



Bhante Henepola Gunaratana é o abade fundador do Bhavana Society, Mosteiro Budista *Theravada* de tradição de floresta, de West Virginia, USA.

Ele nasceu na zona rural do Sri Lanka e tomou-se monge aos 12 anos. Em 1947, com 20 anos, recebeu a plena ordenação. Em 1968, foi para os Estados Unidos.

“Bhante G” (como é carinhosamente chamado por seus discípulos) é um autor e professor de meditação internacionalmente conhecido. Em 1985, Bhante G fundou, juntamente com outros, o Bhavana Society, tomando-se seu abade.

Como mestre, Bhante G é conhecido pela ênfase dada a *Metta*, o cultivo da amizade amorosa, como fundamento para o *samma-samadhi*, a concentração correta, como parte do treinamento espiritual.

Em 1996, Bhante G recebeu o título de Chief Sangha Nayaka Thera da América do Norte. Isso consagra sua posição como o monge de mais alta hierarquia de sua linhagem nos Estados Unidos e no Canadá. Em 2005, sob sua direção, criou-se o Sri Henepola Gunaratana Scholarship Trust. Essa fundação subvenciona a educação de crianças pobres nas áreas rurais do Sri Lanka.

<http://www.bhavasociety.org>



«Enquanto expiramos, experimentamos uma nova sensação; à medida que levantamos o pé e inspiramos o ar, uma nova sensação surge. E ao colocar o pé à frente, uma nova sensação, uma nova experiência ocorre, eliminando a anterior; e ao colocá-lo novamente no chão, uma nova sensação aparece, desaparecendo a anterior. E quando colocamos o pé firmemente no chão temos uma nova experiência, e todas as anteriores desaparecem.

Esse é um modelo em miniatura da morte, e é o que acontece conosco a cada momento de nossas vidas.»



«Não praticamos a plena atenção à morte para ficarmos sombrios, mórbidos ou pessimistas. Praticamos a plena atenção à morte para sermos felizes; enquanto a maioria das pessoas se apavora com a ideia da morte, os que têm a plena atenção à morte são felizes, porque quebraram a casca do medo.»

Bhante Gunaratana



EDIÇÕES
CASA DE DHARMA



PLENA ATENÇÃO À MORTE

- *A Sabedoria Budista do Viver e Morrer* -

BHANTE HENEPOLA GUNARATANA

Ensinos ministrados no retiro organizado pela Casa de Dharma, em fevereiro/março de 2003, realizado em Vinhedo, São Paulo.

EDIÇÕES
CASA DE DHARMA



PLENA ATENÇÃO À MORTE

- *A Sabedoria Budista do Viver e Morrer* -

É com grande alegria que a Casa de Dharma dá prosseguimento ao Projeto de Publicações, que pretende contribuir para a difusão do budismo *Theravada*, na língua portuguesa, para um público amplo.

Esse projeto conta com o apoio do trabalho voluntário de toda uma equipe da Casa de Dharma, sem a qual não seria possível a realização deste trabalho.

Esperamos que este livro possa ser de grande valia para o leitor interessado no *Dhamma*, e de grande ajuda para os que trilham o caminho meditativo na busca da superação do sofrimento.



Casa de Dharma
www.casadedharma.org



PLENA ATENÇÃO À MORTE

– A Sabedoria Budista do Viver e Morrer –

Bhante Henepola Gunaratana

Edições
Casa de Dharma



São Paulo
2013

PLENA ATENÇÃO À MORTE

– A Sabedoria Budista do Viver e Morrer –

Bhante Henepola Gunaratana

Ensinamentos ministrados no retiro
organizado pela Casa de Dharma,
em fevereiro/março de 2003,
realizado em Vinhedo, São Paulo.

1ª. Edição

Edições
Casa de Dharma

São Paulo
2013

Copyright © 2013 - Bhante Henepola Gunaratana
Todos os direitos para a língua portuguesa reservados para a
Casa de Dharma.

Tradução:

Núcleo de Tradução da Casa de Dharma

Revisão:

Hellen Ribeiro, Silvia Negreiros, Arthur Shaker

Projeto gráfico miolo e capa e diagramação:

Cristina Flória

Fotografias, incluindo a capa:

Tony Genérico

Edições Casa de Dharma

Índices para catálogo sistemático:

1. Budismo; 2. Vipassana; 3. Theravada; 4. Meditação.

Casa de Dharma

Rua Augusta, 2333 cj. 09 – Jardins

São Paulo, SP.

E-mail: casadedharmaorg@gmail.com

www.casadedharmaorg.org



Sumário

Apresentação	9
Introdução	21
Palestras	23
Primeiro dia	
A Plena Atenção é o caminho para a imortalidade	25
Segundo dia	
Reflexões sobre o tema da proteção	33
Perguntas e Respostas	41
Palestra	61
Terceiro dia	
Meditação da Plena Atenção à morte	63
Perguntas e Respostas	79
Palestra	95
Quarto dia	
O que ocorre após a morte	97
Perguntas e Respostas	105

Palestra	113
Quinto dia	
Não há acordo com a morte	115
Perguntas e Respostas	125
Sexto dia	
Perguntas e Respostas	156
Palestra	169
Sétimo dia	
A morte é o início da vida	171
Perguntas e Respostas	185
Palestras	201
Oitavo dia	
Como a vida surge, se desenvolve e desaparece	203
A importância de conhecer e ver a impermanência	210
Perguntas e Respostas	219
Palestras	235
Nono dia	
A raiva e o ódio não são coisas banais	237
Todos queremos morrer em paz	248
Sobre o autor	263



www.casadedharma.org
casadedharma@gmail.com





Apresentação

Fogo:

Suponha que um grande incêndio destrua uma vasta extensão de terras. Ele queima casas, veículos, plantações, árvores, vilarejos, propriedades e cidades, além de matar pessoas e animais. Pessoas e animais correm em todas as direções para se salvar. Nessa situação, perdem o senso de direção. Estão tão ocupados tentando salvar suas próprias vidas que não têm tempo para pensar em mais nada, senão em si mesmos, muito menos, em salvar outras vidas. Pais correm em todas as direções chamando por seus filhos. Filhos correm em todas as direções chamando por seus pais. Irmãos correm em todas as direções chamando por suas irmãs, e irmãs correm em todas as direções chamando por seus irmãos. Maridos correm em todas as direções chamando por suas esposas. Esposas correm em todas as direções chamando por seus maridos. Após salvar a própria vida, vão à procura de seus pais, filhos, parentes, amigos e vizinhos. Todos em busca uns dos outros.

Inundação:

Da mesma forma, suponha que ocorra um tsunami e uma poderosa inundação engula pessoas, aldeias e propriedades. Ao mesmo tempo, fortes ventos destroem casas, vilarejos, veículos e animais. Árvores são arrancadas do solo e deslizamentos de terra derrubam casas. A inundação e os ventos desastrosos destroem tudo em seu caminho – seres humanos, animais e tudo mais. Nessa situação caótica, filhos são separados dos pais, irmãos são separados de irmãs; parentes são separados; amigos são separados e vizinhos são separados. Após terem salvado a própria vida, vão à procura de seus pais, filhos, parentes, amigos e vizinhos. Todos em busca uns dos outros. Todos correm de um lado para o outro chamando por seus entes queridos desaparecidos.

Furacão:

Suponha que um furacão muito poderoso destrua estradas, vilarejos, casas, veículos, além de matar pessoas e animais, e arrasar plantações. Nessa situação caótica, filhos são separados dos pais, irmãos são separados de irmãs; parentes são separados; amigos são separados e vizinhos são separados. Aqueles que foram separados procuram seus entes queridos, chorando e lamentando. Uma mãe corre gritando: "Oh! Onde está meu filho? Oh, você viu meu filho querido? Como posso encontrar meu único filho? Não posso viver sem ele. Por favor, você pode procurá-lo? Não consigo comer, dormir e descansar por um momento sem meu filho".

PLENA ATENÇÃO À MORTE

Da mesma forma, o filho lamenta, “Onde está minha mãe compassiva? Ela me deu a vida. Ela é minha única amiga nobre, minha única mestra, minha salvaguarda, minha protetora. Não posso viver sem ela. Por favor, pode me dizer onde ela está? Alguém a viu? Pode me ajudar a encontrá-la? Dou-lhe qualquer coisa se encontrar minha mãe”. Entretanto, pode ser que cheguem a um lugar seguro e salvem suas vidas. É possível, por um golpe de sorte, que essas vítimas que procuram seus entes queridos possam encontrá-los. É possível encontrar entes queridos temporariamente perdidos durante um tsunami, inundação, erupção vulcânica, furacão ou terremoto. Mães podem encontrar seus filhos. Filhos podem encontrar suas mães. Pais podem encontrar seus filhos e filhos podem encontrar seus pais. Irmãos podem encontrar suas irmãs. Irmãs podem encontrar seus irmãos. Maridos podem encontrar suas esposas. Esposas podem encontrar seus maridos. Amigos podem se reencontrar. Parentes podem se reencontrar. Vizinhos podem se reencontrar.

Velhice:

Entretanto, o Buda disse que quando as mães estão sofrendo em razão da velhice, seus filhos não podem dizer: “Mãe, nós envelheceremos em seu lugar. Sofreremos sua velhice e você permanecerá jovem”. Isso é impossível. Quando as mães envelhecem, somente elas experimentam sua velhice. Nunca encontraremos um meio, local ou medicamento que nos mantenha jovens. Da mesma forma, quando os filhos envelhecem,

as mães não podem impedi-los de envelhecer dizendo: “Filhos queridos, permaneçam jovens, nós envelheceremos e sofreremos em seu lugar”. Isso é impossível.

Doença:

Da mesma forma, quando as mães adoecem, seus filhos não podem dizer: “Mãe, tomaremos para nós sua doença e sofreremos em seu lugar. Deixem-nos adoecer em seu lugar de tal maneira que você se mantenha saudável para sempre”.

Morte:

Quando as mães estão morrendo, os filhos não podem tomar seu lugar e dizer: “Mãe, por favor, não morra. Não podemos viver sem você. Você deve continuar viva e nós morreremos em seu lugar”. Isso é impossível. E, quando os filhos estão morrendo, suas mães não podem assumir sua morte e dizer: “Queridos filhos, por favor, não morram. Morreremos em seu lugar para que vocês possam viver para sempre”. Isso é impossível.

Kisagotami foi uma mulher que viveu no tempo do Buda. O filho de Kisagotami morreu quando era apenas uma criança pequena. Ela levou o filho morto ao Buda e pediu-lhe que o trouxesse de volta à vida. Ao vê-lo morto, o Buda não tentou ressuscitá-lo. Em vez disso, pediu a Kisagotami que lhe levasse um punhado de sementes de mostarda. Ela imaginou que, caso levasse as sementes de mostarda, o Buda poderia trazer seu filho morto de volta à vida. Ela pensou que seria algo muito

PLENA ATENÇÃO À MORTE

simples. Cheia de alegria, estava prestes a sair, quando o Buda a deteve, dizendo: "Certifique-se, porém, de trazer um punhado de sementes de mostarda somente de uma casa onde nunca tenha ocorrido uma morte".

A cada casa visitada, Kisagotami perguntava se alguém havia morrido ali. Toda vez que fazia essa pergunta, recebia a mesma resposta: "Cara senhora, minha avó morreu ou meu avô morreu, meu irmão ou irmã ou marido ou esposa ou filho ou filha ou tio morreu. Você nunca encontrará uma casa nesta aldeia onde ninguém tenha morrido".

A cada passo que Kisagotami dava no percurso de uma casa a outra, ansiava por receber sementes de mostarda de alguém que dissesse que ninguém morreria naquela casa. Finalmente, depois de não ter encontrado uma única casa onde a morte não tivesse ocorrido, ela retornou ao Buda. Talvez, nos últimos passos de seu trajeto de volta, tenha obtido algum *insight* sobre a plenitude desta realidade. Ela aprendera a lição de que a morte é a mais inevitável das verdades e de que ninguém pode evitá-la.

Tendo compreendido a verdade da inevitabilidade da morte, Kisagotami retornou ao Buda. Através do Buda, seu olho da sabedoria havia sido aberto para a verdade da vida. Ele acendeu a luz da sabedoria para que ela pudesse ver a verdade oculta nas trevas da ignorância e lhe mostrou o caminho correto a seguir.

“Nem mãe nem pai
Nem qualquer outro parente pode fazer
Ao próximo um bem tão grande
Quanto ter a própria mente bem direcionada.”ⁱ

A mente deve ser bem-direcionada pela moralidade, concentração, perseverança, diligência, atenção e clara compreensão.

O Buda ensinou que a morte é uma verdade universal. Kisagotami não podia viver o que seu filho havia experimentado em seu lugar nem tampouco reverter aquela situação. Ninguém, em nenhum lugar do universo, pode compartilhar sua experiência de velhice, doença e morte. É necessário experimentar por si. Médicos compassivos, enfermeiros, parentes, amigos e conhecidos podem estar a seu lado quando você estiver doente e morrendo. Nenhum deles, porém, por mais compassivo que seja, poderá compartilhar sua experiência, mesmo que alivie sua dor com os analgésicos mais potentes. No entanto, tendo treinado a mente de forma correta por meio da plena atenção e concentração, você poderá lidar com a experiência do envelhecimento, doença e morte sem medo ou remorso. Não terá medo da separação de entes queridos, propriedades ou até mesmo da própria vida.

ⁱ *Dhammapada* 43. A partir da tradução para o inglês de Gil Fronsdal.



Meditação sobre a Morte

Como uma chama soprada pelo vento,
Este continuum vital encaminha-se para a destruição;
Reconhecendo nossa semelhança com os outros,
Devemos desenvolver a atenção plena à morte

Assim como as pessoas que alcançaram
Grande sucesso no mundo morreram,
Assim também eu certamente morrerei
A morte me assedia

A morte vem sempre
Acompanhada do nascimento,
Procurando, como uma assassina,
Uma oportunidade para matar

Impossível de ser detida,
Seguindo sempre adiante,
A vida se apressa em direção ao fim,
Como o sol nascente segue para o poente

Como um raio, uma bolha, gotas de orvalho
Ou uma linha desenhada na água, a vida
não pode durar para sempre;
A morte é como uma assassina no encalço do inimigo,
Completamente irrefreável

Se a morte ceifa mesmo os grandes em glória,
Em força, mérito, poder e sabedoria,
E, até mesmo, os dois tipos de conquistadores;
Que dirá alguém como eu

Seja pela falta dos requisitos à vida,
Ou em decorrência de algum infortúnio interno ou externo,
Eu, que pereço a cada momento,
Posso morrer num piscar de olhos

A vida dos mortais é indefinível,
Sua extensão não pode ser conhecida antecipadamente;
É difícil e limitada
E está atada ao sofrimento

Não há possibilidade
De que os mortais não morram;
Tendo atingido a velhice, morrem;
Essa é a natureza dos seres vivos

PLENA ATENÇÃO À MORTE

Da mesma forma que uma fruta,
Quando madura, tem que cair,
Assim também todos os seres vivem constantemente
Temerosos da morte

Assim como os potes de barro feitos pelo oleiro
Um dia finalmente se quebrarão,
O mesmo ocorre com a vida dos mortais
Que, a seu tempo, chega ao fim

O jovem e o velho
O tolo e o sábio
Todos se movem para as garras da morte;
Todos, finalmente, terminam na morte

Impermanentes são todas as coisas condicionadas,
Afetadas pela ascensão e queda;
Tendo surgido, devem desaparecer;
Bem-aventurado é seu cessar

Logo este corpo irá jazer
Jogado sobre a terra,
Desprovido de toda consciência
Como um pedaço de madeira inútil

Ele que veio sem ser convidado,
Sem licença, partiu
Foi-se exatamente como veio,
Então, por que lamentar?

Como rochas gigantescas,
Montanhas alcançando o céu
Movendo-se de todos os lados,
A tudo aniquilando nas quatro direções

Assim, envelhecimento e morte vêm
Alcançar os seres vivos
Nobres guerreiros, sacerdotes, comerciantes,
Trabalhadores, párias e carniceiros

Nada poupam;
A tudo esmagam
Elefantes não podem detê-los,
Tampouco tanques de guerra ou infantarias
Não são derrotados em combates de feitiços
Ou subornados por meio de riquezas.

Bhante Henepola Gunaratana

Novembro / 2012







Introdução

É com grande alegria que a Casa de Dharma dá prosseguimento ao Projeto de Publicações, que pretende contribuir para a difusão do budismo *Theravada*, na língua portuguesa, para um público amplo.

O presente livro é fruto dos ensinamentos ministrados pelo Bhante Henepola Gunaratana, por ocasião do retiro organizado pela Casa de Dharma, em 2003, sobre o tema da **Plena Atenção à Morte – A Sabedoria Budista do Viver e Morrer**.

Bhante Gunaratana é o abade diretor do Bhavana Society – Mosteiro de tradição de floresta, de West Virginia, USA, e orientador espiritual da Casa de Dharma.

Esse projeto conta com o apoio do trabalho voluntário de toda uma equipe da Casa de Dharma, sem a qual não seria possível a realização deste trabalho.

Nosso especial agradecimento ao Bhante Gunaratana, a quem carinhosamente a *sangha* o chama de Bhante G, por seus preciosos ensinamentos e generosidade.

Esperamos que este livro possa ser de grande valia para o leitor interessado no Dhamma, e de grande ajuda para os que trilham o caminho meditativo na busca da superação do sofrimento.

Cristina Flória

Novembro / 2012

Palestras



“A plena atenção é o caminho para a imortalidade, ausência de plena atenção é o caminho para a morte; o que está plenamente atento jamais morre, aquele que não está plenamente atento já está morto.”

Primeiro dia

A Plena Atenção é o caminho para a imortalidade



Este é um retiro muito especial. Como vocês provavelmente sabem, este é um retiro sobre a plena atenção à morte, e é por isso que eu chamo de um retiro muito especial. Quando algumas pessoas ouvem as palavras “plena atenção à morte”, às vezes elas ficam assustadas com o retiro. As pessoas normalmente têm medo da morte e, quando se faz um retiro e se medita sobre esse assunto, elas ficam com mais medo ainda.

Esse medo da consciência sobre a morte vem especialmente da nossa ignorância. Se olhar à sua volta, perceberá que quanto maior a ignorância, maior o medo da morte. Quando você sente medo e analisa o medo, percebe que ele se origina do desconhecido. O desconhecido é o que chamamos de ignorância. Quanto maior for seu entendimento, menor será seu medo de qualquer coisa. À medida que aprendemos sobre isso, o nosso medo se desvanece, por essa razão é bom ter um entendimento sobre a morte.

Nós temos medo do escuro, porque não vemos nem sabemos o que há no escuro. Quando você encontra uma pessoa, pode

sentir hesitação em falar com essa pessoa, mas à medida que você conversa e se socializa com a pessoa, esse medo vai pouco a pouco desaparecendo. Quando você vai a um lugar pela primeira vez, sente desconforto ali, até conhecer as redondezas. Você pode sentir medo de falar numa língua que não conhece bem, mas, à medida que a conhece, sente-se muito confortável em usá-la. Da mesma forma, quanto mais sabemos sobre a morte, mais confortáveis nos sentimos com relação a ela.

O objetivo deste retiro é reduzir o medo da morte que as pessoas têm. Eu me lembro do filme *O Pequeno Buda*. Na ocasião da exibição, havia críticos no cinema, e esses críticos disseram que o filme não era nem budismo *Theravada* nem *Mahayana*, que o filme era só uma piada. Mas, em resposta a isso, o diretor disse: “Meu propósito não é introduzir nem o budismo *Theravada* nem o *Mahayana*, mas apenas reduzir o medo que as pessoas têm do budismo”. Porque algumas pessoas têm medo de aceitar o budismo; por um lado, elas não sabem do que se trata; por outro lado, foi feita muita propaganda negativa sobre o budismo. À medida que as pessoas vão tendo contato com o budismo, vão se sentindo muito confortáveis, muito à vontade, porque todo o estudo do budismo visa desmistificar a religião; a morte tem sido mistificada por muitas pessoas, então nosso principal propósito é desmistificá-la. Se nós não queremos experimentar a morte, então por que viver? Buda disse: “A plena atenção é o caminho para a imortalidade, ausência de plena atenção é o caminho para a morte; o que está plenamente atento jamais morre, aquele que não está plenamente atento já está morto”. Ou seja, devemos ser

PLENA ATENÇÃO À MORTE

conscientes da morte para que não morramos, porque a cada momento, a cada segundo, passamos por um mesmo processo.

Amigos, neste retiro gostaria que vocês focassem nas suas próprias experiências. Esta manhã eu dei instruções sobre meditação andando, e se vocês realmente prestaram atenção ao seu caminhar, terão percebido como as coisas morrem. Quando falamos de morte, deve haver algo para morrer. Os patologistas fazem autópsias para encontrar a causa de uma morte, e Buda, desmistificando a morte, disse que a causa da morte é o próprio nascimento. Nós temos essa experiência: a cada minuto, cada segundo de nossas vidas, nós experimentamos que o que nasce, morre. Quando respiramos, a respiração nasce, aquela respiração que não existia vem à existência e, uma vez vinda à existência, desaparece. Então, sentimos que a respiração nasce e depois desaparece. Quando focalizamos nossa mente na respiração, percebemos que a respiração vem e vai; junto com a respiração, nasce a sensação, a sensação de respirar; experimentamos a sensação de estar em pé, de estar relaxado, do silêncio, do som, do cheiro, do sabor, do pensamento, da consciência, experimentamos tudo isso.

Se prestar atenção a qualquer uma dessas coisas exatamente agora, pode me dizer uma que dure mais de dois momentos consecutivos? Todas elas sem exceção nascem, crescem e depois passam, essa é uma evidência muito presente, muito concreta, da impermanência de todas as experiências. Então levantamos nosso calcanhar e respiramos ao mesmo tempo, e então percebemos que aquela sensação se

desvanece. Quando mudamos de posição, o ar que inalamos enquanto levantávamos o pé se foi, e a sensação desaparece imediatamente. Quando terminamos de respirar, percebemos mentalmente o respirar e o levantar do pé e essa sensação desaparece, e agora temos novas sensações, novas percepções. Enquanto expiramos, experimentamos uma nova sensação; à medida que levantamos o pé e inspiramos o ar, uma nova sensação surge. E ao colocar o pé à frente, uma nova sensação, uma nova experiência ocorre, eliminando a anterior; e ao colocá-lo novamente no chão, uma nova sensação aparece, desaparecendo a anterior. E quando colocamos o pé firmemente no chão, temos uma nova experiência, e todas as anteriores desaparecem.

Esse é um modelo em miniatura da morte, e é o que acontece conosco a cada momento de nossas vidas. Isso é o que chamamos de experimentar a morte enquanto estamos vivos. Se você prestar plena atenção terá uma percepção mais clara do que é impermanência, e poderá rir de si mesmo e se perguntar por que você tinha medo da impermanência. E também verá que você jamais, em tempo algum, será capaz de recuperar as experiências que perdeu; sabe que a cada instante experimenta algo novo. Você pode pensar em repetir experiências prévias, mas jamais repetirá uma experiência prévia. Cada vez que você respira, será uma nova respiração; cada sensação que tiver é uma sensação nova e fresca, cada percepção que tiver é uma percepção nova e fresca. Cada vez que tenta pensar a mesma coisa novamente, aquele pensamento é um pensamento

PLENA ATENÇÃO À MORTE

novo. Cada momento de consciência que teve no passado se foi para sempre, jamais o terá de novo.

Você vê uma pessoa e, cada vez que a vê, suas percepções, ideias, pensamentos, sensações-sentimentos com relação a você mesmo são completamente novas. Você come, e cada vez que come tem uma nova experiência com relação à comida. Imagine os trilhões de experiências que vivemos a cada momento, e perceba que todas duram uma pequena fração e desaparecem em todo o tempo de nossa existência. Então queremos lembrar de todas as experiências, quando surgem e quando desaparecem. Essa meditação é chamada *maranasati*. *Marana* significa morte, *sati* significa plena atenção; portanto ficamos plenamente atentos à morte, sem aceitar, rejeitar, enfurecer ou nos agarrar. Se não temos consciência, nos assustamos ao ouvir, repentinamente, a palavra morte; se nós observamos essas experiências surgindo e passando, amadurecemos com relação a isso e perdemos o medo da morte por completo. Por isso, essa meditação é chamada plena atenção à morte. Normalmente, temos medo da morte porque estamos inconscientes do que está acontecendo agora. Se estivermos plenamente conscientes do que está se passando agora, o que acontecerá no futuro não será absolutamente diferente.

Plena atenção também significa lembrança, memória, ou seja, outro sentido da palavra *sati* é lembrar-se. Do que devemos nos lembrar? Nós lembramos do que nos aconteceu no passado, do que nos acontece agora; lembramos que ontem

tivemos certa sensação, hoje ela não está mais aqui. Ontem tivemos trilhões de experiências, hoje não as temos mais; lembrando-se de experiências de vinte ou sessenta anos atrás, eu me lembro de todas elas, e onde estão elas? Elas se foram. E então focamos nossa mente no que está acontecendo agora, para obter plena consciência do que acontece neste momento. Uma vez que não prestamos plena atenção ao que aconteceu no passado, nós não nos lembramos do que aconteceu no passado. Sabemos que a plena atenção é a base fundamental para lembrarmos as coisas; se não prestarmos plena atenção a nada, jamais aquilo entrará em nossas mentes, milhares de coisas estão acontecendo neste exato momento, mas se você não presta plena atenção a nada, você vai se lembrar de muito pouco e o resto ficará esquecido. Buda disse: “Apenas quando prestarmos plena atenção a algo, isso irá entrar na nossa mente”; então plena atenção à morte significa simplesmente prestar atenção ao que acontece agora de maneira plena, a plena atenção.

Essa plena atenção significa prestar atenção a este momento presente. Apenas a plena atenção ao momento presente nos ajudará a construir nosso conhecimento acerca do que acontece agora. O conhecimento é a acumulação da informação. Tem que haver coisas para que acumulemos. Apesar de haver muitas coisas, se nós não prestamos atenção elas não são do nosso conhecimento; por exemplo, enquanto estou falando, se sua mente vaga por todo o universo, nada disso será de seu conhecimento, portanto, só quando prestamos plena atenção a algo é que esse algo entra em nossa mente;

PLENA ATENÇÃO À MORTE

isso acontece a cada momento, o tempo todo, e a mente não quer prestar atenção a isso. A mente está sempre prestando atenção a coisas por aí, mas quando ouve a palavra morte, se pergunta: “Oh, mas isso acontece conosco?”, e se assusta; embora esteja de fato acontecendo conosco, não temos consciência dela e, portanto, a tememos.

Se prestarmos atenção ao fato de que isso acontece conosco o tempo todo, nos perguntamos: “Há escapatória? Para onde ir? Posso pará-la? O que posso fazer? Há onde se esconder?” Não. Mas se a aceitamos, a tomamos como parte da existência, quando vocês realmente entenderem o verdadeiro significado da morte, vocês vão apreciar muito e não terão mais medo. Buda disse: “Quando está consciente, a pessoa vê o surgir e o desaparecer de todos os agregados”; uma pessoa nesse caso atingirá a paz de espírito e o êxtase equivalentes ao do que se tem quando se atinge o *Nibbana*. Porque assim que nós vimos a realidade, ficaremos muito felizes. Não quando a escondemos. Imagine que vocês estão fazendo um experimento num laboratório científico. Vocês não sabem o que estão experimentando, então ficam experimentando e experimentando. E então vocês descobrem algo maravilhoso e ficam muito felizes; se vocês se lembrarem de todos os cientistas, matemáticos, físicos, químicos, quando chegam a uma conclusão, eles saem dançando de alegria, porque eles não se enganaram e chegaram a um resultado final, e esse resultado final é a realidade. Similarmente, nosso corpo e mente é o nosso laboratório em que experimentamos conosco mesmos e descobrimos tantas coisas maravilhosas, mas uma realidade invariável encontrada em nosso

laboratório é a impermanência. Então não haverá um arranhão, um ponto sequer do nosso corpo que deva ser rígido, rigoroso ou desapontado, e é por isso que nós nos alegramos quando vemos a realidade do surgir e do desaparecer dentro dos nossos cinco agregados.

A felicidade não vem de se autoenganar, embora nós o façamos muitas vezes, essa não é a felicidade. A felicidade só surge quando a realidade à nossa volta é percebida. Buda disse: “Apenas quando se percebe o surgir e o desaparecer dos nossos agregados é que um indivíduo pode estar em pleno êxtase e paz que se tem quando se atinge o *Nibbana*”, e é exatamente isso que procuramos com a plena atenção à morte. Não praticamos a plena atenção à morte para ficarmos sombrios, mórbidos ou pessimistas. Praticamos a plena atenção à morte para sermos felizes; enquanto a maioria das pessoas se apavora com a ideia da morte, os que têm a plena atenção à morte são felizes, porque quebraram a casca do medo. Usam a plena atenção como um martelo para quebrá-la, e a verdade está lá dentro, e quando a vê, a pessoa se torna mais feliz. Porque a morte é a verdade da vida e está coberta por nossa ignorância. Afiamos, praticamos e usamos a plena atenção para olhar para essa realidade e ela se abre para nós, então nos sentimos confortáveis porque abraçamos a verdade. E ninguém pode nos colocar medo da morte, porque nós a conhecemos, a vemos e a experimentamos.

Segundo dia

Reflexões sobre o tema da proteção



Há quatro coisas sobre as quais devemos refletir. São as reflexões sobre o tema da proteção. Conseguimos proteção de uma série de coisas quando estamos plenamente atentos a quatro coisas. Uma delas é a reflexão no Buda; quando refletimos com plena atenção no Buda, nos protegemos do medo, da preguiça e conseguimos inspiração. Temos proteção contra qualquer tipo de dúvida que venhamos a ter com relação ao *Dhamma*. A segunda proteção é a prática de *metta*, que é traduzido como gentileza amorosa, mas eu traduzo como amizade amorosa, porque *metta* é um dos quatro estados sublimes (*brahma viharas*) que cultivamos quando meditamos. Em páli são chamados *metta*, *karuna*, *mudita*, *upekkha*.

Metta vem da raiz *mitra* que significa amigo, então a natureza do amigo é chamada *metta*, então eu traduzo *metta* como amizade. *Karuna* é o que se chama compaixão; quando se fala em *metta* como amizade amorosa e *karuna* como compaixão, eles soam como sinônimos, como se um fosse a repetição do outro, então temos que usar *metta* como amizade e *karuna* como compaixão, para mantê-los separados. Não

estamos cultivando gentileza em primeiro lugar, mas sim a amizade em primeiro lugar; quando tentamos nos relacionar com alguém, não cultivamos em primeiro lugar a compaixão, e sim a amizade. A partir da amizade, a compaixão surge, e esses dois devem ser mantidos separados, compaixão advinda da amizade; quando nos tornamos amigos, nos tornamos iguais; quando cultivamos compaixão, nos colocamos em posição superior a essa pessoa, quando cultivamos amizade, estamos no mesmo nível. Por exemplo, os pais tentam ser amigos das crianças em primeiro lugar, um casal tenta ser amigo um do outro, e então, dessa atitude de amizade, a compaixão surge. E essa amizade nos dá a sensação de proteção, contra a insegurança, o medo e a incerteza. Quando andamos pelo mundo, se soubermos que todos são amigáveis, nos sentimos confortáveis e seguros, então a amizade também nos protege do ódio, e portanto Buda nos pede para cultivar a amizade como parte de nossa proteção contra o medo, o ódio e a insegurança.

A terceira proteção é contra a impureza, pratique a plena atenção à impureza. Normalmente, quando se fala em impureza, pensa-se no corpo, mas há outro tipo de impureza, a impureza da mente; tentamos cultivar esses tipos de impureza por causa de noções erradas de prazer, que cultivam o nosso desejo e apego. A última reflexão é chamada de *marananusati*, que é o cultivo da plena atenção à morte. Devemos cultivá-la para nos defender do orgulho da ideia de longevidade. Uma pessoa que vive muito e em boa saúde cultiva inconscientemente certo orgulho disso e tende a esquecer a urgência espiritual. Aquele

PLENA ATENÇÃO À MORTE

que tem muito orgulho de sua longevidade não conseguiu fazer um esforço para ter um estado completo por meio da meditação; por outro lado, se ele refletir com plena atenção à morte, então trabalhará firmemente na sua meditação.

Pense em como nossa cabeça está em chamas. E quando a cabeça está em chamas, nós não sentamos, relaxamos e aproveitamos a vida, ficamos tentando apagar o fogo o mais rápido possível. Há todo tipo de chamas em nós. Buda disse: “*Bhikkhus*, tudo está em chamas”. E então perguntou um *bhikkhu*: “Tudo está em chamas, mas que ‘tudo’ em chamas?” Ele disse: “Nossos olhos estão em chamas, a forma que vemos com nossos olhos está em chamas, a consciência que geramos do que vemos está em chamas, o contato entre ver e a consciência está em chamas, e a sensação que surge, prazerosa ou não, ou neutra, sensações estão em chamas”. Então perguntamos: “Que tipo de fogo é esse?” Ele respondeu a essa pergunta dizendo: “Os olhos que veem objetos, a consciência, contatos, sensações estão em chamas de cobiça, ódio, medo, tensão, velhice, morte, pesar, lamentação, doença, dor e desespero”; com todos esses objetos sensoriais, as sensações estão em chamas. Quando cultivamos plena atenção à morte, vemos que eles estão em chamas, e que estamos sempre indo a eles, e portanto somos pessoas cujas cabeças realmente estão em chamas.

Quando sabemos que nós como um todo, nariz, língua, corpo, mente, consciência, estamos todos em chamas, o que fazer para apagar o fogo? Devemos sair no Carnaval para

apagar o fogo? Você põe óleo no fogo se for lá. Então nos afastamos daquilo, e fazemos o que estamos fazendo agora para apagar o fogo. E para fazê-lo, devemos cultivar a paz dentro de nós, não agitação ou excitação. Quando cultivamos plena atenção à morte, vemos que não importa por quanto tempo pusermos combustível nesse fogo, continuamos nos queimando, jamais conseguindo extingui-lo. Muito poucas pessoas que são maduras espiritualmente aprenderam a apagar esse fogo por meio do cultivo da mente. É por isso que a reflexão sobre a plena atenção à impermanência é extremamente importante, e relacionado a isso há cinco coisas que Buda nos pediu para refletir a cada dia, a cada momento, sempre.

Uma delas é que monges ou leigos devem sempre refletir que estamos sujeitos ao nascimento. Isso significa que esta é a única ou última vida que teremos? Esta vida é apenas um dos elos de corrente da vida que é *samsara*; então devemos ter em mente que estamos sujeitos a renascer de novo e de novo; então, é claro, uma vez nascidos, tudo o mais acontecerá conosco. Temos que refletir sobre essas coisas que nos acontecem após o nascimento. Uma delas é que estamos sujeitos a crescer. Crescimento é chamado de decadência. Crescimento é uma palavra eufemisticamente mais aceita, mas decadência é mais específica, mais objetiva, mais direta. Então, o que nascer terá decadência como parte intrínseca e natural do nascimento; como sabemos, intrínseco é algo que é inerente por natureza, portanto o que nasce, nasce com a característica intrínseca da decadência, e é outra coisa que jamais poderemos

PLENA ATENÇÃO À MORTE

parar. Temos uma tecnologia altamente sofisticada chamada plástica, fazemos coisas artificiais para encobrir a decadência; quando a carne cai, nós a cortamos e fazemos cirurgia plástica; quando a face tem rugas, nos a levantamos tanto que não conseguimos mais sorrir apropriadamente; sempre que tentamos fazer algo à natureza intrínseca, temos que pagar o preço, não há jeito de lutar contra a natureza, devemos pensar que tudo está em processo natural de decadência. Tudo isso é chamado *dhamma*. *Jatidhamma* é a natureza do nascimento, *jaradhamma*, a natureza da decadência. A palavra *Dhamma* tem muitos sentidos, mesmo o nascimento e a decadência são chamados *dhammas*.

A terceira coisa é *jaradhamma*, que é a natureza de adoecer; todos aqueles que vieram à existência podem cair doentes, cedo ou tarde, de um jeito ou de outro. Havia um homem chamado Nakula Pita. O nome de seu filho era Nakula e o pai era conhecido pelo nome do filho, algo muito raro, pois normalmente o inverso acontece, crianças têm o nome dos pais, mas esse pai tinha o nome de seu filho. Quando ele tinha uns 80 anos, ele veio ver Buda e disse: “Senhor, estou velho, doente e com dor em todas as partes, o Senhor pode me ensinar um *dhamma* para me consolar?” E Buda disse: “Nakula Pita, você está experimentando o *dhamma* agora, você experimentou o *dhamma* do nascimento, do envelhecimento e da doença, mas não deixe sua mente ficar doente apenas porque seu corpo está velho e doente”. Então quando refletimos em plena atenção sobre a natureza da decadência, do envelhecimento e da morte, mantemos a mente com saúde; pois mesmo quando estamos

doentes isso mantém nossas mentes saudáveis. Portanto, a plena atenção com relação ao nascimento e à morte faz a mente sempre saudável.

A quarta reflexão é sobre *kamma* [ou *karma*], como nosso parente, nosso amigo, nossas heranças, propriedades. É no *kamma* que todas as criaturas estão divididas em várias classes, por isso não dizemos que todas as criaturas são iguais, todos nascemos diferentes; apesar de ser da mesma forma, somos todos diferentes e essas diferenças são geradas pelos nossos *kamm* individuais. E o quinto dessa lista para refletir é *marana*, a morte. Quando refletimos sobre essas coisas diariamente, ficamos mais sóbrios, simples, humildes e mais cheios de *insight* sobre a natureza da vida. Por exemplo, quando envelhecemos, se sabemos que envelhecer é a realidade que nos acontece todo o tempo, nós aceitamos a velhice e amadurecemos com ela, não tentamos derrotar a velhice nem rejeitá-la, nem ficamos bravos com ela. Muitos idosos são muito bravos. E por quê? Porque não podem mais fazer as coisas que faziam no passado. Mesmo quando idosos, tentam fazer coisas como um garoto e, quando não conseguem, ficam bravos, isso porque não aceitam os fatos do *dhamma* e da vida, e quando eles não aceitam, não estão conscientes, eles sempre terão problemas. Quando sabemos que ocasionalmente devemos ficar doentes, quando isso acontece não entramos em pânico. Tomamos a medicação correta, nos cuidamos e atentamente nos recuperamos da doença. Muitas pessoas ficam deprimidas quando estão doentes. Podemos evitar a depressão quando entendemos a

PLENA ATENÇÃO À MORTE

natureza da doença, quando sabemos que morte é realidade e quando alguém morre, sabendo que isso é a natureza da vida, aceitamos prontamente.

Os ensinamentos de Buda são muito práticos, e com a intenção de desmistificar nossa vida, e tudo isso Buda chamou de *dhamma*, doença é *dhamma*, velhice é *dhamma*, morte é *dhamma* e isso vai acontecer com todos sem exceção; e é por isso que Buda disse: “Esse *dhamma* existe, independente de o Buda ter vindo ao mundo em existência ou não”. Nascimento, crescimento, decadência, morte, doença, todas essas coisas são a natureza da existência, e cooperam com a outra natureza da existência, que é a de que tudo é impermanente, por essa natureza é que adoecemos, envelhecemos e morremos, e esse *kamma* opera em todos os seres vivos. E parte da mensagem de Buda era dizer ao mundo que essa é a natureza, tente entender essa natureza, seja plenamente consciente dessa natureza.

Quando temos essa consciência, não há para onde correr ou se esconder, nada a fazer a não ser aceitá-la. Não podemos estar à frente ou atrás, apenas com ela. Por exemplo, não podemos estar à frente ou atrás da velhice, temos que ir junto com a velhice conforme ela vem. Ontem tive uma conversa com uma senhora, ela fez um comentário de muito *insight*. “Pessoas dizem que entendem a velhice e eu digo: ‘Não, você não entende!’ ‘Por que não?’ ‘Porque você ainda não chegou a esse ponto’”. Só uma mulher de 91 anos de idade entende o que é ter 91 anos, se ela tem 70 anos não entende como se sente alguém de 91, mas se você aceitar não ficará desapontado com sua velhice. Muitas pessoas, mais jovens que isso,

reclamam que estão tão cansadas da vida, querem morrer o quanto antes. Se você prestar plena atenção cada vez mais à idade, mais você gostará da sua vida. Eu sei de um monge que morreu com 110 anos e, pela natureza das coisas, apenas nos dois últimos meses ele ficou doente, e até aquele momento em que ficou doente ele desfrutou a vida como monge, porque ele estava com sua idade, nem atrás nem à frente. Por isso o Buda disse: “Deixe o passado para trás, o futuro com o futuro, livre sua mente do passado, do futuro e do presente”. Significa: não se apegue ao presente, pensando: “Isto é o que quero manter”. Se alguém diz: “Aqui eu vivo para sempre e aqui eu mantenho minha residência”, aumenta sua cobiça e sua ignorância, e isso quer dizer que o que eu tenho agora eu vou trabalhar para proteger. Portanto, aquele que se prende ao momento presente aumenta sua cobiça, sua ignorância e sua vaidade. Ou seja, como as coisas estão se movendo o tempo todo, não tente pará-las; qualquer tentativa será uma batalha perdida. Quando as coisas estão se movendo, mova-se com elas, não tente pará-las. Quando refletimos com plena atenção em nossas experiências, em nossas vidas, tudo que vemos é que estamos continuamente nos movendo, assim como o planeta está sempre girando. Se você tentasse pará-lo, conseguiria? Não, temos que girar com o mundo, só então podemos viver; se o parássemos, morreríamos. Então pense nisso. Em nossa plena atenção temos que ver que estamos sempre em movimento, não estáticos.

Perguntas e Respostas





P: É possível fazer a dor desaparecer durante a meditação?
Como podemos fazer isso?

Bhante G: É possível fazer a dor desaparecer, mas também depende do tipo de dor; se a dor é causada por problemas físicos, então não é possível fazê-la desaparecer. Se a dor provém do sentar-se incorretamente, então corrija sua posição e ela desaparecerá. Quando você atinge uma concentração profunda, apesar da dor, então a dor desaparece, ou você sente dor até que seu nível de tolerância aumente. Isso quer dizer, você fica com a dor e vê como ela cresce até um certo ponto e você se sente extremamente desconfortável. Você lida com ela e, após dez minutos, ela desaparecerá. É dessa forma que lidamos com a dor.

P: Após a meditação desta manhã, senti vontade de chorar e chorei. Gostaria que falasse sobre isso.

Bhante G: Talvez em razão de uma depressão profundamente enraizada, quando se medita, o corpo fica tão relaxado que deixa as lágrimas vir. Às vezes, a meditação em si se torna tão pacífica, tão relaxante, tão calma, e você fica tão feliz que as lágrimas vêm. Então não se deve sentir-se mal quanto a isso, não há nenhum problema em deixar as lágrimas vir. Não se deve tentar pará-las.

P: A meditação sentada é mais profunda que a meditação andando?

Bhante G: Sim, a meditação se torna mais profunda quando é feita sentando-se. Quando andamos há movimentos, e a mente tem que focar no movimento do nosso corpo e na respiração. Portanto, a concentração não é tão profunda. Mas durante a meditação andando você pode relaxar bastante bem.

P: Como deve ser a posição durante a meditação sentada, e por que é tão importante?

Bhante G: A melhor posição sentada é em posição de lótus completo. Quando você se senta nessa postura, seu corpo fica muito reto e firme, a expansão e contração dos pulmões são bem suaves, você não terá dor nos ombros e inalará bastante oxigênio, que é muito bom para o cérebro e lhe dá uma concentração muito boa. A próxima melhor posição é a de meio-lótus, que também é muito boa, pois se obtém os mesmos efeitos que a de lótus completo. Mas algumas pessoas não conseguem sentar-se nem nesta postura, então elas se sentam na chamada postura de relaxamento, em que se põe um pé entre a panturrilha e a coxa, e o outro pé para fora. Esta também é uma boa postura.

Se assim também não for possível, pode-se sentar num banquinho, e se isso também não for possível, pode-se sentar numa cadeira. Essa é a classificação das posturas, da melhor para a mais simples. Mas não se deve sentir-se mal ou culpado por não conseguir sentar na melhor postura. Se a pessoa

PLENA ATENÇÃO À MORTE

consegue certa concentração profunda, então é aceitável. Agora, eu encorajo as pessoas a tentarem o melhor, e você tem que ter confiança que pode atingir o melhor de si, o segredo de alcançar o melhor é a prática constante. Você não pode ir para as Olimpíadas só praticando uma vez; apenas aqueles que praticam constantemente, todos os dias, podem se tornar os melhores. Eu lhes falo isso apenas para os encorajar; eu só me sentava em postura simples e, então, em postura de meio-lótus durante muitos e muitos anos. Aí, quando fiz 65 anos, eu decidi me sentar em postura de lótus completo. No princípio, era tão doloroso, eu quase não podia me sentar nem mesmo por cinco minutos, mas eu nunca desisti; cinco, seis, sete minutos, minuto por minuto eu aumentei. Agora eu me sento muito confortavelmente durante uma hora; se tudo for bem eu posso me sentar durante duas horas, até mesmo três horas em lótus completo às vezes. É muito interessante, conforme eu fico mais velho, mais fácil fica. Assim, não sinta que você não pode fazer isso, eu acho que muitos de vocês alcançarão minha idade, então eu encorajo que vocês comecem, não reclamem que suas pernas são grandes, que seu corpo é grande, que você é muito alto, todas essas desculpas.

P: E por que é importante?

Bhante G: É importante, como eu disse no princípio, porque essa postura faz bem à circulação, e seus pulmões se contraem e se expandem facilmente, você pode respirar facilmente, absorve muito oxigênio, é uma postura muito firme, e

é chamado *padmasana*. *Padma* é lótus. Ou *vajrasana*. *Vajra* quer dizer diamante, assim, entre as pedras preciosas, a mais preciosa é *vajra*, diamante. Da mesma forma, entre as posturas, essa é a mais elevada, mais elevada para meditação porque, uma vez que você se senta nessa postura, você fica firme, bem posicionado e consegue uma boa concentração muito depressa. Algumas pessoas tendem a “voar” em meditação e, se lhe acontecer, você não perderá a postura.

P: Meditação é associada à sabedoria. Como a meditação pode produzir sabedoria? Você está se referindo a que sabedoria?

Bhante G: Você está se referindo ao que eu disse no fim da meditação: “Não há concentração sem sabedoria, nem sabedoria sem concentração?” Isso é uma pergunta que requer uma resposta longa, mas eu tentarei fazê-la simples. Sabedoria surge de concentração, porque a mente concentrada vê as coisas exatamente como elas são. Enquanto você não vir as coisas como elas são, seu olho da sabedoria não se abrirá. Como eu mencionei em minha palestra de manhã, quando nós vemos a realidade, a perspicácia da sabedoria opera corretamente. Por outro lado, como nós continuamos vendo a realidade como ela é, nós nos tornamos mais e mais sábios. Esta sabedoria faz nossa concentração ficar mais fácil, assim a concentração ajuda a sabedoria e a sabedoria ajuda a concentração. As duas sempre andam de mãos dadas. Concentração é como o raio laser, quando você tem um raio laser e sua vista não é boa, você queimará aqui e lá e fará muito

PLENA ATENÇÃO À MORTE

dano. Da mesma forma, quando você tem uma visão e mão firme para segurar o raio laser, caso você tenha de fazer a operação de catarata em alguém, você vai dirigir seu raio laser direto naquela mancha no olho. Do mesmo modo, quando você tem boa concentração, seu olho da sabedoria dirigirá a concentração direta ao ponto, o lugar certo de nossa fraqueza. Isso significa que a sabedoria mostrará onde o problema está, assim a concentração pode ir lá e remover o problema, e então essas duas sempre caminham junto. Isso é o que Buda disse, e eu digo ao término de cada sessão, citando o *Dhammapada*: “Não há sabedoria sem concentração, nem concentração sem sabedoria, aquele que tiver ambas, sabedoria e concentração, está perto da paz e da emancipação”. Eu descrevi isso em detalhes em meu livro *Eight Mindful Steps to Happiness (Oito Passos Atentos para a Felicidade)*; se você o ler, poderá adquirir mais informação.

P: Quando há perguntas ou dúvidas relativas à prática, devemos perguntar ou devemos tentar investigar?

Bhante G: Você pode fazer ambos. Primeiro você me pergunta e eu tentarei responder e então você tenta ver dentro de você o que eu disse em minha resposta. Primeiro pergunte e então procure isso dentro de você. Investigação de *Dhamma* é um aspecto extremamente importante de nosso treinamento, mas nós temos que saber investigar. Sem o modo, um método, um sistema de investigação, você não poderá ver o que está lá e como adquirir a informação correta. Assim como aqueles

investigadores, investigadores privados, investigadores governamentais, eles são bem treinados. Bem treinados em como investigar. Igualmente, nós temos que treinar nossa mente de um modo especial para investigar o que temos dentro de nós mesmos. Esse sistema, método de investigação, vem da prática da plena atenção. Quando se está plenamente atento, a investigação surge naturalmente e nós começamos a investigar facilmente. A investigação sem plena atenção será muito malfeita.

P: Como nós sabemos se nós estamos fazendo meditação do modo bom, do jeito certo?

Bhante G: Sempre há um modo para saber se nós fazemos isso direito ou não. Quando nós praticamos meditação, nós nos vemos muito claramente sem nenhum preconceito, parcialidades, nenhuma emoção, e assim nos vemos exatamente como nós somos. Quando nós nos vemos exatamente como nós somos, então sabemos que estamos fazendo certo. Se nós tentamos esconder algo, se tentamos nos enganar, se tentamos fingir algo, então nossa prática não vai bem. Há coisas nas quais nem mesmo queremos pensar, porque elas são tão desagradáveis, tão dolorosas, que nós tentamos ignorá-las, escondê-las ou pensar que elas não existem. Observar esse estado da mente é um modo de saber que nós estamos fazendo bem. Quando nós tentamos nos esconder, nós podemos nos ver tentando nos esconder. Isto é, honestamente, sinceramente, sabemos que estamos tentando esconder nossa própria verdadeira experiência. Então o verdadeiro meditante tem o *insight* e cava

PLENA ATENÇÃO À MORTE

naquela mesma área (que outros não praticantes estariam tentando esconder) até trazer todas aquelas coisas para a superfície, para o espaço aberto da mente. Quando nós meditamos, podemos ver se estamos tentando esconder algo ou estamos tentando nos abrir para isso, e é o que eu chamo sinceridade, honestidade; e quando a pessoa se abre à sinceridade, à honestidade, então ela saberá que está praticando a meditação corretamente.

P: Qual é o melhor modo de ajudar alguém que tem medo da morte?

Bhante G: Quando alguém está à beira da morte, está muito doente ou muito velho, e a morte está muito próxima e essa pessoa está bastante amedrontada com a morte, nós temos que lidar diferentemente com ela. Nessa situação, considerando que a pessoa está para morrer logo de qualquer maneira, nós temos que explicar, ou recordar à pessoa as coisas boas que ela fez na vida. Nós pedimos à pessoa que relaxe e se lembre das coisas boas que ela fez na vida, e pedimos que ela não se lamente de nada feito no passado. Temos que recordar à pessoa que ela está indo ao paraíso em um momento muito calmo da vida. Nós não mencionamos a palavra morte, nós mencionamos o momento de paz simplesmente, porque o último momento de vida será de qualquer maneira calmo. O medo aparece antes da morte, a própria morte é calma; assim, nós temos que recordar à pessoa que ele vai ter um momento muito calmo nesta vida. Se alguém é jovem e tem medo da morte, então nós temos que

ensiná-la a lidar com aquele medo de um modo diferente. Aquela pessoa deve ser educada na natureza da vida, como eu mencionei em minhas palestras; nós temos que recordar à pessoa que as coisas estão mudando, tudo está mudando. Nada em nossa personalidade está sob nosso controle. Coisas acontecem a nós e as aceitamos ou as rejeitamos. Se nós estamos atentos, educados e abertos, as aceitamos; caso contrário, as rejeitamos. Rejeição não vai ajudar em nada, a aceitação ajuda. Então nós temos que recordar às pessoas que nós devemos aceitar a realidade. Quanto mais tentamos correr da realidade, o mais rápido a realidade corre atrás de nós. A realidade nos alcançará, assim nós não temos nenhum jeito de correr da realidade, a realidade nos pegará de surpresa. Nós sempre temos que nos recordar e recordar aos outros que sempre devemos ser valentes e enfrentar a realidade face a face, seja ela a realidade da doença, da idade ou da morte. É assim que nós tentamos ajudar alguém a aceitar a morte.

P: Como um leigo pode dar ajuda espiritual a uma pessoa agonizante quando não há nem um monge ou monja presente?

Bhante G: Você sabe, a presença de um monge ou monja ajuda muito quando a pessoa é religiosa. Se a pessoa não é religiosa, uma pessoa leiga pode ajudar aquela pessoa facilmente, até mesmo se a pessoa é uma pessoa religiosa e não há nenhum monge ao redor, um leigo pode ajudar. Tudo que a pessoa tem que fazer é acalmar e ensinar *metta* para a pessoa agonizante; nós tentamos ajudar a pessoa agonizante

PLENA ATENÇÃO À MORTE

com *metta*, temos que lembrar a pessoa de se amar e aceitar o próprio estado de vida de um modo amigável, relaxado. Nós podemos ajudar as pessoas a praticar pelo menos um pouco de meditação no momento. Porque informação ou instrução em meditação qualquer pessoa pode dar. O leigo que está tentando ajudar uma pessoa agonizante tem que ter um pouco de experiência prática com meditação; assim o leigo deve estar muito tranquilo, relaxado e tem que se aproximar da pessoa agonizante com compaixão, e falar à pessoa de modo suave, amigável, cheio de compaixão, assim a pessoa pode ignorar o fato de você não ser monge e prestar atenção às palavras que você pronuncia. Como você sabe, em uma pessoa agonizante o ouvido é o último órgão a ficar fraco e desaparecer. A visão se torna muito confusa, e muito fraca, então nós não poderemos ver, e os sentidos do corpo desaparecerão, mas a audição será a última coisa a desaparecer. Na maioria das vezes, a pessoa agonizante fecha os olhos e, quando fecha, não importa quem está dando conselho, tudo de que ela pode se dar conta é o som. Assim, uma pessoa leiga pode perfeitamente dar o mesmo conselho, as mesmas instruções, a mesma inspiração, e apoio à pessoa agonizante.

P: O que é cobiça? No budismo, o desejo tem um significado negativo? Almejar a iluminação não é um desejo também?

Bhante G: O desejo tem uma conotação negativa com certeza, e isso é o que eu chamo “desejo insalubre”. O desejo

também tem um lado positivo, que eu chamo “desejo saudável”. Assim como em nosso corpo temos bactérias negativas e colesterol negativo, há também bactérias positivas e colesterol positivo. Da mesma forma, desejo também tem dois aspectos, negativo e positivo. O desejo para perpetuar o desejo é um desejo negativo. Desejar ser sem desejo é um desejo positivo; o desejo de atingir a iluminação é um desejo saudável e positivo. Desejo de se tornar rico e popular é apego, e isso é um desejo negativo. Desejo insalubre sempre nos traz muita dor. É por isso que o desejo insalubre é chamado “a causa do sofrimento”. Desejo saudável é uma aspiração, assim você pode aspirar a um nível espiritual mais e mais elevado. É precisamente como subir numa escada de mão, imagine quando você tenta subir em uma escada de mão: primeiro você tem que galgar um degrau, e alcançar então o degrau superior. Se você fica de pé em um degrau, e segurando o próximo degrau, e não se move, você está parado. Assim, para subir na escada de mão, você tem que deixar o degrau em que você está e pôr um pé no próximo e a mão no seguinte. Assim, em todo passo que você segue você tem que deixar um passo para trás para alcançar o outro. Da mesma maneira, na escada espiritual também há um desejo, subir mais e mais alto, até que você alcance o nível mais alto, em que você não precisa de desejo nenhum. Dessa forma, o desejo saudável, lentamente, gradualmente, o ajuda a ficar livre do desejo. Desejo insalubre o faz, lenta e gradualmente, entrar na mais profunda das profundidades do estado de confusão mental. Então Buda disse: “Desejo deve ser superado por

desejo”, o que significa que o desejo insalubre deve ser superado por meio do desejo saudável.

P: O que significa “renascer” ou “reencarnar”?

Bhante G: Nós não usamos a palavra “reencarnação”, porque há nascimentos sem carne, sem matéria. Reencarnação apenas se refere ao nascimento material; de acordo com o budismo, nascimentos podem acontecer em mundos imateriais, então nós não usamos “reencarnação”, usamos “renascimento”. Mas a maioria das pessoas está acostumada à palavra “reencarnação”, porque a maioria das pessoas não conhece a cosmologia budista. A outra interpretação da palavra “reencarnação” também introduz algo que no budismo não aceitamos. Há três termos: encarnação, desencarnação e reencarnação. Eles vêm das religiões teístas. Nas religiões teístas, Deus traz alma à carne e então, quando a pessoa morre, a alma deixa a carne e vai para outra carne, e isso implica em eternalismo. O budismo não é eternalista, nem niilista, nem teísta, na definição em que a palavra teísta é usada em filosofia ou religião. E, portanto, encarnação, desencarnação (que é quando a alma deixa a carne para trás e vai para outro corpo carnal, que é reencarnação), implica na ida daqui para lá, e isso é estranho aos ensinamentos de Buda, embora algumas pessoas amem tanto essa noção de alma, que elas tentam contrabandear isso para dentro do budismo.

O significado de renascimento é muito importante, e a coisa mais difícil de explicar, porque você não pode testar isso em

laboratórios nem pode usar qualquer idioma convencional para explicá-lo, e também não pode ver com seus olhos, ou ouvir, tocar; nenhuma de nossas sensações pode testemunhar o renascimento. Assim como o conceito de reencarnação não pode ser demonstrado por qualquer um dos sentidos, do mesmo modo renascimento não pode ser demonstrado por nossas experiências sensoriais, mas, para chegar a uma conclusão por nossa intuição, nós temos uma evidência. Uma coisa que eu mencionei em nossas conversas prévias são as diferenças entre os seres viventes. Essas diferenças existem em razão de nossa força *kammica*. Deve ter havido uma existência anterior a esta aqui para o *kamma* ser comprometido, e então, por essas diferenças entre os seres, nós inferimos que deve ter havido outra vida antes disto. Assim é que nós tentamos explicar ou descrever renascimento.

P: Você poderia nos falar um pouco mais sobre os três mundos superiores, e o que os leigos que têm desejos saudáveis e que não alcançam *Nibbana*, mas no *Theravada* acumulam um pouco de méritos, podem esperar alcançando méritos?

Bhante G: Eu penso que há um engano. Eu não digo que as pessoas leigas não alcançam *Nibbana*. Pessoas leigas podem alcançar *Nibbana* exatamente como monges. Não há nenhum tipo de diferença prévia. Só há dificuldades práticas. Leigos sempre estão conectados a problemas familiares, obrigações sociais, obrigações familiares, e por causa dessas

PLENA ATENÇÃO À MORTE

coisas eles acham muito difícil. Quando falamos sobre meditação, eles dizem: “Bhante, eu tenho que ir para o escritório, trabalhar durante oito horas, eu tenho que ir para casa e cuidar das minhas crianças, minha esposa, pagar minhas contas, ir ao supermercado”; eles nos dão uma lista inteira de coisas e dizem “então eu não posso ir à meditação”. Se o leigo não tem nenhum desses problemas e se dedica à meditação, ele pode alcançar *Nibbana*. No tempo de Buda havia muitas pessoas, mulheres e homens, que também viveram a vida leiga e atingiram *Nibbana*; e então dizer que os leigos não podem atingir *Nibbana* não está correto.

Você quer que eu fale sobre os três outros mundos superiores, um deles é chamado reino divino. É um pouco mais próximo à vida humana, há seis desses reinos, e eles também estão de acordo com méritos nos diferentes graus. Então há 12 reinos que são chamados reinos de matéria sutil e há cinco reinos que são chamados moradas puras e todos eles estão nos reinos materiais, e há outros quatro chamados reinos imateriais. Esses reinos de matéria sutil e reinos imateriais só podem ser alcançados pela prática de meditação dos *jhanas*. *Jhana* é um nível muito elevado de concentração. Só praticando estes estados *jhânicos* você pode alcançar aquele nível. Você não precisa ser um monge ou uma monja para praticar *jhana*, qualquer pessoa pode praticar e alcançar esses níveis. A meta é alcançar *Nibbana*, que também está aberto a todo mundo; tudo de que você precisa é corpo e mente, porque *Nibbana* não está lá em cima, ali ou lá embaixo, *Nibbana* está, aqui mesmo, em

nossa mente e corpo. Nós temos todo tipo de lixo em nossa mente, no momento em que nós removermos todo o lixo nós desfrutaremos *Nibbana*. Assim, quem não pode atingir isso? Então não diga que o budismo *Theravada* diz que a pessoa comum não atinge *Nibbana*, isso não é a verdade.

P: Se há nenhuma alma, *anatta*, que é o que está lá renascendo? E o que é isso então que atinge o *Nibbana*? Há um espírito ou essência que tem uma essência maior à parte do ego?

Bhante G: Essa é uma pergunta difícil, e não é a primeira vez que alguém faz essa pergunta; e eu sei que talvez esta também não seja a última vez; essa pergunta foi feita tantas vezes, eu gostaria de ter uma gravação de minha resposta, assim, eu poderia apenas ligar o gravador. Toda vez que eu respondo à pergunta, eu esqueço o que eu disse anteriormente, assim eu reconstruo minha resposta. Você sabe, nós existimos sem alma, sabia isso? Eu gostaria de ver alguém vir e me mostrar: “Esta é minha alma”. Eu não conheço nenhuma pessoa que realmente prove a existência da alma, esse é um conceito muito velho e, desde que é um conceito, nós temos que construir milhões de outros conceitos para expressar o que esse conceito é, a pessoa quer acreditar que há algo, então fica muito fácil aceitar isto. Sem crença, você nunca poderia fazer alguém aceitar a existência da alma, assim as pessoas fazem estas perguntas, “O que é que vai desta vida para a próxima vida?”

Como isso pode ser possível? O que atinge *Nibbana*?", e assim por diante.

Deixe-me tentar dar uma resposta simplificada sobre como o renascimento é possível sem alma. Devo dizer que não é uma resposta simples, pois falar qualquer coisa sobre renascimento sem ego não é muito fácil, mas é real de acordo com ensinamentos budistas. Eu penso que a maioria de vocês sabe a definição de *self*; a definição menor, ou mais rápida de *self* é de algo que existe sem mudar em nós, é eterno, permanente, duradouro e nada acontece a ele. Ninguém pode construí-lo, ninguém pode destruí-lo, permanece o mesmo todo o tempo. Isso é uma definição muito simples de *self*. Assim, o budismo diz que se há algo perpétuo, permanente, eterno, imutável, então nós nunca poderemos fazer qualquer evolução, porque a evolução estaria mudando uma situação em outra. Quando nós mudamos uma situação em outra, nós temos que fazer uma mudança completa. Se nós não fazemos uma mudança completa, nossa evolução será retardada ou tornada lenta. Nós crescemos, nós amadurecemos, nós envelhecemos e nós falecemos por causa dessas forças contínuas de mudança. Se há algo que não muda, então crescimento, decadência, morte, e assim sucessivamente, poderiam ser evitados. E quando a pessoa morre e renasce, a próxima vida é completa, cem por cento transformada de uma vida em outra; por exemplo, os seres humanos podem renascer como animais, e se há uma alma, quando um ser humano se torna um animal, a alma vai para o animal? Então se as pessoas matam e comem animais, é

correto matar algo que tem alma? As pessoas geralmente acreditam que só os seres humanos têm alma, nenhum ser divino, nenhum animal, apenas seres humanos a têm. Se há uma alma, quando um ser humano morre e renasce como um animal, o que acontece à alma? Fica para trás no cemitério, no sepulcro? Também, enquanto estamos vivos, há qualquer coisa que nós podemos parar de mudar em nossa personalidade? Por exemplo, uma característica da alma é ser permanente, de forma que essa determinação tornaria outras características permanentes. Assim, quando olhamos a noção inteira do conceito de *self* ou alma sob vários ângulos, não acharemos nenhuma forma ou argumento para acreditar que há tal entidade dentro de nós. Então o que vai de um corpo para outro e como o renascimento da pessoa é possível sem isso? É igual quando você envia um fax, aquilo que você imprime no papel e põe na máquina, o que vai daqui para lá? Uma máquina fotográfica tira uma foto desse fax? Mas o que você coloca aqui vai para lá, ninguém sabe como isso acontece, pelo menos eu não sei. Você fala na frente de uma máquina, você vai para uma estação de rádio e você fala, e você é ouvido, em qualquer lugar onde haja rádios. Para ficar mais difícil, veja a TV. Na TV nós vemos muitas coisas acontecendo, há certas coisas da eletrônica que eu não sei como acontecem, mas a imagem está lá. Algumas pessoas que estão mortas há muitos anos estão lá na televisão, atores de Hollywood, presidentes de alguns países que ficam a milhas distantes estão lá na televisão. É a alma deles que está aqui e lá? Sem qualquer alma, essas coisas estão acontecendo

PLENA ATENÇÃO À MORTE

hoje no mundo inteiro. Eles vão para a Lua, viajam milhares de milhões de milhas, de lá eles enviam imagens para a TV, aos computadores. Minha mente é um tipo de mente que se espanta com as informações que nós obtemos daqui e de lá sem que qualquer alma se envolva. Da mesma forma, acontece com nossa energia *kammica*, física, psíquica; a energia *kammica* se transforma de uma situação a outra, e é o que chamamos renascimento. Eu acho que se esta tecnologia se desenvolver, provavelmente eles podem achar até um modo de provar o renascimento e, caso contrário, nós não podemos provar de nenhum modo particular que acontece, mas por causa das semelhanças entre os seres acreditamos que há algo chamado renascimento. De vez em quando temos notícias desses prodígios infantis, e eles expressam coisas que você nunca poderia imaginar. E na ascendência deles ninguém teve a habilidade e a informação que essas pequenas crianças demonstram. Eu conheço algumas pessoas que nos falam que eles estavam em tal lugar em suas vidas prévias, e é baseado nessas histórias que acreditamos haver algo como o renascimento, caso contrário não há nenhum modo para provar isso. E tal acontece sem alma ou ego permanente, assim como essas coisas eletrônicas no mundo inteiro, o renascimento acontece sem uma alma.

Palestra



“Quantas vezes eu disse a você (Ananda) que todas as coisas condicionadas são impermanentes? Este corpo é impermanente, mesmo ao atingir a plena iluminação, você não pode deter a morte, porque não é o corpo que atinge a iluminação, e sim a mente.”

Terceiro dia

Meditação da Plena Atenção à morte



Vamos prosseguir em nosso tema. Conforme mencionei ontem, quero focar minha atenção no modo prático de usar os ensinamentos referentes à plena atenção à morte, que chamamos de meditação da plena atenção à morte. É focalizar a mente na ideia de que ao sentar, andar, deitar-se ou o que for, queremos focalizar nossa atenção apenas. Se não podemos fazer isso todos os dias, talvez de tempos em tempos, uma vez por semana ou ocasionalmente, nós gastamos nosso tempo com isso.

Desde 1947, quando eu tinha 20 anos de idade, comecei a praticar essa meditação. Assim, por 55 anos venho praticando-a, toda noite ao dormir eu me recordo da morte. Então penso: “Bem, esta noite eu posso morrer dormindo, antes de despertar na manhã seguinte”. O Buda disse a um grupo de monges: “*Bhikkhus*, se um *bhikkhu* disser: ‘Deixe-me viver 24 horas, para que eu possa meditar e até mesmo atingir a iluminação’, outro *bhikkhu* diria: ‘Deixe-me viver meio-dia, 12 horas, é tudo de que eu preciso para meditar e atingir a iluminação’. Outro *bhikkhu*

diria: 'Deixe-me ir pedir doações e comê-las, se eu viver tanto tempo, coletando a comida e voltando, terei tempo de meditar e até alcançar a iluminação'. Outro *bhikkhu* diria: 'Bem, deixe-me acabar esta refeição, enquanto eu como terei tempo de meditar e terei tempo de terminar esta refeição'. E outro *bhikkhu* diria: 'Deixe-me inspirar uma vez e expirar uma vez, isso será suficiente para que eu atinja a iluminação'. E, por fim, um *bhikkhu* disse: 'Deixe-me concentrar na morte ao inspirar, pois poderei morrer ao expirar'. Porque ao inalar o ar observamos a impermanência da respiração, pois, para aquele que tem certa consciência da impermanência, até esse pequeno tempo é suficiente. O Buda disse: "Este é o melhor *bhikkhu*". Porque este indivíduo concentrou a mente no momento presente.

Nossa vida de fato é muito curta. Embora a vida pareça muito longa, nossa vida real é limitada a este momento único. Assim, toda noite vou para a cama e penso: "Esta é a minha última respiração, posso não levantar amanhã"; isso não me aborrece, eu poderia dormir e acordar como se não fosse morrer. Pessoas que nem sonham com isso, dirão sobre esta conversa: "Se houver impermanência...", ou "se eu morrer...", então elas usam a conjunção condicional "se", porque não têm certeza se estão morrendo ou não. Não têm certeza se são impermanentes ou não. Quando aprofundamos nosso *insight*, nosso entendimento, então eliminamos esse "se". E substituímos "se" por "quando". Assim precisamos dizer: "Quando eu morrer...", "quando isso acontecer", "quando as coisas mudarem" etc..., porque "quando" é uma proposição definitiva. "Se" é

PLENA ATENÇÃO À MORTE

condicional, conjunção indefinida. É muito bom entender essas duas conjunções o tempo todo.

Assim cultivamos a plena atenção à morte. Vamos meditar no fato de que a vida é como a chama de uma lamparina. A chama de uma lâmpada será apagada a qualquer momento que o vento soprar, e a chama se vai. Vamos supor que tenhamos alguém muito querido. Quando essa pessoa morre, o choque é tal que você pode não acreditar que ela morreu. Se a pessoa morava conosco, podemos pensar: “Essa pessoa deve estar se escondendo no andar de cima”. Eu lembro de alguém, em Nova York, que morreu e, após o funeral e tudo o mais, toda vez que eles ouviam alguém chegando e batendo à porta, a menininha corria para a porta dizendo: “papai chegou, papai...”; apesar de ela ter visto o caixão, o enterro e tudo, ainda assim ela não tinha aceitado o fato de que ele estava morto. É por isso que toda vez que ela ouvia batidas na porta, ela vinha correndo, dizendo que o pai voltara. Um adulto, por sua vez, lembraria de certas experiências que teve com a pessoa por longo tempo. E então diria: “Oh, é só um sonho, e não está mais aqui”. Mesmo se a pessoa viveu 60, 70 anos, ao falecer, pensamos: “Ele se foi, o que aconteceu? Ele não deixou um traço sequer, só desapareceu”.

Temos de pensar que a vida é como a chama da lamparina, produz luz e calor, e é colorida, mas quando se foi, se foi. Assim, cada sinal da pessoa, cada visão, cada toque, cada som, se foi, tudo desaparece. As pessoas às vezes pensam: “Se eu tivesse o poder, eu gostaria de chamar essa pessoa de volta”. Assim,

refletindo sobre a morte de outras pessoas, nós comparamos nossa vida com a vida dessa pessoa. Ao dizer isso, eu me lembro de Hamlet, de Shakespeare. Ele encontrou um coveiro e o coveiro retirou uma caveira. Hamlet pegou a caveira e disse: “Este deve ter sido um filósofo... Este deve ter sido um matemático, este um pregador, este um artista”. E ele começou a relembrar os atributos de cada pessoa a qual pertencia cada crânio. E punha-as de lado, dizendo: “Assim é a vida”.

Pense no número de grandes pessoas que estiveram neste mundo desde tempos imemoriais, e quantas estão aqui agora? E sinceramente desejamos que estivessem, pois se uma dessas pessoas mais grandiosas vivesse hoje, quanta paz poderia trazer a este mundo conturbado. Guerreiros, heróis que caminharam sobre a Terra, trazendo coisas maravilhosas para o mundo, todos se foram. Só o legado ficou. Se o Buda voltasse, se vivesse hoje, traria paz ao mundo novamente. Infelizmente, não podemos trazê-lo de volta; talvez os cristãos mais devotos pensem: “Que bom ter Jesus de volta, gostaríamos de vê-lo, dando palestras, admoestando e aconselhando as pessoas, mostrando-se em verdadeira carne e osso”. Que bom se Buda e Jesus dessem as mãos e dissessem: “Senhor Buda, Senhor Jesus, nós dois temos a mesma mensagem para o mundo, você tenta promover a paz, eu tento promover a paz, vamos repetir isso juntos”. São ideias que nós criamos na mente, mas esses indivíduos se foram todos.

Assim, embora pensemos coisas muito virtuosas, desejando que esses seres maravilhosos estivessem aqui

PLENA ATENÇÃO À MORTE

novamente e termos paz, eles não estão aqui. E com relação a mim, eu não sou tão grande, sou apenas um indivíduo comum. Minha morte é nada, se comparada à morte deles. Sua perda para o mundo foi incomensurável. Nascemos com a morte nas mãos e não podemos deixá-la para trás, dormimos com a morte atrás de nós, sentamos com a morte à nossa frente, andamos com a morte nos seguindo. Lembrem-se do incidente do avião? Vou contar como a morte se aproximou de mim e quase me abraçou. Por um golpe de sorte, ela disse: “Volto mais tarde, pode ir...”

Foi assim a história: eu estava voando num desses Jumbos da Pan Am, do Havaí para Goa, Goa é perto de Singapura. Eu estava sentado junto à janela, quando duas horas após a decolagem, a 39 mil pés de altura (11 mil metros), vi fogo sair de cada um dos motores. Achei que fosse excesso de combustível queimando. No instante seguinte, o comandante avisou que o motor estava em chamas. Então, oito ou nove aeromoças saíram para dar instruções. Elas avisaram que havia dez saídas de emergência, e que não seria possível chegar a Goa. Teríamos de retornar ao Havaí em duas horas. “Se” retornarmos. Elas usaram “se” desta vez. “Assim que o avião tocar o chão, as saídas de emergência se abrirão, os escorregadores se abrirão, luzes de emergência se acenderão; deixem suas bagagens no assento, primeiro gestantes, depois idosos e crianças, e depois os demais devem fazer fila e buscar a saída mais próxima. Assim que o avião tocar o solo, vocês devem escorregar e deixar o avião. Ao chegar à porta, não parem nem por um segundo, senão aquele que estiver atrás de você vai empurrá-lo. Até alcançar o Havaí, apertem os cintos.”

Apertamos os cintos, e de tempos em tempos eu olhava para as pessoas e as via fazer sinal da cruz, outros liam a *Bíblia*, outros choravam, outros se beijavam e se abraçavam, outros meio mortos, já era mesmo como uma marcha funerária. Só as crianças pequenas, como não entendiam o episódio, continuavam brincando e rindo como antes. Mas quase todos os adultos pareciam quase mortos, pelo medo da morte. E eu observava as chamas, às vezes azuis, às vezes vermelhas, laranjas, coloridas, grandes e pequenas, uma exibição de chamas.

Eu pensei: “esta é a melhor hora para morrer”, pois pensei que se o avião caísse, talvez milhares de metros, perderíamos todos a consciência, porque nossos corações e cérebros não poderiam suportar tal queda. Quando isso acontecesse, ficaríamos inconscientes. Após isso, o que ocorresse ao corpo não saberíamos mais. E assim pensei: “antes de o avião despencar milhares de metros, deixe-me ficar quieto e atento, pois por todos esses anos eu venho pensando na morte, toda noite ao ir dormir eu pensei na morte”. Era 1976, eu tinha 49 anos de idade, por 29 anos eu vinha praticando meditação sobre a morte, e pensava: “esse é o momento, deixe-me ficar quieto, calmo, pacífico, focalizando minha mente na respiração, mantendo a mente limpa”.

Assim, enquanto outros tinham medo da morte, eu estava muito calmo e pacífico, e desfrutando cada minuto sentado no avião assistindo aos maravilhosos fogos de artifício. Aeromoças vinham de tempos em tempos ver se os cintos estavam presos, se as pessoas precisavam de alguma ajuda, porque algumas

PLENA ATENÇÃO À MORTE

delas poderiam desmaiar. Assim que o avião chegou ao Havaí, todos os bombeiros estavam lá, com suas luzes piscantes para nos receber. Formamos a fila conforme foi instruído e pulamos. Aquela era a primeira vez que eu escorregava em um escorregador, e desfrutei cada minuto imensamente. Como um homem de 49 anos descendo do escorregador como uma criancinha em um playground, e saí do avião assim. Mesmo na minha infância eu nunca tinha visto algo assim, menos ainda brincar com ele.

De fato, isso é um condicionamento. Quando você condiciona a mente a aceitar a morte, você jamais terá medo dela. Temos nos condicionado inconscientemente a temer a morte. Assim, temos que nos recondicionar frequentemente para não ter medo da morte. As pessoas são condicionadas a não temer a morte mediante drogas, lavagem cerebral e uma série de métodos químicos artificiais. Como, por exemplo, os terroristas suicidas, homens-bomba, os Tigres Tamil, do Sri Lanka, ou na Al-Qaeda, eles tiveram seus cérebros lavados e conduzidos a não ter medo da morte. E, às vezes, se você se alista no exército, há um treinamento especial, que eles lhe impõem, e lavam seu cérebro para que enfrente a morte em campos de batalha. Depois eles têm de ser recondicionados para voltar à vida normal, mediante um tratamento especial. Isso é chamado de reprogramação. Primeiro você é programado para morrer, mas, se retorna, ainda tem essa tendência a morrer. Quando você volta, após ter sido programado para morrer, você vai sem dificuldade para cometer crimes, matar, ser preso e cometer uma quantidade incrível de crimes na sociedade. E isso

se torna um problema social, assim o exército tem um esquema de “reprogramação” dos soldados que retornaram. Isso é a desvantagem, ou a consequência negativa de implantar artificialmente a ideia de se enfrentar a morte. Por outro lado, pessoas com desequilíbrio químico no cérebro pensam o tempo todo em se suicidar, elas têm tendências suicidas, isso é um desequilíbrio da química cerebral.

Nossa meditação sobre a morte não cai nesses extremos, porque isso é nossa própria reflexão plenamente atenta sobre a natureza da vida. Assim, quando a morte chega naturalmente, nós a aceitamos e, quando não está chegando, nós vivemos. Não vivemos para pensar no suicídio. Vivemos pensando em como fazer a vida significativa e útil para nós mesmos e para os outros. Percebemos que nossa vida tem sentido, a nossa morte não tem sentido, é apenas desaparecer. Ao mesmo tempo, quando a morte chegar estaremos muito plenamente atentos, observando e observando, e conforme ela nos abraça, a abraçaremos de volta e diremos “está bem, vamos embora”. Por quê? Porque a morte é uma metade de nós, uma parte está vivendo e outra metade está morrendo, isso significa que cada célula, cada gota de sangue, cada molécula está morrendo a cada segundo. E assim esses dois estão ocorrendo todo o tempo, aqui está a morte, aqui está a vida. E ainda assim vivemos. Mesmo se nosso desejo seja o de viver, se o nosso desejo não é o de morrer, lá dentro sabemos que, apesar do desejo de viver, morreremos. E assim, constantemente, a cada momento desperto, tentamos nos lembrar: “a morte está comigo,

PLENA ATENÇÃO À MORTE

morrerei um dia". Mas, enquanto vivo, deixe-me fazer algo hábil, significativo, deixando minha mente clara e pura.

Vamos continuar a conversa de hoje de manhã. Falei de pensamentos que temos que cultivar na meditação a fim de perceber a natureza da morte. A vida começa como começa o dia. Quando o Sol nasce, o dia começa e o Sol segue lentamente rumo ao meio-dia e se põe ao anoitecer. Do mesmo modo, nossa vida começa num ponto, lentamente cresce, chega à meia-idade e então declina. Nesse processo constante, uma vez que o Sol nasce, ele não anda para trás um segundo sequer, segue sempre e sempre até chegar a noite. Uma vez que não podemos ver a Terra girar, consideramos o nascer do Sol como o começo do dia. Na verdade, como sabemos hoje, não é o Sol que gira, e sim a Terra que gira em torno de si mesma a cada 24 horas. Esse é um ciclo contínuo de vir a ser. Assim entendemos, embora erroneamente, que o Sol surgiu, se elevou e depois se pôs, dia após dia.

Do mesmo modo, entende-se a vida como nascer, seguir, seguir e depois morrer. Depois, tudo de novo numa próxima vida. Embora alguns possam não crer na próxima vida, é assim que pensamos no ciclo da vida. Tendo isso em mente, assim como o Sol nasce e se põe, também nossa vida começa, segue e em certo momento passa. E isso acontece apenas se nossa força *kammica* e tempo de vida andarem juntos, de mãos dadas. Entretanto, diferentemente do Sol, se algo acontecer às nossas forças *kammicas*, ou se nascermos em uma existência interrompida

pelos chamados “*kammas* destrutivos”, antes de terminar o tempo previsto de vida, podemos vir a morrer de outro modo.

Tudo o que devemos contemplar é que a vida está sempre surgindo e desaparecendo dentro desse período de existência, como você pode ver claramente na meditação. Na meditação, experimentamos o fato de que coisas estão sempre acontecendo dentro de nós mesmos. E isso mostra algo comparável a uma bolha, algo que surge e se rompe, surge e se rompe o tempo todo. E isso acontece a nós, assim como a todos os seres. Às vezes, nós morremos por causa da desordem nos suportes da vida, ou seja, nos quatro elementos e nos quatro elementos derivados. Os quatro elementos principais são a terra, o ar, o fogo e o ar. Quanto aos quatro derivados são cor, cheiro, sabor e nutriente. Agora, se os nutrientes se tornarem deficientes, podemos morrer, o mesmo se o elemento terra funciona mal, por exemplo, os ossos. É claro que cada célula contém os quatro elementos, mas se um deles está em excesso em detrimento dos demais isso pode ser a causa da nossa morte. Assim, se um dos elementos falta ou falha, também podemos morrer. Hoje em dia, a ciência localiza deficiências de elementos em nosso corpo. Desde o momento em que nascemos, tentamos manter-nos vivos. Se algo que nos mantém vivos for negligenciado, podemos morrer. Foi provado pela psicologia moderna que se uma criança não for tocada, essa ausência de toque poderá causar um certo estado mental que poderá ser fatal para a criança. Pode soar muito trivial, mas se alguém experimentar o que

a criança passa, sua agonia, veria que mesmo que bem alimentada a criança não pode sobreviver sem nosso toque.

Embora pensemos que nossa pele não é um órgão poderoso, é por meio dela que recebemos a sensação do toque. Assim, os bebês são extremamente sensíveis ao toque e isso é muito importante para eles. Não vamos nem falar da privação da comida, apenas pela privação de toque a criança pode vir a morrer. Não há conhecimento avançado com relação à morte de quem quer que seja. Às vezes, as pessoas creem em astrologia e pedem sua carta astrológica e ela dirá a você: “Você viverá tanto anos e morrerá após tantos outros...” E alguns creem fortemente nisso. Para nós, para mim particularmente, a astrologia é algo como uma espécie equivocada de predição e pode às vezes dar certo, às vezes, não. Eu disse isso porque não há sinais prévios de que nós vamos morrer. Eu tenho uma história sobre como astrólogos fazem suas predições. Alguém foi ao astrólogo e mostrou a palma da mão ao quiromante, e ele disse: “De acordo com sua palma da mão, pelos próximos 30 anos você terá muitos problemas; você perderá seu emprego, todo seu dinheiro, sua saúde, ficará doente por muitos anos, vai se divorciar, perderá os meios de cuidar dos filhos, quem vai cuidar deles, com a custódia deles com relação à sua ex-esposa? Você terá uma disputa na Justiça e uma lista enorme de problemas”. E o homem perguntou: “Afinal, o que vai acontecer comigo depois dos 30 anos?” O astrólogo-quiromante respondeu: “Você vai se acostumar a tudo isso”. É uma predição muito verdadeira, não tem como dar errado. Assim, mesmo esse

tipo de astrólogo nos dá indicações certas anunciando a morte. Por isso que é uma ocorrência sem sinais na vida. Nós não sabemos onde vamos morrer, em casa, no hospital, na estrada, no avião, não sabemos. E também não sabemos como vamos morrer. E isso são as coisas das quais devemos nos lembrar e também lembrar de que não temos como parar a morte. Ou nascemos mortos ou logo após o nascimento ou poucos anos após o nascimento, às vezes como jovem, na meia-idade ou já velho. E não há lugar, época ou período específico para morrer. Apesar das tecnologias mais modernas, clonagem e tudo o mais, não podemos clonar uma pessoa de modo que não morra. Assim, essa é a coisa mais certa e definitiva na vida, a vida é incerta, mas a morte é certa, como a fruta que amadurece e pode cair a qualquer momento. Quando a fruta surge, pode cair ainda verde. Assim, temos que ter isso em mente, e quando alguém morre temos que refletir sobre essas coisas e entender a natureza da vida. Viemos a este mundo sem convite e o deixamos sem convite. E isso acontece a nós como um processo natural. Apenas aquele que desenvolveu a mente pelos processos da meditação pode ter um certo controle da morte, para não morrer prematuramente. É dito que quando Sidarta Gautama, o Buda, contemplava abandonar sua vida mundana, Mara, o Maligno, se aproximou e lhe falou. Na verdade, o “maligno” significava “morte”. E ele pensou: “É melhor morrer que não atingir a iluminação”, pensou o Buda. Mas ele era capaz de vencer a ideia de morte e assim obter a iluminação. É dito assim que quando ele lutava pela iluminação e praticava as sérias

PLENA ATENÇÃO À MORTE

austeridades conhecidas como automortificação, Mara se aproximou e perguntou: “Não é melhor viver que morrer? Afinal, se você vive pode desfrutar dos prazeres sensuais”. Sidarta, ainda *Bodhisattva*, disse: “Mara, para mim é melhor morrer do que gozar prazeres sensuais sem atingir a iluminação”. Assim, mesmo naquela época ele já estava determinado a viver para atingir a iluminação. Quando atingiu a iluminação, Mara voltou e disse: “Agora você já alcançou seu objetivo, vá e morra”. E o Buda disse a Mara: “Até que eu tenha estabelecido a quádrupla ordem de discípulos, eu não morrerei”. O que é a quádrupla ordem? São os *bhikkhus* (monges), *bhikkhunis* (monjas), os *upasakas* (leigos homens) e *upasikas* (leigas mulheres). Uma vez que ele os estabeleceu, Mara voltou e disse: “Bem, você já estabeleceu seus *bhikkhus*, *bhikkhunis*, *upasakas*, *upasikas*, agora vá em frente e morra!” O Buda disse: “Mas até que os *bhikkhus*, *bhikkhunis*, *upasakas* e *upasikas* atinjam a iluminação, ou seja, se tornem *Arahants*; até que monges e monjas, leigos e leigas atinjam estágios da iluminação, eu não vou morrer”. Quando os *bhikkhus*, *bhikkhunis*, *upasakas* e *upasikas* alcançaram graus de iluminação, então ele soube que seu falecimento não afetaria seu ensinamento, e assim decidiu vir a falecer. Assim, com três meses de antecedência, ele reuniu 500 *bhikkhus* e disse: “Agora, em três meses, em tal e tal lugar, em Kusinara, eu vou falecer”. E ele peregrinou, aos 80 anos, lentamente pelos três meses, coletando doações e descansando, coletando doações e descansando, ensinando o *Dhamma*, encontrando as pessoas e tudo o mais, gastando todo esse

tempo até alcançar Kusinara. Então ele decidiu falecer nesse local, em particular em uma lua cheia de maio. Imediatamente antes de falecer, Ananda estava de pé na soleira da porta com a mão na cabeça, encostado no batente da porta, chorando. Buda perguntou por que ele chorava. Ananda disse: “Oh, Venerável, agora que o Abençoado vai falecer, o mundo todo está nas trevas, sem Sol. Eu vivi servindo-o por vinte e cinco anos e toda minha força, toda minha coragem, todo meu conhecimento, toda a minha alegria vinha de servi-lo, e agora que o Abençoado vai falecer, não tenho ninguém para servir”.

E Buda disse: “Quantas vezes eu disse a você que todas as coisas condicionadas são impermanentes? Este corpo é impermanente, mesmo ao atingir a plena iluminação, você não pode deter a morte, porque não é o corpo que atinge a iluminação, e sim a mente. E assim o processo do corpo irá se seguir como deve. Porque o corpo não atinge o Incondicionado. É a mente que atinge o Incondicionado, a mente será iluminada e essa iluminação ficará, mas o corpo vai passar”. Com essas palavras ele chamou todos os *bhikkhus*, deu o último sermão e em plena atenção faleceu.

Ele foi capaz de prever, com três meses de antecedência, o seu falecimento porque ele atingira a iluminação plena. Às vezes, quando alguém medita por longos períodos, então será capaz de prever quando irá morrer. No Sri Lanka, um dos meus amigos convidou os seus melhores amigos. Ele era um monge de 48, 49 anos. Ele convidou os monges para almoçar no seu templo. Eles vieram e almoçaram, então ele disse: “Ninguém se vá sem antes

PLENA ATENÇÃO À MORTE

falar comigo; eu vou descansar um pouco. Vou me deitar e se alguém quiser ir embora, venha, bata à minha porta e diga-me que está indo”. Quando eu estava indo embora, alguém bateu à porta e o chamou, entrou e ele não acordava mais. Tentou despertá-lo até perceber que havia morrido. Na sua mesinha havia uma carta endereçada a todos os seus amigos. Eles abriram a carta e na carta havia o motivo de haver convidado todos os seus amigos. Ele dizia: “Eu sabia que iria morrer, por isso queria ter todos os meus amigos perto de mim quando fosse morrer”. Assim, ele já havia escrito essa carta muitas semanas antes de morrer e selado a carta, depois convidou os monges para almoçar. Estes descobriram que a carta fora selada com semanas de antecedência. A razão de contar essa história é que, embora não possamos saber quando, como, onde e de que doença morreremos, se meditarmos com a mente muito pura e limpa, então saberemos quando vamos morrer. Assim, poderemos morrer com plena atenção, de modo pacífico, sem confusão.

Um tipo de meditação a se fazer é o *vipassana*, juntamente com *metta*. Ao praticar *vipassana* juntamente com a meditação de *metta* (amizade amorosa), poderemos morrer sem confusão. Aqueles que morrem em plena atenção, sem confusão, renascerão com um estado mental muito puro e claro. Dessa forma, na próxima vida poderão continuar muito alertas e sábios, como sábios. Assim, amigos, é isso o que devemos fazer. Em vez de temer a morte, devemos saber que vamos morrer e assim nos preparar para ela com esse tipo de meditação.

Perguntas e Respostas





P: Ontem você disse que não há amor incondicionado possível entre marido e/ou mulher, namorado e/ou namorada. Isso significa que pessoas que têm parceiros, casados ou não, não poderão alcançar o *Nibbana* por causa do apego?

Bhante G: Bem, essa pessoa pode atingir o *Nibbana*. Mas há muitas coisas compactadas dentro dessa pergunta. Uma coisa é o amor incondicionado, outra é o apego, e outra é alcançar o *Nibbana*. Mesmo tendo um parceiro, uma pessoa pode alcançar o *Nibbana*; mas essa pessoa precisa ter um estado mental seguro, em que ela enxerga a pessoa amada como sendo mais um dentre os seres do universo, dentre os quais nós compartilhamos a amizade amorosa (*metta*) igualmente. Isso significa que uma pessoa deve praticar a amizade amorosa para com todos os seres sem exceção, e entre eles está o cônjuge ou a pessoa amada.

Se alguém tem uma amizade amorosa por uma única pessoa em particular, então essa pessoa tem uma amizade amorosa limitada. Assim, se alguém consegue praticar essa amizade amorosa universal para com seu cônjuge, ela então pode alcançar a iluminação. Assim, ter um cônjuge ou um parceiro não é obstáculo para se atingir a iluminação, se alguém aprende a dividir sua amizade amorosa com ele/ela do mesmo

modo que teria para com todos os seres igualmente. Assim, não é impossível alcançar a iluminação quando se tem um cônjuge, ou parceiro. Houve inúmeras pessoas no passado, no tempo de Buda, por exemplo, que atingiram a iluminação mesmo tendo esposo/a, filhos e tudo mais.

P: Se todo o amor está ligado ao apego e é condicionado, então o desapego é desamor. Assim, o desapego não seria a indiferença? Como ser solidário e ter compaixão se eu tenho que ser desapegado?

Bhante G: Desapego não é algo negativo. Enquanto alguém estiver tomado por apegos, suas aquisições [espirituais – NTⁱⁱ] serão limitadas. Se você cultivar a equanimidade, a equanimidade em si não é de forma alguma um estado negativo. Muitos tendem a pensar a equanimidade como sendo um tipo de indiferença. A equanimidade é um estado balanceado da mente. Temos que balancear nossas emoções e razão de modo a seguir um caminho mais amplo que conduza à iluminação. Assim, o desapego é algo que se pratica pelo entendimento. Isso significa que quando alguém vê o sofrimento causado pelo seu próprio apego, então, lenta e gradualmente, ele começa a enxergar para dentro de si mesmo e não precisamos impor isso a ninguém, isso não é uma imposição, isso é algo que alguém deve praticar apenas mediante o seu próprio entendimento. Então, alguém deveria perguntar, se esse indivíduo tem um apego especial a um certo indivíduo em particular, quanta insegurança e dor são

ⁱⁱ Nota do Tradutor

PLENA ATENÇÃO À MORTE

geradas por isso. Enxergando para dentro de si mesmo, e vendo isso claramente, ou seja, de que sofre por causa de seu apego, o indivíduo desenvolve um *insight*. E a partir daí passa a cultivar um estado mental de equanimidade. É preciso ter o *insight*, apenas olhando para dentro de si mesmo; não pergunte a ninguém, é como perguntar: “Se eu tenho fome, você acha que eu deveria comer?” Você não pergunta isso, nem pergunta: “Se estou com sede, devo beber?” ou “se tenho sono, devo dormir?” Do mesmo modo, quando você come em demasia e se empanturra você pergunta: “Devo comer mais ou devo parar?” Do mesmo modo, só quando você vê a verdade, você diz: “É isso o que devo fazer”. E isso advém do seu próprio *insight*, da sua clareza, do entendimento de sua própria mente. É por isso que Buda disse, eu espero que seja possível traduzi-lo em português o que ele disse em páli: “... Este *Dhamma* é realizado individualmente pelos indivíduos sábios...” Então você percebe se deve cultivar a iluminação com desapego ou a iluminação com apego. Porque, quando você percebe isso, o apego é sempre, invariavelmente, doloroso e sofrido, não há dúvida com relação a isso, assim cada um vê por si mesmo.

P: Pelo que eu entendi, o nosso sofrimento advém da nossa determinação em perpetuar o prazer. Para quem não quer virar monge nem tem a determinação de atingir a iluminação nesta vida, não é possível compreender essa verdade e assim levar uma vida melhor, aceitando a alternância de prazer e dor sem querer perpetuar o primeiro? Sem tentar sair disso, digamos?

Bhante G: Sim, eu acho que é isso que vem acontecendo. As pessoas sempre entendem intelectualmente: “Bem, essa é a verdade...”; emocionalmente, porém, elas não podem fazer nada com relação a isso; assim, elas seguem fazendo aquilo que já vinham fazendo. Mas, mesmo se alguém entende o que é bom e o que não é, e ainda assim se considera tão fraco, tão tolo, pensando “um dia serei capaz de parar de fazer coisas más e farei coisas virtuosas; até tal dia, deixe-me curtir”, assim, pelo menos ao ver que certo é certo, errado é errado, essa percepção tão somente ajudaria a pessoa a livrar-se das coisas não virtuosas no futuro, e vir a cultivar as coisas virtuosas.

O Buda disse:

*“Se um tolo sabe que é tolo
Por essa razão ele é sábio.
Mas se um tolo pensa que é sábio,
Por essa razão ele é um tolo”.*

Assim, vocês são sábios o bastante para perceber que são tolos. Portanto, ver que se é tolo poderá ajudar um dia a ser sábio. Eu mencionei várias vezes, não sei se vocês lembram: “Ver a verdade intelectualmente é de grande ajuda”. É como encontrar água numa fonte no deserto. Suponha que você viaja em um deserto seco, sem árvores, nem água, nem nada, mas de repente você encontra um poço muito profundo. Quando você estica a cabeça no poço, você vê a água. Você tem sede, está cansado, mas seu braço não é longo o suficiente para alcançar a água, nem tem escada, ou balde e corda, e assim você vai

PLENA ATENÇÃO À MORTE

embora sedento, mas sabe que existe um poço que tem água. Um dia, se você tiver um braço mais longo, vai voltar para pegar a água. De modo similar, você vê que “isto é certo”, “isto é errado”, “um dia eu serei capaz de livrar-me do não virtuoso e cultivar as coisas virtuosas”. E você aguarda ansiosamente esse dia.

P: Para mim, desapego pressupõe o verbo ter. Assim, a pessoa será apegada ou desapegada dependendo da maneira como ela se relaciona com o que tem. Tem sentido ser desapegado do que não se tem?

Bhante G: Acho que isso é o que nós chamaríamos de contentamento, você não anseia por algo novo e está satisfeito com o que já tem. Assim, nesse aspecto, não se tornar cobiçoso é melhor.

P: Se não existe amor incondicional, por que durante a oração do almoço pede-se para lembrar da mãe que protege o filho, não será esse o único amor incondicional?

Bhante G: O amor de mãe não é um amor incondicional, é um amor ilimitado. Não o chamamos de incondicional, porque o amor de mãe limita-se aos seus filhos, mas as mães aprendem então a tratar todos os seres vivos como tratam seus próprios filhos. Nesse aspecto, ela não põe limites ao seu amor, mas ela não pratica o amor incondicional. O incondicional significa algo que surgiu sem causas ou condições. Ela tem uma condição que é: “Este é meu filho, todos os seres são como meu filho”. Enquanto houver o “eu” e o “meu” envolvidos, haverá condicionalidade. E

assim, a amizade amorosa não é incondicional, mas é ilimitada. Agora, algo incondicional é algo “sem fronteira”, são duas coisas distintas.

P: O budismo aceita praticar a morte em legítima defesa?

Bhante G: Não, não se pode matar. Se alguém vier matá-lo, você usa toda a sua mente, toda a sua sabedoria, todo o seu esforço, toda a sua plena atenção para persuadi-lo a não matar. Suponha que alguém venha armado e você não tenha outra arma, como vai matá-lo? Suponha que alguém atire pelas costas. Suponha que alguém desarmado queira matá-lo. Nessa hora, vamos fazê-lo entender o *kamma* negativo que ele vai produzir, e falar e explicar em vez de pular nele e matá-lo. Às vezes, se a pessoa pula sobre você para o estrangular, nessa hora você, em legítima defesa, o ataca fisicamente. Você não tem a menor intenção de matá-lo, porém, durante a luta vocês se debatem e um golpe seu atinge uma parte vulnerável, e ele vem a morrer. Nesse caso, você não é culpado de tê-lo matado, porque você não teve a intenção de matá-lo. Você só quis feri-lo e imobilizá-lo para parar o ataque, para subjugá-lo pela luta, mas não deve matá-lo. Agora, matar em autodefesa é algo intencional.

P: Como o budismo vê a sedação por meio de medicamentos para doentes terminais que estão passando por uma morte muito dolorosa?

PLENA ATENÇÃO À MORTE

Bhante G: Eu acho que por motivos médicos isso pode ser permissível, porque você temporariamente o alivia da dor. Contanto que não o mate, não há problema nisso.

P: Como fica a questão do aborto, do ponto de vista dos pais; do médico, que pratica isso milhares de vezes, e do ponto de vista da criança. Será que essa criança foi um suicida numa vida anterior? Como poderia um suicida aumentar sua consciência mediante uma vida tão curta como feto ou embrião, e que assim renasce inúmeras vezes?

Bhante G: Bem, parece que se um embrião ou feto é morto por aborto, com uma vida muitíssimo curta, isso é porque esse indivíduo em vidas prévias matou, e nesta vida presente não terá a oportunidade de viver. É como indivíduos que praticam o aborto hoje, que renascerão talvez como um desses fetos e não terão a chance de nascer. As pessoas geralmente não gostam de ouvir esse tipo de coisa, porque dói na consciência delas. Assim, se você aborta agora, você nascerá como feto a ser abortado em uma vida futura. Dessa forma, não damos suporte à matança de qualquer ser em nenhuma fase da existência.

P: E o que acontece ao médico que pratica abortos?

Bhante G: Mesmo o médico é responsável, de fato é responsável por matar os fetos. Assim, a mãe dá a permissão, mas o autor da matança foi o médico. E é responsável.

P: Se for necessário decidir entre a vida da mãe e a do feto, como decidir?

Bhante G: Nesse caso, você tem dois *kammas* diferentes. Primeiro, ao salvar a vida da mãe, porque sua vida está em risco. Se você matar o bebê, então a mãe viverá. Assim, ao salvar a mãe você pratica um *kamma* virtuoso, e ao matar o bebê você comete um *kamma* não virtuoso. Há um *kamma* duplo aí.

P: E então o que você sugere ao médico?

Bhante G: Eu nunca dou conselhos referentes a abortos, nem ao médico nem à mãe. Eu faria tudo para salvar ambos. Talvez, se tentasse salvar o bebê, o *kamma* do bebê fosse o de morrer de qualquer modo, mas minha obrigação é a de salvar ambos. Às vezes, o médico percebe que um bebê é defeituoso e que poderá morrer no pós-parto, e ainda assim eu esperaria o bebê nascer mesmo que fosse morrer de qualquer modo, ao invés de matá-lo no útero da mãe. Hoje em dia, especialmente, existem muitos milagres médicos. Eu não sei se vocês viram na internet uma imagem de um bebê, de 21 semanas de idade, dentro do útero com problemas na espinha, em Atlanta. Eles operaram o bebê dentro do útero da mãe, era algo muito arriscado, porque poderia romper a bolsa. E assim que o médico abriu a barriga da mãe, o bebê pôs a mão para fora e segurou o dedo do médico. Eu peguei essa foto e mandei pela internet, é impressionante ver isso, a mãozinha pegando o dedo do médico. Ele operou, o bebê nasceu e os pais estão muito felizes.

P: E se o feto for produto de estupro?

PLENA ATENÇÃO À MORTE

Bhante G: Há milhões de pais sem filhos que sonham em ter um; se alguém tem um filho ilegítimo que ninguém quer, e ele é posto em um orfanato, alguém vai se prontificar a tê-lo. Assim, eu aconselharia essa mulher, ainda que fosse inconveniente para ela, ainda assim poderia ficar eventualmente muito satisfeita em dar à luz e doar o bebê a outra pessoa. Eu não posso falar em nome da mulher, aquela que foi estuprada desenvolve inúmeros problemas emocionais, e a experiência posterior ao estupro é muitíssimo dolorosa para a mulher. Mas, ao mesmo tempo, eu conheço pais cuja filha foi estuprada, e eles encorajaram a moça a ter o filho, e os pais da moça estuprada cuidaram do bebê, ao final.

P: Se um suicida, por exemplo, é abortado pela mãe em um renascimento posterior, aos 3 ou 4 meses, afinal, o que ele estaria aprendendo a partir disso? Quais seriam as aquisições disso?

Bhante G: Não muitas, se uma pessoa se suicida e tem vidas curtíssimas sucessivas por determinado tempo. Mas se até a hora de suicidar-se o indivíduo cometeu outros atos de natureza virtuosa, ele terá a oportunidade de colher os benefícios desses atos nessa hora.

P: A medicina atual tem a possibilidade de prolongar a vida mediante equipamentos dos tipos que se usam em UTIs. Como o budismo trata essas situações?

Bhante G: Na UTI, em caso de morte cerebral, não importa o que você faça, a pessoa jamais voltará à vida, você só mantém o coração e o corpo. Assim, quando constatada a morte cerebral, é melhor não utilizar esses recursos para manter o coração batendo, porque, uma vez ligado, há um grande problema legal para retirá-los, mas a pessoa já está morta.

P: Eu fiz uma associação entre o budismo e a psicanálise. De acordo com as teorias psicanalíticas, o instinto da morte não tem registro na psique humana, uma vez que a morte é um vir a ser, há apenas registro do instinto da vida, porque a vida é algo que conhecemos. Ainda assim, segundo o princípio da impermanência, o registro da morte pode permanecer latente no inconsciente, e no budismo poderíamos acessá-lo por meio da meditação. Isso faz sentido?

Bhante G: Há um instinto de vida e um instinto de morte, porque o instinto de morte é empurrado deliberadamente para nossa mente inconsciente. Por causa do desejo de viver, esse desejo tão forte empurra o instinto para o fundo do subconsciente. E, pela plena atenção na meditação, notamos a impermanência e isso nos conduz a essa mente subconsciente profunda. Quando encaramos a morte mediante a impermanência, não mais tememos aceitá-la, porque é parte de nossa realidade. Sem treinamento, pensar em morte é algo difícil.

P: O conceito de renascimento não está em desacordo com a inexistência do ego?

PLENA ATENÇÃO À MORTE

Bhante G: É bem compatível, porque da não existência de um “eu”, o renascimento se torna possível em si; 100% transforma-se de uma existência com relação à outra. O ego, ou *self*, é uma noção descrita como sendo imutável no interior do ser. Como o renascimento representa 100% de mudança de uma entidade para outra, se houvesse algo imutável no ser, o renascimento para algo totalmente diferente seria impossível. Assim, não crer na existência de um “eu” imutável é mais compatível com a ideia de renascimento que incompatível.

P: Podemos renascer como plantas, ou micro-organismos?

Bhante G: Eu não sei, não acho que possamos renascer como um vegetal. Podemos renascer em uma forma que até talvez não tenha forma. Não significa sem forma por completo, mas sim uma forma tão refinada e sutil que não a percebamos, a vida imperceptível. Mas não como vegetais.

P: Após a morte do corpo, o que sobrevive para o renascimento? Que nome tem? Onde fica? Quem decide onde vai renascer?

Bhante G: Não é uma questão de quem decide, mas o processo em si dará resultados. Por exemplo, se você atira uma pedra para cima, quem decide que ela deve cair? A pedra vai até certo ponto dependendo da energia aplicada, e cairá com a exaustão da energia sem que ninguém predetermine aonde ela vai. É só como uma lei física, ação gera reação, quem determina a reação? Com relação a um lugar em que o ser ficaria entre a

morte e seu renascimento, há tradições budistas que falam de um período intermediário, referido como bardo.

A crença no bardo coloca que, após a morte, o ser fica vagando por aí, aguardando a hora de renascer. Se nos fosse dada a escolha de onde renascer, ninguém iria para um lugar errado. Todo mundo nasceria no melhor lugar do mundo. Não é assim, veja os lugares miseráveis, os mendigos, as pessoas deformadas, isso só no mundo humano, nascimentos em todo tipo de situação, rico ou pobre, por toda parte, inteligente ou não, e isso tudo acontece imediatamente após morrer, a vida recomeça em outro lugar qualquer. O Buda disse:

*“Quando a morte se aproxima,
Se você não se preparou,
Não espere um período intermediário,
Porque não há tal coisa.
Você renascerá imediatamente”.*

P: Se há mais e mais seres humanos nascendo, de onde provêm esses seres?

Bhante G: Quando as condições humanas melhoram, seres outros que fizeram coisas virtuosas renascerão no reino humano. Há uma suposição popular de que haveria um número limitado de seres, e esses ficariam circulando pela Terra sucessivas vezes. Não há tal limitação, por isso praticamos a meditação da amizade amorosa sem fronteiras para um número ilimitado de seres do universo. Não pode haver estatística para tal. Os seres humanos podem renascer como humanos, seres

PLENA ATENÇÃO À MORTE

divinos podem renascer como humanos, animais podem renascer como humanos; neste caso, os animais, quando seus *kammas* não virtuosos são exauridos, podem renascer como humanos, e assim há todo tipo de possibilidade no universo para um ser vir a ser humano. Você acha que Deus parou de criar seres?

P: Mas conforme o número de seres aumenta, cai a qualidade? Há influência de reinos inferiores, reinos demoníacos, então?

Bhante G: Pode ser; demônios podem renascer como humanos, assim como seres humanos podem renascer como demônios. A condição humana é hoje muito melhor que há milhares de anos. Apesar do número crescente de humanos, não importa o quanto esse número cresça, a sua qualidade também está crescendo.

P: É possível praticar a meditação correta sem acreditar no *kamma* e no renascimento?

Bhante G: É possível, contanto que alguém pratique e alcance a iluminação pela meditação, ele/a não renascerá. Ou seja, isso é uma aspiração muito virtuosa que uma pessoa pode ter, a aspiração de meditar e remover todos os irritantes psíquicos da mente, fazer a mente ficar totalmente pura e limpa. Assim atingirá a iluminação e cessará os renascimentos.

Palestra



*“Todas as coisas condicionadas
são necessariamente impermanentes.
Elas surgem e passam. Essa é sua natureza.
Libertar-se dessa natureza é a felicidade.”*

Quarto dia

O que ocorre após a morte



Vamos falar sobre o ponto de vista budista a respeito do que ocorre após a morte. Em algumas tradições, o corpo morto será dispensado dentro de 24 horas e o funeral é muito simples. Especialmente na Índia, eles amarram uma mortalha no corpo e o prendem a dois paus, e quatro pessoas o carregam até um cemitério, com uma pequena pira funerária feita de estrume, madeira e óleo, e ateiam fogo ao cadáver. E imediatamente após a morte, eles nem sequer esperam, simplesmente queimam o corpo.

Em algumas tradições, se preserva o corpo de três a sete dias. Em outras tradições, mantém-se um corpo por um ano inteiro. Na Tailândia eles fazem isso. É por razões emocionais bem como financeiras. Em tradições budistas, não se dá nenhuma significação importante ao corpo após a morte. Quando a força vital, a consciência e o calor se foram do corpo, esse é como um pedaço de madeira. Eu diria menos que um pedaço de madeira, porque a madeira serve ao mundo ao menos para queimar. O que você faz com esse corpo morto depois do funeral? Ele só segue apodrecendo.

No *Maha-Satipatthana Sutta*, Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção, se menciona a forma de meditação sobre a morte. Isso é chamado “a meditação sobre os nove estágios de um cadáver”. Uma vez morto, não há nada no corpo que fique vagando na área. Aqueles que creem em alma ou ego habitando o corpo, todos eles têm certo apego ao corpo. Em algumas tradições, as pessoas têm tanto medo dos mortos, que eles temem que eles retornem para assombrar a casa. Nessas tradições, quando alguém morre, e antes de o corpo ser enterrado, se carrega o corpo em volta da casa sete vezes, virando a cabeça na direção da casa. Sete voltas no sentido horário e sete voltas no sentido anti-horário. E voltando a cabeça em direção à casa; levam o corpo ao cemitério e repetem a operação no túmulo. Por que fazer isso? É para confundir o espírito, assim ele não volta para casa. Eles creem que esse corpo tem mesmo um espírito dentro dele que volta e assombra a casa, porque ele quer retornar, por isso faz todo tipo de coisa.

Lembram-se da mumificação do Egito Antigo? As mumificações, com todas aquelas camadas grossas de ataduras, só para preservar o *Ka*, a alma, por séculos e séculos, especialmente para os indivíduos proeminentes, reis etc. E alguns não cremam, só enterram o corpo, porque a cremação reduz tudo a cinzas, enquanto o enterro permite que a alma ali resida, sete palmos abaixo da terra, para sair um dia de sua tumba.

No budismo não existe nada assim; se você quiser, você enterra, você faz o que quiser, porque uma vez que a força vital, o calor e a consciência deixaram o corpo, é como um pedaço de

PLENA ATENÇÃO À MORTE

madeira a ser queimado, enterrado, usado para alimentar animais, ou o que for. Normalmente, pelo apego dos familiares ao corpo, eles não cortariam o corpo em pedaços para dar aos animais, mas em certas tradições eles fazem isso. E não é por falta de respeito, mas justamente pelo contrário. Ao morrer, nesse instante, sem que se perca um segundo, já se dá o renascimento, em uma forma invisível, como fantasma, um deus, espírito, em uma das múltiplas formas, em algum lugar. Quando alguém morre, nós, monges, vamos à casa, ao necrotério ou ao cemitério e fazemos uma cerimônia budista. Se não houver necrotério, ou se a família não puder pagar por isso, por ser pobre, eles convidam os monges para suas casas, e o número de monges depende das posses da família, um, dois ou três monges, o que puderem.

Especialmente no Sri Lanka, os familiares do falecido vão à cada casa na vila e, para informar o funeral, oferecem 12 folhas de bétele aos vizinhos, com a ponta apontando para o lado de quem oferece, e viram as folhas para baixo no momento de oferecer aos vizinhos. Ao ver como as folhas estão, entende-se que alguém morreu, e com uma expressão dolorosa a pessoa recebe isso e promete comparecer ao funeral. Esse costume é tão forte, que se você esquecer alguém, essa pessoa ficará furiosa e talvez jamais queira falar com você novamente. Os monges vêm à casa do falecido e sentam ao redor do caixão, e o monge administrará os Três Refúgios e os Quatro ou Cinco Preceitos. Então os familiares oferecerão um pedaço de pano branco de 2 metros ao monge e abrirão o pano estendido, uma

ponta em direção ao caixão e a outra em direção ao monge. Ao segurar essa ponta, o monge recita em páli três vezes:

*“Aniccavata sankhara
Uppaddha vaya Dhammino
Uppajjitva nirujjhanthi
Tesanvupa samo sukkho”.*

*“Todas as coisas condicionadas
são necessariamente impermanentes.
Elas surgem e passam. Essa é sua natureza.
Libertar-se dessa natureza é a felicidade”.*

Então o monge fará um sermão. Normalmente, o assunto é a natureza do *Dhamma*, da vida, a natureza da morte e do que vem depois. E também o monge não se esquecerá de mencionar que esse homem, quando veio, praticou bons atos, para sua família, vila ou sociedade como um todo. Ao fim, ele dirá que, apesar de seus bons atos, nobres ações e bom comportamento, ao fim ele se foi deste mundo. Às vezes, ele dirá: “O corpo decai, decompõe-se, desaparece, mas os atos ficarão imortais”. E ele encorajará as pessoas a praticar mais e mais atos virtuosos, não alimentar rixas, não conservar o ódio e fazer coisas virtuosas, ser amigável, praticar a amizade amorosa e viver uma vida harmoniosa e virtuosa. Assim, isso é só um ritual, e ao fim temos uma recipiente menor com água, e os parentes do falecido, como o/a viúvo/a e filhos, e outros, seguem o monge, que carrega essa cuia. A partir daí, uma pessoa segura a água e todos os parentes se seguram uns aos outros e

PLENA ATENÇÃO À MORTE

seguram a pessoa que tem um jarro de água, que é vertida para dentro da xícara que o monge carrega. Ao segurar a água que verte da jarra, o monge diz:

*“Jatthawari hanapura,
Paripuradisagaram,
Ewa mera eto dinnam,
Pettaram pukapathu,
Unamme uddakham wattham,
Jatha nimman wathapetthi,
Ewa mera eto dinnam,
Pettaram pukapathu
Ittitham pattitam tunman
Sadhamme sammejatu
Purem tuccita sankhapa
Tando pannara suyetha”.*

*“Como a água neste jarro,
quando despejada na xícara,
a xícara transborda.
Assim possam nossos méritos
alcançar essa pessoa,
onde quer que tenha nascido”.*

Quando um membro da família despeja a água do jarro na xícara, o monge recita essa citação, desejando que esses méritos sejam transferidos ao falecido até transbordar a xícara. E, como a água da nascente na montanha desce dos afluentes ao rio até que por fim possa chegar ao oceano, do mesmo

modo, que todos os nossos pensamentos, falas e atos virtuosos possam alcançar a pessoa, e que todos os seus desejos possam se cumprir, como a Lua fica preenchida na noite de lua cheia.

Isso encerra a parte do monge, e então pessoas comuns podem vir e falar coisas sobre o falecido. Se a família tem posses, pode pagar a pira funerária e cremá-lo, caso contrário, enterra-se o morto. Se for o caso de enterro, após alguns anos a mesma cova será reutilizada para outro enterro. Ninguém é considerado “dono” daquele espaço. Já os cristãos ou muçulmanos talvez matassem se descobrissem que a cova de um morto deles foi usada por outros.

Existem alguns rituais no Sri Lanka que não são necessariamente pertinentes ao budismo, como por exemplo, não se deve cozinhar até o corpo ser enterrado. Os vizinhos oferecem comida para a casa em luto. Eles viram todas as fotos contra a parede, e cobrem o espelho, para que tudo pareça triste, mas isso não tem a ver com o budismo. Após sete dias da morte, haverá outra cerimônia de oferecimento, a cerimônia de doação. E, às vezes, após 90 dias, vem outra cerimônia. Depois, eles têm cerimônias anuais. A cerimônia de sete dias é porque eles acreditam que a pessoa renasceu como fantasma ou demônio. Assim, eles realizam a cerimônia do sétimo dia, convidando monges, e se não houver monges, chamam leigos anciãos e, na falta desses, levam doações a um orfanato ou instituição, e oferecem essas coisas. Eles fazem votos de que o falecido seja feliz mediante os méritos que oferecem a ele. E isso significa que seu tempo de vida é de 7 dias de idade. E que,

PLENA ATENÇÃO À MORTE

neste dia, o sétimo dia, ele já terá renascido em algum outro lugar. A cerimônia de 90 dias é para o caso de, se ele não tiver morrido no sétimo dia, então viverá três meses nessa condição até passar para um outro lugar.

Perguntas e Respostas





P: O que são “fantasmas famintos” e “demônios”, nesse caso?

Bhante G: Estes seres renascidos nesses reinos, que devem vir a morrer (nesses reinos) em sete ou 90 dias, podem ser fantasmas famintos, ou podem permanecer nesses reinos por mais tempo, dependendo de quanto *kamma* negativo acumularam na existência humana.

Há fantasmas cujos estômagos são grandes como esta casa, mas com uma garganta fina como o buraco de uma agulha. Assim, como ele vai encher sua barriga nessa situação? Não importa o quanto comem, estão sempre famintos. Daí o nome, “fantasma faminto”.

Na época do Buda, havia um rei chamado Kosala. Sempre que ele tinha algo a perguntar, ele ia ao Buda para discutir. Quando ele tinha sonhos, ia ao Buda. Como era amigo do Buda, às vezes ia ao monastério visitar o Buda, às vezes o Buda o chamava para caminhar. Certa vez, ele teve um sonho assustador, e chamou seus ministros para interpretarem o sonho. Os ministros disseram a ele para pegar 500 bodes, 500 vacas, 500 búfalos, 500 cavalos, 500 galinhas, e outros tantos animais, e sacrificá-los todos. E todos eles foram trazidos às instalações do palácio e amarrados, e sua mulher, Malika, a rainha, ouviu todo aquele berreiro de animais.

Ela foi ao rei e perguntou: “O que é isso, o que são esses animais aqui?” Ele disse a ela que tinha tido um sonho ruim, e que consultara os astrólogos e que aquele havia sido o conselho deles. E ela perguntou: “Antes de reunir todos esses animais, e antes de consultar esses tolos, você consultou o Buda? Como você pode se libertar do medo ao matar todos esses animais?” Como o astrólogo disse que ele corria risco de vida, que morreria em breve, deveria, portanto, sacrificar todos esses animais ao deus e assim seria salvo. Dessa forma, esses astrólogos tolos e gananciosos poderiam comer muita carne. E, finalmente, ele falou ao Buda e perguntou o significado de seu sonho. O Buda respondeu: “Em primeiro lugar, solte esses animais todos e coloque-os onde os encontrou. Depois, deve entender que esse sonho refere-se a quatro parentes seus que faleceram e estão em sofrimento. Dessa forma, faça algo muito virtuoso para limpar a sua mente. Quando você limpa sua mente, você ganha muitos méritos virtuosos. E com esses estados mentais puros e nobres, você transfere seus méritos a eles, assim eles serão aliviados de seus modos dolorosos de existência”.

Então ele perguntou ao Buda: “Afinal, onde estão eles?” E o Buda respondeu que eles estavam num reino de fantasmas chamado “Panadhatupajiri”, que significa “aqueles que vivem pelos méritos transferidos a eles pelos seus parentes vivos”. E o rei perguntou: “Digamos que eles não estejam lá, o que vai acontecer com esses méritos?” O Buda respondeu: “Se não eles, outros parentes seus estarão lá. E eles receberão seus méritos”.

PLENA ATENÇÃO À MORTE

E o rei continuou: “Digamos que estes também não estejam lá, o que acontece com os méritos?” O Buda respondeu: “Haverá então alguns parentes bem distantes, que receberão os méritos”. E o rei insistiu: “E se nem estes estiverem lá?” O Buda disse: “Meu amigo, não pense que aquele lugar está vazio, sempre há seres naquele reino, assim eles podem estar ligados a você de algum modo remoto e distante, e eles receberão seus méritos”. O Buda disse: “Este *samsara* é tão longo que todo ser vivo está aparentado aos outros seres de uma forma ou de outra”.

Ele colocou que todos nós somos aparentados, de um modo ou de outro, neste *samsara* interminável, cujo início é indiscernível. E assim o Buda disse: “Não pense que esse lugar estará isento da presença de seus parentes. Suponha, apenas hipoteticamente, que não há nenhum ser aparentado seu naquele lugar específico; ainda assim, quando você comete ações virtuosas é bom para você. Não hesite em fazer coisas boas, em nome dos seus parentes ou em nome de outras pessoas”. Quando o Buda disse isso, como o rei poderia perguntar qualquer outra coisa? Ele ficou quieto, voltou para casa, libertou os animais e praticou vários atos meritórios, como ser generoso, meditar e por aí adiante.

Alguém pode perguntar: “Como se pode transferir mérito a outra pessoa? Como essa pessoa pode recebê-lo?” Transferir ou dividir os méritos não é como transferir a conta bancária a outrem. É que os seres invisíveis estão realmente por toda parte. Nesta sala mesmo, há alguns seres invisíveis, pelo menos os germes e os vírus. Esses seres cruzam o universo o tempo todo,

como ondas de rádio e TV, nós não os vemos. Nós recebemos ondas de rádio em um aparelho sem nenhum fio, o som parece vir de algum lugar. Assim, os seres vivos são exatamente como ondas de rádio, nossos ouvidos e olhos não são precisos o suficiente para percebê-los. Há certos sons que certos animais ouvem, nós não, como os morcegos da caverna Buli, na Malásia. À noite, eles voam e comem 4 toneladas de insetos minúsculos. Mas, com seus ouvidos aguçados, os morcegos ouvem os pequenos insetos, e eles os acham. Há também as buzinas que emitem sons inaudíveis aos homens, mas que espantam os veados na floresta para que não se aproximem dos carros. Os gatos também têm audição aguçada, as baleias, os ursos polares, mas nós humanos não temos essa audição aguçada. E as águias veem animais minúsculos no chão. Só quando aguçamos a mente mediante a purificação por meio da meditação somos capazes de ver e ouvir os seres invisíveis nessa atmosfera.

A razão de eu dizer isso é que, quando executamos atos meritórios, os seres invisíveis veem isso e ouvem, e alegram-se pelo que fazemos, e ao dar-lhes oportunidades de alegrarem-se é que lhes transferimos os méritos. Assim, transferir os méritos significa que nós estamos aqui, eles lá, e eles nos veem fazendo isso, e então se alegram. E é isso que devemos fazer em nome daquele que faleceu.

PLENA ATENÇÃO À MORTE

P: E o ritual de transferência de méritos, o que é basicamente?

Bhante G: Nós lhes desejamos, com palavras desejosas: “Possam esses méritos alcançar tal pessoa...” e assim por diante. Ao ver o que fazemos, eles se alegram e, do mesmo modo, nós oficializamos a doação ao dizer tais palavras a eles.

P: E o que são os demônios?

Bhante G: Os demônios são seres invisíveis, mas não virtuosos, eles são maus. Mas nem os demônios malignos poderão fazer mal àquele que está constantemente fazendo algo virtuoso. Eles têm medo de gente virtuosa.

P: É possível transferir méritos a demônios?

Bhante G: É possível, mas é necessário estar no estado mental correto no momento de fazer a transferência de méritos.

Palestra



*“Faça o que tem que fazer agora mesmo,
não adie para amanhã, porque nós não
temos nenhum acordo assinado com a morte.”*

Quinto dia

Não há acordo com a morte



A morte é um assunto intrigante, porque de um lado nós nos encontraremos inevitavelmente com ela, por outro lado nós não queremos encontrá-la. Não queremos falar dela, não queremos pensar nela, e nós não a queremos. E por causa disso o Buda disse:

*“Faça o que tem que fazer agora mesmo,
não adie para amanhã, porque nós não temos
nenhum acordo assinado com a morte”.*

Não há um acordo entre mim e a morte, de que antes que eu complete todas as minhas obrigações ela não virá, ou até que meus filhos casem, ou até que eu me aposente com dinheiro no banco, ou que eu tenha visitado os países que desejo conhecer, e tudo isso, e assinado, Bhante G. Não existe esse acordo. Havia a parábola do homem na floresta que, de repente, viu um elefante selvagem investindo na direção dele. E ele pôs-se a correr, no caminho deparou com um abismo e pensou: “Se eu pular no abismo, o elefante não vai pular atrás”. Mas o abismo era profundo, e ele percebeu apenas uma videira que nascia no

abismo e pendurou-se nela. Ao agarrar-se na videira, percebeu mel pingando ali e começou a lamber esse mel. No fundo do abismo, havia uma serpente venenosíssima e a videira estava sendo roída por um rato. Ainda assim, ele queria comer o mel. Por um lado, o elefante vinha em sua direção, embaixo a serpente, e se ficasse preso à videira, cedo ou tarde, o rato ia roê-la. Ainda assim o homem queria lamber o mel que pingava. Do mesmo modo, nós veremos o mensageiro da morte ao nosso redor por toda parte. Às vezes, as pessoas têm medo de andar na rua à noite ou até mesmo no claro, medo de que alguém venha por trás com uma faca para esfaqueá-la ou mesmo chegar a matar. Mas nós não queremos deixar de lado os prazeres, cada vez que tocamos no tema da morte as pessoas ficam paranoicas. A plena atenção à morte não é um modo de nos fazer paranoicos. Se nós o fizemos sem plena atenção, talvez fiquemos paranoicos, ou seja, se pensarmos constantemente na morte de forma pouco hábil, talvez isso abale nossos nervos. É por isso que devemos pensar nela como pessoas maduras, crescidas e inteligentes, para olhar para a morte com plena atenção, como sendo a realidade mais inevitável de nossa vida. Você sabe, tentar correr da morte não adianta, não podemos evitá-la de modo algum. Claro, nem por confrontá-la podemos pará-la. Mas temos que olhar para ela mais realisticamente, ao ver a impermanência. Como vocês sabem, nós todos somos formados dos agregados. Agregados são a forma, sensação, percepção, pensamento e consciência. Esses cinco agregados estão em mutação constante e nenhum deles tem um único

núcleo ou entidade que seja imutável dentro de si. Assim, nossa forma (inglês: *form*) é como se fosse uma espuma (inglês: *foam*). Isso significa que nosso corpo é composto de tantas partículas diminutas como a espuma da água composta de bolhas, formando uma grande forma, e podemos a distância pensar que há algo nessa estrutura. Mas estourando as bolhas uma a uma, não encontramos nada ali. Ao menos, intelectualmente, podemos entender que, ao dissecar cada elemento do corpo, o que sobra é meramente a ação, sem que nos reste qualquer entidade imutável. Cada pequena célula está em estado de fluxo e mutação o tempo todo e, analisando profundamente, não há nada constante ali.

A forma parece-nos sólida, como carne e osso no corpo, mas analisando interiormente não há nada. Eles estão em constante mutação. E o agregado mais proeminente, o mais tangível é o agregado da forma. Outro agregado é o agregado das sensações. Em páli há uma palavra que se refere tanto a “sensação” como “sentimento”. Na psicologia ocidental há dois termos distintos, “sensação” puramente física, e o “sentimento”, que é mental. Mas, na terminologia budista, usamos uma só palavra para ambos que é “sensações”. Sensações são como bolhas. Nas bolhas não há parte dura nem um núcleo. Sensações podem ser comparadas a bolhas porque estão sempre efervescendo, aparecendo e desaparecendo; quando observamos com plena atenção, podemos vê-las indo e vindo como bolhas. E dentro das bolhas não há nada além de vazio. Então nossas percepções são como miragens. Miragens são

como percepções de água a distância, mas ao se chegar perto não há água realmente. Assim, a percepção dá ideia de água e olhando de perto não há nada. É uma certa ilusão de percepção.

O próximo agregado é a percepção, que é basicamente composta de conceitos, nossa mente está repleta de conceitos e ideias, na categoria de diversos pensamentos. E em páli os pensamentos são chamados de *sankhara*, que é um termo interessantíssimo, difícilimo de traduzir em qualquer língua. *Sankhara* é algo que vem a existir mediante causas e condições. *Sankhara* é tudo sobre o qual se possa pensar, em todo o universo, e recai nessa categoria. Mas ao nos referirmos a nós e nossas personalidades, enquanto cinco agregados, o *sankhara* diz respeito aos nossos pensamentos. *Sankhara* é comparável a uma cebola (inglês: *onion*). “*On*” e “*on*” com “*I*” no meio, ou seja, “*adiante*” e “*adiante*” com o “*eu*” no meio de tudo. Porque o *sankhara* é tão poderoso, que nos leva a ir avante sempre e sempre, porque o “*eu*” está no meio. Contanto que tenha o “*eu*” envolvido, podemos continuar para sempre como a cebola (*onion*), “*on*” (segue) e “*on*” (segue) com o “*I*”, “*eu*”, no meio. Comparo o *sankhara* também a uma mochila. Quando o mochileiro viaja, carrega uma mochila e, quanto maior a mochila, mais longe você vai. Quanto menor a mochila, menor a viagem. E quanto maior for a mochila, mais pesada é. “Às vezes, nós carregamos a mochila pesada; às vezes, nós carregamos a mochila leve. Algumas pessoas gostam de carregar as mochilas bem pesadas. Já os que não querem carregar mochilas pesadas, reduzem a carga, jogando fora ou dispensando o

PLENA ATENÇÃO À MORTE

conteúdo da mochila. O *kamma* também é *sankhara*. Nas mochilas maiores e mais cheias, o que nós temos? Os nossos *kammas*. E nós vamos pondo mais e mais *kammas* na mochila e vamos adiante, porque “eu” quero existir. Nesta mochila que fica pesada temos a ignorância e quanto maior a ignorância maior fica a mochila. E para deixá-la ainda mais pesada há cobiça dentro da mochila. Então há *kamma*, cobiça e ignorância dentro da mochila e nós a tornamos cada vez mais pesada. Assim nós seguimos, por causa do “eu” (*I*), que está no meio de tudo, e cometemos *kammas*, ignorância e desejo, e nós vamos adiante e adiante (*on and on*). Assim, ao ver a impermanência com plena atenção, bem como o sofrimento que causamos a nós mesmos, repetidas vezes, tentamos por meio do *insight* reduzir gradativamente a carga da mochila.

Por isso mencionei que, quando alguém vê com sabedoria, ele percebe que todos os *sankharas* são impermanentes e insatisfatórios, olhando para isso com sabedoria, o indivíduo passará a ficar desapontado com o sofrimento. O sofrimento surge da ignorância e do desejo a partir desses cinco agregados. Não é porque eles são impermanentes que nós sofremos, mas porque nós nos apegamos àquilo que é impermanente, os *sankharas*, daí o sofrer. Intelectualmente, eu entendo que meu relógio é impermanente. Se eu quebrar ou perder, eu penso, “bem, não é tão valioso assim, eu compro outro” – se eu tiver dinheiro. Entendendo intelectualmente que o relógio é impermanente; ao tê-lo quebrado, perdido ou roubado eu posso não ficar tão desapontado assim. Mas se eu o ganhei

de um grande amigo em um aniversário, então eu me apego muito a esse relógio. E quando alguém roubar ou ele se perder, vou ficar muito aborrecido. E outro relógio não servirá, não será a mesma coisa, porque aquilo era muito especial para mim. Eu me apeguei a ele. Embora eu entenda intelectualmente a sua impermanência, vou me decepcionar, porque me apeguei a ele. As pessoas sempre têm problemas com os apegos. Muitas vezes me perguntam: “Como viver sem apegos?” Amigos, sim, é possível viver sem apego, o apego não é condição absolutamente necessária e suficiente para nossa existência. Nós fazemos dele uma condição obsessiva e compulsiva. Por ser obsessiva e compulsiva, mesmo sabendo que as coisas são impermanentes, ainda assim nós nos apegamos a elas. Nós nos apegamos às coisas impermanentes, mesmo sabendo que são impermanentes. Se eu uso esse relógio, sabendo que é impermanente, mesmo lembrando que me foi dado em um dia especial por alguém, mesmo se roubado ou quebrado e mesmo que eu não tenha dinheiro para comprar outro, mesmo assim, não ficarei decepcionado ao perdê-lo. Porque eu sei, por um lado, que ele é impermanente, por outro lado, minha vida não depende totalmente desse relógio. Posso viver sem isso. Antes de obtê-lo, eu já vivia. Embora seja conveniente olhar para as horas e tudo mais, eu não dependo disso. Se eu não estou apegado a isso, embora seja valioso e importante, eu não ficarei desapontado ao perdê-lo. Assim os *sankharas* são coisas muito difíceis de abandonar, porque são justamente as coisas às quais nos agarramos, porque o eu está preso na armadilha do *sankhara*.

PLENA ATENÇÃO À MORTE

Por causa da noção do eu, nós cometemos o *sankhara*, e por causa do eu estamos presos no *sankhara*. Nesse ensinamento, quando percebemos que não há eu em tudo isso, vendo isso com plena atenção, que tudo está sempre mudando e mudando, impermanente e impermanente, então não há espaço na nossa mente para existir um eu permanente dentro de nós. É por causa dessa identidade do ego que temos toda essa imensidão de sofrimento. Quando pensamos e falamos sobre a morte, então pensamos na morte como algo que ocorre àquela personalidade e que não deixa nada para trás sem sofrer uma mudança.

O último desses cinco agregados é a consciência. A consciência é como uma mágica. Eu sei que vocês já viram os mágicos atuando no palco, mas é só mágica, não é real. Suponha que vá a um show de mágica, no palco, com plateia, em um salão. E você vai com seu amigo, que se senta na plateia. Antes da mágica, você escapa e se enfia nos bastidores, atrás da parede, e faz um buraco nela. Quando o mágico vai para o palco, você o espiona pelo furo da parede. E vê o mágico pegando duas varetas. Ele esconde uma vareta na manga e pega a outra vareta, e quebra-a perante a plateia, dá metade para uma pessoa à direita e metade para outra à esquerda. Mostra a todos e pede a vareta quebrada de volta. E aí ele sopra e apresenta uma vareta inteira, não quebrada novamente. Mostra a todos e todos olham para a vareta inteira, que parece nunca ter sido quebrada. Mas você, que estava oculto atrás da parede, viu o truque todo. Então ele tira a cartola, mostra e não

há nada. Põe a mão na cartola e tira dois pombos. Mas você, que estava nos bastidores, viu que ele tinha um compartimento secreto onde ele escondeu os pombos e os tirou para mostrar a todos. E ele engoliu uma espada e na espada havia uma mola e a espada se retraía conforme ele a punha na boca. Você vê tudo. E seu amigo vê você saindo e diz: “Onde você estava, que perdeu essas mágicas maravilhosas?” E você diz: “Não há mágica nenhuma!” O seu amigo pensa que você está equivocado, todo mundo viu as mágicas. E você, por sua vez, dirá que é seu amigo e a plateia que estão equivocados, porque você viu a realidade, não é mágica, são apenas truques e vocês foram feitos de bobos. Do mesmo modo, a consciência nos engana, porque é na consciência que as pessoas creem haver um “ego” ou “alma” que existe permanentemente.

Havia um monge chamado Arittha. Ele disse aos monges: “Amigos, é a mesma consciência que parte desta vida e que toma um renascimento em outro lugar”. E outro monge amigo disse: “Arittha, não diga isso, não é a mesma consciência que parte desta vida e toma um renascimento em outro lugar, não diga isso”. Arittha jamais desistia dessa ideia. E eles o levaram ao Buda. E o Buda perguntou: “Onde você me ouviu ensinar que a mesma consciência parte desta vida para tomar um renascimento em outra vida?” Ele respondeu: “Eu entendo que uma vez que morremos, e depois renascemos, é a mesma consciência que parte e toma um renascimento”. E o Buda explicou: “A consciência surge dependendo de muitas condições ditas fatores diferentes. Não está armazenada em um único

PLENA ATENÇÃO À MORTE

lugar, para nós usarmos quando quisermos e depois deixá-la ali. A consciência surge dependendo dos sentidos dos objetos sensoriais e seu contato, daí surge a consciência”. Mas essas coisas ocorrem tão rapidamente que nos dão a sensação de ser algo permanente. E daí, ao observarmos com plena atenção as nossas próprias experiências com estado mental claro, sem preconceitos psicológicos, filosóficos ou teológicos, veremos como surge a consciência, percepção pensamento, sensação-sentimento e como também rapidamente desaparecem, veremos tudo claramente.

Nosso problema é que temos colecionado tanta informação e preenchido nossas mentes com isso, que não sobra espaço para a mente manter sua atenção clara, simples e direta. Se nós aprendemos pela prática da plena atenção como remover todas essas camadas de condicionamento, *sankharas* –tudo o que há na nossa mente é *sankhara*, seja filosófico, psicológico, científico, teológico etc., são teorias que habitam a mente, que chamaremos de *sankhara*; se aprendermos a usar nossa mente clara e pura para focalizar o que nos acontece, veremos a realidade como ela é. E de algum modo, em algum lugar, se aprendermos a reduzir esses conceitos, então, lenta e gradualmente, diminuimos aquela nossa mochila e nossa carga fica mais leve, deixamos de lado a carga e alcançamos a iluminação.

A iluminação tem dois sentidos: um é de fazer a mente luminosa, livre de escuridão e ignorância (*enlighthment = light = luz*). O segundo é fazer a mente leve, não pesada (*enlighthment = light = leve*). A palavra em páli é *ohitabhara*, que significa

“aquele que largou suas cargas”. Isso *significa* que não precisamos mais da carga da mochila. E você está tão leve, como um pássaro voando, cujo único peso é o seu corpo e suas asas para voar. Para alcançar esse estágio precisamos falar da morte; muitos, ao pensarem na morte, ficam bastante pesarosos. Queremos falar da morte para nos livrar do peso. Para isso, falamos mais da morte.

Perguntas e Respostas





P: Bhante, pela manhã, durante a meditação, eu muitas vezes tenho visões, como sonhos. Isso é uma forma aceitável de meditação?

Bhante G: Não, de manhã você tem sono e pode estar mesmo sonhando, portanto não vale mesmo como meditação.

P: Qual a natureza dos pensamentos durante a “meditação pensante”?

Bhante G: A “meditação pensante” é uma forma muito especial de meditação, em que não permitimos que os pensamentos cruzem a nossa mente a esmo, pensando sobre família, trabalho, relações, essas coisas. Quando esses pensamentos surgem durante essa meditação nós perguntamos: “Esse é um pensamento benéfico?” Se não for, usaremos pensamentos benéficos para vencê-los. Digamos que memórias raivosas de alguma pessoa ou situação surjam na mente, então você dirige pensamentos de amizade amorosa a essa situação, ou então se pergunta: “Por que eu sinto essa raiva? Como isso surgiu em mim?” E observa a agitação e a inquietação na mente e diz para si mesmo: “Não é isso que quero fazer neste momento, não é isso que eu vou cultivar... Vou sentar-me, acalmar a mente, porque alimentar a raiva é contraproducente”. Então tente ver,

perguntar a si mesmo se você ficou com raiva por ser orgulhoso, por ser egocêntrico, por achar que está sempre certo e assim por diante. Pensar assim e depois aplicar pensamentos virtuosos é o que chamamos “meditação pensante”. Se a cobiça surgir durante a meditação, por algo delicioso, digamos, uma comida, diga a si mesmo: “Eu já comi isso tantas vezes, eu não preciso dela agora, este é um momento precioso, eu posso tratar disso depois da meditação”. Diga à sua cobiça: “Daqui a pouco eu vou entreter você”. Fale com a cobiça, assim como se pode falar com a raiva, porque esses não são objetos da meditação. Há um discurso do Buda chamado *Vedanitakka Sutta*, “o pensamento de dois lados”, pensar no lado positivo e negativo. Alguns pensamentos são positivos, outros negativos e quando surgem pensamentos negativos, cultivamos pensamentos positivos para vencê-los. Durante a sua prática de meditação você observará isso muito eficazmente.

P: Explique-nos melhor o que é *insight*?

Bhante G: Boa pergunta. O *insight* é difícil de descrever, pois trata-se de ver a realidade exatamente como ela é. Ou seja, sem noções preconcebidas. Focalizamos a mente nas coisas como elas são, podemos percebê-las sem qualquer conhecimento prévio. Às vezes as nossas noções preconcebidas param de fazer sentido quando enxergamos as coisas como elas realmente são. Isso penetra todas as camadas superficiais de nossa percepção que nos enganam. Por isso, se 10 mil pessoas virem um objeto, elas terão 10 mil percepções do objeto, não

porque o objeto mude 10 mil vezes, mas porque há 10 mil graus diferentes de percepção, um para cada olhar. Quando temos o *insight*, ele não interpreta os objetos, ele vê os objetos como são. Buscamos explicar o *insight* de modo diferente, chamando-o de “ver as coisas como elas são”, “sabedoria”, “abrir o olho da sabedoria que percebe as coisas como elas são”, mas tudo isso não significa nada para quem não tem o olhar do *insight*. Às vezes, eu uso um exemplo grosseiro. Uma vez, dois monges estavam discutindo. O mais jovem disse ao mais velho: “Sabe, eu visitei 20 países do mundo, por isso meu entendimento do mundo é melhor que o seu”. E o monge mais velho respondeu: “Mas você não se moveu sequer um centímetro, você está sempre no mesmo lugar”. Veja o *insight* do monge mais velho ao dizer isso. Ele quis dizer que a arrogância, a imaturidade, o orgulho do jovem monge é o mesmo, portanto, mesmo viajando 20 países, ele não se desenvolveu um centímetro sequer em maturidade espiritual. Essa reação do monge mais velho vem do seu *insight*. Esse é um exemplo simples, porque o *insight* é entender em 1 segundo aquilo que outros levam anos para entender.

P: Como se faz a investigação do *Dhamma* durante a meditação?

Bhante G: A investigação do *Dhamma* é tentar ver a interconexão de todos os *dhammas*, pensar nas coisas mentalmente e analiticamente. Investigar sensações, por exemplo. Ao investigar sensações, vemos que elas não estão

nem na mente nem no objeto, mas sim quando há contato entre o objeto e os sentidos. Se a sensação não está na mente nem no objeto, como ele surge no contato entre o objeto e os sentidos? É como a fricção de dois objetos, produzindo o fogo. Onde está esse fogo? Ele surge de dois objetos porque o fogo existe como energia potencial, que é liberada pela fricção. Outro exemplo é o limão, cujo suco não escorre automaticamente, mas sai quando espremido. Assim, a sensação surge do contato das duas coisas: objeto e sentidos. Como investigar essas coisas? Nós nos perguntamos: “Onde surge essa sensação? Há alguma tendência que está por trás? Qual é essa tendência?” Vemos que se a sensação for prazerosa, há uma tendência subjacente ou não? Encontramos uma tendência subjacente, olhamos para ela e buscamos detectá-la. A tendência aí é o meu desejo e, portanto, pertence aos prazeres sensuais. Então cabe perguntar-se: “Toda sensação de prazer sensual tem a cobiça como tendência subjacente?” Veremos que não. Então nos perguntamos: “Qual é a sensação prazerosa que não tem a cobiça como tendência de fundo? Qual é essa sensação que não tem a cobiça como tendência subjacente e é prazerosa?” Concluo que uma sensação prazerosa sem cobiça não pertence aos prazeres sensuais e é, portanto, sensação prazerosa espiritual. Por exemplo, quando meu desejo por algo desaparece da mente, há um tremendo alívio, justamente pela ausência de cobiça, de agarramento, e daí surge uma sensação de profundo prazer, que é espiritual. E eu me pergunto: “Isso é agradável?” Eu me pergunto: “Qual das duas sensações, a com ou sem cobiça, qual

PLENA ATENÇÃO À MORTE

das duas me faz sentir melhor?” Nós investigamos isso e descobrimos que quando há cobiça minha mente fica agitada, “eu preciso disso, eu preciso daquilo”, portanto quando não há cobiça eu me sinto calmo, pacífico. Então, vamos cultivar esse último. Jamais chegaremos a essa conclusão lendo um livro, em palestra. Se você ouvir isso numa palestra, você vai reagir dizendo: “Como é possível viver sem cobiça? Há alguém assim neste mundo? Todos nós estamos no mundo por ter cobiça, a cobiça por existir, a cobiça por uma xícara, um relógio, um avião, um carro, o que há de mal nisso?” Nós podemos pensar isso ao ler um livro ou uma palestra, mas pela investigação interior chegamos a uma conclusão diferente.

Esse tipo de investigação só surge quando temos plena atenção. Sem plena atenção, essa investigação será confusa. Por isso a conexão entre plena atenção e investigação. Durante a meditação podemos fazer isso, e se pensarmos em meditação em um sentido mais amplo, a meditação não se restringe a ficar sentado em meditação, você pode meditar dirigindo seu carro, ou a qualquer outra hora. A cada momento em que você observa a sua mente imparcialmente, com plena atenção, estamos de fato em meditação. Mas não podemos fazer isso em meio a um Carnaval, porque a mente seria dominada por visões e sensações.

P: Durante a meditação, me vêm imagens surpreendentes. Por exemplo, flashes durante a minha observação da respiração

e sensação. Devo ignorar essas imagens como perturbações da mente ou devo avaliá-las e buscar compreendê-las?

Bhante G: Todas as imagens que surgem na mente devem ser encaradas de dois modos. Uma é vê-las surgir e desaparecer e nenhuma delas tem um significado especial. Elas são objetos da observação da impermanência. Qualquer imagem surgida durante a meditação é impermanente. O segundo é observar que lemos, ouvimos e vemos todo tipo de imagens, homens, animais, mitos, ideias, tudo isso fica alojado no subconsciente e emerge quando tentamos nos acalmar durante a meditação, uma a uma ou muitas juntas; observamos que elas vêm e vão.

P: É possível ver existências anteriores durante a meditação?

Bhante G: Às vezes, isso é possível, porque há tanta coisa estocada no subconsciente, inclusive memórias de vidas passadas. Palavras como “subconsciente” e “inconsciente” são usadas aqui, embora importadas da psicologia ocidental, porque o termo *bhavanga* em páli não faria sentido para os ouvintes.

P: Foram dadas em um retiro anterior instruções sobre a percepção do não eu. Poderia repeti-las?

Bhante G: Há três modos de olhar para o não eu. Um é ver a impermanência. Ao notar a impermanência, observamos cada aspecto de nossa personalidade para entendê-la, sem selecionar o que é agradável de ver ou o que é desagradável. Quando desenvolvemos nosso *insight* com mais clareza, a impermanência se torna cada vez mais evidente. E veremos que

PLENA ATENÇÃO À MORTE

em nossa mente há uma repetição constante de impulsos elétricos, muito rapidamente, e que nos dá a falsa impressão de existir um eu permanente. Esses impulsos têm que ser recriados inúmeras vezes por segundo. É assim que observamos a impermanência e daí surge uma percepção do não eu. Em segundo lugar, veremos que não temos controle de nossa mente e corpo. Se algo vai errado sem que saibamos, ficamos doentes. Nossos corpos mudam o tempo todo, ignorando os nossos desejos. Não temos o menor controle sobre nosso corpo e mente. O crescimento espiritual é possível exatamente porque não há uma entidade rígida, imutável em nós. Esse é o terceiro ponto a ser observado. Se houvesse algo imutável, não haveria melhora possível, e por isso mesmo podemos mudar completamente e chegar à iluminação plena.

P: Bhante, eu tive experiências com pacientes esquizofrênicos que são como bolhas vazias, incapazes de agir ou gesticular... Parece não haver nada dentro daqueles corpos. Pessoas incapazes de fazer qualquer ação normal. Já que o budismo fala dos cinco agregados que se reúnem e se desintegram, o que o budismo diria desses esquizofrênicos que não funcionam mais?

Bhante G: Isso é o que chamamos de agregado-forma, no caso do cérebro, que está desequilibrado e não funciona mais corretamente; o indivíduo não funciona mais corretamente, isso porque há um defeito no agregado-forma. Até para haver pensamentos há a necessidade de um cérebro, portanto a

necessidade de um agregado-forma. Quando se fala da desagregação dos agregados, pensa-se no processo da morte, em que se desfazem na hora da morte. Nesse caso específico dos esquizofrênicos, é algo puramente físico, no agregado da forma, que tem a ver com a medicina; os demais agregados estão lá e, se o defeito cerebral fosse curado, ele voltaria a funcionar normalmente.

P: Essa loucura tem razões *kammicas*?

Bhante G: Claro que sim. Não há muitas pessoas que concordam com isso, por motivos pessoais, mas de fato isso é resultado de *kamm*s não virtuosos cometidos em uma vida anterior. Isso não significa que vamos ignorar os pacientes com base nisso, mas sim que, como seres humanos compassivos, vamos ajudar esses pacientes, porque isso é meritório para nós.

P: Qual é a posição do budismo em relação à contracepção? Quando começa a vida para o budismo? Como fica a fecundação *in vitro*?

Bhante G: Em textos budistas, não há nada sobre essas questões, mas com base nos ensinamentos budistas podemos usar nosso bom senso. Eu diria que os contraceptivos são aceitáveis porque a vida ainda não começou. [Não se refere aqui ao aborto – Nota do Tradutor].

P: Quando o esperma encontra o óvulo, ali já se encontra uma vida humana?

PLENA ATENÇÃO À MORTE

Bhante G: Nesse instante começa a vida humana.

P: O que acontece com embriões humanos mantidos em tubos de ensaio? Alguns são jogados fora?

Bhante G: Assim que eles são inseridos no útero para serem fertilizados, a vida começa.

P: - Há óvulos fecundados, e um deles é usado eventualmente, mas a maioria é jogada fora. Isso traz mau *kamma*?

Bhante G: Pessoalmente, eu acho que não.

P: Depois que morremos, temos consciência do mundo que acabamos de deixar? As pessoas queridas etc.?

Bhante G: No corpo morto? De jeito nenhum! O corpo está morto, não pode saber, pensar, nada. Há pessoas que acreditam que mesmo um corpo morto lembra certas coisas, mesmo no caixão ou até mesmo no túmulo, lembrando-se dos familiares, cônjuges, filhos etc., mas isso é de todo impossível, morte significa morte, a mente não trabalha mais, o corpo não trabalha mais. É como um pedaço de pau, se um pedaço de pau lembra-se de alguma coisa, então o corpo morto também se lembra. Após a morte, se um corpo fosse cremado, se houvesse tais coisas, ele sofreria com as chamas. A mente não está mais lá, mas se alguém, às vezes, morre com plena atenção, pacificamente, e renasce em algum lugar, como ser humano ou ser divino, talvez ele seja capaz de recordar-se de uma vida prévia, isso sim é possível. Algumas pessoas, no caso crianças,

assim que começam a falar, falam de suas vidas anteriores. Essa memória permanece com elas por dois, três, quatro anos após terem perdido seu corpo anterior. Porque, conforme elas crescem, passam a ser condicionadas pelas coisas deste mundo, desta vida, seus pais, educação etc., que se acumulam nas suas mentes e as memórias de vidas passadas desaparecem mais e mais até serem enterradas de vez no subconsciente. E então, conforme a pessoa pratica a meditação, aprende a ganhar a concentração meditativa e alcança os *jhanas*, no mínimo o quarto *jhana*, então a pessoa pode treinar a mente a alcançar os níveis subconscientes mais profundos e até as vidas anteriores.

P: Se nada permanece, se não há mente, nada, como pode alguém recordar vidas passadas?

Bhante G: Nada permanece no corpo, mas em razão da nossa força *kammica*, essa força *kammica* se torna energia *kammica*, que tem tudo registrado dentro de si e, quando emerge uma vida nova, essa energia *kammica* acumulada será reiniciada na próxima vida. A energia *kammica* não é uma energia física, energia do tipo que se aprende em física.

P: Como o budismo *Theravada* vê a doação de órgãos? Isso gera méritos?

Bhante: Sim, com certeza. O budismo *Theravada* encoraja a doação de órgãos a quem necessita. No Sri Lanka, há uma organização que coleta olhos e os remete a outros países, e

PLENA ATENÇÃO À MORTE

aqueles que perderam a visão e recebem os olhos podem ver o mundo como alguém do Sri Lanka via. E traz méritos. Só nos perguntamos a quem vai o mérito, já que os olhos são retirados do morto, mas o falecido não sabe que seus olhos foram retirados e daí perguntamos a quem vai o mérito. Você acha que é um assunto de corte judicial: “Quem vai receber os méritos?” O que acontece é que antes de morrer é necessário explicitar por escrito e carregar consigo a sua intenção de doar seus órgãos, e após sua morte a carta será lida imediatamente, têm que ser retirados os órgãos sem demora e, assim, quem assinou o compromisso tem seus méritos.

P: Os animais têm apegos? Para alcançar a iluminação têm que assumir a forma humana? Os animais são necessariamente inferiores ao homem?

Bhante G: Animais podem renascer como seres humanos. Isso é muito interessante, já que você mencionou isso, sermos seres humanos não é garantia de que vamos permanecer como seres humanos vida após vida, depois de vir a morrer. Do mesmo modo, ser um animal não garante que ele será novamente animal após morrer. Como o homem pode renascer mulher numa próxima vida e a mulher pode renascer como homem, do mesmo modo o animal pode renascer como humano e o humano como animal. Tudo depende de seus próprios *kammas*. Se um homem vive como um animal, sua mente é muito suja, cheia de ódio, maldade, traiçoeira e todas as qualidades bestiais em sua mente sem querer qualquer

progresso e até justificando suas próprias características bestiais, esse homem ao morrer pode renascer mesmo como um animal. Esse animal não continuará a ser animal por sucessivas vidas após vir a morrer. Porque esse humano que tinha características animais não foi sempre assim, ele deve ter tido alguma qualidade boa em sua vida. Como a maldade e a perversidade foram as características dominantes naquela sua existência, ele renasceu como animal; quando essa carga de maldade vier a se extinguir, ele poderá renascer como ser humano. Provavelmente você já viu cães que são muito meigos e amorosos, gentis, inteligentes e apenas incapazes de falar; esses animais podem vir a renascer como seres humanos. Voltando à teoria do *kamma*, nem sempre seguimos um padrão linear, como na teoria da evolução das espécies, que é unidirecional; pode-se ir para cima e para baixo em qualquer direção, qualquer condição. Assim, não devemos menosprezar nenhuma existência ao considerá-la como sendo a primeira e a única, achando que após a morte é o fim. Os animais têm que renascer como seres humanos, essa é uma condição fundamental para atingir a iluminação. A condição animal é uma condição inferior em termos de ética e moral, os humanos têm capacidades éticas e morais superiores. Nesse sentido, os animais são inferiores. No sentido de viver, da vida, a vida animal não é inferior à humana, mas a humana é superior em ética e moral. Quanto à vida em si, somos todos iguais, humanos e animais.

PLENA ATENÇÃO À MORTE

P: Com relação a animais abatidos por comida e tudo o mais, isso tem um sentido *kammico*?

Bhante G: Boa pergunta. Eu não tenho referências para lhe oferecer, mas eu creio que todos aqueles que abatem animais virão a ser animais abatidos. E com relação a nós, quando comemos carne? Será que nos tornamos animais também? Devemos manter na mente que o ato de matar é diferente do ato de comer carne. Aqueles que pegam esse serviço de abatedores estão efetivamente matando, mas aqueles que comem não estão matando por suas próprias mãos.

P: Mas comer carne não incentiva matar animais?

Bhante G: Você sabe que isso é uma questão da oferta e da procura. Uma vez que comemos, há oferta, se não comêssemos não haveria a produção. Mas esse argumento da oferta e da procura não sustenta a questão de não matar. Suponha que você seja vegetariano e o fazendeiro cultiva vegetais. Durante esse processo, o fazendeiro mata insetos e os animais que atrapalham o cultivo, bem como ao arar a terra ele mata os vermes sob a terra e usa inseticidas, tudo para uma alimentação vegetariana. Isso mata esquilos, coelhos, animais silvestres etc. No caso do Sri Lanka, eles matam elefantes que podem destruir em uma única noite toda uma plantação de arroz que alimentaria uma família por seis meses. Eles matam o elefante com tiro ou veneno ou armadilha. Comer carne ou não comer não é a questão, embora se pudermos, devemos evitar que um animal seja abatido. Há fazendas com animais só para o

abate, porcos, galinhas, vacas, só para o abate. Se as pessoas parassem de comer carne, parariam esse abate em larga escala.

Mas não há como parar por completo a matança de animais nas fazendas, mas talvez ao comer menos carne ou carne nenhuma, essas pessoas matariam menos. E as pessoas então perguntam: “E as nossas proteínas?” Obtemos proteínas de grãos como feijões, lentilhas e grão-de-bico, bem como de frutas frescas e secas, soja, tudo tem proteína. Mas o corpo está tão condicionado à carne que às vezes é difícil adaptar-se a não mais comer carne e, assim, continuam a fazê-lo. Aqueles que comem carne não devem se sentir profundamente culpados ao fazê-lo, porque não estão diretamente envolvidos no ato de abate dos animais.

P: E com relação aos animais que matam outros animais? Estão inevitavelmente presos ao círculo do renascimento como animais por causa disso?

Bhante G: Não. Animais que matam outros animais para comer também não estão em uma existência permanente. Eles vivem essa existência até o fim, e quando matam outros animais não têm aquela espécie de consciência que nós temos para entender que o que fazem é errado. Se você se lembra do que eu já disse, não importa quão feroz seja o animal, como leão, tigre, pantera etc. Esses tipos que não comem vegetal algum, sempre matam apenas para comer, mesmo esses, em existências prévias ao longo do *samsara*, devem ter sido seres humanos alguma vez. Portanto, ao nascer humano, você está

propenso a fazer algo que seja bom. Agora, dependendo de seu *kamma*, você pode ser levado a um renascimento animal, mas, quando esse *kamma* tiver se extinguido, você pode renascer como humano. Uma vez que você matou em vidas prévias, ao renascer na condição humana sua vida será muito curta. Durante essa vida humana curta, você poderá fazer algo de bom e talvez em uma vida futura você renascerá como um ser humano de vida longa. Assim devemos levar certas coisas em consideração. Uma é que o *samsara* é tão longo, incomensurável. E o segundo fator é o *kamma*, que também varia de forma incomensurável. Por nossa mente ser tão complexa, há tantas possibilidades que podem criar esse ou aquele *kamma*, e tudo isso é tão complexo que não podemos apenas analisar uma vida e a seguinte ou aquela depois dessa. Isso não é ofensa, mas as pessoas dizem facilmente: “Deus criou isso, a vida é assim, e nós morremos e vamos a Ele”. Isso é muito simples. Mas ao olhar para a vida de 6 bilhões de seres humanos, observamos todos os tipos de vida, todas as múltiplas variações nos seus comportamentos, na aparência, inteligência, criatividade e tantas variações, que advêm da complexidade da mente e da natureza do *kamma*, e isso tem a ver com a questão do *samsara*.

P: Quem determina o que é bom *kamma*, mérito etc.?

Bhante G: Como eu já disse, se você acredita que há um Deus, então você pode dizer que: “Ele quis isso”, “Ele determina aquilo”, é muito fácil empurrar tudo para Ele. Essa é a maneira mais simples de lidar com os problemas. É como criancinhas

dizendo: “É certo assim porque mamãe disse”. É fácil para crianças agirem assim, mas para os adultos não é assim tão fácil, porque os adultos têm coisas adultas e inteligentes a fazer. De modo similar, trabalhamos a mente rumo à clareza e pureza, meditação e coisas assim, e percebemos a complexidade desta existência bem como a complexidade de todo o Universo. Respondendo à sua pergunta sobre quem decide isso, eu diria que a questão não é quem, mas o quê. O que é “o quê”? São as inúmeras causas e condições que vêm juntas para produzir essa decisão. Não há uma única pessoa sentada em algum lugar fazendo todas as decisões, mas sim as incontáveis causas, razões, condições que se reúnem e vemos o resultado.

Respectivamente: *kamma* (ação volitiva), *citta* (mente), *uttu* (o meio, clima), *bhijja* (biologia, reprodução) e *dhamma* (a natureza), os cinco que podemos citar como leis (*niyamas*) que determinam isso. Só na questão do *bhijja* há trilhões de possibilidades diferentes. Por exemplo: minúsculas sementes não têm chance de sobreviver porque há fatores maiores que podem esmagá-las. Mas a semente é soprada pelo vento e cai aonde nenhum animal vai, e lentamente germina e cresce. Algumas plantas se adaptam ao clima, ao vento etc. No deserto há animais adaptados ao deserto. Se você os trouxer para terras férteis, após alguma gerações eles estarão completamente diferentes daqueles do deserto. Se trouxer animais de terras férteis para o deserto, em algumas gerações terão se transformado para adaptar-se ao deserto. Plantas, animais, homens, plantações, tudo se adapta ao local onde habitam,

tantas causas e condições trabalham juntas para fazer com que aconteça de um certo modo. Assim, não podemos dizer que há alguém sentado em algum lugar determinando que tudo isso aconteça. Assim a questão deveria ser: o que decide o que vai acontecer? Ao dizer quem, supomos que há alguém fazendo isso em algum lugar. Se dissermos que é uma espécie de ser, então nos perguntaríamos: quem decide o que esse ser deve fazer? E continuaríamos assim indefinidamente.

P: Por que só é possível atingir a iluminação na condição humana?

Bhante G: A razão pela qual a condição humana é importante para alcançar a iluminação é que a condição humana está bem no centro, ou seja, não é uma condição de extremo prazer nem de extrema dor, mas bem no meio, você pode ver um lado e o outro. Vendo que de um lado está o prazer e do outro está a dor, devo adaptar-me ao caminho do meio. E os humanos têm inteligência e podem ter percepção. Outros seres, embora tenham uma certa inteligência, talvez não possam alcançar a percepção; graças a dois fatores: primeiro, podemos pensar; segundo, temos linguagem para se comunicar e aprender. Por termos uma mente pensante, o conhecimento coletado pode ser processado mediante o pensamento e colocado em prática, e graças a isso podemos nos iluminar. Outros seres não têm essas possibilidades. Por isso é extremamente necessário nascer como ser humano para atingir a iluminação. Por isso eu digo: não desperdice a sua vida humana, faça o melhor uso dela já.

Não teremos garantias de renascer como humanos se não fizermos algo para melhorar. No caso dos seres divinos, eles têm também que renascer como humanos, e daí podem renascer como seres divinos.

P: Qual é a possível tradução para *kamma*?

Bhante G: Podemos usar algumas palavras. As palavras sânscritas e em páli são compactadas em seu significado, temos que as descompactar, usar mais de uma palavra para dar-lhes sentido. Por exemplo: *kamma* pode ser traduzido por *ação*. Ao ouvir a palavra *ação*, pensa-se em algo físico. Na física, ação gera reação. Isso não é o *kamma*. Porque esse palito pode cair e chocar-se contra o chão é sua reação. Isso não é *kamma*. Para que o *kamma* ocorra, a intenção tem que estar envolvida. Assim, temos que dizer que *kamma* significa ação com pensamento ou efeito intencional. Quando intencionais, pensamentos e atos podem ser virtuosos ou não virtuosos. Assim, dependendo da intenção, ações, pensamentos e palavras geram *kamm* virtuosos ou não virtuosos. Mas se você atinge a plena iluminação, o que quer que você faça já não é mais *kamma*. Por quê? Porque você não tem mais a intenção em fazer coisas não virtuosas nem tem desejo de fazer algo. Porque se você tiver desejo e produzir algo mediante o desejo, você produz o resultado. Você não tem desejo, nem ignorância, nem ódio, assim, o que quer que você faça, pense ou diga não gerará resultados (*kammicos*).

P: Após atingir a iluminação, o Buda continuou meditando, mas se não produzia mais *kamma*, para que meditar então?

Bhante G: Boa pergunta. Ele meditava por duas razões. Em primeiro lugar, para inspirar os outros. Os monges, leigos, monjas, vendo o Buda meditar diziam: “Veja o Buda meditar, vamos meditar! Deve ter algo bom ali, mesmo depois de ele ter alcançado a iluminação, ele continua meditando”. Para incentivar os outros, o Buda meditava, porque ele procurava dar exemplos. Porque o Buda não era aquele que dizia: “Siga minhas palavras, não meus feitos”. Muitos líderes dizem: “Não se ocupe da minha vida pessoal, apenas faça como eu digo”. O Buda não tinha vida pessoal. O que era pessoal, era público, e o que era público era pessoal. E assim ele viveu cada segundo como exemplo e modelo para o mundo. Ele promovia a meditação, dizia que a meditação era a melhor coisa do mundo e meditava, meditava e se não meditasse, o que mais faria então? Algumas pessoas, quando em público, são homens santos. Mas na vida pessoal são impróprios. Em público dizem: “Não bebam!” Na privacidade, eles bebem muito. O Buda queria lançar exemplos e encorajar as pessoas a meditarem. Ele não tinha mais nada a melhorar, ele já havia alcançado o topo.

A segunda razão pela qual ele meditava é que, quando você alcança as alturas na meditação, você desfruta a bem-aventurança da emancipação. É como trabalhar muito duro para enriquecer. E quando você finalmente fica muito rico, então você senta e aprecia o que você reuniu. Ele trabalhou duro pela iluminação e, portanto, quem abandonaria isso depois? Quem

gostaria de tornar-se preguiçoso e abandonar assim a iluminação, depois de alcançada? Ele estava na posição de desfrutar as mais altas bem-aventuranças da emancipação e, então, sempre que tinha a oportunidade, ele adentrava no estado em que se experimenta a cessação das sensações e sentimentos. Essa é uma pergunta importante porque as pessoas perguntam-se por que o Buda seguia meditando após a iluminação.

P: Essa soma de leis físicas, *uttu*, *citta*, *bhijja*, *kamma* e *dhamma*, é algo diferente das forças *kammicas* já mencionadas?

Bhante G: Bem, o comportamento pessoal pode ser afetado por outras coisas. Pode ser afetado pela associação, educação, condição social, carga genética e forças *kammicas* prévias. Tanto o *kamma*, quanto *citta*, quanto *dhamma* são diretamente envolvidos na força *kammica*. *Bhijja* também inclui a herança genética, e esses quatro podem afetar o *kamma*. Mais remotamente, *uttu* também pode afetar o *kamma*; dependendo de condições ambientais, por exemplo, em países muito frios, como na Escandinávia, há mais alcoolismo, e mais suicídios. Em outras áreas, não se pode viver sem matar, digamos os esquimós no Polo Norte, eles têm que matar para comer. E, assim, *uttu* também afeta o *kamma*.

P: Sobre o conceito de herança *kammica*: por exemplo, o *kamma* de pais e avós passa aos descendentes?

Bhante G: Não. O *kamma* dos pais jamais passará aos descendentes. Mas, quando se entra em detalhes sobre a

PLENA ATENÇÃO À MORTE

questão do *kamma*, vê-se que pais e filhos vieram ao mundo como pais e filhos por suas conexões *kammicas*. Porque seus *kammas* os reúnem e os levam a viver juntos, seja para sofrer ou para ter prazer. Sempre há afinidade com seus próprios *kammas* e, nesta vida, eles podem se influenciar mutuamente e preparar-se para a próxima vida. É bom quando vocês fazem perguntas assim, porque elas vêm de áreas que não foram cobertas pelas palestras do *Dhamma*.

P: Bhante, fale um pouco mais sobre esse mundo paralelo de fantasmas e demônios. Há algo mais além deles? Podemos nos tornar um deles; se sim, por quanto tempo?

Bhante G: É interessante que haja alguém interessado em se tornar um deles. Por que não? Uma pequena variação! Fantasmas e demônios: se alguém é intensamente cobiçoso, ávido o tempo todo e nunca reduz sua cobiça, nunca diz: “isso basta para mim”, sem nunca se contentar com nada, essa pessoa tem um grande apego a essa mente cobiçosa. Não importa o quanto coma, ela não está saciada, e não importa o quanto se divirta, ela não está satisfeita; tal pessoa pode vir a ser um fantasma. Chamamos de *preta* (sânscrito), em páli, *peta*. Assim, a pessoa pode renascer nesse estado. Se alguém é repleto de ódio o tempo todo, nunca perdooa ninguém, só quer se vingar o tempo todo, essa pessoa pode renascer como um demônio. O quanto tempo de existência nessa condição depende do tempo de vida nesses reinos. Sete dias, um ano, ou sete anos, cem anos, depende. Depois desse período, esses *pretas* bem como esses

demônios podem tanto renascer como humanos ou chegar a algo pior até que a condição de *preta* ou demônio, que é o renascimento animal. Se alguém quiser experimentar...

P: Eles podem nos influenciar?

Bhante G: Sim. Às vezes, as pessoas podem ser influenciadas por esses seres, porque elas podem ser possuídas por esses seres, que exercem uma atração especial sobre essas pessoas. Há um discurso, no *Dhiga Nikaya*, chamado *Attanathya*, que explica que esses demônios possuem homens, mulheres, crianças, animais, e esse discurso é chamado de *Paritta* (proteção), usado em certas ocasiões, cantado, para mandar embora esses seres, tanto de pessoas como de lugares.

P: Como se proteger deles?

Bhante G: Nos protegemos ao permanecer plenamente atentos e, observando os nossos princípios morais, nos protegemos desses demônios. Acreditamos fortemente que se nós mantivermos a mente limpa de cobiça, ódio, e delusão, e fazendo nosso trabalho virtuoso, eles não nos pegam.

P: Esses demônios e fantasmas estão em sofrimento?

Bhante G: Ah, sim! Eles sofrem intensamente, e por isso querem fazer com que outros sofram. Eles sofrem ainda mais que nós, isso não é um estado prazeroso de existência.

PLENA ATENÇÃO À MORTE

P: Esses demônios podem influenciar animais e tornar-se um deles? Os animais também sofrem?

Bhante G: Os animais sofrem, necessariamente, de frio, calor, fome, eles têm medo constante da morte. Todos os seres têm medo da morte, até as pequenas formigas. Você sabe por que eles correm de nós? Porque eles têm medo de que nós os machuquemos. Se você vai a um abatedouro, aqueles animais vão a caminho do abate, em grandes bandos, mas só um vai estar na sua vez de ser abatido, e há outros atrás. E aquele cuja vez chegou fica num cercado, e tenta mesmo escapar, porque cheira o sangue dos outros que já foram mortos. Ou os leões caçando na África, a maneira como a presa corre pela sua vida. Eles têm cobiça, medo, ódio, eles têm quase tudo que nós temos, exceto o raciocínio. Mas eles têm uma certa espécie de pensamento, no modo de encontrar água, comida, abrigo, instinto materno, e tudo de que precisam para se proteger.

Vocês já viram pela TV, existem certos pássaros inteligentes e, quando algum desses pássaros cai no chão, a mãe logo o recolhe, de modo a evitar que outro animal ataque seus filhotes. Após pôr ovos, o crocodilo fica observando se a cobra vem pegá-los. Do mesmo modo, a mãe-pássaro, se observa que a cobra se aproxima dos seus filhotes, finge estar ferida e, assim, a cobra se distrai, e a mãe-pássaro se move em direção oposta àquela onde estão seus ovos ou filhotes. Há um pássaro nas Ilhas Galápagos que é um tipo de pica-pau que pica a madeira para achar insetos, mas se os insetos estiverem fundo demais no buraco, ele pega uma vareta e espeta o inseto, já que

seu bico não é longo o bastante. E se o buraco for curvo, ele acha uma vareta curva para alcançar os insetos. E alguns cães são mesmo inteligentes com sensações, instintos, pensamentos, não tão desenvolvidos quanto os nossos, mas todos têm medo da morte.

P: Se não há “eu” pessoal, como explicar que haja tantos seres em tantos corpos?

Bhante G: Não há necessidade de haver um “eu” para existirem os seres. Eles existem de qualquer maneira.

P: É verdade que há no budismo uma crença segundo a qual animais de estimação vão renascer como seres humanos? Gera mérito cuidar desses animais?

Bhante G: É muito meritório cuidar desses animais. Mas não há garantia de que renascerão como humanos, isso acontecerá se seus *kammas* estiverem prontos para isso. Cuidar de qualquer animal é muito meritório. Vi um filhote de papagaio que caiu do ninho e uma moça cuidou dele, e isso é muito meritório.

P: Bhante, como o budismo lida com a ideia de culpa nessa vida? Há como recuperar atos não meritórios praticados?

Bhante G: Acho que como disse o Buda: “Quando alguém fez algo não virtuoso, ele tem que reconhecer que foi não virtuoso e, ao entender isso, reconhecer que não estava plenamente atento”. E passa, a partir daí, a praticar atos

PLENA ATENÇÃO À MORTE

virtuosos, desta vez com plena atenção. Desse modo, a pessoa não dá mais chance que coisas não virtuosas entrem na mente, fazendo-a sentir-se culpada. A culpa e o arrependimento não vão ajudar em nada a pessoa, por isso é necessário reconhecer o ato não virtuoso, cometido sem plena atenção, e a partir de então passar a ser virtuoso e plenamente atento. E, ao fazer coisas virtuosas, ele vai superar esse sentimento de culpa. Pois acreditamos que o que foi feito não pode ser desfeito, portanto não se chora o leite derramado, faça algo virtuoso.

P: E sentir-se culpado não expira o *kamma* negativo?

Bhante G: Bem, é um *kamma* negativo, não há dúvida, mas faz-se então algo virtuoso, do qual não se deva sentir culpado. Não damos chance ao mau *kamma*. É como atrofiar algo pelo desuso. Se você não usa, aquilo enfraquece.

P: Mas o *kamma* ruim vai amadurecer de qualquer modo?

Bhante G: Talvez em um futuro remoto, mas se você continuar fazendo coisas virtuosas, não terá chance para esse *kamma* amadurecer. E o *kamma* virtuoso é tão poderoso que pode erradicar o *kamma* negativo, cancelá-lo. Trata-se de anular o mau *kamma* mediante o bom *kamma*. Mas não acontece assim rápido com um ou dois *kammas* bons, é necessário uma série deles para varrer o *kamma* ruim.

P: - Após a morte final, após a iluminação, cessa a existência particular. O que existe após isso? Há outro estado de existência?

Bhante G: Isso é algo que não pode ser entendido. As pessoas não entendem essa questão porque sua mente está ajustada a perceber as coisas deste mundo. As pessoas pensam que o vazio total é o niilismo, ou creem em continuar para todo o sempre, porque elas não entendem o que é o estado iluminado. Para cada pergunta formulada sobre o que acontece após a morte, deve-se responder negativamente: Não, Não, Não. Você se lembra da famosa parábola do peixe e da tartaruga? A tartaruga é anfíbia, vive na água e na terra. Um dia a tartaruga saiu da água rumo à terra. Depois de certo tempo, voltou à água. Então o peixe perguntou para a tartaruga: “Faz tempo que não te vejo, onde você esteve?”, e a tartaruga disse: “Eu estava na terra”; e o peixe retrucou: “Como é a água lá?”, e a tartaruga respondeu: “Não há água lá!” E o peixe prosseguiu: “Há muitos peixes lá?”, e a tartaruga disse: “Não há peixes lá”, e por fim disse o peixe: “Você está falando bobagens, sem água, nem peixe nem nada, o que é isso?” Pois é só o que o peixe conhece. Ele tenta entender a terra com base no seu pequeno conhecimento e achou que a tartaruga estava louca. Então a tartaruga disse: “Bem, pense o que quiser, deixe-me voltar para a terra mais uma vez”, e se foi.

Do mesmo modo, as pessoas perguntam essas coisas há milhões de milhas da iluminação. Elas nem sequer tomaram o primeiro passo da iluminação, mas já querem saber o que é a iluminação. Elas nunca vão saber assim, tudo o que você tem de fazer é seguir pouco a pouco e daí saberá o que vai lhe acontecer depois disso, após alcançar a iluminação.

P: Somos compostos por cinco agregados impermanentes. Se é o *kamma* que renasce após a morte, os outros quatro agregados também renascem ou o *kamma* representa então um sexto agregado?

Bhante G: Em qualquer existência em que renascemos, o *kamma* é um dos quatro agregados, chamado de *sankhara*, que é como a cebola (*onion*), ou seja, *on* e *on* (“segue e segue”) com “I” (o “eu”) no meio. Isso inclui o *kamma*. Assim, consciência, sensação, *kamma*, percepção e forma são chamados de *nama-rupa*, e este último (*rupa*, forma) representa uma categoria distinta. Os outros quatro (sensação, *kamma*, consciência e percepção) formam a categoria “mente”, e “forma”, sozinha, constitui a categoria “matéria”. Assim, o *kamma* faz parte da mente. E o que ocorre após a morte? Essa parte da mente é a que coleta todas as forças *kammicas* e, quando alguém renasce, os demais quatro agregados serão renascidos, em concordância com o *kamma*, numa nova vida. O esperma do pai e o óvulo da mãe formam um corpo. Aí, a sensação, o pensamento e a consciência aparecem, dependendo de várias situações no feto, mas é o *kamma* que conduz à vida. Assim, *kamma* não é um sexto agregado, é parte de um agregado, o agregado do pensamento.

P: O que renasce é o *alaya viññāṇa*? Onde o *kamma* é armazenado?

Bhante G: O conceito de *alaya viññāṇa* é usado basicamente no budismo *Mahayana*, não é um armazém permanente que vai de uma vida a outra. Isso seria exatamente

o que o Buda negou. Porque, se algo migra de vida em vida eternamente, então seria exatamente como a alma ou “ego” e cairia na categoria de eternalismo.

É uma matéria de originação interdependente. Acho que vocês já jogaram bilhar. Pega-se o taco, mira-se em uma bola e, ao acertá-la, essa energia baterá em outra e outra, e não mais na bola original, ainda assim essa força energética vai a outras bolas. É assim também com nossas forças *kammicas*, são tão fortes que irradiam em algo que surge. Se a força é poderosa e virtuosa, gerará algo virtuoso, se é fraca, o resultado será fraco, e assim por diante, dependendo inteiramente da força *kammicas* aqui gerada. A força *kammicas* é a causa de algo surgir. É exatamente como a velocidade, a agitação, a força energética, são algumas das coisas que podemos usar para ilustrar isso. Ao acender uma vela, a vela tem uma chama. Você aproxima outra vela, e ela se acende também. Nada passa de uma vela para outra, porque se assim fosse o fogo da primeira vela se apagaria, mas a cera, o pavio e o fogo em ambas se mantêm os mesmos, queimando independentemente. Mas, por causa dessa proximidade, houve o aquecimento que causou a passagem do fogo de uma vela para outra. Do mesmo modo, quando as condições são propícias, seja na vida humana, animal ou o que for, as forças *kammicas* acharão um modo de se dirigir ao lugar adequado para surgir como vida.

(Comentário na audiência: A força mencionada pelo Bhante é uma força de contato, em que uma força se transmite a outro

PLENA ATENÇÃO À MORTE

objeto. A gravidade não se encaixa como ilustração da força kammica, porque a Terra atrai a Lua a distância, sem contato).

P: Isso significa que há condições preexistentes à espera das forças kammicas?

Bhante G: A força *kammica* inicia a consciência que surge, e essa força *kammica* tem todo o poder de dar continuidade a essa vida.

P: Há duas vidas, uma antiga e uma nova. Cada uma tem cinco agregados. A única conexão entre as duas é mesmo o *kamma*?

Bhante G: Exato. Na nova vida, no caso de humanos, pode-se lembrar, considerando que a vida opera no embrião e depois no feto. O feto pode ainda se lembrar da vida anterior e talvez após o nascimento, e é por isso que, às vezes, eles sorriem ou choram sem razão aparente, talvez expressando memórias de vidas anteriores. E algumas falam mesmo de vidas anteriores, e os pais pensam que é bobagem. Eu tenho a fita de um menino do Sri Lanka, de 2 anos e meio, que canta com uma bela voz sutras difíceis em páli, que nem os adultos recitariam sem errar. Sua mãe pensou que o filho estivesse louco, mas seu padrasto o criou e gravou a fita, e ficou maravilhado ao saber que eram sutras em páli. Como ele poderia recordar-se disso se não fosse de uma vida anterior?

P: Podemos treinar-nos para a concentração na hora da morte, para um renascimento melhor?

Bhante G: Com certeza. Você sabe, ao treinar a mente pela meditação, o que fazemos é limpar a mente e, desse modo, alcançaremos um estado mental limpo e sem confusão na hora de morrer. E isso é a condição para se recordar da vida anterior quando viermos a renascer. Em segundo lugar, ao chegar-se aos *jhanas* [há oito *jhanas* - NT], ao morrer, renasceremos em um lugar onde lembraremos de tudo que fizemos nesta vida. Qualquer *jhana* serve. E a meditação é algo tão maravilhoso, embora as pessoas não levem a sério; quando se cultiva a mente, essa mente fica tão limpa e clara que, ao morrer, com certeza nós podemos renascer melhor. Nós podemos, por um lado, lembrar das nossas vidas passadas, da morte e após a morte; e também podemos, se morrermos com um estado da mente que tenha alcançado algum *jhana* [*jhanas* são os estados de concentração mais profundos - NT] podemos então lembrar de toda nossa vida passada e também renascer numa condição melhor.

Sexto dia

P: Bhante, os tibetanos dizem que existe um bardo, que permanece cinco dias, procurando por um corpo depois que a pessoa morreu. Você disse que o renascimento é imediato. Como as pessoas chegam a essas conclusões? Ambos, os tibetanos e os *theravadas*, estão certos ou errados?

Bhante G: Não há nenhum lugar nos textos budistas *Theravada* em que se possa encontrar algum suporte para o que

os tibetanos dizem. Penso que, de acordo com as outras escolas *Mahayana*, na medida em que eles seguem o *Abhidhamma*, mesmo de acordo com o *Abhidhamma Mahayana*, como o de Vasubandhu, o nascimento se dá imediatamente após a morte. Talvez os tibetanos tenham tirado isso de sua própria tradição animista, mas nem no *Theravada* nem nas escolas *Mahayana* não se encontra nada que sustente a crença tibetana. *Theravada* e *Mahayana* concordam com os textos.

P: A generosidade aumenta o tempo de vida?

Bhante G: Graças às pessoas generosas, sua generosidade talvez aumente o tempo de vida das pessoas pobres que morrem por não ter comida, mas a generosidade em si não aumenta o tempo de vida; essas pessoas generosas não vivem mais, nem alteram com isso seu *kamma* nesse aspecto. É possível que as pessoas que são generosas se sintam muito felizes, alegres, e isso as ajude a ter sua vida saudável e dessa forma vivam a extensão plena de suas vidas. Elas podem viver o máximo da extensão da existência se os *kammas* destrutivos de outras vidas não as afetarem. Mas, apenas pela generosidade, a pessoa não pode alterar a extensão de sua vida, ou os efeitos *kammicos*, ou os efeitos destrutivos de vidas prévias, mas ela pode viver uma vida alegre, jubilosa e feliz. Mesmo se a pessoa viver um período curto de vida será uma vida feliz. A generosidade torna o doador mais feliz que o receptor. O receptor recebe, usufrui e isso se acaba. Mas, na mente do doador, aquele pensamento de que ele deu algo aos outros

permanece; toda vez que ele pensa nas coisas que renunciou dando, ele ficará muito feliz. O receptor poderá ter alguma obrigação para com o doador; o doador não tem nenhuma obrigação e, por isso, o doador é mais feliz que o receptor.

P: Bhante, você disse que a energia *kammica* não se transfere, ela apenas inicia ou faz irromper as condições que estão maduras, como a consciência. Isso significa que os agregados já estão preexistindo do outro lado, apenas esperando o desencadear, como uma faísca? Se sim, quer dizer que os agregados já estão se reunindo antes do nascimento? E sob que lei? Da energia *kammica* também?

Bhante G: É verdade; quando as condições estão prontas, os méritos chegam lá; mas se não houver receptor, os méritos não chegam. É como um rádio, se você não ligá-lo, você não pode ouvir os sons. Os sons podem passar se o rádio estiver ligado. Similarmente, se no outro extremo não houver ninguém, se o estado mental do indivíduo estiver bloqueado pelo seu próprio *kamma*, então ele não o receberá; seu *kamma* deve estar maduro para ele receber os méritos que você transfere. Se não houver pessoa no lugar onde você transfere os méritos, os méritos voltarão para você. Assim, os méritos que nós transferimos serão aceitos ou recebidos de acordo com as condições que estão lá.

P: Bhante, a questão perguntada é outra. Você disse que a energia *kammica* não é transferida no renascimento.

Bhante G: Isso acontece com o nascimento e não depois do renascimento. Três coisas devem se combinar para a concepção. Óvulo e esperma, e um indivíduo que está morrendo. E quando a pessoa morre, a energia *kammica* iniciará a vida daquele óvulo e esperma, juntos. Suponha o motor de um veículo. E que sua bateria acabou. Você dá um tranco e ele pega, e vai funcionar na velocidade máxima a partir desse arranque. O óvulo e o esperma são as condições. Daí há aquele arranque, juntos, e a vida começa. E segue seu curso natural da vida. A diferença é que esse arranque é algo material, mas no caso do nascimento, não há algo material, só a energia psíquica ou energia *kammica*.

Vamos considerar, por exemplo, que você não vê seu amigo há muito tempo, de repente você lembra, “preciso escrever a ele uma carta”. Naquele mesmo dia você recebe uma carta dele. Ele também estava pensando em você, e esses pensamentos estão ligados, então você recebe uma carta. Aconteceu comigo muitas vezes. Eu tinha um grande amigo em Washington. Quando ele morreu, ele tinha muitos outros bons amigos. Eu queria avisar dois dos amigos dele que ele tinha morrido. Eu havia deixado Washington e ido a Massachusetts, não tinha endereços, nem seus telefones, e-mails, não tinha como contatá-los. Após muita pesquisa, achei o telefone de sua tia. Liguei e perguntei onde aquele homem estava. Ela disse que não sabia, e que ele tinha ido a New Jersey dois dias atrás. Perguntei se ela tinha o telefone dele em New Jersey. Ela disse que não. Pensando nisso, recebi no outro dia um telefonema

dele. Desde que ele tinha deixado Washington, eu nunca mais tive notícias dele, mas naquele dia ele ligou. E eu dei a ele essa notícia. E o outro homem tinha deixado a área de Washington havia cinco anos e nós nunca mais tivemos notícias dele. Eu estava pensando fortemente como contactá-lo. E, pensando nisso, recebi um cartão-postal dele nesse dia, com seu telefone, endereço. E eu também o informei. Os dois vieram ao funeral e as coisas foram como eu queria que acontecesse. Isso é minha energia psíquica, minha energia mental, que de alguma forma contactou essas pessoas. Nada do meu corpo foi lá, mas meu pensamento foi tão forte que essas duas pessoas, do nada, entraram em contato. Analogamente, quando morremos, nossa energia mental é tão poderosa, ela encontra lugar adequado para iniciar a vida. É assim que a energia psíquica se transfere de uma vida a outra. Eu de fato não deveria usar a palavra “transferir”, pois essa palavra pode sugerir que haveria um “algo” que vai daqui para lá. Melhor seria o exemplo de se ligar algo pelo controle remoto. Sua televisão está ali, você se senta aqui, e ela liga. Não há nada desse controle remoto que vá para a televisão, mas você pode ligá-la estando sentado aqui. Outro exemplo é o microfone. Nos estúdios de gravação, nos microfones pendurados, você fala aqui e ele capta lá.

[Bhante se refere à complexidade do *Abhidhamma*, em seus minuciosos detalhes sobre o processo cognitivo - NT].

Uma das coisas mais difíceis de entender e explicar é o *kamma*, entender o modo como a mente funciona, sua natureza

PLENA ATENÇÃO À MORTE

universal. Por isso, procuramos nos manter em tópicos simples, e um dia aprenderemos intuitivamente o significado.

P: Bhante, a impermanência também existe no mundo físico e exterior. Por que também não podem ser objetos de meditação?

Bhante G: Podemos generalizar a impermanência. Podemos pensar: o sol surge, o sol se põe; as estações mudam, as árvores mudam; podemos generalizar a impermanência para tudo que está em volta, esse é um tipo de meditação da impermanência. Alguns dias atrás, estava muito quente, depois choveu e esfriou; um dia o céu está muito claro, no outro dia o céu está com nuvens. Também quando olhamos o macrocosmo, pensando no universo, tudo no imenso universo está mudando, não importa o quão grande seja. Geofísicos e astrofísicos dizem que este Sol que nos dá luz, e que mantém este mundo vivo e traz calor à Terra, está queimando hélio a 5 bilhões de anos. E continuará brilhando por mais 5 bilhões de anos. E então o Sol exaurirá toda a sua energia e se tornará um planeta morto, sem energia. Podemos, portanto, pensar sobre objetos enormes desse modo. Quando o Sol esgotar sua energia, não haverá mais a Lua desse planeta, pois a Lua recebe a luz do Sol e também não haverá mais vida neste planeta. Podemos, portanto, olhar as coisas numa dimensão mais ampla como impermanência. Os astrofísicos dizem que, embora vejamos a luz de uma estrela, ela pode já ter desaparecido há milhões de anos. A estrela está morta, mas sua luz ainda está viajando pelo

universo. Vocês podem imaginar o quão distante a estrela está, com a luz viajando a 300 mil km/s há milhões de anos. Nós estamos tentando pensar na impermanência sob uma ótica microcós mica, e não macrocós mica. Nosso corpo e mente são quase nada, comparados ao universo. Vocês devem ter visto um filme em que uma câmara focaliza o corpo humano, numa praia, a uma longa distância, e vai se aproximando até ver um enorme corpo. E vai aumentando o foco numa única área. Então vemos que nossa pele tem montanhas e vales. Aumentando mais, se vê tudo se movendo a alta velocidade. E, ao focar numa pequena área, todas as células desaparecem. Focando numa célula, se vê que são apenas atividades se movendo, moléculas, prótons, nêutrons, elétrons. E se vê que até essas pequenas células desaparecem, se tornam invisíveis. É um bom filme sobre a impermanência.

P: Bhante, pelo que entendi, os reinos vegetal e mineral não são considerados seres vivos.

Bhante G: O reino vegetal, as plantas, árvores não são consideradas seres vivos, mas elas têm vida. Elas têm *jīvitendriya*, a faculdade da vida. Por isso elas crescem: elas também têm desejos. Por isso, todas as plantas estão buscando pela luz do Sol. Nas pequenas cavidades de rochas secas, quando chove, algumas gotas vão a essas cavidades e então pequenas plantas brotam daí. Estavam esperando, nessas secas cavidades. E quando uma gota d'água cai ali, a planta absorve a água e começa a crescer. Então digo que mesmo as

plantas têm desejo de viver. Elas têm vida, querem multiplicar sua própria espécie. Interessante observar algumas árvores enormes, que possuem castanhas, com casca dura. Se plantarmos com essas castanhas, elas não brotam, pois as cascas são tão duras, que não se quebram. O calor da terra não é suficientemente forte. Então aquelas castanhas esperam até que haja um incêndio na floresta. Dizem que, quando pega fogo na floresta, essas árvores morreriam. Mas, com o calor, as cascas das castanhas se rompem e elas crescem. Todas as plantas, mesmo as menores, têm um desejo de viver.

P: Qual a diferença entre “um ser vivo” e “ter vida”?

Bhante G: As plantas têm vida, mas não pensamentos, sensações, emoções, modos de julgar o que é certo, o que é errado, nem código ético-moral e assim por diante, por isso são diferentes dos seres vivos. Os seres vivos, mesmo os animais, têm certo código ético. Às vezes, vemos pequenos pássaros enfrentando pássaros maiores, como os corvos, que fogem. Os corvos poderiam atacar esses pequenos pássaros e matá-los. Os pássaros pequenos sempre têm medo dos pássaros grandes, mas por que esses pequenos enfrentam os grandes e estes fogem? É porque esses pequenos têm filhotes e a mãe quer proteger os filhotinhos, ela enfrenta o risco e ataca o corvo. O corvo respeita o instinto materno e foge. Já viram isso? Eu diria que esse é o seu código ético. Já viram leões e tigres matando animais? Eles matam um animal por vez, apenas para comer. Depois disso, mesmo animais como gazelas podem

dormir ao lado dos leões. Eles também têm uma espécie de código ético. Então as plantas e os seres vivos têm diferenças como essas.

P: Por meio da meditação, é possível conhecer os seres invisíveis, como os fantasmas, demônios e habitantes de outros planetas, galáxias?

Bhante G: Sim. Quando você desenvolve sua mente, você começa a sentir a existência desses seres. A mente se torna tão afiada e clara, que pode sentir essa presença. E quando desenvolvemos a mente num grau elevado, podemos desenvolver a habilidade, a faculdade especial de ver outros seres. É chamado *dibba-cakkhu*, o olho divino, e *dibba-sotta*, o ouvido divino; e podemos também conhecer a mente dos outros. Há diferentes superpoderes adquiridos. De acordo com a doutrina (eu ainda não desenvolvi), podemos focar nossa mente em objetos muito distantes e conhecê-los.

P: O budismo crê na existência de seres em outros planetas?

Bhante G: Sim. O budismo crê que existem muitos lugares onde é possível a vida no universo. Os astrofísicos creem que é possível a existência em Marte; estão usando certos métodos materiais, mas que têm suas limitações. Lembram da nave Columbia? Por causa de algum pequeno defeito, explodiu poucos minutos antes de aterrissar. Por isso, por intermédio de métodos materiais podemos não alcançar certos espaços do universo. Mas, pelo desenvolvimento da mente, esta mente não

tem limite para sua capacidade. Nada no universo pode obstruir a força, o poder mental. Como essa tradição esteve esquecida por milhares de anos, é difícil reavivá-la agora. É tão difícil, que em nossos dias as pessoas duvidam de que seja possível. Nós estamos apegados ao nosso corpo e a outros corpos. Isso se torna um impedimento à nossa concentração, meditação e assim por diante. Na meditação *vipassana* nós sempre advertimos as pessoas que focalizem nas impurezas do corpo. Como meio de reduzirmos nossa avidez e apego. Algumas vezes funciona, outras não. Funciona para algumas pessoas, algumas vezes, e não para outros momentos. Não funciona para todo mundo.

Sariputta é um dos dois maiores discípulos do Buda. Ele era extremamente inteligente, sábio, educado, e um dos melhores exemplos para outros monges. Ele era tão excelente, que, quando faleceu, Buda veio após algum tempo a uma assembleia dos monges e, vendo centenas de monges sentados no chão, Buda disse: “*Bhikkhus*, esta assembleia está vazia, porque Sariputta não está no meio deste grupo”. O quão excelente deve ter sido Sariputta, para Buda dizer aquilo. Mas esse Sariputta tinha um discípulo que tinha muita luxúria. Toda vez que esse discípulo ia meditar, a sua luxúria o incomodava. Então ele veio a Sariputta e disse: “Senhor, não consigo meditar”. – “Por quê?” – “Porque estou cheio de luxúria durante a meditação”. Então Sariputta disse: “Medite sobre as impurezas do corpo”. E Sariputta o ensinou sobre como fazer isso. Ele foi, se sentou sob uma árvore, começou a meditar, tentando cultivar a meditação sobre as impurezas do corpo. Mas ao invés de

reduzir, sua luxúria aumentou. Porque ele estava cultivando sobre o corpo errado. Não sobre seu próprio corpo, mas sobre os corpos do sexo oposto. Sua luxúria aumentou. Então ele voltou e disse: "Senhor, não está funcionando". Sariputta insistiu que ele voltasse. Ele tentou pela segunda vez. E tentou a terceira vez, e não funcionou. Sua luxúria era tal que mesmo com orientação de Sariputta, que era plenamente iluminado, não conseguia. Então Sariputta o levou para conversar com Buda, que pegou uma flor de lótus, entre as tantas que as pessoas traziam para o Buda, e disse: "Existe um lago ali adiante. Vá até lá, coloque essa flor de lótus no chão, sente em frente a ela e medite sobre essa flor".

Ele foi, e focou a mente no lótus. E nisso vieram uns meninos e apanharam algumas flores de lótus no lago e as colocaram na beira do lago, no chão. Ele viu essas flores e elas, embora lindas, enquanto ele as olhava, olhava, começaram a mudar de cor e murchar. E então ele contemplou sobre seu próprio corpo. E ele contemplou sobre outros corpos. Então veio à sua mente: "Essas flores eram tão bonitas, cheias de cor, fragrância e frescor, dando-me muitas sensações prazerosas; agora todas se foram, mortas, caídas no chão. Nossa vida é exatamente desse modo. Não importa o quão belas, prazerosas, nós seremos assim". Seu pensamento começou a sair da luxúria, vendo a impermanência, e lentamente passou a ver a morte de todos os seres vivos.

Esse monge tinha sido ourives em outras vidas prévias. Mesmo nessa vida, antes de ele se tornar monge, ele era um

PLENA ATENÇÃO À MORTE

ourives. Ele tinha visto ouro todos os dias. E ele amava trabalhar com ouro, porque ele gostava da cor do ouro. Por isso, Buda pensou que se desse um objeto de que ele gostasse muito, e ele visse a mudança bem diante de si, ele veria a impermanência da vida. E esse monge não só se livrou de sua luxúria como alcançou a plena iluminação, superando sua ignorância, *kamma*, medo, ciúme e outras amarras que nos prendem ao *samsara*.

Do mesmo modo como você pega um fio de cabelo e parte-o, e o mesmo com outro fio, ou você pega um fio da corda e o rompe, e assim com cada fio, e com isso você rompe toda a corda, Buda lhe ofereceu um objeto para que ele quebrasse um fio, depois o outro, e o outro até romper todas as fibras. Assim, a plena atenção à morte é difícil de praticar, mas a plena atenção da impermanência não é tão difícil. De fato, impermanência não é nada mais do que a morte, mas um é um termo forte, e o outro é eufemístico e mais suave, então a mente pode se relacionar com termos mais eufemísticos e leves do que com termos pesados. Quando alguém morre, não dizemos “ele morreu”, mas “ele se foi”; isso não causa tanto impacto, mas o que se quer dizer é que a pessoa morreu; assim, você não ficará tão chocado com o termo “ela se foi”. É assim quando falamos sobre *dukkha*, ninguém quer ouvir o termo “sofrimento”; mas as pessoas não ficam tão perturbadas com a palavra “insatisfatoriedade”. Começamos a prática da plena atenção à morte com a meditação da impermanência.

Isso é o suficiente para nossa palestra do *Dhamma* da manhã, continuaremos à tarde.

Palestra



**“Quem vê o *Dhamma*, vê a mim.
Quem vê a mim, vê o *Dhamma*.”**

Sétimo dia

A Morte é o início da vida



Nossa morte não é o fim de nossas vidas. A morte é o início da vida. Você pode ver que a todo momento morremos, e é o início do próximo momento. Quando as células em nosso corpo morrem, elas são substituídas por novas células. Do mesmo modo como após a morte deste corpo ele tem de ser removido da casa, não pode permanecer na casa; similarmente, quando as células morrem em nosso corpo, elas têm de ser retiradas dele. Se não forem retiradas, elas podem crescer, e podemos ter câncer, por isso quando morrem têm de ser retiradas do corpo, por meio dos poros, urina, fezes, saliva. Quando saem, novas células tomam seus lugares. Há sempre células novas e frescas em nosso corpo. A morte das células não é o fim das células. É o início de novas células. Do mesmo modo, quando esta vida morre, não é o fim da vida. Quando células morrem e surgem novas, não vemos isso, nem mesmo sentimos. Neste exato momento, milhões de células e neurônios morrem em nosso cérebro; como temos bilhões de neurônios, não sentimos isso.

Similarmente, quando o corpo morre, e percepção, sensação, consciência e pensamento morrem aqui, novas

percepções, sensações etc. aparecem em outro lugar, dependendo de nossos *kammas*, cobiça e ignorância. Do mesmo modo como as células se renovam por causa de nutrientes, água, ar, oxigênio, genes; quando o corpo morre, em razão do *kamma*, cobiça, ignorância e apego, nova vida surge. Do mesmo modo como não vemos a renovação das células, não vemos esse morrer e renascer. Isso é o que se chama *samsara*: nascimento, crescimento e decadência, e isso se repetindo continuamente. E prosseguimos nascendo, ora como humanos, animais, seres divinos, fantasmas. É como quando amarramos um cão no poste. Ele irá até o limite que a corda permitir. Seja que ele sente, caminhe, deite, ele o fará dentro desse raio. Ele não poderá ir além desse limite. Similarmente, todos os seres vivos se movem em círculos no *samsara*, não podem ir para além disso. O que limita o movimento do cão é o tamanho da corda. Qual é a corda que nos prende ao *samsara*?

No caso do cão, a corda é feita de vários fios torcidos como uma trança de cabelos. A corda que nos prende é feita de diversos fios trançados. Um fio é a ignorância, outro fio é a cobiça, outro é o ódio, outro é o *kamma*. Todos esses são trançados juntos. E nos prendem ao *samsara*. A força dessa corda é o “eu”. O “eu” não conseguimos ver. Na corda, podemos ver os vários fios, mas não vemos a força, mas a corda é bastante forte, muito difícil de ser rompida. Similarmente, o “eu” não é visível, porque o *kamma*, a ignorância, a cobiça, o ódio, o ciúme estão trançados juntos. Para enfraquecer a corda, temos de separá-los, e com isso podemos romper cada fio. Cada fio de

nosso cabelo é por si muito fraco. Quando os colocamos juntos e os trançamos, tornam-se muito fortes, podemos levantar o corpo por eles. O peso todo do corpo pode ser suspenso pelos cabelos trançados. Similarmente, nesta nossa corda samsárica, feita principalmente de ignorância, *kamma*, cobiça, ódio e confusão, que são trançados para fazer o “ego”. Se tentar se livrar do *self* tendo esses cinco fios trançados juntos, você nunca conseguirá. Quanto mais você tentar destruir o *self*, mais forte ele se tornará. Temos de ver e remover cada fio separadamente, mentalmente. Quando olhamos separadamente cada um desses estados mentais, sob a luz da impermanência, fica mais fácil. Dois desses elementos da corda são os fios maiores: a ignorância e a cobiça. O *kamma*, o ódio, o ciúme etc. provêm desses dois fatores maiores. Como a ignorância é mais forte do que a cobiça, temos de começar por algo que possamos lidar de modo mais relativamente fácil, que é a cobiça ou o apego.

Vocês não me perguntem como se livrar do apego, nem deveriam me perguntar como eu poderia viver sem apego, e não me perguntem como o apego pode ser desprazeroso.

Vocês encontrarão respostas a essas três questões apenas quando vocês olharem para suas próprias vidas. Por causa de nosso apego, estamos limitados. Vocês poderiam tirar seis meses de férias? Pode você fazer o que quiser? Não. Por causa do apego a alguma coisa, pessoa, lugar, não podemos fazer o que quisermos. Então, a resposta você encontra dentro de você, em sua vida, suas sensações, sua experiência em sua vida, você pode encontrar as respostas. Ao mesmo tempo, queremos

liberdade. Queremos liberar nossa mente do apego que sempre nos causa sofrimento e dor. E esses dois estão sempre em conflito. De um lado, você quer liberação, liberdade, mas por outro você não consegue por causa de seu apego. Ou você fica com o apego e abandona a liberdade ou tem a liberdade e abandona o apego. Ou mantém os dois e tem o sofrimento. Por um lado, você fica pensando em liberdade e liberação, e de outro lado você fica pensando no que está apegado. Mas, quando crescemos na prática espiritual, começamos a ver que estamos mais atraídos pela liberação. Então, como lidar com esse dilema?

Quando você enfrenta um dilema, você tem de ser bastante paciente e com um estado mental plenamente atento, equilibrado e equânime, olhando de frente para o dilema e lidando com uma coisa de cada vez. Embora ambos os lados pareçam ser igualmente pesados, confusos, quando vemos uma pequena abertura de um lado, devemos explorar essa área. Essa abertura vem de nossa própria experiência. O que é essa experiência? Nós experimentamos a impermanência. Experimentamos a morte momentânea. Então surge uma intuição em nós: "Isto é algo que eu não posso impedir. Isto me mostra que esse fenômeno particular, de repetida e constante mudança, é um fenômeno. E esse fenômeno me leva ao fim da minha vida. Gostando ou não, esse fenômeno me arrasta para um fim, eu devo deixar esse apego para trás". Não é o que estamos realmente fazendo? Temos casas enormes, carros luxuosos, emprego, dinheiro, parentes, amigos, essas são as coisas do nosso apego, mas

PLENA ATENÇÃO À MORTE

quando o fenômeno da impermanência lentamente nos afasta delas, não temos de abandoná-las? Podem essas coisas do apego nos dizer: “não, não, não se vá, volte”? Elas não gostam que você se vá para aquela direção, nem você gosta de ir naquela direção, mas o fenômeno o arrasta para lá, contra a sua vontade, contra a vontade delas. Quando vemos a impermanência, isso é como vemos a realidade. Quando vemos com plena atenção a morte momentânea, vemos que somos desprotegidos [*helpless* - NT], desamparados. E nos vemos intimidados por esse próprio fenômeno. Plena atenção à morte é ver esses dois predicamentos ou dilema. De um lado, temos algo muito atrativo e do outro, algo nos afastando desse atrativo. E nos rendemos a esse fenômeno contra nossa vontade. Não queremos nos render a esse fenômeno sem certa luta. Não queremos ser apenas vítimas desse fenômeno. Temos de desafiar isso. Como desafiamos?

Vamos supor que um bando de ladrões venha e roube as coisas de nossos vizinhos. Assim que ouvimos que a casa dos vizinhos foi assaltada, ficamos muito atentos para proteger nossas propriedades. Quando sabemos que alguém foi assaltado na rua, caminhamos na rua muito cuidadosamente, porque não queremos ser vítimas dos ladrões. Mas, quando vemos muitas pessoas morrendo, nós nunca nos importamos. Nunca pensamos que a próxima morte pode ser a nossa. Pensamos: “o problema é dele”. Quando alguém perde suas propriedades, então ficamos atentos para evitarmos perder as nossas. Quando alguém perde a vida – e o que é mais

importante que a vida? – não nos importamos com isso. Esse é um momento especial para pensarmos: “isso é um assunto importante, não é uma brincadeira”; perdermos algumas propriedades não é tão importante, podemos ganhar novamente. Uma vida perdida é insubstituível. É um momento que temos de ser muito sérios, plenamente atentos, “isso é algo insubstituível, que não podemos perder”. Quando não estamos plenamente atentos, e a morte chega perto de nós, então ficaremos chocados. Perto de nós significa a morte de nossos parentes próximos. Claro, se isso acontece, o que podemos ou devemos fazer? Devemos ser mais sérios e pensar: “chegou perto da minha casa. Tem acontecido por aí todos esses anos, e agora chegou perto da minha casa. Aconteceu com os parentes dos outros, agora meus parentes morreram”. Este é um outro lembrete para sermos plenamente atentos. Se você não vê isso com antecipação, então quando acontecer você ficará chocado.

Houve o caso de uma mulher que fugiu com um homem e estava vivendo com ele. Quando ela estava bem grávida, quis ir para a casa dos pais para dar à luz. No caminho ela deu à luz e voltou para a casa do marido. Numa segunda vez, ela estava grávida novamente e estava indo para a casa dos seus pais. Ela foi sem avisar o marido. Quando ele chegou em casa, viu que ela não estava, então ele foi atrás dela. No meio do caminho, escureceu e começou a chover. Ele foi procurar uns galhos para proteger a mulher e o menino que estava com eles. Quando ele estava cortando um galho, uma cobra o picou e ele morreu. Nessa chuva, a mulher ficou tão triste, sozinha, a noite toda

chovendo, frio, escuro, e nessa dor ela deu à luz a criança. Ela deu um jeito de limpar a criança e foi para a casa dos pais. E, em razão da chuva, os riachos estavam inundados. Agora era difícil para ela carregar as duas crianças e cruzar os rios. Ela pediu ao menino que ficasse esperando numa margem, foi e colocou a criança na outra margem e voltou para pegar o menino. Quando ela estava no meio do rio, um falcão desceu para pegar a criança. Para afugentar o falcão, ela começou a bater palmas e fazer “shh...” Quando ela bateu as palmas, o menino pensou que a mãe estava chamando-o e pulou na água, e foi arrastado pelas águas. E o falcão tinha levado o bebê. Ela perdeu o marido e as duas crianças. Quando ela estava indo para casa, estava tão confusa e pesarosa, chorando, e não conseguia localizar a casa na aldeia. Ela perguntou a um homem como chegar à casa dos pais. Ele perguntou a ela: “Irmã, você vê aquela fumaça saindo daquela casa? É a pira funerária de seu pai, mãe e irmão. Os três morreram ontem, por causa da chuva que desabou a casa”. Vocês podem imaginar a tristeza e pesar que ela sentia. Seu marido, filhos, pais, irmão, até mesmo a casa tinha sido destruída pela chuva. Então ela enlouqueceu, correndo pra cá e pra lá, e alguém a conduziu até o Buda. Ele falou com ela de modo gentil e compassivo, explicando para ela a dor que alguém pode sentir por causa do apego aos seus filhos e parentes. Isso significa que ninguém quer perder nada.

Não queremos perder nem mesmo as pequenas coisas. Por exemplo, não queremos perder nossos cabelos. Quando isso

acontece, sentimos uma pequena dor em nossa mente. Quando perdemos nossa aparência, sentimos certa dor maior. Quanto maior o apego, maior o sofrimento com a perda. Quanto menor o apego, menor a dor da perda. E, geralmente, ninguém quer perder nada. Queremos sempre ganhar. Riqueza, saúde, força, longevidade, popularidade etc.; nós sempre queremos ganhar, ganhar. Por exemplo, a pessoa que quer ter fama, expandir seu ego, quanto maior seu desejo de ser grande, maior é sua dor. Se ele perde qualquer coisa de sua fama e ganho, ele ficará muito dolorido. Tentar sempre ganhar se deve ao fato de que não se vê que o que se ganha não pode ser segurado. Por isso o Buda sempre dizia que não se obter o que se quer é sofrimento, e conseguir o que se quer também é sofrimento. Por que causa sofrimento? Porque o que se obtém não pode ser segurado. Você o perde ou perde a si mesmo. De qualquer modo é doloroso. Isso de não querer perder pode ser visto, por exemplo, nas competições, jogos e negócios. Quando você vai a um jogo, você não quer perder a partida. Nos nossos dias, por exemplo, a pessoa quer competir como professor do *Dhamma*. Então ela pensa: “eu tenho de ser o líder do *Dhamma*, ter muitos alunos. Eu não posso perder meus alunos para este ou aquele. Eu preciso ganhar os alunos deste ou daquele mestre. Eu tenho de ganhar mais alunos e não os outros”. O que eles estão fazendo? Querem difundir o *Dhamma*, ensinar o *Dhamma*, mas o que ao mesmo tempo estão fazendo? Estão competindo entre si; exatamente aquilo que o *Dhamma* nos pede para não fazer. Mas por causa da nossa intensa cobiça pela popularidade, de nos tornarmos famosos, esquecemos a verdadeira mensagem do *Dhamma*. Mesmo

PLENA ATENÇÃO À MORTE

entre professores do *Dhamma*, você verá competição, entre templos, organizações, seitas religiosas; é vergonhoso grupos budistas lutando entre si pela popularidade. Existe um sermão no *Majjhima Nikaya*, *Alagaddupama Sutta*, que significa “a similitude com as cobras”. Uma parte do sermão nos diz que de um lado do rio temos o perigo, animais perigosos, elefantes, tigres, leões, cobras, demônios. E você sabe que do outro lado é seguro. Então você corre para a praia do rio e todos esses animais perigosos o estão perseguindo. Você vê alguns bambus e cordas, e constrói uma jangada. Você pula na balsa e, usando os braços e pernas, cruza o rio e deixa para trás todos os perigos. Após cruzar o rio, você carregaria a balsa no ombro, pensando que demonstra gratidão pela balsa, carregando-a?

Buda disse: “Não! Você seria um tolo se carregasse a balsa no ombro. Você deve deixá-la na margem, para que alguém a use. Similarmente, mesmo este *Dhamma*, tão útil, tão maravilhoso, tão nobre, que nos ajuda a cruzar o *samsara* e ir para além do *samsara*, assim como a jangada que nos permitiu ir para a outra margem; este *Dhamma* é comparável à balsa, devemos usá-lo, mas não nos apegarmos a ele”. Essa é uma similitude para nos lembrarmos. Se alguém pula na jangada, se amarra na jangada, dá para cruzar o rio? Não, ele vai ficar ali na água, e chegar até a morrer ali. Do mesmo modo, não devemos nos apegar ao *Dhamma*, mesmo sendo tão maravilhoso, tão excelente. Buda disse, no *Digha Nikaya*, no primeiro *sutta*, “se alguém criticar o *Dhamma*, criticar o Buda, não se irrite”. Se você se apega ao *Dhamma*, quando alguém criticar o *Dhamma*, você ficará com

raiva. Se você usa o *Dhamma*, não importa quantas pessoas criticarem o *Dhamma*, você não se aborrecerá. Porque você usa o *Dhamma* sem se apegar a ele. Quando eu penso: “esta é a minha religião, esta é a minha doutrina, esta é a minha compreensão”, e alguém me criticar, dizendo “você está errado”, e eu ficar raivoso quando alguém critica o *Dhamma*, é porque eu não entendi o *Dhamma*. Buda disse que quando alguém critica o *Dhamma*, você não deve ficar irritado, não deve rejeitar o criticismo. Com a mente plenamente atenta, examine as críticas. Se a pessoa fizer críticas indevidas, ouça cuidadosamente, com plena atenção, e diga sem raiva: “irmão, eu não penso que seja bem assim”. Você pode ter essa forma de resposta não agressiva apenas se você não se apega ao *Dhamma*. Quando alguém entende corretamente o *Dhamma*, ele não se apega a nada, nem mesmo ao *Dhamma*. Deixa-os para lá, competindo. Se alguém desafia, critica, você apenas ouve e segue o *Dhamma* exatamente como você entende o *Dhamma*.

Nessa história, Patachara teria todas as razões para se apegar ao marido, aos filhos, aos pais e aos irmãos, esses são os parentes mais próximos. Essa história é significativa porque são todos os parentes mais próximos. No *samsara*, temos esposa, filhos e parentes, esta é a natureza da existência do *samsara*. Esta é a natureza do *Dhamma*. Quer dizer, tendo nascido, temos esses parentes. E eles se tornam nossos parentes de acordo com nossos consentimentos *samsáricos*, nossas conexões *kammicas*. Em razão das conexões *kammicas* nos unimos, e também por causa delas nos separamos deles. E na próxima vida, meus irmãos não serão meus irmãos, meus pais não serão mais meus pais, minha

PLENA ATENÇÃO À MORTE

esposa ou meu marido não será mais minha esposa ou meu marido, meus filhos, talvez, não serão mais meus filhos, eles pertencerão a outros. Eles vieram a esta vida, eu vim a esta vida, eu digo: “este é meu pai, esta é minha mãe”, e assim por diante, é apenas por um curto período de tempo. Quando um se separa do outro, cada um segue seu próprio caminho e não há meio de nos mantermos ligados como parentes novamente, talvez por algumas próximas gerações. Então Buda explicou isso para ela e disse: “Isso não acontece apenas com você. Isso acontece a todos, em todo o universo. Mas se você lembrar de não ser possessiva, então você sentirá menos dor. Fique associada aos seus parentes, mas lembre-se de que um dia vocês se separarão”. Tentar não perder o que se tem é bom por um lado, por outro lado não é bom. Quando tentamos segurar nossas possessões materiais, e não queremos perdê-las, então cultivamos tensão em nossa mente. Portanto, quando a perdermos, sentiremos dor com isso. Para diminuir nossa dor é melhor perder nosso interesse, nosso apego a elas.

Mas há outra coisa que devemos tentar não perder. É a nossa plena atenção. Devemos tentar não perder nosso esforço. E também nosso progresso espiritual. Quando tentamos não perder nossas coisas materiais, nós perdemos nossas coisas espirituais. Quando não nos importamos em perder as coisas materiais, não perdemos as coisas espirituais. Então, por um lado podemos nos esforçar em perder algo, por outro podemos nos esforçar em não perder algo. Quando procuramos não perder nossa plena atenção e crescimento espiritual, não ficamos insanos quando perdemos as coisas

materiais. Em outras palavras, nós procuramos não perder a nossa sanidade mental. Mas se tentamos não perder nossas coisas materiais, nos tornamos insanos. As pessoas se esforçam para não perder coisas desnecessárias, e não se importam de perder as coisas necessárias. Elas consideram coisas não importantes como importantes e coisas importantes como não importantes. Considerando o não importante como importante, elas se agarram a isso; e considerando o importante como não importante, elas deixam-nas ir. Devemos não nos agarrar nem às coisas importantes, nem às não importantes, porque essa é a natureza do *Dhamma*; o *Dhamma* não é a nossa propriedade. *Dhamma* é um meio para seguirmos, não é algo para nos manter estáticos. Sempre que pensamos em perder algo, devemos pensar no que devemos perder e no que não devemos perder.

Havia um monge de nome Wakali. Como leigo, ele viu o Buda e, assim que ele viu o Buda, ele ficou deslumbrado, pois o Buda era tão sereno, tranquilo, calmo, majestoso, belo, compassivo; as melhores qualidades que podemos pensar, ele encontrou no Buda. Então, ele não queria perder essa bela impressão ou aparência do Buda. Para não perder essa visão do Buda, ele se tornou um monge. Ele pensou que como um monge sempre poderia olhar para o Buda. Conheci nos EUA uma pessoa que nunca desligava o rádio; deixava o rádio ligado vinte e quatro horas. Por quê? Porque ela nunca queria perder nenhuma notícia do mundo. Ela queria estar em contato com o mundo todo minuto. É como o caso do Wakali, que queria ver o Buda vinte e quatro horas por dia. Ele seguia o Buda como sua sombra. Onde o Buda sentava, ele sentava e ficava mirando o Buda,

PLENA ATENÇÃO À MORTE

que era muito atraente, pois seu rosto era a própria presença da paz. Eu também ia querer contemplar o rosto do Buda. Buda sabia que Wakali o seguia como sua sombra. Um dia Buda perguntou: “Wakali, o que você está fazendo aí?” “Mestre, eu não consigo afastar meus olhos de você”. Buda disse: “Eu posso fazer algo. Se você tem medo de perder minha visão, eu tenho algo para você. Você siga meu *Dhamma*. Minha aparência desaparecerá em alguns anos, este corpo morrerá, será cremado e você não mais verá este rosto e este corpo. Por isso, siga meu *Dhamma*. Você pratique a plena atenção da impermanência, a plena atenção à morte, a plena atenção dos quatro fundamentos da plena atenção. E você alcançará a iluminação. Daí você me verá em você. Não apenas nos seus olhos, mas em sua mente você sempre me verá. Você me traz para dentro de você. Por enquanto, você me vê apenas externamente. Quando eu morrer, você me perderá, mas, quando você me trouxer para dentro de você, você não me perderá”. Buda disse: “Quem vê o *Dhamma*, vê a mim. Quem vê a mim, vê o *Dhamma*. Então, Wakali, isso é a melhor coisa que você deve fazer e você nunca perderá minha visão”.

Como palestra desta tarde, vamos parar por aqui. E lembrem-se dessa história. Ela é muito importante.

Perguntas e Respostas





P: Bhante, o medo da morte não está quase sempre relacionado ao medo da dor? Como lidar com o medo da dor?

Bhante G: Para lidar com o medo da dor, podemos nos treinar a partir da dor que já experimentamos agora. Experienciamos a dor quase que diariamente, especialmente quem medita. Ao meditar experimenta-se a dor, assim aprendemos a aumentar o nível de tolerância à dor. Isso significa que, ao sentir dor, nós a observamos com plena atenção. Às vezes, a dor cresce e se esperamos e observamos a dor crescer enquanto cresce, nós simplesmente prestamos atenção à respiração e, crescendo a dor, continuamos atentos à dor, e aí a dor desaparecerá ou continuará a crescer.

E se crescer vai atingir um certo nível. Ao atingir seu máximo, não pode ir mais além. Nosso problema é que não temos paciência para chegar a esse ponto. Se esperarmos pacientemente que ela chegue ao limite, começará a decrescer e sumirá. Você sabe, hoje em dia mulheres que dão à luz no hospital são treinadas a focalizar a mente na respiração, e aí começam a respirar e a empurrar (o bebê), respirar e empurrar, respirar e empurrar...

Você vê? Conforme fazem isso, sentem menos dor. Do mesmo modo, e eu não sei como descobriram isso, há um

sistema antiquíssimo na meditação que consiste em prestar atenção à respiração e paulatinamente à percepção da dor, expirar, expirar, dentro da dor. E ao respirar para dentro, a dor vai junto com a aspiração. E se você medita por 30, 40 minutos e tem dor, e treina-se a cada dia, quando a dor da morte vier, senta e medita e não terá mais medo da dor da morte. E nos treinamos por longos períodos para aceitar o medo, a dor e, quando as dores da morte chegarem, esse treinamento surge para não sentir medo.

Como eu já mencionei nesta tarde, muitas vezes eu já ouvi dizer que as pessoas sofrem antes da morte porque não querem abandonar seus apegos. Se aprendermos a deixar para trás nosso apego por qualquer coisa – família, amigos, cônjuge, corpo etc., pouco a pouco o nosso medo da morte não será tão grande assim, porque já nos treinamos a lentamente soltar nossos apegos.

É o apego que nos leva a dores mentais mais fortes que a morte em si. Como eu disse antes, as últimas respirações, nós nem sequer as percebemos direito, mas o medo surge muito antes disso. Eu já tive experiências muito próximas à morte. Em 1945, em um certo dia, eu estava indo do monastério onde eu estava para a escola monástica. Fui rumo à estação de trem, e cheguei lá muitas horas antes de o trem passar. Havia muito tempo para esperar, então vi um jovem monge de uns 9 anos, eu tinha 17, e esse pequeno monge disse: “Bhante, ali há um riozinho perto da estação, vamos nadar lá”.

Eu não sei nadar, mas não queria que ele percebesse que eu não sabia nadar porque eu era grande, e ele pequeno. E aí,

por orgulho, fui. Ele amarrou a roupa, chegando lá pulou dentro da água e nadou como um peixe rumo ao outro lado do rio, e eu fiquei esperando. Ele insistiu: “Vamos lá, o que você está esperando?” E eu pulei, e logo afundei naquela água imunda que recebia refugos de toda a área, meu pé chegou a tocar o leito do rio e tentei subir na mesma velocidade. Ao subir, o pequeno monge me segurou pela orelha, trazendo minha cabeça para cima da água. No entanto, como não podia me carregar, ele me largou, mas eu agarrei sua roupa e ele deixou que eu o segurasse, e segurando a outra ponta do manto, me arrastou, nadando nu, rumo à margem do rio.

Assim, segurando seu manto, eu subi e afundei três vezes, bebendo a água imunda. Na terceira vez, eu abri os olhos e vi o mundo inteiro como sendo uma grande bola vermelha, porque os capilares do olho estavam inundados de sangue, e por todo tempo eu tive medo. Aí eu desci de novo, perdi a consciência e me encolhi, lá no fundo, sem nem saber o que aconteceu. Nesse minuto, o menino foi à superfície gritar por ajuda. O homem da estação tinha uma pequena loja que se abria para o rio. Ele quebrou a janela, pulou no rio. O menino monge disse que eu já deveria estar morto.

Em um instante, eu estava na margem do rio, abri os olhos e vi um homem sobre mim. Eu pensei que tinha nadado para a margem, mas, na verdade, aquele homem desceu, me puxou pelo pescoço, pressionou meu peito e fez respiração boca a boca. Quando abri os olhos, o homem sorriu, tão feliz por ter me revivido. E vi centenas de pessoas ao redor de mim, que vieram ver o monge que havia se afogado. O monge-abade veio e me deu água

quente para beber, chá, roupas quentes e me pôs na cama. Quando o trem chegou, ele me pôs nele para ir para a escola.

No dia seguinte, nas manchetes do jornal, havia a minha foto, descrevendo o afogamento, e essa foi a primeira vez que eu recebi publicidade. De qualquer modo, a partir disso eu já sei que nos últimos momentos você não sabe de nada. Uma coisa que eu me lembro é que eu amava muito minha mãe e me lembrava dela e de meu irmão mais novo. É só isso que eu me lembrei antes de perder a consciência.

Assim, o medo da morte surgiu enquanto eu engolia aquela água suja, que era doloroso e irritante, a água entrando pelo nariz, ouvidos, os olhos queimando. Essas são as coisas dolorosas que me assustaram naquela hora. Se alguém morrer naturalmente por doença não terá esse tipo de medo. De qualquer modo, é muito bom lembrar-se de deixar ir embora o apego de qualquer coisa à qual nos apegamos. Caso contrário, será pior.

P: E com relação a quem morre dormindo?

Bhante G: Ao morrer dormindo, deve haver uns poucos momentos de despertar pela dor. Morrer durante o sono é morrer por ataque do coração; deve haver uma pequena dor no coração. Se morrer de derrame, não sente nada, porque o sistema nervoso fica dormente. Eu não podia morrer porque tinha que dar mais palestras sobre o *Dhamma*...

P: Você já tinha meditado sobre a morte naquela época?

PLENA ATENÇÃO À MORTE

Bhante G: Não, não tinha começado aquilo ainda. Era novo demais para pensar na morte.

P: Como devo proceder para, quando renascer, encontrar o *Dhamma*?

Bhante G: O que você deve fazer é o que já está fazendo agora. Porque é do modo que treinamos nossa mente que seguiremos na próxima vida.

P: Na doutrina espírita acredita-se na comunicação com os espíritos. Poderiam os espíritos serem seres que renasceram em forma não material, mas que por seu apego tentam manter o ego anterior?

Bhante G: Essas crenças espiritualistas acreditam-se capazes de comunicar-se com seres invisíveis. Esses seres espirituais estão nessa situação não por causa de seu ego, mas por causa de seus *kammas*, ignorância, desejo de sobreviver, por isso existem nessa forma. Isso já existia em tempos imemoriais, muito antes de o Buda vir ao mundo. Houve pessoas que se comunicavam com os espíritos e usavam linguagens, “falando em línguas”, em línguas diferentes, mas as técnicas para isso não conhecemos. O Buda proibia expressamente os monges de fazer isso. Os monges não aprendiam isso, não faziam isso e, se fizessem, iam contra os ensinamentos do Buda, porque isso é como atirar no escuro. Isso não é algo que se pode provar, que seja uma linguagem real ou só uma coisa para enganar as pessoas. Há muitos modos de se enganar

usando artifícios sem sentido, pronunciando palavras sem nexo, as pessoas vão acreditar naquilo. Alguns mordem a isca. Algumas pessoas são tão bobas que engolem qualquer coisa que você apresentar. Como a isca que pega o peixe na água e você o pesca. Há para isso uma palavra páli, *galibhalisso*: “morder” = *gali*, “a isca” = *bhalisso*; refere-se aos tolos que mordem qualquer isca. É o que chamamos de “ingênuos”, porque elas são simplórias, pouco educadas, e alguém se aproveita delas dizendo que recebeu mensagens para elas vindas dos espíritos, e lucram com isso, e esse é um tipo de modo de vida incorreto. Por isso o Buda proibia os monges de fazerem isso, pois afetaria a dignidade dos monges, e as pessoas passariam a pensar que os monges eram charlatões.

P: Os seres humanos podem influenciar outros pela força mental?

Bhante G: Sim, de um certo modo, pode-se usar o hipnotismo. Algumas pessoas são tão hábeis, persuasivas na sua fala, que podem influenciar outras pessoas, como por exemplo, por meio da lavagem cerebral, pela fala. Mas nós no budismo não acreditamos que se possa influenciar alguém sem usar qualquer espécie de linguagem. Às vezes as pessoas paranoicas acreditam que algum indivíduo maligno controla suas mentes. Agora, há situações em que não ocorre uma influência mental sobre pessoas, mas sim que um forte pensamento é captado por outras pessoas, como foi aquele caso que citei sobre um amigo meu que morreu em Washington e como

localizei, por força do pensamento, meus dois amigos que me procuraram espontaneamente.

P: Os seres invisíveis podem se comunicar com os seres visíveis?

Bhante G: Há uma crença segundo a qual os seres invisíveis se comunicam por intermédio dos seres visíveis. É o que se chama de possessão; os invisíveis possuem os seres visíveis, os humanos. Isso também é uma coisa antiquíssima. Eu já vi pessoas assim; eu não sei explicar como acontece, mas eu já vi.

Era uma garota cambojana de 18 anos que estava possuída por maus espíritos. E seus pais tentaram de tudo, psiquiatras, psicólogos; nada de errado foi encontrado. Então eles vieram a nós, monges, esperando que, pela recitação, nós conseguíssemos trazê-la de volta. E eu, juntamente com outro monge experiente, fui aonde ela se encontrava e vimos que estava muito furiosa e nem sequer notava nossa presença. Ela não era grande, mas eram necessárias oito pessoas para segurá-la. E ainda assim, ela tentava se soltar e nos atacar. Mas, ao segurá-la, começamos a cantar os sutras. E, num segundo dia, de novo, ela se debatia, mas não tão fortemente como no dia anterior. Fomos lá no terceiro dia e ela não estava mais violenta, e no quarto dia ela estava normal. Então veio e nos ofereceu comida e nos tratou bem, e disse que ia para a Califórnia nas férias. Eles creem que ela estava possuída pelo espírito da avó.

Outro caso foi no Sri Lanka, onde um jovem monge estava possuído. Eu vi isso em Singapura etc., e é possível, às vezes, que seres invisíveis possuam os seres humanos.

P: Podemos falar com eles?

Bhante G: Eu não sei se dá para falar com eles. Eu nunca vi isso acontecer.

P: Como podemos saber se é um ser invisível e não uma perturbação mental?

Bhante G: Isso não é algo que eu possa verificar com certeza. Mas talvez, pelos cânticos, ela tenha se acalmado e sua perturbação mental tenha diminuído, isso também é possível. Há pessoas que sabem muito sobre isso e você pode falar com elas sobre essas coisas: exorcistas.

Os exorcistas podem ser cristãos, muçulmanos, hindus, budistas. Eles creem que se um muçulmano se torna um ser invisível e possui uma pessoa, ele não deixará essa pessoa se usarmos um exorcismo budista. É necessário um exorcismo muçulmano para mandá-lo embora. Se um espírito católico possui uma pessoa, só um padre católico pode mandar embora o espírito. Quando lemos textos antropológicos, há relatos no mundo todo sobre isso. Os antropólogos estão muito interessados em colecionar isso e escrever livros sobre esse assunto.

P: Qual seria a diferença entre reinos divinos e reinos celestiais?

PLENA ATENÇÃO À MORTE

Bhante G: Eu penso que reinos celestiais e reinos divinos são duas expressões diferentes para a mesma coisa.

P: Eu ouvi que, para renascer nos reinos divinos, deve-se praticar os *jhanas* e, para renascer nos reinos celestes, deve-se praticar boas ações.

Bhante G: Isso é porque os dois termos, “celestiais” e “divinos”, podem ser usados alternadamente, mas são a mesma coisa.

P: No começo do retiro, foi dito que não nos devemos apegar ao passado, nem ao futuro, tentando manter a mente no momento presente, porque aí reside a eternidade. Explique melhor.

Bhante G: Não se apegar ao passado, nem ao futuro, pois de fato tudo o que podemos saber é o momento presente, aqui e agora. O que aconteceu ontem é só memória. Não está mais aqui. O que pode acontecer no futuro pertence ao futuro. O futuro é incerto, pode ou não acontecer. O que nós realmente experienciamos é o *Agora*. O que nós vivenciamos agora constrói nosso conhecimento. Seja qual for o nosso conhecimento, ele é a coleção daquilo ao qual nós prestamos atenção no *presente momento*.

Você aprenderá pelo presente momento. O que aprendemos do passado é só a história. Agora, nos referimos particularmente à prática de observar a impermanência. O conhecimento da impermanência do passado é a memória do

passado. A impermanência do presente já é a constante experiência do impermanente. Se prestamos atenção ao que acontece agora, vemos cada segundo tornar-se história, porque vai para o passado, e as coisas acontecem agora mesmo. Prestando atenção ao agora, vemos claramente o que é impermanência. E experienciamos a impermanência observando o que acontece agora. Porque o presente está vivo e o passado está morto, e o futuro ainda não nasceu. Para nos mantermos vivos sempre devemos estar no presente momento.

Este momento presente é muito importante.

P: Quando enxergamos a impermanência durante a meditação, como devemos reagir, aceitar isso?

Bhante G: Boa pergunta. Não fazemos nada com a impermanência, nós aceitamos a impermanência e não ficamos rígidos, tensos, com essas experiências.

Porque toda experiência é impermanente. Por exemplo, nossa mente tenta agarrar algo. Quando a mente quer se agarrar, o nosso *insight*, nossa consciência nota, vê que no momento em que queremos agarrar algo, aquilo desaparece. Assim, aprendemos, pela impermanência, a não nos frustrar tentando nos agarrar a algo. É como tentar equilibrar sementes de mostarda numa agulha em movimento. A mente tenta se segurar a algo, mas essa coisa desaparece. Então ganhamos *insight* com relação a não se prender a qualquer coisa, porque a mente se cansa de tentar e tentar se agarrar a algo. É assim que aprendemos a não nos apegar, porque ao nos apegarmos aquilo

muda e acabamos sendo frustrados. É isso que se ganha em ver a impermanência.

P: Gostaria que explicasse o grau necessário [de concentração – NT] para se praticar a meditação *vipassana*. Como o atingimos, e quando o atingimos devemos abandonar a concentração na respiração? A concentração é necessária para se praticar a meditação *vipassana*?

Bhante G: Essa é uma pergunta interessantíssima que se leva muito tempo para responder, como em muitas áreas em que há vários aspectos para se lidar. Podemos tentar praticar *vipassana* diretamente sem ter conseguido concentração e, conforme praticamos, ganhamos essa concentração. E usamos essa concentração para praticar o *vipassana* novamente. Isso é chamado em páli de *Samatha pubanna Vipassana, Vipassana pubanna Samatha* – “Começar o *vipassana (insight)* antes e praticar depois o *samatha* (concentração), ou praticar o *samatha* primeiro e depois partir para o *vipassana*”.

Seja como for, quando a concentração alcançar o primeiro nível *jhânico*, então a prática do *vipassana* torna-se muito poderosa. E ao alcançar o segundo nível, a prática do *vipassana* fica mais forte ainda, e assim com o terceiro etc. *Jhana* significa concentração. Quando alcançamos o nível mais alto de concentração, o quarto *jhana*, a plena atenção, a prática do *vipassana* alcança o seu auge. No quarto *jhana*, o quarto nível de concentração, a plena atenção torna-se pura. A plena atenção torna-se pura no quarto nível de concentração porque a

equanimidade é forte no quarto estado *jhânico*. Assim, a equanimidade é forte na prática da meditação *vipassana*. É por isso que, ao atingir o mais alto nível de concentração, a plena atenção torna-se pura mediante a presença da equanimidade. Assim, você nota os níveis de concentração e de meditação *vipassana*. O mais alto nível de *vipassana* é o mais alto nível de concentração.

Quando você tenta meditar, às vezes, certos dias, sua concentração está muito boa. Nessa ocasião, nesse dia, pratique a concentração. Por outras vezes, a sua concentração não está boa, mas você pode praticar o *vipassana*; pratique simplesmente o *vipassana* nesse dia. Isso pode acontecer em um só dia. Se de manhã sua concentração está boa, pratique a concentração. E, à tarde, se o *vipassana* estiver bom, pratique *vipassana*, porque você não consegue atingir a concentração.

Esses dois sempre andam juntos. Mas, às vezes, temos de alcançar uma concentração muito boa para podermos praticar o *vipassana* muito bem.

P: É difícil entender a diferença entre os termos *vipassana* e concentração...

Bhante G: A diferença entre *vipassana* e concentração, é que *vipassana* busca o *insight* e *samatha* a **concentração** e a **tranquilidade**. O *vipassana* focaliza a mente na impermanência e insatisfatoriedade e inexistência de um “eu” no corpo, sensações, pensamentos, percepções e consciência. A concentração não usa todos esses elementos. Ela focaliza a mente unicamente em um

PLENA ATENÇÃO À MORTE

objeto de cada vez. Por exemplo, a respiração. Para o *vipassana* não há um único objeto específico, qualquer objeto é bom para o *vipassana*. Até o som de grilos, aves, pedras, chuva, tudo serão bons objetos para o *vipassana*. Mas você não pode concentrar a mente em nenhum desses objetos. Ao tentar se concentrar no som de grilos, não se consegue, é irritante, não podemos nos concentrar nisso. Se tentar se concentrar no latido do cachorro, você ficará decepcionado; você jamais vai se concentrar.

Mas esses objetos são bons para a meditação *vipassana*, porque você, ao ouvir um grilo, pode perceber a vibração do ar nos ventos, vindo e indo, surgindo e desaparecendo tão rápido. E na concentração usamos a respiração, que, embora não seja estática, é algo constante. E pode tornar-se mais e mais sutil, e então ganhamos a concentração. Também podemos usar a respiração para a meditação *vipassana*. Ao usar a respiração no *vipassana*, observamos o surgimento e o desaparecimento da respiração. Vemos as sensações da respiração, pensamentos que surgem durante a respiração, as percepções, a consciência da respiração e observá-los todos mudando o tempo todo, isso é *vipassana*.

P: E você faz isso enquanto está concentrado?

Bhante G: Não, juntamente com a concentração você não pode focalizar a mente nessa impermanência e tudo o mais. Quando sua concentração é profunda, então sua consciência da impermanência é de um tipo muito profundo.

Quando a concentração é muito profunda, como ao se atingir os *jhanas*, você não tem pensamentos, nem sensações exteriores, sua

mente está totalmente voltada para dentro de si, então você vê os níveis subconscientes e celulares da impermanência.

Assim, há níveis de concentração e níveis de consciência da impermanência, ao alcançar esses níveis de concentração. Quando não temos muita concentração, a consciência da impermanência focaliza em coisas grosseiras, como as respirações, sensações etc., essas são as coisas grosseiras. Quando temos a concentração profunda, nossa consciência da impermanência é muito profunda e sutil.

P: Em que nível está a irritação psíquica?

Bhante G: Podemos experienciar irritação psíquica em todos os níveis, não tem de necessariamente ser profunda. Não há um lugar específico para haver a irritação psíquica; você pode ir a níveis mais profundos dessa irritação psíquica.

P: Que níveis de concentração são necessários para destruir a irritação psíquica?

Bhante G: Esse seria o quarto nível *jhânico* de concentração, para se focar a irritação psíquica. Porque essa concentração chega à raiz dos problemas.

Vamos parar por aqui.

Palestras



“Todos os seres, não importa quão altos ou baixos estejam na escala, devem morrer, mesmo que vivam por muitos éons como seres divinos. Não há seres imortais; a palavra “imortal” é apenas uma palavra. Nenhum ser é imortal.”

Oitavo dia

Como a vida surge, se desenvolve e desaparece



Vou desenvolver uma série de aspectos sobre a vida, sobre como a vida surge, se desenvolve e desaparece. Quando falamos de morte, alguém poderá perguntar: “Onde a morte acontece?” A morte ocorre onde houve um nascimento. Se não houvesse um nascimento, como poderia haver morte? Mas se houve nascimento como ser humano, os seres humanos morrem. Se existem seres divinos, esses também devem morrer. Se nascemos como animal, fantasma ou demônio, esses também morrem, todos eles.

No ensinamento budista, todos os seres, não importa quão altos ou baixos estejam na escala, devem morrer, mesmo que vivam por muitos éons como seres divinos. Não há seres imortais; a palavra “imortal” é apenas uma palavra. Nenhum ser é imortal. A palavra “ser” significa uma reunião de condições. Significa integração e desintegração. Essa mecânica faz parte dos componentes que são ali reunidos.

Se há forma, há morte. Se há forma, há a reunião de elementos. Seja forma sutil ou grosseira, delicada ou bruta, tudo é forma. As sensações também são feitas de pensamentos. Por

exemplo, nas emoções e sensações que provêm do nosso contato com os objetos sensoriais. Se não houver contato com objetos sensoriais de tipo algum, não haverá sensação. Se as coisas sensoriais que causam as sensações não estão lá, não surge a sensação. E essas coisas que nos causam sensações também são feitas de vários componentes, e sujeitas ao nascimento, crescimento e morte.

Assim, nossos pensamentos surgem na dependência de outros componentes. As pessoas perguntam com frequência algo que a elas parece muito profundo, mas que na verdade provém da sua própria cobiça e ignorância: “Se todos os seres atingirem a iluminação, o que vai acontecer ao mundo? Mas enquanto isso não acontece, digamos que todos os seres, pequenos e grandes, atingissem a iluminação, será que ainda haveria morte, lamentação, pesar e desespero? Você acha que haveria guerras, conflitos, gente indo trabalhar e depois assistindo TV? Gente com filhos, indo buscá-los na escola? Gente construindo, produzindo computadores e rádios? Haveria necessidade dessas coisas? Haveria medo, ansiedade, guerra etc.?” E elas ainda se preocupam: “Mas se todos se iluminarem, o que vai acontecer ao mundo? Se todos se iluminarem, quem vai morrer?”

Isso não vai acontecer, mas se acontecesse seria a melhor coisa que se poderia esperar. No entanto, uma vez que os seres existem, sempre vai existir ansiedade, medo, cobiça e morte, *samsara*, tudo isso é *samsara*. No *samsara* existe nascimento, casamento, divórcio, ansiedade, medo, tudo isso. Se não existir

mais ninguém, isso não será possível. Assim, todos os seres têm dentro de si uma natureza que segue mecanicamente e é intrínseca. Pegando uma folha de papel, ela tem em si a sua natureza intrínseca, que é a natureza da decadência. Mas além da natureza intrínseca, há fatores externos que causam a aceleração ou desaceleração do processo, fatores que intervêm.

A natureza intrínseca é a natureza da mudança, da impermanência. Essa natureza intrínseca de impermanência não é imposta de fora, e não há nada a fazer com relação a ela. Nós estamos constantemente buscando conservar a nossa saúde, beleza, juventude, nós usamos todos os truques mais engenhosos para fazer isso. Tudo isso é uma tentativa de impedir ou desacelerar a impermanência. Toda a crença médica e essa tecnologia visam prolongar a vida, eliminando nossas doenças e nossos males. Eles dizem que só querem adiar a morte. Pois eles são sensatos o suficiente para saber que não podem vencê-la. Eles sabem que não importa o que se faça, a morte virá; só se pode adiá-la alguns anos. Talvez nenhuma dessas coisas vá adicionar mais anos à nossa vida, mas podem adicionar vida aos nossos anos.

Assim, em outras palavras, o mecanismo interno segue, a despeito de nossos desafios a esse mecanismo. É isso que chamamos de natureza intrínseca da vida. Então alguém perguntará: “Para que serve saber disso, já que acontecerá de qualquer modo, morreremos, tudo mudará, nós sabemos que tudo muda e não há nada a fazer. Mesmo sabendo que vamos

morrer, não podemos fazer nada. E com tanta medicina e ciência, vamos morrer; então, para que isso?”

Uma vez, em nosso centro em Washington, apareceu um homem para colocar os carpetes, que era um fumante inveterado; ele fumava em série, e o prédio todo ficou tomado por fumaça; eu não suportava mais. Eu me aproximei e disse: “Senhor, o senhor não tem medo do câncer?” Ele disse: “Bem, se eu fumar, vou morrer de câncer e, se parar, vou morrer de outra coisa qualquer”.

Do mesmo modo, alguém dirá: “Sabendo sobre a impermanência e a morte, ou não, morreremos. Qual é a razão de gastar tempo pensando nisso?” É como os cientistas e pesquisadores, com toda a sua tecnologia, sabem que vão morrer um dia e, mesmo assim, continuam e gastam bilhões de dólares nessas descobertas. E mesmo que descubram algo, vão morrer de qualquer jeito.

Como eu disse, eles fazem tudo isso porque, mesmo se vivermos apenas 50 anos, usando a ciência e a tecnologia, podemos tornar essa vida uma vida com qualidade. Eles não tentam adicionar anos à vida, e sim vida aos anos vividos. Do mesmo modo, por que queremos saber sobre a morte e a impermanência, mesmo sabendo da sua natureza intrínseca, natural e automática; afinal, para que perder tempo com isso? Fazemos isso por razões ainda melhores que os cientistas, tentando descobrir algo novo. Porque muitas de nossas dores, lamentações, temores e tristezas vêm da nossa ignorância. E provêm do nosso apego, do nosso agarramento. Uma vez que você sabe, presta

PLENA ATENÇÃO À MORTE

atenção à sua natureza impermanente, à medida que vai ocorrendo. Não é necessário ler um livro, ouvir uma palestra; apenas se basear nas próprias experiências.

Nós experimentamos dor, prazer, tudo isso, e a partir dessas experiências superficiais encontramos algo mais profundo dentro de nós mesmos. Quando prestamos plena atenção a algo que nós superficialmente não sabemos, ganhamos entendimento (*understanding*), que é uma boa palavra, que significa em inglês *under* (sob) – *stand* (posicionar, ficar): estar na base do que está acontecendo. Há a expressão “acertar um golpe baixo” (abaixo da cintura) e, acertando abaixo da cintura, você tem certeza de que derruba o seu oponente. Porque o oponente não espera ser golpeado ali. Do mesmo modo, quando a mudança ocorre, vamos à base da mudança e a vemos exatamente como ela é. É como as correntes profundas das águas de um rio. Ele tem suas correntes superficiais. Assim, quando vamos à impermanência profunda para ver o que acontece, obtemos um consolo tremendo. Por exemplo, quando se está em profunda depressão, pelo nosso treinamento mental, vamos ao fundo dessa depressão e observamos a depressão com plena atenção, atentamente, atingindo um estado mental equânime, você verá que essa depressão não é permanente.

Na noite passada, eu mencionei a pergunta que alguém fez: “Quando conseguimos concentração, o que nós atingimos?” Nós conseguimos clara atenção da mente, a mais pura, a mais forte equanimidade e a mais forte concentração, basicamente essas três coisas. Imagine apenas uma delas, o quão poderosa é. E

agora você tem três em vez de uma, em uníssono, como uma força unificada, indo ao fundo da impermanência em nossas vidas. Lembrem-se de ontem, quando eu mencionei que a força de uma corda advém das pequenas fibras que foram trançadas juntas? E essa força é o “eu”, ou seja, a cobiça, a ignorância, o desejo, a raiva, tudo posto junto e retorcido, formando o grande “eu” que há em nós. E é tão forte, que leva as pessoas a pensarem que: “Isso é a única coisa que não muda nunca”. E essa noção de que aquilo não muda vem da força da cobiça, da raiva e da ignorância. Quando temos as outras forças, equanimidade, plena atenção e concentração, essas três também são fortíssimas e podem ir para o fundo desse forte “eu”, então vai arreventá-lo em pedacinhos.

Essa força é como uma dinamite. E funciona com força porque concentração, equanimidade e plena atenção permitem até ver que as partículas físicas subatômicas mais diminutas estão em mutação. E cada minúscula fração da mente, do apego, da cobiça, do medo, está constantemente mudando. Em outras palavras, quando essas forças vêm da concentração, plena atenção e equanimidade, com elas combinadas, pode se ver a mudança de cada coisa física e mental, mente e matéria.

A materialidade é a forma composta de fogo, água, ar, terra. A terra é a característica de tudo que pode se tocar, com dureza ou maciez, que ocupa espaço e se move. Tudo que tem a característica de ocupar espaço, e da mobilidade, e que seja um agrupamento visível e tocável. No entanto, no nível mais sutil podem ser invisíveis. Mas quando essa forma sutil se condensa, ganha visibilidade. As

PLENA ATENÇÃO À MORTE

coisas com essa característica são o elemento terra. O elemento água é o elemento que agrega as coisas, mantendo-as coesas. Se o elemento água se retirar por completo de um objeto, ele se torna poeira ou algo rígido. O elemento ar tem a característica de mover-se horizontalmente, as coisas que podem mover outras. O elemento fogo tem a característica da irradiação. Quando essas coisas se reúnem, chamamos isso de forma. E também temos as sensações, as percepções, os pensamentos e a consciência, que formam a mentalidade.

À forma chamamos de materialidade, e às sensações, percepções etc. chamamos de mentalidade. Temos daí os cinco agregados. Um é a forma e quatro são a mente. Às vezes, nos referimos como corpo e mente, e outras vezes, materialidade e mentalidade.

Quando combinamos essas forças da plena atenção pura, poderosa concentração e equanimidade, haverá um estado mental poderosíssimo, capaz de observar as mudanças na materialidade e na mentalidade. Quando vemos a impermanência desses dois pela própria experiência, não por uma palestra, livro ou discussão, então nossa depressão, medo, raiva, ciúme etc. começa a afrouxar. A cobiça, o ódio, o medo, a inveja, a tensão etc. são estados mentais. E quando essas forças combinadas veem que esses estados são mutáveis, então nossa raiva, medo, rigidez, arrogância se desfazem e tornamo-nos muito calmos e relaxados.

Imagine se essas coisas são enfraquecidas, não totalmente eliminadas, você não se enraivece tanto quanto antes, não é tão arrogante como era antes. A frequência dessas ocorrências diminui,

e isso lhe traz tremendo bem-estar, paz e felicidade. Se não podemos eliminar todas elas, ainda podemos adiar a sua ocorrência, usando essas forças combinadas, vendo a impermanência que há em nós. Imagine o quão feliz podemos viver. Se de algum modo os eliminarmos por completo, de modo que nunca mais surjam, então eliminaremos essas repetições de nascimento, dor, lamentação e desespero, sem ninguém para morrer. Então seremos imortais e ultrapassaremos o *samsara*. Por essa razão, embora saibamos que não podemos ultrapassar a morte, nem a impermanência, vamos praticar esse entendimento (*under*, sub, abaixo / *standing*, colocar-se, ficar).

Isso é tudo da palestra do *Dhamma* por hoje.

A importância de conhecer e ver a impermanência

Reiniciando nossa palestra, eu estava falando da importância de se conhecer e ver a impermanência. Ou seja, quando vemos as coisas mudando, não vamos ficar demasiadamente frustrados ou decepcionados ao passarmos por um período difícil na vida. Porque vemos, de um lado, pela experiência, que cruzamos épocas difíceis em nossa vida no passado. E pela experiência, notamos que todos esses períodos foram impermanentes, eles desapareceram. Por outro lado,

vendo o que acontece agora, notamos o que está mudando. Daí, concluímos que as épocas virtuosas, prazerosas e felizes, bem como as épocas não virtuosas, desprazerosas e infelizes, todas elas mudam.

Há situações em que devemos pensar e outras nas quais devemos não pensar. Nas minhas orientações de meditação, aconselho as pessoas a não verbalizar as experiências. Porque, ao verbalizar o tempo todo, acabamos excitando a nossa mente. Ao estimular a mente, não ganhamos concentração. Além do mais, há tantas coisas acontecendo conosco que é impossível verbalizá-las todas. Elas acontecem tão rápido que, à medida que buscamos uma palavra para elas, elas já passaram. Daí usamos palavras para o que já se foi. Você observa a impermanência e para vê-la como é, peço às pessoas que não verbalizem.

Há certas situações as quais se deve pensar com palavras. Quando experimentamos estados neutros, profundos, os quais nós nunca experimentamos antes, não encontramos palavras para eles. Também quando focalizamos a mente na respiração não devemos verbalizar. Porque a respiração não tem emoções em si, é apenas uma função neutra. Mas podemos estar plenamente conscientes da impermanência da respiração. Ao andar, se não verbalizamos, podemos prestar atenção à impermanência da nossa meditação andando. Por exemplo, estando relaxados, parados, focalizando a atenção na respiração, podemos focalizar em certas sensações. Enquanto inspiramos, se levantamos o calcanhar, as experiências prévias se esvanecem e temos uma nova experiência. Quando expiramos, descendo o calcanhar, a

experiência prévia se vai, dando lugar a outra nova. Ao avançarmos com o pé, uma velha experiência se vai e uma nova se cria [*referindo-se à meditação andando* - NT].

Ao expirar, pressionamos o pé contra o chão, temos uma experiência anterior que se foi e outra tem início. Do mesmo modo, ao levantar e descer o pé, ou inspirando e expirando, temos a constante mudança de sensações. Assim, esse é um exemplo. Sempre que focalizamos a mente em qualquer coisa física, não precisamos verbalizar. Movimentos físicos, como esticar, virar, curvar, observamos tudo mentalmente sem usar palavras. Por outro lado, quando surgem atividades mentais, algumas delas podemos observar sem o uso da palavra, mas outras requerem pensamento. Quais são as atividades mentais que requerem o processo do pensamento? Atividades como emoções e pensamentos negativos. Ao surgirem, temos que usar palavras e pensamentos para livrarmo-nos deles. Essas atividades mentais, algumas são tão destrutivas que não importa o quanto tentemos, elas não vão embora. Nesse caso temos de pensar. Especialmente quando tal emoção ou estado vier a ser a raiva, nós fazemos surgir o lado positivo e virtuoso da compreensão da raiva. E para isso precisamos de três estados mentais virtuosos. A compreensão hábil ou correta, ver as coisas exatamente como elas são; a segunda é a plena atenção correta; e a terceira é o esforço correto. Para não esquecer essas três coisas, vou pô-las em uma frase: “Temos de fazer um esforço de plena atenção para compreender”. Quando você se lembra que tem que fazer um esforço mental plenamente atento,

PLENA ATENÇÃO À MORTE

então você tem aí três estados mentais. Quando surge a raiva, temos de fazer surgir a plena atenção e depois fazer surgir nossa compreensão. Fazendo um esforço em estar plenamente atento, a plena atenção conduz à compreensão. Ao cultivar a plena atenção, começamos a ver a raiva como ela é.

O Buda compara a raiva ao fogo. Ele disse que esse mundo acabaria quando o elemento fogo aumentasse. O mundo terminará quando o nosso elemento fogo, cobiça e ignorância crescerem, todo o mundo pode chegar ao fim. Eu não sei quantos de vocês estão conscientes do fogo da cobiça, que cresceu até um ponto em que já começamos a poluir o ar, a água e a atmosfera. A fumaça do elemento fogo da cobiça está onde se vê a nuvem de poluentes da nossa cobiça no horizonte, por toda a atmosfera. Veja São Paulo, Nova York, Tóquio, Jacarta, Calcutá, qualquer cidade grande. Veja a fumaça da cobiça.

Eu dou um exemplo. Quando fui à Cidade do México, me disseram que era muito grande, como São Paulo, e o governo mexicano, para reduzir a poluição dos carros, buscou reduzir o número de veículos que circulam na cidade. O governo introduziu o sistema de rodízio em que carros com certos números não circulam naquele dia. E as pessoas não podem usar o carro naquele dia, e devem pegar uma carona. Mas todos pensam: “Por que se importar? Eu compro outro carro com outro número”. Então nossa cobiça tenta driblar o sistema e, ao fazer isso, aumentamos a poluição. Esse é o modo como aumentamos o fogo e a poluição com a cobiça que queima em nós. E por causa do ódio, raiva, aumentamos a produção de armas de fogo.

Armas nucleares, aviões e navios de guerra, mísseis, tantos países os produzem sem nem saber o que fazer com aquilo, mas querem usá-los. Toda bala sangra, toda bomba é uma expressão da raiva. Não é certamente a expressão da compaixão e da amizade. Nós as armazenamos à espera do momento de usá-las. E, sobretudo, nossa ignorância com relação aos resultados daquilo que nós estamos fazendo.

O Buda nos deu o *Sermão do Fogo* – o que não significa o sermão sobre o inferno, sermões enfurecidos de missionários [cristãos - NT]. Seus sermões são como armas de fogo, muito poderosos, como bombas. O sermão do Buda foi apresentado aos mil *bhikkhus* da sua comunidade. No sermão ele disse:

“*Bhikkus*, tudo está em chamas. O que é tudo? Os olhos, os objetos visuais, o contato visual, a consciência, a sensação que surge do contato, seja ele agradável, desagradável ou neutro, todos eles estão em chamas. Do mesmo modo, os ouvidos, o som, a consciência, o contato, a sensação que surge pelos ouvidos, o nariz, o olfato, a consciência que surge da língua, do sabor, e a consciência que surge pelo sabor, o corpo, o tato, a consciência que surge do contato e que surge na mente etc...”

Então o Buda pergunta: “Que fogo é esse? São as chamas da cobiça, raiva e ilusão. Nascimento, crescimento, decadência, morte, lamentações, tristeza, desespero, tudo isso está em chamas”. Assim, quando surge esse fogo, ele não vai embora apenas ao focalizarmos a mente na respiração. Quando esse fogo surge, já que a cobiça é um pensamento, e do mesmo modo o ódio,

PLENA ATENÇÃO À MORTE

e a confusão, o desespero, a lamentação, quando eles surgem vamos usar as nossas técnicas de pensamento meditativo.

Às vezes, por causa de alguns desses fogos da raiva, quando surgem, podemos fazer algo até sem pensar. Como fazer algo virtuoso em vez de deixar o fogo nos consumir passivamente? Em primeiro lugar, ao prestar plena atenção, vemos como a raiva surge em nós. A raiva não surge rapidamente, ela emerge gradualmente. Se não estivermos com a mente plenamente atenta, a raiva pode nos consumir. Quando prestamos plena atenção à raiva, ela será sufocada. Geralmente, durante a conversação, quando as pessoas falam coisas iradas umas às outras, dizemos: “Cuidado com a sua língua”. Mas, em vez de prestar atenção à língua, devemos dizer: “Preste atenção à sua mente”. Porque a raiva surge primeiro na mente, e só daí usamos a língua para expressá-la.

Numa conversação, alguém pode dizer algo de que você não gosta, e a raiva dispara. Quando a raiva disparar, respire fundo, focalize sua mente no que está acontecendo. Então você verá algo fervendo dentro de você. Se você prestar plena atenção à raiva, ela vai definhando ali mesmo, ela não vai queimar você. É como o fogo que é abafado por um cobertor e não se transforma em grandes labaredas. A plena atenção pode sufocar a raiva e você verá que a raiva não é algo permanente, já que também ela tem a natureza intrinsecamente impermanente. Com plena atenção, podemos extinguir esse fogo. Nessa supressão da raiva, não usamos palavras. Nesse nível, não pensamos. Só usamos atenção plena. Seja como for, se a raiva não desaparecer com a plena atenção, daí nós vamos usar palavras para pensar. Durante essa conversação, diga a si

mesmo mentalmente: “Se eu disser algo com raiva, essa pessoa vai dizer algo ainda pior. Então a conversação vai se tornar uma discussão, briga, animosidade”. Devemos pensar nas consequências de não controlar a raiva nessas horas.

Às vezes, quando surge a raiva, se você não tem palavras adequadas e fica agitado, nessa hora é muito bom usar umas desculpas e sair daquele lugar. Há outra coisa difícil de fazer, que é perguntar a si mesmo: “Por que essa situação me causa raiva?” Isso é algo que poucas pessoas conseguem fazer. Ao se perguntar, receberá respostas diretas que você pode não gostar, como: “Eu me enfureço porque sou egoísta”, ou seja, você pensa que suas ideias e opiniões são corretas e que as dos outros são totalmente equivocadas. Todos nós sabemos que por causa desse tipo de sentimentos nós não conseguimos enxergar o ponto de vista dos outros. Quando damos conselhos, dizemos: “Procure se colocar no ponto de vista do outro”, mas quando chega nossa vez nós não agimos desse modo. Por isso, é um princípio muito bom colocar: “Bem, talvez ele tenha uma certa razão... Eu me enfureço, não pelas palavras, mas talvez haja um elemento arraigado no meu subconsciente, aguardando aquele momento para se enraivecer”. Assim, muitas vezes não há tempo de entender tudo naquele momento, por isso dê a si mesmo um tempo, pense sobre isso e talvez entenda melhor a situação e não fique tão contrariado.

Conforme sabemos, ao ganhar tempo, a raiva vai necessariamente diminuir, porque ela é impermanente. Mas se nos enfurecermos e imediatamente a justificarmos, jamais seremos

PLENA ATENÇÃO À MORTE

capazes de resolvê-la. Ao nos enfurecer, nós dizemos a nós mesmos: “Eu estou no meu direito”, e assim tentamos resolver por meio da própria raiva. E qualquer tentativa de resolver algo com raiva vai piorar a situação. Eu acho bom lembrar-se na hora da raiva de praticar alguns exercícios físicos que alterem esse estado mental, como andar de bicicleta, nadar. Algo físico pode mudar essa situação, e dará a chance de perceber como o tempo ajuda a resolver os problemas da raiva. É muito bom fazer algo assim, a raiva desaparece e você pode parabenizar a si mesmo. Você torna-se orgulhoso de si por ter-se livrado da raiva. Você sabe, o orgulho não é considerado algo virtuoso, mas podemos usar o orgulho nessa situação para vencer um estado não virtuoso. Você verá um modo de cultivar a paciência. Eu defino a paciência não como um modo de rendição. Paciência não significa deixar alguém sentar na sua cabeça e esmagá-la. A paciência significa ganhar tempo para poder dizer coisas certas, com palavras certas no momento certo, com a mente certa. Com raiva você diz coisas erradas, para a pessoa errada, com palavras erradas e o comportamento errado.

Cultivar a paciência com plena atenção, aguardando a hora de usar palavras certas, na hora certa, do modo certo, é dizer a si mesmo na hora da raiva: “Deixe-me cultivar paciência, deixe-me esperar, deixe-me usar palavras corretas, para que eu expresse a mesma com mais eficiência, usando termos corretos”. Não é uma questão do que você diz, mas como você diz. A mesma coisa pode ser dita de outro modo, em um tom diferente, com um jeito diferente, um sentido diferente.

Pelo entendimento da impermanência, graças à plena atenção, percebemos as mudanças nas coisas, e como podemos mudá-las deliberadamente. Por exemplo, se algo vai se incendiar, se observarmos com plena atenção, seremos capazes de mudar a situação toda, a atmosfera reinante, as emoções daquela hora podem mudar. Porque sabemos sinceramente pela prática, pela experiência e mesmo pelo senso comum que tudo muda, tudo é mutável.

Perguntas e Respostas





P: Como podemos praticar o *vipassana*, não o *samatha*, focalizando em nossas sensações, não na respiração?

Bhante G: Podemos praticar *vipassana* em vez de *samatha*. Se você quer praticar *vipassana*, você tem que focalizar a mente na impermanência, insatisfatoriedade e ausência de um “eu” em nossas sensações, pensamentos, percepções, respiração e tudo o mais. Se você quer praticar a meditação *samatha*, tudo o que você tem que fazer é concentrar-se em vencer os obstáculos e ganhar concentração. O objetivo da meditação *samatha* é ganhar habilidade na concentração. E o objetivo final do *vipassana* é ganhar *insight* sobre a insatisfatoriedade, impermanência e ausência do “eu”, é vencer não só obstáculos como também remover os irritantes psíquicos.

Explicando a diferença entre os dois, fazendo um paralelo: os obstáculos são cinco, eles são obstáculos, pois obstruem a aquisição da concentração. E, para alcançar a concentração, vamos suprimi-los, subjugar-los, vencê-los temporariamente a fim de ganhar concentração. Ao sairmos da concentração, eles voltarão, por isso praticamos concentração novamente, e enquanto houver estado de concentração, os obstáculos serão suprimidos mesmo se atingirmos o primeiro, segundo, terceiro, quarto nível de concentração, até mesmo o oitavo nível; seja como

for, os obstáculos serão suprimidos. Toda vez que saímos da concentração, os obstáculos reaparecem. Ao praticar meditação *vipassana* ou meditação do *insight*, nós não só suprimimos os obstáculos como também removemos as suas raízes.

As raízes são de dez tipos. E não são chamadas obstáculos, mas sim grilhões. Vocês se lembram da parábola do cão amarrado ao poste, como sendo nós presos ao *samsara*? Nós estamos presos ao *samsara* por uma corda composta desses dez grilhões. Ao praticar a meditação *vipassana*, nós quebramos as fibras da corda, uma a uma. E com isso a corda será cortada de vez e os grilhões jamais reaparecerão.

Eu demonstro isso por meio da parábola do bambu. Próximo do mosteiro do Bhavana, alguém plantou um pequeno bambu. Eu pedi a ele que não plantasse o bambu na minha janela porque tamparia a minha vista. Ele disse, “não se preocupe, ele não vai obstruir a sua vista”, mas ele não me ouviu e plantou de qualquer modo. E o pequeno bambu multiplicou-se em muitos outros bambus. Eu fui a ele e disse: “Foi exatamente como eu disse, agora vá e remova os bambus”. Ele tirou alguns deles, mas em três ou quatro semanas surgiram novos bambus. E de novo, três semanas mais tarde. Eles trouxeram um herbicida e, no dia seguinte, a chuva levou o herbicida embora e as plantas continuaram a crescer. Então, um jardineiro vinha diariamente retirar os brotos um a um. E disse que eu ficasse calmo, mas duas semanas depois recomeçou, e um homem forte cavou e achou uma raiz imensa e grossa. E não cresceu mais até agora, talvez quando eu volte os bambus tenham reaparecido.

PLENA ATENÇÃO À MORTE

Esse é um exemplo muito bom de lembrar, esses bambus brotam o tempo todo porque a raiz estava lá. Mas eu acho que eles já removeram a raiz. Os brotos de bambu são como os obstáculos. Cortá-los e removê-los é como meditar e concentrar-se, o *samatha*. Quando nos concentramos na meditação, suprimimos temporariamente os obstáculos. Na meditação *vipassana*, a meditação do *insight*, nossa mente fica tão forte que ela vai bem à raiz dos problemas, e os remove por completo para nunca mais surgir de novo. Essa é a diferença entre meditação *vipassana* e *samatha*.

Ao focalizar a meditação na respiração, ou objetos externos, luzes, cores, som, apenas para alcançar concentração, você não focaliza na insatisfatoriedade, impermanência e ausência de eu, porque você está praticando meditação *samatha*. Se você focalizar a mente em algo como forma, sensação, percepção, pensamento, som, você verá a impermanência do que quer que seja no ponto em que você focalizou sua atenção. Com um estado mental afiado, você vai ver a impermanência e sua insatisfatoriedade. Tentamos nos agarrar a coisas impermanentes, e essas coisas se tornam insatisfatórias para nós. Tentar se agarrar a coisas impermanentes traz insatisfação exatamente como quando tentamos equilibrar uma semente de mostarda na ponta da agulha em movimento. Você realmente se frustra ao tentar equilibrar a semente de mostarda na agulha em movimento.

Do mesmo modo, ao tentarmos nos agarrar a qualquer coisa impermanente, ficamos frustrados, e isso se chama insatisfatoriedade. E pelo mesmo motivo, descobrimos que todas

as coisas são ausentes de uma substância permanente em si. Ao obter esse *insight*, esse entendimento – que não vem rapidamente, ele exige uma prática muito longa – vai remover nossas amarras que nos prendem à cobiça, raiva e delusão, tudo isso será removido por completo. Essa é a diferença entre *samatha* e *vipassana*.

P: Como conseguir a melhor concentração durante a prática do *vipassana*?

Bhante G: Eu já falei disso tantas vezes. Você ganha a melhor concentração e faz o melhor *vipassana*. Com pouca concentração, você tem pouca concentração e faz pouco *vipassana*.

P: E se, ao mesmo tempo, você alcança concentração e daí passar para o *vipassana*?

Bhante G: É claro que você não pode fazer os dois ao mesmo tempo. Tem que se concentrar primeiro, depois pratica bem o *vipassana*. Em ocasiões em que sua concentração não está boa, pratique o *vipassana*. Ao cultivar o *vipassana*, o *vipassana* em si o conduzirá à concentração. Ao alcançar concentração, você volta ao *vipassana*, e assim sucessivamente até que a concentração se torne muito forte e poderosa, e daí o *vipassana* também se torna muito forte e poderoso. Essa é a hora em que esses grilhões começam a desaparecer.

P: Na morte cerebral, mesmo que os órgãos, como o coração, continuem funcionando, há um renascimento imediato?

PLENA ATENÇÃO À MORTE

Ou seja, coração batendo num lugar e forças *kammicas* renascendo em outro?

Bhante G: O renascimento já deve ter acontecido agora que o cérebro está morto, ele já não carrega sensações, pensamentos, nada. É o cérebro que controla tudo isso. Morte cerebral significa morte. O corpo não vai durar muito sem aqueles tubos e máquinas para um corpo que não funciona mais por si sem um cérebro.

P: Como o apego aos cinco agregados está relacionado à ilusão do “eu”?

Bhante G: O apego aos cinco agregados relaciona-se à noção de “eu” porque as pessoas pensam que o corpo é o “eu”. Ao achar que o “eu” é o corpo, elas se apegam ao corpo. Se elas pensam que as sensações são o “eu”, apegam-se às sensações. Se elas acham que a percepção é o “eu”, se apegam à percepção. Se elas se apegam aos pensamentos, acham que os pensamentos são o “eu”. Ou que a consciência é o “eu”, e se apegam à consciência. Às vezes, elas pensam que a consciência é o “eu”, e que, portanto, pensamento, sensação, percepção e corpo surgem dessa consciência que seria o “eu”. Há 20 modos de pensar que os agregados são o “eu”. Darei um exemplo, e vocês usam o seu senso comum para construir os outros 19.

Dos cinco agregados, tome a forma. Elas pensam que a forma é o “eu”. O segundo é achar que o “eu” está dentro da forma. O terceiro é pensar que a forma está no “eu”. O quarto é pensar que “forma e ‘eu’” estão separados. Esses são os quatro

modos de se relacionar o “eu” à forma. Do mesmo modo se faz com relação à percepção, pensamento, consciência e sensação, relacionando-se o “eu” para cada um desses agregados.

P: Bhante, quando se está em concentração profunda pode se fazer movimentos sem se perder a concentração? Existe alguma técnica para se parar o pensamento?

Bhante G: Não, quando se está em concentração profunda você não mexe nada. Quanto aos pensamentos, ao se atingir o segundo *jhana*, o segundo nível de concentração, os pensamentos cessam. O nobre silêncio significa que quando a mente para de pensar você alcança o verdadeiro nobre silêncio, e daí se alcança o segundo nível de *jhana*.

P: A prática constante da meditação reduz a quantidade de pensamentos?

Bhante G: Sim. Conforme meditamos mais e mais, nossos pensamentos pouco a pouco se desaceleram, especialmente quando se atinge o segundo *jhana*. No primeiro *jhana*, você ainda tem pensamentos. No segundo *jhana*, mais alto, você não tem mais pensamentos.

P: Você poderia dizer algo sobre a prática da meditação falando?

Bhante G: Meditação falando significa que, à medida que certos pensamentos surgem, você fala consigo mesmo. Por exemplo, a raiva que surge sucessivas vezes e nada funciona. Então você fala

PLENA ATENÇÃO À MORTE

para si mesmo: “Você é mesmo um tolo. Você está perdendo o seu tempo, este é um momento precioso, você tirou uma licença, que não é fácil de tirar, para vir a esse retiro, e ele lhe concedeu isso com grande relutância. Chegando em casa, você brigou com sua/seu esposa/o e ainda teve que persuadir as crianças, e depois veio para esta meditação, e agora você traz consigo todos esses problemas, e se senta aqui, planejando, pensando, ficando com raiva, se desapontando e se frustrando. E assim perde seu tempo”. Você fica pensando: faço tudo isso para tornar minha vida mais prática e feliz, mas não só isso, também para tornar minha família mais pacífica e feliz, mas muitas pessoas não veem o real valor da meditação. Eu vim para cá e minha vida não está se estendendo, ela está se encurtando, e enquanto eu for saudável farei uso deste momento”.

Deste modo nós devemos falar conosco. Não é necessário falar em voz alta, mas a si mesmo. Na verdade, as pessoas falam para si mesmas de qualquer maneira e, vindo à meditação, elas têm que falar de um modo mais sensato a fim de se recolocar na prática. É assim a meditação falante. Mesmo o Buda o fez antes de atingir a iluminação plena, até Ele praticou esse tipo de fala.

P: Bhante, às vezes durante o sono, ou próximo do sono, tenho experiências que podem ser consideradas como experiências “fora do corpo”(desdobramento). Isso existe? Devo tentar aprender algo a partir dessas experiências, talvez como um modo de me habituar à experiência da morte?

Bhante G: Algumas pessoas falam dessas experiências fora do corpo muito enfaticamente. Mas eu próprio nunca tive essas experiências e, portanto, é difícil para mim falar disso. Por isso eu não sei como alguém pode usar isso como uma experiência de morte, porque uma vez que deixamos o corpo na hora da morte, não mais retornaremos a esse corpo. Você não pode ter uma experiência efetiva da morte, porque se você deixar o corpo de vez, você não poderá voltar para sentir novas experiências corporais. Porque quando a morte ocorre acontece o fim da consciência do corpo antes da morte e, por isso, não podemos ter consciência do que ocorre após a morte. Seja como for, uma pessoa pode ter uma imaginação muito forte e visualizar-se fora do corpo. Algumas pessoas dizem ter observado seu corpo do alto, no centro da sala, e coisas assim. Na meditação, se você está semiadormecido, se você tiver essas experiências elas podem ser muito interessantes, mas você pode estar em um estado de sonho, o estado de “sonhar acordado”. Por isso eu não quero associar isso de modo algum à meditação, nem promover isso.

P: Bhante, quantas vezes o Buda renasceu antes de atingir a iluminação?

Bhante G: É difícil dizer. Os comentários dizem que por incalculáveis *kalpas* (éons), milhões de anos, ele praticou a meditação, e praticou por longuíssimo tempo, e ele perdeu a conta do tempo. Recomeçou, praticou por muitas e muitas vidas e esqueceu de contar, seguiu muitas vezes fazendo isso, ou

PLENA ATENÇÃO À MORTE

seja, durante quatro *kalpas* incalculáveis, centenas de milhares de vidas, e quatro incalculáveis *kalpas* (éons).

Havia um homem chamado Angulimala, cujo professor pediu que ele colecionasse mil dedos. E foi dito a ele que não retirasse mais de um dedo de cada pessoa. Ele foi para a estrada com sua espada, matava as pessoas e tomava um de seus dedos, e seguiu assim por muito tempo. Ele guardava os dedos, mas, em certo momento, esqueceu onde os tinha guardado. Assim, ele colecionou um número incalculável de dedos. Então ele começou a calcular. Cada vez que ele matava alguém, a partir daí, ele fazia uma guirlanda, que ele colocava em volta do pescoço, feita desses dedos, como se fosse um rosário, e contou 999. E antes de colecionar seu milésimo dedo, encontrou o Buda e mudou seu estilo de vida, tornou-se monge e tudo o mais. Assim, quando Buda fala de incontáveis vidas, eu penso em Angulimala, que esqueceu de contar os dedos. Eu não saberia dizer de outra forma o que seriam quatro *kalpas* e incontáveis vidas. De qualquer modo, esqueça “incalculável” e pense em cem mil vidas.

P: O Buda, antes de atingir a iluminação humana, passou pela forma divina?

Bhante G: Sim, acredita-se que mesmo quando ele veio ao útero de sua mãe, Maya, ele descia de um paraíso *Tushita*.

P: Assim como existem os reinos de existência, há também reinos ou terras búdicas?

Bhante G: De acordo com o ensinamento *theravada*, nós não acreditamos que haja um reino exclusivamente dedicado aos Budas. Portanto, nesse nosso grande mundo não existe esse reino, mas pode haver outros sistemas-mundo, porque o universo é tão gigantesco, não podemos medi-lo ou entender o quão grande ele é, porque é infinito, nesse universo infinito, há muitos planos e mundos, onde haveria Budas. Acreditamos que isso é possível. Se acreditamos que há vida em outros planetas, vidas que não pertencem a esse reino humano, é possível que haja Budas nesses outros reinos. Mas não que exista um lugar específico designado exclusivamente para os Budas.

P: E nesses reinos há intercâmbio de existências nos diferentes planetas e galáxias?

Bhante G: Sim, seres podem nascer em qualquer lugar, num intercâmbio de seres entre as galáxias, com certeza. Eu digo “com certeza”, embora eu não tenha visto, mas a possibilidade existe.

P: Suponha que alguém esteja muito doente e moribundo, mas a família não quer contar, e você sabe. Devemos dizer à pessoa ou manter silêncio sobre o assunto?

Bhante G: Alguns anos atrás, uma parente minha morreu. Ela tinha câncer no intestino e não sabia disso. Ela foi ao hospital e lá os médicos constataram o câncer intestinal, e removeram grande parte dos intestinos. Após isso, ela não podia comer, porque se engasgaria até a morte. Os médicos

PLENA ATENÇÃO À MORTE

anunciaram que ela morreria em um mês. Ela tinha sete filhos. E os filhos não disseram nada a ela sobre o que os médicos haviam dito. Eles a levaram para casa e, de imediato, ela não parecia fraca ou doente. Mas ela começou a enfraquecer e foi posta na cama. Os sete filhos ficavam ao redor dela cantando orações budistas. Então ela perguntou: “Por que vocês estão ao meu redor, por que não vão trabalhar?” E os filhos disseram: “Mãe, como você não está bem, viemos passar um tempo com você”. Mas ela sentia grande dor e estava recebendo morfina a cada 15 minutos. Quando ela dizia que queria comer, eles diziam: “Ainda não, só quando você melhorar”. Eles deram a ela meia colher de suco de maçã. E em cinco minutos saiu pelo tubo. E ela brincava, conversava e nem pensava que ia morrer. Eu a visitei cinco vezes e ela conversava com seu marido e filhos e, bem antes de morrer, na véspera, ela pediu às suas enfermeiras que a penteassem, dessem um banho, a vestissem e a maquiassem, e no dia seguinte eu fui lá realizar uma pequena cerimônia, um *puja*. Eu almocei lá, fui embora às 3 horas da tarde. Às 3h40 ela morreu. Até que eu fosse embora ela estava falando, bem-humorada.

Todos nós sabíamos que ela ia mesmo morrer e talvez imediatamente antes de morrer ela soubesse que estava morrendo. Pois ela falava com seus filhos: “Vocês não acham que eu vou morrer se eu não comer nada?” Então ela sabia que não estava comendo, e estava definhando mais e mais até perder a visão. Apenas ouvia os cânticos que eles tocavam. Assim, na tradição do Sri Lanka, a família não diz à pessoa que

ela vai morrer. Seja como for, os pedidos dos moribundos, se forem pessoas religiosas, como monges, monjas etc., e pedirem uma recitação, cântico etc., nós atendemos. Geralmente, quando a morte está chegando, umas poucas horas antes, a pessoa sabe que está morrendo. Mesmo se não contarmos, não há mal nisso.

P: Mas essas poucas horas são suficientes para o moribundo se preparar?

Bhante G: Sim, porque o pensamento da pessoa não está claro, tudo o que ela tem é a consciência da morte e, nos últimos momentos, a mente da pessoa se torna muito ativa. Ela se lembra de atos virtuosos e não virtuosos praticados, o que chamamos de *kamma-nimitta*, lembrança dos atos passados. Se a pessoa fez muitas coisas boas, esse é o *kamma* que ela vai se lembrar imediatamente antes de morrer. Ou as coisas que ela usou ao cometer o *kamma*, ela vai se lembrar.

Por exemplo, um professor que exerceu essa profissão a vida toda. Imediatamente antes de morrer, ele vai se lembrar da sua profissão. E vai se lembrar da escola, livros, a atmosfera do lugar, isso é o *kamma-nimitta* e dura um mero instante. Ou a pessoa vai lembrar-se do local onde a pessoa vai renascer. Assim, mesmo se a pessoa não sabe de antemão que vai morrer, esses momentos finais vão ser suficientes para se preparar para a morte. Em algumas culturas, os médicos informam que a pessoa vai morrer dentro de dois, três meses, tão logo constatarem uma doença fatal. Às vezes isso tem

implicação legal, social, porque a pessoa pode ainda não ter escrito seu testamento e, ao morrer, os parentes vivos vão brigar pelas propriedades. Então, todos eles querem contar à pessoa que ela vai morrer, para que se apresse e escreva logo o testamento.

P: Eu gostaria de saber o que eu faria se eu estivesse nessa situação...

Bhante G: Se alguém deseja saber, deve perguntar ao médico, e ele dirá honestamente. Na verdade, não há mal em contar à pessoa, mas pensa-se que, ao contar, a pessoa terá muito medo de morrer, pensando nisso, e talvez até acelere a sua morte. Os parentes querem, então, dar o máximo possível de relaxamento e paz até que a pessoa morra.

P: Então devemos julgar se a pessoa quer ou não saber que vai morrer...

Bhante G: Certo. Se a pessoa não pode usar essa informação, é melhor não falar nada.

P: Mas pessoas que lidaram com essa situação falam que as culpas, remorsos acontecimentos, vem à tona. Se não contarmos, a pessoa que vai morrer não tem como lidar com suas culpas, o que você acha?

Bhante G: É muito difícil dizer o que é melhor. Nesses casos, tudo depende do seu treinamento mental, se alguém é fraco demais para ouvir isso, você vai assustar a pessoa. Se a pessoa é forte, ela se prepara para a morte.

P: E nos EUA, eles avisam as pessoas?

Bhante G: Eu não sei bem. Essa mulher morreu nos EUA, se ela estivesse só o médico talvez tivesse contado, porque ela falava inglês, mas o médico contou aos filhos, não a ela. O lado legal, eu não sei. O aspecto psicológico eu também não sei, porque as reações são diferentes e por isso não há respostas definitivas sobre essas questões. Eu deixo assim, porque eu não sei, não há padrões éticos e morais rígidos com relação a isso.

Eu acho que podemos parar por aqui. Posso dizer algo como monge *theravada* plenamente ordenado, se um monge conta a alguém: “Você sofre tanto, que vida miserável, você está com tantos problemas, essas dores, o quanto você custa caro à sua família, sua vida é inútil como um vegetal etc.”, e se a pessoa tomar isso como verdadeiro e se decidir a morrer, pelo conselho de um monge, isso é a mais séria e capital ofensa que ele pode cometer. Na hora que essa pessoa morrer, eu deixaria de ser monge, se fizesse isso, tão sério que é. Isso vale para os monges.

Palestras



*“O ódio nunca será extinto pelo ódio,
mas apenas pelo amor o ódio cessará.”*

Nono dia

A raiva e o ódio não são coisas banais



Ontem eu estava falando sobre como superar a raiva. Talvez vocês relembrem por que eu estava falando sobre como superar a raiva. Também mencionei que a raiva é como o fogo. Num dos sermões do *Vinaya-Pitaka*, Buda usava esse símile do fogo, no *Sermão do Fogo*. Gostaria de lembrá-los mais uma vez sobre o porquê de se livrar da raiva nesse contexto da plena atenção à morte. Sabemos que morreremos, não há dúvida sobre isso. Então, não queremos morrer com raiva. Por isso devemos lidar com a raiva antes que morramos. Não espere até o último momento. Porque, se alguém morre com raiva, essa pessoa renascerá numa situação muito ruim.

Quero lhes contar uma história. Havia um homem que se casara com uma mulher e, após alguns anos, seus pais estavam preocupados porque ele não tinha filhos, e quando eles morressem não haveria herdeiros para suas propriedades. Então, ele deveria ter um filho. Como a mulher não tinha filhos, os pais disseram ao filho que ele precisava ter um filho. Mas como ter filhos sem a colaboração da esposa? Então, ele

arrumou uma outra mulher. Com a permissão dos pais e da esposa, ele trouxe mais uma mulher para ser sua esposa.

A nova esposa era mais jovem e atraente, e ele passou a gostar mais dela. A primeira esposa ficou enciumada. O que mais poderia se esperar? A primeira esposa disse à segunda: “Irmã, assim que você engravidar, me avise, eu sei como cuidar de mulher grávida”. Era uma mentira, pois não sendo grávida, como poderia saber cuidar de mulher grávida? Falou isso apenas para ganhar a confiança da esposa mais nova. Esta era muito amistosa e ingênua; assim que engravidou, ela falou a essa mulher. Agora todos, os parentes e o marido, só davam atenção a ela, porque, além de ser mais jovem e bonita, estava grávida. A primeira mulher ficou mais ciumenta. Então ela fabricou um abortivo, misturou com a comida e deu à mulher. Ela perdeu o filho. Ela ficou aborrecida, queriam ter o filho e a esperança ficou devastada.

Depois, ela ficou grávida pela segunda vez e, desta vez, não contou para a primeira esposa. Mas não é possível esconder uma gravidez por muito tempo; ficou visível. E quando do sétimo mês, a primeira esposa fabricou um forte abortivo, deu a ela e, como o feto estava grande, o feto morreu dentro dela e, ao tentar fazer o feto sair, a segunda esposa estava para morrer. Então ela disse à primeira esposa: “Você, mulher perversa, é tão cruel que matou meu primeiro filho, meu segundo filho e a mim também. Por isso, quando eu morrer, renascerei como um demônio feminino e comerei você e seus filhos no futuro”. Com essa forte raiva, ela morreu. E nasceu como um gato. E a

primeira esposa, após alguns anos, morreu e renasceu como uma galinha. Quando essa galinha pôs os ovos e nasceram os pintinhos, o gato veio e comeu-os. Quando aconteceu de a galinha perder seus pintinhos por muitas vezes, então ela também falou muito irritada com o gato. E ela também tomou a mesma decisão, morreu e renasceu como um demônio. O gato morreu e renasceu novamente como ser humano. O renascimento não é livre.

Esse ser humano se casou e o demônio se disfarçou como ser humano, e quando ela deu à luz, o demônio veio como uma pessoa amigável a essa casa e pediu para ver a criança, roubou-a e comeu-a. Essa mulher ficou muito arrasada por perder seu primeiro filho. Após algum tempo, teve outro filho, e o demônio veio outra vez. Desta vez, essa mulher não lhe deu o bebê. Mas, de um certo modo, o demônio deu um jeito de pegar o bebê e começou a comê-lo. E essa mulher e todos do vilarejo começaram a persegui-lo. E foram todos ao Buda, ao monastério.

Buda pediu ao demônio que colocasse o bebê em frente dele, pediu que sentasse de um lado, e pediu que a mãe sentasse do outro lado. E lhes contou do ódio que vinha de suas vidas passadas. E disse: “Por causa desse ódio numa vida passada, você se tornou um gato e, em outra vida, um ser humano; e esta mulher se tornou uma galinha, depois um demônio. Veja como isso continua se mantendo, assim nunca terminará, se não cessarem isso agora mesmo”. E o Buda disse: “O ódio nunca será extinto pelo ódio, mas apenas pelo amor o ódio cessará”. Quando dizemos isso, às vezes, as pessoas não

acreditam que os animais podem se vingar. Mesmo os animais se vingam. Como esse gato e essa galinha.

Certa vez, fui a um retiro no Novo México. Toda vez que vou, fico na mesma casa. Um dia, vi um pato correndo atrás de uma galinha, bicando-a e arrancando suas penas. Suas costas estavam sem penas, a carne exposta. Sempre que esse pato via essa galinha determinada – e havia muitas galinhas, mas o pato não perseguia as outras –, ele ia direto para cima dela. Perguntei à dona da casa por que esse pato se dirigia àquela galinha específica. São duas espécies diferentes, o pato vive na água e a galinha na terra. Então, essa mulher me contou essa história: quando esse pato estava machucado nas costas, o colocaram numa gaiola até ele se recuperar. Quando acharam que estava curado, abriram a gaiola. Quando ele saiu, essa galinha veio e arrancou suas penas. O pato estava ainda se recuperando, fraco, sem condições de se defender. Então, o colocaram de volta na gaiola até se recuperar totalmente. Na gaiola ele foi bem alimentado, ficou curado e forte e, quando ele saiu, podia não só se defender, mas atacar. Ele foi lá, procurou a galinha e, toda vez que a via, ia atrás e arrancava as penas dela. E não se podia parar com isso. Mesmo os animais se vingam. As pessoas pensam que animal não tem cérebro, não pensa, e que você pode matá-lo e comê-lo e nada acontecerá.

Não pensem que raiva e ódio são coisas banais, levem isso a sério. Pode queimar todas as nossas coisas saudáveis, por isso é chamado de fogo. Você pode cultivar amizade, compaixão, generosidade, ficar relaxado e confortável, mas se tiver ódio, você vai

PLENA ATENÇÃO À MORTE

destruir tudo isso. Portanto, sabendo que todos morreremos e renascemos novamente, devemos aprender a nos livrar de nosso ódio. Ficamos frequentemente com ódio, então devemos lembrar que vamos morrer e não queremos ficar com esse ódio. “Se não me livrar agora, crescerá e destruirá minha plena atenção, isso não quero, quero cultivá-la e quero destruir o ódio.”

Quero citar mais algumas coisas sobre como se livrar do ódio. Acreditamos, independentes da filiação religiosa, que o Buda era a incorporação da compaixão e do amor. Estudando os ensinamentos do Buda, podemos confirmar essa verdade. Quando ficamos raivosos, devemos lembrar dessa mensagem amorosa e compassiva do Buda. E se eu o respeito, se eu o amo, se o venero e o homenageio, devo seguir sua mensagem. Como mencionei ontem, a respeito do Wakali, Buda disse-lhe: “Se você me respeita, você siga este *Dhamma*. Não importa o que mais você faça em meu nome, não o ajudará”. Podemos oferecer flores, incensos, nos prostrar 1 milhão de vezes, ou outras tantas coisas, mas o Buda disse que nada disso o ajudará. A única coisa que ajuda é seguir sua mensagem, a mensagem do amor e da compaixão. Assim, quando ficarmos raivosos, devemos pensar: “Deixe-me segui-lo, sua mensagem do amor e da compaixão, e deixe-me livrar do meu ódio”. Isso é o melhor que podemos fazer para prestar respeito ao Buda. Assim, quando ficamos raivosos, devemos pensar na mensagem do Buda. As pessoas pensam que o Buda foi a incorporação do amor e da compaixão porque ele era o Buda. Devemos também lembrar que ele não se livrou da raiva depois de se tornar um Buda; ele se tornou um Buda porque se livrou da raiva, e não porque se livrou da raiva

depois de se tornar um Buda; depois que ele se livrou da raiva é que se tornou um Buda. As pessoas dizem, ele praticou por milhares de vidas no passado, por isso foi fácil para ele se livrar dessa raiva. Não devemos esperar terminar cem mil vidas para acabar com nossa raiva, porque não há garantia que renasceremos novamente como ser humano. Devemos tornar esta vida como a mais preciosa vida e se aproveitar da vantagem desta vida como ser humano.

Quero falar do sermão que o Buda deu aos kalamas. Nos países budistas, muitos budistas usam esse *sutta* apenas para se eximir de fazer qualquer coisa. Eles usam esse *sutta* para dizer que como o Buda disse isto e aquilo, então não temos de fazer nada. Isso é uma total distorção de interpretação desse *sutta*. É um sermão curto, mas a mensagem é muito maravilhosa.

Esses kalamas viviam numa vila chamada Kalamasadama. Muitos mestres religiosos visitavam essa vila; cada professor ensinava que a religião dele era a melhor, e que as outras religiões eram as piores e, por isso, diziam: “acreditem na minha religião e não acreditem na dos outros”. Quando Buda foi lá, esses kalamas vieram a ele e perguntaram: “Senhor, temos sido visitados por muitos professores religiosos; cada um diz que a religião dele é a melhor, e as outras piores; você veio aqui para dizer o mesmo?” Buda disse: “Não, vocês não ouvirão isso. Quero que saibam que vocês, como seres humanos sábios e racionais, têm certas responsabilidades. Não acreditem em ninguém que diga que recebeu uma revelação. Quando ele diz isso, ele não sabe que, algumas vezes, as coisas que ele disse podem não ser totalmente verdade. E pode haver coisas que

são totalmente verdadeiras, e que as pessoas não estão totalmente cientes disso. E se alguém disse, 'eu tenho a revelação, eu tenho a mensagem, e vocês devem aceitá-la', Buda disse, 'não acreditem nisso. Não acreditem em nada que foi passado a vocês por meio das gerações'. Quer dizer que há coisas que as pessoas tradicionalmente acreditam. No decorrer da tradição, pode ter havido muitas distorções e, quando chegam a vocês, estão distorcidas, com jargões e ideias, pode não ser verdadeiro, e ser difícil de achar a parte da verdade. Pode haver interpretações e coisas novas introduzidas, e não há meios de verificar isso, por isso não acreditem. E também não acreditem apenas porque alguém ouviu de alguém, que ouviu de outro e assim por diante, pois pode não haver verdade nisso.

Tenho muitos exemplos de coisas ouvidas que são erradas. Três anos atrás eu estava na Malásia, em Hipo. Um monge veio ao meu retiro e disse: "Bhante, nesta cidade há uma mulher chinesa, ela tirou 12 sapos do estômago de alguém, sem operação, apenas com concentração nos ovos". Fiquei muito curioso. "Vamos ver." Andamos várias milhas e perto havia muitos carros parados na estrada. Havia uma casa, uma mulher de meia-idade que falava em inglês e, como éramos monges, ela nos deu duas cadeiras para sentarmos perto dela, para que pudéssemos ver o que ela fazia.

Havia muita gente ali esperando. Um homem veio e disse que estava com uma dor no coração. Tinha várias dúzias de ovos. Ela não estava concentrada, apenas nos perguntando coisas triviais sobre nós. Sem concentração, nem mantra,

pegava um ovo, abria e não havia nada, e mais outro ovo e, depois de uns 15 ovos, ela encontrou em um ovo um pouco de sangue e disse: “Vê? Você tinha um coágulo no coração, eu tirei”. Ele deu um dinheiro e foi embora. Um outro veio e disse que tinha uma dor na coxa; ela abriu vários ovos, achou um com uma mancha branca, disse que era colesterol e que tinha tirado. Outra mulher com dor no braço, ela achou no ovo um depósito de cálcio, removeu. Eu fiquei chocada de ver o quão estúpidas essas pessoas eram. Ela tinha na parede certificados do rei da Malásia, do ministro da Malásia, pessoas ricas. E correu a notícia de que ela conseguia tirar 12 sapos do estômago de uma pessoa. Vocês veem? É assim que o mundo roda.

Já ouvi muitas histórias sobre milagres. Eu nunca acredito nisso. Buda disse que não acreditasse nisso. “Não acredite em nada apenas porque está nas Escrituras”, disse o Buda. Nas Escrituras, a pessoa que escreveu pode colocar o que quer que passe pela cabeça dela, e muitas pessoas tomam o que está no livro como verdade garantida, e elas querem seguir aquilo. Pode haver muitos mitos, ideias, algumas podem não ter sentido algum e, ainda assim, estão nas Escrituras. Pessoas que tentam pôr em prática ficam doidas. E, ainda assim, elas acreditam naquilo. Buda diz: “Não acreditem nisso”. E disse: “Não acreditem em algo apenas porque o professor parece ser uma pessoa honrada, honesta, respeitável, famosa. Ele pode não ser tão confiável e respeitável como parece. Para ganhar o coração das pessoas ele pode aparentar algo, mas na vida privada ser totalmente outra pessoa”.

Dizem que não se pode ter a primeira impressão uma segunda vez, por isso tentamos fazer a primeira impressão parecer a melhor. Quando você dá uma boa primeira impressão, as pessoas ficarão impressionadas com você, pensando que é essa a pessoa que eu quero seguir. Por quanto tempo você consegue manter a primeira impressão? Mesmo a primeira impressão é impermanente. Quando vem a segunda, a terceira, a quarta vez, você não terá a mesma impressão, porque as pessoas começam a descobrir sua verdadeira cor, você não pode esconder seu verdadeiro caráter, ele surge por si mesmo. Por isso o Buda diz: “Não confie na aparência do professor, que pode ser um bom orador e apresentar as coisas de um modo convincente, pode ser divertido e fazer piadas *dhâmicas* para impressionar as pessoas”. E disse: “Não acredite em alguém apenas porque é o seu professor, e que tudo o que ele fala é verdade”. Mesmo seu próprio professor pode nem sempre saber tudo. E disse: “Não acredite em tudo só porque pareça lógico”.

Os primeiros seis pontos apresentados são emocionais, acreditar baseado nas emoções, como revelação, tradição, ouvir falar, Escrituras, professor famoso, ou por ser o seu professor. Essas seis razões são baseadas em emoções. E tem outras quatro baseadas na razão. O primeiro é a lógica. Se você estudar lógica, seja tradicional ou simbólica, verá que pode usá-la para provar qualquer coisa que queira. Não entrarei nesse assunto porque ele é muito intrigante. Não sei quantos advogados estão aqui presentes; eles são muito famosos no uso da lógica, de modo a provar suas causas. Mesmo havendo

evidências vívidas e grosseiras, eles podem contestá-las para provar seus pontos de vista.

Dependendo de quão erudito você seja, de quão esperto em usar as palavras, de quão cobiçoso você seja, de quão habilidoso você é, você pode distorcer e usar a lógica como queira. E o Buda diz: “Não acredite em algo só porque lhe pareça lógico”. E disse: “Não acredite em nada apenas porque seja uma visão”. Hoje em dia, as pessoas dizem: “Isto é uma técnica. Siga a técnica”. Técnica significa a visão da pessoa. Quando você introduz uma técnica, você fabrica essa técnica na sua própria mente e fica hábil em convencer as pessoas a aceitarem a sua técnica e dizer-lhes que esta é a única verdade, e nada mais deve ser aceito. E o Buda disse que não acreditássemos nisso. E não acredite em nada por apenas considerar seu próprio raciocínio. Quando você segue apenas seu raciocínio, pode lhe parecer verdade. Você pode dizer algo a alguém com sinceridade, boa intenção, honestidade, e essa pessoa ser maldosa, ela pode distorcer o que você disse e apresentá-lo no modo próprio dela. Quem ouvir ou ler sua mensagem pode acreditar que essa pessoa esteja certa. Mas isso pode estar completamente errado, a pessoa apresentou sua maneira distorcida de apresentar os fatos. E o Buda disse que não acreditássemos nisso. Finalmente, ele disse que não acreditássemos em algo que é convincente à sua visão estabelecida. Como você já formou certas opiniões, quando você ouve algo de alguém, isso vai corroborar suas opiniões. Por essa razão, não aceite isso, diz o Buda.

Então, meus amigos, quando vocês ouvem isso, podem ficar chocados. Podem pensar que se rejeitarem tudo isso, o que vão

PLENA ATENÇÃO À MORTE

aceitar? Buda não deixou nada fora, destruiu tudo, “no que vamos acreditar?” Então por que Buda gastou sua vida, dando 84 mil sermões a seus seguidores? Ele rejeitou tudo que ensinou nesses quarenta e cinco anos? Isto também não se aplicaria ao que ele também disse?

Temos de procurar entender por que ele disse tudo isso. Isso está descrito no texto sobre as qualidades do *Dhamma*, e deve ser entendido por meio da experiência pessoal de cada um. Está dito que cada pessoa deve entender segundo sua própria experiência: “O *Dhamma* explicado pelo Excelente é diretamente visível, não afetado pelo tempo, nos conduzindo a vir e ver, nos conduzindo adiante, a ser realizado pelos sábios”. “Venha e veja.” Não por nossa opinião, mas pelo que experienciamos dentro de nós mesmos. Por exemplo, mencionei que quando a raiva surge, você necessita ir às Escrituras, tradição, pelo que se disse, ou porque o professor é honorável, ou por causa do raciocínio, e assim por diante, de modo a entender o que a raiva faz a você. Quando a raiva surge em você, você não precisa se expressar pela opinião, você não experiencia a opinião, mas a realidade. Quando você fica com raiva, o que você experiencia: júbilo, prazer, paz, relaxamento, o quê? Concentração, libertação do sofrimento? Não. Você experiencia dor, sofrimento, agitação, desconforto. Buda disse: “Quer haja renascimento ou não, se vocês (*kalamas*), praticarem paciência, tolerância, plena atenção, compaixão, amor, apreciação simpatética, equanimidade, vocês apreciarão esta vida, terão muita paz, conforto e felicidade nesta vida. Mas se

houver renascimento, você terá paz, conforto e felicidade também na próxima vida. Por outro lado, quer haja renascimento ou não, se você se tornar raivoso, com ódio, ciúme, amargura, maldade, você sofrerá nesta vida. Se houver renascimento, você sofrerá também na próxima vida". É possível argumentar contra isso? Você precisa de alguém para lhe dizer isso? Exige fé? Não, tudo isso você experimenta nesta própria vida. Por isso, amigos, temos de lembrar que morreremos. Por isso, vivam esta vida com consolação, paz, felicidade e conforto.

Quando o Buda disse essa mensagem aos kalamas, eles ficaram sem ter o que falar, e ele não estava falando em crenças, mas na nossa experiência pessoal. É verificável, podemos ver dentro de nós mesmos, não precisamos de ninguém que venha nos dizer que isso é o que está dentro de nós. A mensagem é bastante simples e ao mesmo tempo extremamente profunda, e isso é o que chamamos de critério de julgamento.

Continuarei isso à tarde, e concluirei nosso retiro com uma última palestra.

Todos queremos morrer em paz

Esta é nossa última palestra formal. Sabemos que morreremos e não queremos morrer com raiva, ódio. Fazemos todo possível para

PLENA ATENÇÃO À MORTE

removermos a raiva antes de morrer. Não adiemos isso, deixando para o momento da morte essa superação, talvez seja muito tarde. Remova isso o mais rápido possível e viva o resto da vida em paz e felicidade. Especialmente quando colocamos plena atenção à morte, e colocando em prática o que sugeri, quando o ódio desaparecer, devemos nos congratular, e fazer surgir estados saudáveis na mente para substituir a raiva. É o que se chama esforço correto. Esforço para fazer surgir estados mentais saudáveis.

De um lado, entendemos o impacto da raiva, e do outro, cultivamos plena atenção e fazemos esforço para despertar estados mentais virtuosos. Devemos manter esses três fatores cardinais em nossa mente: plena atenção, esforço e compreensão. Primeiro entendemos, depois cultivamos plena atenção e depois esforço. Fazemos esforço plenamente atento e correto para entendermos, com compreensão fazemos correto esforço e plena atenção, de modo que combinamos esses três fatores. E com essa aplicação, procurem encontrar bons amigos.

Quem é um bom amigo? Às vezes temos amigos que são temporariamente amigos, são amigos apenas enquanto os ajudamos e lhes damos apoio. Quando não mais os apoiamos, eles se vão, não nos consideram mais seus amigos. E quando nós estamos em dificuldades, eles não querem mais ser nossos amigos. Não são amigos de verdade. Amigo em necessidade, esse é um amigo de verdade.

Conta uma história que dois meninos estavam andando pela floresta e um urso veio atrás deles. Um deles, sem se importar com o outro, subiu na árvore. O outro não conseguiu

subir na árvore e, quando o urso chegou, ele deitou no chão. O urso veio e cheirou as orelhas dele. O que estava na árvore viu o urso cheirando o ouvido do amigo. E o urso foi embora. O menino desceu e perguntou o que o urso tinha sussurrado no ouvido dele. “O urso me disse que não me associasse às pessoas que fogem quando precisamos dela”. Esse é o cenário de “um amigo em necessidade é um amigo de verdade”.

Bom amigo é aquele que nos escuta com paciência. Nos mostra compaixão quando precisamos, são sábios, não se associam a nós com motivações egoístas, nos dão conselhos sábios e amistosos, são gentis e suaves. Nunca nos levam ao mau caminho, dão sempre conselhos para o nosso próprio benefício.

Tal amigo é tão importante, que um dia Ananda, quando meditava, lembrou dos benefícios de um amigo desse tipo. Ele veio ao Buda e disse: “Senhor, um bom amigo é metade da nossa vida espiritual”. Buda disse: “Não diga isso, Ananda, não diga isso. Um bom amigo é cem por cento de nossa vida espiritual, não metade”. Em nosso caminho de iluminação, um amigo nos faz companhia, dá conselhos e apoio, suporte, coragem, por isso são cem por cento integrantes de nossa vida espiritual. Uma coisa que rapidamente aprendemos de um amigo espiritual é o modo de nos livrar de nossa raiva. E com eles tentamos aprender o *Dhamma*.

Acho bom, quando estamos com raiva, pegarmos um livro sobre *Dhamma*, ou ouvir uma palestra do *Dhamma*. Atualmente encontramos boas palestras do *Dhamma* em áudio, muitas pessoas escreveram artigos e livros disponíveis na internet. Acessando o computador, podemos baixar bons artigos sobre o

Dhamma e lê-los. E com isso nos engajamos no *Dhamma*. Por isso Buda disse que ouvindo e discutindo o *Dhamma* numa situação necessária é uma bênção. No *Mangala Sutta*, o *sutta* das bênções, ele menciona que ouvir o *Dhamma*, discutir e ler sobre o *Dhamma*, são três bênções. Porque nos tornam calmos, pacíficos e aumentam nosso caminho espiritual, trazem conhecimento e nos dão inspiração.

Por isso o Buda disse que aquele que constrói mosteiros, centros de meditação, templos, doa tudo. Porque com isso podemos ir lá, aprender o *Dhamma* de modo a nos consolar. Por isso, aquele que constrói esses lugares doa tudo de que necessitamos. Mas aquele que ensina o *Dhamma* oferece ambrosia, a imortalidade às pessoas. Por isso, ensinar o *Dhamma* é um meio de trazer paz para nós. Um bom amigo é aquele que nos ensina o *Dhamma*. E especialmente quando temos emoções, raiva, desapontamento etc., um bom amigo pode nos dar bons conselhos para nos consolar. E também podemos ouvir canções devocionais, preces, fazer rezas, ouvindo música calmante e confortante. Quando você está raivoso ou desconfortado e ouve música clássica calmante, sua mente fica calma e relaxada.

Pergunta-se: um monge quando está perturbado pode ouvir música? Pergunta-se isso, porque um dos preceitos que os monges seguem é o de se abster de ouvir música. De ir a teatros, cantar, dançar, ouvir música, fazer uso de perfume, adornos, decorar o corpo, tudo isso é proibido para os monges tradicionais. Por isso a pergunta. Isso depende do tipo de música que ele ouve. Às vezes, a

música pode ser superficialmente atrativa, mas ouvindo com cuidado o significado das palavras pode ser muito profundo.

Há uma pequena história sobre 60 monges no Sri Lanka. É dito que os 60 monges estavam andando na floresta. Então, nessa floresta calma e fresca, através da fresca brisa eles ouviram uma canção cantada por uma mulher. Como era a voz de uma mulher, os ouvidos dos monges se dirigiram para lá. Isso porque a voz feminina é tentadora para os ouvidos do homem. Isso não é segredo. Buda dizia: “*Bhikkhus*, eu não conheço nenhuma visão, som, aroma, gosto e tato que pode tentar mais os olhos, ouvidos, olfato, paladar e pele do homem que a visão, som, aroma, gosto e tato de uma mulher”. Similarmente, do homem para uma mulher. Essa é a regra geral. Pode haver exceções. Quando você fica cansado de ambos os lados, você pode não querer ver, ouvir etc. em relação a nenhum dos lados. Esse é o princípio geral.

Assim, quando os monges ouviram a voz dessa mulher, todos dirigiram seus ouvidos para lá. Eles ouviram com muita atenção. Quando primeiro você ouve os sons de uma canção, você não entende as palavras. Quando você canta, você arrasta as palavras, por isso não é fácil reconhecer de imediato o significado das palavras que você ouve.

Ouvindo com atenção, os monges começaram a entender o significado das palavras. Eles perceberam que ela estava cantando uma canção referente a certos aspectos do *Dhamma*. Em muitas tradições religiosas há várias canções religiosas, como no cristianismo, com as canções e cantos bíblicos.

Quando cantam, manifestam o espírito; eles cantam de modo tão bonito, e enviam mensagens por meio dessas palavras.

Os monges ouviam aspectos do *Dhamma* naquela canção, que acalmavam a mente, tornando-a pacífica e livre da raiva, ódio e assim por diante. E como os monges haviam meditado por um longo período de tempo, essa mensagem que veio através dessa canção foi direta ao coração deles, e eles meditaram nela e atingiram a iluminação.

Assim, esse tipo de canção, mesmo os monges podem ouvir. Obter a compreensão do significado e utilizá-la para a sua própria liberação. E, depois, o que devemos fazer para nos liberar da própria raiva é investigar o *Dhamma*. Significa ver a causa e a relação com a raiva, o medo, a tensão, os estados mentais de irritação psíquica. Investigar os *Dhammas* positivos, virtuosos, para se consolar. Especialmente, vindo a impermanência de todas as experiências. Depois, tendo feito tudo isso, há uma última coisa que se deve fazer para se livrar da raiva. Embora seja diametralmente oposta à raiva, não se deve iniciar com isso. O que é o oposto da raiva? Amizade amorosa. Há três tipos de pensamentos virtuosos para cultivá-la. Encontramo-los no Nobre Óctuplo Caminho, no pensamento correto. São os pensamentos de generosidade, de amizade amorosa e de compaixão. São chamados os três pensamentos corretos.

Pensamento de generosidade não significa apenas compartilhar nossas coisas materiais. Generosidade é um pensamento, mais do que coisas materiais. Tornamo-nos generosos, deixando ir nossos pensamentos de cobiça. Não

importa o quanto compartilhemos com os outros nossos bens materiais, mas se tivermos apego a essas coisas que compartilhamos com os outros, não estaremos ainda praticando a verdadeira generosidade. Como sabemos, não deixe a mão esquerda saber o que a mão direita faz. Esse é o tipo de generosidade, sem se preocupar com que os outros saibam, sem esperar reconhecimento, prestígio, prêmios, fazemos esses atos. Mas a suprema generosidade é abandonar nosso pensamento de cobiça. Portanto, é um pensamento.

O próximo pensamento virtuoso correto é o pensamento da amizade amorosa. É tão poderoso que pode fazer milagres. Quando morremos, se praticarmos amizade amorosa, podemos morrer pacificamente. Por isso, Buda dizia que quando alguém pratica amizade amorosa, aquela pessoa morrerá sem confusão. Ela pode, na meditação, ganhar concentração muito rapidamente. A mente se torna calma, o corpo se torna calmo, pacífico, o rosto pacífico. Praticando a amizade amorosa, dividimos todos os seres em quatro categorias. O primeiro tem muito pequeno número. De fato, só existe um. Quem é? O eu. Temos de começar com esse. Especialmente quando estamos com raiva, devemos cultivar amizade amorosa para nós mesmos. Porque quando alguém sabe que ama a si mesmo, ele não faz nada que possa ferir a si próprio. Raiva é algo que machuca a própria pessoa. Quando usamos a raiva para ferir alguém, nós primeiro nos ferimos e depois o outro. Porque somos nós que somos queimados com a raiva. Portanto, se nós nos amamos, não ficamos com raiva e assim não nos ferimos. Normalmente, quando amamos alguém,

não fazemos nada que possa ferir aquela pessoa. Similarmente, quando nos amamos, não fazemos nada que possa nos ferir. Nada que fira nossa paz, nosso conforto, nossa calma e tranquilidade. De fato, isso é algo que nós não podemos ensinar a alguém, mas que podemos aprender por nós mesmos. Isso é o que o Buda menciona no *Kalama Sutta*, ele pergunta aos kalamas: “Quando vocês ficam com raiva, como vocês se sentem: Bem? Confortáveis, pacíficos, felizes?” Eles disseram: “Não”. “Assim, sem aprender de ninguém, vocês sabem, por sua própria experiência, que a raiva os fere. Disso podem concluir facilmente que a raiva não é algo saudável. E quando vocês se livram da raiva, sentem-se confortáveis, pacíficos, felizes?” Eles disseram que sim. “Portanto, de sua própria experiência, sem perguntar a ninguém, vocês podem saber que, não se tornando raivosos, vocês se sentem pacíficos e felizes.” Assim, sempre temos que olhar a nós mesmos e nos fazer de exemplo aos outros. Na *Bíblia* é dito que não devemos fazer nada aos outros que não queiramos que façam para nós. Primeiro, aprendemos a nos amar e cultivamos a amizade amorosa para conosco mesmos. Existem três níveis dessa prática: primeiro, recitamos palavras; segundo, pensamos sobre isso, pensando com pensamentos amorosos; e no terceiro nível, começamos a sentir a amizade amorosa dentro de nós mesmos. Quando sentimos todo o nosso corpo e mente, toda célula sendo banhada com sentimentos de amizade amorosa, então daí incorporamos a próxima categoria de seres.

Essa categoria também não é muito numerosa, são poucos. Eles são os nossos queridos, amados: família, esposa, amigos, parentes, mestres e assim por diante. E repetimos as mesmas palavras para compartilhar amor com eles, pensamos nisso e sentimos *metta* para com todos eles.

E quando todo nosso corpo e mente é preenchido com *metta* para com todos eles, daí trazemos a vasta categoria para nossa mente. São todos os seres vivos, desconhecidos, animais, seres divinos, nascidos e que virão a nascer, todos os seres estão nessa terceira categoria. E seguimos a mesma prática dos três níveis: primeiro, recitamos; segundo, pensamos; e terceiro, sentimos a amizade amorosa para com todos os seres, sem distinção, sem isolar nenhuma pessoa em particular, sem identificá-los, sem dar rosto a esses seres, são seres sem rosto. E, finalmente, você traz a menor categoria de seres para dentro da prática. Quem está nessa categoria? Seus inimigos. Ninguém tem muitos deles. Você pode ter apenas alguns deles. Você não considera um país ou nação como inimiga, ou nenhuma etnia em particular.

Realmente, ninguém é inimigo, amigo, até que nós nos associemos a ele. Em sânscrito, há um dito: “ninguém é amigo, ninguém é inimigo. Apenas por associação, alguém se torna inimigo ou amigo”. Por exemplo, quando se anda pela rua, não se diz: “este é meu amigo, este é meu inimigo”. Apenas quando começamos a andar juntos, falar, viver juntos, trocar ideias, daí nos tornamos amigos ou inimigos. Então, normalmente não há muitos. Por isso, após praticar *metta* para conosco mesmos, nossas pessoas queridas, todos os seres, pensamos: “Bem,

deixa que entrem esses (nossos inimigos) também nessa prática de *metta*". Essa é a coisa mais difícil de fazer, por isso não devemos começar com eles. As pessoas nos perguntam frequentemente: "Como posso eu ter amizade amorosa para com essa pessoa, que é tão vingativa, tão arrogante, maldosa, maligna, ela fazendo tantas coisas erradas para me ferir, atacar, insultar; atacar meus amigos, meus parentes, minha família, fez isto, isso e aquilo, como posso praticar *metta* para ela?"

Certa vez, fui convidado para dar um retiro na Polônia. Uma mulher me ligou e perguntou: "que tipo de meditação você ensina?" Eu disse que ensinava a meditação de *samatha*, de *vipassana*, *jhana*. Ela perguntou se eu ensinava a meditação da amizade amorosa. Eu disse que sim. Assim que eu falei isso, ela disse: "Eu odeio *metta*, eu odeio a meditação de *metta*". Assim que ela falou isso, eu pensei sobre qual seria seu ambiente. Porque ela era uma sobrevivente do Holocausto. Há uma ferida tão grande, que é impossível para essa pessoa cultivar *metta* sem entender como fazê-lo. Eu fui lá, dei o retiro todo em *metta*. Ela relaxou e começou a praticar *metta* conosco.

Quando consideramos alguém nosso inimigo, é porque achamos que essa pessoa cometeu muitos atos desumanos. Quando alguém faz coisas desumanas, devemos também nos perguntar: "Essa pessoa é normal?" Pessoas normais não conseguem fazer coisas desumanas. Essa pessoa deve ser doente. Essa é a pessoa que precisa de muita ajuda profissional profunda. Mencionei que pessoas que vão à guerra, quando voltam, continuam a ser assassinos, criminosos, ladrões e

cometem muitas atrocidades na sociedade. Por quê? Porque elas voltaram com uma mente doente, condicionaram tanto no matar, matar, matar, que não são normais. Isso é algo desafortunado, quando a pessoa vira soldado, ele se torna desumano, porque é treinado a matar. Nossa condição humana é tal que, quando se copia algo de um livro de alguém, é considerado pirataria, ladrão de ideias. Mas se você copia muitas coisas de muitos autores, você é considerado um pesquisador. A sociedade aceita isso. Similarmente, se você vai, rouba e mata alguém, você será julgado na Corte como ladrão. Mas se você é treinado a matar profissionalmente milhares de pessoas, você será considerado pela nação como um herói. Essa é a nossa percepção mental humana distorcida. Quando a pessoa é treinada a matar profissionalmente pela sociedade, quando ela volta, ela ainda tem essa mentalidade. Então, começa a matar civis comuns. Não podemos considerá-la nossa inimiga, a nação a considera uma pessoa patriótica. Ela precisa de ajuda profissional para se recuperar de seu estado mental doente. Similarmente, quando alguém, sem razão ou causa particular, se torna raivoso, arrogante, ele precisa de ajuda profissional. Quando você vê um paciente, o que faz, odeia o paciente? Normalmente, não. Tentamos ajudá-lo, ter compaixão com o paciente. É assim que vamos olhar os nossos inimigos. Eles fazem coisas para nos ferir. Eles fazem muitas coisas para nos machucar porque estão mentalmente doentes. Por isso, nós praticamos amizade amorosa para com eles, sem hesitação, porque eles merecem nossa *metta*

PLENA ATENÇÃO À MORTE

Quero ainda apontar quatro tópicos e finalizar nossa palestra. Buda deu quatro parábolas bonitas de como cultivar *metta*. Suponha que você esteja andando na estrada e encontre um pedaço de pano muito sujo, feio, que você nem queria pegá-lo com as suas mãos. Em vez de pegá-lo com seus dedos, você o chuta, de modo a remover certa sujeira dele, e com a ponta dos dedos dos pés, você o pega e o sacode. E, com certo nojo, você o pega com a mão esquerda. Você o leva até onde tem água, tira bastante a sujeira, passa o sabão ou o detergente e lava-o de modo adequado. Lavado, mostra-se um bom pedaço de pano, de bom material. Você o leva para casa e usa-o como um tapete de porta, ou para segurar panelas quentes na cozinha. Similarmente, diz o Buda, você encontra uma pessoa, e seus pensamentos, palavras e atos são inaceitáveis, sujos, malvados, mas você vê nela uma pequena parcela de boas qualidades, e está escondida, é como aquele pedaço de pano, você vê ser de alta qualidade material, mas está coberta pela sujeira. Do mesmo modo, você vê na pessoa uma pequena abertura para aceitar *metta*, mas que não aparece por causa da maldade. Vamos supor, agora, que você esteja dirigindo seu carro, e o carro pare, você não sabe consertar, e essa pessoa diz: “Você não entende disso, saia para lá, eu vou consertar”. E ele mexe no carro e faz o carro funcionar. Ele tem essa qualidade, mas as palavras que usa são ásperas. Buda diz: “Ele merece sua *metta*”.

Um outro exemplo. Suponha que encontre um poço de água, coberto de lama, você não vê a água, você pega um pote,

coloca na água, sacode-o, limpa o lodo e encontra água e, lentamente, sem agitar o lodo, tira a água do poço. Similarmente, alguém cujas palavras e atos são inaceitáveis, feios, mas seu coração está aberto para a mensagem boa, o coração se abre para sua amizade amorosa e ele merece nossa amizade amorosa.

O terceiro símile: suponha que você esteja andando num deserto, com muita fome, sede, cansado, não há uma gota d'água, você tem andado por muitos dias, e você vê um atalho, onde numa pegada de pata de boi tem água. Você está tão desesperado, desidratado, como beber aquela água que antes você nem olharia? Como bebê-la? Se você pegar uma folha, como concha, e mexer na água, ela vai ficar lamacenta. Se tentar usar a mão, vai ficar enlameada. O que você faria? Você ajoelharia e, bem devagar, sugaria aquela água.

Do mesmo modo, você vê alguém cujos pensamentos e palavras são inaceitáveis, mas cujos atos são bons, e ele merece nossa amizade amorosa. Caso contrário, você jamais quereria ficar perto dele, como aquele caso da água, que normalmente você nem olharia para ela. Então, Buda apresentou outro símile: suponha que você veja um homem andando numa área deserta, totalmente doente, ele pode morrer a qualquer momento, não pode andar, está fraco, tem todo tipo de problemas; você se aproxima dele, segura-o pela mão, lentamente o conduz a uma vila e consegue uma ajuda médica. De forma semelhante, pode haver alguém cujas palavras, atos e pensamentos, ou seja, tudo é podre, ruim; Buda diz que mesmo ele merece nossa amizade amorosa. Em outras palavras,

não há uma única pessoa que nós possamos excluir da nossa amizade amorosa.

Quando pensamos nessas coisas, podemos praticar *metta* facilmente; *metta* é um tema que merece muitas palestras. Essa é a última coisa que devemos cultivar para nos livrar de nossa raiva. Por que praticaremos tudo isso? Porque queremos nos livrar de nossa raiva, não queremos morrer com raiva. Como todos morreremos, e alguns de nós cremos no renascimento, se houver renascimento e morreremos com raiva, renasceremos num estado ruim. Se não houver renascimento, se praticarmos *metta*, podemos viver em paz e morrer em paz. Todos queremos morrer em paz. As pessoas dizem: “Ele morreu tão pacificamente. Veja o corpo, ele parece tão pacífico”. As pessoas dizem: “Ele está tão pacífico”. Queremos ouvir isso. Mantenham isso em mente e pratiquem *metta*.

Amanhã concluiremos nosso retiro com a cerimônia de iniciação.



Sobre o Autor

Bhante Henepola Gunaratana

é o abade fundador do Bhavana Society, Mosteiro Budista *Theravada* de tradição de floresta, de West Virginia, USA. Ele nasceu na zona rural do Sri Lanka e tornou-se monge aos 12 anos. Em 1947, com 20 anos, recebeu a plena ordenação. Em 1968, foi para os Estados Unidos. “Bhante G” (como é carinhosamente chamado por seus discípulos) escreveu uma série de livros incluindo o manual de meditação, *Mindfulness in Plain English*, atualmente um clássico, o livro que o acompanha, *Eight Mindful Steps to Happiness*, e recentemente, *Beyond Mindfulness in Plain English*. Tanto no Bhavana Society quanto em outros lugares, Bhante G dirige regularmente retiros sobre *Vipassana*, Atenção Plena, *Metta* (amizade amorosa), concentração e outros temas.



Bhante Gunaratana é um autor e professor de meditação internacionalmente conhecido. Antes de ir para os Estados Unidos, trabalhou como missionário cinco anos na Índia com os *Harijanas* (Intocáveis) e dez anos na Malásia. Ensinou em locais diversos, entre

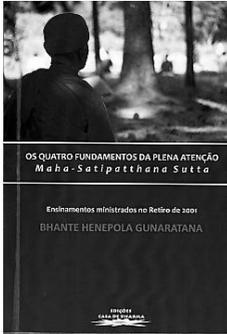
os quais a American University de Washington DC, onde foi capelão. E também na *vihara* budista de Washington DC, onde foi presidente. Bhante G tem uma sólida formação como erudito e um compromisso com o *Dhamma* por toda a vida.

Em 1985, Bhante G fundou, juntamente com outros, o Bhavana Society, tornando-se seu abade. Ele queria ensinar meditação em um ambiente que possibilitasse retiros mais longos e uma prática intensa, livre das limitações da *vihara* urbana. Ele continua a ensinar com o estilo direto e pleno de compaixão que caracteriza seus livros e artigos. Bhante G faz uma abordagem integral do *Dhamma* budista, focalizando todos os aspectos do Nobre Caminho Óctuplo. Como mestre, Bhante G é conhecido pela ênfase dada a *Metta*, o cultivo da amizade amorosa, como fundamento para o *samma-samadhi*, a concentração correta, como parte do treinamento espiritual.

Em 1996, Bhante G recebeu o título de Chief Sangha Nayaka Thera da América do Norte. Isso consagra sua posição como o monge de mais alta hierarquia de sua linhagem nos Estados Unidos e no Canadá. Em 2003, foi publicada sua autobiografia, *Journey to Mindfulness*. Em 2005, sob sua direção, criou-se o Sri Henepola Gunaratana Scholarship Trust. Essa fundação subvenciona a educação de crianças pobres nas áreas rurais do Sri Lanka.

Bhante G continua a escrever artigos, liderar retiros e ensinar no Bhavana Society e em todo o mundo.

Edições *Casa de Dharma*



OS QUATRO FUNDAMENTOS DA PLENA ATENÇÃO - *Maha-Satipatthana Sutta* -
Bhante Henepola Gunaratana

Este livro é fruto dos ensinamentos ministrados por Bhante Gunaratana, por ocasião do retiro organizado pela Casa de Dharma, entre 9 e 18 de fevereiro de 2001, sobre o mesmo tema.

AQUISIÇÃO: casadedharmaorg@gmail.com



SUPERANDO A ILUSÃO DO EU
Bhante Yogavacara Rahula

Este livro foi organizado para dar ao leitor, ao estudioso de budismo ou àqueles que já praticam a meditação *vipassana* um *insight* intelectual profundo sobre os elementos fundamentais dos ensinamentos do Buda, o *Dhamma*.

ESGOTADO – disponível para download no Site da Casa de Dharma: www.casadedharma.org

PLENA ATENÇÃO À MORTE



© Cristina Flória

A **Casa de Dharma – Sanatana Dharma Saranam** é um Centro Leigo Budista *Theravada* fundado na cidade de São Paulo na lua cheia do mês de maio de 1991. Desde então, tem oferecido reuniões para estudo do *Dhamma*, práticas de meditação em grupo, retiros, cursos, palestras, entre outras atividades. Tem como valores fundamentais o desenvolvimento da mente por meio do treinamento meditativo e o encorajamento a um entendimento e uma visão de mundo saudáveis.

www.casadedharmaorg.org
casadedharmaorg@gmail.com

PLENA ATENÇÃO À MORTE



www.casadedharmaorg.org
casadedharmaorg@gmail.com



A Sabedoria Budista do Viver e Morrer

Edições
Casa de Dharma

São Paulo
2013

270