diante.

Um outro aspecto se refere a guardar as portas dos sentidos: não correr atrás das sensações prazerosas, não repelir as sensações desprazerosas.

O quarto impedimento é tentar negar a morte. Se nos perguntarmos: será que vou morrer? A resposta é: certamente que sim. Mas no íntimo dizemos: não por enquanto. A consequência é que fazemos tudo o mais, menos focar em nosso desenvolvimento espiritual. Vamos a um funeral e dizemos: "Que terrível aquela pessoa morrer". Mas voltamos para casa e continuamos nossa vida ignorante. Não reconhecemos que podemos morrer no próximo momento. Devemos ter uma consciência saudável da morte, de modo a abandonarmos nossos objetivos tolos: dinheiro, fama, poder, que são todos impermanentes, e buscar a satisfação do que é duradouro, e focarmos em nosso desenvolvimento espiritual.

O quinto impedimento para o desenvolvimento espiritual é o aprendizado intelectual. Há pessoas que são tão cheias de filosofias e crenças, que não há espaço para o verdadeiro conhecimento da experiência. Elas podem recitar todas as escrituras de cor, mas suas vidas são miseráveis. É dito que você pode ensinar um papagaio a dizer: Socorro! Socorro! Mas quando o papagaio está com problemas, ele fala: Oh! Oh! Nós podemos conhecer todas as coisas espirituais intelectualmente, mas estamos em apuros e miseráveis. É como você ler cardápios, mas não comer a comida. Muitas pessoas têm muito orgulho de suas concepções. Tem-se CDs, fitas... três tipos de discos: 33 rpm, 45 rpm e antigamente os de 78 rpm, de tamanhos diferentes. É similar, tem os que têm PhD, o Doutorado, já viajaram por toda a parte do mundo... É como esses três discos, são planos, sem nenhuma profundidade. A mesma música, repetidamente. Esse é o tipo de conhecimento intelectual.

O sexto impedimento é a concentração insuficiente. Os cinco impedimentos surgem na mente, impedindo-a de ganhar concentração e ver através de suas percepções distorcidas. Elas não conseguem ver as coisas como elas são.

O sétimo obstáculo é a busca ativa e intensa por obter insights. É um dos impedimentos mais significativos de se ver as coisas como elas realmente são. É aquela mente que quer saber, porque a mente só sabe trabalhar através de conceitos, e o desenvolvimento espiritual é não-conceitual. A mente nunca saberá, porque o desenvolvimento espiritual está para além da capacidade da mente de conhecer.

Isso também é outro aspecto desse impedimento, o anseio de obter insights: às vezes temos experiências espirituais maravilhosas, e gastamos o próximo ano tentando ter novamente aquela experiência, o que certamente é impossível. Algumas pessoas têm experiências espirituais importantes e nós queremos experimentar o que elas experienciam, e ansiamos por insights. Isso não é bom. Tudo que devemos fazer é reunir as causas e condições, permitindo que esses insights possam surgir. Um dos aspectos maravilhosos do ensinamento budista é que ele explica quais são as condições necessárias para o surgimento do insight. Não precisamos correr atrás.

O oitavo impedimento para o desenvolvimento espiritual é não ter um relacionamento com o professor. Sei que aqui no Brasil isso ainda é difícil, pois se está ainda na infância. Mas existem no mundo mestres disponíveis para isso. Um dos aspectos de um Buddha é que ele pode se tornar iluminado por si mesmo. Nós não somos o Buddha. Nós precisamos de orientação. [...] Alguém que conheça a nossa mente e que seja um espelho para nós. Alguém que a gente desenvolva uma possível confiança. [...] E quando um psicoterapeuta disser algo a você [e só um padre pode fazer isto], o orientador espiritual não fará mal a você, a relação é pura, e o que é dito é para seu desenvolvimento espiritual.

E o último impedimento é não estar focado na libertação espiritual.

Os resultados em nossas vidas estão sempre relacionados aos nossos atos, e os nossos atos estão sempre relacionados às nossas intenções. Se não tivermos a intenção de alcançarmos a libertação espiritual, nunca estaremos aptos a manifestar nossos comportamentos adequados...[...].

Esses são os nove obstáculos para a realização espiritual. Se tiverem alguma pergunta sobre isso.

## Perguntas

*P* - Não se dedicar verdadeiramente à nossa libertação espiritual significa que não se tem um objetivo?

*R* - Você já leu a estória de Alice no País das Maravilhas? Alice estava perdida e chegou num ponto onde havia vários caminhos para seguir. Ela olhou para cima e viu um grande gato sentado numa árvore. Ela perguntou ao gato qual caminho ela deveria seguir. Ele perguntou: para onde você está indo? Ela falou: eu não sei. Ele disse: então que importância tem qual caminho você vai escolher? A não ser que você tenha um foco espiritual... [...]. A felicidade duradoura só vem da libertação espiritual.

Há duas coisas que eu sei sobre todo mundo que está aqui sentado. A primeira é que todo mundo sofre, sofrimento físico, de relacionamentos, de saúde; poderia fazer uma longa lista, de estresse. A segunda coisa que eu sei é que todo mundo quer a felicidade, se livrar do sofrimento. A razão que te leva à prática espiritual é para que isto aconteça. Temos que perceber isto, e parar de jogar. Temos muitos fracassos na vida, e temos medo de tentar novamente e falhar, e evitamos o objetivo espiritual.

*P* - Temos medo não do desconhecido? Ou medo de fracassar?

*R* - Olhe para seu próprio medo. Se você soubesse que não poderia perder nada na sua vida, incluindo sua própria vida, do quê você teria medo? Nós só temos medo da perda do que nós conhecemos.

*P* - Na meditação, podemos estar analisando algo, e ainda assim, estar meditando? Por exemplo, por que tenho medo?

*R* - Se nos perguntarmos, paramos de meditar. Meditar seria examinar a natureza do medo (do conteúdo), reconhecendo-o intimamente sem cognição, experienciando o medo por si, sentindo as sensações, experienciando que pensamentos estão associados a ele, não porquê (ou do quê) você tem medo, apenas penetrando o medo, isto é meditação.

-----o-----

Sobre a prática da meditação sentado, procurem não se mexer, manter a boca fechada, e a mente focada na sensação do toque da respiração. Algumas pessoas aprenderam a focar na expansão e contração do abdômen. Sugiro que vocês acompanhem o toque da sensação na entrada das narinas... [...]

Ontem falamos sobre observarem a extensão da respiração. São apenas idéias para trazer a atenção na respiração. Não tem importância o quão longa é a respiração. Também falamos que se tiverem dificuldade de manter a atenção na respiração, que vocês poderiam usar o processo de contagem.

Vamos mudar agora. Ao invés de focar na extensão de cada respiração, queremos estar com todo o corpo respiratório. Significa estar atentos ao início, meio e fim de cada inspiração; o intervalo entre a inspiração e a expiração; o início, meio e fim de cada expiração, e o intervalo entre a expiração e a inspiração.

Não fazemos isso pelo processo do pensamento. Não dizemos: "isto é o início, isto é o fim da inspiração". São apenas palavras para lhes dizer que o que queremos é estar com todo o processo da respiração. Algumas vezes pensamos em escapar e dirigir a atenção para outros objetos fora da respiração. Esteja apenas atento ao fato de que a mente deixou o objeto da meditação, e traga a mente de volta ao foco da respiração. Não damos atenção para onde a mente escapou, apenas trazemos a mente novamente para o foco da respiração. Isto é o que devemos desenvolver em relação à concentração. Isto é o que praticaremos desde agora até às 2 horas da tarde.

Alguma questão sobre a prática? Muito bem, vamos praticar (a meditação sentado).

-----O-----

Sobre a meditação andando, escolha um trecho não muito longo, senão a mente poderá se distrair. Comece com os braços soltos ao longo do corpo. Procure se centrar e sentir os pés sobre o chão. Quando se sentirem preparados, tragam as mãos para frente do corpo, uma sobre a outra. Algumas pessoas preferem deixar os braços estendidos. A idéia da meditação andando é desenvolver a concentração. Depois falaremos como a meditação andando pode desenvolver o insight. Queremos coordenar o movimento com a respiração. Olhe para baixo, num ângulo de 45 graus, e procure coordenar o movimento com a respiração natural, não force a respiração. A boca fechada. Na inspiração, levante o pé sobre os dedos do pé. Mantenha o pé na ponta dos dedos enquanto você expira. Inspirando você levanta o pé e avança, expirando coloque o pé no chão. O mesmo para o pé esquerdo. (Praticando).

-----O-----

É dito que a pessoa que seguir o Satipatthana Sutta alcançará a iluminação. Buddha diz que se pode alcançar a Iluminação em sete dias. É claro que isso seria possível se praticássemos exatamente como ele orienta no Sutta. Seria como se você seguisse a orientação de uma receita de comida, você ganharia uma recompensa internacional. É claro que levaríamos anos para seguir aquela receita porque ainda não somos mestres de cozinha. Vou dar as instruções hoje à tarde, para nos tornarmos um mestre de cozinha. Buddha diz que há quatro tipos de ingredientes que devemos colocar nesta comida.

Temos de estar atentos ao corpo, às sensações-sentimentos, aos estados da mente e aos objetos de nossa mente. Mas devemos estar atentos a eles de um modo específico.

Quando Buddha começa a falar sobre isso no Satipatthana Sutta, ele foca parte por parte. Vou falar sobre cada trecho do Sutta.

*"Aqui o bhikkhu permanece contemplando o corpo no corpo, atento, ardente, com clara compreensão, tendo abandonado a luxúria e a ganância com relação às coisas do mundo".*

Estas palavras são tão profundas e dinâmicas, peço que tenham grande atenção às palavras, pois o sucesso da nossa prática depende da clara compreensão do quê isto significa. Se não entendermos claramente o que estas palavras significam, podemos praticar durante vinte anos e não alcançar os resultados que queremos.

Ele começa dizendo "aqui". "Aqui" não significa apenas este local onde estamos praticando. Ele fala "aqui", da perspectiva de um ser perfeitamente iluminado, que vai dar estas instruções. Um ser que erradicou totalmente suas impurezas, e vê as coisas perfeitamente como elas são. Então ele vai dizer da perspectiva de um ser iluminado. Ele diz: "Aqui, oh bhikkhus". "Bhikkhus" algumas vezes significa "monges". Mas neste contexto "bhikkhus" significa qualquer um interessado na prática em obter iluminação. Aqui, da minha perspectiva, todo aquele que pretende obter a iluminação, um bhikkhu se coloca, permanece em concentração, significa sempre viver esta vida em estado de concentração. A não ser que tenhamos uma continuidade em nossa prática, é como tentar ferver a água e trazê-la um grau abaixo do ponto de ebulição milhares de vezes. Não vai ferver. Do mesmo modo, a não ser que exista uma consistência na nossa prática, não vamos conseguir um crescimento espiritual. Sei que muitos de nós praticam apenas uma, duas, três ou cinco vezes na semana. Não adianta ficar se enrolando. É preciso uma consistência na prática para haver progresso. Por isto Buddha diz: "ele precisa permanecer em concentração". "Aqui, da minha perspectiva, para aquele

que quer conseguir um desenvolvimento espiritual, ele deve permanecer em contemplação". Devemos permanecer contemplando o corpo no corpo. Isso significa duas coisas: Primeiro, sempre que estivermos olhando para uma das quatro fundações da Plena Atenção, seja o corpo, as sensações, os estados mentais ou os objetos mentais, devemos isolar apenas aquele objeto e afastar todas as outras coisas de nossa mente, e apenas focando naquele objeto. Quando um cientista olha para a lâmina num microscópio, ele deve estar certo de que essa lâmina não esteja contaminada por outras coisas. Quer dizer que quando olhamos para o nosso corpo, não estaremos ocupados em olhar para as sensações do nosso corpo. Não estaremos preocupados com a percepção sobre o nosso corpo, nem nos pensamentos sobre o nosso corpo. Estamos apenas interessados no corpo. Do mesmo modo, se estivermos contemplando as sensações, não nos preocupamos em saber onde estão essas sensações no corpo. Não estaremos interessados nos pensamentos sobre nosso corpo. Estaremos apenas contemplando as sensações. Do mesmo modo para com as outras fundações, isolamos aquele foco dos outros. Este é o primeiro significado do "corpo no corpo". O segundo significado é que quando estamos observando o corpo, não é o "meu corpo" que estamos observando, é simplesmente "o corpo". Estaremos analisando objetivamente o corpo. Isto é o que quer dizer "o corpo dentro do corpo".

*"Aqui, ó bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando o corpo no corpo, de um modo plenamente atento". O que significa essa palavra "Plena Atenção" (mindfull, vigilância)?*

Algumas vezes a pessoa pratica por anos e pergunta: o que "plena atenção" significa exatamente? É um tema bastante complexo. Darei primeiro um significado mais geral, e como aplicar nesse contexto específico da contemplação.

"Plena Atenção" é a consciência (awareness) do quê está acontecendo conosco e em nós neste exato momento de meditação. "Plena Atenção" é um tipo de atenção. Significa uma atenção pura (bare attention). É um tipo de atenção despojada de três coisas: sem julgamento. Quando estamos praticando este tipo de contemplação, não temos nenhum tipo de julgamento a respeito daquilo que estamos vendo. Não se trata de decidir se aquilo que estamos vendo é bom ou mau, certo ou errado, afortunado ou desafortunado. Porque toda vez que julgamos algo como bom, positivo, afortunado, nós nos agarramos a isto. E toda vez que consideramos algo como ruim, errado ou desafortunado, nós tentamos rejeitar, empurrar para fora de nós essa experiência.

Quando nós agarramos ou rejeitamos alguma coisa, não conseguimos ver claramente o que está acontecendo. Então, Plena Atenção é estar atentos ao que

está em nós e sobre nós, durante toda a experiência, momento a momento, sem agarrarmos ou rejeitarmos. Atenção pura também significa decisões despojadas. Quando estamos em atenção pura (despojada, bare attention), nunca fazemos decisões sobre a nossa vida. É muito interessante observar que, durante o retiro, as pessoas tomam decisões sobre o próximo retiro. Pensamos sobre como será quando voltarmos para casa. Em algumas pessoas, a mente delas fica tomada por isso desde o começo do retiro. Algumas pessoas são muito criativas, elas começam a fazer poesias, a responder a questões ou tomar decisões sobre a sua vida. Não devemos fazer essas coisas. Plena Atenção é atenção despojada de decisões, de julgamentos e comentários. A mente gosta de comentar sobre tudo, e nós ouvimos esses comentários e achamos que a mente tem algo profundo a dizer sobre isso. Mas ela nunca faz. Nenhuma mente diz algo muito profundo. A única coisa que a mente pode fazer é reorganizar seus próprios elementos, porque a mente tem apenas o passado para trabalhar com, e toda projeção para o futuro é apenas uma reordenação das coisas do passado. Todos os pensamentos são construções mentais.

O insight é diferente do pensamento. Insight significa ver as coisas como elas realmente são, no presente momento. E os pensamentos nada têm a ver com o presente momento. Algumas vezes nos sentimos agradecidos por pedaços de informação, mas a significação é que os pensamentos são apenas construções sobre o passado e o futuro. O insight é sobre o presente momento, e isso só acontece quando a mente silencia. Enquanto a mente estiver fazendo qualquer tipo de comentário, não conseguimos ver o que realmente está acontecendo.

*"Aqui, ó bhikkhus, o bhikkhu permanece concentrado no corpo do corpo, plenamente atento e com energia".* Existem três tipos de energia que o Buddha se refere.

A primeira é chamada de "energia inicial, incipiente". Significa que toda vez que a mente abandona seu objeto de meditação, devemos desenvolver um tipo de energia para trazer a mente de volta ao foco de meditação. Se você levantar um peso apenas uma vez e for fácil para você, não desenvolverá seus músculos, mas se esforçar para levantar outra vez, e outra vez, aí você desenvolverá seus músculos. Do mesmo modo, se você continuar trazendo sua atenção de volta para sua respiração, e for fácil para você, não irá desenvolver os músculos de sua mente. Somente quando você está cansado, querendo desistir, e tem de fazer aquele esforço para mais uma vez trazer de volta a atenção para aquele objeto de meditação, aí é que você vai desenvolver aquela energia inicial.

A segunda energia é chamada “energia de sustentação”. Significa que uma vez que você coloca a atenção naquele foco de respiração, energia de sustentação é a que mantém a mente naquele foco.

A terceira energia é aquele tipo de energia “corajosa, valente, heróica”. É aquela que faz com que você permaneça com a atenção no seu objeto de meditação, com todos os demônios que surgem em sua mente. Demônios como as lembranças que aconteceram em seu passado, coisas que você fez e que se sente mal a respeito disso, estados emocionais significativos como medo, depressão, dores físicas. Essa energia heróica faz com que você fique ali sem sair correndo, de modo que você possa ver a verdadeira natureza.

*“Aqui, ó bhikkhus, o bhikkhu permanece contemplando o corpo no corpo, plenamente atento, ardente, energético e com uma clara compreensão”.*

Muitas pessoas estão olhando para o que está se passando em suas mentes, elas vêem seus pensamentos, suas sensações, sua respiração, mas elas contemplam apenas o conteúdo do que está acontecendo, mas não compreendem claramente as verdadeiras características do que elas estão experienciando.

A primeira característica é a impermanência. Não é apenas que as coisas têm um começo e um fim, mas entre o começo e o fim não há nada mais que mudanças acontecendo.

A segunda característica é a insatisfatoriedade. Pelo fato de tudo ser impermanente, não podemos encontrar algo de satisfação duradoura no que é impermanente. Nós temos esse tipo de pressuposição na mente, de que se nós olhássemos para a vida de um certo modo, nós seríamos felizes. Quando eu tiver netos, quando eu tiver um bom trabalho, quando eu tiver aposentado, quando eu tiver minhas férias, quando eu tiver bastante dinheiro para não me preocupar com as coisas, e assim por diante. Nunca será suficiente para nós. A segunda característica da experiência é de que tudo nesta vida é insatisfatório. Não estamos dizendo que tudo é desprazeroso. Alguns de vocês podem ter essa sensação de que a vida é abençoada, ter grandes alegrias em sua vida. Mas é insatisfatório porque não consegue fazê-la duradoura. Mas é uma ilusão pensarmos que se nós achássemos aquele jeito, aí sim. Se vocês conseguirem alguma coisa que seja permanente e duradoura, me chamem, me liguem e contem como vocês conseguiram.

A terceira característica é o “não-eu”, o “não-self”. Esta é a característica mais difícil de se entender. Vou tentar dar uma ilustração, a melhor possível, sobre o que pode significar esse “não-eu”. Embora a palavra seja muito simples, a mente tem muita dificuldade para entender isto.

Antes que eu diga o significado, para que sintamos como é sutil, vou mexer um pouco num sentido de uma frase, para mostrar a complexidade do tema. Não é que todas as coisas sejam impermanentes, mas a impermanência é a única coisa que elas são. Isto é uma colocação muito importante. Não é que todas as coisas sejam impermanentes, mas é que a impermanência é a única coisa que existe (que há, que é). O que significa é que, quando dizemos que não é que as coisas são impermanentes, mas significa que tudo é impermanente, nada existe. Isto já é difícil de explicar, mesmo sem tradução. É uma dupla dificuldade. Se dizemos que todas as coisas são impermanentes, significaria que há coisas que existem.. Mas como tudo está mudando o tempo todo, a única coisa que existe é o processo de mudança. Assim, o que o "não-eu" significa é que nada tem um cerne essencial que permaneça de um momento para o outro. Não estamos negando o processo, o que apenas estamos negando é que exista algo que permaneça de um momento ao outro com uma estabilidade. É claro que o que é mais significativo é aquilo que entendemos como sendo nós mesmos. Em todo momento nós temos um corpo diferente e uma mente diferente.

Não estamos negando o processo do corpo e o processo da mente. Apenas estamos dizendo que de um momento a outro não há uma mesma pessoa. Assim, clara compreensão significa que estamos olhando o que passa dentro de nós e para nós de momento a momento, para ver que é impermanente, insatisfatório e sem-eu. Você não precisa ver essas três características simultaneamente, pois quando você vê uma, você vê as três. Pois tudo que é impermanente, é insatisfatório e não-eu.

*"Aqui, ó bhikkhus, um bhikkhu permanece contemplando o corpo no corpo, a sensação na sensação, etc..., com atenção plena, com a atenção despojada, sem julgamento, decisão, sem comentários, com energia inicial, com energia sustentada, com energia heróica, notando as três características de toda a experiência, tendo abandonado a cobiça e a lamentação (pesar) pelo mundo".*

O "mundo" que o Buddha se refere é o mundo dos cinco agregados, este é o "mundo". A cobiça é esse apego ao que experienciamos, e a lamentação é a repulsão à experiência. Esta é a primeira linha deste Sutta. E este Sutta tem 14 páginas. Então, como dissemos, o Buddha disse que se seguirmos os passos desse Sutta exatamente como ele disse, podemos nos iluminar em sete dias. Levaríamos um tempo só para entender a própria instrução dessa prática.

Antes de eu dar as instruções sobre a prática da meditação do insight, usando a respiração, quero saber se há perguntas.

*P* - Gostaria de saber como a gente medita em um foco, pois você disse que a gente foca ou no corpo ou em um estado mental; quer dizer que não pode ser ao mesmo tempo, temos que escolher um para focar.

*R* - Apenas mencionei, mas não sei se teremos tempo suficiente para desenvolver isso, mas podemos focar nossa atenção apenas em um objeto. É apenas uma ilusão a de que podemos ver muitas coisas simultaneamente.

*P* - Sobre a diferença entre o pensamento e o insight: quando estou no silêncio, consciência do insight, não é para ver o pensamento?

*R* - Algumas vezes temos um pensamento que descreve aquele insight, mas o insight em si não é conceitual. Você está dirigindo em uma estrada escura, e você pensa: "talvez haja uma fazenda", e nesse instante um relâmpago ilumina a paisagem. Se tivesse uma fazenda ali, seu pensamento estaria alinhado com o insight vendo por si mesmo as coisas diretamente. Assim como se tivesse uma fábrica lá, então seu pensamento não estaria tão alinhado com o seu entendimento direto do insight. Mas tanto em um caso como no outro, seu pensamento não tem nada a ver com você estar vendo as coisas por si mesmo.

Do mesmo modo, quando estamos sentados meditando, vamos dizer que haja medos em sua mente, e ao invés de se perguntar porquê ou do quê tenho medo, de repente você vê que o medo em si mesmo prossegue mudando, e ele desaparece como uma bolha na mente. Você tem uma experiência direta sobre a impermanência. Daí sua mente faz um comentário: "Ah, veja, o medo é impermanente". Mas quando você viu a impermanência, ela não era ainda mediada pela mente ou pensamento.

*P* - Na meditação devemos ir um pouco para além de nossos limites?

*R* - Sim. Significa "trabalhando nas fronteiras de sua prática". Nos EUA existe um ditado: "sem sofrimento não há ganhos" ("No pain, no gain").

*P* - Existem coisas difíceis como o sono, cansaço. Como ir além ou lidar com esses limites?

*R* - Todas as dificuldades têm suas soluções. Se você está sonolento quando meditando sentado, fique de pé e faça meditação em pé. É difícil você cair no sono estando em pé. Algumas pessoas quando se sentem cansadas, fazem um pouco de meditação andando, lavam o rosto, esticam os braços e pernas; se tudo isso não der certo, vá dormir um pouco.

Nós chegamos a um certo ponto de nossa prática, em que todas as ansiedades e expectativas com relação a resultados desaparecem, pois percebermos que tudo que temos a fazer é criar as condições e causas corretas no devido lugar, e os resultados acontecem naturalmente. Então ao invés de estarmos ansiosos com relação à prática, começamos a tentar entender quais as causas e condições corretas para que os resultados possam acontecer. Similarmente, vamos examinar o segundo conjunto do Satipatthana Sutta.

Deixe-me explicar agora como a prática irá mudar.

Nós vamos continuar seguindo a respiração. Vamos acompanhar toda a respiração, do início ao fim. Toda a inspiração, o espaço entre a inspiração e a expiração, o início até o fim da expiração, e o espaço entre a expiração e a inspiração. Sem dizer a nós mesmos, na mente, "início e fim". Nós vamos experienciar a sensação na respiração, conforme inspiramos e expiramos. Mas isso não é exatamente o que estávamos fazendo hoje de manhã para a concentração? Mas há uma diferença. Eu uso uma analogia da neve, mas como não temos neve no Brasil, usarei a analogia da chuva, mas seria mais fácil de entender usando a analogia da neve, porque quando a neve cai, podemos ver cada floco de neve caindo, mas é difícil de vermos as gotas de chuva caindo. Mas a analogia é que com a meditação de concentração, é como estar vendo a neve cair, a chuva caindo; estamos apenas contemplando o processo do chover ou nevar, ou o processo da respiração. Simplesmente mantendo o foco da mente, você desenvolve a habilidade de estar presente. Mas agora, para a meditação do insight, não é apenas olhar o processo do nevar ou chover, você está observando todos os flocos de neve individuais que estão nevando, ou todas as gotas de água da chuva caindo. Todos os momentos individuais de cada respiração, de modo a estar vendo como está mudando dentro de cada respiração. Cada respiração é diferente. Temperaturas diferentes, a extensão de cada respiração é diferente, a dureza ou suavidade de cada respiração é diferente. Queremos examinar todas as mudanças que ocorrem em cada respiração. Não existe nenhuma inspiração que seja igual a nenhuma expiração, nenhuma inspiração é igual à outra inspiração, nenhuma expiração é igual à outra expiração.

A idéia da meditação do insight é aplicar, praticar a primeira linha do que Buddha se refere. Aqueles de vocês que estiverem interessados em desenvolver o entendimento, apenas examinem a respiração, nada mais, sem julgar, comentar ou tomar decisões sobre a respiração, e toda vez que a atenção se deslocar do objeto,

devemos usar a energia para trazer a mente de volta para a respiração. Ficamos juntos, presentes com a respiração, de modo a ver sua natureza impermanente.

A última parte da instrução é que se sua atenção se mover para outro objeto que não a respiração...

Com relação à meditação andando, continuem praticando até amanhã de manhã; darei mais instruções sobre a meditação andando.

Alguma pergunta?

## As Dez Figuras do Pastoreio do Touro e os Estágios do Desenvolvimento espiritual

Muitas pessoas vêm ao retiro porque elas percebem que têm muitas ilusões na sua mente. Elas querem ver as coisas como elas realmente são. Tempos atrás, havia um mestre Zen que fez esse desenho, que mostra as etapas ou ciclos espirituais; etapas que a mente passa ao buscar a clareza. Este desenho vem de outro desenho, que vem do Taoísmo. Aquele modelo tinha apenas os primeiros oito estágios do desenho desta folha que vocês têm. O modo de seguirmos a seqüência do desenho é do topo da esquerda para baixo, e depois da direita para baixo. O mestre Zen foi até o círculo em que nada há dentro, e uma das contribuições da tradição Zen é aprender como aplicar a sua compreensão na vida do mundo. Este desenho é chamado "As dez figuras sobre domar o Touro". O Touro significa nossa verdadeira natureza. E domar o Touro significa fazer a jornada de treinar a mente para ver as coisas como elas realmente são.

A 1ª figura chama-se "*Procurando o Touro*".

A busca formal pela verdade começa pelo entendimento de que existe uma diferença entre felicidade e contentamento.

Felicidade é um estado excitado da mente, que sempre depende das circunstâncias. Quanto mais as circunstâncias correspondem aos nossos desejos, tanto mais felizes somos. Quanto menos as circunstâncias correspondem aos nossos desejos, tanto mais infelizes. E como não podemos controlar perfeitamente as circunstâncias, nossa vida parece com isso:

**Feliz**  
  
**Infeliz**

Contentamento é diferente. Porque o contentamento não depende das circunstâncias exteriores. É uma paz interior. É uma perspectiva interior sobre a vida. É uma perspectiva que nos permite ver os altos e baixos da vida sem sermos controlados por eles.

O modo da diferença entre felicidade e contentamento, é que podemos estar contentes mesmo estando infelizes. A maioria das pessoas quando ouve falar em contentamento, imagina que deva ser um estado muito entediante da mente, uma linha no meio entre feliz e infeliz, de modo a ter um estado mental neutro. É como naquele filme "Jornada nas Estrelas", a figura do Mr. Spock, para quem tudo é interessante, não há emoção. Mas na verdade, o contentamento é uma linha superior, e felicidade-infelicidade está embaixo:



É a equanimidade, um estado pacífico da mente, sempre presente, independente dos altos e baixos da mente.

É natural nos concentrarmos num desenho como este, para saber onde você está em relação ao modelo.

Para saber se você realmente está começando a procurar o touro, é porque você percebeu na sua vida, a diferença entre felicidade e contentamento, e está agora procurando por contentamento, ao invés da felicidade. Pois não conseguimos controlar as circunstâncias de nossa vida, mas com a maturidade espiritual, entendemos que felicidade e infelicidade são parte natural da vida. Reconhecemos agora que há um outro lugar que queremos alcançar, que nos dá um senso contínuo de contentamento.

O segundo estágio (2ª figura) é: "***Descobrimo as pegadas***".

Este é o estágio em que reconhecemos onde nós não podemos encontrar esse contentamento. Muitos têm dificuldades de ouvir isto: não podemos conseguir este contentamento de um livro, mesmo sendo um livro sagrado, como a Bíblia. Pode nos trazer felicidade quando o lemos, mas não um contentamento contínuo. Não podemos conseguir um contentamento através de um mestre, mesmo o mestre sendo o Buddha. Nem de um salvador, independente do grau de relacionamento com o salvador. Não podemos conseguir de um guru, de nenhum relacionamento em nossa vida, de nenhum tipo de circunstância, porque o lugar para conseguirmos contentamento é dentro de nós. Todas as coisas, como um livro, um professor, um salvador, um guru, elas apenas apontam para que procuremos dentro de nós. Como disse o Cristo: o reino de Deus está dentro de vós.

“Descobririndo as pegadas” significa que nós paramos de tentar procurar fora de nós. E, pela primeira vez, nós tomamos total responsabilidade por nossas vidas.

Existe uma história sobre o cortador de pedras. Na Índia, até hoje, para fazer estradas, se quebram pedras para pavimentar as estradas. A pessoa que faz isso é chamada de talhador de pedras. Havia um cortador de pedras que por 25 anos estava quebrando pedras. Suas mãos estavam mais duras que as pedras que cortava.

Certo dia, ele partiu uma grande pedra, e dentro dessa pedra havia uma pedra mágica. Ele esfregou a lâmpada e um gênio apareceu. E o gênio disse: “Cortador, por 25 anos você sustentou sua família com esse trabalho pesado. Eu lhe darei o que você quiser”. E o cortador disse: “Como cortador de pedras, tenho estado na camada mais baixa da sociedade. Nunca tive nenhum poder em minha vida”. O gênio disse: “O que lhe daria uma sensação de ter poder?” “Se eu pudesse sentar em casa... olhar pela janela, com muito dinheiro em volta de mim. Isto me daria um senso de poder”. E subitamente ele se viu em casa, com muito dinheiro em volta dele. Mas ao olhar a janela, ele viu um rei passando, e as pessoas carregavam o rei nos ombros. E ele disse: “Isso que eu tenho não é muito poder, o rei, sim, tem poder”. Então ele virou rei. E como rei, todos se curvavam diante dele. E ele percebeu porque eles estavam se curvando diante dele. O sol estava tão quente lá fora, que estava queimando seu rosto. E o vento não estava ajudando. Então ele achou que não havia grande poder em ser rei. O verdadeiro poder é ser o sol. E ele se transformou no sol. E ele brilhava sobre toda a Terra. Então veio uma nuvem e o impediu que brilhasse na Terra. Ele disse: “Não há poder em ser o Sol. O poder está com essas nuvens”. E ele se transformou numa nuvem, chovendo. Mas ele percebeu que por mais que ele chovesse, não conseguia penetrar aquelas pedras lá embaixo. Então ele se transformou numa pedra, e agora ele estava certo que tinha encontrado o poder. Aí veio um talhador de pedras e começou a dar com a picareta nele. A moral dessa história é que o poder estava dentro dele, e ele teve de fazer todo aquele circuito para descobrir isso.

A próxima etapa (3ª figura) é: ***“Percebendo o Touro”***.

Agora que sabemos que devemos olhar para dentro para descobrir esse contentamento, como começamos a olhar para dentro?

A maioria das pessoas acredita que é seu comportamento que produz seus resultados do que elas conseguem em suas vidas. Quando vamos à escola, somos ensinados a como agir para obtermos o sucesso. Mas parece que isso não funciona.

Porque há pessoas que agem daquele mesmo jeito, mas alguns têm mais sucesso que os outros.

Alguns médicos têm tantos pacientes, que eles precisam encaminhar alguns para outros médicos. E alguns médicos estão constantemente procurando por clientes. O mesmo se dá com outras profissões, como engenheiros, psicoterapeutas. Eles aprendem as mesmas coisas, mas não produzem os mesmos resultados.

De fato, você pode estar trabalhando para uma firma, e você pensa que é mais competente do que seu chefe. Mas o fato é que você está trabalhando para eles, e se você é mais competente do que eles, por que você está trabalhando para eles? A resposta é que não é o nosso comportamento que produz nossos resultados, é a nossa auto-imagem que produz nosso comportamento, que por sua vez, produz nossos resultados. Se nossa auto-imagem não se igualar ao que queremos conseguir, não será possível para nós conseguirmos o que queremos conseguir. Este é um ponto muito sutil e muito importante.

Nossa auto-imagem são as crenças que temos sobre quem somos, e as nossas crenças sobre o que pensamos que somos capazes de conseguir. Se nós pensamos que não somos capazes de conseguir algo, nós nem tentaremos alcançá-lo, e é assim que nossa auto-imagem cria nosso comportamento. Nosso comportamento não reflete o que nós sabemos, não reflete o nosso conhecimento. Nosso comportamento reflete nossas crenças sobre se podemos fazer algo ou não. Em outras palavras, nosso comportamento reflete nossa auto-imagem. Se você tiver uma auto-imagem de que você não é capaz de conseguir algo, vamos dizer, por exemplo, que você não se sinta capaz de ter um relacionamento significativo, ou de se tornar próspero, ou se não tiver uma auto-imagem de que pode ter sucesso no trabalho, e por acidente você conseguir algo que seja maior do que você pensa que poderia conseguir, o que faremos em consequência disso? É se sabotar.

Existe um princípio psicológico, análogo ao do termostato: é chamado de homeostase. Se você tiver um certo termostato regulado em certa temperatura, e ficar mais frio, o calor liga. E se ficar muito quente, o ar condicionado funciona. Funciona do mesmo modo dentro de nós. Temos uma auto-imagem. Se alcançarmos mais do que achamos que somos capazes de alcançar, esse termostato funciona, e sabotamos nossas circunstâncias. É a dissonância cognitiva. É a diferença entre o que acreditamos que merecemos e o que estamos experienciando. Sentimos uma certa falta de equilíbrio interno. Nosso sucesso nos traz ansiedade, depressão, dores de cabeça. Então para voltar a esse equilíbrio nós nos sabotamos.

Nessa etapa, “percebendo o Touro”, a pessoa reconhece que o que ela tem que trabalhar dentro de si mesma, é com sua auto-imagem. Isso ainda é psicológico, não espiritual. Você não consegue aumentar sua auto-imagem através da meditação. Se a pessoa tentar meditar sem clarear primeiro seus problemas psicológicos, isso é chamado de “dar a volta, contornar”. Ao invés de ir direto, penetrar, nós tentamos dar uma volta, contornar.

A próxima etapa (4ª figura) é: **“Agarrando o Touro”**.

Nessa etapa, reconhecemos que devemos cuidar de nossos problemas psicológicos antes que possamos crescer espiritualmente. Muitas pessoas vão a psicoterapeutas, mas não têm muito sucesso no lidar com seus problemas psicológicos. Talvez porque elas querem apenas um pouco de alívio. Mas nessa etapa, a pessoa vai a um psicoterapeuta com intenção de lidar com seus problemas psicológicos de uma vez por todas. Existem quatro problemas psicológicos básicos que devem ser trabalhados, sobre os quais falamos anteriormente.

O primeiro é raiva ou ressentimento em relação ao passado; não precisamos voltar a isso em detalhes outra vez. Vou lhes dar mais uma informação interessante. Se você tentou se desvencilhar da raiva ou do ressentimento sobre algo do passado e não se viu em condições de fazê-lo, mesmo tentando muito, pode ser que exista um benefício oculto em sustentar essa raiva. É chamado de “ganho secundário”. Por exemplo, uma criança se comporta mal na escola, e ela é punida por esse mau comportamento. Mas a criança mantém esse comportamento. Qual é o ganho secundário para essa criança? Atenção.

Assim, algumas vezes essa raiva que mantemos dentro de nós tem um ganho secundário para nós. Então, antes de você abandonar essa raiva, você tem de perceber qual é o benefício que você tem de manter esse ódio.

O segundo tema é o lamentar, o pesar. Não é o tipo de pesar que vem por causa de alguma perda que você teve, pois a maioria das pessoas se lamenta quando sofre perdas, mas é no caso de que dez ou quinze anos depois em sua vida, e você pensa sobre a perda e isto se torna algo emocional. Existem muitas razões nessa dificuldade de abandonar esse sentimento de pesar. Uma delas é que nunca olhamos para o significado simbólico de nossa perda. Por exemplo, quando alguém perde seu parceiro, que é também seu melhor amigo, seu amante, a pessoa que ela esperava se aposentar junto. Se ela não olhar para o significado simbólico de sua perda, a perda continua causando pesar por muitos anos. Por exemplo, se a mulher perde os seios em um câncer, simbolicamente ela pode sentir que perdeu sua feminilidade ou sua sexualidade.

O terceiro assunto que temos de trabalhar é a incompletude que temos em nossa vida. Quando você tem algo incomodando em seu relacionamento, e não trabalha com isto, sempre vai atrapalhar sua capacidade de intimidade, pois mesmo se você tenta enterrá-la, estará ali.

O quarto tema é o medo. Temos de aprender que, não importa o que percamos em nossa vida, nós continuamos inteiros e completos. Algumas pessoas não conseguem imaginar que possam perder alguém querido e assim mesmo continuar com suas vidas.

Esses quatro temas - raiva, pesar não-resolvido, relacionamentos incompletos e medo devem ser trabalhados.

Na tradição Sufi, cada mestre tinha apenas um discípulo cada vez. Os sufis eram pessoas pobres e mercadores, sapateiros, ferreiros, e um dia um mestre sufi estava procurando por um discípulo que se tornaria seu aprendiz. Havia três pretendentes que queriam ser aprendiz desse mestre. Como iria descobrir qual discípulo escolher? Então ele decidiu dar a eles um teste. Deu a cada um desses discípulos em potencial, uma galinha. E disse, "leve essa galinha aonde ninguém possa ver, e mate-a. E traga de volta".

O primeiro discípulo voltou depois de dois dias, e trouxe a galinha morta para o mestre. E o mestre perguntou: "Onde você foi?" - "Fui ao estábulo, e permaneci lá por dois dias olhando cada canto do estábulo, de modo que ninguém pudesse me ver matando a galinha. Matei-a e aqui está." O mestre disse: "Muito bem".

O segundo veio de volta após duas semanas e deu a galinha morta ao mestre, que lhe perguntou: "Onde você foi?" - "Fui para a mais alta montanha dessa região, e se eu olhasse para baixo e ninguém visse, eu estaria seguro de que ninguém me veria matar a galinha. Então, matei-a e aqui ela está".

O terceiro voltou após dois anos, e trouxe de volta a galinha viva ao mestre. O mestre perguntou: "O que aconteceu?" - E ele disse, "todo lugar que eu ia, a galinha via!". Não conseguimos escapar de nossos problemas. Onde quer que vamos, sabemos que esses problemas estão lá dentro de nós.

O próximo estágio (5ª figura) é chamado: "**Domando o Touro**".

É o primeiro estágio que mudamos do psicológico para o espiritual. A pessoa sai da crise psicológica, não há mais crise psicológica puxando a mente. E a pessoa reconhece que somos controlados pelos padrões de pensamento, que não temos consciência deles. Agora a pessoa começa a meditação do insight, de modo a observar objetivamente os padrões de pensamento. Antes disso, a pessoa não

conseguia olhar para seus padrões de pensamento, porque ela estava sempre sendo puxada para dentro dos seus conteúdos de pensamento, mas agora ela lidou com seus problemas psicológicos, e agora ela está vendo o que está acontecendo em sua mente, e ela reconhece que a única razão pela qual esses padrões continuam se repetindo é porque continuamos a alimentar os padrões. Quando você pára de alimentar o corpo, o corpo morre. Quando você pára de alimentar esses padrões, esses padrões morrem.

Como alimentamos os padrões? Agarrando-nos aos padrões que sentimos como prazerosos, repelindo os padrões que sentimos como desprazerosos. Pois as reações emocionais aos nossos padrões perpetuam-os.

Nesse estágio, "domando o Touro", a pessoa se torna dedicada à meditação.

O próximo estágio (6ª figura) é chamado "***Cavalgando (ou conduzindo) o Touro de volta para casa***".

Vocês podem perceber que o homem está em cima do touro e tocando flauta. É porque a pessoa está agora experienciando as alegrias da vida de estar vivendo no presente momento. A pessoa reconhece que o seu passado é apenas pensamentos. Nós não temos passado. Sei que quando falo isso, soa conceitual. Você acredita que tem um passado. O seu passado não é nada mais do que pensamentos. Não é que esses pensamentos não se refiram a algo que aconteceu, mas nós carregamos esse passado como se fosse um fardo, eles nos fazem encurvar, mas são apenas pensamentos. O passado não pode te ferir (ou preocupar).

Existe a história de dois monges que estavam indo ao mosteiro. Estava chovendo, eles chegaram a uma esquina, e havia uma bonita mulher em frente a uma poça de lama, pensando como ia atravessar aquela poça de lama. Um dos monges percebeu o dilema, foi lá e carregou-a até o outro lado da poça e colocou-a no chão, e os dois monges caminharam em direção ao mosteiro. Duas horas depois, o 2º monge disse ao 1º monge. "Por que você fez isso? Você sabe que nós não devemos nem sequer olhar para as mulheres, muito menos tocá-las". O 1º monge respondeu: "Eu a coloquei no chão, no outro lado da poça, mas você ainda continua carregando-a".

Quanto do seu passado você ainda continua carregando? Já acabou. Fazemos a mesma coisa com nosso futuro. Vou lhes contar outra história. Quando comecei a praticar meditação, há 25 anos atrás, eu gostava de estudar a tradição Zen. Então me propus a encontrar um mestre Zen. Seu nome era Eiro Roshi. Fui vê-lo, e seus discípulos não me deixaram vê-lo por 24 horas. Fizeram me sentar

em uma almofada de meditação, mas eu não sabia meditar. Mas era uma bela oportunidade de mostrar ao mestre Zen porquê eu estava querendo ser seu discípulo, pois ele não aceitava qualquer um. Então pensei em uma bela história para conseguir isto. Fui até o quarto dele, ele era bem alto, careca bem brilhante, manto preto, me olhando, sentado numa cadeira em minha frente. Sentei e coloquei a mala no chão. E ele disse: “Coloque a mala em frente à parede”. Levantei, peguei minha mala, e indo colocá-la diante da parede, comecei a falar a falar minha história do porquê queria que ele me aceitasse. Eu estava tão dedicado, que coloquei a mala e voltei para sentar, continuando a contar a minha história. Sentei, e ele me falou: “Coloque a sua mala contra a parede”. Só havia quatro paredes no quarto. Havia, portanto, mais três paredes para ir. Provavelmente ele queria que eu colocasse a mala a seus pés. Atrás de mim estava cheio de livros, não dava para colocar uma mala. Só havia uma parede. Levantei para pegar a mala, falando sobre minha história, enquanto levava a mala, e voltei à minha cadeira, continuando a falar. E ele falou: “Coloque sua mala diante da parede”. Não havia mais paredes. E ele só me encarando. Todo tipo de insegurança que eu tinha subiu à superfície da minha mente. E ele falava a mesma língua que eu, ele podia entender; falávamos línguas diferentes, mas ele falava inglês. “O que está errado comigo?” “Eu não consigo colocar a mala contra a parede corretamente”. Subitamente, entendi o que ele estava querendo dizer. Silenciosamente me levantei, fui até a mala, silenciosamente levantei-a e a coloquei exatamente no mesmo lugar, e silenciosamente voltei ao meu lugar. Olhei para ele... [a mala significa nosso passado, nossas idéias].

A mente fica presa entre o passado e o futuro. Conduzir o Touro de volta para casa, aquela alegria de tocar a flauta enquanto o Touro se move, vem de estar vivendo o momento presente. Existe uma história muito antiga que ilustra o que é viver no momento presente.

Um homem estava andando nas bordas de uma floresta. E subitamente um tigre começou a correr atrás dele. Ele correu o mais rápido possível, e chegou a um precipício. Mas fortuitamente havia um galho de vinhedo. Ele se agarrou ao galho, e ficou pendurado no precipício. Sobre a cabeça dele, um tigre significando a morte instantânea. Abaixo dele, um precipício grande, significando morte súbita. E um rato apareceu e começou a roer o galho. Ele olhou para a direita e viu um morango. Ele apanhou o morango, e, “ah! Como é doce!”

Isto é como viver no momento presente. Não se pode fazer nada com o tigre da nossa vida que vem do passado, você não pode fazer nada sobre a queda potencial do futuro, você não pode fazer nada sobre o ratinho que está roendo o

galho do vinhedo, mas se você olha para o momento presente, há sempre um morango esperando por você.

A próxima figura (a 7ª) é chamada: "**O Touro Transcendido**".

A pessoa realiza que não existem duas mentes. Até esse desenho, nós dizíamos que há uma pessoa perseguindo o Touro. Agora a pessoa realiza que o Touro é a sua natureza verdadeira.

A mente se torna bastante silenciosa. E com essa mente silenciosa, a pessoa começa a ouvir sua natureza profunda. Reconhece que cada momento tem sua sabedoria para ele. A pessoa se rende para cada momento da sua vida.

Havia um filme chamado "Indiana Jones e a Última Cruzada". Ele estava procurando pela taça de Cristo. Ele passava por muitas atribulações, seu pai estava baleado, no chão, morrendo, e a não ser que ele pudesse tomar dessa taça e colocar água desta taça na ferida, ele morreria. Então Indiana Jones tinha uma forte motivação para encontrar essa taça. Ele chegou a um grande precipício, de 200 metros de distância até o outro lado. E o mapa dizia: "dê um salto de fé!" Ele disse: "Ninguém pode dar um salto nesse precipício". Para piorar o drama, o amigo do pai gritava: "Indiana, rápido!" O que ele faz? Coloca a mão sobre o peito, levanta o pé, fecha os olhos e pula no precipício. Quando ele faz isso, aparece uma corda. E isto é o que nos acontece quando aprendemos a viver no momento presente. Damos passos de fé a cada momento de nossa vida, e sempre vem uma corda para nos sustentar, a cada momento. Nossa vida não parece com o que nosso ego gostaria que fosse. Mas podemos chegar a uma perfeição que nem imaginamos.

A próxima etapa (8ª figura) é chamada: "**Transcendido tanto o Touro quanto o self**".

Nesse estágio, a pessoa reconhece que qualquer auto-definição é uma limitação. Toda auto-definição é dualística. Em outras palavras, se você acredita que é uma mulher, é apenas porque existem homens. Se você acredita que é forte, é apenas porque existem fracos; se você acredita no espiritual, é apenas porque existe uma vida secular. Se você olhar para todas as auto-definições que você já teve em sua vida, mãe, pai, trabalhador, médico, estudante, uma pessoa amorosa, compassiva, se você olhar exatamente agora para todos os modos que você se auto-define, verá que ela é relativa a alguma outra coisa. Todos os modos com que você se auto-define, é sempre relativo a alguma coisa ou pessoa. O que é você,

para além de sua auto-definição? Isso é o que este círculo representa. Você vê que a liberdade vem de não mais se auto-definir. Se você preenche um formulário, na pergunta se você é homem ou mulher, coloque um ponto de interrogação. Mas com relação a essas situações, você sabe que há certas referências que são necessárias. Mas você não se move mais por auto-definições em sua mente. Você acaba se limitando por qualquer auto-definição que você faça de si mesmo. Se você acredita que é infinito, você se limita por sua definição de infinito.

Nesta etapa, a pessoa reconhece que ela sempre foi aquilo que ela estava procurando. E que todo esse caminho espiritual não é para encontrar o que você é, mas para descobrir o que você não é, mas que você pensava que você era. Quando você abandona todos os modos que você pensava que você era, o que permanece é apenas a verdade que está sempre presente.

A próxima etapa (9ª figura) é chamada: "**Retornando à Fonte**".

Todo mundo tenta ser extraordinário. O paradoxo é que o modo de se tornar extraordinário é se tornando comum. Porque quando você é autêntico, não existe ninguém igual a você no mundo. Ninguém tem a sua forma genética, ninguém tem seus talentos particulares. Do mesmo modo, cada ser é único. Todas as flores são únicas. Todo ser humano é único. Não estamos em competição com a natureza, somos expressões da natureza. É assim com os pássaros, as flores. É apenas a espécie humana que não é natural ou autêntica. Por isso vamos aos parques, aos campos. Queremos estar com a natureza, queremos estar com as pessoas, elas também são naturais. Isto também expressa a beleza da Natureza.

E a pessoa começa a reconhecer os ciclos da vida e da morte, e o que elas realmente são nunca nasceu e nunca morrerá. A pessoa reconhece a fonte de seu ser.

A última etapa (10ª figura) é chamada: "**Estar no Mundo**".

Aqui é onde vem a compaixão. A pessoa se move pela vida, expressando amor e compaixão. Este mundo inteiro é o nosso espelho. E sempre que olhamos para o mundo, o que você vê é o reflexo de sua própria mente.

Do mesmo modo, quando você está com fome e anda pelas ruas, vê apenas restaurantes. Quando você está satisfeito, não dá mais importância a isso. Há um ditado que diz que quando um batedor de carteira vê um santo, ele só vê os seus bolsos, como reflexo de sua mente.

Quando chegamos a algum lugar de liberdade e amor, e olhamos aos olhos de alguém, o que vemos é liberdade e amor. Elas podem não estar conscientes da liberdade e amor delas, mas você vê isso nelas. E quando você anda pelo mundo, a sua intenção é de apoiar a iluminação das outras pessoas. Então nós voltamos para casa novamente, para o lugar que nós nunca deixamos.

## Perguntas

*P* - É possível que sintamos simultaneamente muitas dessas etapas, de um modo misturado?

*R* - Sim. Isto não opera de uma forma linear. Podemos ter lampejos, inclusive desse círculo vazio, e ainda assim termos problemas psicológicos. Mas nosso crescimento pára. Vamos imaginar que você tenha cem por cento de sua energia. Se ela estiver dividida em dez etapas, você terá apenas dez por cento trabalhando em cada etapa. Mas se você completa a primeira etapa, você tem cem por cento trabalhando em nove estágios. Assim, na medida em que completamos cada estágio, teremos toda aquela energia para investir no prosseguimento. Nos EUA, existe uma expressão no beisebol: Você não pode conseguir a segunda base, estando com o pé na primeira. Você não consegue estar aqui plenamente, se você não estiver aqui.

*P* - Você pode tratar um problema psicológico como um objeto de meditação?

*R* - Somente até um certo ponto no seu desenvolvimento espiritual. Quando você está auto-centrado, não importa o que venha na sua mente, você pode ver surgindo e desaparecendo. Mas se você cair nessa armadilha, e começar a refletir sobre isto, você não pode se livrar dele. Mas existe certa etapa da prática, em que não importa o que venha na mente, mesmo que ela lembre, por exemplo, de um abuso sexual pela 1ª vez, ela pode ver como um problema significativo quando lembra disso, mas ainda assim pode vê-lo surgir e desaparecer. Muitas pessoas que estão meditando há vinte anos em sua vida, e quando elas vêm para uma entrevista, tudo que elas fazem é falar sobre seus problemas psicológicos. Não há nada errado em fazer isso, apenas indica que elas ainda não lidaram com seus problemas psicológicos e estão tentando contorná-los pela espiritualidade.

*P* - A psicoterapia atual pode levar alguém até o 4º estágio, resolvendo os problemas psicológicos?

*R* - Se o psicoterapeuta não tiver uma compreensão sobre a espiritualidade, ele vai te manter preso nesses estágios. Inconscientemente, o psicoterapeuta ganha dinheiro fazendo você ficar dentro dos seus problemas psicológicos. Alguns conseguem levar seus clientes "do divã para a almofada de meditação" e os libera da psicoterapia. Se você for a um psicoterapeuta, você deve entrevistar aquela pessoa para saber qual é a natureza da mente daquela pessoa. Alguns terapeutas vêem a meditação como algo regressivo, tentando voltar para o útero, e fugir da vida, e que as experiências espirituais são coisas psicóticas.

*P* - Uma pessoa que vive corretamente o dharma, chega a ter esses distúrbios psicológicos?

*R* - Não. Algumas pessoas podem lidar com esses problemas sem ir a um psicoterapeuta. Cada um está num diferente nível de maturidade espiritual. Algumas desde a infância já estão interessadas em meditação, e qualquer problema psicológico que elas tenham, elas trabalham no decurso de suas vidas. Não chega a ser uma crise para elas. Isso é apenas um modelo, e todo modelo tem suas limitações.

*P* - Devemos nos livrar de nossa auto-imagem?

*R* - Devemos apenas nos livrar de nossas auto-imagens destrutivas. E o próximo passo é apenas ver por através da auto-imagem. Que esta imagem foi criada por nós. Você tem uma imagem pois você tem que negociar com o mundo, e você tem uma imagem realista de suas habilidades, mas você não fica apegado à imagem de sua mente. Mas o que temos realmente de eliminar são aquelas imagens auto-destrutivas, auto-limitações irrealistas.

Aqueles que quiserem continuar sua prática esta noite, podem fazê-lo. Nos veremos amanhã pela manhã.

-----0-----

Vamos fazer uma recapitulação das ilustrações de meditação. Depois falaremos de um assunto bastante interessante: dor.

Primeiro, devemos procurar manter nossa postura correta e imóvel, mas confortável. Relaxem. Vamos nos propor a não nos mover durante a prática. Boca fechada, respirando pelo nariz, e queremos sentir a sensação do toque da respiração na medida em que o ar passa pela narina, na ponta do nariz.

Se tivéssemos apenas trabalhando com a concentração, estaríamos focando apenas na respiração. Mas nossa observação na meditação do insight é mais ampla.

Estamos olhando para a multiplicidade das mudanças que ocorrem de momento a momento... Existe um conhecido instrutor Zen de meditação, Thich Nhat Han, que diz que está seguindo sua respiração há cinquenta anos, e nunca viu a mesma respiração duas vezes. Não apenas nossa respiração muda a cada respiração, mas a mudança ocorre dentro de cada respiração. Chegamos a um certo ponto em nossa prática que poderíamos observar a própria respiração respirando por si mesma. Durante o dia não prestamos atenção na respiração, mas ela está acontecendo por si mesma. Mas quando começamos a observar a respiração, há uma tendência de tentarmos manipular nossa respiração. Chegamos a um ponto de nossa prática, podemos observar que ela vem e vai naturalmente, sem que precisemos fazer qualquer tipo de intervenção. Esse é um lampejo sobre a ausência de um self. Deixe-me voltar sobre isso porque precisamos entender claramente isto. Durante nossa vida cotidiana, nós não percebemos que ela funciona naturalmente, sem que haja necessidade de nenhuma manipulação de nossa parte.

Mas quando começamos a observar, há uma tendência de manipular a respiração. Chegamos a um ponto de nossa prática, que mesmo quando estejamos observando nossa respiração, percebemos que a respiração está respirando por si mesma. Não existe alguém que está respirando. Reconhecemos que a respiração surge e desaparece devido às causas e condições, que é a observação da característica de ausência de um self da respiração. Nesse ponto reconhecemos um insight muito importante. Que duas coisas estão acontecendo simultaneamente: a respiração está surgindo e desaparecendo e que a consciência da respiração [awareness] está surgindo e desaparecendo. Isto é um lampejo sobre o funcionamento da consciência [awareness]. Quando focamos na respiração em seu começo, toda nossa energia está dirigida para conseguirmos a concentração. Mas quando nossa concentração chega num ponto de desenvolvimento, a mente automaticamente passa a observar o seu processo.

Na medida em que vamos mais profundamente dentro da prática, há certos pontos que devemos realizar conceitualmente. Estamos observando essa respiração surgir e desaparecer momento a momento, e de repente nossa atenção sai daquele foco da respiração e muda para outro objeto. Então percebemos o surgir e desaparecer, ou a impermanência desse outro objeto, e então nós trazemos a atenção de volta para a respiração. Quando estamos praticando a meditação da concentração desde o início, estamos tentando ser absorvidos em um objeto

apenas, a respiração, afastando de nossa mente qualquer outra coisa a não ser a respiração, com o propósito de estabilizar nossa atenção e suprimir os obstáculos.

Agora é diferente. Quando algum outro objeto aparece, como a experiência dos sentidos, ouvindo algum som, sentindo algum cheiro no ar, alguma sensação no estômago, algum pensamento surgindo na mente, o que fazemos é observar a impermanência dessa experiência, e então voltamos ao objeto principal que é a respiração.

Existe aí um ponto de muita confusão para os meditantes. Quando alguém vem para uma entrevista, e pergunto a ela como está indo sua prática de meditação, ela diz que não está indo muito bem. Porque? Ela diz que é porque ela não consegue ficar com a respiração. Mas o propósito desta prática não é simplesmente estar com a respiração. Se você puder permanecer na respiração, e poder continuar observando a impermanência, isso é bom. Mas se a sua atenção se deslocar para outro objeto, esse outro objeto é tão bom quanto a respiração para que você possa observar a impermanência, e então você traz novamente a atenção da mente para a respiração. Porque a respiração funciona como uma âncora que mantém você ligado ao momento presente. Não é porque a respiração seja um objeto melhor. É apenas um objeto que mantém nosso foco ligado ao presente.

Quando você está tentando desenvolver a concentração, você está trabalhando com a "concentração de absorção". Mas agora que estamos trabalhando com o insight, nós chamamos de "concentração momentânea". Ao invés de estarmos totalmente absorvidos em um objeto apenas, como a respiração, nós nos concentramos naquilo que está surgindo em cada momento separado.

*P* - Ao invés da respiração, podemos usar como foco uma visualização ou mantra?

*R* - Não. Um mantra só lhe dará concentração, mas não insight. Também a visualização vai lhe oferecer um certo relaxamento, e criará uma série de conceitualizações na mente. Com um mantra ou visualização, nós estaremos criando intencionalmente algo dentro da mente. E se intencionalmente criamos algo na mente, não poderemos ver a verdadeira natureza da mente, por causa da manipulação. Escolhemos a respiração como o objeto principal, porque não precisamos fazer nada, apenas ver a respiração. E cada um dos quatro objetos da Plena Atenção, nós os observamos na medida em que surgem naturalmente na mente. Nós nunca criamos nada intencionalmente dentro da mente. Porque se criarmos algo intencionalmente, não poderemos ver o que já existe lá.

Não é que usar mantra ou visualização seja algo em si mesmo ruim, pois criam estados de concentração, e a visualização pode modificar a mente de

maneiras positivas. É simplesmente porque eles são incapazes de criar insight, de ver as coisas como elas realmente são.

*P* - Ontem você se referiu que devemos separar, se é uma sensação que surge, ou um estado mental, etc. Agora você diz que é preciso deixar as coisas virem naturalmente, mas elas vêm misturadas. Devemos focar em um foco específico?

*R* - Existe um pensamento em sua mente, de que todas as coisas vêm à mente juntas. Mas de fato, na mente surge apenas um objeto de cada vez. A Consciência [ou awareness] só pode ter um objeto. São como os fotogramas de um filme, surgindo um a cada vez. Mas passam tão rápido que dão a impressão de estarem acontecendo simultaneamente. Mas não precisamos nos preocupar com isso. Devemos prosseguir as instruções, fazendo apenas uma coisa de cada vez, como o corpo no corpo. Mas você não pode impedir que outras coisas surjam. Mas o que estamos falando é sobre os modos habilidosos de lidar com elas quando surgem na mente.

Ao invés de considerá-las pedras de tropeço, um estorvo, as usamos como degraus. Assim, quando surge algo que não estávamos focando, usamos isso como oportunidade para criar mais insight. Mas daí voltamos para o objeto principal que estávamos focando. De modo que quando algo surge na mente, nós não passamos a segui-lo o tempo todo. É como se tivéssemos notando isso com uma visão lateral, periférica. Vemos surgir e desaparecer e voltamos o foco para a respiração.

Amanhã falaremos e veremos por experiência que a consciência pode ter apenas um objeto de cada vez. Isso ficará mais claro para você.

*P* - Às vezes aparece um som ou um pensamento, primeiro temos de perceber que é impermanente. Existe um sutra do Buddha em que ele fala como trabalhar com esses pensamentos quando são não-saudáveis. É válido aplicar isso na prática da meditação de insight?

*R* - Para cada tipo de problema, Buddha deu uma lista de instruções sobre como lidar com isso. Mas no topo de cada uma das listas, estava a Plena Atenção. Só passamos a usar métodos conceituais sobre o quanto insaudável é, os prejuízos que trazem, etc..., se não conseguirmos lidar com problemas através da Plena Atenção. Porque todos outros modos de lidar criam conceitos na mente, criam pensamentos discursivos, e na medida em que tivermos tendo esses pensamentos discursivos, não poderemos ver as coisas como elas realmente são.

E quando estamos sentados em meditação, não existe discriminação entre o que seja habilidoso (saudável) e não-habilidoso (não-saudável), porque isto viria de

uma mente que julga, o que significaria que não estaríamos com a Atenção Plena sobre o que está surgindo e desaparecendo.

Não teremos tempos de falar sobre os obstáculos de modo mais profundo, mas amanhã vocês receberão um folheto sobre como lidar com esses obstáculos [texto: "Trabalhando com os Cinco Obstáculos"]. Mas são todos métodos secundários em relação à Atenção Plena.

Na medida em que vemos algo com Atenção Plena, ele já passou (desapareceu). Quando um barco se move na água, ele cria ondulações (rastros, esteira). Do mesmo modo, quando algo se move na mente, ele cria ondulações na mente. E quando a Plena Atenção surge, e toma nota desse objeto, você não está vendo o objeto no seu tempo verdadeiro. Você está vendo a ondulação que o objeto deixou na sua mente, a memória do que ocorreu.

### **Voltando às instruções**

Então, estamos observando a respiração, outro objeto surge, vemos seu surgimento - desaparecimento, mas às vezes acontece de começarmos a sentir dores. Quando percebemos surgir a dor, começamos a observar a dor surgindo e desaparecendo, aí voltamos para a respiração. Mas às vezes a dor é tão forte, que não conseguimos voltar para a respiração. Então o que fazemos é mudar os objetos da meditação. Invés da respiração, usamos a dor como objeto principal da meditação. A dor é um grande objeto da meditação, porque mantém sua mente ali. Ontem falamos a respeito de três tipos de energia. O terceiro tipo é chamado de energia corajosa, heróica. Exige muita energia corajosa para se manter na dor como objeto de meditação, porque o que nós tentamos fazer é repelir a experiência da dor. Mas a grande dificuldade que temos com a dor é o medo de sermos dominados pela dor. Então a tendência natural é repelir. Se formos lá fora e sentimos muito frio, nossa tendência é de nos encolher. Estamos resistindo a esta experiência, o que aumenta o desconforto.

Lidar com a dor é muito importante, pois se transforma numa metáfora para lidar com as dores psicológicas, pois uma vez que se aprende a ficar corajosamente presente com a dor física, isto se aplica também às dores psicológicas como o medo e a depressão.

O que queremos fazer quando experienciamos essa dor é tomar a dor como o objeto principal da meditação, e o modo como fazemos isso é penetrando dentro da dor, mergulhando dentro dessa dor, nos rendendo a esta dor, nos abrindo à dor.

Estou usando dois tipos de palavras diferentes: mais agressivas (como penetrando dentro da dor, mergulhando dentro da dor) e mais suaves (como se abrindo para a dor, se rendendo à dor). Não importa como você concebe isso, a idéia é estar plenamente presente nessa dor, com grande coragem, sem nenhum julgamento sobre a dor, não tomando nenhuma decisão sobre a dor, sem nenhum comentário sobre a dor. E vendo a natureza impermanente da dor. E você vai perceber muitas coisas sobre a dor.

A primeira coisa que você observa é de que não existe algo como “a dor no joelho” ou “a dor nas costas” ou “a dor no pescoço”. Porque quando você está presente com a dor, você observa que o lugar da dor está sempre se movendo. Porque antes de observar, parecia que a dor estava “no meu joelho”. Mas não existe nada disso, porque “joelho” é um conceito.

Então, é interessante observar como a dor se move de lugar para lugar, o que mostra a sua impermanência. Você também passa a observar que entre cada pulsação da dor, é não-dor (não existe dor). Dor, não-dor, dor, não-dor.

A terceira coisa que você observa é que a qualidade da dor está sempre mudando. Algumas vezes é como se estivesse vibrando, algumas vezes como se fosse pressão, alfinetadas, como calor, frio, difusa, aguda. E permanecendo com a dor desse modo, existem algumas coisas que podem lhe ocorrer. Uma é que a dor atinge um ponto crítico, parece que você não vai agüentar e vai desistir. Se você conseguir permanecer com esta dor mais um pouco, de repente a dor explode em nada, porque tanto o corpo e a mente se acomodam a esta dor. Uma outra experiência bastante profunda, é que você descobre que não existe “alguém” que está experienciando a dor. Do mesmo modo que a respiração respira por si mesma, a dor sente por si mesma. Existe a sensação da dor e a consciência [awareness] da dor. Não existe um “eu” nisso. Existe somente a dor e a consciência da dor, surgindo e desaparecendo juntas. E você observa a natureza não-self dessa experiência.

*P* - Quando acontece da dor pulsar, e noutro momento a dor não está mais presente, devo me deixar levar pela motivação do alívio?

*R* - Não é preciso nem se preocupar com isso. Simplesmente vivendo a experiência, a sensação some.

Durante nosso retiro, não teremos tempo suficiente para lidar com as Quatro Fundações da Plena Atenção. Mas quando uma pessoa aprende a lidar com seus pensamentos, é o mesmo tipo de processo em que você vê a natureza vazia de qualquer pensamento. Você descobre que o próprio pensamento é também o

pensador. Que o pensamento também, da mesma maneira, surge e desaparece de acordo com suas causas e condições. Finalmente, em nossa prática e vida, nós deixamos as coisas serem o que elas são, e isto é liberdade.

Alguma questão sobre a nossa prática? Então, vamos sentar.

-----O-----

### **Sobre a Meditação Andando**

Procuramos coordenar o movimento com a respiração, que se tornam pano de fundo. Focamos nas sensações das pernas e pés. Na medida em que você caminha coordenando o movimento com a respiração, focalize sua atenção na natureza cambiante das sensações que ocorrem no processo de caminhar, procurando manter a atenção nas sensações nas pernas e pés. Não procure por sensações. Apenas observe as sensações que surgem, procurando observar a característica de impermanência de cada uma dessas sensações, então volte novamente para a coordenação do movimento com a respiração, o que fará que você fique ancorado no momento presente.

-----O-----

Quero continuar falando sobre a dor, assim como sobre as sensações prazerosas, pois é um assunto bastante importante.

A maioria das pessoas quando pensa sobre sensações-sentimentos, elas tendem a pensar em emoções. Mas a definição budista sobre sensações-sentimentos não é a de "emoção". Toda vez que temos alguma experiência dos sentidos, como ver, ouvir, tocar, degustar, cheirar, pensar alguma coisa, essa experiência sensorial pode ser prazerosa, desprazerosa ou neutra. A qualidade de cada experiência, prazerosa, desprazerosa ou neutra, é o que chamamos de sensação-sentimento ["feeling"]. Existem seis tipos de sensações. Em inglês, "feeling" (sentimento) e "sensation" (sensação) são duas palavras diferentes. Em inglês, "sensation" são coisas como pressão, calor, coceira, e "feeling" se refere a se esta sensação é prazerosa, desprazerosa ou neutra. De qualquer modo, sempre que temos uma experiência dos sentidos, é sobre a qualidade da sensação que falamos.

Buddha descreve seis tipos de sensações: o 1º é o sensação prazerosa mundana. É a sensação prazerosa que vem, seja de um contato mundano dos

sentidos, como ver algo, ouvir algo, etc..., ou quando pensamos sobre coisas mundanas prazerosas, como nossa vida familiar, nossas férias. E tem a sensação prazerosa espiritual, que vem de experiências espirituais. Por exemplo, se você estiver concentrado, você sente ondas de êxtase, ou experiências de júbilo toda vez que você tiver insights espirituais.

É muito importante saber as diferenças entre estas duas sensações, porque podemos ver muito claramente quando nos apegamos à coisas mundanas prazerosas. Podemos também nos apegar à experiências prazerosas espirituais, e como as sensações prazerosas estão vindo de experiências espirituais, nós não reconhecemos que estamos nos agarrando a elas.

E existe a sensação mundana desprazerosa. Vem do contato desprazeroso dos sentidos, como vendo coisas desprazerosas, ouvindo, etc... Ou quando você pensa sobre algo desprazeroso, como um problema em casa, no trabalho.

E existem as sensações espirituais desprazerosas. Vem, por exemplo, da dor, quando você está sentado em meditação, ou pensamentos desprazerosos sobre sua prática espiritual. Por exemplo, "não estou chegando a lugar nenhum", "todos estão sentados confortavelmente, menos eu", "eu não consigo entender as instruções".

E também existem as sensações mundanas neutras. É um tipo de indiferença, não nos importamos de modo algum. É como se você ouvisse falar de uma reportagem sobre meteorologia, sobre um lugar que você não planeja visitar. Ou você passa pelo mesmo anúncio todo o dia, é uma sensação neutra, você não se importa. E existe a sensação espiritual neutra. Esta é a sensação da equanimidade. E este é o *vedana* que queremos cultivar. Equanimidade é definida como a mente não-preferencial. Nós não reagimos a nenhuma circunstância na qual estamos envolvidos. Algumas vezes nossas sensações provêm diretamente de nossas experiências, e algumas vezes nossas sensações são modificadas pela nossa percepção. Por exemplo, quando você vê o sol surgir, isso lhe dá uma sensação prazerosa, mas se você passou a noite inteira acordado, trabalhando num relatório que você deve entregar no outro dia, e você ainda não conseguiu terminar, quando você vê o sol surgir, você terá uma sensação desprazerosa. Quer dizer que algumas vezes as sensações podem ser modificadas por nossa percepção. Outro exemplo: todo dia que você vai trabalhar de carro e vê a mesma árvore, é uma sensação neutra. Mas daí você encontra uma pessoa e se apaixona por ela sob aquela árvore. Toda vez que você vê aquela árvore, ah! Mas daí você se divorcia, e toda vez que você vê aquela árvore, oh!

É muito importante, em primeiro lugar, sermos capazes de reconhecer que tipo de sensação estamos experienciando. E em segundo lugar, reconhecer se a sensação está vindo do objeto ou se está sendo modificada por nossa percepção. E por quê nossas sensações são tão importantes? Existe algo chamado Originação Dependente. Existe uma cadeia de elos que nos mantém numa confusão espiritual. Esses elos formam uma espécie de círculo vicioso que segue girando. Mas existe um lugar especial onde você pode quebrar essa corrente.

Todos têm um corpo físico e você não pode fazer nada sobre isso. E todos têm órgãos dos sentidos e você não pode fazer nada sobre isso. E há no mundo objetos dos sentidos, como a forma visual, o som, etc., e você não pode fazer nada sobre isso. E se uma experiência dos sentidos for suficientemente forte, ela atrai nossa atenção para aquela experiência sensorial. Não podemos fazer nada sobre isso. E todo momento que temos experiências dos sentidos, há sempre uma sensação. Prazerosa, desprazerosa ou neutra. E aqui é o ponto crítico nessa cadeia de elos. Existe um modo condicionado com que reagimos a essas sensações. Quando o sentimento é prazeroso, nos agarramos à sensação ou ao objeto que nos dá essa sensação. Se a sensação é desprazerosa, nós repelimos a experiência ou a sensação desprazerosa. Mas se a sensação é neutra, a mente fica entediada e sombria, embaçada. Toda vez que reagimos nesses modos, estamos reforçando a confusão espiritual. Porque tudo ocorre automaticamente, sem que estejamos conscientes disso. Então o lugar de quebrar esse modo condicionado de eventos é entre a sensação e o desejo, sede. E é por isso que o Buddha fala das Quatro Nobres Verdades.

A primeira Nobre Verdade é a natureza insatisfatória da experiência, e isto vem da nossa sede. Num nível superficial, podemos ver que quanto mais desejamos, tanto mais sofrimento teremos. Mas num nível mais profundo, do qual o Buddha está se referindo, esse desejo perpetua o condicionamento da mente.

O que temos de fazer para nos tornarmos livres? Temos de colocar a cunha da atenção, da consciência, entre a sensação e o desejo. O que é essa cunha da consciência [awareness]? É a Atenção Plena, a vigilância. E como aplicamos a Atenção Plena? Vendo que essa sensação é impermanente, é insatisfatória. E porque mesmo sensações prazerosas são insatisfatórias? Porque elas não permanecem. E, terceiro, que essas sensações são não-eu. Este é um ponto muito importante. A razão delas serem não-self é porque elas acontecem automaticamente. Sempre que há um contato dos sentidos, uma sensação deve surgir. Então quando colocamos a Plena Atenção diretamente entre a sensação e a reação à sensação, você cultiva a sabedoria, que quebra esse condicionamento em suas mentes.

Nesta manhã falamos sobre a dor, que vocês fossem diretamente dentro da dor e olhassem para ela diretamente, de modo a ver a verdadeira natureza da dor. Quando meditamos, devemos fazer o mesmo com as sensações prazerosas e as neutras.

Então, as instruções são basicamente as mesmas: observar sua respiração vir e desaparecer, e quando sua atenção se dirigir a outro objeto, vê-lo surgir e desaparecer e daí você volta para a respiração. Agora devemos colocar isso para as sensações. Quando você experiencia uma sensação ocorrendo, você pode colocar uma atenção especial nas características dessa sensação, e daí você volta para a respiração.

Se a dor acontecer e você não conseguir voltar para a respiração, então você passa a usar a dor como seu objeto principal de meditação.

*P* - Poderia falar sobre a palavra "craving" [desejo, sede, *tanhā*], pois não temos uma palavra em português adequada para isso.

*R* - "Craving" é um verbo, ativo, vem do Páli "tanhā", sede de alguma coisa. Imagine você andando em um deserto. Você pergunta se é sinônimo de "greed", ganância. Ganância é o querer mais do que você já tem. Mas são diferenças muito sutis entre os dois termos. Em certo sentido são todos sinônimos. Mas quando você começa a olhar a mente, você começa a perceber pela própria experiência a diferença de sentido de cada uma das palavras. Então "craving" é esta sede. Agarrar-se ["clinging"] é se grudar ao objeto, uma vez que você o tem, que é muito similar ao apego ["attachment"]. Quando você sempre quer mais e mais, é "greed", ganância. São diferenças muito pequenas.

A segunda questão, sobre a diferença entre equanimidade e indiferença. Lembrem aquele gráfico sobre "feliz-infeliz-feliz-infeliz"? Indiferença é estar no meio, tanto faz; mas equanimidade é estar em cima. Você está sempre contente, independente do que aconteça na sua mente.

*P* - Quando percebo a dor, parece que ela fica alimentada, parece que ela cresce, por isso tento ficar na respiração.

*R* - Se você puder ficar na respiração, está bem. Mas não é que a dor está aumentando, simplesmente você está ficando mais consciente dela. Havia uma mestra birmanesa Achan Ner, ela queria ensinar as pessoas sobre a Primeira Nobre Verdade. Quando as pessoas foram vê-la, ela pediu que elas sentassem imóveis. Depois de um minuto as pessoas se mexiam, e ela dizia: "Não, não se movam". [E assim continuavam, se mexendo]. Toda vez que nos movemos, é porque estamos

experienciando dor no corpo. O dia todo não paramos de mexer por causa da dor dentro do corpo. O corpo está em fogo, com dor.

Então, não é que na meditação você tem mais dor, você se torna consciente de que a dor sempre esteve ali. Dukkha. Insatisfatoriedade. É claro que ficando em um lugar, as costas, o joelho, a nuca, intensifica a dor. Mas de qualquer modo, a dor está ali.

Para que a mente se torne livre, ela precisa estar bastante motivada. Buddha deu analogias sobre como deveríamos sentir para nos libertarmos. Ele perguntou: Quanto de motivação você teria, se seus cabelos estivessem queimando, e você tivesse de apagar o fogo? Teria de ser uma motivação maior do que essa. Como num animal pego numa armadilha. Alguns mastigam a própria perna para poder escapar. Mais do que isso deveria ser nossa motivação para nos tornar livres. E como podemos conseguir esta motivação? Conscientizando sobre o tanto de sofrimento que estamos experienciando. Tanto físico quanto mental.

Não é o corpo, não é a mente, e não é a vida que cria sofrimento para nós. O que cria sofrimento é o querer que as coisas sejam outra coisa do que elas são. Se estivermos presentes com a dor, física e emocionalmente, com equanimidade, não há mais sofrimento.

*P* - Alguém participou de um retiro, seguiu as instruções, agüentou a dor, depois não conseguia andar, teve de ir ao médico. Como pensar sobre isso?

*R* - Ensino meditação há 22 anos, não sei de ninguém que tenha se ferido sentando em meditação. Temos de usar nosso bom senso. Se sentirmos que estamos nos machucando, devemos parar. Depois de ter trabalhado com Bhante Gunaratana por muitos anos, há 20 anos, ele me pediu que co-dirigisse um retiro junto com ele. Foi uma grande honra para mim. Bhante é um grande "sentador". Eu estava sentado ao lado dele, e não importasse o que acontecesse, eu não ia me mexer. Eu estava bem por um dia e meio, aí a dor começou, e eu não me mexi. Machuquei-me tanto, que as lágrimas corriam por meus olhos. E eu não ia me mexer. E aí, no próximo intervalo, Bhante me disse: "Isto não é Plena Atenção. Se você tiver uma dor assim tão forte, mexa a perna". Nesses casos, temos de ter bom senso e se mover. Também temos de entender que talvez tenhamos problemas físicos específicos, que nos causam dor. Alguns têm problemas nas costas, que se os incomodar, devem parar e cuidar do problema físico. Usar, se necessário, de tempos em tempos, as cadeiras que estão no fundo.

Ninguém se torna iluminado por causa da postura. Desde que a coluna esteja ereta e o corpo imóvel, não faz diferença se você está sentado no chão ou na cadeira.

Existe uma história sobre Ananda, que era o atendente do Buddha por 25 anos.

Quando o Buddha morreu, três meses depois, teve o Primeiro Concílio e eles convidaram todos os Arahants para participar desse Concílio. Mas Ananda não era um Arahant, mas ele conhecia todos os sermões (suttas) do Buddha. Então eles disseram: “Ananda, se concentre e tente se iluminar”. Ele cuidava do Buddha. O Buddha falou de quatro posturas: de pé, sentado, andando e deitado. Ananda não conseguiu iluminação em nenhuma das posturas. Quando ele estava para se sentar, ele alcançou a iluminação. Significa que a postura em si mesma não é tão importante. Pode ser um orgulho do ego não querer sentar numa cadeira.

Por favor, meditem e tornem-se conscientes de suas sensações.

## Vivendo uma vida Iluminada

Podemos ler sobre a vida dos santos, e ouvimos que suas mentes estão livres da cobiça, ódio e delusão. Dizemos a nós mesmos que eles devem ser felizes o tempo todo, mas ainda assim não sabemos o tipo de vida que eles viveram se os conhecêssemos na realidade. Há um mestre zen chamado Soshin. Ele é o terceiro patriarca Zen , e deu um sermão chamado “ a mente da fé”. É uma explanação sobre o que é a vida, vivendo uma vida iluminada. O que é essa “mente de fé” (confiante) que ele se refere? É ter fé (confiança) no momento presente. Ter a fé na verdade. É tão difícil para nós concebermos, que se a nossa mente fosse quieta, a vida se desenrolaria perfeitamente. De fato, em certa etapa de nossa prática espiritual, um grande medo surge na mente. O meditante que alcança um estágio avançado de sua prática, de repente ele pensa consigo: “se eu continuar isso, eu vou desaparecer”.

Um estudante meu, após alcançar esse estágio particular de sua prática, acordou no meio da noite, agarrou o abajur e começou a gritar dentro do abajur: “meu nome é Bob, ainda estou aqui, meu nome é Bob, eu ainda estou aqui!” Outro estudante, que alcançou o mesmo estágio crítico, acordou também no meio da noite e saiu procurando por todo o edifício do retiro por um jornal para ler, de modo que pudesse se sentir com o pé no chão de novo.

O que aconteceria se nossa mente desaparecesse, perguntamos a nós mesmos? Se eu visse as coisas sem-self, conseguiria trazer a mente de volta? Ou ela desapareceria para sempre? Eu continuaria a ser uma pessoa? São questões que faríamos não-intelectualmente. A mente de fé é uma pessoa que chegou num ponto que reconhece a fé que ela pode ter de apenas estar no presente momento. Isto é sua exposição sobre o tipo de vida a viver. Vou ler algumas linhas do que este mestre falou e depois farei um comentário baseado no que ele falou.

Ele inicia dizendo que *“o grande caminho não é difícil para aqueles que não têm preferências”*. O grande caminho é simplesmente estarmos presentes na nossa vida. Mas a natureza da mente é de ter preferências. E se o grande caminho é para aqueles cuja mente não tem preferências, o quê fazer se a natureza da mente é ter preferências? A resposta é: *não preferir as preferências de nossa mente*. Este é um ponto muito importante. As pessoas me perguntam: Como eu silencio a minha mente? Você não consegue silenciar sua mente. Porque o esforço de silenciar sua mente é uma atividade. A preferência de ter sua mente não tendo preferências é uma preferência. Então, permita que sua mente tenha suas preferências, simplesmente não prefira ter essas preferências.

Darei um outro exemplo sobre o que isso significa. Não há nada de errado em termos crenças. O problema é quando acreditamos em nossas próprias crenças. Como você pode seguir na vida, se você não tiver algumas crenças? Se você tiver filhos, você dá a eles um sistema de valores. Isto é sua crença sobre como se agir no mundo.

De manhã, quando você se levanta e move suas pernas da cama, você acredita que o chão vai estar lá para sustentar seu pé. O problema é quando acreditamos que nossas crenças são a realidade. São apenas pensamentos.

Não deveríamos julgar a mente pelo fato dela ter crenças. Porque é a mente julgadora dizendo à mente que ela não julgue.

Então o mestre continua: *"quando amor e ódio estão ausentes, tudo se torna claro e sem disfarce"*. Porque quando você tem amor emocional, você tem apego. Isto nos cega. Já ouviram a expressão: a amor é cego? Então ele diz que quando amor e ódio estão ausentes, podemos ver as coisas claramente, porque o amor emocional leva ao apego, e o ódio leva à aversão. Com isso você não consegue ver as coisas claramente. Quando você está sentado em meditação, e a dor surge no seu joelho, não é a dor que lhe impede de ver a impermanência, é o ódio à dor que lhe impede de ver a impermanência. Você consegue sentar e separar em sua mente a dor da aversão à dor? De modo que a postura mental ideal é a atenção não-seletiva.

Ele continua: *"faça a menor distinção, e o Céu e a Terra serão colocados infinitamente distantes, separados"*. Dito de outro modo, na distinção de nossa mente, nós separamos o Céu da Terra. Céu é a realidade incondicionada, e a Terra é o mundo da forma que conhecemos aqui. Temos uma mente que é cheia de preferências. Começamos a agarrar a realidade incondicionada, e nós tentamos negar a realidade relativa. Então uma pessoa pode se apegar não apenas a esta realidade mundana e relativa, mas a pessoa pode também se apegar à idéia de liberdade.

Então o que elas fazem o tempo todo é querer alcançar essa realidade incondicionada, e elas negam sua vida cotidiana. Existe uma expressão sufi: Louve Allah, mas amarre seus camelos no poste.

Continuando: *"se você quer ver a verdade, não sustente nenhuma opinião a favor ou contra"*. Nossa mente está cheia de opiniões. Mas esse mundo é perfeito. As pessoas olham o mundo em volta e dizem: como esse mundo pode ser perfeito? Com todas as guerras, crimes, violências. Mas o mundo é perfeito. Existe uma lei do karma, não teremos tempo nesse retiro para falar disso, mas essa lei funciona perfeitamente. O que quer que façamos por palavras, atos e pensamentos, tem um conjunto de resultados correspondentes. É perfeito. Algumas pessoas podem

aprender através de um olhar intencional sobre suas vidas. Outras têm de aprender através do seu sofrimento. Inconscientemente, elas continuam se colocando em circunstâncias que são muito difíceis, e continuam a fazer isso até chegar ao ponto em que possam compreender que cada pessoa cria sua própria realidade. Têm pessoas que estão na Terra, vivendo no Céu aqui e agora. Algumas pessoas vivendo no inferno. As pessoas que estão aprendendo conscientemente são as que estão vivendo no Céu aqui na Terra. Elas estão assumindo a responsabilidade por suas vidas. E elas sabem que são responsáveis pela criação da realidade que elas experienciam. E as pessoas que negam sua responsabilidade, continuam atirando no seu próprio pé.

Havia um mestre zen caminhando pela estrada, e ele encontra um samurai feroz. Para aquele samurai, não lhe custaria nada cortar a cabeça do mestre.

O samurai perguntou ao mestre qual a diferença entre o Céu e a Terra. O mestre respondeu que "alguém estúpido como você não poderia entender a diferença". O samurai levantou a espada sobre a cabeça com grande fúria, e o mestre disse: Isto é o inferno! O samurai entendeu e disse: Ah! E o mestre disse: Isto é o Céu!

Repetindo: se você quiser ver a verdade, não tenha opiniões a favor ou contra.

A mente iluminada não é uma mente política. Ela não causa nenhum malefício ao redor de sua vida.

E ele continua: *"a luta por aquilo que alguém gosta ou desgosta é a doença da mente"*. Em outras palavras, a identificação com nossas sensações/sentimentos é o problema. O que gostamos são as sensações prazerosas, e o que odiamos são as sensações desprazerosas. Então nossa luta é constantemente tentar manipular nossa vida, de modo a ter todas as sensações prazerosas que pudermos, e evitar todas as sensações desprazerosas que pudermos. E esta é a doença da mente.

E ele continua: *"quando o significado profundo das coisas não é compreendido, a paz essencial da mente é perturbada, sem retorno"*. Em outras palavras, a mente que se agarra a crenças, está em constante turbulência. Este tipo de mente está sempre julgando: isto é bom, isto é ruim, isto é certo, isto é errado; isto é algo que eu não deveria fazer, isto é algo que você não deveria fazer.

E ele continua: *"o caminho é perfeito, como um vasto espaço, onde nada falta e nada está em excesso"*. Entretanto, é devido à nossa escolha, de aceitar ou rejeitar, que não vemos a verdadeira natureza das coisas. Evite estar enredado em coisas exteriores, e evite estar enredado em influências internas, de vazio. Isto é análogo ao que eu disse anteriormente. Algumas pessoas, quando praticando por certo tempo, deslocam o apego às coisas do mundo para o apego ao vazio. É o

falso sagrado. Depois de ter trabalhado com Bhante Gunaratana por alguns anos, sem ter percebido, eu estava imitando tudo o que ele fazia. Fiquei apegado à forma do que parecia ser. Eu estava tentando viver no campo interior do vazio.

Ele continua: *"seja sereno sem fazer muito esforço. Pare de lutar querendo mudar a mente, e as visões errôneas desaparecerão por si mesmas"*. Quando você tenta parar a atividade, para alcançar uma mente quieta, seu esforço de aquietar a mente cria atividade. Enquanto você permanecer num extremo ou no outro, o que significa tentando ser ativo ou tentando não ser ativo, você nunca conhecerá a unicidade ("oneness"). O que ele está dizendo aqui é que devemos simplesmente deixar a mente surgir e desaparecer naturalmente. Nós não devemos nos esforçar em nos tornar iluminados, porque nós já somos iluminados.

E ele continua: *"aqueles que não vivem em um modo simples, único ("single way"), falham tanto na atividade como na quietude. Negar a realidade das coisas é perder a realidade delas. Afirmar o vazio das coisas é perder a realidade delas"*. Isto é muito importante. Dizer que o não-self não existe é dizer que a liberdade não existe. Corta de você a possibilidade de você experienciar a liberdade. Porque o que experienciamos na vida é o reflexo de nossas crenças. Sempre que você tiver um sistema de crenças, você não consegue ver a verdade. Você está ofuscado pelo seu próprio ponto de vista. Nós vemos o que acreditamos. É como o otimista e o pessimista. Você diz ao pessimista: olhe para esta bela rosa. E o pessimista diz: olhe para os espinhos. Você diz ao pessimista: olhe que lindo dia. E o pessimista diz: sim, mas está cercado por duas noites. O otimista diz: a noite está cercada por dois dias. Tudo que vemos é o reflexo de nossas próprias crenças. Quando você acredita que não há liberdade, você não consegue ver a liberdade.

Mas a próxima frase é dez vezes mais difícil de entender. Diz: *"mas afirmar a realidade das coisas é perder a realidade delas"*. Quando você nega que algo exista, você não pode vê-lo porque sua crença impede que você o veja. Mas então ele diz: *"quando você acredita na liberdade, ainda assim você não pode vê-la"*. Por quê? Porque o que você acredita é um conceito, e o conceito lhe impede de ver a realidade. Se você nega que algo exista, você não consegue vê-lo, mas se acredita que algo exista você também não consegue vê-lo, porque você está ofuscado pelo seu próprio conceito.

E ele continua: *"quanto mais você fala e pensa sobre isso, tanto mais extraviado você está da verdade. Pare de falar e pensar, e não haverá nada que você não tenha capacidade de conhecer"*. Em outras palavras, não acredite nas suas próprias crenças, e deixe a realidade falar por si mesma.

*"Voltar à raiz é encontrar o significado, mas perseguir aparências é perder a fonte".* Voltar à raiz significa voltar ao momento presente, onde você encontra o significado. Mas perseguir as aparências é perseguir o que a mente diz, nós perdemos tudo.

A próxima frase diz: *"no momento da iluminação interior, existe um ir para além das aparências e do vazio"*. O que significa? Ir para além da dualidade. Porque ambos, aparência e vazio são conceitos. Você vê as coisas como elas são, para além da mente.

*"As mudanças que parecem ocorrer, neste mundo, nós chamamos de "real" por causa de nossa ignorância. Não procure pela verdade, apenas pare de ter opiniões. Para compreender a verdade última, nós temos de abandonar nossa identificação com todas as crenças religiosas"*. Em outras palavras, se você acreditar que é um budista ou cristão, ou judeu, ou hindu, ou muçulmano, você fica estancado, bloqueado, e você nunca vê a verdade. Porque acreditar que você seja alguma coisa, significa que você acredita em todas as crenças do que aquilo reflete. Você fica preso a todas as crenças que estão associadas com aquilo.

Você acredita que você é uma mulher? Você acredita que é um homem? Porque se você acreditar você fica bloqueado. Isso não é uma piada. Porque se você acreditar que você é uma mulher, toda vez que você vir um homem, você começa uma dança mental. A dança é: como ser uma mulher na presença de um homem? Você acredita que você é inteligente? Porque se você acreditar, toda vez que você encontrar alguém, você vai medir sua inteligência contra a dela. Nós ficamos bloqueados com tudo o que nos identificamos.

*"Quando a mente existe não-perturbada no caminho, nada no mundo pode ofendê-la. Quando nada mais pode ofendê-la, ela cessa de existir no modo antigo"*. Pode alguém ou alguma coisa lhe ofender? Porque se sim, é porque você está identificado com a posição. Se alguém olhar diretamente nos seus olhos e disser que você é idiota ou estúpido, é porque você está identificado com sua inteligência.

À medida que envelhecemos, é mais difícil guardarmos informações na memória. Algumas pessoas ficam muito frustradas quando isso ocorre, porque estão identificadas com sua própria mente. Só podemos nos ofender se nos identificamos com algo sobre este corpo e mente. Um dos mais belos sutras do Buddha é o sutra da metáfora da serra. Ele diz que se um ladrão vier e lhe amarrar e com as duas mãos começasse a serrar seus membros um a um, e você se sentisse ofendido, você não seria meu discípulo. E ele disse: *"Bhikkhus, se alguém tivesse uma pá e um balde, e fosse cavar toda a Terra usando esse balde e pá, poderia fazer?"* E os monges disseram não. Ele disse: *"do mesmo modo vocês devem ter uma mente como a Terra, que ninguém pode cavar e ofender"*. E ele

disse: *"Monges, se alguém pegasse uma lata de tinta e dissesse que vai pintar o céu, poderia fazê-lo? Não. Do mesmo modo, vocês devem desenvolver uma mente que seja vasta como o céu, que ninguém pudesse ofender"*. E ele disse: *"Bhikkhus, se alguém pegasse uma tocha e fosse incendiar o rio Ganges, poderia fazê-lo?" Não, eles disseram. "Vocês deveriam desenvolver uma mente que extinguisse todo ódio e raiva, como o rio Ganges apagaria essa tocha"*.

Vocês deveriam ter uma mente como a tenra pele de um novilho, que nada possa perturbá-la.

E ele continua: *"quando nenhum pensamento discriminativo surge, a velha mente deixa de existir"*. Em outras palavras, a nossa mente só existe por causa da discriminação que estamos constantemente fazendo. Quando a mente pára de fazer todas as discriminações e julgamentos, a mente se torna silenciosa.

*"Quando o objeto-pensamento desaparece, o sujeito-pensante desaparece"*. Significa que a consciência só emerge junto com um objeto. Só nos tornamos conscientes quando conscientes de algo. Eles surgem e desaparecem juntos. E quando você compreende a relatividade de ambos, você entende a realidade básica.

*"Se você não discriminar entre o que é grosseiro e sutil, você não terá a tentação de desenvolver preconceitos. Viver no grande caminho não é fácil nem difícil, mas aqueles de visão limitada são cheios de medo e inseguros de si mesmos"*. Em outras palavras, se alguém estiver vivendo segundo sua mente, estará sempre com medo, ansioso e confuso. Todo mundo. Todos. Quando alguém aparenta que está com tudo, é apenas uma encenação. Quer dizer que toda pessoa que não é iluminada está sempre sentindo medo e ansiedade. Por isso que a psicoterapia é limitada em sua eficácia. Só pode lhe fazer louco como todo mundo. Com psicoterapia você fica um louco diferente.

*"Obedeça à natureza das coisas, sua própria natureza, e você caminhará livre e imperturbável Quando o pensamento está em prisão, a verdade se esconde. Se você quiser seguir um caminho único, não desgoste mesmo do mundo dos sentidos e idéias. Entretanto, aceitá-los inteiramente é idêntico à verdadeira iluminação"*. Temos de aceitar duas coisas: nossa divindade e nossa humanidade. Porque a nossa humanidade é uma expressão de nossa divindade. Algumas vezes nessa prática, parece que estamos indo contra a nossa mente, ou contra a experiência dos sentidos. Mas não estamos. Estamos indo contra a confusão da mente. Contra os apegos da mente. Mas não contra a mente, ou contra a experiência dos sentidos. Temos de aceitar nossa humanidade assim como nossa divindade.

*"Procurar a mente com a mente discriminativa é o maior de todos os erros. Procurar a liberdade com a mente discriminativa é o maior dos erros".* Por quê? Porque a liberdade está para além da mente discriminativa.

*"A mente que quer conhecer é a maior barreira ao conhecimento".* Por isso que na primeira noite eu disse que não devemos buscar ter insights. Querendo ter insights com a mente discriminativa nos impede de ver o que está para além da mente discriminativa.

*"Ganho e perda, certo e errado, estes pensamentos devem ser abolidos de uma vez por todas. Se os olhos nunca dormirem, todos os sonhos cessarão naturalmente".* Ele está falando sobre os olhos da sabedoria. Se estivermos sempre conscientes, veremos por através das ilusões.

*"Para entender o mistério dessa essência una, é necessário estar livre de todos os emaranhados".* Por que ele está a dizer "para entender o mistério da essência una"? Por que mistério? Uma das razões é porque não pode ser explicado. Que mais? Porque está para além de todas as causas e condições, é sem-causa, está para além do tempo e espaço. É um mistério porque não pode ser agarrado, mas é o que nós somos. É como o sol. Se você correr atrás dos raios do sol, eles nos iludem, vão fugindo de nós. Mas se você parar de correr atrás deles, você pode banhar-se nos raios de sol.

*"Considere o movimento como se ele tivesse passado, considere o estacionário como sendo movimento, e ambos, movimento e estacionário, desaparecerão da mente".* Havia dois discípulos zen olhando para uma bandeira. O primeiro disse: a bandeira está se movendo. O segundo falou: não, é o vento que está se movendo. Então o mestre chegou e disse: não, é a mente que está se movendo. Temos que entender que ambos, movimento e estática, são conceitos da mente.

*"Para a mente unificada, em harmonia com o caminho, toda a luta centrada em si próprio desaparece".* É muito difícil para nós acreditarmos que se nós não procuramos pelo nosso próprio benefício, as coisas não vão ocorrer bem para nós. Sabe a corrida de troca de bastão? Uma pessoa tem o bastão na mão e está correndo na pista e a pessoa para quem ele vai passar o bastão já começa a correr, antes do outro chegar até ele. Essa pessoa tem que correr rápido para passar o bastão. O outro estende a mão, passa o bastão e ele continua. O primeiro homem tem que se alinhar com o segundo corredor, aí o segundo prossegue. Do mesmo modo, não é de repente que nós abandonamos toda nossa luta [esforço] auto-centrada. Você não vai dizer: bem, de agora em diante não vou mais fazer nada para mim. Eu garanto que sua vida entraria em colapso. Mas o Buddha ensinou as Quatro Nobres Verdades, que é o Nobre Óctuplo Caminho, e seguindo o Nobre

Óctuplo Caminho, a nossa mente fica alinhada com a verdade, então podemos entregar nossa vida para o momento presente.

*"Neste mundo da ipseidade ["suchness"], liberdade, não há nem o self, nem nada que não o self, porque está para além dos conceitos. Para ir direto à harmonia, com esta realidade, diga simplesmente: não dois. Nesse não-dois, nada está separado, nada está excluído, não importa quando ou onde, a iluminação sustenta, persiste ["enduring"] essa verdade".*

*"O vazio aqui, o vazio ali, mas o universo infinito se ergue diante de seus olhos. Infinitamente largo, infinitamente pequeno, não há diferença, pois as definições desapareceram, e não se vê mais fronteiras. Uma coisa, todas as coisas, todas entrelaçadas umas com as outras. Viver nessa realização é estar sem ansiedade sobre a não-perfeição."* Em outras palavras, se você lutar pela perfeição em sua vida, você sempre estará ansioso, porque a perfeição não existe, de acordo com a mente. A perfeição está para além da mente.

Viver nessa mente de fé, é o caminho para a não-dualidade. Porque o não-dual é uno com a mente confiante. Palavras, o caminho está para além da linguagem. Porque no caminho não existe o ontem, amanhã ou hoje. Nem mesmo hoje. Nem mesmo o momento presente existe. Porque não é um conceito. Porque a verdade está para além do tempo. Quando você está no momento presente, você está para além do tempo. "A maior liberdade que uma pessoa pode experimentar é a libertação da ilusão de que ela ainda não seja livre". Em outras palavras, nós já somos livres.

*P - Se já somos livres, por que estamos perdendo nosso tempo aqui?*

*R - Isto é verdade. Nos anos 60, esta é uma história verdadeira, na cidade de Nova York, o Zen começou a se tornar bastante popular. Existe um estádio muito grande nesta cidade, conhecido como Madison Square Garden. Milhares de pessoas vieram ouvir um mestre zen falar. Todos olhavam esperando esse mestre aparecer. Ele andou, olhou o grupo, riu e foi embora. Isto é o que você disse. Por que estamos aqui?*

Eu posso dizer isto de outro modo. Vocês podem não acreditar que estão iluminados, mas vocês possivelmente acreditam que vocês não estão iluminados. É apenas uma crença. Temos de ir para além da crença que somos iluminados ou que não somos iluminados.

É dito: não é apenas ir para além, mas para além do além. Porque "para além" também é um conceito.

*P* - É possível falar em um método para remover as crenças?

*R* - Você não consegue remover as crenças. Porque se você acreditar que pode remover as crenças, isto é uma crença. É a mesma caixa. Você só tem que deixar as coisas surgirem e desaparecerem como elas quiserem; parando de alimentar a mente, ela se aquieta por si mesma. Alguém de vocês disse que ao invés de olhar para além, deveria olhar para dentro. Isto também não é verdade. Olhar para a essência? Isto também não é verdade. Porque exterior e interior são conceitos. Não há como olhar. Tudo que podemos fazer é simplesmente ser. Senão ficaremos presos nestas diferentes idéias que temos. Essas idéias são muito úteis como treinamento; mas o Buddha disse que não devemos nos apegar mesmo ao dharma, porque nós nos apegaremos a técnicas, ou à verdade que o Buddha explicou. E é uma outra trava, outra cadeia. É chamada "a cadeia de ouro", mas ainda assim é uma prisão.

A importância de se trabalhar com um orientador é que ele pode trabalhar com você no ponto em que você estancou. Nós continuamos a nos identificar com estas diferentes idéias em nossa mente, e quanto mais fundo vamos, mais sutis elas vão se tornando.

*P* - Você disse que se tivermos crenças seremos bloqueados por essas crenças. Para mim, a humildade, ela é a atenção plena na parte de fora da meditação.

*R* - A mente não pode ser humilde. É contra a natureza da mente. A pessoa humilde não sabe que é humilde. E uma pessoa humilde não está tentando ser humilde. Quando você não mais se identifica com a mente, isto é humildade. É engraçado. É uma arrogância tão grande da mente, agir humildemente. "Eu sou humilde e sou tão orgulhoso da minha humildade!"

*P* - Só para completar, tem uma frase do Dogen, um mestre zen, que diz que o iluminado não sabe que é iluminado.

*R* - Certo. Uma pessoa amorosa não sabe que é amorosa. Uma pessoa generosa não sabe que é generosa. Uma pessoa sábia não sabe que ela é sábia. Porque se você pensar que você é humilde, sábio, generoso, é porque você está se medindo com um ideal em sua mente. A natureza do mundo é amor, generosidade e sabedoria. Simplesmente olhe para a natureza. Portanto, quando estamos para além do confinamento da mente conceitual, amor, sabedoria e generosidade se manifestam através de nós.

*P* - Você disse que não devemos nos prender aos "ismos", Cristianismo, Budismo... Como fica a questão da fé?

*R* - Existem dois tipos de fé: fé cega, que vem de apenas acreditar em alguma coisa, e a fé baseada na experiência. Se você tiver seguindo um mapa, e já andou uma boa parte da jornada, e todo o lugar que o mapa indicar que você vai encontrar algo, você o encontra; e toda vez que indicar que há uma paisagem e a paisagem está lá; e toda vez que indicar que há um beco sem saída, tem um beco sem saída, você começa a ter fé no mapa. Mas nunca uma fé cega. Existe um sutra muito famoso, chamado de Kalama sutra. Na Índia, no tempo do Buddha, as pessoas costumavam debater o tempo todo. E o Buddha chegou nessa cidade em particular, onde vivia o povo Kalama - o nome do povo era Kalama - e eles perguntaram: de acordo com suas crenças, no que você acredita? E o Buddha disse: nada. Não acreditem em nada apenas porque eu falei. Não acreditem em nada apenas porque seu mestre disse. Não acreditem apenas porque os sacerdotes disseram. Não acreditem em algo apenas porque está escrito nos livros sagrados. Não acreditem em algo apenas porque é a crença das pessoas daquela época. Só acreditem em uma coisa: o que você experienciou por si mesmo. Ele silenciou todo mundo. E terminou seu sermão, dizendo: *ehipasika*, o que significa, "venha e veja". Que coragem! Ele não estava se sentindo ameaçado. Ele falou e não estava preocupado se as pessoas iriam acreditar nele ou iam dizer outras coisas. Ele não se sentiu ameaçado. Exigia muita bravura, alguém dizer: "olhe e veja".

Nada é realidade para você, a não ser que você tenha experienciado. Tudo que dissemos nesse retiro são apenas palavras, e muitas vezes tomamos nossas palavras como sendo a realidade, mas elas não são, até que nós experienciemos. Pode ser a realidade do Buddha, ou a realidade de alguma outra pessoa, mas não a nossa. Nós temos de ter essa postura.

*P* - Mas tem de haver uma certa dose de fé, para confrontar com a dor, e permanecer.

*R* - Sim, é verdade. Quando se descreve o Nobre Óctuplo Caminho, inicia-se com a visão correta. E depois da descrição do Nobre Óctuplo Caminho, se conclui de novo na visão correta. É como se este fosse o nono fator, mas existem apenas oito fatores. O que significa, primeiro temos a visão correta, intelectualmente, e quando completamos nosso treinamento, temos a visão correta experiencialmente. Por isso o que você está dizendo é verdade. Precisamos de um certo entendimento, e confiança racional, de modo a seguir o caminho todo. Este é o valor de fazer uma pergunta duas vezes. Se você não seguir seu pensamento em uma segunda vez,

você só terá uma metade da história. Temos de ser muito corajosos no perseguir nosso entendimento quando trabalhamos com um orientador.

A dificuldade de se dar respostas em grupo é que a resposta que você dá depende de quem está fazendo as perguntas. Mas quando você está trabalhando individualmente com a pessoa, então você dá a resposta que é específica para ela.

Você pode se sentir desencorajado, quando eu digo que é importante trabalhar com o orientador. Nesta tradição em particular, no Brasil, não há um professor em cada esquina esperando por você. Apenas em cada dois ou três quarteirões você encontra um professor. Nesta orientação, é nossa seriedade ou intenção sincera no nosso coração que atrai certas condições em nossa direção, que se igualam à qualidade de nossas intenções.

Por isso que o primeiro fator no Nobre Óctuplo Caminho é a visão correta, o que se refere à visão correta intelectual a que nos referimos anteriormente.

O segundo fator é a intenção correta, porque é a intenção correta que atrai para nós certas condições que nos permitirão experienciar a verdade, como parte da Terceira Nobre Verdade, que é Nibbana. A definição de Nibbana, o termo sânscrito Nirvana, significa "extinguir". E o que é extinto? São nossas delusões. Resta apenas a verdade.

Gostaria de lhes informar algo. Esse retiro está começando agora. O que significa que agora estamos nos conectando como um grupo. O primeiro nível de relaxamento está começando, neste primeiro momento, mas o retiro vai terminar logo. Estou tentando lhes mostrar a importância essencial de um retiro longo. A diferença entre três ou quatro dias e dez dias, é como entre o dia e a noite. Primeiro você tem que conseguir energia. Nos primeiros dois dias, quando eu faço uma brincadeira, as pessoas ainda não sabem se devem rir ou não. Supõe-se que um retiro deva ser sério, mas não é. Tive uma entrevista com quase todo mundo aqui, mas num retiro longo temos quatro entrevistas. Depois andamos juntos, as pessoas me param no corredor e fazem perguntas. Começamos a construir relacionamentos. Estou apenas tentando trazer sua atenção para o sentimento de sua mente nesta noite, de modo que vocês reconheçam a diferença de quando vocês começaram e do retiro agora. Porque depois de cinco dias, no sexto dia, depois de eu dar a palestra do Dhamma, todo mundo se levanta e aplaude! Infelizmente isto não vai acontecer... não teremos tempo suficiente... de ouvir uma boa palestra do Dhamma... isto só começa após o quinto dia... (aplausos).

Quando você tem o mesmo grupo vindo a um retiro com o mesmo orientador, você inicia por lugares diferentes. Nos EUA, eu vejo repetidamente os mesmos alunos, de modo que a confiança já se desenvolveu e as pessoas são bem abertas, o que acelera o processo.

**Domingo**

**06/08/00**

Todos esses dias, eu tenho dito que nós já somos livres. Se isto é verdade, por que não podemos ver isto? Existe um conceito na psicologia do Gestalt, que é chamado de figura-e-fundo. Vocês talvez já tenham visto um diagrama que ilustra este conceito. É o desenho de dois rostos olhando um para o outro, juntos. Se você olhar para as duas faces, você não consegue ver o vaso que existe no meio. Quem nunca viu esta figura? Todos já viram? Quando você olha para os rostos, você não consegue ver o vaso; quando você olha para o vaso, você não consegue ver as faces. Existe uma outra figura que também ilustra isso, a figura de uma senhora idosa e uma moça. Ilustra, inclusive, melhor.

Quando você está olhando para o vaso, isso se torna a figura, e os rostos passam a ser o fundo da figura. Se você agora focar no fundo, o fundo agora se torna a figura, e o vaso que era a figura, agora se transforma no fundo.

A razão pela qual não experienciamos ou vemos a liberdade que já somos, que é o fundo de nossa experiência, é porque estamos focando em alguma outra coisa, que é a figura. E esta figura são os cinco agregados do agarrar-se (apego). Então quando uma pessoa não mais se agarra a estes cinco agregados, a percepção da vida muda, e a liberdade incondicionada se torna a figura, e o mundo mundano vai para o fundo.

Quais são estes cinco agregados aos quais nos agarramos? O primeiro agregado é chamado de materialidade, que é o corpo. O segundo é a sensação-sentimento. O terceiro é a percepção; o quarto são as formações mentais e o quinto é a consciência.

A razão pela qual são chamados de agregados é porque existem mais de um em cada um deles. O corpo tem muitas partes componentes. Como vimos ontem, existem seis tipos de sensações e assim por diante. São os cinco agregados do agarrar-se. Nos agarramos a eles pelo prazer sensual, mas a maior razão pela qual nos agarramos a eles é pela visão do self. Vamos falar brevemente o que eles são. Vamos ter um exercício pela manhã e à tarde, de modo a termos um maior contato com esta experiência.

O primeiro agregado é a forma material. A forma material tem quatro características.

As quatro características são: terra, água, fogo e ar. Isto não significa que o corpo seja feito desses elementos.

O corpo manifesta as características desses elementos.

De fato, tudo neste mundo é material, como as rochas, as árvores, água, também mostram essas quatro características.

A primeira característica é a terra, e a terra é a dureza. Ocupa uma extensão no espaço, tem uma resistência com relação a ele. Quando você sente algo e há uma resistência contra, quando você está sentindo esse algo, este é o elemento terra que você está sentindo. No corpo, o elemento terra é representado pelos ossos, os órgãos.

A segunda característica é a água. Água é a liquidez. O gotejar. Água dá a coesão aos elementos. Se você tiver uma flor e soprá-la, ela se esparrama. Mas se você misturar a flor com a água, ela mantém tudo coeso. No corpo, são os elementos líquidos, o sangue, o pus, a saliva, urina.

A terceira característica é o fogo, representado como calor. É a temperatura do corpo, é o elemento calor que digere nossos alimentos. É o que faz o corpo envelhecer e termos rugas.

O quarto elemento é o ar. É responsável pelo movimento. Está representado pela inspiração e expiração, e os gases no corpo. Tudo que é material neste mundo manifesta estas quatro características. O gelo também tem certo calor. É só frio em relação ao seu corpo, que é mais quente. Existe o gelo seco que é mais frio que o gelo comum. A água tem o elemento terra. Você o sente quando pula na água e ela bate no seu estômago. O que você está experienciando é o elemento terra. O elemento terra está presente no ar. Quando você sopra um balão, é o elemento terra que expande o balão e o estoura se você continuar soprando. É possível experienciar esses elementos no nosso corpo.

O segundo agregado são as sensações. Falamos disso na noite passada. Toda vez que você tem uma experiência dos sentidos, a qualidade desta experiência, prazerosa, desprazerosa ou neutra, essa qualidade é a sensação-sentimento.

O terceiro agregado é a percepção. É a capacidade da mente de fazer distinções, de modo a ser hábil a dizer: este é fulano, este é sicrano; isto é preto, isto é branco. A percepção trabalha muito próxima à memória. Normalmente, quando nós reconhecemos alguma coisa ou alguém, pensamos que "eu estou reconhecendo". Mas de fato é apenas a percepção trabalhando na mente, sem o seu controle. Você não pode dizer à mente o que ela deve perceber.

O quarto agregado são as formações mentais. É um termo que engloba vários outros, como um guarda-chuva. Engloba o aspecto intelectual, o emocional e o volitivo da experiência. Toda vez que você estiver pensando, isto é formação mental. Toda vez que você tiver uma emoção, como amor ou medo, isto é

formação mental. Toda vez que você tiver a intenção de fazer algo, isto é formação mental.

O quinto agregado é a consciência. Nós tendemos a nos identificar mais com a consciência do que com os outros agregados, porque nós podemos objetivar nossos corpos, nossas sensações, nossa percepção, nossas formações mentais, mas quem está trazendo a objetivação? Nós acreditamos que somos nós que estamos conscientes do que está acontecendo. Esta manhã quero trazer o foco sobre o tema da consciência.

A consciência é o estar ciente de cada objeto dos sentidos, na medida em que esses objetos se apresentam para cada porta dos seis sentidos. Toda vez que se ouve, vê, degusta, cheira, toca ou se pensa algo, o estar ciente dessa experiência é a consciência. Nós acreditamos que estamos conscientes o tempo todo. Como se tivesse uma espécie de tanque de consciência. Cada vez que emerge uma visão, uma audição, é como se tivesse um depósito de consciência. Mas a consciência é, de fato, um contínuo de atos momentâneos de consciência. Que surgem e desaparecem junto com seus respectivos objetos, devido a certas causas e condições. Vou repetir porque isto é muito importante.

Nós pensamos que estamos conscientes o tempo todo, mas existe um contínuo de atos momentâneos de consciência, que surgem e desaparecem, de momento a momento, juntos com os objetos dessa consciência. Um som surge, ficamos conscientes do som, o som surge junto com a consciência, daí ambos desaparecem. Um pensamento surge com a consciência e ambos desaparecem. Não temos controle sobre o processo. Cada momento de consciência surge e desaparece de acordo com causas e condições. Sempre que houver uma experiência dos sentidos suficientemente forte, a consciência surge. Por que não podemos perceber o ato momentâneo da consciência? Por que não podemos perceber cada momento de consciência com relação a um objeto? É porque a consciência é um paradoxo. É porque a consciência surge e desaparece tão rapidamente, que parece que não está surgindo e desaparecendo. Vocês já viram uma roda de carro com oito raios? Gira tão rápido quando o carro está se movendo, que não parece que tenha aros. O mesmo com as lâminas de um ventilador. Gira tão rápido, que você não consegue ver as lâminas. Se você estiver num quarto escuro e eu pego uma tocha e giro rapidamente, parece um círculo de fogo, porque você não consegue perceber os atos individuais.

Mas esta analogia é a melhor de todas: Quando você vai ao cinema e vê um filme, parece um constante fluxo de movimento. Mas se você tirar o filme do projetor, você vê fotogramas individuais, com uma tarja preta que separa uma da outra.

Toda vez que um objeto do sentido entra em contato com um órgão do sentido, a consciência sensitiva correspondente surge. Quando um som surge, a consciência vem pelo ouvido. Naquele momento você está ciente apenas daquele som. Você já se envolveu em algo muito concentradamente, aí alguém lhe chamou e você não ouviu? Porque você está focado no seu pensamento, então a consciência não vem para o ouvido. A consciência nada mais faz senão iluminar o campo dos sentidos. Ela não interpreta, não modifica e não controla de modo algum.

A consciência funciona como um detector de movimento, um alarme de ladrões. Quando você entra no campo do detector de movimentos, uma luz se acende, dispara porque existe um censor. Do mesmo modo, o que acontece é que quando há uma experiência dos sentidos, a consciência apenas ilumina o campo dos sentidos. Ela não faz nada mais que isso.

O aspecto mais importante da consciência é se o momento de consciência está enraizado na ganância, ódio ou delusão, ou se enraizado na generosidade, amor bondoso e na clareza. A consciência em si não tem nenhum valor ético para isso; o que dá o valor ético à consciência é o fator mental que surge junto com a consciência momentânea, pois a consciência nada faz senão apenas iluminar.

Não temos nenhum controle sobre esses cinco agregados, por isso eles são sem-self. Por exemplo, tome a decisão de parar de envelhecer; não podemos fazê-lo porque não estamos no controle do nosso corpo. Tome a decisão de apenas ter sensações prazerosas, você não pode fazê-lo, pois você não tem controle sobre suas sensações. Tome a decisão de apenas perceber coisas belas, você não pode fazê-lo. Decida que vai parar seus pensamentos agora, você não pode fazê-lo. Decida que só vai ter consciência de coisas saudáveis, você não pode fazê-lo. Por isso esses agregados são sem-self. Todos esses agregados surgem juntos ao mesmo tempo. Eu posso falar sobre as costas de minha mão, posso falar sobre como parece, a cor da pele, ou da palma da mão, as linhas da mão, a suavidade da mão. Posso inclusive, falar da palma e costa da mão separadamente, mas surgem juntos, não posso separá-los. Posso separá-los apenas conceitualmente. O mesmo se dá com os cinco agregados. Posso falar individualmente, mas eles surgem juntos ao mesmo tempo.

Você ouve um som lá fora. Ouvir o som é materialidade, porque o órgão sensitivo do ouvido faz parte do seu corpo. As ondas sonoras são também materialidade. Sua percepção diz que é um ônibus que você está ouvindo; é muito alto e grosseiro, por isso é uma sensação desprazerosa. Um pensamento surge, que diz que ele poderia consertar o escapamento. E você está ciente de todo processo, e isso é a consciência.

Vou dar a vocês um exercício bem difícil de fazer, esta manhã e também à tarde. Geralmente isso é dado após longo retiro. Vocês já devem ter participado de muitos retiros, e as orientações são as mesmas; de fato, temos as Quatro fundações da Atenção Plena. Alguns dão experiência com a 3ª fundação, que é a consciência. Mas antes, quero perguntar se há alguma pergunta sobre esses cinco agregados.

*P* - Temos os quatro elementos. E o espaço ocupado pelos elementos?

*R* - Algumas vezes se considera o espaço como o quinto elemento.

*P* - Tem um depósito das experiências chamado "alaya"? Isto está relacionado com os cinco agregados?

*R* - No Abhidhamma se fala de um depósito das experiências, mas isso não são os elementos do corpo. É chamado *bhavanga*. Mas isso não tem relação com os quatro elementos. Isso é conceitual, teórico. O único que pode experimentar diretamente o que vou falar sobre, é o Buddha. De que após cada momento de surgimento da consciência e seu desaparecimento, ela vai de volta para o *bhavanga* e transmite a completa experiência daquele momento de consciência, de modo que quando o próximo momento de consciência surge do *bhavanga*, ele carrega consigo as impressões de todas as experiências desde os tempos sem-início. Mas eu, pessoalmente, desconheço totalmente isso, porque está longe de meu entendimento. Isto pode se transformar em uma armadilha intelectual. Mas para algumas pessoas isto dá um conforto maior, o que tem certo aspecto positivo, uma certa referência. Tenho dito, por anos, que vou começar a estudar o Abhidhamma, nunca consegui. Os monges que vão para um estudo mais formal do Buddhismo, parte disso é o entendimento do Abhidhamma. Por isso, por favor, guardem essas questões para quando o Bhante voltar.

*P* - A ilusão da continuidade da consciência tem a ver com o desejo de querermos a unidade do eu?

*R* - Sim. A ilusão do eu é que te dá a ilusão da continuidade.

*P* - No sutra do coração é dito que não tendo objeto, não há consciência, e não tendo consciência, não há o eu.

*R* - A idéia do eu está presente... Sim, é a mesma coisa.

*P* - Você se referiu sobre as formações mentais, à formação volitiva. O que é?

*R* - De fato, das três partes da formação mental, o intelectual, o emocional e o volitivo, o volitivo é o mais importante, porque é a volição que é o karma. Volição é intenção, e é a intenção por detrás da ação que cria os resultados correspondentes.

*P* - Se a consciência está impregnada da cobiça, ódio e ilusão, ela não estaria só iluminando, ela estaria agregando valores, ela já direciona... Não entendi bem.

*R* - Sempre que a consciência surge, ela sempre vem com os outros quatro agregados... Quando a consciência surge, você pode ter uma volição, uma intenção que é baseada em cobiça, ódio e delusão. Um exemplo: vamos dizer que você ouça um passarinho cantando. Naquele momento há a consciência daquele som e há uma sensação prazerosa e a cobiça surge querendo segurar aquela sensação. É assim que a cobiça surge. Por isso que se tivermos bem conscientes de nossas sensações, e simplesmente permaneceremos olhando-as surgir e desaparecer, então nossos momentos de consciência estarão baseados nas três raízes saudáveis: não-cobiça, não-ódio e não-delusão. Chama-se "guardar as portas dos sentidos". Quando falamos sobre os elos da Originação Dependente, o lugar de quebrar esses elos é entre a sensação e o agarrar-se. E o que determina se o momento de consciência é saudável ou não, é se nos identificamos com a sensação, e temos, portanto, delusão, ou se nós observamos a sensação surgir e desaparecer, e temos, portanto, sabedoria.

Este é um exercício, mas advirto-os, é difícil de explicar mesmo em inglês, então vai ser uma dificuldade dupla.

Nós continuamos praticando meditação como ontem. Estamos experienciando a respiração surgir e desaparecer. Toda vez que um outro objeto surge e desvia sua atenção, agora o que você vai fazer é olhar para antes, para o momento anterior da consciência, para perceber que o objeto não mais está presente e que o momento de consciência que observou o objeto também não está mais presente.

O objetivo desse exercício é ver que a consciência é apenas momentânea. Apenas surge e desaparece, e surge e desaparece junto com seu objeto. Nós temos de fazer algo e isso não é conceitual. O que estamos fazendo é usar o momento presente da consciência para observar a memória do momento de consciência que já passou. É preciso falar mais sobre isso.

Vamos dizer que você está ouvindo um passarinho. E de repente um pensamento vem à sua mente. No momento em que esse pensamento vem na sua mente, você não está mais ouvindo o passarinho, mas você não notou que isso é a verdade. Como você sabe que é esse o caso? Você está ouvindo o passarinho, então um pensamento surge na mente, você toma o próximo momento da consciência e olha para trás, para o momento anterior de consciência, para ver que o som do pássaro já se foi, e que a consciência do som também se foi, porque agora você está consciente apenas da memória da consciência do som do passarinho. É bastante sutil. Uma vez que você veja isso uma vez, você verá por si mesmo que a consciência apenas é um surgir e desaparecer momento a momento.

Alguém disse outro dia que havia um som constante. A nossa experiência não é de um som constante. No momento em que a consciência diz: há um som lá fora, o som e sua consciência dele não estão mais presentes, porque o que está presente, agora, é o pensamento e a consciência do pensamento, mas isso é apenas teórico. Então o que temos que fazer é olhar para trás como uma experiência de sua memória para ver que o som se foi, e que a consciência daquele som também se foi. E você pode dar mais um passo: ver agora que a consciência da memória se foi, junto com o objeto que era a memória do momento anterior. A única forma de vocês compreenderem isto é através da própria experiência, direta. À tarde voltaremos a falar sobre isso.

Perguntas?

*P* - São quatro etapas?

*R* - São na verdade duas etapas: a primeira é que você tem uma experiência, e a segunda é olhando retrospectivamente aquela experiência. Mas há dois aspectos do olhar para trás. O primeiro é ver que o objeto não está mais lá, e o segundo é ver que a consciência que era consciente daquele objeto também não está mais lá. Você só tem a memória daquela consciência na mente, mas não aquela consciência. Na medida em que você colocar na prática, compreenderá melhor. Isso tem que ser uma experiência, não um conceito. Você não pode dizer a você mesmo que deve ser consciente antes, porque não sou consciente agora. É como ter lido o menu sem ter comido a comida.

Daí volta para a respiração. A respiração ainda é o objeto principal da meditação. Procure não ficar doido com isso, pois pode agitar a mente. Quando você não está sentado em meditação, e está andando, e está focado na sua experiência do momento do seu pé, e sentindo as sensações no seu pé, de repente um pensamento surge na sua mente. Nesse momento você pára e olha para antes. A sensação se foi. Também a consciência da sensação se foi. Aonde a consciência

foi? Havia um novo momento de consciência que estava vendo o pensamento na mente. Você pode fazer isso pelo resto do dia, ou quando estiver almoçando. Pode ser uma experiência muito transformadora.

*P* - Poderia explicar de novo a meditação andando?

*R* - Quando você inspira, você levanta seu pé. Você mantém a pressão na ponta dos dedos quando expira. Inspirando você levanta o pé e avança o pé, e expirando você põe no chão. Isso é o fundo. Quando você faz isso, você presta atenção às mudanças de sensação no pé e na perna. Mas a maioria das pessoas que faz meditação andando, levanta o calcanhar do chão, o mantém lá e já coloca o calcanhar na frente. É difícil coordenar o momento de levantar, avançar e descansar. Porque se estiver fazendo a meditação andando, para experienciar os quatro elementos, é este movimento de avançar que lhe dá a sensação do elemento ar. Se for direto, não terá tempo suficiente para esta experiência.

No futuro procurem fazer a experiência desse modo.

[*Na tarde do mesmo dia*]

Como foi o exercício para vocês esta manhã?

*P* - Quando percebo que é o canto do passarinho, e já dei o nome, já vem junto o gosto-não gosto, é bom-ruim, isto tudo vem junto. Antes pensava que primeiro eu dava o nome, depois vinha o gosto-não gosto. Antes da experiência, quando percebo o canto do passarinho, eu já dei um nome. Não consigo só ouvir o canto. Quando eu dou o nome, eu já incorporei sensações, julgamentos; percebo que só depois desencadeou essa seqüência.

*R* - Você não pode perceber isso no momento que está acontecendo, porque no momento que está acontecendo a mente está identificada com isso. Mas o exercício que vamos fazer é diferente do que você está se referindo. Quando você ouve o pássaro e o nomeia, são dois momentos diferentes de consciência. O segundo momento de consciência tem a percepção como seu objeto. O primeiro momento tem o som do pássaro. Quando a mente diz: isto é um pássaro, você pode olhar para trás e ver que o som não está mais lá e que a consciência do som não está mais lá, porque a consciência está agora na percepção do pássaro.

Isto exige bastante concentração, mas estou apenas fazendo as pessoas se introduzirem na habilidade de ver o que é isto...

A mudança da consciência de um momento para outro é tão rápida, que se você está ouvindo um avião, você tem milhares de momentos de consciência. Está pipocando o tempo todo. O que estamos tentando é conseguir um rápido segmento para observá-lo.

*P* - Achei interessante observar a dor dessa maneira, como uma sucessão de sensações. Parecia que a dor não era mais um bloco, mas uma série de pulsações.

*R* - Isto é verdade. Mas você está falando apenas da mudança de objeto. Uma dor, e outra dor, e outra dor, mas e sobre a mudança das consciências que estão associadas com a dor? Quando você tem uma dor, daí você tem a próxima pulsação, e você deve olhar para trás e ver que não apenas a dor não está mais lá, mas também a consciência da dor também não está mais lá.

Devemos perceber isso para realizarmos a impermanência da consciência. Senão, você verá apenas a impermanência do objeto, mas pensará que você é o que está vendo. A própria consciência está mudando, conforme a dor vai mudando. Mesmo a testemunha é impermanente.

*P* - Com relação à dor, ontem ele disse que com relação à dor você tinha um sentimento de raiva, de não aceitar a dor. Percebi isso no momento em que estava lutando com essa dor. No momento que eu deixei de lutar, simplesmente deixei a dor agir, ela parou de me incomodar. Hoje já sinto menos dor, percebendo que já não me incomodou tanto.

*R* - Porque existe uma diferença entre dor e aversão. A dor não é o problema. Nossa raiva da dor é o problema.

*P* - Esta manhã você disse que temos a percepção só de um objeto de cada vez. Identifiquei o som do passarinho, mas continuava percebendo minha respiração.

*R* - Parece que é assim.

*P* - Quando vinha um pensamento, eu deixava de me identificar com a respiração, aí eu sentia mais claramente quando tinha o pensamento, parecia que parava. Aí voltava para a respiração.

*R* - Parece que a respiração e o som do passarinho não eram suficientemente fortes para você fazer uma distinção entre os dois. Mas quando veio o pensamento, era forte o suficiente para vê-los sumir. Vocês já tiveram a experiência de estar ouvindo alguém, aí enquanto ouviam começaram a pensar algo na sua mente, e quando essa pessoa pára de falar e lhe faz uma pergunta, e

you do not have an idea of what she said? Because you cannot hear here and hear there, because consciousness only has an object. This exercise is introduced after eight days of working with concentration, and the person has the whole day to work with this. This is a small taste.

Buddha says that in a blink of an eye, there are millions of moments of consciousness, arising and disappearing. I only managed to count half.

*P* - When I perceive an object coming in my direction, I have to make a decision, calculate the distance, see if I will or if I won't. Are these perceptions that are occurring?

*R* - Yes. The mind performs many operations simultaneously. At every moment there is a sensation, a perception, a thought, attention, contact, many things are happening at the same time. But we can only be conscious of one of them at a time. When you are looking at a sensation, there is a thought, a perception, everything else is present in that moment, but you cannot see it because consciousness only has an object as its focus at every moment.

*P* - This has to do with what Buddha said, that life is a breath?

*R* - Yes. At every moment we are born and dying, repeatedly, it is what we want to say. It is easier to see the perception, the object and the sensation born and dying, but it is difficult to see the consciousness born and dying. The Buddha speaks of seven stages of purification: purification of virtue, of concentration, and the next five are the purification of our understanding. In these seven stages of purification there are sixteen specific insights that we have. This informs the teacher if the practitioner is or is not in that stage of purification. Insights do not occur when we are purifying our virtue and not in the purification of concentration. Insights begin when we begin to purify our understanding, and the first insight is that the breath arises and disappears, and that our consciousness of the breath is separated from the breath, and that they arise and disappear together. Until you have a certain level of concentration, the mind is only trying to center on the breath as an object. But after a certain level of concentration, the mind can observe its own functioning. The first operation that it does is that the consciousness is a different experience from the object.

Before this, we do not realize that we are witnessing that breath. It is as if I were supposed to be the one who is seeing the breath. But in the knowledge of the first insight, we see in fact that the consciousness is who is experiencing [the consciousness is another experience], which is different from

experiência da respiração em si. E elas surgem e desaparecem juntas. O estudo da consciência é muito importante.

*P* - Devemos ter algum controle de modo a não gerar aversão ou apego?

*R* - Você não tem nenhum controle sobre sua consciência. O único lugar que você pode ter controle é entre a sensação e o agarrar-se.

*P* - Primeiro temos que entender como o processo de consciência funciona para depois quebrar o elo?

*R* - Não. Você pode quebrar o elo apenas introduzindo a Atenção Plena e vendo a sensação surgindo e desaparecendo. Quando vocês fazem um curso de prática para desenvolver o entendimento, você desmembra cada um desses elos da Originação Dependente. Você examina pela sua prática, não teoricamente, como cada parte opera, daí você entende o processo na sua totalidade.

Para agora à tarde, é o mesmo exercício. Veja se conseguem trabalhar com a consciência.

*P* - Num curso de línguas, por exemplo, usa-se o fone de ouvido, é porque fica mais perto da consciência, ajuda a formar melhor uma imagem da palavra?

*R* - Está mais próximo do ouvido, então você tem menos distrações. Por isso as pessoas usam fone de ouvido para ouvir música. Ouvindo música no fone de ouvido, a consciência é forçada a ouvir e ouvir.

## **A prática na vida diária**

Amanhã é o último dia do retiro. Alguns estão pensando: até que enfim acabou! Após a primeira meditação sentada, dizemos a nós mesmos: por que estou aqui de novo? Retiro é algo difícil. É só uma pequena parte de nossa vida. Temos outros trezentos e sessenta e poucos dias em que não estamos no retiro. Sempre surge a questão: Como podemos viver nossa vida de modo a fazê-la compatível com a nossa prática espiritual? É o que falaremos esta noite.

Pode não ser o que vocês esperariam ouvir. Mas as sugestões que farei são bem úteis. Isto vem de muitos anos trabalhando com grupos de pessoas, fora do ambiente de retiro. São sugestões para nos fazer acordar, e algumas são bem radicais. São sugestões de coração. Muitas dessas sugestões podem ser trabalhadas junto com a Sangha, a comunidade dos praticantes.

A primeira sugestão é chamada: **criando intencionalidade**. Intenção dá um poder e foco para nossa vida. Buddha criou para si uma intenção muito forte. Antes dele alcançar a iluminação final, ele disse que: mesmo que meu sangue seque, e meus ossos e pele saiam do corpo, eu não deixarei esse caminho até que eu consiga a iluminação.

No outro dia falei sobre a auto-imagem. E a discussão era que não é o nosso comportamento que produz nossos resultados. É nossa auto-imagem que produz nosso comportamento, que produz nossos resultados. Porque se não acreditarmos que somos capazes de alcançar algo, nós nem mesmo tentaremos. É disso que a intenção se refere. A intenção está sempre relacionada aos resultados que queremos alcançar. Se você não tem a intenção de fazer algo, como o comportamento criaria possivelmente o resultado?

Há três tipos de intenções diferentes que devemos realizar: o primeiro é chamado o objetivo de nossa prática. Por que vocês estão meditando? É só para diminuir seu estresse? É porque você tem um problema particular que está querendo resolver? Ou você está realmente procurando por um sentido de liberdade na sua vida? Gostaria que cada pessoa tomasse um ou dois minutos e fizesse uma intenção em sua mente para saber exatamente o que querem alcançar nesse processo de meditação, e que façam uma intenção na mente de alcançar esse objetivo. Por favor, façam isto agora.

Deixem-me dizer algo sobre a intenção, para que vocês possam compreender o poder da intenção. Se eu quero sair dessa sala, eu tenho de fazer uma intenção na minha mente de deixar a sala. Se não fizer uma intenção de sair da sala, como levantarei para ir até a porta? Então, eu tenho essa forte intenção de deixar a sala. No caminho, alguém me faz uma pergunta. Eu respondo a pergunta. Aí me dirijo à porta e vejo um pedaço de papel no chão. Pego o pedaço de papel e jogo-o fora. Aí vejo o interruptor das luzes e desligo as luzes. Aí vejo a porta fechada e tenho de abrir a porta. Eu não permaneci dizendo a mim mesmo: deixe a sala, deixe a sala, deixe a sala.

Mesmo havendo distrações ao longo do caminho, a intenção era suficientemente forte, que a despeito do que me parasse ao longo do caminho, eu não precisei pensar sobre aquela intenção de novo, e de repente eu bati na porta. Este é o modo de trabalhar para alcançar a iluminação. A intenção tem que ser tão forte dentro de nós, que não precisamos nem mesmo pensar sobre ela mais. Porque se você continua repetindo para si próprio, “eu tenho de alcançar a iluminação, eu tenho de alcançar a iluminação, eu tenho de alcançar a iluminação”, isto pode nos deixar muito ansiosos.

No Zen, se diz que você tem que ter esse desejo como se você engolisse uma bola de ferro quente. É grande demais para cuspir, é grande demais para engolir. Simplesmente fica no seu peito, queimando.

Então, a primeira intenção que você fez, é muito útil que você repita freqüentemente.

A segunda intenção é **a intenção para a sua prática**. É seu compromisso pessoal de permanecer praticando em bases consistentes até que sua intenção se realize. Então quero agora que vocês tomem alguns minutos e criem essa intenção na sua mente para a sua prática quando vocês saírem daqui [do retiro].

A terceira intenção é como vocês vão **expressar a clareza no mundo**. Pois há dois lados nessa equação. A primeira é ganhar o entendimento, e a segunda é estender a mão, através de sua humanidade, para ajudar outros. Quero que vocês tomem alguns momentos e façam uma intenção de como vocês irão escolher expressar sua clareza no mundo.

Essas intenções precisam ser renovadas em bases consistentes. A segunda coisa que podemos fazer quando sairmos daqui é encarar a realidade da vida, para que nos mantenhamos na trilha. Samsara é chamada a roda do nascimento e morte, e esta roda se mantém girando, girando, girando. É por causa de nosso karma que estamos nessa situação presente agora. Um pequeno giro da roda e você pode estar em uma outra circunstância, em um momento de sua vida. Então o que acontece é que tomamos nossa vida como algo assentado, e paramos de olhar

as tragédias da vida, porque realmente não tem nada a ver conosco. Devemos olhar para as situações humanas difíceis, como a mendicância, os asilos, os manicômios. Não olhamos a pobreza nos olhos. Precisamos encarar a realidade da vida e conectarmos com ela. Aquela pessoa sou eu! A vida é como um oceano e há ondas no oceano. Tão preocupados em sermos nossa própria onda do oceano, esquecemos que somos parte do oceano. Basta um pequeno giro da roda, e somos nós os mendigos da rua. Temos de continuar olhando a cada pequeno aspecto da vida, de modo a nos manter no caminho. Realmente nos damos conta de quão afortunados somos? Não afortunados porque temos dinheiro para tirar férias, mas afortunados porque somos luminosos o suficiente, prósperos o bastante, saudáveis o bastante, e de pensamento claro o bastante para saber que o desenvolvimento espiritual é a parte essencial da vida.

Qual é a população do Brasil? 150 milhões? E deve ter apenas uma centena de pessoas praticando desse modo como estamos praticando. Se isso não é sermos afortunados, então não sei o que é ser afortunado. Esquecemos isso, então temos de olhar para as outras possibilidades da vida diretamente nos olhos. Vão aos hospitais e vejam as pessoas morrendo devido a diferentes doenças. Estas sugestões que faço não são teóricas. Como uma sangha, façam viagens de campo, vão a lugares onde as pessoas estão morrendo de câncer. Os tipos de doenças que podemos contrair são tão variados. Conheço uma pessoa que tem uma filha que nunca desenvolveu ossos no corpo. Tinha cartilagens, mas vivia numa maca, por 20 ou 30 anos, num hospital. Há uma pessoa que não consegue tirar oxigênio do ar, pois não desenvolveu certa enzima.

Neste país vocês são afortunados, pois têm famílias estendidas, onde as pessoas de idade vivem com a família. Sugiro que visitem os asilos nos EUA, pois 80% dos idosos acabam vivendo nestes asilos.

Vivem em cadeiras de rodas, pelos corredores, dopadas com medicamentos pesados para mantê-las quietas, com tiras amarradas nas cadeiras para que não caíam. Não me surpreenderia se houvesse algo similar no Brasil.

Visitem os hospitais psiquiátricos. Em muitos hospitais públicos, e suponho, em hospitais particulares também, os atendentes são selecionados mais pela força física do que mental, onde certas enfermeiras quando pacientes chegam, se elas não gostarem deles, elas não dão atenção e cuidado a eles. Por exemplo, se um homem abusou sexualmente de sua filha, certas enfermeiras terão tanta aversão por isso, que não ajudarão esta pessoa. Onde os atendentes riem dos pacientes. Tinha um homem que acreditava que tinha um furo na garganta, que se inclinava na mesa para a comida não cair nele. Os funcionários riem dele. Havia um vegetariano, que estava submetido a um tratamento de choque. Após esses

choques, ele ficava muito confuso, e os funcionários disseram a ele que durante o tratamento de choque, estavam dando carne para ele. Um homem foi solicitado a dar uma amostra de urina, e eles o deixaram num banheiro por três horas, ele segurando seu pênis num copo.

Temos de ver essas coisas. Tem um filme chamado "A sociedade dos poetas mortos", e Robin Williams era o professor. No primeiro dia de aula, levou os alunos a uma sala de troféus e fotografias e perguntou aos alunos o que todas aquelas pessoas tinham em comum. Os alunos responderam: "elas venceram". O professor disse que não era aquilo que aconteceu. "Elas todas estão mortas". Vocês já realizaram que em cem anos, ninguém que vocês conhecem neste planeta estará vivo? Será uma mudança completa, um mundo completamente diferente. Temos de estar em contato com essas coisas.

Uma outra coisa que podemos fazer pelo nosso desenvolvimento espiritual é **meditar sobre a morte**. Examine a decadência de nosso próprio corpo, ao invés de ficar olhando para o espelho e se preocupar com as rugas. Examine bem de perto o corpo, e veja como está decaindo.

Há um outro exercício que faço com certos grupos, e é muito poderoso. Dei a cada pessoa uma espada, e cada pessoa, por uma semana, carregou a espada consigo. Buddha disse que a morte é como uma espada nas costas de nosso pescoço, e a qualquer momento ela pode cortar sua vida. Não estamos em contato com as possibilidades de nossa própria morte. Então cada pessoa teve de carregar a espada por uma semana, e não podiam soltá-la em momento algum. Dormiam mantendo a espada, comiam mantendo a espada, se barbeavam mantendo a espada, iam ao trabalho com a espada. Após uma semana, houve uma total transformação no seu entendimento sobre a potencialidade da morte a qualquer momento de suas vidas. Só havia uma pessoa que dissemos que não precisava manter a espada enquanto trabalhava. Era um dentista. Já imaginaram? Você tem uma cárie...

Outro exercício sobre a morte, era as pessoas assistirem uma autópsia para se ter contato com a verdadeira natureza do corpo humano. Durante a autópsia, o corpo é cortado em vários pedaços e é exposto. Certa vez usaram uma serra circular para cortar em volta do crânio e puxaram para trás a pele e a reergueram um pequeno trecho. Abrem o crânio e tiram o cérebro para fora. E perguntaram a ele por que não puxava a pele mais para trás? Ele disse que se puxasse muito para trás, quando puxasse para baixo de novo, pareceria um novo rosto. Como nos identificamos com nosso rosto, e como ele pode ser facilmente mudado! Abaixo da camada superficial da pele, a pele é igual para todos. Apenas a camada de fora que difere.

Essas coisas são importantes para uma sangha ou indivíduo fazer.

Um outro exercício é **irem a uma cremação**. Levamos um grupo a um crematório. Eles abrem a porta enquanto a pessoa está sendo queimada, você vê o corpo em chamas. Sempre pensei que numa urna estavam apenas as cinzas de uma pessoa, mas de fato estão os ossos que não queimam, as cinzas vão para cima da chaminé.

Depois que o corpo queima, alguns ossos ainda permanecem. Eles têm uma grande vassoura e varrem os ossos até o final desse forno e caem no chão, e os ossos são quebrados em pequenos pedaços. Havia ossos deixados da cremação anterior. Não são apenas os ossos do seu parente que você leva, mas também de outra pessoa desconhecida.

Um outro exercício é **comprar um esqueleto**. Nos EUA não se pode mais comprar esqueleto real, mas há um material sintético que é muito parecido, na escala de três quartos, por cerca de U\$35. Coloca-se o esqueleto à sua frente, visualiza-o e experiencia-se o seu próprio corpo como sendo aquele esqueleto. Sentir as cavidades dos olhos, as partes do crânio, suas mandíbulas e vai por todo seu corpo se visualizando como sendo aquele esqueleto.

Certa vez, três homens estavam conversando sobre o que gostariam que lhes dissessem, quando as pessoas estivessem visitando-os no caixão. O primeiro disse: "ele era um bom homem de família, cuidou bem da família". O segundo disse: "gostaria que dissessem que eu era um bom médico, que cuidei bem dos meus pacientes. E fizeram a mesma pergunta ao terceiro homem, "o que você gostaria que lhe dissessem quando o vissem no túmulo?" Ele respondeu: "olhem, ele ainda se mexe!"

Outra coisa que podemos fazer para nossa prática é começar a **simplificar nossa vida, e fazê-la mais saudável**. Por exemplo, nada há de errado em ver televisão ou ir ao cinema. Mas o que vemos, têm muita violência? Alto conteúdo sexual? Temos de modificar nossa vida de modo a harmonizá-la com nossa vida espiritual. Você tem compulsão de colecionar coisas? Do que nos tornamos escravos?

Todos já ouviram falar dos Alcoólicos Anônimos. Agora há os viciados em computadores. Temos de olhar nossa vida e ver o que está nos dirigindo, o que está errado com ela.

**Praticar mais generosidade**. Um difícil exercício com a sangha: *dê algo mais estimado que você tenha*. O assunto da generosidade é que nós temos uma resistência interior em sermos generosos, mas não estamos em contato com essa resistência. Nós justificamos porque não somos generosos. Nós talvez necessitemos do que íamos dar; talvez a pessoa não aprecie o que vamos dar. Temos de estar

em contato com nossas resistências e justificativas. A tarefa é dar o que de mais valioso você tenha. Não são as coisas que você usa na sua vida diária. Mas deixando estas coisas de lado, qual é o objeto mais valioso que você tem? Não apenas dar esse objeto, mas para uma pessoa que não vamos mais ver outra vez. Nem família, nem amigos. É um exercício poderoso. Perturbará você por um longo tempo. Você verá todas as razões do mundo para não fazê-lo. Te colocará diretamente diante de teu apego.

Temos de equilibrar a mente e o coração. Alguns crêem que com a meditação eles vão perder suas emoções. Eles não perdem suas emoções, mas as suas emoções se transformam. Há quatro emoções principais para uma pessoa que tem clareza na mente: o amor gentil, compaixão, alegrar-se com o sucesso dos outros e equanimidade. Temos de aprender a cultivar essas moradas divinas. Vejam o livro de Sharon Salzberg: "The Art of Loving-kindness". Trabalhar em grupo, por capítulos. Praticar por uma semana e depois conversar sobre isso no grupo.

Temos de **cultivar moralidade**. Seguir os preceitos. Certificarmos de não-mentir. Temos de lidar com nossas questões. [Os quatro obstáculos psicológicos já referidos]. Se tiverem esses problemas, devem lidar com eles fora da meditação. Pois tentar lidar com eles na meditação, é "dar a volta, contornar". Podem estar enraizados na mente, deve-se lidar com eles e não contorná-los. Não quero fazer sugestões gerais. Não estou dizendo que quem tem esses problemas deve procurar um psicoterapeuta. Alguns podem lidar com isto através da meditação, mas deve encontrar um orientador e perguntá-lo se você pode ou não lidar deste modo.

Temos de **reavaliar nossos relacionamentos**. Seus amigos, do que eles falam? Beber? Sexualidade? Restaurantes? Comidas? Buddha deu uma lista de assuntos que não devemos falar sobre: política, guerra, crime, carros [veículos], parentes, comida, roupa, animais de estimação. Não sobrou muito do que se falar, não é? A conversa deve ser sobre crescimento espiritual. No mundano não temos muitas escolhas. Mas e o resto do tempo? Somos afetados pelo ambiente em que estamos todo o tempo.

Há sete fatores da iluminação, e Buddha dá uma lista de como cultivar cada um desses fatores, como Atenção Plena, concentração, tranqüilidade, felicidade, equanimidade. Disse que se evitasse pessoas que tivessem os fatores opostos, e cultivar relacionamentos com aqueles que têm essas qualidades. Relacionamentos são muito importantes. Buddha disse para Ananda: Bons relacionamentos são tudo para uma vida santa [e não apenas a metade, como Ananda disse].

Ter uma sangha que lhe apóie é essencial.

Pratique as Quatro Fundações da Atenção Plena. Ouça as fitas de Bhikkhu Bodhi. O seu livro sobre Majjhima Nikaya. Veja as 14 fitas de como praticar o Satipatthana Sutta (45 minutos cada).

Vejam o texto que vocês têm "Trabalhando com os Cinco Obstáculos". Não teremos tempo para lê-lo. Mas o principal modo é usando a Atenção Plena, vigilância. Temos de cultivar em todo momento a Atenção Plena.

Outro exercício poderoso: **cortem 100 pedaços de papel**. Escrevam: Atenção Plena? Escondam esses pedaços de papel por todo lugar da sua vida. Cada vez que você encontrar um, veja se sua mente está onde seu corpo está. Porque se você está fazendo alguma coisa com seu corpo e sua mente está em outro lugar, você não está tendo a Atenção Plena. São 100 professores lhe despertando. Encontrando o pedaço de papel, jogue-o fora.

Outra prática é **se unir a uma sangha**. Meditar, se encontrar, praticar em uma base regular. Amizade espiritual é tudo na vida santa.

As dificuldades de se organizar uma sangha. Às vezes nos sentimos como em um trabalho solitário. As pessoas da sangha têm de apoiar o trabalho da sangha para que ela continue crescendo. E vocês podem ter sugestões de como conduzi-la melhor. No início, normalmente, uma pessoa toma as decisões. Crescendo, essa pessoa acolhe as sugestões para a experiência ser mais efetiva.

**Participar de retiros**, numa base consistente. Se expor a diferentes instrutores e instruções. Entendo que esta é a primeira vez que trabalham com um instrutor leigo. Nos EUA, trabalhar com um monge é a exceção à regra.

As vantagens de ter um instrutor leigo às vezes: modos de vida e questões similares e ainda ter o Dharma como o principal objeto de suas vidas. E também com monges, para ver como uma tradição se manteve viva ao longo dos tempos.

**Ir a auto-retiros**. Grandes progressos na meditação surgem com as pessoas que trabalham consigo mesmas.

Você se ausenta por um fim de semana e uma semana, e mantém uma agenda de prática, mas completamente só, apenas você e sua mente. Não há nada para lhe encorajar, exceto sua própria determinação. A beleza está em que, vamos dizer que você acorda às duas da manhã e você realmente sente vontade de praticar e você senta por duas horas. Você pode dormir na manhã seguinte, ninguém vai lhe acordar quando o sino toca. Você encontra seu próprio ritmo natural. Mesmo tendo suporte em sentar com um grupo, num certo nível isto pode ser perturbador. Não apenas os sons que as pessoas fazem, mas nós sentimos sua energia, então sempre estamos em guarda, num certo nível. No auto-retiro, relaxamos. Há lugares que têm cabines individuais para retiro, mas você está

próximo da comunidade para ter sua comida, então auto-retiros podem ser muito efetivos.

Quer falar sobre mais uma coisa. Um dia um homem veio ao Brasil para tirar férias, e uma coisa que ele queria fazer era ir a um concerto no Teatro Municipal. Mas ele, como visitante, não sabia como chegar lá. Então foi a um estrangeiro perguntar. Não percebeu que esse estrangeiro era o mais famoso violonista desse concerto. Perguntou a esse homem como se chegaria ao Teatro Municipal. E a resposta que esse homem deu, foi: pratique, pratique, pratique!

### **Não há substituto para a prática.**

Todo rio sabe o seu caminho até o mar. Na semente de todas as flores, reside a flor. Temos de chegar num lugar de nossa vida que possamos ouvir cuidadosamente a voz dentro de nós, a fonte do divino que mora dentro de nós, a conexão com a verdade universal. A melhor frase que descreve como viver vem da tradição cristã: não é a minha vontade, mas a vontade do Senhor.

Nossa vida está se desenrolando em cada momento singular e só há duas escolhas: a primeira é lutar contra a nossa vida e fazer decisões pelo nosso ego; e a segunda, é viver a sua vida como um milagre. Porque a cada momento há um milagre acontecendo em nossa vida. Cada respiração é um milagre. Estar vigilante não é um milagre, estar vigilante andando não é o milagre; o andar em si é um milagre, estar vigilante andando não é o milagre; o andar em si é um milagre.

Não é algo místico ou abstrato. Quando a mente silencia, há espaço para a verdade aparecer. De fato, quando você tem uma mente silenciosa, você não pode impedir que a verdade venha à sua mente. Há uma expressão em física: a natureza odeia o vácuo. Quando você cria esse espaço interior, quando você vê através de sua própria mente, você é preenchido momento a momento com o êxtase, o sentimento de amor, de alegria, que está para além da descrição, porque está para além da mente. A mente é o que limita essa experiência, mas a mente não é o nosso inimigo. A mente tem seu lugar para negociar com este mundo. Mas atingimos um nível em nossa prática em que a mente se torna silenciosa, e todo momento somos preenchidos com uma inspiração divina. A vida se torna espontânea. Reconhecemos com verdade absoluta que não sabemos nada. Você pára de inventar. Você vê que seu passado são apenas pensamentos. Você se mantém presente a cada momento, e se torna espontâneo e apropriado a este momento da sua vida.

E por fim, há uma última etapa, em que você reconhece que você e a divina força são um e o mesmo, não havendo mais aquele que ouve a voz divina. Que você próprio é o divino. Quando isto ocorre, você é um arahant, um ser completamente iluminado. Em toda a tradição, é explicado esse processo. Palavras diferentes. Mas a verdade é uma só. Mas o orientador de qualquer tradição tem uma responsabilidade, de que quando você está representando uma tradição, você tem que representar aquela tradição de forma pura. Misturar e igualar confunde todo mundo. Embora usemos palavras de diferentes tradições, você pode ter certeza de que tudo que vocês aprenderam é puro Budismo Theravada.

Algumas vezes me perguntam: qualquer religião me conduzirá à verdade? A resposta é sim e não. A religião não vai te levar à verdade, mas se você puder achar aquele caminho dentro da própria religião que está vivo, aquilo te levará à verdade. Mesmo dentro do próprio Budismo, existem tantos sistemas de crenças diferentes, tantas ideologias diferentes, tantas filosofias diferentes. Mas existe um caminho que está presente dentro do Budismo Theravada. E é disto que estamos falando sobre.

*P* – Você sempre sente assim, [com] a verdade?

*R* – Não, não sempre. Você não se sente assim sempre até que seja um arahant, o único que tem perfeita atenção plena é um arahant. O que isto significa é que essa perfeita Plena Atenção significa que você está perfeitamente presente o tempo todo com a mente vazia e aberta, que você sempre vive no momento presente. Mas eu certamente não sou um arahant.

*P* - De acordo com o modelo dos passos do Touro, os quatro estágios iniciais são temas psicológicos. Durante a época do Buddha, devia haver questões psicológicas. Não havia psicoterapia. Como lidavam com isto?

*R* - Em uma das minhas palestras, referi-me que o Buddha foi o primeiro psicoterapeuta, porque não há nenhuma prática psicoterápica que foi praticada até hoje que não esteja nos sutras budistas. Mas não seja mal-encaminhado por essas figuras do pastoreiro do Touro, pois esse livro que escrevi e essas explicações que dei, vieram de um workshop psicológico que dei há muitos anos atrás. Eu estava tentando criar para as pessoas uma ponte entre psicoterapia e espiritualidade, como se mover de uma etapa à outra, mas existe um outro modo de se explicar os quatro primeiros estágios sem que tenhamos de entrar em colocações psicológicas. Mas sua pergunta, será que naquele tempo as coisas eram simples e não tinham esses problemas, quem sabe? Em minhas palestras uso certas palavras como "divino", não é um termo budista. Uso palavras como "Deus", definitivamente não

são palavras budistas. Na palestra de ontem à noite, “a mente com fé”, as últimas frases diziam “o caminho está para além das palavras”. A razão pela qual o Buddha usou palavras como “o Incondicionado”, “o não-formado, o não-criado, Nibbana”, é que ele queria que as pessoas saíssem do modo de pensar sobre um Deus sentado em um trono, olhando para baixo e distribuindo punições e recompensas. Quando falamos em inspiração divina, pode parecer que há alguém que está nos inspirando, mas não é este o caso.

Não há realmente palavras. Se você ler as descrições sobre Deus feitas por cristãos místicos, soa exatamente como o Incondicionado, para além do formado, para além do criado, para além das palavras, dos conceitos, das idéias. O que é, para o qual as palavras apontam, vá e experiencie [pode ser apenas experienciado], mas nunca descrito. Toda descrição é uma limitação, uma distorção. Por isso, por favor, não forme nenhum tipo de idéias sobre o que está para além da mente, de tudo o que eu disse esta noite. O máximo que podemos dizer, é que é um mistério.

Então, durmam bem, e os vejo amanhã.

-----O-----

### **Cultivando a atenção não-seletiva**

Vocês estão preparados para o teste de hoje, de múltiplas escolhas? Antes de lhes dar as últimas instruções, gostaria de saber se há dúvidas sobre o que foi dado durante o retiro.

*P* - Gostaria de comentar sobre a dificuldade que senti em trazer a experiência da consciência de volta.

*R* - Você não pode conseguir essa experiência de volta. É isso que estamos tentando ver. A experiência já se foi, o que resta é a memória. Porque duas partes da experiência não estão mais presentes. O objeto e a consciência do objeto.

*P* - O que senti é que não era a mente física que controlava a respiração, mas uma mente supra-física, para além da mente física, ou seja, a alma, porque a mente física depende da respiração. Isso está certo?

*R* - Não. Você tem muitos conceitos na sua mente, algumas coisas que você estudou anteriormente. Temos de deixar de lado todas as nossas idéias e ir através de nossa pura experiência direta. Não encontrei ninguém que conseguisse achar uma alma.

A respiração respira porque ela é um reflexo do corpo físico. Isto faz parte do mecanismo natural do funcionamento do corpo.

*P* - Pessoas que estão vegetando, a mente não funciona, mas continuam respirando.

*R* - Sim, porque o corpo é um processo físico, tem seu funcionamento automático. Mas quando cessa a consciência, o corpo pára de funcionar porque é a mente que sustenta o corpo.

Este é um ponto bastante importante. Por um lado, não estamos negando que haja uma fonte de nossa experiência, o Incondicionado. Mas por outro lado, estamos focando o corpo e a mente como puro processo que surge e desaparece de acordo com causas e condições. A vida em si é algo que está para além de nossa compreensão.

Do mesmo modo que uma máquina funciona e podemos entender como ela funciona, podemos descobrir como o corpo e a mente funcionam do mesmo modo, como uma máquina automática. É porque nós estamos identificados com essa máquina, temos idéias sobre... por causa desta identificação com uma máquina, não podemos ver a fonte da vida.

Temos teorias em nossa mente sobre a alma, o espírito. Nós estamos nos identificando com nossas mentiras [mente?] porque é a mente que vem com estes conceitos de alma, espírito. Esta é uma conversa muito difícil, porque ao mesmo tempo não estamos negando a presença do Incondicionado. Mas a realidade incondicionada não pode ser descoberta pela mente. E os conceitos que temos sobre alma, espírito, Deus, Nirvana, o Incondicionado, todos esses conceitos nos impedem de ter a experiência direta a respeito de como as coisas são. Não estamos negando a existência de algo que está para além desse corpo e mente. Mas a crença em qualquer idéia sobre o que isto seja impede que se experiencie isto. Então, quando se diz que a alma controla o processo de respiração, por um lado, como a vida começa a existir? É um mistério. É um milagre. Não foi criada juntando partes de uma máquina. Mas temos crenças e idéias sobre como isto acontece e funciona, que nos impede de ver essa realidade.

É muito importante entender que esse processo no qual estamos adentrando, não é para descobrir a verdade. Tudo que estamos tentando fazer é descobrir o que não é verdade. E quando você descobre o que não é verdade, em sua inteireza, você é deixado com o que é verdadeiro, que é uma experiência não-verbal.

Quando se diz aqui não há alma, não existe espírito, a mente começa a resistir, a mente começa a lutar, porque existe um equívoco sobre a negação de uma realidade versus a negação de um conceito [sobre essa realidade].

Alguma outra pergunta?

Então, estávamos dizendo que queremos descobrir o que não é verdade. E o que não é verdade é que nós estejamos no controle de nossas vidas. Quando eu disse ontem que um dos requisitos para que algo seja seu é de que você tenha controle dele. Se olharmos para esse organismo psico-físico, nós não temos controle sobre ele. Existe uma aparência de controle.

Algumas pessoas dizem que quando sentam em meditação, elas controlam sua respiração. Então a conclusão é que posso controlar meu corpo.

Tentem fazer isso: prendam sua respiração por cinco minutos, isto não pode ser feito. Vocês viram como é impossível silenciar sua mente.

Ontem falamos sobre figura-e-fundo. A figura de nossa vida é esse organismo psico-físico. O fundo é a realidade incondicionada. Enquanto ainda existir

a menor crença de que possamos controlar o organismo psico-físico, não veremos o que está no fundo de nossa experiência.

Muitas destas técnicas dizem respeito à Originação dependente. Pouco a pouco reconhecemos por nós mesmos que não estamos no controle desse processo, que isto ocorre automaticamente.

Um homem está andando em uma estrada em uma noite escura. É um território que ele não conhece. Ele sabe que nessa área existem muitos precipícios. Aí ele escorrega. Afortunadamente ele se agarra em um galho e grita: socorro! socorro! Mas ninguém vem. Ele sabe que se largar o galho vai cair e morrer. Então ele fica agarrado por toda a noite. Quando o sol aparece, ele percebe que está a alguns centímetros acima do chão.

Nós ficamos agarrados a esta idéia do self. E quando nós largamos, descobrimos que a liberdade está bem ali.

Há outra história sobre uma pessoa que cai no precipício. Ele se agarra a um cipó, gritando: socorro, socorro, socorro! Aí ele ouve uma voz retumbante, que diz: Largue o cipó! O homem diz: Quem está aí? A voz retumbante diz: É Deus! Largue o cipó! E o homem grita: Tem mais alguém aí em cima?

Até onde vai nossa fé quando temos problemas...

*P* - Quando estamos tentando controlar a dor, é porque queremos o controle do corpo ou o desapego do corpo?

*R* - Nós não queremos controlar a dor. Nós não podemos controlar a dor. Tudo o que queremos é estar consciente da dor, de modo a ver que é impermanente, que surge e desaparece de acordo com causas e condições, que não somos nós que temos a dor.

A idéia é de que para que possamos experienciar o Incondicionado, não podemos mais nos agarrar ao condicionado. Por isso estamos olhando para o ciclo da originação dependente, não teoricamente, mas de uma perspectiva prática.

Ontem eu mencionei que há sete estágios da purificação e dezesseis insights específicos que surgem. Num estágio mais avançado da prática, começamos a ver as coisas surgindo e desaparecendo na mente, tão rapidamente, que podemos ver como isto está fora de nosso controle. É mais rápido que um milhão de fogos de artifício estourando na mente. Nesse ponto, o medo surge. Mas uma pessoa pode atravessar esses medos. Quando a mente percebe por si que ela não pode controlar a impermanência dessas experiências, ela larga essa tentativa de controlar. E por si mesma ela vai. A mente transcende a si mesma. Quando a mente larga, ela experiencia o fundo.

Mas no modo que estamos praticando a meditação, é difícil de vermos a profundidade da impermanência. Porque toda vez que trazemos de volta nossa atenção para a respiração, ou qualquer outro objeto, nós estamos manipulando a mente. Então o ideal é podermos meditar sem termos nenhum objeto específico. Isto é mais alta meditação no Vipassana. Nós não temos suficiente concentração neste retiro para experienciar o que vou descrever, porque a concentração tem que ser tal, de modo a você permanecer presente no momento, mesmo que tudo continue fluindo pela mente rapidamente. Mas de qualquer modo, lhes darei uma indicação, vejam o que vocês conseguem experienciar nesta manhã, durante as próximas duas horas e meia, pois depois do almoço, faremos um encontro final e uma discussão, não teremos mais prática.

Esse modo é chamado: *atenção não-seletiva, sem um objeto específico, sem escolha*. O modo de praticar: você inicia focando na respiração, de modo a se centrar no presente. Após sentir que tem boa concentração no momento, seguindo sua respiração na completa inspiração e expiração, você larga a respiração e apenas fique presente no momento, simplesmente olhando tudo surgindo e desaparecendo, sem voltar à respiração ou outro objeto. A analogia é: se você tiver um céu cheio de nuvens, o que você fará é ser o céu sob o qual as nuvens passam. O céu não se agarra a nenhuma nuvem. Ele é o próprio espaço. Se você sentir que se agarra a algo na sua mente, seja uma experiência dos sentidos, uma sensação ou pensamento, simplesmente largue isso, sem voltar à respiração ou qualquer outra coisa. Você simplesmente volta a ser o céu.

Algumas vezes o que passa é a própria respiração. É apenas um outro objeto, então deixe-o fluir, passar. Se você sentir que sua mente está se sentindo dispersa, agitada ou apegada a diferentes experiências, você volta à respiração por um certo tempo, até que você se sinta centrado outra vez, aí você larga.

Simplesmente seja. E naquela postura, deixe as coisas irem. Você começa ver a rapidez com que tudo está ocorrendo em sua mente e corpo. Inclusive você não vai mais ver o surgimento das coisas, apenas que tudo está terminando. E é isso que praticaremos pelo resto da manhã. E à tarde falaremos sobre suas experiências sobre isto.

*P* - E sobre meditação andando?

*R* - Continue coordenando a respiração com o movimento, mas simplesmente deixe as coisas surgirem e desaparecerem. Um meditante adiantado não mais sabe se ele está meditando ou não. Está sempre na postura, estando presente, deixando que as coisas fluam livres na sua mente. Não há mais distinção entre meditação e o resto de sua vida. Mesmo se sentado com os olhos fechados.

*P* - Devemos voltar para a memória da consciência? [o exercício de ontem]

*R* - Não, é uma experiência totalmente diferente.

*P* - Alguma diferença entre meditar com os olhos fechados ou abertos?

*R* - Não. No Zen é ensinado que se medite com os olhos semi-abertos 45° para o chão, não focando em nada em particular. Na tradição tibetana, olhos abertos para cima. Na tradição theravada, olhos fechados. [Evita certas distrações]. Na tradição tibetana se ensina a atenção não-seletiva, de modo a ver as coisas surgindo e desaparecendo interna e externamente, de modo que não sejamos presos. Na tradição theravada ensinamos manter os olhos fechados, mas se você aprendeu diferente, tudo bem.

Por favor, pratiquem.

## **Encerramento: Recapitulação**

A base do Budismo são as Quatro Nobres Verdades. Do mesmo modo como o Buddha dizia que as pegadas de um elefante podem conter as pegadas de todos os outros animais, tudo que eu disse pode ser colocado no quadro das Quatro Nobres Verdades. E há quatro tarefas ligadas às Quatro Nobres Verdades.

A verdade do sofrimento deve ser entendida, a verdade do desejo deve ser abandonada, a verdade do Nibbana deve ser realizada, e o Nobre Óctuplo Caminho deve ser seguido. Como fazemos isto? Se há algo que gostaria de compartilhar com vocês neste retiro é que nada disso é especulação ou adivinhação. Buddha se refere às causas e condições que criam a ignorância espiritual, e as causas e condições que removem a ignorância. Então simplesmente praticar não nos leva a lugar nenhum. O sapo passa horas imóvel. É como nós praticamos é que faz a diferença. Por exemplo, agora vocês estão alegres sorrindo. Mas os primeiros dias vocês estavam com cara fechada. Essa alegria deveria estar presente todo o tempo, mesmo no retiro. Por quê? Porque a alegria, o júbilo é uma condição para o surgimento da concentração. Você diria à sua mente, pesarosamente, "mais uma meditação sentado!" Nas Quatro Fundações da Plena Atenção, o último é sobre os dhammas. E um dos dhammas são os sete fatores da Iluminação, que estão presentes na mente de todos, de tempos em tempos. Mas como trazer esses fatores para uma frequência necessária para que esses fatores se tornem fatores de iluminação? O Buddha tem descrições completas em como fazer isso. Por isso um professor deve representar uma tradição de forma pura. Se quiser cavar um poço de 30 metros, não adianta nada cavar dez poços de 3 metros. Se continuarem misturando os caminhos, o que acontece é que alguns caminhos trabalham com o coração, outros com a devoção, outros com o corpo, outros trabalham com as emoções, outros trabalham com a habilidade analítica da mente, então o que acontece é que elas podem se invalidar uma à outra, se você as mistura. Mas à medida que você sobe a montanha e você chega a um ponto na montanha, você vê alguém subindo por outro caminho, próximo a você. Naquele ponto você pode começar a integrar todas as diferentes práticas de outros caminhos, porque você começa a ver como os diferentes caminhos se encaminham para o mesmo objetivo. Mas tentar misturar quando você está começando ou até um certo ponto, não funciona. Por isso certos mestres dizem: "este é o único caminho". Não é que seja o único caminho, mas é que se você não escolher o caminho, você não chega a lugar nenhum.

O que eu gostaria de deixar para vocês deste retiro é a compreensão de que este caminho é tão claro, que não há ensinamentos esotéricos. Não há devoção

para um guru, não há fé cega, nenhuma crença é necessária, nenhuma necessidade de visualizar coisas. É direto. Esta é a beleza deste caminho. Não é para todo mundo.

*P* - [Como aprender isso sem nos confundirmos sobre os modos de aprendizado?]

*R* - Buddha disse que há três níveis do aprendizado: 1º compreensão intelectual, o 2º estágio é a reflexão, "aquilo que entendi intelectualmente faz sentido para mim, na minha vida?" e o 3º é a prática para nossa própria experiência. Se tentarmos apenas aprender intelectualmente, isso é o que agita a mente. Mas se formos pelas três etapas, nada a se preocupar.

*P* - Isso se aplica para o conhecimento de qualquer outro objeto?

*R* - Sim.

Alguém hoje falou-me a respeito da sincronicidade. Significa coincidências significativas. Por exemplo, você pensa em alguém na sua mente, faz muitos anos que você não a vê, e no outro dia ela liga para você. Você está andando de carro e vê uma loja que não tinha reparado antes. Dois dias depois você precisa de algo que aquela loja tem para vender. Você está limpando a casa e encontra algo que não via há anos. Uma semana depois você precisa muito daquilo. Não é porque sejam coincidências significativas. É porque todo momento é uma coincidência significativa. Simplesmente nós não estamos atentos a isso. Tem a ver com o que cria essas coincidências. O que é? Atenção Plena vê as coincidências, mas não as cria. É a volição que cria. Se experienciássemos inteiramente o que é o karma, nós olharíamos todo o gesto, palavras e pensamentos que fizemos. Porque num momento ou outro, o que é a nossa intenção voltará para nós. Não é a ação, mas a intenção por detrás da ação é que cria o karma. As pessoas dizem, quando algo lhes acontece, esse é o meu karma. Mas esse não é o seu karma, isso é o resultado do seu karma. Existe o karma e a consequência do karma. Por causa do karma temos o resultado e devido ao resultado cometemos o mesmo karma novamente. Samsara. Então temos que quebrar isso, introduzindo a Atenção Plena, a consciência. Então o karma, a volição, a intenção criam as circunstâncias, você atrai as circunstâncias para você, devido à volição. É simples entender.

Quando você abre seu coração e dá às pessoas o seu amor, essa abertura é um canal através do qual você recebe amor de volta. Se você não abre o canal, você não consegue receber de volta.

Você quer ser próspero? Faça as pessoas serem prósperas, e a prosperidade volta para você. Isto é que é o karma. Quando você tem a intenção de alcançar a espiritualidade, você abre sua mente para o desenvolvimento. E você terá, sincronicamente, oportunidade de continuar crescendo espiritualmente. E a força de sua intenção será proporcional à força de sua conquista.

Vocês já observaram algo no chão que fosse muito pesado, e que tentaram levantar, mas não puderam porque era muito pesado? Aí você tenta uma segunda vez e é capaz de fazê-lo. Por quê? Intenção? Que diferença? É de uma intenção mais forte. O mesmo se dá espiritualmente. Quanto maior sua intenção, maior é o seu resultado. É o que Buddha disse, se você praticar desse modo, garanto que você alcança a iluminação em sete dias.

Quando você vê um ser na altura de um Buddha, de um Jesus, e que fazem uma colocação desta, por que mentiriam? Depois de um tempo praticando, o seu respeito por eles continua crescendo dia após dia. Se você continuar praticando desta maneira que o Buddha ensinou, você se ilumina em sete dias. Então qual é a nossa responsabilidade? Fazer o quê? Entender o método e a prática. Essa é a prática. Quando se fala sobre os reinos celestes ou se você foi egoísta, quando você morre, você pode renascer no reino dos seres de grandes barrigas com pequeníssimas bocas. Já imaginaram o sofrimento? Quem sabe, isso não importa. Talvez sejam metáforas, apontando para.

Há 27 anos atrás eu fui para o Washington Buddhist Vihara. Bhante estava fazendo uma cerimônia para as pessoas que iam fazer uma viagem, de modo a afastar demônios e infortúnios. Eu falei: Bhante, o que é isso? Ele disse: você recebe alguém espiritualmente conforme o nível em que ela está. Existem modos diferentes de entender a espiritualidade. Mas o mais claro é a prática. Mas até que você esteja pronto para a prática, necessita certo desenvolvimento.

*P* - Poderia explicar o "deja vu" (o já visto?)

*R* - Não sei nada sobre. Evito contemplar, pensar sobre, ler sobre, discussão, tudo que tem a ver com fenômenos psíquicos. Se não disser respeito a alcançar a liberdade, não estou interessado, não tenho tempo. É um desvio.

*P* - Diferenças entre meditação e concentração. E se devemos praticar todos os exercícios aqui aprendidos.

*R* - A diferença é que concentração tem apenas um objeto, é chamada "meditação exclusiva", porque você exclui da mente tudo, menos aquele objeto. Então você fica absorvido naquele objeto. Meditação do insight é chamada

“meditação inclusiva”, porque você inclui tudo na sua experiência, de modo a ver sua verdadeira característica, e usa a concentração momentânea, de modo a estar consciente de tudo que surge e desaparece a cada momento da experiência.

Sobre sua segunda questão, farei uma revisão do que fizemos neste retiro.

Primeiro trabalhamos na concentração, com a respiração. E sugeri para aquelas pessoas que não conseguem se manter na respiração, que usassem a contagem. É um método que você pode usar quando a mente está muito dispersa na meditação da manhã.

Aí passamos a seguir a extensão de cada respiração. Apenas para fazer a mente olhar para a respiração de modo mais específico. E daí passamos a experimentar a respiração inteira, do início ao fim de cada inspiração, cada expiração, os espaços entre as respirações. E durante este exercício, se algo surgisse na mente, ignore-o, volte à respiração.

Aí começamos a fazer a prática do insight. Continuando a usar a respiração, seguindo o corpo respiratório. Atenção à explicação do sutra sobre “o corpo respiratório”, o que alguns pensam ser seguir a respiração por todo o corpo, quando entra e sai, o que não é correto. É apenas a respiração em si, como você experiencia através do toque da sensação. Preste bastante atenção às mudanças que ocorrem em cada respiração e de uma respiração para outra. Se outra coisa surgir na sua mente e distrair sua atenção, você observa o surgir e desaparecer daquela experiência e volta para a respiração. Esta é a prática que você deve fazer todos os dias. Exceto quando você vai a uma prática de um retiro ou se você estiver praticando o Satipatthana Sutta. O que as pessoas podem fazer é tomar cada exercício do Satipatthana Sutta e praticar por elas mesmas. Talvez levariam três meses para percorrer todo o sutra por si mesmo. Elas terminam esse sutra, e começam tudo de novo. Existe um livro “The Foundation of Mindfulness” de U Silananda. É uma explicação do Satipatthana Sutta, é um livro muito bom.

Então começamos a falar sobre sensações. Dissemos que há três tipos de sensações: prazeroso, desprazeroso e neutro. Dividimos cada um deles em mundano e espiritual. Dissemos que poderia vir diretamente do objeto ou por causa de nossa percepção desse objeto. E que aprender sobre sensações é um ponto crítico: por quê? Exatamente entre a sensação e o desejo é o ponto que podemos quebrar essa cadeia.

Por que não podemos quebrar antes? Porque tudo o que vem antes é o resultado do karma anterior, e é este ponto que é o primeiro lugar que você tem a escolher.

Aí falamos da dor, como um modo de aprender como lidar com as sensações. Colocando aquela cunha [da Atenção Plena] e olhando as sensações,

significa que você está olhando a natureza impermanente das sensações. A dor física é uma metáfora que nos habilita a estar com as dores psicológicas. A sensação é a segunda fundação da Atenção Plena.

Aí dei a vocês um pequeno gosto de como trabalhar com a terceira fundação que é a consciência, tentando ver como a consciência surge e desaparece junto com seu objeto respectivo. Falamos sobre os cinco agregados do agarrar-se, que aparecem na quarta fundação da Atenção Plena.

E, finalmente, falamos sobre a atenção não-seletiva. Só para lhes dar uma noção do que nossa prática nos encaminha.

*P* - Podemos fazer normalmente esta prática da atenção não-seletiva?

*R* - Sim, depende de sua habilidade em fazê-la. Se a pessoa tivesse sempre uma atenção não-seletiva, seria um arahant. Estamos no caminho de aprender a trabalhar com a atenção não-seletiva.

*P* - Não me referi à prática diária, mas durante a meditação.

*R* - Se sua concentração durante a prática for boa, sim.

Para o próximo [e último] momento de nosso retiro, gostaria que ficassem em círculo, para que pudéssemos olhar um ao outro, e relatassem algo que acharam interessante ou importante para vocês nesse retiro.

**MEDITAÇÃO**  
**E**  
**LIBERTAÇÃO ESPIRITUAL**  
**OS OBSTÁCULOS PSICOLÓGICOS**

**“Você já leu a estória de Alice no País das Maravilhas? Alice estava perdida e chegou num ponto onde havia vários caminhos para seguir. Ela olhou para cima e viu um grande gato sentado numa árvore. Ela perguntou ao gato qual caminho ela deveria seguir. Ele perguntou: “para onde você está indo?” Ela falou: “eu não sei”. Ele disse: “então que importância tem qual caminho você vai escolher?”**

**Um dos impedimentos para o desenvolvimento espiritual é não estar focado na libertação espiritual. [...] A felicidade duradoura só vem da libertação espiritual.**

**Matthew Flickstein**

