



YELLOW PAGE

TEACHINGS

Ensinaamentos 2022

Ajahn Jayasāro



YELLOW PAGE TEACHINGS

Ensinamentos 2022

Ajahn Jayasāro

Tradução: Lucia Helena F. Ribeiro

Revisão, Diagramação e Design da Capa: Victor C. Rabelo

Este livro pode ser copiado ou reimpresso para distribuição gratuita sem permissão do autor. Para qualquer outro propósito, todos direitos reservados.

Sumário

Apresentação.....	7
Para manter em mente em 2022.....	9
Uma elevada bênção da vida: ser aberto a feedback.....	11
Entendendo e vencendo nossos inimigos.....	13
A fé como condição de apoio para a libertação.....	15
Como o desejo distorce a percepção.....	17
O esforço produtivo para a compreensão do Dhamma.....	19
O medo diante da perda e os ensinamentos do Buddha.....	21
A reunificação da mente em samādhi.....	23
Familiarizando-se com a incerteza para encontrar paz no mundo.....	25
Tornando-se um receptáculo para as verdadeiras bênçãos da vida.....	27
Cuidando de nosso estado de espírito ao adormecer.....	29
Os perfeccionistas e a perfeição.....	31
Da respiração a samādhi.....	33
Māgha Pūjā.....	35
As consequências da falta de atenção à vedanā.....	37
O mais poderoso e belo meio de fazer mérito.....	39
Identificando e eliminando as causas e condições da inadequação.....	41
Se os seres soubessem como eu sei ...	43
Momento presente: a sala de aula para a libertação.....	45
Os aspectos 'partícula' e 'onda' da mente.....	47
Do ordinário ao extraordinário.....	49
Atos de bondade e o caminho de prática do Buddha.....	51
A mente pensante e a meditação sobre a morte.....	53
Sanghānussati.....	55
Mais um símile para Nibbāna.....	57
É tudo uma questão de amor.....	59
Continue olhando.....	61
O esforço correto no cultivo budista.....	63
Que bom que o mundo não está repleto de pessoas sábias.....	65

Familiaridade e frescor.....	67
O atrativo enganoso da raiva.....	69
Pessoas íntegras diante de seus maus atos	71
A importância da confiança na existência de outros reinos	73
Kamma e a atenção à intenção	75
Kamma antigo - lidando com nossas reações padrão	77
Jogando luz em nossa experiência.....	79
Nossos estados mentais e a percepção do outro	81
Tornando-se verdadeiramente budista	83
Dukkha como nobre verdade e como uma das características da existência.....	85
A escuridão na prática do Dhamma	87
Os ditadores internos e como lidar com eles.....	89
Dois formas de enxergar e de lidar com as impurezas	91
As virtudes de kataññū e katavedī.....	93
Jogando luz sobre as impurezas.....	95
Samvega - símiles de outras eras.....	97
Os riscos do fácil acesso ao Dhamma nos dias atuais	99
Reciprocidade	101
Um relacionamento maduro com a dúvida.....	103
Arredondando as arestas	105
Refletindo sobre nossos erros e acertos do passado.....	107
Uma medida do seu crescimento no Dhamma	109
Uma boa pessoa em processo.....	111
Olhe o tédio	113
O pensamento não é inimigo da meditação.....	115
Considerações sobre o caminho do meio.....	117
As mães e os praticantes do Dhamma.....	119
Nossas mentes no espelho	121
Algumas qualidades dos bons professores de Dhamma	123
Muditā.....	125
Como você fala de si mesmo e dos outros?.....	127

Nosso tempo juntos e a sabedoria	129
A bondade com sabedoria	131
O que queremos dizer com a palavra "meditação"	133
O Dhamma é direto.....	135
A dimensão universal e impessoal da existência.....	137
Todos nós, companheiros no que importa	139
Um aliado do cuidado com a mente: a contenção dos sentidos	141
O compromisso com a verdade em situações delicadas.....	143
O cultivo da bondade interior: alegria, humildade e gratidão	145
O relacionamento sábio com a memória e o pensamento.....	147
Nossas ideias sobre a vida e a foto de uma cachoeira.....	149
Presença mental na nossa própria fala e na dos outros.....	151
Aproximando a mente selvagem da verdade	153
A importância da consistência e da continuidade na prática do Dhamma	155
A liberdade verdadeira.....	157
Os feedbacks da meditação.....	159
Lidando de forma sábia com o mal que vemos no mundo	161
Mudando de perspectiva em relação ao anseio	163
O quinto preceito.....	165
E se sua vida mudar para pior?.....	167
Bem-querer e equanimidade	169
A bondade mundana não é suficiente.....	171
Pequenos grandes insights	173
Utilizando o antídoto certo contra impurezas enraizadas.....	175
Feedback e a harmonia dos sábios	177
As frágeis crenças materialistas.....	179
Contrariar expectativas como meio hábil de ensino	181
O cultivo da presença mental nos nossos discursos.....	183
O caminho para a paz.....	185
O valor do exemplo.....	187
A necessidade de consistência e continuidade na prática do Dhamma.....	189

Técnicas de balanço	191
O tipo de esforço para lidar com o pensamento incorreto.....	193
Poemas.....	195
A dúvida no âmbito da meditação.....	197
Um caminho de aprendizagem	199
A imaginação a favor do Dhamma.....	201
Os perigos da sensação de "estar certo".....	203
Considerando o medo como um objeto.....	205
"Sammā": "correto" em que sentido?.....	207
<i>Cittānupassāna</i> - Contemplação da mente.....	209
A verdade e o bem-querer em nossa fala.....	211
Analogias para falar de um grande ser.....	213
Votos de ano novo.....	214
Sobre o autor.....	215

Apresentação

o Buddha ensinou que a maior dádiva é a dádiva do Dhamma. Pois é o Dhamma que "coloca de pé o que estava de cabeça para baixo, revela o que estava escondido, mostra o caminho para aqueles que estão perdidos, acende uma lâmpada na escuridão para que aqueles com olhos passem a ver formas".

Ajahn Jayasāro

Com esse espírito de generosidade, todas as terças e sábados, Ajahn Jayasāro nos presenteia com a dádiva do Dhamma, por meio de ensinamentos que publica em um grupo de WhatsApp, o Yellow Page Teachings. Fazendo uso hábil da tecnologia, o professor alcança alunos em todo o mundo, com linguagem simples e ensinamentos curtos, mas profundos e inspiradores.

Os textos das Páginas Amarelas são repletos de sabedoria e sensibilidade, recheados com toques de bom-humor e poesia, que acalentam o coração dos leitores e os motivam na prática do Dhamma e da meditação.

Em 2021, com a autorização do autor, lançamos a primeira coletânea das Páginas Amarelas em português, com os textos publicados entre 2020 e 2021. É com imensa alegria que agora apresentamos a segunda coletânea, com os ensinamentos de 2022.

Ressaltamos que o próprio Ajahn Jayasāro autorizou a publicação de seus textos com a condição de que não fosse utilizada para fins comerciais. Como todo presente, a dádiva do Dhamma - a maior das dádivas - deve ser oferecida de graça.

Que todos possam fazer bom proveito da leitura.

Lucia Ribeiro,

Victor Rabelo

e Marcos Rezende



② Two virtues that protect the world

- 1) Hiri : viewing bad kamma as shameful as excreting in the middle of the marketplace.
- 2) Ottappa : viewing bad kamma as frightening as grabbing hold of a poisonous snake

① A refuge from the madness of the world

Samadhi : The coolness of zero after the exhausting ups and downs, additions and subtractions, of thought and emotion

② Two virtues that create beauty and grace

- 1) Khanti : Forbearance, patience
2. Soracca : Calm and modest demeanour

② Two virtues of great assistance

- 1) Sati : mindfulness, remembering what needs to be remembered, bearing in mind what needs to be borne in mind.
- 2) Sampajañña : clear comprehension of what is borne in mind by sati ; unbiased awareness of context, aim, suitability.

Wishing you all a fruitful 2022

Ajahn Jayasaro
1/1/21

Para manter em mente em 2022

01/01/2022

(2) Duas virtudes que protegem o mundo

1) Hiri: ver as más ações como vergonhosas, como excretar no meio do mercado.

2) Ottappa: ver as más ações como tão assustadoras quanto agarrar uma cobra venenosa.

(0) Um refúgio da loucura do mundo

Samādhi: o frescor do zero após os exaustivos altos e baixos, adições e subtrações de pensamentos e emoção.

(2) Duas virtudes que criam beleza e graça

1) Khanti: Tolerância, paciência.

2) Soracca: comportamento calmo e modesto.

(2) Duas virtudes de grande ajuda

1) Sati: presença mental, lembrar-se do que precisa ser lembrado, manter em mente o que precisa ser mantido em mente.

2) Sampajañña: compreensão clara do que é mantido em mente por sati; consciência imparcial do contexto, objetivo, adequação.

Desejo a todos vocês um frutífero 2022.



Being easy to admonish, easy to talk to, genuinely open to well-intentioned feedback is an essential virtue that few people develop. But without it we struggle to make consistent progress, because we are not very good at self-assessment. A mundane example: it has been shown in many studies that while people who multitask often feel they are being more productive, in fact their productivity decreases both in quantity and quality. A main reason for their mistaken perception is the lack of a control group or objective external measurement to provide feedback. Another reason is that doing anything a lot encourages us to believe, independent of our actual performance, that we have become good at it. We mistake familiarity with skill.

Poor students often overestimate their abilities because they are unaware of all that they don't yet know. Their confidence depends on them not seeking out dis-confirming facts or arguments. They do not welcome feedback. Good students, on the other hand, focus on what they don't yet know, and have not yet mastered. Their genuine love of learning fosters humility and openness to feedback.

The Buddha taught that 'suvaca', being easy to admonish, able to accept feedback with appreciation and grace, is one of life's highest blessings.

Ajahn Jayasāro
4/1/22

Uma elevada bênção da vida: ser aberto a feedback

04/01/2022

Ser fácil de ser admoestado, fácil de conversar, genuinamente aberto a feedbacks bem-intencionados é uma virtude essencial que poucas pessoas desenvolvem. Mas sem ela temos dificuldades para fazer um progresso consistente, porque não somos muito bons em autoavaliação. Um exemplo mundano: foi demonstrado em muitos estudos que, embora as pessoas que realizam várias tarefas ao mesmo tempo achem que estão sendo mais produtivas, na verdade sua produtividade diminui tanto em quantidade quanto em qualidade. A principal razão para sua percepção equivocada é a falta de um grupo de controle ou medição externa objetiva para fornecer feedback. Outra razão é que fazer qualquer coisa muito nos incentiva a acreditar, independentemente de nosso desempenho real, que nos tornamos bons naquilo. Confundimos familiaridade com habilidade.

Os alunos medíocres muitas vezes superestimam suas habilidades porque não estão cientes de tudo o que ainda não sabem. Sua confiança depende de eles não buscarem fatos ou argumentos discordantes. Eles não aceitam feedback. Os bons alunos, por outro lado, focam no que ainda não sabem e ainda não dominam. Seu amor genuíno pelo aprendizado estimula a humildade e a abertura a feedback.

O Buddha ensinou que 'suvaca', ser fácil de ser admoestado, ser capaz de aceitar feedback com apreciação e graça, é uma das mais elevadas bênçãos da vida.



Meditation allows us to understand the meaning of the word 'defilement', and to experience the wonder of its absence. It reveals how pervasive defilement is and how deep-rooted. It shows us - irrefutably - that only by abandoning defilements altogether can we hope to realize true inner freedom.

In meditation, we learn how defilements arise and pass away, what triggers them, what feeds them, what weakens them, what removes them. We cannot just bypass defilements or blast them out of our minds. We have to understand our enemies and outwit them.

Liberation is only possible when meditation is grounded in the Four Noble Truths. Lacking that framework we end up merely trading in our coarser defilements for more subtle ones.

Ajahn Jayasāro
8/1/22

Entendendo e vencendo nossos inimigos

08/01/2022

A meditação nos permite entender o significado da palavra "impureza" e experimentar a maravilha de sua ausência. Ela revela quão penetrante e quão profundamente enraizada é a impureza. Mostra-nos - irrefutavelmente - que apenas abandonando as impurezas por completo podemos esperar realizar a verdadeira liberdade interior.

Na meditação, aprendemos como as impurezas surgem e desaparecem, o que as desencadeia, o que as alimenta, o que as enfraquece, o que as remove. Não podemos simplesmente contornar as impurezas ou expulsá-las de nossas mentes. Temos que entender nossos inimigos e ser mais espertos do que eles.

A libertação só é possível quando a meditação é baseada nas Quatro Nobres verdades. Na falta desse quadro de referência, acabamos simplesmente trocando nossas impurezas mais grosseiras por outras mais sutis.



The Buddha did not encourage faith in dogmas. He did teach that when we gain a strong conviction that our suffering is a conditioned phenomena and that we can completely eliminate it through practice of the Eightfold Path, a great breakthrough occurs. This faith signals the beginning of the process that culminates in liberation.

In the Upanisa Sutta (SN 12.23) the Buddha elaborates:

“Suffering is the supporting condition for faith,
Faith is the supporting condition for gladness,
Gladness is the supporting condition for joy,
Joy is the supporting condition for tranquillity,
Tranquillity is the supporting condition for happiness,
Happiness is the supporting condition for samādhi
Samādhi is the supporting condition for the knowledge
and vision of things as they really are,
The knowledge and vision of things as they really are is
the supporting condition for disenchantment,
Disenchantment is the supporting condition for dispassion,
Dispassion is the supporting condition for liberation,
Liberation is the supporting condition for the knowledge
of destruction (of the taints (āśava))

Ajahn Jayasāro
11/1/22

A fé como condição de apoio para a libertação

11/01/2022

O Buddha não encorajava a fé em dogmas. Ele ensinou que quando ganhamos uma forte convicção de que nosso sofrimento é um fenômeno condicionado e de que podemos eliminá-lo completamente através da prática do Caminho Óctuplo, ocorre um grande avanço. Essa fé sinaliza o início do processo que culmina na libertação.

No Upanisa Sutta (SN 12.23), o Buddha elabora:

"O sofrimento é a condição que serve de apoio para a fé,
A fé é a condição que serve de apoio para a alegria,
A alegria é a condição que serve de apoio para o deleite,
O deleite é a condição que serve de apoio para a tranquilidade.
A tranquilidade é a condição que serve de apoio para a felicidade,
A felicidade é a condição que serve de apoio para samādhi,
Samādhi é a condição que serve de apoio para o conhecimento e visão das coisas como elas realmente são,
O conhecimento e a visão das coisas como realmente são são condições que servem de apoio para o desencanto,
O desencanto é a condição que serve de apoio para a despaixão (desapego),
A despaixão (desapego) é a condição que serve de apoio para a libertação,
A libertação é a condição que serve de apoio para o conhecimento da destruição (das impurezas (āsava))."



One mark of great teachers is their ability to explain the most profound matters in language that is simple and yet in no way betrays their deep meaning. Ajahn Chah would often use the ordinary objects around him to teach the Dhamma. By doing so he de-mystified it. He showed how the most transformative ideas are rarely intellectually complex. If they seem difficult it is because they oppose our habits and attachments.

Explaining how desire distorts perception he would pick up a nearby object and say, 'If you want it to be long, it looks too short; if you want it to be short, it looks too long'

In talking about the attitude to take towards the conditioned transient nature of all that we love, he would point to the glass of water beside him: "You must see that this glass is already broken"

Chuckling at how we blame our suffering on other people or situations he would point to his monk's bag. It's as if, he would say, you had a bag full of excrement and then walked around, bag on shoulder, complaining of the bad smell everywhere you went.

Ajahn Jayasāro
15/1/22

* 16th January 2022 marks the 30th anniversary of the passing away of Ajahn Chah

Como o desejo distorce a percepção

15/01/2022

Uma marca dos grandes professores é sua capacidade de explicar os assuntos mais profundos em uma linguagem simples e, no entanto, de forma alguma trair seu significado profundo. Ajahn Chah costumava usar objetos comuns ao seu redor para ensinar o Dhamma. Ao fazer isso, ele o desmistificava. Ele mostrou como as ideias mais transformadoras raramente são intelectualmente complexas. Se elas parecem difíceis é porque se opõem aos nossos hábitos e apegos.

Explicando como o desejo distorce a percepção, ele pegava um objeto próximo e dizia: "Se você quer que ele seja longo, ele parecerá curto demais; se quiser que ele seja curto, ele parecerá longo demais".

Ao falar sobre a atitude a tomar em relação à natureza transitória condicionada de tudo o que amamos, ele apontava para o copo de água ao seu lado: "Você precisa enxergar que este copo já está quebrado". Rindo, de como atribuímos nosso sofrimento a outras pessoas ou situações, ele apontava para sua bolsa de monge. É como se, dizia ele, você tivesse uma bolsa cheia de excrementos e então andasse de um lado para o outro com a bolsa no ombro, reclamando do mau cheiro em todo lugar em que passasse.

* 16 de janeiro de 2022 marca o 30º aniversário do falecimento de Ajahn Chah



Educationalists have discovered that if you are planning to introduce students to a new concept, it is helpful to give them a test containing questions that can only be answered with that new knowledge before you teach it to them. The effort and frustration the students feel in trying to answer these test questions enhances the understanding and memory of the new concept when it is eventually introduced. Allowing students to wrestle with complex problems beyond their current understanding is called 'productive struggle'.

Students of Dhamma are no strangers to 'productive struggle' but it is somewhat different in nature. They do not have to master an increasingly sophisticated number of concepts. But the most important teachings can only be truly understood when the mind has been sufficiently stabilized and purified. Lacking the maturity to verify the Dhamma but seeking to do so anyway is frustrating, but by no means a waste of time. By turning the mind again and again to the 'Three Characteristics' we create a habit and familiarity that will eventually contribute to the most profound understanding.

Ajahn Jayasāro
18/1/22

O esforço produtivo para a compreensão do Dhamma

18/01/2021

Os educadores descobriram que, se você planeja apresentar aos alunos um novo conceito, é útil dar a eles um teste contendo perguntas que só podem ser respondidas com esse novo conhecimento antes de ensiná-lo a eles. O esforço e a frustração que os alunos sentem ao tentar responder a essas questões do teste aumentam a compreensão e a memória do novo conceito quando ele é finalmente introduzido. Permitir que os alunos encarem problemas complexos além de sua compreensão atual é chamado de "esforço produtivo".

Os estudantes do Dhamma não são estranhos ao "esforço produtivo", mas este é de uma natureza um pouco diferente. Eles não precisam dominar um número cada vez mais sofisticado de conceitos. Mas os ensinamentos mais importantes só podem ser verdadeiramente compreendidos quando a mente estiver suficientemente estabilizada e purificada. Não ter maturidade para verificar o Dhamma, mas buscar fazê-lo de qualquer maneira, é frustrante, mas de forma alguma uma perda de tempo. Voltando a mente repetidamente para as Três Características, criamos um hábito e uma familiaridade que eventualmente contribuirão para a mais profunda compreensão.



Fear of loss cripples us. It makes us grasp too tightly to the things and people we love. It makes us anxious. It makes us angry with anything or anyone who threatens us with loss. In a time of rapid change, fear, anxiety and anger provoked by the prospect of loss spread through the world like viruses.

The Buddha's teachings emphasize the observation and study of the nature of change. The more deeply we understand how things arise and pass away according to causes and conditions, the more we become aware of the limits of what can be controlled, and the less we suffer. Most importantly, the more closely we look at our minds the clearer it becomes that the owner of experience, the one threatened by loss, cannot be found. It is not that the owner of experience has to learn to let go, but that we need to penetrate a profound truth: there is, in fact, no owner; only the mistaken idea of one.

Ajahn Jayasāro
22/1/22

O medo diante da perda e os ensinamentos do Buddha

22/01/2021

O medo da perda nos paralisa. Ele faz com que nos agarremos fortemente às coisas e às pessoas que amamos. Deixa-nos ansiosos. Faz com que fiquemos zangados com qualquer coisa ou qualquer pessoa que nos ameace com a perda. Numa época de rápidas mudanças, o medo, a ansiedade e a raiva provocados pela perspectiva de perda se espalham pelo mundo como vírus.

Os ensinamentos do Buddha enfatizam a observação e o estudo da natureza da mudança. Quanto mais profundamente entendemos como as coisas surgem e desaparecem de acordo com causas e condições, mais nos tornamos conscientes dos limites do que pode ser controlado, e menos sofremos. Mais importante ainda, quanto mais de perto olhamos para nossas mentes, mais claro fica que o dono da experiência, aquele ameaçado pela perda, não pode ser encontrado. Não é que o dono da experiência tenha que aprender a soltar, mas que precisamos penetrar em uma verdade profunda: não há, de fato, nenhum dono; apenas a ideia equivocada de um.



Thai meditation masters usually refer to the mind as 'kovi' (กovi) or entering samādhi. Another interesting term they use is ruam (รวม)

Ruam means to collect together or to unify. Used in reference to meditation it renders

well the feeling that something which has been scattered and disorderly becomes coherent and whole. An analogy for this phenomena is provided by time-reverse videos where an object shattered into fragments mysteriously re-forms into its original state. 'Ruam' conveys the sense of convergence, of everything coming together in a deeply satisfying state of completeness. Ajahn Chah once referred to the sense of harmony and unity that appears at this stage of meditation. He said that the mental factors present in the mind might be compared to fruits on a single plate.

Ajahn Jayasāro
25/1/22

A reunificação da mente em samādhi

25/01/2022

Os mestres de meditação tailandeses geralmente se referem à mente em 'kow' (ใจ) ou entrando em samādhi. Outro termo interessante que eles usam é 'ruam' (รวม).

'Ruam' significa reunir ou unificar. Usado em referência à meditação, transmite bem a impressão de que algo que foi disperso e desordenado se torna coerente e inteiro. Uma analogia para esse fenômeno é fornecida por vídeos em tempo-invertido, em que um objeto estilhaçado em fragmentos misteriosamente retoma a forma de seu estado original. 'Ruam' transmite a sensação de convergência, de tudo se juntando em um estado de completude profundamente satisfatório.

Ajahn Chah certa vez se referiu ao senso de harmonia e unidade que aparece neste estágio da meditação. Ele disse que os fatores mentais presentes na mente podem ser comparados a frutas em um único prato.



The more we look at our body and mind, the more we see their impermanence and unpredictability. Consider: we do not even know what the very next thought in our mind will be. What will our mood be in five minutes time? Who can be sure?

It is through becoming familiar with this truth and fully accepting it that we can find peace in the world. Uncertainty, ambiguity, insecurity are so threatening and create so much anxiety simply because we fail to see how these qualities form the very fabric of our lives.

The challenge is for meditators to learn how to apply the lessons they learn while their eyes are closed to all that happens to them when their eyes are open.

Ajahn Jayasāro
29/1/22

Familiarizando-se com a incerteza para encontrar paz no mundo

29/01/2022

Quanto mais olhamos para o nosso corpo e mente, mais vemos sua impermanência e imprevisibilidade. Considere: sequer sabemos qual será o próximo pensamento em nossa mente. Qual será o nosso humor daqui a cinco minutos? Quem pode ter certeza?

É se familiarizando com esta verdade e a aceitando plenamente que podemos encontrar paz no mundo. Incertezas, ambiguidades, inseguranças são tão ameaçadoras e criam tanta ansiedade simplesmente porque falhamos em ver como essas qualidades formam o próprio tecido de nossas vidas.

O desafio é que os meditadores aprendam a aplicar as lições que aprendem enquanto os seus olhos estão fechados a tudo que acontece com eles quando seus olhos estão abertos.



It is in living our lives with wisdom and compassion that we become vessels for life's true blessings.

Avoiding people who drag you down,
or encourage the worst in you,
Associating with people who lift you up,
and encourage the best in you
Honouring only those peoples and ideas
truly worthy of honour;
These are root blessings.

Being able to feel and express respect
Being humbly aware of one's limitations
Being able to keep one's mind free
from jealousy and discontent
Being able to appreciate all the benevolent
acts that have benefited you, no matter
how small,
These are some of life's higher blessings

Having a mind unshaken
by all life's ups and downs,
A mind without sorrows,
A mind without stains,
Dwelling in the sublime state
free from all suffering
This is life's highest blessing

Ajahn Jayasāro
1/2/22

Tornando-se um receptáculo para as verdadeiras bênçãos da vida

01/02/2022

É vivendo nossas vidas com sabedoria e compaixão que nos tornamos receptáculos para as verdadeiras bênçãos da vida.

Evitar as pessoas que te arrastam para baixo,
ou encorajam o que há de pior em você;
Associar-se a pessoas que o elevam,
e incentivam o melhor em você;
Honrar apenas aquelas pessoas e ideias
verdadeiramente dignas de honra:
Estas são bênçãos fundamentais.

Ser capaz de sentir e expressar respeito
Ser humildemente consciente das próprias limitações
Ser capaz de manter a mente livre
da inveja e do descontentamento
Ser capaz de apreciar todos os benevolentes
atos que o beneficiaram, não importa
quão pequenos,
Estas são algumas das maiores bênçãos da vida

Ter uma mente inabalável
em todos os altos e baixos da vida,
Uma mente sem mágoas,
Uma mente sem manchas,
Habitar no estado sublime
livre de todo sofrimento
Esta é a bênção mais elevada da vida.



The elderly abbot of a monastery close to where I used to live had a special ability. During the weekly WanPhra all-night practice sessions it was his custom to give very long Dhamma talks. Every now and again, if he'd had a particularly long and tiring day, he would suddenly fall asleep mid-discourse. But it was not this that was his special gift. The gift was that after some minutes (occasionally punctuated by gentle snoring) he would open his eyes and immediately continue the talk from the very point on which he'd ended it.

Few of my readers will ever have the opportunity to test for themselves whether they are able to fall asleep in front of a large audience, let alone whether they can carry on their last sentence without hesitation on waking. However, we can all observe the connection between our last mood before going to sleep at night and our first mood on waking up the following morning. This is why it is important not to try to use sleep as an escape from negative emotions. It rarely works, and usually just extends them. Cleanse your mind before sleep with chanting, meditation or spreading thoughts of loving-kindness. You will sleep better; if you dream, you'll dream better, and you will wake up feeling refreshed.

Ajahn Jayasāro
5/2/22

Cuidando de nosso estado de espírito ao adormecer

05/02/2022

O velho abade de um mosteiro perto de onde eu morava tinha uma habilidade especial. Durante as sessões semanais de prática durante toda a noite de wan Phra, era seu costume dar longas palestras sobre o Dhamma. De vez em quando, se ele tivesse tido um dia particularmente longo e cansativo, ele de repente adormecia no meio do discurso. Mas não era esse o seu dom especial. O dom era que depois de alguns minutos (ocasionalmente pontuados por um ronco suave) ele abria os olhos e imediatamente continuava a falar do ponto em que havia parado.

Poucos de meus leitores terão a oportunidade de testar por si mesmos se são capazes de adormecer na frente de um grande público, muito menos se podem retomar sua última frase, sem hesitar, ao acordar. No entanto, todos podemos observar a conexão entre nosso último estado de ânimo antes de dormir à noite e nosso primeiro estado de ânimo ao acordar na manhã seguinte. É por isso que é importante não tentar usar o sono como uma fuga das emoções negativas. Raramente funciona e geralmente apenas as estende. Limpe sua mente antes de dormir com cânticos, meditação ou espalhando pensamentos de bem-querer. Você dormirá melhor; se sonhar, sonhará melhor e acordará sentindo-se revigorado.



Perfectionists obsess over the smallest fault, and fume that nobody else sees its significance like they do. They usually suffer stress and anxiety over their work, which they vent on those around them, especially teammates.

Perfectionists can seem to be living on a higher plane to the rest of us, mere steps away from momentous achievement. But, in fact, perfectionists are not heroic strivers on the road to success; they are trapped in a deep rut within it.

Perfectionism is not, I think, all bad. The problem is that it is defined so narrowly. I would suggest expanding it to include impeccability of actions and mental states in the perfectionists themselves. In other words, if an almost flawless result is obtained through dishonesty, cutting corners or mistreating those around one, then on those grounds, the result would not be perfect. If the result is superb, but the one who produces the result is filled with disappointment, depression or despair then the chief imperfection is not to be found in the minor flaws of the product. It is found in the immature reactions of the producer towards them.

A healthy model of perfection does not just focus on short-term results. It gives central importance to long-term processes and relationships. At any one time, perfection is not a pure eternal white. It is — given the present conditions in this inherently imperfect, changing world — the most harmonious blend of colours possible right now.

Ajahn Jayasāro
8/2/22

Os perfeccionistas e a perfeição

08/02/2022

Os perfeccionistas ficam obcecados com a menor falha e se irritam porque ninguém mais vê a importância disso como eles. Costumam sofrer estresse e ansiedade com seu trabalho, que desabafam com aqueles que os cercam, principalmente os companheiros de equipe.

Os perfeccionistas podem parecer estar vivendo em um plano superior para o resto de nós, a poucos passos de uma conquista importante. Mas, na verdade, os perfeccionistas não são batalhadores heroicos na estrada rumo ao sucesso; eles estão atolados em uma vala dela.

O perfeccionismo não é, eu acho, de todo ruim. O problema é que ele é definido de forma muito restrita. Eu sugeriria expandi-lo para incluir a impecabilidade de ações e de estados mentais nos próprios perfeccionistas. Em outras palavras, se um resultado quase impecável é obtido por meio de desonestidade, tomando atalhos ou maltratando os que estão ao redor, então, por esses motivos, não seria um resultado perfeito. Se o resultado é excelente, mas aquele que o produz está cheio de frustração, depressão ou desespero, então a principal imperfeição não se encontra nas pequenas falhas do produto. Ela é encontrada nas reações imaturas do produtor em relação a elas.

Um modelo saudável de perfeição não se concentra apenas em resultados de curto prazo. Ele dá importância central aos processos e relacionamentos de longo prazo. Em qualquer momento que seja, a perfeição não é um branco puro eterno. Ela é - dadas as condições presentes neste mundo inerentemente imperfeito e em mudança - a mais harmoniosa mistura de cores possível, exatamente agora.



There is an old English saying much admired by my father: 'Take care of the pennies and the pounds will take care of themselves'. The principle is a sound one, I think, and can be applied to meditation practice. In that context it might be rephrased as, 'Take care of the breaths and the samādhi will take care of itself'

A single breath can seem such a small, insignificant thing. Jhānas and ñānas can seem like very big things. But all you have to work with right now is this simple, humble breath. It is, in fact, a most precious thing. Respect it. Take care of it. Don't waste a single breath.

Ajahn Jayasāro
12/2/22

Da respiração a samādhi

12/02/2022

Há um velho ditado inglês muito admirado pelo meu pai: "Cuide dos tostões e as libras cuidarão de si mesmas". O princípio é sólido, penso eu, e pode ser aplicado à prática da meditação. Nesse contexto, pode ser reformulado como: "Cuide das respirações e samādhi cuidará de si mesmo".

Uma única respiração pode parecer uma coisa tão pequena e insignificante... Jhānas e ñānas podem parecer coisas muito grandiosas. Mas tudo o que você tem para trabalhar agora é essa respiração simples e humilde. Ela é, de fato, uma coisa muito preciosa. Respeite isso. Tome conta disso. Não desperdice uma única respiração.



In Thailand, there are still many Buddhists alive today who had the good fortune to attend gatherings of the disciples of Luang Boo Man. To be able to pay respects to a Sangha including perhaps five or six or even more arahants is a wonderful experience, one that those people will always cherish. Coming into the presence of those who have fully realized the true profundity of the teachings adds a further uplifting dimension to our faith in the Dhamma.

Wednesday 16th February is Māgha Pūjā day. This is the day when Thai Buddhists celebrate what they consider to be the most incredible gathering of human beings to have ever taken place. On this day, over 2,500 years ago, in a bamboo grove in northeast India, not just five or six, but 1,250 arahants came together to receive instruction from the Lord Buddha. I invite you to stop reading for a moment and try to imagine the scene.

On this occasion the Buddha gave a discourse called the Ovāda Pātimokkha, a short summary of the main principles of his teaching. It was like a handbook or a checklist that these arahants would be able to refer to as they wandered through the countryside, and established their own monastic communities in the future.

In Thailand, Māgha Pūjā is a day to practise generosity and to take eight precepts. It is a day to chant the Ovāda Pātimokkha and to reflect on its meaning. It is a day to re-commit to its most basic injunction:
Abandon all defiled actions of body, speech and mind
Cultivate all wholesome actions of body, speech and mind.
Purify the heart

Ajahn Jayasāro
15/2/22

Māgha Pūjā

15/02/2022

Na Tailândia, ainda existem muitos budistas vivos hoje que tiveram a sorte de participar de reuniões dos discípulos de Luang Boo Man. Ser capaz de prestar homenagem a uma Sangha incluindo talvez cinco ou seis, ou até mais arahants, é uma experiência maravilhosa; uma que essas pessoas sempre estimarão. Estar na presença daqueles que compreenderam plenamente a verdadeira profundidade dos ensinamentos acrescenta uma dimensão mais elevada à nossa fé no Dhamma.

Quarta-feira, 16 de fevereiro, é o dia de Māgha Pūjā. Este é o dia em que os budistas tailandeses celebram o que consideram ser o encontro mais incrível de seres humanos que já aconteceu. Neste dia, há mais de 2.500 anos, em um bambuzal no nordeste da Índia, não apenas cinco ou seis, mas 1.250 arahants se reuniram para receber instruções do Senhor Buddha. Convido você a parar de ler por um momento e tentar imaginar a cena.

Nesta ocasião, o Buddha fez um discurso chamado Ovāda Pātimokkha, um breve resumo dos princípios centrais de seu ensinamento. Era como um manual ou uma lista de verificação que esses arahants poderiam consultar ao vagarem pelo interior e estabelecerem suas próprias comunidades monásticas no futuro.

Na Tailândia, o Māgha Pūjā é um dia para praticar a generosidade e seguir os oito preceitos. É um dia para entoar o Ovāda Pātimokkha e refletir sobre seu significado. É um dia de se comprometer novamente com sua prescrição mais básica:

Abandonar todas as ações contaminadas do corpo, fala e mente

Cultivar todas as ações saudáveis do corpo, fala e mente.

Purificar o coração.



One of the most fundamental aspects of our physical experience is the presence or absence of warmth. Subjectively, we can classify this experience as feeling hot, cold or neither hot nor cold. We often pay little attention to this phenomenon, especially when we feel neither hot nor cold.

Nevertheless, if at any moment we ask ourselves whether we feel hot, cold or neither, we can answer immediately.

Just as the relative warmth of our body is a physical constant, so is 'vedanā' a mental constant. Vedanā is usually translated as 'feeling' but it is best understood as the moment-to-moment feeling tone of the mind. It may also be subjected to a three-fold classification: pleasant, unpleasant and neutral.

Lack of awareness of vedanā has serious repercussions. Without mindfulness, pleasant feeling conditions greed, unpleasant feeling conditions aversion and neutral feeling conditions heedlessness and all its attendant defilements.

Just as we can ask ourselves whether we are hot, cold or neither, meditators must constantly turn to the mind's feeling tone: right now is it pleasant, unpleasant or neutral? Only in this way can we protect the mind from craving, attachment and suffering.

Ajahn Jayasāro
19/2/22

As consequências da falta de atenção à vedanā

19/02/2022

Um dos aspectos mais fundamentais de nossa experiência física é a presença ou ausência de calor. Subjetivamente, podemos classificar essa experiência como sentir calor, frio ou nem calor nem frio. Muitas vezes prestamos pouca atenção a esse fenômeno, especialmente quando não sentimos nem calor nem frio.

No entanto, se a qualquer momento nos perguntamos se sentimos calor, frio ou nenhum dos dois, podemos responder imediatamente.

Assim como o calor relativo do nosso corpo é uma constante física, 'vedanā' é uma constante mental. Vedanā é geralmente traduzida como 'sensação', mas é melhor entendida como o tom da sensação, momento a momento, da mente. Também pode ser submetida a uma classificação tríplice: agradável, desagradável e neutra. A falta de consciência de vedanā tem sérias repercussões. Sem presença mental, a sensação agradável condiciona a ganância, a sensação desagradável condiciona a aversão e a sensação neutra condiciona a desatenção e todas as impurezas que a acompanham.

Assim como podemos nos perguntar se estamos com calor, frio ou nenhum dos dois, os meditadores devem constantemente se voltar para o tom da sensação da mente: agora mesmo está agradável, desagradável ou neutro? Só assim podemos proteger a mente do anseio, do apego e do sofrimento.



In a discourse in the Itivuttaka the Buddha teaches that by far the most powerful and beautiful means of making merit is by liberating the mind through mettā (loving-kindness) meditation. He says that released by mettā the heart 'shines forth, bright and radiant.'

The Buddha illustrates his point with three similes: releasing the heart with mettā exceeds other merit making practices as the light of the full moon outshines the combined light of all the stars in the sky.

The heart released by mettā dispels inner darkness as does the sun rising in the clear cloudless skies that follow the end of the rainy season, dispel the darkness of space.

The heart released by mettā is as beautiful and luminous as the Morning Star at the moment of dawn.

In our efforts to apply the teachings of the Buddha in the midst of the pressures and responsibilities of modern life, a heart filled with mettā which refuses to accept boundaries or exceptions, can be the light which illumines our path.

Ajahn Jayasāro
22/2/22

O mais poderoso e belo meio de fazer mérito

22/02/2022

Em um discurso no Itivuttaka, o Buddha ensina que, de longe, o meio mais poderoso e belo de fazer mérito é liberar a mente através da meditação mettā (bem-querer). Ele diz que, liberado por mettā, o coração "brilha, luminoso e radiante".

O Buddha ilustra seu ponto com três símiles:

Liberar o coração com mettā excede outras práticas de criação de mérito, como a luz da lua cheia supera a luz combinada de todas as estrelas no céu.

O coração liberado por mettā dissipa a escuridão interior, como o sol nascendo no céu claro e sem nuvens que segue o final da estação chuvosa, dissipa a escuridão do espaço.

O coração liberado por mettā é tão belo e luminoso quanto a Estrela D'Alva no momento do amanhecer.

Em nossos esforços para aplicar os ensinamentos do Buddha em meio às pressões e responsabilidades da vida moderna, um coração cheio de mettā que se recusa a aceitar fronteiras ou exceções, pode ser a luz que ilumina nosso caminho.



If someone were to say to us that they think that they should not be who they are, that they should be someone else, someone better, it would sound sad and we might even worry about their mental health.

But it is common to hear people say that they know that they should be better than they are - better parents, better Buddhists, better people. Speaking like this is often taken to be a sign of humility or sincerity. In fact, they are merely making a claim - clearly absurd - that they should not be who they are.

The best response to statements beginning with, 'I should be...' is, 'Why should you?'

If we have certain standards and ideals that we are not living up to, it may be that those standards and ideals are unrealistic and need to be modified. This is the first thing to examine. If not, there are certain causes and conditions preventing us from living up to our ideals. Our task is to identify them and work on eliminating them. It's as simple as that. There's no need to compound the difficulty by investing in the idea of a 'bad, inadequate me' who 'should be better'.

Ajahn Jayasāro
26/2/22

Identificando e eliminando as causas e condições da inadequação

26/02/2022

Se alguém nos dissesse que acha que não deveria ser quem é, que deveria ser outra pessoa, alguém melhor, soaria triste e poderíamos até nos preocupar com sua saúde mental.

Mas é comum ouvir as pessoas dizerem que sabem que deveriam ser melhores do que são -melhores pais, melhores budistas, melhores pessoas. Falar assim é muitas vezes considerado um sinal de humildade ou sinceridade. Na verdade, elas estão apenas fazendo uma alegação - claramente absurda - de que não deveriam ser quem são.

A melhor resposta para declarações começando com "eu deveria ser..." é, "Por que você deveria?"

Se temos certos padrões e ideais e não estamos vivendo de acordo com eles, pode ser que esses padrões e ideais não sejam realistas e precisem ser modificados. Esta é a primeira coisa a examinar. Se não, existem certas causas e condições que nos impedem de viver de acordo com nossos ideais. Nossa tarefa é identificá-las e trabalhar para eliminá-las. É simples assim. Não há necessidade de aumentar a dificuldade investindo na ideia de um "eu ruim e inadequado" que "deveria ser melhor".



Some of the Buddha's teachings we can verify without much difficulty. We can apply his analysis of the causes of human happiness and pain to our own lives, and see whether it holds up to scrutiny. For example, the Buddha says that unselfish acts of kindness and generosity bring joy to the mind. When we discover such observations to be true, our faith in his wisdom steadily grows.

There are also many of the Buddha's teachings that are only verifiable to a well-trained mind. Indeed, some may only be verified by the mind of an arahant. In such cases, we do not adopt those teachings out of blind faith. We do so with the confidence that time and time again the Buddha has proved worthy of our trust. In those areas in which we have been able to put his teachings to the test, they have never let us down.

This willingness to trust the Buddha comes to the fore in the teachings on kamma and rebirth. Without it, our inability to create mental images of such profound matters may seem an important obstacle to acceptance of their truth.

On one occasion the Buddha revealed why taking his teachings on trust may have major implications for how we live our lives:

"Bhikkhus, if beings knew as I know, the result of giving and sharing, they would not eat without having given, nor would they allow the stain of meanness to obsess them and take root in their minds. Even if it were their last morsel, their last mouthful, they would not eat without having shared it, if there were someone to share it with. But, bhikkhus, as beings do not know, as I know, the result of giving and sharing, they eat without having given, and the stain of meanness obsesses them and takes root in their minds."

Ajahn Jayasāro

1/3/22

Se os seres soubessem como eu sei ...

01/03/2022

Alguns dos ensinamentos do Buddha, nós podemos verificar sem muita dificuldade. Podemos aplicar sua análise das causas da felicidade e da dor humana às nossas próprias vidas e ver se ela resiste ao escrutínio. Por exemplo, o Buddha diz que atos altruístas de bondade e generosidade trazem alegria à mente. Quando descobrimos que tais observações são verdadeiras, nossa fé em sua sabedoria cresce continuamente.

Há também muitos dos ensinamentos do Buddha que só podem ser verificados por uma mente bem treinada. De fato, alguns só podem ser verificados pela mente de um arahant. Em tais casos, não adotamos esses ensinamentos por fé cega. Fazemos isso com a confiança de que, repetidamente, o Buddha provou ser digno de nossa confiança. Nas áreas em que pudemos colocar seus ensinamentos à prova, eles nunca nos decepcionaram.

Essa disposição de confiar no Buddha vem à tona nos ensinamentos sobre kamma e renascimento. Sem ela, nossa incapacidade de criar imagens mentais de assuntos tão profundos pode afigurar-se como um importante obstáculo à aceitação de sua verdade.

Em uma ocasião, o Buddha revelou por que aceitar seus ensinamentos com base na confiança pode ter grandes implicações em como vivemos nossas vidas:

"Bhikkhus, se os seres soubessem como eu sei, o resultado de dar e compartilhar, eles não comeriam sem antes ter dado, nem permitiriam que a mancha da mesquinha obcecasse e criasse raízes em suas mentes. Mesmo que fosse seu último pedaço, seu último bocado, eles não comeriam sem antes ter compartilhado, se houvesse alguém com quem compartilhar. Mas, bhikkhus, como os seres não sabem, como eu sei, o resultado de dar e compartilhar, eles comem sem antes ter dado, e a mancha da mesquinha obceca e cria raízes em suas mentes."



Practice is not just a matter of establishing ourselves in the present moment. It is the values and qualities of mind that we bring to it which are crucial.

Present moment awareness is not purifying in itself. Safe crackers know how to be in the present. Narcissists preening in front of an audience are very much in the present moment, but their narcissism is fed by it rather than undermined. Artists and sports stars can often be very intensely focused on the present moment, but on emerging from it, the experience has no discernible effect on their morals or spiritual maturity.

The present moment is the only classroom in which we can learn the meaning of the Four Noble Truths as a direct experience. Taking our seat in that classroom we must be equipped with Right View, humility, a sharp eye and a sincere love of truth. Now we are ready to seek the most profound liberation — freedom from the tyranny of 'me' and 'mine'.

Ajahn Jayasāro
5/3/22

Momento presente: a sala de aula para a libertação

05/03/2022

A prática não é apenas uma questão de nos estabelecermos no momento presente. São os valores e qualidades da mente que trazemos para ela que são cruciais.

A consciência do momento presente não é purificadora em si mesma. Os arrombadores de cofres sabem estar no presente. Os narcisistas se exibindo na frente de uma plateia estão muito no momento presente, mas seu narcisismo é alimentado por ele e não enfraquecido. Artistas e estrelas do esporte muitas vezes podem estar intensamente focados no momento presente, mas ao emergir dele, a experiência não tem efeito discernível em sua moral ou maturidade espiritual.

O momento presente é a única sala de aula na qual podemos aprender o significado das Quatro Nobres Verdades como uma experiência direta. Tomando nosso lugar nessa sala de aula, devemos estar equipados com a Visão Correta, humildade, um olhar aguçado e um amor sincero pela verdade. Agora estamos prontos para buscar a libertação mais profunda - a liberdade da tirania do 'eu' e 'meu'.



I was never an enthusiastic student of the hard sciences. One topic in physics did, however, capture my attention. I discovered that light could be understood as being composed of either particles or waves. I was fascinated that a single entity could be seen in two apparently mutually exclusive ways. The best explanation I found was this: if you ask light particle questions it will give particle answers. If you ask it wave questions it will give wave answers.

Later, I considered that the mind is somewhat similar to light in this regard. If you ask the mind content questions it gives content answers; if you ask it process questions it gives process answers.

Content questions are important. We need to ask ourselves questions like 'On what grounds do I take this to be true?', 'In this situation what is the right thing to do?' Is this wholesome? Is thinking in this way on this topic taking me closer to liberation from suffering, or tying me more firmly to it?

But content questions can only take us a certain distance along the Buddhist path. We also need to know how to shift our focus away from content to process. We ask 'What conditions the arising of this mental state? What conditions its disappearance? Can I observe this arising and passing away - the universal nature of all phenomena - in real time as a direct experience?'

It is in shifting emphasis from content to process that our Dhamma practice becomes profound.

Ajahn Jayasāro
12/3/22

os aspectos 'partícula' e 'onda' da mente

12/03/2022

Eu nunca fui um estudante entusiasta das ciências exatas. Um tópico em física, no entanto, capturou minha atenção. Descobri que a luz pode ser entendida como sendo composta tanto de partículas quanto de ondas. Fiquei fascinado que uma única entidade pudesse ser vista de duas maneiras aparentemente mutuamente exclusivas. A melhor explicação que encontrei foi esta: se você fizer perguntas sobre partículas à luz, ela dará respostas sobre partículas. Se você fizer a ela perguntas sobre ondas, ela dará respostas sobre ondas.

Mais tarde, considerei que a mente é um tanto semelhante à luz nesse respeito. Se você perguntar à mente questões de conteúdo, ela dará respostas de conteúdo; se você perguntar a ela questões sobre processo, ela dará respostas sobre processo.

As questões de conteúdo são importantes. Precisamos nos fazer perguntas como: "Com base em quê eu considero isso verdade?" "Nesta situação, qual é a coisa certa a fazer?" "Isso é hábil?" "Pensar dessa maneira sobre esse tópico está me deixando mais perto da libertação do sofrimento ou está me amarrando mais firmemente a ele?"

Mas as questões de conteúdo só podem nos levar a uma certa distância ao longo do caminho budista. Também precisamos saber como mudar o foco de conteúdo para processo. Perguntamos: "O que condiciona o surgimento desse estado mental? O que condiciona o seu desaparecimento?". Posso observar esse surgir e desaparecer - a natureza universal de todos os fenômenos - em tempo real como uma experiência direta? É mudando a ênfase de conteúdo para processo que nossa prática do Dhamma se aprofunda.



Recently, I much enjoyed reading the words of an American sportsman. He said that he had never had a great deal of natural talent, but had achieved success through 'being good at getting better.' What a wonderful phrase! Love of learning, perseverance, continuity of application, care for the small details and making regular marginal gains are the hallmarks of champions in training. An Olympic gold medallist swimmer has commented, 'People don't know how ordinary success is.' As Buddhists we might add that when we take full responsibility for the ordinary the door to the extraordinary is opened.

Meditation can be frustrating when we desire more than marginal gains while putting forth less than optimal effort. Many people want peace of mind without abandoning the causes of its lack. A good corrective to this tendency is to establish goals within the practice itself. Taking each element of Dhamma practice we can resolve to being good at getting better at it. Marginal gains accumulate.

Ajahn Jayasaro
15/3/22

Do ordinário ao extraordinário

15/03/2022

Recentemente, adorei ler as palavras de um esportista americano. Ele disse que nunca teve muito talento natural, mas alcançou o sucesso por "ser bom em melhorar". Que frase maravilhosa! Amor ao aprendizado, perseverança, continuidade da aplicação, cuidado com os pequenos detalhes e obtenção de ganhos marginais regulares são as marcas dos campeões em treinamento. Um nadador, medalhista de ouro olímpico, comentou: "As pessoas não sabem o quão ordinário é o sucesso". Como budistas, podemos acrescentar que, quando assumimos total responsabilidade pelo ordinário, a porta para o extraordinário se abre.

A meditação pode ser frustrante quando desejamos mais do que ganhos marginais, enquanto realizamos menos do que o esforço ideal. Muitas pessoas querem paz de espírito sem abandonar as causas da sua ausência. Um bom corretivo para essa tendência é estabelecer metas dentro da prática em si. Tomando cada elemento da prática do Dhamma, podemos nos determinar a sermos bons em ficarmos melhores naquilo. Os ganhos marginais se acumularão.



May 1977. I'd just crossed over the Khyber Pass between Pakistan and Afghanistan, and was standing at the side of the road trying to hitch a ride to Kabul when a taxi stopped. In its back seat were sat a couple of well-dressed Westerners. I guessed from their pony tails that they must be Hare Krishna devotees. Get in, they said with warm smiles, and I did.

They said they were businessmen from San Francisco. They'd been buying up handicrafts in Peshawar and were returning to their base at the Kabul Hilton. I think I was as exotic a figure to them as they were to me, but nevertheless we chatted almost non-stop on the long journey. By the time we reached the outskirts of Kabul we were good friends. To them my life seemed unimaginably austere and as we parted one of them insisted I accept a small gift. It was a 50 dollar bill — a treasure to me at that time.

As the taxi pulled away I made a vow. If that day I met another traveller who needed this money more than me; I would give it to them. I sat down in a teashop and within minutes a young Englishman entered. He looked worried and drawn. When I asked him if he was okay he told me that he had just been robbed of his money and all his possessions. I gave him the bill without regret.

We've all done things we're proud of. The memory of them and the emotions they evoke can become a powerful meditation technique. The Buddha said that bringing to mind ones acts of generosity brings gladness to the mind. Gladness leads to rapture, rapture to a deep physical ease and mental bliss. Bliss leads to the samādhi that forms the foundation for seeing things in their true life. It is wonderful to see how every act of goodness can contribute to the Buddha's path of practice

Ajahn Jayasāro
19/3/22

Atos de bondade e o caminho de prática do Buddha

19/03/2022

Era maio de 1977. Eu tinha acabado de cruzar o passo Khyber, entre o Paquistão e o Afeganistão, e estava parado na beira da estrada tentando pegar carona para Cabul quando um táxi parou. No banco de trás, estavam sentados dois ocidentais bem vestidos. Deduzi por seus rabos de cavalo que deviam ser devotos de Hare Krishna. "Entre!" - eles disseram com sorrisos calorosos, e eu entrei.

Eles contaram que eram empresários de São Francisco. Tinham comprado artesanato em Peshawar e estavam voltando para sua base no Hilton de Cabul. Acho que eu era uma figura tão exótica para eles quanto eles eram para mim, mas mesmo assim conversamos quase sem parar durante a longa jornada. Quando chegamos aos arredores de Cabul, éramos bons amigos. Para eles, minha vida parecia inimaginavelmente austera e, quando nos separamos, um deles insistiu que eu aceitasse um pequeno presente. Era uma nota de 50 dólares - um tesouro para mim naquela época.

Quando o táxi se afastou, fiz um voto. Se naquele dia eu encontrasse outro viajante que precisasse mais daquele dinheiro do que eu, eu o doaria. Sentei-me em uma casa de chá e em poucos minutos um jovem inglês entrou. Ele parecia preocupado e abatido. Quando perguntei se ele estava bem, ele me disse que seu dinheiro e todos os seus pertences tinham acabado de ser roubados. Dei-lhe a nota sem arrependimento.

Todos nós fizemos coisas das quais nos orgulhamos. A memória delas e as emoções que elas evocam podem se tornar uma poderosa técnica de meditação. O Buddha disse que trazer à mente atos de generosidade traz alegria à mente. Alegria leva ao êxtase, êxtase a um profundo bem-estar físico e bem-aventurança mental. A bem-aventurança leva a samādhi que forma a base para ver as coisas em sua verdadeira luz. É maravilhoso ver como cada ato de bondade pode contribuir para o caminho de prática do Buddha.



In death meditation we do not reject the thinking mind but use it in a disciplined way. We allow the mind to reflect upon a list of themes, one-by-one. Here, the coherent train of directed thought is the meditation object. We begin the meditation with more general reflections and then move the focus to ourselves. It is in applying the truth of death to ourselves that the practice becomes profound. Through it we gain a new cooling perspective on our personal dramas and can let go of distractions and procrastination. We realize: 'Death is coming to me, to this very life, and there is no escape.'

Here are some general themes to begin the meditation:

Everyone has to die. Every being that has ever been born and ever will be born has died or will die.

The human body is so fragile; there are so many causes of death. Death can come at any age, at any time, at any moment.

As we focus upon ourselves:

My lifespan decreases with every breath.

Death is coming to me. Without doubt.

When death comes none of my possessions or achievements will be able to help me.

When death comes, my loved ones will be unable to help me.

When death comes, only Dhamma can help me.

Ajahn Jayasāro
22/3/22

A mente pensante e a meditação sobre a morte

22/03/2022

Na meditação sobre a morte, não rejeitamos a mente pensante, mas a utilizamos de maneira disciplinada. Permitimos que a mente reflita sobre uma lista de temas, um por um. Aqui, a sequência coerente do pensamento dirigido é o objeto de meditação. Começamos a meditação com reflexões mais gerais e então movemos o foco para nós mesmos. É na aplicação da verdade da morte a nós mesmos que a prática se aprofunda. Por meio dela, ganhamos uma nova perspectiva esfriada sobre nossos dramas pessoais e podemos nos livrar das distrações e da procrastinação. Percebemos: "A morte está vindo para mim, nesta mesma vida, e não há escapatória".

Aqui estão alguns temas gerais para começar a meditação:

Todo mundo tem que morrer. Todo ser que já nasceu e que nascerá morreu ou morrerá.

O corpo humano é tão frágil; há tantas causas de morte.

A morte pode vir em qualquer idade, em qualquer tempo, a qualquer momento.

Quando nos focamos em nós mesmos:

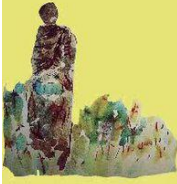
Minha expectativa de vida diminui a cada respiração.

A morte está vindo para mim. Sem dúvida.

Quando a morte vier, nenhuma das minhas posses ou conquistas poderá me ajudar.

Quando a morte chegar, meus entes queridos não poderão me ajudar.

Quando a morte chegar, somente o Dhamma pode me ajudar.



Sanghānussati, recollecting the virtues of the enlightened ones, can suppress the hindrances and bring joy to the mind. One great monk well worthy of such reflection is Ven. Sāriputta.

It is well-known that Ven. Sāriputta was the Buddha's disciple foremost in wisdom and as such may seem a rather austere figure. But in the commentaries other aspects of his personality are revealed. It is recorded, for example, that he would often spend the early morning while the other monks were on almsround sweeping, picking up rubbish and tidying up. Then he would go to visit the sick monks in the infirmary to encourage them and also check whether they needed more medicine. If they did he would procure the necessary 'items' from supporters who had offered a formal invitation for medicine.

On long walking tours Ven. Sāriputta would rarely take his place at the head of the group. He would prefer to stay at the back with the elderly and infirm. He was often known to be the one who would apply oils to the weeping sores of sick monks.

Ven. Sāriputta was known for his kindness in visiting the sick and for the uplifting Dhamma talks he would give on such occasions. On one occasion he gave an instruction on the contemplation of feeling to Ven. Samitigutta, a monk suffering from leprosy, that was so profound that the patient realized arahantship. On another occasion the excruciating pain's being experienced by Anathapindika ceased completely after hearing Ven. Sāriputta teach him the Dhamma. Finally, when Anathapindika lay on his death bed Ven. Sāriputta gave him a stirring discourse on non-attachment. After death, Anathapindika was reborn as a deva in Tusita realm and returned to the Jeta Grove to pay homage and express gratitude. In the presence of the Buddha he recited the following verse:

Sāriputta is truly endowed with wisdom
With virtue and with inner peace
Even a monk who has gone beyond
At best can only equal him.

Ajaln Jayasāro
26/3/23

Sanghānussati

26/03/2022

Sanghānussati, lembrar as virtudes dos iluminados, pode suprimir os obstáculos e trazer alegria à mente. Um grande monge digno de tal reflexão é o ven. Sāriputta.

É sabido que o ven. Sāriputta foi o discípulo do Buddha mais notável quanto à sabedoria e, como tal, pode parecer ter sido uma figura bastante austera. Mas nos comentários, outros aspectos de sua personalidade são revelados. Está registrado, por exemplo, que ele costumava passar o início da manhã, enquanto os outros monges estavam na ronda de esmolas, varrendo, recolhendo lixo e arrumando. Em seguida, ia visitar os monges doentes na enfermaria para encorajá-los e também para verificar se eles precisavam de mais remédios. Se precisassem, procuraria obter os itens necessários de apoiadores que tivessem oferecido um convite formal para medicamentos.

Em longas caminhadas, o ven. Sāriputta raramente tomava seu lugar à frente do grupo. Ele preferia ficar na parte de trás com os idosos e enfermos. Ele era muitas vezes conhecido por ser aquele que aplicava óleos nas feridas dos monges doentes.

ven. Sāriputta era conhecido por sua gentileza em visitar os doentes e pelas palestras edificantes do Dhamma que dava em tais ocasiões. Em uma ocasião, ele deu uma instrução sobre a contemplação da sensação ao ven. Samitigutta, um monge que sofria de lepra, aquilo foi tão profundo que o paciente realizou o estado de arahant. Em outra ocasião, as dores excruciantes experimentadas por Anathapindika cessaram completamente depois de ele ouvir o ven. Sāriputta ensinar-lhe o Dhamma. Finalmente, quando Anathapindika estava em seu leito de morte, o ven. Sāriputta deu-lhe um discurso emocionante sobre o não apego. Após a morte, Anathapindika renasceu como um deva no reino de Tusita e retornou ao Bosque de Jeta para prestar homenagem e expressar gratidão. Na presença do Buddha, ele recitou o seguinte verso:

Sāriputta é verdadeiramente dotado de sabedoria,
Com virtude e com paz interior.
Até um monge que tenha ido além,
Na melhor das hipóteses, apenas o igualaria.



Yesterday evening I was sitting in the small Dhamma Hall of a Thai Buddhist monastery in the midst of the Swedish countryside. A number of Thai women together with a few of their Swedish husbands were asking questions. Then, out of the blue came a most profound request: 'Please describe Nibbāna'. I replied that I could not. It is not possible to capture in words something that lies beyond language. The woman did not seem satisfied with my answer. So I made my own request: 'Please describe to me the taste of bread'. She said she couldn't. I said that if she couldn't even describe something as mundane as the taste of bread it was unfair to expect me to describe the taste of Nibbāna.

I explained that the Buddha avoided talking about Nibbāna. He preferred to emphasise the path leading to its realization. I said it is like telling somebody about bread. You tell them what ingredients they need: flour, water, yeast, salt and so on. Then you explain how to make the dough, and how long to put it in the oven and at what temperature. Then, you say to the person, put some in your mouth and you will know for yourself the delicious taste of fresh bread.

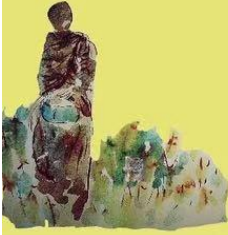
Ajahn Jayasāro
29/3/22

Mais um símile para Nibbāna

29/03/2022

Ontem à noite, eu estava sentado no pequeno salão de Dhamma de um mosteiro budista tailandês no meio do interior sueco. Várias mulheres tailandesas, juntamente com alguns de seus maridos suecos, faziam perguntas. Então, do nada, veio um pedido muito profundo: "Por favor, descreva Nibbāna". Eu respondi que não podia. Não é possível captar em palavras algo que está além da linguagem. A mulher não parecia satisfeita com a minha resposta. Então fiz meu próprio pedido: "Por favor, descreva-me o sabor do pão". Ela disse que não podia. Eu disse que se ela não podia descrever algo tão mundano quanto o sabor do pão, era injusto esperar que eu descrevesse o sabor de Nibbāna.

Expliquei que o Buddha evitava falar sobre Nibbāna. Ele preferia enfatizar o caminho que leva à sua realização. Disse que é como contar às pessoas sobre pão. Você diz a elas quais ingredientes elas precisam: farinha, água, fermento, sal e assim por diante. Então você explica como fazer a massa, quanto tempo colocá-la no forno e a que temperatura. "Então", você diz para a pessoa, "coloque um pouco na boca e você conhecerá por si mesmo o sabor delicioso do pão fresco".



Yesterday, I arrived in England and went to visit my only surviving uncle. He is 93 years old and his mind is still very bright. Although he lives alone, his daughter's house is visible from his kitchen, and he has many friends. Every wall in his house and every shelf is covered with family photos. He says that counting grandchildren and great grandchildren and their children there are 51 altogether. When he goes for a walk and his leg hurts, he goes through their names one by one. It takes his mind off the pain and keeps his memory sharp.

My uncle's daughter belongs to a Christian group. He has not joined it but once a week for the past ten years he has attended one of their meetings. He says that what he appreciates about this group is how they are trying hard to lead lives according to their beliefs, and that they care for each other. He said that after his wife died he thought that they were the kind of people he wanted to be around. 'In the end', he said simply, 'it's all about love.'

Two days ago my uncle had a small operation to remove a growth on his neck. He is waiting for the results of a biopsy. He seems completely unperturbed. As we parted he said with a smile, 'I've got nothing to complain about. I've had a good life.'

For the rest of the day, the purity of heart that had recreated itself so beautifully during our conversation was my meditation object.

Ajahn Jayasāro
2/3/22

É tudo uma questão de amor

02/04/2022

Ontem, cheguei à Inglaterra e fui visitar meu único tio vivo. Ele tem 93 anos e sua mente ainda é muito brilhante. Apesar de morar sozinho, a casa de sua filha é visível de sua cozinha e ele tem muitos amigos. Todas as paredes de sua casa e todas as prateleiras estão cobertas de fotos da família. Ele diz que, contando netos, bisnetos e seus filhos, são 51 ao todo. Quando ele sai para passear e sua perna dói, ele lista seus nomes um a um. Isso tira sua mente da dor e mantém sua memória afiada.

A filha do meu tio pertence a um grupo cristão. Ele não se juntou a ele, mas uma vez por semana nos últimos dez anos ele participa de uma de suas reuniões. Ele diz que o que aprecia neste grupo é como eles estão se esforçando para levar uma vida de acordo com suas crenças e que eles se importam um com o outro. Ele disse que depois que sua esposa morreu, pensou que essas eram o tipo de pessoa que ele queria ter por perto. "No final", ele disse simplesmente, "é tudo uma questão de amor".

Dois dias atrás, meu tio fez uma pequena operação para remover um tumor no pescoço. Ele está esperando o resultado de uma biópsia e parece completamente imperturbável. Quando nos despedimos, ele disse com um sorriso: "Não tenho nada do que reclamar. Eu tive uma vida boa".

Pelo resto do dia, a pureza de coração que se revelou lindamente durante nossa conversa foi meu objeto de meditação.



A few days ago I was sitting in the abbot's kuti in a forest monastery in southern Norway. It was a bright and windless day. Through the plate glass window of the kuti the forest appeared utterly still and I sat quietly watching the stillness. After some time, I became conscious of a most subtle movement. I realized it was a leaf in a tree high to my right. Moments later, to my left, another small leaf quivered. With a relaxed alertness I became aware as time passed of more very slight, almost invisible tremors. Some time later a gentle breeze swept through the forest and a myriad of leaves responded.

Days later, in England, a meditator said to me that her mind attained stillness easily, but what, she wondered, should she do next. I said that the mind is like a Norwegian forest. Keep watching.

Ajahn Jayasāro
5/4/22

Continue olhando

05/04/2022

Alguns dias atrás, eu estava sentado na kuti (cabana) do abade em um mosteiro de floresta no sul da Noruega. Era um dia claro e sem vento. Através da janela de vidro da kuti, a floresta parecia totalmente quieta e eu me sentei em silêncio observando a quietude. Depois de algum tempo, tomei consciência de um movimento muito sutil. Percebi que era uma folha de uma árvore no alto, à minha direita. Momentos depois, à minha esquerda, outra pequena folha estremeceu. Com um estado de alerta relaxado, com o passar do tempo, percebi mais tremores muito leves, quase invisíveis. Algum tempo depois, uma brisa suave varreu a floresta e uma miríade de folhas respondeu.

Dias depois, na Inglaterra, uma meditadora me disse que sua mente atingia a quietude facilmente, mas o que, ela se perguntava, deveria fazer em seguida? Eu disse que a mente é como uma floresta norueguesa. Continue olhando.



Right effort is the sixth constituent of the Eightfold Path. The Buddha explained it as consisting of:

- (i) the effort to prevent the arising of as-yet unarisen unwholesome mental states
- (ii) the effort to abandon arisen unwholesome mental states
- (iii) the effort to arouse as-yet unarisen wholesome mental states
- (iv) the effort to maintain and perfect arisen wholesome mental states.

In daily life we must be flexible and adapt appropriately to the challenges and opportunities offered by each situation we find ourselves in. Here, 'wholesome and unwholesome' mental states covers the entire spectrum of virtues and defilements. Our effort might be, for example, to guard against anger in a difficult conversation, or to cultivate right speech.

In meditation practice, we choose our environment and the object of focus. Here 'unwholesome mental states' refers more specifically to the five hindrances (nivāraṇa) and 'wholesome mental states' to the seven enlightenment factors (bojjhanga).

These four kinds of effort summarize Buddhist cultivation. They constitute the principle that unifies formal meditation practice and practice in daily life. Looking at practice in terms of effort rather than external form, we can find a continuity underlying the apparent gulf between what we do during our meditation sessions and what we do during the rest of the day.

Ajahn Jayasāro
9/4/22

O esforço correto no cultivo budista

09/04/2022

O esforço correto é o sexto componente do Caminho Óctuplo. O Buddha o explicou como consistindo em:

- (i) o esforço para evitar o surgimento de estados mentais prejudiciais ainda não surgidos,
- (ii) o esforço para abandonar estados mentais prejudiciais surgidos,
- (iii) o esforço para despertar estados mentais saudáveis ainda não surgidos,
- (iv) o esforço para manter e aperfeiçoar estados mentais saudáveis surgidos.

Na vida diária, devemos ser flexíveis e nos adaptar adequadamente aos desafios e oportunidades oferecidos por cada situação em que nos encontramos. Aqui, os estados mentais "saudáveis e prejudiciais" cobrem todo o espectro de virtudes e impurezas. Nosso esforço pode ser, por exemplo, evitar a raiva numa conversa difícil ou cultivar a linguagem correta.

Na prática da meditação, escolhemos nosso ambiente e o objeto de foco. Aqui "estados mentais prejudiciais" referem-se mais especificamente aos cinco obstáculos (*nivāraṇa*) e "estados mentais saudáveis", aos sete fatores de iluminação (*bojjhanga*).

Esses quatro tipos de esforço resumem o cultivo budista. Eles constituem o princípio que unifica a prática formal da meditação e a prática na vida diária. Observando a prática em termos de esforço em vez de observá-la pela sua forma externa, podemos encontrar uma continuidade subjacente no aparente abismo entre o que fazemos durante nossas sessões de meditação e o que fazemos durante o resto do dia.



If you do a good action and it is widely known, you may expect five kinds of reaction:

- 1.) Genuine appreciation and praise
- 2.) Insincere appreciation and praise
- 3.) Indifference
- 4.) Jealousy
- 5.) Anger and aversion

Being prepared for a variety of possible reactions we vaccinate ourselves against disappointment and hurt feelings.

Rather than feeling depressed at how little of the first kind of reaction we encounter, we teach ourselves: This is the human realm. It's like this. How fortunate it is that the world is not filled with good, kind, wise people. If it was, how would we ever find the motivation to be liberated from it?

Ajahn Jayasāro
12/4/22

Que bom que o mundo não está repleto de pessoas sábias

12/04/2022

Se você faz uma boa ação e ela é amplamente conhecida, você pode esperar cinco tipos de reação:

- 1) Apreciação e elogio genuínos,
- 2) Apreciação e elogios insinceros,
- 3) Indiferença,
- 4) Ciúmes,
- 5) Raiva e aversão.

Estando preparados para uma variedade de possíveis reações, nos vacinamos contra desapontamentos e mágoas. Em vez de nos sentirmos deprimidos com o quão pouco encontramos do primeiro tipo de reação, ensinamos a nós mesmos: Este é o reino humano. É assim que é. Que sorte que o mundo não está repleto de pessoas boas, gentis e sábias. Se fosse assim, como encontraríamos a motivação para nos libertar dele?

One of the great underrated powers in the world is the power of familiarity. Human beings can feel indifferent in the presence of great beauty or great horror, merely because they have seen it many times before. People completely unmoved by cruel violence are not monsters. They are simply used to what they see and do.

By allowing ourselves to get used to things, life may become a little more peaceful. But it is a false peace, one gained by giving up part of what makes us truly human.

Fools seek to escape the tyranny of the familiar by constantly searching for new experiences, and are thus forever restless and dissatisfied. The wise keep re-establishing awareness in the present moment. By doing so they retain an ever-fresh appreciation of experience. The peace that they realise is not the result of a dulling of the faculties, but a deep understanding of the way things are.

Familiaridade e frescor

16/04/2022

Um dos grandes poderes subestimados do mundo é o poder da familiaridade. Os seres humanos podem sentir-se indiferentes na presença de grande beleza ou de momentos de grande horror, simplesmente porque já os viram antes muitas vezes. Pessoas completamente indiferentes à violência cruel não são monstros. Elas estão simplesmente acostumadas com o que veem ou fazem.

Ao nos permitirmos nos acostumar com as coisas, a vida pode se tornar um pouco mais tranquila. Mas é uma paz falsa, uma que é conquistada pela desistência de parte do que nos faz verdadeiramente humanos.

Os tolos procuram escapar da tirania do familiar procurando constantemente por novas experiências e, portanto, estão sempre inquietos e insatisfeitos. Os sábios continuam restabelecendo a consciência no momento presente. Ao fazer isso, eles retêm uma apreciação sempre nova da experiência. A paz que eles realizam não é o resultado de um embotamento das faculdades, mas de uma profunda compreensão de como as coisas são.



There is something about anger that makes it seem the most appropriate reaction to behaviour or events that are cruel, cruelly stupid, or stupidly cruel. Anger seems to be an emotion that offers us a fuel to maintain the motivation to oppose injustice and oppression. It appears to be the only alternative to sinking into submission and despair. Feeling angry is seen as the proof that we care.

But whatever its cause, anger is always a mistake. It is rooted in a mistaken view of why and how things happen. It provokes actions which sometimes produce short-term gains, but always lead to serious long-term losses. Anger eats away at much which is good within us.

Anger thrusts us into the trap of black-and-white thinking, into feeding the very ideas of 'us' and 'them' which are major causes of any conflict. Lasting solutions to complex problems are found by minds free from bias, and with the clarity and patience to fully comprehend the web of causes and conditions that prevail. An angry mind is too coarse to contemplate anything but how to inflict maximum pain on the current enemy.

Ajahn Jayasāro
19/4/22

O atrativo enganoso da raiva

19/04/2022

Há algo na raiva que a faz parecer a reação mais apropriada a comportamentos ou eventos que são cruéis, cruelmente estúpidos ou estupidamente cruéis. A raiva parece ser uma emoção que nos oferece um combustível para manter a motivação para nos opormos à injustiça e à opressão. Parece ser a única alternativa para não afundar na submissão e no desespero. Sentir raiva é visto como a prova de que nos importamos.

Mas seja qual for sua causa, a raiva é sempre um erro. Ela está enraizada em uma visão equivocada de por que e como as coisas acontecem. Provoca ações que às vezes produzem ganhos de curto prazo, mas sempre levam a sérias perdas de longo prazo. A raiva corrói muito do que é bom dentro de nós.

A raiva nos empurra para a armadilha do pensamento "preto no branco", alimenta as próprias ideias de "nós" e "eles", que são as principais causas de qualquer conflito. Soluções duradouras para problemas complexos são encontradas por mentes livres de parcialidade e com clareza e paciência para compreender plenamente a rede de causas e condições que predominam. Uma mente raivosa é muito grosseira para contemplar qualquer coisa que não seja como infligir o máximo de dor ao inimigo atual.



Untrustworthy people retreat from their lies step-by-step!

"It is absolutely untrue. I feel insulted that you could think this of me."

"It is not true. How many more times do I need to repeat this?"

"Yes, well, true, but only to a very limited degree."

"I am sorry to say that it is true, but it in no way reflects who I really am."

The sneaky mind can come up with a hundred ways to put a more positive spin on its behaviour:

"It was just once. One single time"

"I've hardly ever done it. Very rarely"

"I'm only human"

"Anybody in my position would have been tempted"

"In fact, I've done it a lot less than many other people"

"I've done so many good things. Why is nobody talking about them?"

"Actually, compared to all the good things I've done, this is nothing"

"It's time to move on."

People with integrity take responsibility for their actions. They apologise for the hurt they have caused without reservation. They say, "Please tell me what you want me to do to make amends."

Ajahn Jayasāro

23/4/22

Pessoas íntegras diante de seus maus atos

23/04/2022

Pessoas não confiáveis fogem de suas mentiras passo a passo:

"É absolutamente falso. Sinto-me insultado por você pensar isso de mim."

"Não é verdade. Quantas vezes mais eu preciso repetir isso?"

"Sim, bem, é verdade, mas apenas em um grau muito limitado."

"Lamento dizer que é verdade, mas de forma alguma reflete quem eu realmente sou".

A mente sorrateira pode inventar centenas de maneiras de dar um toque mais positivo ao seu comportamento:

"Foi só uma vez. Uma única vez"

"Eu quase nunca faço isso. Muito raramente"

"Eu sou apenas humano"

"Qualquer um na minha posição teria sido tentado"

"Na verdade, eu fiz muito menos do que muitas outras pessoas"

"Eu fiz tantas coisas boas. Por que ninguém está falando sobre elas?"

"Na verdade, comparado a todas as coisas boas que fiz, isso não é nada"

"É hora de seguir em frente."

Pessoas com integridade assumem a responsabilidade por suas ações. Elas pedem desculpas pela dor que causaram sem reservas. Elas dizem: "Por favor, me diga o que você quer que eu faça para me redimir".



The Buddha often emphasized that his teachings about the various realms of existence were not based on common beliefs or philosophical tenets, but on direct experience. He would say, for example, that he was able to reveal how different volitional actions of body, speech and mind lead to rebirth in various heaven or hell realms from 'having known it myself, seen it myself, observed it myself.' He considered it vital that his disciples place confidence in the existence of other realms.

The Buddha did not, however, demand blind faith in this matter. Indeed, his criticisms of the faults inherent in blind faith are found throughout the discourses. The Buddha did, though, encourage the cultivation of a confidence to be based, initially, upon trust in his wisdom and compassion. The importance he gave to the acceptance of the existence of other realms may be seen from its inclusion in Right View, the first component of the Eightfold Path. The conclusion to be drawn here is that without the acceptance of other realms, at least as a working hypothesis, a practitioner's understanding of the law of kamma will never be profound enough to support a practice that culminates in liberation.

Ajahn Jayasāro

26/4/22

A importância da confiança na existência de outros reinos

26/04/2022

O Buddha muitas vezes enfatizou que seus ensinamentos sobre os vários reinos da existência não eram baseados em crenças comuns ou princípios filosóficos, mas na experiência direta. Ele dizia, por exemplo, que era capaz de revelar como diferentes ações volitivas do corpo, fala e mente levam ao renascimento em vários reinos paradisíacos ou infernais por "ter conhecido por mim mesmo, visto por mim mesmo, observado por mim mesmo". Ele considerava vital que seus discípulos depositassem confiança na existência de outros reinos.

O Buddha, no entanto, não exigia fé cega neste assunto. De fato, suas críticas às falhas inerentes à fé cega são encontradas ao longo dos discursos. O Buddha, porém, encorajava o cultivo de uma confiança baseada, inicialmente, na convicção em sua sabedoria e compaixão. A importância que ele deu à aceitação da existência de outros reinos pode ser vista a partir de sua inclusão na Visão Correta, o primeiro componente do Caminho Óctuplo. A conclusão a ser tirada aqui é que sem a aceitação de outros reinos, pelo menos como hipótese de trabalho, a compreensão dos praticantes da lei do kamma nunca será profunda o suficiente para sustentar uma prática que culmine na libertação.



'Kamma' means intentional action.

Deliberately treading on an ant is bad kamma. Unintentionally doing so is not.

Deliberately telling a lie is bad kamma.

Saying something untrue, believing it to be true is not.

Deliberately dwelling upon plans to inflict suffering on somebody is bad kamma. Experiencing a cruel thought arise and pass away in the mind is not.

Heedlessness is a grey area. Consider someone who drives their car after drinking alcohol and hits a dog. It is true that they do not create the bad kamma of deliberately killing another living being. They do however, make the bad kamma of deciding to drive while not in full command of their faculties, and thus recklessly endangering self and others.

The Buddha taught that the essence of kamma is intention. The more we cultivate a moment-by-moment awareness of intention the more we are able to avoid bad kamma and make good kamma. The more good kamma we make the lighter and brighter our mind becomes.

When the mind has been sufficiently nourished by good kamma, it will have the maturity needed to fully comprehend the nature of the person we assume is creating that kamma. It is here that the path to liberation reveals itself.

Ajahn Jayasāro
30/4/22

Kamma e a atenção à intenção

30/04/2022

'Kamma' significa ação intencional.

Pisar deliberadamente em uma formiga é mau kamma. Fazer isso sem querer não é. Dizer uma mentira deliberadamente é mau kamma. Dizer algo falso, acreditando que é verdade, não é.

Deliberadamente insistir em planos para infligir sofrimento a alguém é mau kamma. Experienciar um pensamento cruel que surge e desaparece na mente, não.

A negligência é uma área cinzenta. Considere alguém que dirige seu carro depois de beber álcool e atinge um cachorro. É verdade que essa pessoa não cria o mau kamma de matar deliberadamente outro ser vivo. Ela, no entanto, comete o mau kamma de decidir dirigir enquanto não está no comando total de suas faculdades e, assim, de forma imprudente, colocar em risco a si mesma e aos outros.

O Buddha ensinou que a essência do kamma é a intenção. Quanto mais cultivamos a consciência da intenção momento a momento, mais somos capazes de evitar o mau kamma e de fazer bom kamma. Quanto mais bom kamma fazemos, mais leve e brilhante nossa mente se torna.

Quando a mente tiver sido suficientemente nutrida pelo bom kamma, ela terá a maturidade necessária para compreender completamente a natureza da pessoa que supomos estar criando esse kamma. É aqui que se revela o caminho para a libertação.



Every act of kamma (volitional action), no matter how insignificant, has consequences for our physical, moral and spiritual well-being. Unwholesome kamma, motivated by defilement, leads to an increase in suffering. Wholesome kamma, motivated by virtue, leads to a decrease of suffering, and ultimately to liberation. We create who we are in the present moment and the future with the kamma that we create.

The results of the kamma that we have created in the past, both in this life and in previous lives, is called 'vipāka'. It is often referred to informally as 'old kamma'. The Buddha strongly refuted the idea that our lives are determined by old kamma. Vipāka is not fate or destiny. If it were there could be no eight-fold path, no liberation, no Buddhism. Old kamma does not determine our lives but, until we realize the fruits of Dhamma practice, it conditions it to one degree or another.

Old kamma may be seen clearly in our default reactions. People who have fed their anger, for example, will experience anger as their automatic reaction to certain triggers. Replacing an automatic angry reaction with a mindful anger-free response is not easy. It takes time and patience and consistent effort. But it can be done. Eventually, all kammic obstacles can be transcended through Buddhist training. This conviction is central to our faith in the Triple Gem.

Ajahn Jayasāro
3/5/22

Kamma antigo - lidando com nossas reações padrão

03/05/2022

Todo ato de kamma (ação volitiva), não importa o quão insignificante, tem consequências para nosso bem-estar físico, moral e espiritual. Kamma prejudicial, motivado por impurezas, leva a um aumento do sofrimento. O kamma saudável, motivado pela virtude, leva à diminuição do sofrimento e, por fim, à liberação. Criamos quem somos no momento presente e no futuro com o kamma que criamos.

Os resultados do kamma que criamos no passado, tanto nesta vida quanto em vidas anteriores, são chamados de 'vipāka'. Ele é, muitas vezes, informalmente referido como kamma 'antigo'. O Buddha refutou fortemente a ideia de que nossas vidas são determinadas pelo kamma antigo. Vipāka não é sorte ou destino. Se fosse, não poderia haver caminho óctuplo, nem libertação, nem budismo. O kamma antigo não determina nossas vidas, mas, até que realizemos os frutos da prática do Dhamma, ele a condiciona em um grau ou outro.

O kamma antigo pode ser visto claramente em nossas reações padrão. As pessoas que alimentam sua raiva, por exemplo, experienciarão a raiva como reação automática a certos gatilhos. Substituir uma reação automática de raiva por uma resposta atenta (com sati) e livre de raiva não é fácil. É preciso tempo, paciência e esforço consistente. Mas isto pode ser feito. Eventualmente, todos os obstáculos cármicos podem ser transcendidos através do treinamento budista. Essa convicção é central para nossa fé na Joia Tríplice.



Usually, when we shine light on an object we see it more clearly. But sometimes the light shows us that our perceptions were mistaken. In fact, we were looking at something quite different from what we assumed to be the case. Every now and again we discover that the snake lying across the road is a length of rope, or the length of rope a snake. Through meditation we learn how to shine a light on our experience. As a result some things, like the ugliness of anger and the beauty of kindness, become much clearer to us. As a result our values and priorities change. Other things, clearly illuminated, now seem insubstantial. Most important of these is the perception of self. That which we formerly perceived to be solid and dependable, the locus and owner of experience, is seen to be none of those things. We find instead a conditioned flow of physical and mental phenomena.

Consider considering meditation in this way: not as the application of a technique in order to gain a particular result, but a means of shining a light on the body and mind, and of learning from what we see.

Ajahn Jayasāro
7/5/65

Jogando luz em nossa experiência

07/05/2022

Normalmente, quando iluminamos um objeto, nós o vemos mais claramente. Mas, às vezes, a luz nos mostra que nossas percepções estavam erradas. Na verdade, estávamos olhando para algo bem diferente do que assumíamos ser o caso. De vez em quando, descobrimos que a cobra deitada na estrada é um pedaço de corda, ou o pedaço de corda, uma cobra. Através da meditação, aprendemos a jogar luz em nossa experiência. Como resultado, algumas coisas, como a feiúra da raiva e a beleza da bondade, tornam-se muito mais claras para nós. Como resultado, nossos valores e prioridades mudam. Outras coisas, claramente iluminadas, agora parecem insubstanciais. A mais importante delas é a percepção do eu. Aquilo que antes percebíamos como sólido e confiável, o locus e possuidor da experiência, é visto como não sendo nenhuma dessas coisas. Em vez disso, encontramos um fluxo condicionado de fenômenos físicos e mentais.

Considere considerar a meditação desta maneira: não como a aplicação de uma técnica para obter um resultado específico, mas como um meio de iluminar o corpo e a mente, e aprender com o que vemos.



When I first entered the monastery, I was inspired by a certain young monk. He seemed to me to embody the monastic virtues of patience, diligence, restraint, kindness, gentleness and calm that I much admired.

One day I was shocked to discover that the monk had disrobed. I later learned that what I had assumed to be his modesty and calm were, in fact, shyness and insecurity. His mind had been filled with doubt and confusion. For him, every day in the monastery had been a struggle. I realised how much I had projected onto him. My desire for a good role model had blinded me to the monk's pain.

Experiences like this, when we are shown how wrong we have been about somebody, are important learning opportunities. Reflecting on them we gain insight into the ways in which our desires and fears, hopes and expectations, influence our perceptions of those around us. Recognizing the arising and passing away of mental states in meditation lies at the heart of our Dhamma practice. But it is also important to investigate how, in the absence of awareness, those mental states condition our conduct and relationships in the world.

Ajahn Jayasāro
10/5/22

Nossos estados mentais e a percepção do outro

10/05/2022

Quando entrei no mosteiro pela primeira vez, fiquei inspirado por um certo jovem monge. Ele parecia encarnar as virtudes monásticas da paciência, diligência, contenção, bondade, gentileza e calma, que eu tanto admirava.

Um dia, fiquei chocado ao descobrir que o monge havia deixado os mantos. Mais tarde, soube que o que eu supunha ser sua modéstia e calma eram, na verdade, timidez e insegurança. Sua mente estava cheia de dúvidas e confusão. Para ele, cada dia no mosteiro era uma luta. Percebi o quanto eu havia projetado nele. Meu desejo por um bom modelo me cegou para a dor do monge.

Experiências como essa, quando nos mostram o quanto estávamos errados sobre alguém, são importantes oportunidades de aprendizado. Refletindo sobre elas, obtemos insights sobre as maneiras pelas quais nossos desejos e medos, esperanças e expectativas influenciam nossas percepções das pessoas ao nosso redor. Reconhecer o surgimento e desaparecimento dos estados mentais na meditação está no centro da nossa prática do Dhamma. Mas também é importante investigar como, na ausência de consciência, esses estados mentais condicionam nossa conduta e nossas relações no mundo.



Sitting under a Bodhi tree in northeast India, more than 2,500 years ago, the Buddha realised the true nature of all existence, and the means necessary to accomplish that realization. In summarising his enlightenment he spoke of identifying Four Noble (or Ennobling) Truths and the duties that must be carried out with regard to each one. He said that it was in the awareness that he had carried out these duties perfectly that he knew himself to be Buddha.

There is dukkha. It is to be fully comprehended

There is a cause of dukkha. It is to be abandoned.

There is cessation of dukkha. It is to be realized.

There is a path leading to the cessation of dukkha. It is to be followed

The Buddha did not give us a list of dogmas to believe in. It is in our efforts to practice the Eightfold Path in its entirety in order to fully comprehend dukkha, abandon its cause and realize its cessation that we become truly Buddhist

Ajahn Jayasāro
14/5/2

Tornando-se verdadeiramente budista

14/05/2022

Sentado sob uma árvore Bodhi no nordeste da Índia, há mais de 2.500 anos, o Buddha compreendeu a verdadeira natureza de toda a existência e os meios necessários para alcançar essa realização. Ao resumir sua iluminação, ele falou em identificar as Quatro Nobres (ou Enobrecedoras) verdades e os deveres que devem ser cumpridos em relação a cada uma delas. Ele disse que foi pela consciência de que havia cumprido esses deveres perfeitamente que ele soube ser o Buddha.

Existe dukkha. Ele deve ser totalmente compreendido.

Há uma causa para dukkha. Ela deve ser abandonada.

Há a cessação de dukkha. Ela deve ser realizada.

Há um caminho que conduz à cessação de dukkha. Ele deve ser seguido.

O Buddha não nos deu uma lista de dogmas para acreditar. É nos nossos esforços na prática do Caminho Óctuplo em sua totalidade para compreender completamente dukkha, abandonar sua causa e realizar sua cessação que nos tornamos verdadeiramente budistas.



The meaning of dukkha as one of the three characteristics of existence is different from that of dukkha as a Noble Truth.

In the Three Characteristics, dukkha refers to the inherent instability of all impermanent conditioned phenomena.

In the Four Noble Truths, dukkha refers to the experience of the unenlightened mind. This mind habitually reacts to an inner and outer world characterized by impermanence and instability with craving and attachment. Here, dukkha is the sense of lack, incompleteness, hollowness, unsatisfactoriness inseparable from a life founded upon such reactions.

Dukkha in the 'tilakkhana' is unaffected by the appearance of a Buddha. It is woven into the very fabric of existence. Dukkha as a Noble Truth, on the other hand, can be completely eliminated through practice of the Buddha's teachings.

Ajahn Jayasāro
17/5/22

Dukkha como nobre verdade e como uma das características da existência

17/05/2022

O significado de dukkha como uma das três características da existência é diferente daquele de dukkha como uma nobre verdade.

Nas três características, dukkha refere-se à instabilidade inerente de todos os fenômenos impermanentes e condicionados.

Nas quatro nobres verdades, dukkha refere-se à experiência da mente não iluminada. Esta mente habitualmente reage a um mundo interior e exterior caracterizado pela impermanência e instabilidade com desejo e apego. Aqui, dukkha é a sensação de falta, incompletude, vazio, insatisfação, inseparável de uma vida fundada em tais reações.

Dukkha no 'tilakkhana' não é afetado pelo aparecimento de um Buddha. Está tecido na própria estrutura da existência. Dukkha como uma nobre verdade, por outro lado, pode ser completamente eliminado pela prática dos ensinamentos do Buddha.



Sometimes Dhamma practice feels like it is making life darker and heavier rather than brighter and lighter. If so, it can be a warning that you've lost your way. Your practise has become hijacked by the craving to get, to be, to become. It's time for a change of attitude. Time to let the aspiration to let go of all that imprisons you wash away the self-centred striving.

But there is another darkness. It is the growing darkness surrounding those who are digging through a mountain of defilement. As they dig ever deeper into their mountain, the light they formerly lived by shrinks and fades. Doubts may arise. They don't know how wide the mountain is, and how much of it remains.

The great teachers say, 'Be patient. Keep digging. If you persevere, you will break through. The hole will become a tunnel. Everything will become illuminated. Be patient.'

Ajahn Jayasāro
21/5/22

A escuridão na prática do Dhamma

21/05/2022

Às vezes, a prática do Dhamma parece tornar a vida mais escura e mais pesada, em vez de mais brilhante e mais leve. Se assim for, pode ser um aviso de que você se perdeu. Sua prática foi sequestrada pelo desejo de obter, ser, tornar-se. É hora de uma mudança de atitude. Hora de deixar a aspiração de soltar tudo o que o aprisiona lavar o esforço egocêntrico.

Mas há outra escuridão. É a escuridão crescente que cerca aqueles que estão cavando uma montanha de impureza. À medida que cavam cada vez mais fundo sua montanha, a luz pela qual antes viviam encolhe e desaparece. Dúvidas podem surgir. Eles não sabem quão larga é a montanha, nem quanto dela ainda resta.

Os grandes professores dizem: "Seja paciente. Continue cavando. Se você perseverar, você vai atravessar isso. O buraco se tornará um túnel. Tudo ficará iluminado. Seja paciente".



As I grew up I absorbed the ideas of thinking for myself and questioning authority. I assumed that the authorities that needed to be constantly questioned were political, economic, religious, cultural. It was when I discovered Buddhism that I realized that there is another powerful authority, in many respects the most powerful of all. I learnt how our lives are most oppressed and impoverished by the defilements within our own minds.

There are many inner dictators who in every country of the world are slavishly followed, without question. They include Greed, Aversion and Belief. The devotion to these dictators crosses all political boundaries and social classes.

I gained a conviction as a teenage Buddhist that has stayed with me to this day. It is only by incorporating the Buddha's path to wisdom, compassion and inner freedom, that any efforts to improve the quality of life of beings in the world will achieve long-lasting, sustainable results.

Ajahn Jayasaro
24/5/22

os ditadores internos e como lidar com eles

24/05/2022

À medida que cresci, absorvi as ideias de pensar por mim mesmo e questionar a autoridade. Presumi que as autoridades que precisavam ser constantemente questionadas eram as políticas, econômicas, religiosas, culturais. Foi quando descobri o budismo que percebi que existe outra autoridade poderosa, em muitos aspectos a mais poderosa de todas. Aprendi como nossas vidas são muito mais oprimidas e empobrecidas pelas impurezas dentro de nossas próprias mentes.

Existem muitos ditadores internos que, em todos os países do mundo, são seguidos servilmente, sem questionamento. Eles incluem a ganância, a aversão e a crença. A devoção a esses ditadores atravessa todas as fronteiras políticas e classes sociais.

Eu ganhei uma convicção como um jovem budista que permanece comigo até hoje. É somente incorporando o caminho do Buddha para a sabedoria, compaixão e liberdade interior que quaisquer esforços para melhorar a qualidade de vida dos seres no mundo alcançarão resultados duradouros e sustentáveis.



The discourses of the great teachers in the Thai Forest tradition often included martial imagery. Defilements are referred to as our bitter enemies, cruel, cunning and unscrupulous. The meditator has to kill them or at least – to use a boxing metaphor – knock them right out of the ring.

This way of talking about practice is understandable given that the audiences were mostly monks in the prime of life. The image of the spiritual warrior is a potent one for young men. For some years I was one of those young men and was suitably inspired.

However, as time has passed I have come to look on defilements in a slightly different way. I now see the value of investigating the ways in which the more stubborn defilements seem to answer some deep needs within us. If we are engaged in a war, it is a civil war, and we have loved ones on both sides.

We need to identify what the need is that the defilement appears to meet. How can that need be abandoned, outflanked or replaced? This kind of investigation does not replace samādhi practice. It complements it.

Ajahn Jayasāro
28/5/22

Duas formas de enxergar e de lidar com as impurezas

28/05/2022

Os discursos dos grandes mestres da Tradição da Floresta Tailandesa frequentemente incluíam imagens marciais. As impurezas são chamadas de nossos inimigos amargos, cruéis, astutos e sem escrúpulos. O meditador tem de matá-las ou pelo menos – para usar uma metáfora do boxe – nocauteá-las para fora do ringue.

Essa maneira de falar sobre a prática é compreensível, uma vez que a audiência era, em sua maioria, monges no auge da vida. A imagem do guerreiro espiritual é poderosa para homens jovens. Durante alguns anos fui um desses jovens e fui devidamente inspirado.

No entanto, com o passar do tempo, passei a olhar para as impurezas de uma maneira ligeiramente diferente. Agora vejo o valor de investigar as maneiras pelas quais as impurezas mais teimosas parecem responder a algumas necessidades profundas dentro de nós. Se estamos engajados em uma guerra, essa é uma guerra civil, e temos entes queridos em ambos os lados.

Precisamos identificar qual é a necessidade que a impureza parece atender. Como essa necessidade pode ser abandonada, atacada pelos flancos ou substituída? Este tipo de investigação não substitui a prática de samādhi. Ele a complementa.



The Buddha referred to the virtues of *katannū* and *katavedī* as indicators of a good and noble mind.

Katannū means never forgetting or downplaying the acts of kindness and benevolence from which we have benefited, no matter how small.

It means fully appreciating the value of those acts. It includes reflecting on the huge number of good and kind actions which take place in the world every day and show a way beyond its horrors

Katavedī means seeking to honour acts of kindness and benevolence, especially those that have benefited us directly. We do this by not taking what we have received for granted but by relating to it in the most fitting way. This includes expressing appreciation to our benefactors through speech when appropriate, but most essentially through our actions. It means making best use of all that we have received to do good things with our life. It means upholding and modeling in our turn the principles of kindness and benevolence.

Ajahn Jayasāro
31/5/22

As virtudes de kataññū e katavedī

31/05/2022

O Buddha se referiu às virtudes de kataññū e katavedī como indicadores de uma mente boa e nobre.

Kataññū significa nunca esquecer ou minimizar os atos de bondade e benevolência dos quais nos beneficiamos, por menores que sejam. Significa apreciar plenamente o valor desses atos. Inclui refletir sobre o grande número de ações boas e gentis que acontecem no mundo todos os dias e mostram um caminho além de seus horrores.

Katavedī significa buscar homenagear atos de bondade e benevolência, especialmente aqueles que nos beneficiaram diretamente. Fazemos isso não tomando por garantido o que recebemos, mas nos relacionando com isso de uma maneira mais adequada. Isso inclui expressar gratidão a nossos benfeitores por meio da fala, quando apropriado, mas principalmente, por meio de nossas ações. Significa fazer o melhor uso de tudo o que recebemos para fazer coisas boas em nossa vida. Significa apoiar e modelar, por nossa vez, os princípios de bondade e benevolência.



In order to let go of defilements we have to see them, and to see them without any sense of ownership or identification with them.

The best way to reveal defilements in our mind is by trying to sustain attention on the wholesome mental states that directly oppose them.

Nothing reveals our addiction to pointless mental activity as clearly as the effort to sustain mindfulness of the breath.

Nothing reveals our addiction to the body and its pleasures as clearly as contemplating the body's unattractive features (asubha).

Nothing reveals our addiction to grudges and resentment and general negativity as clearly as mettā meditation

Nothing reveals our complacency and negligence as clearly as meditation on death.

The deluded mind tends to turn its back on defilements or seeks to justify them or even claims them to be good things. Meditators want the truth rather than a comfort blanket.

They subject their mind to a training which exposes the defilements as impermanent, conditioned phenomena that sully the mind. They apply *skil* means to let go of those defilements without regret

Ajahn Jayasāro
4/6/22

Jogando luz sobre as impurezas

04/06/2022

Para largar as impurezas, temos que vê-las, e vê-las sem qualquer senso de propriedade ou identificação com elas.

A melhor maneira de revelar as impurezas em nossa mente é tentar manter a atenção nos estados mentais saudáveis que se opõem diretamente a elas.

Nada revela nosso vício em atividades mentais sem sentido tão claramente, quanto o esforço para manter a presença mental na respiração.

Nada revela nosso apego ao corpo e seus prazeres tão claramente, quanto contemplar as características pouco atraentes do corpo (asubha).

Nada revela nosso vício em rancores, ressentimentos e negatividades em geral tão claramente, quanto a meditação mettā.

Nada revela nossa complacência e negligência tão claramente, quanto a meditação sobre a morte.

A mente deludida tende a dar as costas às impurezas ou procura justificá-las, e até mesmo afirma que elas são coisas boas. Os meditadores querem a verdade em vez de uma muleta emocional. Eles submetem sua mente a um treinamento que expõe as impurezas como fenômenos impermanentes e condicionados que mancham a mente. Eles aplicam meios hábeis para se livrar dessas impurezas sem arrependimentos.



On one occasion the Buddha related how Araka, a teacher in the distant past, would inspire a sense of urgency in his disciples. Araka would do this, he said, by means of a number of rousing similes:

Just as a dew drop on the tip of a blade of grass will quickly vanish at sunrise, even so is human life like a dew drop.

Just as when the rain falls in thick drops, bubbles created on water quickly vanish, even so is human life like a water bubble.

Just as a line drawn in water with a stick will quickly vanish, even so is human life like a line drawn in water.

Just as a mountain stream, swiftly flowing, carrying along much jetsam, will not be still even for the fraction of a moment, but will rush ever onward in a swirling mass, even so is human life like a mountain stream.

Just as a strong man might form a lump of spittle at the end of his tongue and spit it out with ease, even so is human life like a lump of spittle.

Just as a piece of meat thrown onto an iron plate heated all day will quickly burn up, even so is human life like this piece of meat.

Just as for a cow being led to slaughter, every movement of its limbs takes it closer to death, even so is human life like a cow doomed to slaughter.

Having listed all of Araka's similes, the Buddha added a stunning piece of information, 'But at that time, O monks, the human lifespan was 60,000 years.'

Ajahn Jayasāro
7/6/22

Samvega - símiles de outras eras

07/06/2022

Em uma ocasião, o Buddha relatou como Araka, um professor no passado distante, inspirava um senso de urgência em seus discípulos. Araka fazia isso, disse ele, por meio de uma série de símiles vibrantes:

Assim como uma gota de orvalho na ponta de uma folha de grama desaparecerá rapidamente ao nascer do sol, assim também é a vida humana: como uma gota de orvalho.

Assim como quando a chuva cai em gotas grossas, as bolhas criadas na água desaparecem rapidamente, assim também é a vida humana: como uma bolha de água.

Assim como uma linha traçada na água com uma vara desaparecerá rapidamente, assim também é a vida humana: como uma linha traçada na água.

Assim como um riacho de montanha, fluindo rapidamente, carregando muito refugo, não ficará quieto nem por uma fração de segundo, mas avançará sempre em uma massa rodopiante, assim também é a vida humana: como um riacho de montanha.

Assim como um homem forte pode formar um monte de saliva na ponta de sua língua e cuspi-la com facilidade, assim também é a vida humana: como um monte de saliva.

Assim como um pedaço de carne jogado em uma chapa de ferro aquecida o dia todo queimará rapidamente, assim também é a vida humana: como esse pedaço de carne.

Assim como uma vaca sendo levada ao matadouro, cada movimento de seus membros a leva para mais perto da morte, assim também é a vida humana: como uma vaca condenada ao abate.

Tendo listado todos os símiles de Araka, o Buddha acrescentou uma informação impressionante: "Mas naquela época, oh! monges, a duração da vida humana era de 60.000 anos".



Feeling powerless and without choices is depressing. But having too many choices can cripple us. When there are a great many options available, fear of making the wrong choice, or of not making the absolute best choice, can mean that we end up making no choices at all.

There are so many Buddhist teachings and traditions to choose from these days. It is wonderful that in the modern world we can gain such easy access to the Dhamma. But that easy access brings with it its own dangers. If we can turn on or turn off the Dhamma with the tap of a screen, we can lose our sense of its preciousness. It can become just one more thing that we watched today, absorbing at the time but then soon submerged beneath all the other things. Rather than taking advantage of technology to be encouraged and challenged and empowered in our practice, we risk becoming mere consumers of Dhamma, accumulators of high-quality clips and links.

The Dhamma challenges us to put the teachings to the test of experience, with sincerity and consistent, patient effort.

By whatever means we receive the Dhamma, let us not forget that its purpose is always to lead us onwards on our path to truth.

Ajahn Jayasāro
11/6/22

Os riscos do fácil acesso ao Dhamma nos dias atuais

11/06/2022

Sentir-se impotente e sem escolhas é deprimente. Mas ter muitas opções pode nos paralisar. Quando há muitas opções disponíveis, o medo de fazer a escolha errada, ou de não fazer a melhor escolha, pode significar que acabamos não fazendo escolha nenhuma.

Há tantos ensinamentos e tradições budistas para se escolher nos dias de hoje. É maravilhoso que no mundo moderno possamos ter tão fácil acesso ao Dhamma. Mas esse acesso fácil traz consigo seus próprios perigos. Se podemos ligar ou desligar o Dhamma com o toque em uma tela, podemos perder a noção de sua preciosidade. Ele pode tornar-se apenas mais uma coisa a que assistimos hoje, que é absorvida no momento, mas que é logo submergida sob tantas outras coisas. Em vez de aproveitar a tecnologia para sermos encorajados, desafiados e capacitados em nossa prática, corremos o risco de nos tornar meros consumidores do Dhamma, acumuladores de cliques e links de alta qualidade.

O Dhamma nos desafia a colocar os ensinamentos à prova da experiência, com sinceridade e esforço consistente e paciente. Por quaisquer meios que recebamos o Dhamma, não esqueçamos que seu propósito é sempre nos levar adiante em nosso caminho para a verdade.

Mutuality



Ajahn Cha would often teach his students :
'If you take care of your precepts, your precepts will
take care of you.'

The Buddha taught that if you cultivate mettā for all
sentient beings then sentient beings will feel mettā for you. In the
sutta it says that one with well-developed mettā 'is loved by
both humans and non-humans.'

On another occasion the Buddha said:

Dhamma hare rakkhati dhammacārim

Dhamma protects those who practise the Dhamma

These are such simple bedrock statements. I learnt them
at the beginning of my monastic life and have never doubted them.
The older I get the more profound they seem. May they be a
refuge to all of my readers too.

Ajahn Jayasāro
14/6/22

Reciprocidade

14/06/2022

Ajahn Chah frequentemente ensinava seus alunos: "Se você cuidar de seus preceitos, seus preceitos cuidarão de você".

O Buddha ensinou que se você cultivar mettā por todos os seres sencientes, então os seres sencientes sentirão mettā por você. No sutta, ele diz que aquele com mettā bem desenvolvido "é amado tanto por humanos quanto por não-humanos".

Em outra ocasião, o Buddha disse:

Dhamma have rakkhati dhammacāriṃ

O Dhamma protege aqueles que praticam o Dhamma

Estas são declarações fundamentais tão simples. Eu as aprendi no início da minha vida monástica e nunca duvidei delas. Quanto mais velho fico, mais profundas elas parecem. Que elas sejam um refúgio para todos os meus leitores também.



In most academic tests, students can safely trust that all the questions on the exam sheet have answers, and that they possess (providing they have revised well) all the knowledge necessary to answer them.

Outside of the classroom we cannot be sure that the questions facing us are legitimate. They may be wrongly formulated. They may be trivial questions concealing more important issues. They may have no answer at all. We may not have the knowledge we need to answer the questions. Our knowledge may be faulty or incomplete.

We needn't feel oppressed by doubt and uncertainty. They are not enemies to be crushed. They are mental states to be recognized and incorporated in our considerations. The craving to be sure is more of a hindrance than being unsure. A mature relationship with doubt is a fundamental aspect of true humility.

Ajahn Jayasāro
18/6/22

Um relacionamento maduro com a dúvida

18/06/2022

Na maioria dos testes acadêmicos, os alunos podem confiar com segurança que todas as questões da folha de exame têm respostas e que eles possuem (desde que tenham revisado bem) todo o conhecimento necessário para respondê-las.

Fora da sala de aula, não podemos ter certeza de que as questões que enfrentamos são legítimas. Elas podem ser formuladas erroneamente. Podem ser perguntas triviais que admitem questões mais importantes. Elas podem não ter nenhuma resposta. Podemos não ter o conhecimento necessário para respondê-las. Nosso conhecimento pode ser falho ou incompleto.

Não precisamos nos sentir oprimidos pela dúvida e pela incerteza. Elas não são inimigos a serem esmagados. São estados mentais a serem reconhecidos e incorporados em nossas considerações. O anseio por ter certeza é um obstáculo maior do que não ter certeza. Um relacionamento maduro com a dúvida é um aspecto fundamental da verdadeira humildade.



Last night I had a dream. In the dream I was thinking: "Tomorrow we'll be leaving early and walking in the mountains most of the day. By the time I'll be free to write Tuesday's teaching it will be late at night in China. Let me compose something now." At that moment a Dhamma reflection appeared in my mind that was very pleasing to me. I smiled with satisfaction.

Then I woke up. I looked through the window at a clear mountain sky full of stars. The memory of the dream arose in my mind with great clarity. I remembered my concern about posting the teaching, and then I realized: I couldn't remember the teaching itself. I giggled.

Then I thought: "Well, starting the day with a giggle is not so bad. The first time, I think, in 64 years. Why don't I write about what just happened?" And so I did.

Then I thought: "But that's not really a teaching, is it?" And then I remembered speaking to a group of young monks: "In the monastery your desires, your views and opinions, your conceit, rubs up against those of your fellow monks again and again. It may not be so peaceful but it is not a bad thing. It's like the stones by the side of a swift mountain stream. Over the course of time they become rubbed into beautiful smooth pebbles. Now you are like jagged rocks. Aspire to be pebbles."

Then I thought, "That should do."

Ajahn Jayasāro
21/6/22

Arredondando as arestas

21/06/2022

ontem à noite, tive um sonho. No sonho eu estava pensando: "Amanhã sairemos cedo e caminharemos nas montanhas a maior parte do dia. Quando estiver livre para escrever o ensinamento das terças-feiras, será tarde da noite na China. Deixe-me compor algo agora". Naquele momento, uma reflexão sobre o Dhamma apareceu em minha mente e me agradou muito. Sorri com satisfação.

Então eu acordei. Olhei pela janela para um céu claro de montanha cheio de estrelas. A lembrança do sonho surgiu em minha mente com grande clareza. Lembrei da minha preocupação em postar o ensinamento, e então percebi: não conseguia me lembrar do ensinamento em si. Eu dei uma risadinha.

Então eu pensei: "Bem, começar o dia com uma risadinha não é tão ruim. É a primeira vez, eu acho, em 64 anos. Por que eu não escrevo sobre o que aconteceu?" E assim eu fiz.

Então eu pensei: "Mas isso não é realmente um ensinamento, é?" E então me lembrei de ter falado a um grupo de jovens monges: "No mosteiro, seus desejos, seus pontos de vista e opiniões, sua vaidade, se chocam com os de seus companheiros monges, repetidas vezes. Pode não ser tão pacífico, mas não é uma coisa ruim. É como as pedras ao lado de uma corredeira de montanha. Com o passar do tempo, elas se tornam lindos seixos lisos. Agora vocês são como rochas irregulares. Aspirem a ser seixos".

Então, pensei: "Isso deve servir".



When we think of our mistakes in the past unwisely, we make ourselves the villain. We think "I was so bad. I am so bad" The result is guilt. Guilt is a cause of suffering. It takes us round in circles. It has no resolution.

When we think of our mistakes in the past wisely, we think, "That was so bad. That was a wrong and foolish thing to do." The result is shame. Shame is a mental factor leading to freedom from suffering. It motivates us to abandon the causes of our mistakes. It has a resolution.

When we think of our successes in the past unwisely, we think, "I was so good. I am so good". The result is pride, conceit and ingratitude. The more successful we are the stronger the sense of self, the more sensitive to praise and blame

When we think of our successes in the past wisely, we think "That was so good. Goodness has been created." The result is joy in the Dhamma and gratitude to our teachers. The more successful we are the less the sense of self and the more easy it becomes to navigate the world of praise and blame.

Ajahn Jayasāro
25/6/22

Refletindo sobre nossos erros e acertos do passado

25/06/2022

Quando pensamos em nossos erros do passado de forma não sábia, fazemos de nós mesmos o vilão. Pensamos: "eu fui tão mau. Sou tão mau". O resultado é a culpa. A culpa é uma causa de sofrimento. Isso nos leva a girar em círculos. Não há resolução.

Quando pensamos sabiamente em nossos erros do passado, pensamos: "Aquilo foi tão ruim. Aquilo foi uma coisa errada e tola de se fazer". O resultado é a vergonha. A vergonha é um fator mental que leva à libertação do sofrimento. Ela nos motiva a abandonar as causas de nossos erros. Há uma resolução.

Quando pensamos em nossos sucessos no passado de forma não sábia, pensamos: "Eu fui tão bom. Eu sou tão bom". O resultado é orgulho, presunção e ingratidão. Quanto mais bem-sucedidos somos, mais forte nosso senso de identidade, mais sensíveis somos a elogios e críticas.

Quando pensamos em nossos sucessos no passado com sabedoria, pensamos: "Aquilo foi tão bom. Bondade foi criada". O resultado é alegria no Dhamma e gratidão aos nossos professores. Quanto mais bem-sucedidos somos, menor nosso senso de identidade e mais fácil se torna navegar no mundo do elogio e da crítica.



Defilement is the name given to mental states that cloud and sully the mind, and which prevent good qualities from being established in it. The lists of defilements found in the Discourses provide checklists for meditators to assess their growth in Dhamma. If, overall, these qualities seem to be waning in our lives, then we can conclude that we are on the right path. If, on the other hand they are increasing it is time to consider specific remedies. As long as defilements remain it is as difficult for the mind to absorb the Dhamma as it is for dirty, stained cloth to absorb fresh dye. One of the more extended lists is that of the 16 *Vpakkilesa* (M.N.7)

Abhijjhavisaṃalobha : Covetousness, immoral greed

Byāpāda : Ill will, malevolence

Kodha : Anger

Upanāha : Holding grudges, spite

Makkha : Denigrating others; belittling them; putting them down

Palāsa : Raising, promoting oneself as an equal to ones' superiors

Issā : Jealousy

Macchariya : Stinginess, possessiveness

Māyā : Deceit, deviousness

Sātheyya : Boastfulness as a means of creating a good image.

Thamba : Obstinacy, rigidity

Sārambha : Contentiousness, competitiveness

Māna : Conceit

Atimāna : Arrogance

Māda : Vanity, indulgence

Pamāda : Negligence; heedlessness

If you've been reading this list saying to yourself, 'Yes, yes, yes, yes...' and feeling discouraged, then stop.

Take a deep breath. None of these defilements is permanent. None of them are you. Follow the Buddha's teachings sincerely and every one will fade away.

Ajahn Jayasāro
28/6/22

Uma medida do seu crescimento no Dhamma

28/06/2022

Impureza (corrupção) é o nome dado aos estados mentais que obscurecem e mancham a mente, e que impedem que boas qualidades se estabeleçam nela. As listas de impurezas encontradas nos discursos fornecem listas de verificação para os meditadores avaliarem seu crescimento no Dhamma. Se, no geral, essas qualidades parecem estar diminuindo em nossas vidas, podemos concluir que estamos no caminho certo. Se, por outro lado, elas estão aumentando, é hora de considerar remédios específicos. Enquanto as impurezas permanecerem, é tão difícil para a mente absorver o Dhamma, quanto para um pano sujo e manchado absorver tinta fresca. Uma das listas mais extensas é a das 16 Upakkilesa (MN 7):

Abhijjhavisamālobha: Cobiça, ganância imoral.

Byāpāda: Má vontade, malevolência.

Kodha: raiva

Upanāha: Guardar rancor, despeito

Makkha: Denegrir os outros, menosprezá-los; colocá-los para baixo

Palāsa: Elevar-se, promover-se como igual aos seus superiores

Issā: Ciúme

Macchariya: Mesquinha, possessividade

Māyā: Engano, desonestidade

Sātheyya: ostentação como meio de criar uma boa imagem.

Thāmba: Teimosia, rigidez

Sārambha: Contenciosidade, competitividade

Māna: Presunção

Atimāna: Arrogância

Māda: vaidade, indulgência

Pamāda: Negligência; descuido

Se você estiver lendo esta lista, dizendo para si mesmo: "Sim, sim, sim, sim..." e se sentindo desencorajado, então pare. Respire fundo. Nenhuma dessas contaminações é permanente. Nenhuma delas é você. Siga os ensinamentos do Buddha sinceramente e todas elas irão desaparecer.



Where in the world is the good person to be found? Ultimately, there is no such thing.

But what does exist, without doubt, are moments of goodness – actions, words and trains of thought motivated by wholesome mental states.

We might say then that a good person is one who consistently and reliably manifests goodness in body, speech and mind.

We don't have to try to be a good person, or to feel bad that we are not as good a person as we would like to be, or think we should be. We simply need to make the effort to manifest goodness as many times a day as we can. Then find joy in doing so. In this way we honour the Triple Gem, wherever we are and whatever task we are performing.

Ajahn Jayasāro
2/7/22

Uma boa pessoa em processo

02/07/2022

Onde no mundo a boa pessoa pode ser encontrada? Em última análise, não existe tal coisa. Mas o que existe, sem dúvida, são momentos de bondade – ações, palavras e cadeias de pensamentos motivados por estados mentais saudáveis.

Poderíamos dizer então que uma boa pessoa é aquela que consistentemente e confiavelmente manifesta bondade no corpo, na fala e na mente.

Não temos que tentar ser uma boa pessoa, ou nos sentirmos mal por não sermos uma pessoa tão boa quanto gostaríamos, ou achamos que deveríamos ser. Simplesmente precisamos fazer o esforço para manifestar bondade tantas vezes por dia quanto pudermos. E então encontrar alegria em fazê-lo. Desta forma, honramos a Joia Tríplice, onde quer que estejamos e em qualquer tarefa que estejamos realizando.



Someone recently told me that she is trying to encourage her son to meditate. He complains that it is boring. She tells him that it is only boring because he loses his mindfulness; if he perseveres the boredom will go away. The son is unconvinced. He resents being pushed into doing something he doesn't want to do.

In the course of advising this parent, I said that whatever kind of career her son pursues, there will always be times when he will have to do things he finds uninteresting. If his habitual reaction is to become bored and lose all motivation, he will never gain the consistency of effort necessary to achieve success. Boredom is an unpleasant mental state that will undermine him his whole life. I suggested she ask her son whether he was reconciled to having boredom as part of his life until the day he dies. I asked her to tell him how Buddhist meditation provides us with the means to observe how boredom arises in real time, how it is part of our mind's response to situations rather than part of the situations themselves, and how we can free our mind of boredom completely.

In short: if you feel bored, don't stop. Look at the boredom.

Ajahn Jayasāro
5/7/22

Olhe o tédio

05/07/2022

Alguém me disse recentemente que está tentando encorajar seu filho a meditar. Ele reclama que é entediante. Ela diz a ele que só é entediante porque ele perde a presença mental; se ele perseverar, o tédio irá embora. O filho não está convencido. Ele se ressentido de ser empurrado para fazer algo que não quer fazer.

Ao aconselhar essa mãe, eu disse que qualquer que seja o tipo de carreira que seu filho persiga, sempre haverá momentos em que ele terá que fazer coisas que achará desinteressantes. Se sua reação habitual for ficar entediado e perder toda a motivação, ele nunca ganhará a consistência de esforço necessária para alcançar o sucesso. O tédio é um estado mental desagradável que o prejudicará por toda a vida. Sugeri que ela perguntasse ao filho se ele estava conformado em ter o tédio como parte de sua vida até o dia de sua morte. Pedi a ela que lhe contasse como a meditação budista nos fornece os meios para observar como o tédio surge em tempo real, como é parte da resposta de nossa mente às situações, e não parte das situações em si, e como podemos libertar completamente nossa mente do tédio. Resumindo: se você se sentir entediado, não pare. Olhe o tédio.



Thought in itself is not an enemy of meditation. It is a natural phenomenon. It becomes a problem when we are unaware of thought as simply thought, grasp onto it and give it an undeserved significance.

The body feels a cool draught and involuntarily shivers. The ear hears a sound and the thought 'bird singing' arises unbidden in the mind. Both the shiver and the perception are simple reactions to stimuli: one physical and one mental. In both cases, a mind unprotected by mindfulness and wisdom will tend to add something onto the initial reaction. In the case of shiver the add-on may be a wave of aversion at the discomfort. In the case of a mental perception, the add-on may be fuelled by discomfort or pleasure but will usually manifest as a train of thought. In meditation an initial reaction thought such as 'bird singing' is not an obstruction to meditation, but allowing the mind to proliferate on the basis of the thought certainly is. "Bird singing → beautiful sound → reminds me of that bird on our hotel balcony last summer → what a great holiday that was. → there was that day that we....." All within a short moment.

Letting go of distractions is an important skill to develop. Even more important is learning how to reduce the need to let go. Developing a clear, sharp awareness in the present moment allows initial reactive thoughts to pass away without trace.

Ajahn Jayasāro
9/7/22

O pensamento não é inimigo da meditação

09/07/2022

O pensamento em si não é inimigo da meditação. É um fenômeno natural. Torna-se um problema quando não temos consciência do pensamento como simples pensamento, agarramo-nos a ele e lhe damos um significado indevido.

O corpo sente uma corrente de ar fria e estremece involuntariamente. O ouvido ouve um som e o pensamento "pássaro cantando" surge espontaneamente na mente. Tanto o arrepio quanto a percepção são reações simples a estímulos: um físico e um mental. Em ambos os casos, uma mente não protegida pela presença mental e sabedoria tenderá a adicionar algo à reação inicial. No caso do arrepio, o complemento pode ser uma onda de aversão ao desconforto. No caso de uma percepção mental, o complemento pode ser alimentado por desconforto ou prazer, mas geralmente se manifestará como uma cadeia de pensamentos. Na meditação, um pensamento de reação inicial tal como "pássaro cantando" não é uma obstrução à meditação, mas permitir que a mente prolifere com base no pensamento certamente é. "Pássaro cantando -> som bonito -> me lembra daquele pássaro na varanda do nosso hotel no verão passado -> que férias maravilhosas -> houve aquele dia em que..." Tudo em um curto momento.

Deixar passar as distrações é uma habilidade importante a ser desenvolvida. Ainda mais importante é aprender a reduzir a necessidade de deixar passar.

Desenvolver uma consciência clara e afiada no momento presente permite que os pensamentos reativos iniciais passem sem deixar vestígios.



Smart people can make any view seem reasonable by presenting it as a 'middle way'. All that they need to do is to select one view more extreme than the one they hold and one less so. Then they simply proclaim that their view — a 'moderate, balanced' view — lies at just the right distance between these two obviously unreasonable options. For people without the time or energy to investigate all the different opinions on a topic, a position that seems to be the middle way is very attractive. And thus many false views are freely adopted.

In his first discourse, the Buddha presented his teaching as a Middle Way. But for him, doing so was not a mere rhetorical device. The dominant view amongst people of his generation was that life offered a simple binary choice. The first choice was a search for happiness through the senses, the path of the householder. The second was a search for a higher spiritual happiness by forcibly opposing the body's addiction to sense pleasures. The Buddha's discovery was that there was a third option. It avoided the dead ends of sensuality and ascetism. It was a search for ultimate happiness through a comprehensive and holistic education of body and mind. He called this middle way option the Noble Eightfold Path.

Middle ways cannot be assessed solely by their relationship to other paths. They must be assessed primarily by their relationship to the truth. The Buddha emphasised that his middle way was not to be accepted out of faith, or because it sounded reasonable, but must be put to the test of direct experience.

Ajahn Jayasāro
12/7/21

Considerações sobre o caminho do meio

12/07/2022

Pessoas espertas podem fazer qualquer ponto de vista parecer razoável apresentando-o como um "caminho do meio". Tudo o que elas precisam fazer é selecionar um ponto de vista mais extremo do que o que eles sustentam e outro menos. Então eles simplesmente proclamam que seu ponto de vista - um ponto de vista "moderado e equilibrado" - está na distância certa entre essas duas opções obviamente não razoáveis. Para pessoas sem tempo ou energia para investigar todas as diferentes opiniões sobre um assunto, uma posição que parece ser um caminho do meio é muito atraente. E assim muitos pontos de vista falsos são adotados livremente.

Em seu primeiro discurso, o Buddha apresentou seu ensinamento como um Caminho do Meio. Mas para ele, fazer isso não era um mero recurso retórico. O ponto de vista dominante entre as pessoas de sua geração era que a vida oferecia uma simples escolha binária. A primeira escolha era a busca da felicidade através dos sentidos, o caminho do chefe de família. A segunda era a busca de uma felicidade espiritual mais elevada, opondo-se à força do vício do corpo pelos prazeres dos sentidos. A descoberta do Buddha foi que havia uma terceira opção. Ela evitava os becos sem saída da sensualidade e do ascetismo. Era uma busca pela felicidade suprema por meio de uma educação abrangente e holística do corpo e da mente. Ele chamou essa opção de caminho do meio de o Nobre Caminho Óctuplo.

Os caminhos do meio não podem ser avaliados apenas por sua relação com outros caminhos. Eles devem ser avaliados principalmente por sua relação com a verdade. O Buddha enfatizou que seu caminho do meio não deveria ser aceito por fé, ou porque soasse razoável, mas deveria, sim, ser posto à prova da experiência direta.



Training the mind may be compared to raising a young child. Just as the well-being of their child is always of primary importance to mothers, the well-being of the mind must always be of primary importance to Dhamma practitioners. Just as mothers are sensitive to the slightest threat to their child, so practitioners must be sensitive to the first subtle appearance of defilement in their mind. Just as mothers rush to deal with any threat to their child without delay, so must practitioners rush to deal effectively with defilement, before it gains momentum in their mind. Just as mothers are tireless in promoting the welfare of their child, so must practitioners be tireless in promoting wholesome dhammas in their mind. Just as mothers must know the right time to be strict and the right time to be gentle, the right time to encourage and the right time to discourage, the right time to teach and the right time to listen, so too Dhamma practitioners must be wise in the training of their mind.

Ajahn Jayasāro
16/7/22

As mães e os praticantes do Dhamma

16/07/2022

Treinar a mente pode ser comparado a criar uma criança pequena. Assim como o bem-estar dos filhos é sempre de primordial importância para as mães, o bem-estar da mente deve sempre ser de primordial importância para os praticantes do Dhamma. Assim como as mães são sensíveis à menor ameaça a seus filhos, os praticantes devem ser sensíveis à primeira aparência sutil de impureza em suas mentes. Assim como as mães se apressam para lidar com qualquer ameaça a seus filhos sem demora, os praticantes devem se apressar para lidar efetivamente com as impurezas, antes que elas ganhem impulso em suas mentes. Assim como as mães são incansáveis em promover o bem-estar de seus filhos, os praticantes também devem ser incansáveis em promover dhammas benéficos em suas mentes. Assim como as mães devem saber a hora certa de ser rigorosas e a hora certa de ser gentis, a hora certa de encorajar e a hora certa de desencorajar, a hora certa de ensinar e a hora certa de ouvir, os praticantes do Dhamma também devem ser sábios no treinamento de suas mentes.



In explaining how to become skilled in the ways of the mind the Buddha compared meditators to young people looking at their reflection in a mirror. If they see any dirt on their faces they make an effort to remove it. If their faces are clean they feel glad.

Similarly, meditators should regularly examine their minds because "wholesome dhammas grow through self-examination."

"Am I often given to longing or usually free from it? Often given to ill-will or to its absence? Often overcome by dullness and drowsiness or free from it? Often restless or usually calm? Am I often plagued by doubt or free from it? Am I often angry or usually without anger? Is my mind usually defiled or undefiled? Is my body often agitated or usually relaxed? Am I often lazy or usually energetic? Does my mind often enter samādhi or not?"

If meditators find that the unwholesome dhammas predominate, they should apply "intense enthusiasm, effort, zeal, vigour, perseverance, mindfulness and clear comprehension" to abandoning them, like someone whose clothes or hair have caught fire.

But "if by such self-examination one knows 'I am often without longing, without ill will, free from dullness and drowsiness, calm, free from doubt, without anger, undefiled in mind, unagitated in body, energetic and concentrated,' then the meditator, gladdened, should use those wholesome dhammas as a foundation for the effort to realise liberation.

Ajahn Jayasāro
19/7/22

Nossas mentes no espelho

19/07/2022

Ao explicar como se tornar hábil nos caminhos da mente, o Buddha comparou os meditadores a jovens olhando seu reflexo no espelho. Se veem alguma sujeira em seus rostos, eles fazem um esforço para removê-la. Se seus rostos estão limpos, eles se sentem contentes.

Da mesma forma, os meditadores devem examinar regularmente suas mentes porque "dhammas benéficos crescem através do autoexame". "Sou muitas vezes dado ao anseio ou geralmente estou livre disso? Dado frequentemente à má vontade ou à sua ausência? Frequentemente vencido pelo torpor e sonolência ou livre deles? Muitas vezes inquieto ou geralmente calmo? Estou frequentemente atormentado pela dúvida ou livre dela? Estou frequentemente com raiva ou geralmente sem raiva? Minha mente geralmente está contaminada ou imaculada? Meu corpo está frequentemente agitado ou geralmente relaxado? Sou muitas vezes preguiçoso ou geralmente enérgico? Minha mente frequentemente entra em samādhi ou não?"

Se os meditadores acharem que os dhammas prejudiciais predominam, eles devem aplicar "intenso entusiasmo, esforço, zelo, vigor, perseverança, presença mental e clara compreensão" para abandoná-los, como alguém cujas roupas ou cabelos pegaram fogo.

Mas "se por tal autoexame a pessoa sabe 'muitas vezes estou sem anseio, sem má vontade, livre de torpor e sonolência, calmo, livre de dúvidas, sem raiva, com a mente imaculada, sem agitação no corpo, enérgico e concentrado", então o meditador, alegrado, deve usar esses dhammas benéficos como base para o esforço de realizar a libertação.



I have been blessed with some wonderful teachers in my life. By observing them I have come to some conclusions as to the qualities of a good teacher. Here are a few of them.

Good teachers never forget the debt of gratitude they owe to their own teachers.

Good teachers teach in a way that is sensitive to time and place and person and group.

Good teachers practise what they preach.

Good teachers do not show off their knowledge for the sake of it. They dispense teachings that will be of most benefit to their students in the same way that doctors dispense medicine to their patients.

Good teachers do not demand blind obedience or loyalty. They are genuinely open to feedback and create the conditions under which students feel able to offer that feedback.

Good teachers do not desire personal devotion although they are often the object of it. They do not facilitate such devotion, do not praise it, and if should occur they are careful not to take pleasure in it. They are not possessive of their students. Under no circumstances do they take inappropriate advantage of a student's devotion to them.

Good teachers do not raise themselves up by putting down other teachers, traditions or meditation techniques. They do not promote the view: 'Only we are right, everyone else is wrong', 'Only we have the profound teachings, everyone else's is shallow.'

Good teachers give us the confidence and means to teach ourselves, and finally become independent of them.

Ajahn Jayasāro
23/7/22

Algumas qualidades dos bons professores de Dhamma

23/07/2022

Fui abençoado com alguns professores maravilhosos em minha vida. Ao observá-los, cheguei a algumas conclusões sobre as qualidades de um bom professor. Aqui estão algumas delas.

Bons professores nunca esquecem a dívida de gratidão que têm para com seus próprios professores.

Bons professores ensinam de uma forma que é sensível ao tempo e ao lugar, à pessoa e ao grupo.

Bons professores praticam o que pregam.

Bons professores não exibem seus conhecimentos por exibir. Eles oferecem ensinamentos que serão de maior benefício para seus alunos, da mesma forma que os médicos oferecem medicamentos a seus pacientes.

Bons professores não exigem obediência cega ou lealdade. Eles são genuinamente abertos ao feedback e criam as condições sob as quais os alunos se sentem capazes de oferecer esse feedback.

Bons professores não desejam devoção pessoal, embora muitas vezes sejam o objeto dela. Eles não facilitam tal devoção, não a elogiam e, se ela ocorrer, têm o cuidado de não sentir prazer com isso. Eles não são possessivos com seus alunos. Sob nenhuma circunstância, eles tiram vantagem inadequada da devoção dos alunos a eles.

Bons professores não se elevam rebaixando outros professores, tradições ou técnicas de meditação. Eles não promovem o ponto de vista: "Só nós estamos certos, todos os outros estão errados", "Só nós temos os ensinamentos profundos, os dos outros são superficiais".

Bons professores nos dão a confiança e os meios para ensinarmos a nós mesmos e, finalmente, nos tornarmos independentes deles.



A good practice in daily life is to train ourselves to be aware of virtues shown by the people around us and to learn how to genuinely appreciate those qualities. One skillful means that we might use is to repeat a short phrase internally when we see something inspiring: 'That's good. That's really good! That's so good!' Virtues that we can observe and celebrate include acts of generosity, kindness, compassion, honesty, hard work, patience, humility, calmness, intelligence employed for the common good. The more importance we give to this practice the more sensitive we will become to human virtue, and the more joyful. With wisdom, we can see people as vessels of virtue rather than their owners, and by doing so jealousy fades away. Opening our eyes to the ordinary everyday goodness all around us can transform our world.

Ajahn Jayasāro
26/7/22

Muditā

26/07/2022

Uma boa prática na vida diária é treinar-se para estar ciente das virtudes mostradas pelas pessoas ao nosso redor e aprender a apreciar genuinamente essas qualidades. Um meio hábil que podemos utilizar é repetir internamente uma frase curta quando vemos algo inspirador: "Isso é bom. Isso é realmente bom! Isso é tão bom!" As virtudes que podemos observar e celebrar incluem atos de generosidade, bondade, compaixão, honestidade, trabalho duro, paciência, humildade, calma, inteligência empregada para o bem comum. Quanto mais importância damos a essa prática, mais sensíveis nos tornamos para a virtude humana, e mais alegres ficamos. Com sabedoria, podemos ver as pessoas como recipientes de virtude em vez de seus donos, e assim a inveja desaparece. Abrir nossos olhos para a bondade cotidiana ao nosso redor pode transformar nosso mundo.



On one occasion the Buddha spoke about the way people reveal themselves through the way in which they talk about themselves and others:

Good people do not disclose the faults of others, even when asked about them. If they have no alternative they speak 'with gaps and omissions, not fully or in detail.'

Good people disclose the virtues of others, even without being asked about them. When asked, they speak 'without gaps and omissions, fully and in detail.'

Good people disclose their own faults even without being asked about them. When asked, they speak 'without gaps and omissions, fully and in detail.'

Good people do not disclose their own virtues, even when asked about them. If they have no alternative, they speak 'with gaps and omissions not fully or in detail.'

Bad people, the Buddha said, speak in the opposite way: voluble about the faults of others and their own virtues, reticent about the virtues of others and their own faults.

Ajahn Jayasāro
30/7/22

Como você fala de si mesmo e dos outros?

30/07/2022

Em uma ocasião, o Buddha falou sobre a maneira como as pessoas se revelam através da forma como falam sobre si mesmas e sobre os outros: As pessoas boas não expõem as falhas dos outros, mesmo quando questionadas sobre elas. Se elas não têm alternativa, elas falam "com lacunas e omissões, não totalmente nem em detalhes".

As pessoas boas revelam as virtudes dos outros, mesmo sem serem questionadas sobre elas. Quando solicitadas, elas falam "sem lacunas e omissões, de forma completa e detalhada".

Pessoas boas expõem suas próprias falhas mesmo sem serem questionadas sobre elas. Quando questionadas, elas falam "sem omissões e lacunas, de forma completa e detalhada".

As pessoas boas não revelam suas próprias virtudes, mesmo quando questionadas sobre elas. Se elas não têm alternativa, elas falam "com lacunas e omissões, não totalmente nem em detalhes".

Pessoas más, disse o Buddha, falam de maneira oposta: loquazes sobre as falhas dos outros e suas próprias virtudes, reticentes sobre as virtudes dos outros e suas próprias falhas.



It was May 1984. I was gazing out at the vivid greens of the English countryside from the back of my parents' car. After six years away, I'd come to visit them for the first time as a monk, and we were driving back to the family home. At one point I told them a humorous story. They laughed and I could see my father's tight shoulders relax. 'At least,' he said, half to himself, 'he hasn't lost his sense of humour. I realized it had been one of his biggest fears.

I began to recall how much pain I'd given my parents as a teenager due to the length of my hair and the clothes that I'd worn. It seemed so ridiculous now, and so ironic. I felt a deep pang of remorse. At that moment, by some strange synchronicity, my mother spoke up from the front seat. She said that she'd never dreamed as I grew up that we would have so little time together. If she'd known then she would never have wasted the precious time by getting so upset about the length of my hair and the way that I dressed. The wistfulness in her voice brought a lump to my throat.

We were sharing the wisdom of hindsight, and I knew that it was not a liberating wisdom. That kind of wisdom comes through a systematic training. It is only by opening our eyes again and again to the impermanence and unpredictability of life that we gain the wisdom that allows us to make the best possible use of our short time together in this world.

Ajahn Jayasāro
2/8/22

Nosso tempo juntos e a sabedoria

02/08/2022

Era maio de 1984. Eu olhava para os verdes vívidos dos campos ingleses da parte de trás do carro dos meus pais. Depois de seis anos fora, eu vim visitá-los pela primeira vez como monge, e estávamos voltando para a casa da família. A certa altura, contei-lhes uma história engraçada. Eles riram e eu pude ver os ombros tensos do meu pai relaxarem: "pelo menos", ele disse, meio que para si mesmo: "ele não perdeu o senso de humor". Percebi que aquele tinha sido um de seus maiores medos.

Comecei a me lembrar de quanta dor causei aos meus pais na adolescência por causa do comprimento do meu cabelo e das roupas que eu usava. Parecia tão ridículo agora, e tão irônico. Senti uma profunda pontada de remorso. Naquele momento, por alguma estranha sincronicidade, minha mãe falou do banco da frente. Ela disse que nunca sonhou, enquanto eu crescia, que teríamos tão pouco tempo juntos. Se ela soubesse, ela nunca teria perdido o precioso tempo ficando chateada com o comprimento do meu cabelo e com a maneira como eu me vestia. A melancolia na sua voz deu um nó na minha garganta.

Estávamos compartilhando a sabedoria da retrospectiva, e eu sabia que aquela não era uma sabedoria libertadora. Este tipo de sabedoria vem através de um treinamento sistemático. É somente abrindo nossos olhos repetidamente para a impermanência e imprevisibilidade da vida, que adquirimos a sabedoria que nos permite fazer o melhor uso possível do nosso curto tempo juntos neste mundo.



Kindness without wisdom can sometimes do more harm than good. Kindness guided by wisdom is more effective because it takes into account the overall and long-term welfare of the person to whom we feel kind.

A small young novice was given the great honour of becoming one of Ajahn Chah's personal attendants. In the first days he felt overwhelmed by his new post but gradually the mettā Lwang Phor showed towards him made him feel more comfortable. One day, while cleaning out a cupboard, the young novice came across a ceramic tile bearing an image of his teacher. It seemed to have been there a long time.

He thought how much his mother would appreciate it. Later that day, alone with Lwang Phor, he plucked up his courage and asked if he might have the tile. Suddenly - and to the novice's consternation - Lwang Phor's kind face transformed into a cold mask. He dismissed the request in a harsh tone that deeply mortified the young boy.

After the novice had completed his term as personal attendant he was sent to another monastery. One day, three months later, he was sought out by a newly-arrived monk. The monk handed him the ceramic tile. Lwang Phor, he said, had instructed him to give it to the novice.

At that moment the young novice realized that Lwang Phor had intended for him to have the tile all along. But he did not want the young boy to get the idea that serving the teacher made him eligible for gifts or perks of any kind. Lwang Phor's stern countenance had been as much an expression of his mettā as his warm, grandfatherly smiles.

Ajahn Jayasāro
6/7/22

A bondade com sabedoria

06/08/2022

A bondade sem sabedoria, às vezes, pode fazer mais mal do que bem. A bondade guiada pela sabedoria é mais eficaz porque leva em consideração o bem-estar geral e a longo prazo da pessoa para a qual direcionamos nossa bondade.

Um pequeno e jovem noviço recebeu a grande honra de se tornar um dos assistentes pessoais de Ajahn Chah. Nos primeiros dias, ele se sentiu sobrecarregado com seu novo posto, mas gradualmente a mettā demonstrada a ele por Luang Pó o fez sentir-se mais confortável. Um dia, enquanto limpava um armário, o jovem noviço encontrou um azulejo de cerâmica com a imagem de seu professor. Parecia estar ali há muito tempo. Ele pensou o quanto sua mãe iria apreciá-lo. Mais tarde naquele dia, sozinho com Luang Pó, ele criou coragem e perguntou se poderia ficar com o azulejo. De repente – e para consternação do noviço – o rosto gentil de Luang Pó transformou-se em uma máscara fria. Ele descartou o pedido em um tom áspero que mortificou profundamente o jovem.

Depois que o noviço completou seu período como assistente pessoal, ele foi enviado para outro mosteiro. Um dia, três meses depois, ele foi procurado por um monge recém-chegado. O monge entregou-lhe o azulejo. Luang Pó, disse ele, o havia instruído para entregá-lo ao noviço.

Naquele momento, o jovem noviço percebeu que Luang Pó pretendia, o tempo todo, que ele ficasse com o azulejo. Mas ele não queria que o rapaz ficasse com a ideia de que servir ao professor o tornava elegível para presentes ou regalias de qualquer tipo. O semblante severo de Luang Pó havia sido uma expressão de sua mettā tanto quanto seus sorrisos calorosos de avô.



Once, before I became a monk, I offered to teach my maternal grandmother how to meditate. She said that, unlike me, she didn't have enough spare time to sit around with her eyes closed doing nothing. She said that she relaxed by knitting. It was a far better way to relax than meditation.

Not only did knitting give her a lot of pleasure, but it also allowed her to make garments that she could give as gifts to family members. By the look on her face after she said this, I got the impression that she had been wanting to tell me this for some time. I realised that I would never be my grandmother's meditation teacher.

If meditation was merely a means to relax, my grandmother's view would make sense. But it isn't. Meditation is our best means of verifying the truth of the Buddha's teachings. We take as our first working hypothesis the Buddha's assertion that the root cause of mental suffering and true happiness lies in the presence or absence of defilements in the mind. Our second hypothesis is his declaration that defilements can be completely eliminated by wisdom when the mind has been stabilised by samādhi. Then we get to work cultivating the mindfulness that leads to the samādhi that leads to that wisdom. This is what we mean by the word 'meditation'.

Ajahn Jayasāro
9/8/22

O que queremos dizer com a palavra "meditação"

09/08/2022

Certa vez, antes de me tornar monge, ofereci-me para ensinar minha avó materna a meditar. Ela disse que, ao contrário de mim, ela não tinha tempo livre suficiente para ficar sentada com os olhos fechados sem fazer nada. Ela disse que relaxava tricotando. Era uma maneira muito melhor de relaxar do que a meditação. O tricô não só lhe dava muito prazer, mas também lhe permitia confeccionar roupas que ela poderia dar de presente aos familiares. Pelo olhar em seu rosto quando disse isso, tive a impressão de que ela estava querendo me dizer isso há algum tempo. Percebi que nunca seria o professor de meditação da minha avó.

Se a meditação fosse apenas um meio de relaxar, a opinião da minha avó faria sentido. Mas não é. A meditação é nosso melhor meio de verificar a verdade dos ensinamentos do Buddha. Tomamos como nossa primeira hipótese de trabalho a afirmação do Buddha de que a causa raiz do sofrimento mental e da verdadeira felicidade está na presença ou ausência de impurezas na mente. Nossa segunda hipótese é sua declaração de que as impurezas podem ser completamente eliminadas pela sabedoria quando a mente está estabilizada por samādhi. Então começamos a trabalhar cultivando a presença mental que leva a samādhi que, por sua vez, leva a essa sabedoria. É isso o que queremos dizer com a palavra "meditação".



The Dhamma is straightforward. The problem is that our minds are crooked. The Dhamma tells us to see hair as hair, nails as nails, teeth as teeth and skin as skin. What could be simpler? And yet, what could be more difficult?

We plaster so much onto the basic realities of life with our desires, fears, aversions, expectations, distorted views and conceit. To learn the Dhamma we have to unlearn so many bad mental habits that we have accumulated over many lifetimes. We need to return to the basic realities of our life with interest and enthusiasm over and over and over again. As we straighten out the kinks in our minds, the Dhamma is revealed. It appears both marvellous and absolutely normal at the same time. 'Oh!', we say 'hair is just hair, nails are just nails, teeth are just teeth and skin is just skin. The body is just the body; the mind is just the mind.'

Ajahn Jayasāro
13/8/22

O Dhamma é direto

13/08/2022

O Dhamma é direto. O problema é que nossas mentes são tortas. O Dhamma nos diz para ver o cabelo como cabelo, unhas como unhas, dentes como dentes e pele como pele. O que poderia ser mais simples? E, no entanto, o que poderia ser mais difícil?

Engessamos tanto as realidades básicas da vida com desejos, medos, aversões, expectativas, visões distorcidas e presunção. Para aprender o Dhamma, temos que desaprender muitos maus hábitos mentais que acumulamos ao longo de muitas vidas. Precisamos retornar às realidades básicas de nossas vidas com interesse e entusiasmo, repetidas vezes. À medida que endireitamos as torções em nossas mentes, o Dhamma é revelado. Parece maravilhoso e absolutamente normal ao mesmo tempo. "Oh!", dizemos, "cabelo é apenas cabelo, unhas são apenas unhas, dentes são apenas dentes e pele é apenas pele. O corpo é apenas o corpo; a mente é apenas a mente."



Buddhism has always been characterized by its universal spirit. Not basing itself on belief in dogmas, it has never divided the world into believers and non-believers. Not focusing on human beings alone, it has aimed at the welfare of all sentient beings without exception.

As Dhamma practitioners, learning how to let go of limiting attachments to our body and mind, the universal dimension of existence comes to the fore. Selfish behaviour diminishes once we see how flimsy is the idea we have about who we are. Things we were blind to become visible, things we took for granted are seen in a new light. Things we thought commonplace are experienced as profound, things we thought mysterious appear simply normal. The idea of the impersonal and universal may seem cold and uninviting. The reality is of coming home.

Ajahn Jayasāro
16/8/22

A dimensão universal e impessoal da existência

16/08/2022

O budismo sempre foi caracterizado por seu espírito universal. Não se baseando na crença em dogmas, nunca dividiu o mundo em crentes e não crentes. Não se concentrando apenas nos seres humanos, visa o bem-estar de todos os seres sencientes, sem exceção.

Como praticantes do Dhamma, aprendendo a deixar de lado os apegos limitantes ao nosso corpo e mente, a dimensão universal da existência vem à tona. O comportamento egoísta diminui quando vemos quão frágil é a ideia que temos sobre quem somos. Coisas para as quais estávamos cegos tornam-se visíveis, coisas que tomávamos como certas são vistas sob uma nova luz. Coisas que pensávamos ser lugares comuns são experimentadas como profundas, coisas que pensávamos ser misteriosas parecem simplesmente normais. A ideia do impessoal e universal pode parecer fria e pouco convidativa. A realidade é como voltar para casa.



In one of the great satires of religious superstition, a reluctant messiah is becoming exasperated by all the people following him around: "You don't need to follow me. You don't need to follow anybody! You've got to think for yourselves! You're all individuals!" The crowd surrounding him shouts back: "Yes. We're all individuals!" He raises his voice: "You're all different!" and the crowd roars in response, "Yes, we're all different". Then, in a short pause, a defiant voice can be heard: "I'm not!"

The scene is both funny and clever. The crowd deny their individuality by asserting it; the solitary rebel asserts his individuality by denying it.

The irony is that, in fact, the more we think for ourselves, the more deeply we reflect on our mind and life, the less of an individual we become, rather than the more. As meditators we return again and again to the truth that all sentient beings are our companions in birth, old age, sickness and death; that all beings share the desire to be happy and the aversion to suffering. By doing so, we dissolve the barriers that divide us from others.

The less we identify with this particular body and these passing mental states the less we will seek meaning and purpose in the ways we are different from others.

The less we measure the value of our life by the ways in which we differ from others, the better our mental health.

Ajahn Jayasāro
20/8/22

Todos nós, companheiros no que importa

20/08/2022

Em uma das grandes sátiras da superstição religiosa, um messias relutante está ficando exasperado com todas as pessoas que o seguem: "Vocês não precisam me seguir. Vocês não precisam seguir ninguém! Vocês têm de pensar por si mesmos! Vocês são todos indivíduos". A multidão que o cerca grita de volta: "Sim. Somos todos indivíduos!" Ele levanta a voz: "Vocês são todos diferentes!", e a multidão rugue em resposta: "Sim, somos todos diferentes". Então, depois de uma pequena pausa, uma voz desafiadora pode ser ouvida: "Eu não sou!"

A cena é engraçada e inteligente. A multidão nega sua individualidade afirmando-a; o rebelde solitário afirma sua individualidade negando-a.

A ironia é que, de fato, quanto mais pensamos por nós mesmos, quanto mais profundamente refletimos sobre nossa mente e nossa vida, menos indivíduos nos tornamos, e não mais. Como meditadores, voltamos repetidas vezes à verdade de que todos os seres sencientes são nossos companheiros no nascimento, na velhice, na doença e na morte; que todos os seres compartilham o desejo de ser feliz e a aversão ao sofrimento. Ao fazer isso, dissolvemos as barreiras que nos separam dos outros.

Quanto menos nos identificarmos com esse corpo em particular e com esses estados mentais passageiros, menos buscaremos significado e propósito nas maneiras como somos diferentes dos outros.

Quanto menos medimos o valor de nossa vida pelas maneiras pelas quais nos diferenciamos dos outros, melhor será nossa saúde mental.



The monastic training of action and speech is not defined solely by the rules laid down in the Pātimokkha. It also includes (i) the practice of sense restraint (ii) the wise use of the basic material supports of food, clothing, shelter and medicines (iii) the impeccable, blameless acquisition of those supports.

Similarly, the householders' practice of sīla is not defined solely by the five or eight precepts. Householders must also practice sense restraint, wise, appropriate use of money and possessions, and find a blameless and supportive livelihood. Of these three it is sense restraint that plays the most prominent role in the Buddha's teachings. Sense restraint means bringing mindfulness to the sense doors. It requires monitoring and filtering the information that is allowed to enter the mind, especially by means of the eyes and ears. Letting go can be hard work. Sense restraint reduces the accumulation of unnecessary mental junk that makes up much of the daily letting go workload. Without sense restraint we are constantly stimulating the same defilements that we are seeking to abandon during meditation. The more we take care of our eyes and ears the easier it becomes to take care of our mind.

Ajahn Jayasāro

23/8/22

Um aliado do cuidado com a mente: a contenção dos sentidos

23/08/2022

O treinamento monástico de ação e fala não é definido apenas pelas regras estabelecidas no Pātimokkha. Também inclui (i) a prática da contenção dos sentidos, (ii) o uso sábio dos requisitos materiais básicos de alimentos, roupas, abrigo e medicamentos, (iii) a aquisição impecável e irrepreensível desses suportes.

Da mesma forma, a prática de sīla do leigo não é definida apenas pelos cinco ou oito preceitos. Os leigos também devem praticar a contenção dos sentidos, o uso sábio e apropriado do dinheiro e das posses, e encontrar um meio de vida isento de culpa e solidário. Destes três, é a contenção dos sentidos que desempenha o papel mais proeminente nos ensinamentos do Buddha. A contenção dos sentidos significa trazer presença mental para as portas dos sentidos. Requer monitorar e filtrar as informações que são permitidas a entrar na mente, especialmente por meio dos olhos e ouvidos. Abrir mão (letting go) pode ser um trabalho árduo. A contenção dos sentidos reduz o acúmulo de lixo mental desnecessário que compõe grande parte da carga de trabalho diária de abrir mão. Sem a contenção dos sentidos, estamos constantemente estimulando as mesmas impurezas que procuramos abandonar durante a meditação. Quanto mais cuidamos dos nossos olhos e ouvidos, mais fácil se torna cuidar da mente.



Today: an old story. In America, two brothers become gangsters. Once they're rich and successful they start to make generous donations to a foundation for poor children run by their local church. The elder brother dies. On the eve of his funeral the grief-stricken younger brother visits the priest. He says that he promises to continue the funding on one condition. Tomorrow, during the funeral oration, the priest must tell the whole world that his dear brother was a saint. The next day a huge crowd is gathered at the church. The priest begins his oration. He starts to speak about the departed gangster: 'It must be acknowledged that, generous as he was, he did many unwise, bad things in his life. However, compared to his younger brother, he was a saint'

In conversation, we may often feel that we have just two choices: either speak the truth and hurt somebody's feelings, or lie and reassure them. But a white lie is still a lie and has consequences. The important factor here is the strength of our commitment to truth. If we truly care for our precept we will seek to find a middle way: avoiding untruth without causing unnecessary distress. On special occasions this might be achieved due to fear of losing something important, as in the story. But generally, we need the sensitivity and sharpness of mind which only comes from the practice of mindfulness.

Ajahn Jayasāro
27/8/22

O compromisso com a verdade em situações delicadas

27/08/2022

Hoje: uma velha história. Na América, dois irmãos tornam-se gângsteres. Uma vez ricos e bem-sucedidos, eles começam a fazer doações generosas para uma fundação para crianças pobres administrada por sua igreja local. O irmão mais velho morre. Na véspera de seu funeral, o irmão mais novo, aflito, visita o padre. Ele diz que promete continuar as doações com uma condição. Amanhã, durante a oração fúnebre, o padre deve dizer ao mundo inteiro que seu querido irmão era um santo. No dia seguinte, uma grande multidão está reunida na igreja. O padre inicia sua oração. Ele começa a falar sobre o gângster falecido: "Deve-se reconhecer que, por mais generoso que fosse, ele fez muitas coisas imprudentes e ruins em sua vida. No entanto, comparado ao seu irmão mais novo, ele era um santo".

Ao conversar, muitas vezes podemos sentir que temos apenas duas opções: falar a verdade e ferir os sentimentos de alguém, ou mentir e tranquilizá-los. Mas uma mentira branca ainda é uma mentira e tem consequências. O fator importante aqui é a força de nosso compromisso com a verdade. Se realmente nos importamos com nosso preceito, procuraremos encontrar um meio-termo: evitar a inverdade sem causar aflições desnecessárias. Em ocasiões especiais, isso pode ser alcançado devido ao medo de perder algo importante, como na história. Mas geralmente, precisamos de uma mente sensível e aguçada que só vem da prática de sati.

As meditators we must always be on our guard against pride. But sometimes we go too far. We come to believe that by downplaying the goodness within us we are practising humility. The Buddha did not teach that kind of humility. He taught us to observe and find joy in our good intentions and good actions. Learning how to appreciate the goodness arising in our mind is like sprinkling it with water; it grows and grows. Humility lies in remembering the debt of gratitude that we owe to the Buddha and his disciples. Without the example and instructions of our teachers these beautiful mental states would never have found a home in our hearts. We also should remind ourselves that this goodness doesn't belong to us. It is the result of cultivation. It will only continue to flourish if we look after it wisely.

Ajahn Jayasāro

30/8/22

O cultivo da bondade interior: alegria, humildade e gratidão

30/08/2022

Como meditadores, devemos estar sempre em guarda contra o orgulho. Mas às vezes vamos longe demais. Passamos a acreditar que, ao minimizar a bondade dentro de nós, estamos praticando a humildade. O Buddha não ensinou esse tipo de humildade. Ele nos ensinou a observar e encontrar alegria em nossas boas intenções e boas ações. Aprender a apreciar a bondade que surge em nossa mente é como borrifá-la com água; ela cresce continuamente. A humildade está em lembrar a dívida de gratidão que temos para com o Buddha e seus discípulos. Sem o exemplo e as instruções de nossos professores, esses belos estados mentais nunca teriam encontrado lar em nossos corações. Também devemos nos lembrar de que essa bondade não nos pertence. É o resultado do cultivo. Só vai continuar a florescer se cuidarmos dela sabiamente.



We sometimes hear that we should let go of the past, let go of the future, and dwell in the present moment. In fact, we have no choice in the matter. The present moment is all that we have ever had and ever will have. During our long wanderings in samsāra the present moment has been the only constant. In our direct experience the past is simply a memory arising and passing away in the present moment, and the future a presently arising thought. Our task as meditators is then not so much to let go of attachments to the past and future, as to attachments to memory and imagination. Thought and memory are part of nature and play indispensable roles in life and learning. But it is easy to become entangled by them. Dhamma practice emphasises knowing memory as memory, thought as thought, as they occur. We learn how to see the space around them, into which they arise and fall. By doing so we can become the master of memory and thought, rather than their playthings.

Ajahn Jayasāro
3/9/22

O relacionamento sábio com a memória e o pensamento

03/09/2022

Às vezes ouvimos que devemos deixar de lado o passado, deixar de lado o futuro e viver no momento presente. De fato, não temos escolha nessa questão. O momento presente é tudo o que já tivemos e sempre teremos. Durante nossas longas peregrinações pelo samsāra, o momento presente tem sido a única constante. Em nossa experiência direta, o passado é simplesmente uma memória surgindo e desaparecendo no momento presente, e o futuro, um pensamento surgindo no presente. Nossa tarefa como meditadores não é tanto abandonar os apegos ao passado e ao futuro, mas os apegos à memória e à imaginação. O pensamento e a memória fazem parte da natureza e desempenham papéis indispensáveis na vida e na aprendizagem. Mas é fácil ficar enredado por eles. A prática do Dhamma enfatiza conhecer a memória como memória, o pensamento como pensamento, à medida que ocorrem. Aprendemos a ver o espaço ao redor deles, no qual surgem e decaem. Ao fazer isso, podemos nos tornar os mestres da memória e do pensamento, em vez de seus brinquedos.



A photograph of a waterfall may be exceptionally vivid and well-framed. Perhaps it skillfully evokes the refreshing beauty of a waterfall discovered by chance on a trek through a jungle. Perhaps it brilliantly conveys the awe-inspiring grandeur of one of the huge and famous waterfalls like Niagara. But no matter how brilliant the photo may be, it must, of necessity, omit the most essential element of the waterfall. It can only ever be a still image of something which is never still, even for a moment : water falling

Our lives, as one great master has written, are like waterfalls. We fall, moment by moment, from birth to death, like water dropping from a cliff. But when we think of lives, we tend to think of them as fixed entities. We have ideas that this person is like this, and that person is like that. In fact, those are just photographs. No matter how accurate we might believe them to be, we must remind ourselves that those ideas can only ever be still images of something which is never still : lives passing, lives falling from birth to death. Our ideas about ourselves and others may be true in a certain sense. But they can only be true in the way that a photograph is a true representation of movement.

Ajahn Jayasaro

6/9/22

Nossas ideias sobre a vida e a foto de uma cachoeira

06/09/2022

Uma fotografia de uma cachoeira pode ser excepcionalmente vívida e bem enquadrada. Talvez evoque habilmente a beleza refrescante de uma cachoeira descoberta por acaso em uma trilha pela selva. Talvez transmita brilhantemente a grandiosidade inspiradora de enormes e famosas cachoeiras como Niagara. Mas não importa o quão brilhante seja a fotografia, ela irá, necessariamente, omitir o elemento mais essencial da cachoeira. Ela só poderá ser uma imagem parada de algo que nunca está parado, nem por um momento: água caindo.

Nossas vidas, como escreveu um grande mestre, são como cachoeiras. Caímos, momento a momento, do nascimento para a morte, como água caindo de um penhasco. Mas quando pensamos em vidas, tendemos a pensar nelas como entidades fixas. Temos ideias de que essa pessoa é assim, e aquela pessoa é assado. Na verdade, são apenas fotografias. Não importa quão precisas acreditemos que sejam, devemos nos lembrar de que essas ideias só podem ser imagens imóveis de algo que nunca é imóvel: vidas passando, vidas caindo do nascimento para a morte. Nossas ideias sobre nós mesmos e os outros podem ser verdadeiras em um certo sentido. Mas elas só podem ser verdadeiras da forma que uma fotografia é uma representação verdadeira do movimento.



Five areas in which to practise mindfulness of the speech of ourselves and others:

The suitability of time and place for the conversation

The truthfulness of the words spoken

The value/benefit of the conversation

The motivations of those involved.

The quality/style of speech

For our own part, practising Right Speech in light of these considerations, we try to speak only true and useful words at appropriate times and places. We speak politely, our hearts established in loving-kindness.

Some observations on mindfulness of others speech:

The person in front of us is usually either telling the truth, deliberately telling an untruth, or telling an untruth believing it to be true. As the latter is always a possibility, we should not jump to conclusions if we detect an untruth.

The value or benefit meant here is not restricted to content. Someone may, for example, be speaking to us on a relatively trivial matter, but it is calming them down, allowing them to come to terms with some pain. If so, we might consider that to be beneficial speech. Benefit may be intellectual, emotional or spiritual.

People's motivations are often mixed. We should remind ourselves that we can't read minds. All we can know are our own fallible assessments of their mental states.

Coarse speech tends to upset and alienate. Polite speech does not. Hearing views expressed politely, we are more inclined to listen. Politeness is intelligent.

Ajahn Jayasāro
10/9/22

Presença mental na nossa própria fala e na dos outros

10/09/2022

Cinco áreas para praticar a presença mental na nossa própria fala e na dos outros:

- a adequação de tempo e lugar para a conversa,
- a veracidade das palavras ditas,
- o valor/benefício da conversa,
- as motivações dos envolvidos,
- a qualidade/estilo de fala.

De nossa parte, praticando a fala correta à luz dessas considerações, tentamos falar apenas palavras verdadeiras e úteis em momentos e lugares apropriados. Falamos educadamente, nossos corações estabelecidos em bem-querer.

Algumas observações sobre a presença mental na fala dos outros:

A pessoa à nossa frente geralmente está dizendo a verdade, deliberadamente dizendo uma mentira, ou dizendo uma mentira acreditando que é verdade. Como esta última é sempre uma possibilidade, não devemos tirar conclusões precipitadas se detectarmos uma inverdade.

O valor ou benefício aqui mencionado não se restringe ao conteúdo. Alguém pode, por exemplo, estar falando conosco sobre um assunto relativamente trivial, mas aquilo a está acalmando, permitindo-lhe fazer as pazes com alguma dor. Nesse caso, podemos considerar isso como um discurso benéfico. O benefício pode ser intelectual, emocional ou espiritual.

As motivações das pessoas são muitas vezes mistas. Devemos nos lembrar de que não conseguimos ler mentes. Tudo o que podemos saber são nossas próprias avaliações falíveis dos estados mentais delas.

O discurso grosseiro tende a perturbar e alienar. O discurso educado não. Ao ouvir opiniões expressas polidamente, ficamos mais inclinados a ouvir. A polidez é inteligente.



To make friends with a wild creature you have to be very patient. You have to make it trust you. You have to show the creature that you are no danger to it. You have to allow the creature to become accustomed to you and to relax in your presence.

The mind shies away from the truth in the same way that a creature instinctively shies away from one who genuinely wishes to be its friend. The process by which the mind becomes accustomed to the presence of truth and learns to trust it, is meditation.

Consistency, patience, kindness, close observation of what works and what does not — all are essential elements of befriending wild creatures and leading the mind to peace.

Ajahn Jayasāro
13/9/22

Aproximando a mente selvagem da verdade

13/09/2022

Para fazer amizade com uma criatura selvagem você tem que ser muito paciente. Você tem que fazê-la confiar em você. Você tem que mostrar à criatura que você não é um perigo para ela. Você tem que permitir que ela se acostume com você e relaxe na sua presença.

A mente se esquia da verdade da mesma forma que uma criatura instintivamente se esquia de alguém que genuinamente deseja ser seu amigo. O processo pelo qual a mente se acostuma com a presença da verdade e aprende a confiar nela é a meditação.

Consistência, paciência, gentileza, observação atenta do que funciona e do que não funciona - todos são elementos essenciais para fazer amizade com criaturas selvagens e para levar a mente à paz.



In our Dhamma practice, consistency and continuity are vital. They are what are required to create the momentum we need to push past the defilements. Otherwise, we can easily become like the foolish man rubbing two sticks together to make fire.

He stops whenever he feels weary or bored. Each time he picks up the sticks to continue, the wood has cooled and he starts from zero. Before long, he becomes frustrated. He begins to doubt whether this method of making fire actually works. Eventually, he concludes that the practice of rubbing two sticks together does not, in fact, produce fire. He believes that he has proved it to be mere superstition. He persuades himself that his surrender to defilement is some kind of victory.

Don't be like him. Don't stop. If you can't walk so well right now, then crawl for a while. It's okay. Just don't stop. You'll get there.

Ajahn Jayasāro
17/9/22

A importância da consistência e da continuidade na prática do Dhamma

17/09/2022

Em nossa prática de Dhamma, consistência e continuidade são vitais. Elas são o que é necessário para criar o impulso que precisamos para superar as impurezas. Caso contrário, podemos facilmente nos tornar como o homem tolo que esfrega dois gravetos para fazer fogo.

Ele para sempre que se sente cansado ou entediado. Cada vez que pega os gravetos para continuar, a madeira esfria e ele começa do zero. Em pouco tempo, ele fica frustrado. Ele começa a duvidar se esse método de fazer fogo realmente funciona. Finalmente, conclui que a prática de esfregar dois gravetos não produz, de fato, fogo. Ele acredita que provou que aquilo é mera superstição. Ele se convence de que sua rendição à impureza é algum tipo de vitória.

Não seja como ele. Não pare. Se você não pode andar tão bem agora, então engatinhe por um tempo. Não faz mal. Só não pare. Você vai chegar lá.



For most people, freedom means being able to make choices and to act without anybody else telling them what to believe or do. It is, essentially, a freedom from external constraints. From the Buddhist point of view, that may be a foundation for freedom, but it is not the thing itself. Our emphasis is on being able to make choices and to act with wisdom and compassion, unhampered by defilement. It is, essentially, a freedom from internal constraints.

Human beings want to be happy and don't want to suffer. However, through our thinking, our speech and our actions, we are often our own worst enemies. Again and again, we neglect to create the supporting conditions for happiness; again and again we create the supporting conditions for suffering. Without self-knowledge, without training the mind, any external freedoms we achieve become two-edged swords. If we don't face up to our subjugation by defilement and do something about it, we will never realise our profound potential for true freedom.

Ajahn Jayasāro
20/9/22

A liberdade verdadeira

20/09/2022

Para a maioria das pessoas, liberdade significa ser capaz de fazer escolhas e agir sem que ninguém lhes diga no que acreditar ou o que fazer. Essa é, essencialmente, uma liberdade de restrições externas. Do ponto de vista budista, isso pode ser um fundamento para a liberdade, mas não é a coisa em si. Nossa ênfase está em sermos capazes de fazer escolhas e agir com sabedoria e compaixão, sem o impedimento das impurezas. É, essencialmente, uma liberdade de restrições internas.

Os seres humanos querem ser felizes e não querem sofrer. No entanto, por meio do pensamento, da fala e das ações, muitas vezes somos nossos piores inimigos. Repetidamente, negligenciamos criar as condições que suportam a felicidade; vez após vez criamos as condições que suportam o sofrimento. Sem autoconhecimento, sem treinar a mente, quaisquer liberdades externas que alcancemos tornam-se espadas de dois gumes. Se não enfrentarmos a subjugação pelas impurezas e não fizermos algo a respeito, nunca realizaremos nosso profundo potencial para a verdadeira liberdade.



One of the most important supports for effective learning is timely and detailed feedback. One of the reasons that meditation practice can be such an excellent means for studying the nature of our body and mind is that it offers such feedback.

Here, I am not referring to the feedback that a meditator might receive from a meditation teacher. I am talking about the experiences that occur during the meditation session itself.

One of the first lifeskills we learn in meditation is the ability to apply a relaxed effort, neither too tight nor too loose. If we try to force the mind too much, to 'stare' willfully at the meditation object, the mind won't settle. It will become tense and we may start to feel a headache or feelings of constriction in the chest. These phenomena are the feedback telling us to relax our effort a little. On the other hand, if we are too relaxed, the mind will get lost in memory or imagination, or else become dull and sleepy. These are phenomena telling us to increase effort. If mindfulness is getting stronger, if the hindrances are arising less frequently and are more swiftly and easily abandoned, these are phenomena giving us the welcome feedback that we have established the right balance between effort and relaxation.

Ajahn Jayasāro
24/9/22

os feedbacks da meditação

24/09/2022

Um dos suportes mais importantes para uma aprendizagem eficaz é o feedback oportuno e detalhado. Uma das razões pelas quais a prática da meditação pode ser um meio tão excelente para estudar a natureza do nosso corpo e mente é que ela oferece esse feedback. Aqui, não estou me referindo ao feedback que um meditador pode receber de um professor de meditação. Estou falando sobre as experiências que ocorrem durante a própria sessão de meditação.

Uma das primeiras habilidades de vida que aprendemos na meditação é a capacidade de aplicar um esforço relaxado, nem muito tenso nem muito frouxo. Se tentarmos forçar demais a mente a "olhar fixamente" para o objeto de meditação, a mente não se aquietará. Ela ficará tensa e podemos começar a sentir dor de cabeça ou sensações de constrição no peito. Esses fenômenos são feedbacks nos dizendo para relaxar um pouco nosso esforço. Por outro lado, se estivermos muito relaxados, a mente se perderá na memória ou na imaginação, ou então ficará embotada e sonolenta. Estes são fenômenos que nos dizem para aumentar o esforço. Se a presença mental (sati) está ficando mais forte, se os obstáculos estão surgindo com menos frequência e são mais rápida e facilmente abandonados, esses são fenômenos nos dando o feedback bem-vindo de que estabelecemos o equilíbrio certo entre esforço e relaxamento.



When we see or hear about people acting badly, whether it's people we know or people in the news, our most common reactions are depression and anger. Although depression and anger poison our minds, we let them do it again and again. Why do we do this to ourselves?

There is a wiser way. When we see or hear of people acting badly, we can consider the mental states that prompted their actions. We may reflect, for example, that 'This is the result of greed. Greed is a truly terrible thing. It causes so much suffering. How wonderful it would be if there was less greed in the world! I too have greed in my heart. Every time I feed this greed, I contribute to the suffering in the world. I will, I must, abandon this greed in my heart; for my own welfare, and to play my small part in reducing the suffering in the world' (And for greed, we may substitute any other defilement.)

Reflecting in this way, each item of news strikes against our complacency and increases our sense of urgency. We recognize the greed and selfishness, the hatreds and jealousies, the attachment to views and beliefs, that cause so much turmoil in the world. Rather than feeling oppressed by them, however, we make them the fuel of our practice.

Ajahn Jayasāro
27/9/22

Lidando de forma sábia com o mal que vemos no mundo

27/09/2022

Quando vemos ou ouvimos falar de pessoas agindo mal, sejam pessoas que conhecemos ou pessoas nos noticiários, nossas reações mais comuns são depressão e raiva. Embora a depressão e a raiva envenenem nossas mentes, nós as deixamos fazer isso repetidamente. Por que fazemos isso a nós mesmos?

Existe uma maneira mais sábia. Quando vemos ou ouvimos falar de pessoas agindo mal, podemos considerar os estados mentais que motivaram suas ações.

Podemos refletir, por exemplo: "isto é o resultado da ganância. A ganância é uma coisa realmente terrível. Causa tanto sofrimento. Como seria maravilhoso se houvesse menos ganância no mundo! Eu também tenho ganância em meu coração. Toda vez que alimento essa ganância, contribuo para o sofrimento do mundo. Vou - preciso - abandonar essa ganância em meu coração, para o meu próprio bem-estar e para desempenhar o meu pequeno papel na redução do sofrimento no mundo". (E podemos substituir "ganância" por qualquer outra impureza mental).

Refletindo dessa maneira, cada notícia vai contra nossa complacência e aumenta nosso senso de urgência. Reconhecemos a ganância e o egoísmo, os ódios e ciúmes, o apego a opiniões e crenças, que causam tanto tumulto no mundo. Porém, em vez de nos sentirmos oprimidos por eles, fazemos deles o combustível da nossa prática.



In 1977 a remarkable video was released. It was called 'Powers of Ten'. In it, the aerial view of a couple picnicking in a Chicago park starts drawing back by factors of ten: 10m, 100m, 100km... until finally halting 100 million light years from earth.

Then the camera zooms back in on the couple, enters the man's hand and keeps zooming inwards by factors of negative ten until it reaches 10^{-16} , at which point it is revealing quarks in a carbon atom. This video gives the most dramatic presentation imaginable of how a shift in perspective can bring about an immediate and radical change in how we feel about ourselves and the world we live in.

The nature of craving is to make the object of craving seem so real and important and necessary and right for us. When it appears in the mind, craving demands our attention without delay. Craving is usually far too strong for us to overcome with willpower. What we can do is to change perspective, to face up to it within the context of our moral values and spiritual aspirations. If we imagine craving as an intimidating ogre, it's as if we change our focus on it from 'portrait' to 'panorama' view. Doing so, we become aware of the meanings, implications, consequences of following craving. It loses its power over us. Not easy by any means, but doable with regular practice.

We don't have to stand toe-to-toe with craving as it shouts in our face and whispers in our ears. We can be aware of the space around it. We can even learn how to withdraw attention from the craving by factors of ten, until it's a mere pinprick in the heart.

Ajahn Jayasāro
1/10/22

Mudando de perspectiva em relação ao anseio

01/10/2022

Em 1977, um vídeo notável foi lançado. Chamava-se "Powers of Ten" (As potências de dez). Nele, a vista aérea de um casal fazendo piquenique em um parque de Chicago começa a retroceder por fatores de dez: 10 m, 100 m, 100 km... até finalmente parar a 100 milhões de anos-luz da Terra. Então, a câmera volta a se aproximar do casal, entra na mão do homem e continua se aproximando por fatores de menos dez até chegar a 10⁻¹⁶, momento em que revela quarks em um átomo de carbono. Este vídeo dá a apresentação mais dramática imaginável de como uma mudança de perspectiva pode trazer uma mudança imediata e radical a como nos sentimos sobre nós mesmos e o mundo em que vivemos.

A natureza do anseio é fazer com que o objeto do anseio pareça muito real, importante, necessário e certo para nós. Quando aparece na mente, o anseio exige nossa atenção sem demora. O anseio geralmente é forte demais para que o superemos com força de vontade.

O que podemos fazer é mudar a perspectiva, enfrentá-lo no contexto de nossos valores morais e aspirações espirituais. Se imaginarmos o anseio como um ogro intimidador, podemos mudar nosso foco nele de "retrato" para "panorama". Fazendo isso, tomamos consciência dos significados, implicações, consequências de seguir o anseio. Ele perde seu poder sobre nós. Não é fácil de forma alguma, mas é possível com a prática regular.

Não temos que ficar frente a frente com o anseio enquanto ele grita em nossa cara e sussurra em nossos ouvidos. Podemos estar cientes do espaço ao seu redor. Podemos até aprender a desviar a atenção do anseio por fatores de dez, até que ele seja uma mera alfinetada no coração.



The lay Buddhist's training of conduct and speech is founded upon the five precepts. The first four kinds of behaviour they address: violence against other beings, stealing, sexual misconduct and lying, constitute the heaviest kamma that human beings can commit. Abstaining from them protects us from future pain and crippling remorse. It gives the gift of safety and trust to those around us. The kamma created by transgressing the fifth precept is more subtle. Consuming a substance that reduces our ability to take full responsibility for our actions and speech, we significantly increase the likelihood of transgressing the first four precepts. Again and again, throughout history, intoxication has been a contributing factor in foolish and criminal acts. For this reason the Buddha taught five rather than four fundamental precepts.

Meditators come to see how Dhamma practice relaxes tension and decreases social anxieties. They learn there is a wiser way to deal with mental pain than trying to numb it with drugs. As a result, their need to self-medicate with alcohol naturally diminishes. As Dhamma practitioners realize the priceless value of a clear, sharp awareness for freeing the mind from the causes of its suffering, the more they turn away from alcohol and drugs that undermine that clarity, so hard to achieve even at the best of times.

Ajahn Jayasāro
4/10/22

O quinto preceito

04/10/2022

O treinamento de conduta e fala do budista leigo baseia-se nos cinco preceitos. Os primeiros quatro tipos de comportamento de que eles tratam: violência contra outros seres, roubo, má conduta sexual e mentira constituem o kamma mais pesado que os seres humanos podem cometer. Abster-se deles nos protege de futuras dores e remorsos debilitantes e oferece o presente da segurança e confiança àqueles que nos rodeiam. O kamma criado pela transgressão do quinto preceito é mais sutil. Ao consumir uma substância que reduz nossa capacidade de assumir total responsabilidade por nossas ações e fala, aumentamos significativamente a probabilidade de transgredir os quatro primeiros preceitos. Repetidamente, ao longo da história, intoxicar-se tem sido um fator que contribui para atos tolos e criminosos. Por essa razão, o Buddha ensinou cinco preceitos fundamentais em vez de quatro.

Meditadores acabam vendo como a prática do Dhamma relaxa a tensão e diminui as ansiedades sociais. Eles aprendem que há uma maneira mais sábia de lidar com a dor mental do que tentar anestesiá-la com drogas. Como resultado, a necessidade de automedicação com álcool diminui naturalmente. À medida que os praticantes do Dhamma percebem o valor inestimável de uma consciência clara e afiada para libertar a mente das causas de seu sofrimento, mais eles se afastam do álcool e das drogas que minam essa clareza, tão difícil de alcançar mesmo nos melhores momentos.



Forest monks are encouraged by their teachers to remind themselves every day of all the ways that their life could suddenly change for the worse. They might be bitten by a poisonous snake or a scorpion or a centipede. They might fall down and break a limb. If they live alone it might be hours or even days before someone comes to look for them. Death could come at any moment and in any one of a number of different ways. The purpose of this reflection is not to make the monks anxious or fearful, but to encourage them in their Dhamma practice. The key point is for the monks to ask themselves how ready they are for whatever life might throw at them at any moment. How well are they spending their precious time? What unwholesome dhammas still remain in their heart, what wholesome dhammas remain undeveloped? Have they gained a true refuge yet, one that will sustain them come what may?

We can use our intelligence to create means to maximize our security and safety. But life will always be, to some degree, insecure and unsafe. Cities hold as many, if not more, dangers as forests. To wish things were otherwise and to be angry that they are not, is a self-harming indulgence. What we can do is to learn how to make the best possible use of the uncertain time we have in this world. Using the Buddha's teachings we can create an inner refuge, an island that no flood can submerge.

Ajahn Jayasāro
8/10/22

E se sua vida mudar para pior?

08/10/2022

Os monges da floresta são encorajados por seus professores a se lembrarem todos os dias de todas as maneiras pelas quais suas vidas podem mudar repentinamente para pior. Eles podem ser picados por uma cobra venenosa, um escorpião ou uma centopeia. Eles podem cair e quebrar um membro. Se eles vivem sozinhos, pode levar horas ou mesmo dias até que alguém venha procurá-los. A morte pode vir a qualquer momento e de várias maneiras diferentes. O propósito desta reflexão não é deixar os monges ansiosos ou com medo, mas encorajá-los em sua prática do Dhamma. O ponto chave é que os monges se perguntem o quanto estão prontos para o que a vida possa vir a lançar sobre eles a qualquer momento. Quão bem eles estão gastando seu precioso tempo? Que dhammas prejudiciais ainda permanecem em seus corações, que dhammas saudáveis permanecem não desenvolvidos? Eles já ganharam um verdadeiro refúgio, um que os sustentará aconteça o que acontecer?

Podemos usar nossa inteligência para criar meios de maximizar nossa segurança e proteção. Mas a vida sempre será, até certo ponto, incerta e insegura. As cidades apresentam tantos perigos quanto as florestas, se não mais. Desejar que as coisas fossem de outra forma, e ficar com raiva por não serem, é uma indulgência autodestrutiva. O que podemos fazer é aprender a fazer o melhor uso possível do tempo incerto que temos neste mundo. Usando os ensinamentos do Buddha, podemos criar um refúgio interior, uma ilha que nenhuma enchente pode submergir.



Given that so many creatures are carnivores, there is a certain contradiction in wishing all beings to be happy. If, for example, all birds are going to be happy today then a huge many worms and fish are going to be very unhappy. In fact, they're going to be dead. But if all worms and fish are happy there are going to be a lot of unhappy birds. The skies will be full of them, getting thinner and thinner, until they drop from exhaustion.

The point here is not to be too rigorously logical. It is to remind ourselves that mettā can have no boundaries. There can be nobody, no creature, no monster even who lies outside the reach of our kindness. This is possible because mettā is not weak or blind to the faults of beings. It is cultivated together with the equanimity that arises from contemplation of the law of kamma. If, however, we feel loving kindness for all beings except for..... then we don't yet know what mettā truly means.

Ajahn Jayasāro

11/10/22

Bem-querer e equanimidade

11/10/2022

Dado que tantas criaturas são carnívoras, há uma certa contradição em desejar que todos os seres sejam felizes. Se, por exemplo, todos os pássaros forem felizes hoje, então um montão de minhocas e peixes ficarão muito infelizes. Na verdade, eles vão estar mortos. Mas se todas as minhocas e peixes estiverem felizes, haverá muitos pássaros infelizes. Os céus estarão cheios deles, ficando cada vez mais magros, até caírem de exaustão.

O ponto aqui é não ser muito rigorosamente lógico. É para nos lembrar que mettā não pode ter limites. Não pode haver ninguém, nenhuma criatura, nem mesmo um monstro, que esteja fora do alcance de nossa bondade. Isso é possível porque mettā não é fraca ou cega para as falhas dos seres. Ela é cultivada junto com a equanimidade que surge da contemplação da lei de Kamma. Se, no entanto, sentimos bem-querer por todos os seres, menos por... então ainda não sabemos o que mettā realmente significa.



A rough assessment of our progress in Dhamma practice may be gained by observing to what extent the number of things that make us suffer has decreased and the number of things that bring us joy and contentment has increased. But the sense of wellbeing we experience as the grosser defilements become much weaker has its own dangers. It is easy to become complacent. The good can often become an obstacle to reaching the best. For this reason the Buddha said that one of the most vital supporting factors on his path to enlightenment was a discontent with the wholesome qualities that he had already cultivated. He never stopped moving forward until he reached the ultimate good.

Until we reach Stream Entry, the first level of enlightenment, all of the positive changes we have made through our Dhamma practice are unstable and unreliable. They may seem to be rock solid, but they are not. It is only at Stream Entry that they become irreversible. The statement that this human realm is dukkha does not necessarily mean that it is a source of constant pain. It is a reminder that as soon as unenlightened beings let down their guard, even for a moment, the world is likely to bite them hard. Mundane goodness is not enough.

Ajahn Jayasāro
15/10/22

A bondade mundana não é suficiente

15/10/2022

Uma avaliação preliminar do nosso progresso na prática do Dhamma pode ser obtida observando até que ponto o número de coisas que nos fazem sofrer diminuiu, e o número de coisas que nos trazem alegria e contentamento aumentou. Mas a sensação de bem-estar que experimentamos, à medida que as impurezas mais grosseiras se tornam bem mais fracas, tem seus próprios perigos. É fácil tornar-se complacente. O bom pode, muitas vezes, tornar-se um obstáculo para alcançar o melhor. Por essa razão, o Buddha disse que um dos fatores de apoio mais vitais em seu caminho para a iluminação foi o descontentamento com as qualidades benéficas que ele já havia cultivado. Ele nunca parou de avançar até alcançar o bem supremo.

Até alcançarmos a entrada na corrente, o primeiro nível de iluminação, todas as mudanças positivas que tenhamos feito através da nossa prática do Dhamma são instáveis e não confiáveis. Elas podem parecer sólidas como uma rocha, mas não são. É somente com a entrada na corrente que elas se tornam irreversíveis. A afirmação de que este reino humano é dukkha não significa necessariamente que ele seja uma fonte de dor constante. É um lembrete de que assim que os seres não-iluminados baixarem a guarda, mesmo que por um segundo, o mundo provavelmente os morderá com força. A bondade mundana não é suficiente.



As the mind begins to calm, modest insights rather than profound realizations are the norm. We can easily underestimate the long-term value of these more mundane insights if we are overly concerned with gaining the most profound realizations; those may be months, years or even lifetimes further along the path. When the time is ripe they will occur. Meanwhile, observing the gradual blossoming of Right View in our heart gives us the encouragement to persist in our practice, even when the higher fruits still seem far away.

For me, one of those insights occurred during my first period of intensive meditation. It happened in the way that a blurry image unexpectedly comes into focus. I suddenly felt a deep appreciation of all that my parents had been and had done for me. Like many such insights it was swiftly followed by the thought, 'This is so obvious. Why could I never see it before?'

Sometimes, these insights appear as re-assessments or wake-up calls: 'This is no mountain. It's just a molehill. It's not worth the worry. Let it go.' And we feel something shift within the mind. Or it might be, 'This is no small thing. It's not a molehill. If it's not dealt with quickly, it will become a mountain. Don't be heedless.' And again, something shifts within the mind.

It is with these many small shifts all of the kinks in our crooked mind are straightened and we become ready to grow in the Dhamma.

Ajahn Jayasāro
18/10/22

Pequenos grandes insights

18/10/2022

À medida que a mente começa a se acalmar, insights modestos, em vez de realizações profundas, são a norma. Podemos facilmente subestimar o valor a longo prazo desses insights mais mundanos se estivermos excessivamente preocupados em obter as realizações mais profundas, que podem levar meses, anos ou até vidas mais adiante no caminho. Quando o tempo for propício, elas ocorrerão. Enquanto isso, observar o florescimento gradual da Visão Correta em nosso coração nos dá o encorajamento para persistir em nossa prática, mesmo quando os frutos superiores ainda parecem distantes.

Para mim, um desses insights ocorreu durante meu primeiro período de meditação intensiva. Aconteceu na forma de uma imagem borrada que inesperadamente entra em foco. De repente, senti um profundo apreço por tudo o que meus pais foram e fizeram por mim. Como muitos desses insights, foi rapidamente seguido pelo pensamento: "Isso é tão óbvio. Por que nunca pude ver isso antes?"

Às vezes, esses insights aparecem como reavaliações ou alertas: "Isto não é uma montanha. É apenas um morrinho. Não vale a pena se preocupar. Deixe para lá". E sentimos algo mudar dentro da mente. Ou pode ser: "Isso não é uma coisa pequena. Não é um morrinho. Se não for tratado rapidamente, se tornará uma montanha. Não seja negligente". E novamente, algo muda dentro da mente.

É com essas muitas pequenas mudanças que todas as dobras de nossa mente tortuosa são endireitadas e nos tornamos prontos para crescer no Dhamma.



In high school I remember being much impressed by a cartoon illustrating some words of Leo Tolstoy. In the cartoon, a fat well-dressed man crosses a stream sitting on the back of a poor emaciated man in rags, who is red in face from the strain. Tolstoy's words form the caption: "I sit on a man's back choking him and making him carry me, and yet assure myself and others that I am sorry for him and wish to lighten his load by all means possible....except by getting off his back."

Over the years, I have observed a similar attitude in many meditators. They are willing to do anything to free their mind from defilements except the one thing that is really necessary. An example: meditation on the unattractive and repulsive aspects of the human body is taught as the most effective antidote for a mind caught up in sensuality. And yet, many meditators faced by such a challenge will be willing to try everything except that meditation. Similarly, meditators whose minds are mired in negativity, are often willing to try everything except mettā meditation. The more educated such meditators are, the more convincing the reasons they are able to employ to justify their position.

There are times to go with the flow and there are times to go against it. Dealing with chronic, deeply-rooted defilements is the time to go against the stream of what makes us feel comfortable.

Ajahn Jayasāro
22/10/22

Utilizando o antídoto certo contra impurezas enraizadas

22/10/2022

No ensino médio, lembro-me de ter ficado muito impressionado com um desenho que ilustrava algumas palavras de Leon Tolstói. No desenho, um homem gordo e bem vestido atravessa um riacho montado nas costas de um homem pobre emaciado e em trapos, que está com o rosto vermelho pelo esforço. As palavras de Tolstói compõem a legenda: "Eu monto nas costas de um homem sufocando-o e fazendo com que ele me carregue, e ainda assim asseguro a mim mesmo e aos outros que sinto muito por ele e desejo aliviar sua carga de todos os meios possíveis... exceto saindo de suas costas."

Ao longo dos anos, observei uma atitude semelhante em muitos meditadores. Eles estão dispostos a fazer qualquer coisa para libertar sua mente das impurezas, exceto a única coisa que é realmente necessária. Um exemplo: a meditação sobre os aspectos não atraentes e repulsivos do corpo humano é ensinada como o antídoto mais eficaz para uma mente tomada pela sensualidade. E, no entanto, muitos meditadores confrontados por tal desafio estarão dispostos a tentar tudo, exceto essa meditação. Da mesma forma, meditadores cujas mentes estão atoladas na negatividade muitas vezes estão dispostos a tentar tudo, exceto a meditação mettā. Quanto mais instruídos forem esses meditadores, mais convincentes serão as razões que eles são capazes de empregar para justificar sua posição.

Há momentos para ir com o fluxo e há momentos para ir contra ele. Ao lidar com impurezas crônicas e profundamente enraizadas, o momento é de ir contra a corrente do que nos faz sentir confortáveis.



Giving feedback is not a modern Western idea. It forms a central pillar of the Vinaya, the Buddhist Monastic Discipline. The Vinaya gives instructions how monks are to give feedback in a respectful and sensitive way. It also teaches them to welcome feedback from all their fellow monks, irrespective of their seniority. The skilful giving and receiving of feedback is meant to provide a vital counterbalance to the other key Vinaya principle of communal harmony.

The primary value of communal harmony lies in the supportive conditions it creates for growth in Dhamma. So when group harmony becomes the end rather than the means, and when devotion to sincere and well-meaning mutual admonition is neglected, corruption sets in. No longer do the members of a community try to help their companions to recognize their blind spots and overcome their weaknesses. Instead, the unspoken agreement becomes, "I won't say anything about you, if you don't say anything about me." This may give a superficial peace, but it results in a harmony of fools.

With an emphasis on precepts, mindfulness, kindness and wisdom we can avoid communal disharmony and the harmony of fools and reach the harmony of sages.

Ajahn Jayasāro
25/10/22

Feedback e a harmonia dos sábios

25/10/2022

Dar feedback não é uma ideia ocidental moderna. Ela constitui um pilar central do Vinaya, a Disciplina Monástica Budista. O Vinaya dá instruções sobre como os monges devem dar feedback de maneira respeitosa e sensível. Também os ensina a receber feedback de todos os seus companheiros monges, independentemente de sua senioridade. A habilidade de dar e receber feedback destina-se a fornecer um contrapeso vital a outro princípio-chave do Vinaya: o da harmonia comunal.

O valor primário da harmonia comunal está nas condições de apoio que ela cria para o crescimento no Dhamma. Assim, quando a harmonia do grupo se torna o fim e não o meio, e quando a devoção à admoestação mútua sincera e bem-intencionada é negligenciada, a corrupção se instala. Os membros de uma comunidade não tentam mais ajudar seus companheiros a reconhecer seus pontos cegos e superar suas fraquezas. Em vez disso, o acordo tácito torna-se: "Não direi nada sobre você, se você não disser nada sobre mim". Isso pode gerar uma paz superficial, mas resulta em uma harmonia de tolos.

Com ênfase nos preceitos, presença mental, bondade e sabedoria, podemos evitar a desarmonia comunal e a harmonia dos tolos, e alcançar a harmonia dos sábios.



Our experience of the world may be divided into two categories: things such as height and weight that can be measured and things such as love and hate that cannot. One of the most popular beliefs of the modern age is that things that can be measured are somehow more real than those that can't be. People will often say of an immeasurable quality, "what's really happening here is...." and refer to a measurable quantity. It is due to this way of thinking that mental states are reduced to a matter of brain chemicals. In fact, although such materialist beliefs may be proclaimed to be scientific, they are more akin to religious dogma.

Tears are not the cause of sadness, and a mother's love is not caused by oxytocin. Neuroscience has increased our knowledge of correlation rather than causality. Consciousness remains the great mystery of the universe. To be fully comprehended, it is to the Eightfold Path of the Buddha that we must turn.

Ajahn Jayasāro
29/10/22

As frágeis crenças materialistas

29/10/2022

Nossa experiência do mundo pode ser dividida em duas categorias: coisas como altura e peso, que podem ser medidas, e coisas como amor e ódio, que não podem. Uma das crenças mais populares da era moderna é que as coisas que podem ser medidas são de alguma forma mais reais do que aquelas que não podem. As pessoas costumam dizer de uma qualidade imensurável: "o que realmente está acontecendo aqui é..." e se referem a uma quantidade mensurável. É devido a essa maneira de pensar que os estados mentais são reduzidos a uma questão de substâncias químicas cerebrais. De fato, embora tais crenças materialistas possam ser proclamadas científicas, elas são mais semelhantes a um dogma religioso.

As lágrimas não são a causa da tristeza, e o amor de uma mãe não é causado pela oxitocina. A neurociência aumentou nosso conhecimento de correlação e não de causalidade. A consciência continua sendo o grande mistério do universo. Para ser totalmente compreendida, é para o Caminho Óctuplo do Buddha que devemos nos voltar.

Expectation



An old story tells of the abbot of a monastery who learns one day that a teenage novice is sneaking out late at night to party in the local town. That night, the abbot hides behind a tree. He watches the novice, dressed as a layman, climb onto a rock and from there clamber up over the monastery wall. The abbot pushes the rock a short distance away and patiently awaits the novice's return. In the early hours of the morning he hears the novice approach. The abbot squats down in place of the rock. In the darkness the novice reaches the top of the wall, lets himself down onto the rock, and jumps to the ground. Something feels wrong. He peers towards the rock and, to his horror, sees his teacher. Oh no! He has put his dirty feet onto the head of his venerable teacher! Disaster. But the abbot simply says to him in a kindly voice, "It's getting very cold these days. If you're going out at night you should put on some warmer clothes." And without a further word, the abbot returns to his dwelling place. From that day onwards, we are told, the novice turns a new leaf and willingly keeps to all the monastic regulations.

Overturning expectations is always powerful. In literature and drama it intensifies both tragedy and comedy. In relationships between teachers and their students, it can be employed as a skilful means. Demonstrating genuine kindness in a situation in which it is not expected can sometimes reach a student's heart in a way that stern words and punishment cannot.

Ajahn Jayasāro
1/11/65

Contrariar expectativas como meio hábil de ensino

01/11/2022

Um velho conto narra a história do abade de um mosteiro que descobre um dia que um noviço adolescente está se esgueirando tarde da noite para se divertir no vilarejo local. Naquela noite, o abade se esconde atrás de uma árvore. Ele observa o noviço, vestido como um leigo, subir em uma pedra e de lá escalar o muro do mosteiro. O abade afasta a pedra um pouco e espera pacientemente o retorno do noviço. Nas primeiras horas da manhã, ele ouve o noviço se aproximando. O abade agacha-se no lugar da pedra. Na escuridão, o noviço chega ao topo do muro, desce sobre a pedra e salta para o chão. Algo parece errado. Ele olha para a pedra e, para seu horror, vê seu professor. Oh não! Ele colocou seus pés sujos na cabeça de seu venerável mestre! Desastre. Mas o abade simplesmente lhe diz com uma voz amável: "Está fazendo muito frio esses dias. Se você vai sair à noite, deve vestir uma roupa mais quente." E sem mais uma palavra, o abade volta à sua morada. A partir desse dia, dizem, o noviço virá uma nova página e cumpre de bom grado todos os regulamentos monásticos.

Contrariar as expectativas é sempre poderoso. Na literatura e no drama, intensifica tanto a tragédia quanto a comédia. Nas relações entre professores e alunos, pode ser empregado como um meio hábil. Demonstrar bondade genuína em uma situação em que isso não é esperado pode, às vezes, atingir o coração de um aluno de uma maneira que palavras severas e punições não poderiam.



There is one often overlooked aspect of the cultivation of mindfulness of speech. It concerns the inner speech with which we frame and make sense of our experience. The words that we use and the concepts that they express can affect the mind more strongly than we think.

Take the word 'too'. This word has the important function of expressing the idea that a cause or current state of affairs is not in alignment with a goal or standard. For example we can say that we are driving too slowly to arrive at our destination at the agreed time; or that a structure is too weak to support an estimated load. But this word used wrongly can have a significant detrimental effect on our mind. Consider some of the phrases used to justify not meditating: 'I'm too tired', 'I'm too restless', 'I'm too hungry', 'I'm too full', 'it's too hot', 'it's too cold', 'it's too early', 'it's too late'

Here this small word 'too' gives the argument not to meditate an undeserved power. All our patience is undermined by it. But with mindfulness established we can see that in this context, 'too' doesn't mean unfitting or inappropriate; it means uncomfortable. We mean 'I feel uncomfortably tired', 'it's uncomfortably cold'. Recognizing the word 'too' is masking blind reactions to discomfort, the need for patience 'the supreme incinerator of defilement,' becomes clear.

Ajahn Jayasāro
5/11/22

O cultivo da presença mental nos nossos discursos

05/11/2022

Há um aspecto repetidamente negligenciado do cultivo da presença mental na fala. Trata-se do discurso interno que usamos para enquadrar e dar sentido à nossa experiência. As palavras que usamos e os conceitos que elas expressam podem afetar a mente mais fortemente do que pensamos. Tome a palavra "demais". Essa palavra tem a importante função de expressar a ideia de que uma causa ou estado de coisas vigente não está alinhada com uma meta ou padrão. Por exemplo, podemos dizer que estamos dirigindo devagar demais para chegar ao nosso destino no horário combinado; ou que uma estrutura é fraca demais para suportar uma carga estimada. Mas esta palavra usada de forma errada pode ter um efeito prejudicial significativo em nossa mente. Considere algumas das frases usadas para justificar não meditar: "Estou cansado demais", "Estou inquieto demais", "Estou com fome demais", "Estou cheio demais", "está quente demais", "está frio demais", "é cedo demais", "é tarde demais".

Aqui essa pequena palavra "demais" dá ao argumento para não meditar um poder imerecido. Toda a nossa resiliência é minada por isso. Mas com a presença mental estabelecida, podemos ver que, neste contexto, "demais" não significa impróprio ou inadequado; significa desconfortável. Queremos dizer "sinto-me desconfortavelmente cansado", "está desconfortavelmente frio". Reconhecendo que a palavra "demais" está mascarando reações cegas ao desconforto, a necessidade da resiliência, "a suprema incineradora de impurezas", torna-se clara.



The Path Towards Peace

(to the tune of Scarborough Fair')

Are you walking the path towards peace
Like a sage, kind, mindful and wise?
Learn to see the need to release
Greed and hate, delusion and lies.

Are you using your senses with care
Like a sage, kind, mindful and wise?
Cravings' claws try to patiently bear
Pleasure's pain you must realise.

Are you guarding your spiritual wealth
Like a sage, kind, mindful and wise?
Robbed and cheated by each thought of self
In a heedful mind security lies.

Are you seeking true freedom from pain
Like a sage, kind, mindful and wise?
Holding firm the key to your chains
Free your heart and open your eyes

Ajahn Jayasāro

8/11/22

O caminho para a paz

08/11/2022

(ao som de Scarborough Fair)

Você está trilhando o caminho para a paz
Como um sábio, gentil, atento e sagaz?
Aprenda a enxergar a necessidade de largar
Ganância e ódio, ilusão e mentiras.

Você está usando seus sentidos com cuidado
Como um sábio, gentil, atento e sagaz?
As garras do anseio, tente pacientemente suportar
A dor do prazer, você precisa perceber.

Você está guardando sua riqueza espiritual
Como um sábio, gentil, atento e sagaz?
Roubado e enganado por cada pensamento de 'eu'
Em uma mente atenta repousa a segurança.

Você está procurando a verdadeira liberdade da dor
Como um sábio, gentil, atento e sagaz?
Segurando firme a chave para suas correntes
Liberte seu coração e abra seus olhos.

We all need examples, both in worldly and spiritual matters. Someone who acts as a good example inspires us to believe that the work can be done, and gives us many pointers as to the best way to proceed. Without a good example we could easily become filled with doubts or waste time in incorrect practices. Through having a good example we become patient and intelligent in our actions.

But a bad example can also be of great benefit to us. When we see someone speaking or behaving badly, we must first try to let go of feelings of anger, hurt or despair as best we can. Then we should reflect that these kinds of speech and action are so ugly that we must never let them into our own life. Although we can't stop other people from behaving in this way, at least we can stop ourselves.

In fact, it may well be that in our efforts to cultivate virtue, the determination to not be like bad examples may be more powerful than the desire to be like good examples. For this reason, at least, even cruel and greedy people are worthy of our thanks.

O valor do exemplo

12/11/2022

Todos nós precisamos de exemplos, tanto em assuntos mundanos quanto espirituais. Alguém que seja um bom exemplo nos inspira a acreditar que o trabalho pode ser feito e nos dá muitas indicações sobre a melhor forma de proceder. Sem um bom exemplo podemos facilmente ficar cheios de dúvidas ou perder tempo com práticas incorretas. Por ter um bom exemplo nos tornamos pacientes e inteligentes em nossas ações.

Mas um exemplo ruim também pode ser de grande benefício para nós. Quando vemos alguém falando ou se comportando mal, devemos primeiro tentar deixar de lado os sentimentos de raiva, mágoa ou desespero o melhor que pudermos. Então devemos refletir que esses tipos de fala e ação são tão feios que nunca devemos deixá-los entrar em nossa própria vida. Embora não possamos impedir que outras pessoas se comportem dessa maneira, ao menos podemos impedir a nós mesmos.

Na verdade, pode ser que, em nossos esforços para cultivar a virtude, a determinação de não sermos como os maus exemplos seja mais poderosa do que o desejo de sermos como os bons exemplos. Por esta razão, ao menos, mesmo pessoas cruéis e gananciosas merecem nossos agradecimentos.



Some people treating a bacterial infection with a course of antibiotics stop taking the medicine as soon as their symptoms disappear. Without completing the course, the underlying cause of their illness is not eliminated. Some time later

the symptoms reappear. Now treatment becomes more difficult because the bacteria have developed a resistance to the medicine. Many Buddhists turn to the Dhamma when their life gets hard to bear. They perform acts of generosity, they chant and meditate. But as soon as they start to feel a little bit better they give up on their practice. Defilements that lie at the root of their suffering have not been eliminated and before long cause a fresh wave of suffering. But now, the defilements have developed a resistance to Dhamma practice and are even harder to dislodge.

Some people are even more foolish. They turn their backs on the Dhamma at precisely the time when they need it the most. Although they have some experience in meditation they give up when life gets tough. They say that they are just too agitated or anxious to meditate. This is no different from saying that they are too sick to take any medicine. When they feel a bit better, they tell themselves, they will take a few pills.

The need for consistency and continuity in Dhamma practice was summed up well by Ajahn Chah: 'When you feel diligent, then practise. When you feel lazy, then practise.'

Ajahn Jayasāro
15/11/22

A necessidade de consistência e continuidade na prática do Dhamma

15/11/2022

Algumas pessoas que tratam uma infecção bacteriana com antibióticos param de tomar o medicamento assim que os sintomas desaparecem. Sem completar o procedimento, a causa subjacente de sua doença não é eliminada. Algum tempo depois os sintomas reaparecem. Agora o tratamento torna-se mais difícil porque as bactérias desenvolveram uma resistência ao medicamento. Muitos budistas se voltam para o Dhamma quando sua vida fica difícil de suportar. Eles realizam atos de generosidade, entoam cânticos e meditam. Mas assim que eles começam a se sentir um pouco melhor, eles desistem de sua prática. As impurezas que estão na raiz de seu sofrimento não foram eliminadas e, em pouco tempo, causam uma nova onda de sofrimento. Mas agora, as impurezas desenvolveram uma resistência à prática do Dhamma e são ainda mais difíceis de desalojar.

Algumas pessoas são ainda mais tolas. Elas dão as costas ao Dhamma precisamente no momento em que mais precisam dele. Embora tenham alguma experiência em meditação, desistem quando a vida fica difícil. Elas dizem que estão agitadas ou ansiosas demais para meditar. Isso não é diferente de dizer que elas estão doentes demais para tomar qualquer remédio. Quando se sentirem um pouco melhor, dizem a si mesmas, tomarão alguns comprimidos.

A necessidade de consistência e continuidade na prática do Dhamma foi bem resumida por Ajahn Chah: "Quando você se sentir diligente, pratique. Quando se sentir preguiçoso, pratique".



When forest monks share stories over an evening mug of tea, anecdotes of stern masters are always appreciated. Humorous stories also go down well. Today, I would like to share with you a humorous story that features one such stern master and a struggling student. This student is full of faith but falls asleep every time he practises sitting meditation. The master gives the student various skilful means to deal with the problem, but none work. Within a few minutes of closing his eyes the student's upper body rocks forward until his forehead almost touches the floor. His body returns to the vertical for a few seconds and then rocks forward again. This happens over and over again. All he is getting from meditation are some yoga stretches.

Finally, the master presents the student with a drastic remedy. He tells the student to go to meditate at the edge of the nearby cliff, looking out over the void. If nothing else helps, then the instinctive fear of death is all that remains. It's clear that the student has two choices: get cured or rock yourself over the cliff edge.

The following morning the student pays his respects to the master. The master says in a kindly voice: "So, you are cured at last." "No, master," says the student with embarrassment. He explains "After I had been sitting for a while I started to get drowsy, and then this happened." To demonstrate, the student sits crosslegged and mimes to the master how he started to rock not forwards, but backwards, again and again.

Ajahn Jayasāro

19/11/22

Técnicas de balanço

19/11/2022

Quando os monges da floresta compartilham histórias com uma caneca de chá à noite, anedotas de mestres severos são sempre apreciadas. Histórias engraçadas também caem bem. Hoje, gostaria de compartilhar com vocês uma história bem-humorada que apresenta um desses mestres severos e um aluno esforçado. Esse aluno é cheio de fé, mas cai no sono toda vez que pratica meditação sentado. O mestre dá ao aluno vários meios hábeis para lidar com o problema, mas nenhum funciona. Poucos minutos depois de fechar os olhos, o tronco do aluno balança para a frente até sua testa quase tocar o chão. Seu corpo volta à vertical por alguns segundos e então balança para a frente novamente. Isso acontece repetidamente. Tudo o que ele obtém da meditação são alguns alongamentos de ioga.

Finalmente, o mestre apresenta ao aluno um remédio drástico. Ele diz ao aluno para ir meditar na beira do penhasco próximo, olhando para o vazio. Se nada mais ajuda, então o medo instintivo da morte é tudo o que resta. É claro que o aluno tem duas opções: ficar curado ou se balançar sobre a beira do precipício.

Na manhã seguinte, o aluno presta seus respeitos ao mestre. O mestre diz com voz gentil: "Então, você está curado, finalmente". "Não, mestre", diz o aluno envergonhado. Ele explica: "Depois de ficar sentado por um tempo comecei a ficar sonolento, e então aconteceu isso". Para demonstrar, o aluno se senta de pernas cruzadas e faz mímica para o mestre de como começou a balançar, não para frente, mas para trás, repetidamente.



Right effort is, at any moment, that quality and intensity of effort which is most conducive to the realization of its goal. In some areas of practice, effort may be more gentle and relaxed, and in other areas more forthright and rigorous.

The Buddha emphasized the need for the more decisive kind of effort most often when referring to Wrong Thought (Micchā Sankappa):

"Just as the royal bull elephant destroys elephants and their riders, horses with their riders, chariots and charioteers, and foot soldiers," so too "mendicants do not tolerate sensual, malicious or cruel thoughts... they give them up, get rid of them, eliminate and obliterate them."

It is clear from such passages that the Buddha considered sensual, malicious and cruel thinking to be so toxic to the mind that it should not be accepted in the mind even for a moment. And yet the Buddha was not advocating a violent campaign. If effort is motivated by vibhava tanhā, the craving to get rid of, it will only make matters worse. The martial imagery is intended to convey the absolute sincerity that is needed. Effort here is not trying to blast something out of the mind, but the immediate no-nonsense withdrawal of consent, and uncompromising abandonment of indulgence in defilement.

Ajahn Jayasaro
22/11/22

O tipo de esforço para lidar com o pensamento incorreto

22/11/2022

Esforço correto é, a qualquer momento, aquela qualidade e intensidade de esforço que é mais propícia à realização de um objetivo. Em algumas áreas de prática, o esforço pode ser mais suave e relaxado, e em outras áreas, mais direto e rigoroso.

O Buddha enfatizou a necessidade do tipo de esforço mais resolutivo, com mais frequência, ao se referir ao Pensamento Incorreto (Micchā Sankappa):

"Assim como o elefante real destrói elefantes e seus montadores, cavalos com seus cavaleiros, carruagens e cocheiros e soldados de infantaria", assim também "os mendicantes não toleram pensamentos sensuais, maliciosos ou cruéis... eles abrem mão deles, livram-se deles e os eliminam."

Fica claro nessas passagens que o Buddha considerava o pensamento sensual, malicioso e cruel tão tóxico para a mente que não deveria ser aceito na mente nem por um momento. E, no entanto, o Buddha não estava defendendo uma campanha violenta. Se o esforço for motivado por vibhava tanhā, o anseio de se livrar, isso só vai piorar as coisas. A imagem marcial destina-se a transmitir a sinceridade absoluta necessária. O esforço aqui não é tentar lançar algo para fora da mente, mas a retirada imediata e sensata do consentimento, e o abandono intransigente da indulgência com as impurezas.



While convalescing after an illness, I have been reading an anthology of poems. My favourites were written in Japan hundreds of years ago. Some bring back fond memories of time spent in solitary places:

Quiet mountain hut
by a rice patch... till a deer's cry
just outside startles me
and I move.... so startling him:
We astonish one another

Saigyō
(trans. W. LaFleur)

Others bring an instant smile, 'Yes. It's true! But why?'

Children imitating cormorants
are even more wonderful
than cormorants

Issa
(trans. A. Hass)

I am moved by Dogen's expression of the 'one true thing' as

Black rain on the roof of Fukakusa Temple

And I treasure this poem by Shido Busan (trans. Stryk/Ikenoto)

The moon's the same old moon
The flowers exactly as they were
Yet I've become the thingness
of all the things I see.

Ajahn Jayasāro
26/11/22

Poemas

26/11/2022

Convalescendo de uma doença, tenho lido uma antologia de poemas. Meus favoritos foram escritos no Japão centenas de anos atrás. Alguns trazem boas lembranças de tempos passados em lugares solitários:

A cabana na montanha tranquila
junto a um arrozal... até que o grito de um veado
ali fora me assusta
e eu me movo assim o assusto:
Nós assombramos um ao outro

Saigyō
(trad. W. Leflew)

Outros provocam um sorriso instantâneo: "Sim. É verdade! Mas por quê?"

Crianças imitando corvos-marinhos
são ainda mais maravilhosas
do que corvos-marinhos

Issa
(trad. A. Hass)

Fico comovido com a expressão de Dogen da "única coisa verdadeira" como

Chuva negra no telhado do Templo de Fukakusa
E eu adoro este poema de Shido Bunan (trad. Stryk | Ikemoto)
A lua é a mesma velha lua
As flores, exatamente como eram
No entanto, eu me tornei a coisa
de todas as coisas que vejo.



Doubt is not always a bad thing. It can be an expression of intelligence: the recognition that one is lacking vital information needed to make a good decision. In such cases, the presence of doubt is an indication that you are being circumspect, not overly impulsive.

In meditation, however, doubt is almost always an obstacle. One of its most common forms is going over the same old ground again and again. It often arises from the unrealistic desire to be absolutely sure that one's meditation technique will be successful before committing to it. There can be no such guarantees and, sooner or later, you have to make a leap of faith. Only after a reasonable period of sincere effort can you review whether or not the technique works for you. Doubt can also take the form of speculation about phenomena arising during meditation. 'What is this? What does it mean? Why is it happening?'

In such cases, a review may be beneficial, but not during the meditation itself. During meditation all you need is to wield the Buddha's diamond sword: namely, the recollection, 'whatever is of the nature to arise, is of the nature to cease.'

Ajahn Jayasāro
30/11/22

A dúvida no âmbito da meditação

30/11/2022

A dúvida nem sempre é algo ruim. Pode ser uma expressão de inteligência: o reconhecimento de que faltam informações vitais necessárias para tomar uma boa decisão. Nesses casos, a presença da dúvida é uma indicação de que você está sendo circunspecto, não excessivamente impulsivo.

Na meditação, entretanto, a dúvida é quase sempre um obstáculo. Uma de suas formas mais comuns é ir pelo mesmo velho caminho, repetidamente. Muitas vezes surge do desejo irreal de ter certeza absoluta de que aquela técnica de meditação será bem-sucedida antes de se comprometer com ela. Não pode haver tais garantias e, mais cedo ou mais tarde, você terá que dar um salto de fé. Somente após um período razoável de esforço sincero, você poderá avaliar se essa técnica funciona ou não para você. A dúvida também pode assumir a forma de especulação sobre fenômenos que surgem durante a meditação: "o que é isso? o que isso significa? Por que isso está acontecendo?" Nesses casos, uma análise pode ser benéfica, mas não durante o período de meditação. Durante a meditação, tudo o que você precisa é empunhar a espada de diamante do Buddha, ou seja, a lembrança de que "tudo o que é da natureza de surgir, é da natureza de cessar".



The Buddhist path is one of learning. Progress towards liberation is not achieved through faith, prayer or ceremony. It is achieved through learning the true nature of body and mind. The difficulty with this kind of learning is that students do not start off with a blank slate. Initially, there is much unlearning of mistaken assumptions, views and beliefs to be attended to. The essential feature of this kind of learning is that ultimately it must consist of a direct non-verbal encounter with 'the way things are'. Such a profound learning is only possible when students are able to enter a stable state of sustained mindfulness called samādhi. Samādhi provides an unbiased, trustworthy awareness in which the student feels calm and strong and clear. In this state the impermanent ownerless nature of our existence manifests without distortion. We realise that we do not have to attain anything or become anything. All we have to do is to wake up to simple truths that have always, already been present.

Ajahn Jayasāro
3/12/22

Um caminho de aprendizagem

03/12/2022

O caminho budista é um caminho de aprendizagem. O progresso em direção à libertação não é alcançado por meio da fé, preces ou cerimônias. Ele é alcançado através do aprendizado da verdadeira natureza do corpo e da mente. A dificuldade com esse tipo de aprendizado é que os alunos não começam do zero. Inicialmente, há muito que desaprender de suposições, opiniões e crenças errôneas. A característica essencial desse tipo de aprendizado é que, em última análise, ele deve consistir em um encontro não-verbal direto com "o modo como as coisas são". Esse aprendizado profundo só é possível quando os alunos são capazes de entrar em um estado estável de presença mental sustentada chamado samādhi. Samādhi fornece uma consciência imparcial e confiável, na qual o aluno se sente calmo, forte e claro. Nesse estado, a natureza impermanente e sem dono de nossa existência se manifesta sem distorção. Percebemos que não precisamos alcançar nada ou nos tornar nada. Tudo o que temos a fazer é despertar para verdades simples que já estavam presentes desde sempre.



Sometimes the momentum of thought is too powerful to resist. At such times, rather than giving into frustration, we can channel the thinking into wholesome pathways. If pursued without distraction, disciplined thought can bring the mind to a peace that the effort to let go of thought altogether cannot.

For example, lay Buddhists might imagine cooking a meal for the Buddha and a group of his enlightened disciples. Picturing in detail how one would prepare the ingredients, cook the food, and then travel to a forest, a cave or a mountainside to offer the food into the Buddha's hands, can give rise to such powerful feelings of joy that mental agitation disappears completely. This kind of meditation can allow for a creativity of mind that many meditators believe they must abandon if they are to follow the path of Dhamma. In fact, for skillful meditators, imagination can be a powerful tool for working with a stubborn mind.

Ajahn Jayasaro
6/12/22

A imaginação a favor do Dhamma

06/12/2022

Às vezes, o ímpeto dos pensamentos é poderoso demais para resistir. Nessas ocasiões, em vez de ceder à frustração, podemos canalizar o pensamento para caminhos hábeis. Se perseguido sem distração, o pensamento disciplinado pode trazer à mente uma paz que o esforço para abandonar completamente o pensamento não pode.

Por exemplo, budistas leigos podem imaginar cozinhar uma refeição para os Buddha e um grupo de seus discípulos iluminados. Imaginar em detalhes como alguém prepararia os ingredientes, cozinhar a comida e depois viajaria para uma floresta, caverna ou encosta de montanha para oferecer a comida nas mãos do Buddha pode dar origem a sentimentos tão poderosos de alegria que a agitação mental desaparece completamente. Esse tipo de meditação pode permitir uma criatividade mental que muitos meditadores acreditam que devem abandonar se forem seguir o caminho do Dhamma. Na verdade, para meditadores habilidosos, a imaginação pode ser uma ferramenta poderosa para trabalhar com uma mente teimosa.



The feeling of being right is intoxicating. It is like a highly addictive drug. As the addiction deepens, attachment to views and beliefs becomes intense. Admitting one is wrong becomes almost impossible, even in trivial matters. When views and beliefs are held onto so strongly they become part of one's identity, then protecting them seems like a matter of life and death. Opposition to one's views is seen as a personal challenge, an insult or infuriating disloyalty.

The Buddha, alone amongst great religious teachers, taught the dangers of identification with views and beliefs, which he often referred to as 'a thicket, a wilderness'.

Abandoning an unwise relationship to views and beliefs begins by recognizing how much suffering it brings with it, and how it prevents any true peace and wisdom from arising in one's mind. It is important to reflect that views and beliefs are founded upon information and observation. As both of these are fallible, so the views and beliefs conditioned by them cannot be totally reliable. It is also helpful to recall occasions in the past in which one was utterly convinced about something, only to discover at a later point, that one was mistaken. Bring to mind this feeling of being completely sure. Remind oneself that this is just a feeling, no more and no less. It is not in itself a proof of anything at all.

Ajahn Jayasāro
10/12/22

os perigos da sensação de "estar certo"

10/12/2022

A sensação de estar certo é inebriante. É como uma droga altamente viciante. À medida que o vício se aprofunda, o apego a pontos de vista e crenças se torna intenso. Admitir que se está errado torna-se quase impossível, mesmo em questões triviais. Quando pontos de vista e crenças são agarrados tão fortemente que se tornam parte da identidade de alguém, protegê-los parece uma questão de vida ou morte. A oposição às opiniões da pessoa é vista como um desafio pessoal, um insulto ou uma deslealdade irritante.

O Buddha foi o único entre os grandes mestres religiosos que ensinou os perigos da identificação com pontos de vista e crenças, aos quais ele frequentemente se referia como "um matagal, uma selva".

O abandono de uma relação pouco sábia com pontos de vista e crenças começa com o reconhecimento de quanto sofrimento isso traz consigo e como impede que qualquer paz e sabedoria verdadeiras surjam na mente de alguém. É importante refletir que pontos de vista e crenças são baseados em informação e observação. Como ambas são falíveis, os pontos de vista e crenças condicionados por elas não podem ser totalmente confiáveis. Também é útil relembrar ocasiões no passado em que se estava totalmente convencido sobre algo, apenas para descobrir mais tarde que se estava enganado. Traga à mente esta sensação de estar completamente certo. Lembre-se de que é apenas uma sensação, nem mais nem menos que isso. Não é, em si, uma prova de nada.



I quite often speak with people afraid of ghosts. Usually, I ask them how many times they have been threatened or mistreated by ghosts. In almost every case, after some hesitation, these people (usually, but not always, children) reply 'Never'. I then ask, 'In your life so far, which has caused you more suffering: ghosts or fear of ghosts?' The reply is - as you may guess - fear of ghosts. 'So', I say, 'let's follow the Buddha's teachings and look at the two most important things: suffering and the end of suffering. Surely, your real problem is not malevolent spirits but the fear of them. Let's look at how to free ourselves of fear.'

Fear is triggered by sensory impingement. It is sustained by a torrent of thoughts, memories and perceptions. We cannot usually counter that torrent purely on the mental level. To abandon fear we must turn our attention to its physical manifestations. Scanning the body in order to observe in fine detail exactly how fear feels, removes attention from the mental states that feed it. By considering fear as an object rather than identifying with it, fear subsides.

Ajahn Jayasāro
13/12/22

Considerando o medo como um objeto

13/12/2022

Muitas vezes converso com pessoas que têm medo de fantasmas. Normalmente, pergunto a elas quantas vezes foram ameaçadas ou maltratadas por fantasmas. Em quase todos os casos, após alguma hesitação, essas pessoas (geralmente, mas nem sempre, crianças) respondem: "nunca". Então pergunto: "Na sua vida até agora, o que lhe causou mais sofrimento: fantasmas ou o medo de fantasmas?" A resposta é - como vocês podem imaginar - medo de fantasmas. "Então", eu digo, "vamos seguir os ensinamentos do Buddha e olhar para as duas coisas mais importantes: o sofrimento e o fim do sofrimento. Certamente, seu verdadeiro problema não são os espíritos malévolos, mas o medo deles. Vejamos como nos libertar do medo".

O medo é desencadeado por impactos sensoriais. É sustentado por uma torrente de pensamentos, memórias e percepções. Normalmente, não podemos combater essa torrente puramente no nível mental. Para abandonar o medo, devemos voltar nossa atenção para suas manifestações físicas. Examinar o corpo para observar em detalhes exatamente como o medo é sentido remove a atenção dos estados mentais que o alimentam. Ao considerar o medo como um objeto, em vez de se identificar com ele, o medo diminui.



The Buddha described each element of the Noble Eightfold Path as 'Sammā', usually translated as 'Right'. Thus we have Right View, Right Thought, Right Speech and so on. But what does the word 'Right' mean in this case?

It should be understood in light of the goal of the Buddhist teachings: the realization of Nibbāna. Right View, for example, refers to those views that must be adopted in order to reach Nibbāna. Wrong Views are those which must be abandoned in order to do so. Right Thought refers to those thoughts that must be cultivated in order to realize Nibbāna, wrong thoughts are those to be abandoned. Right Action refers to the actions that must be performed by one aspiring to Nibbāna and Wrong Action to those actions that must be abandoned. And so on.

Thus, the word 'Right' is not meant as a declaration that we Buddhists are right and everyone else is wrong. It is meant to clarify that for those intent on following this path to its conclusion, there are eight areas of life in which specific necessary conditions must be fulfilled.

Ajahn Jayasāro
17/12/22

"Sammā": "correto" em que sentido?

17/12/2022

O Buddha descreveu cada elemento do Nobre Caminho Óctuplo como 'sammā', geralmente traduzido como 'correto'. Desta forma, temos Visão Correta, Pensamento Correto, Fala Correta e assim por diante. Mas o que significa a palavra 'correto' neste caso?

Isso deve ser entendido à luz do objetivo dos ensinamentos budistas: a realização de Nibbāna. Visão Correta, por exemplo, refere-se àquelas visões que devem ser adotadas para se alcançar Nibbāna. Visões Incorretas são aquelas que devem ser abandonadas para que isso aconteça. Pensamento Correto refere-se aos pensamentos que devem ser cultivados para realizar Nibbāna, pensamentos incorretos são aqueles que devem ser abandonados. Ação Correta refere-se às ações que devem ser realizadas por alguém que aspira a Nibbāna e Ação Incorreta, àquelas ações que devem ser abandonadas. E assim por diante.

Desta forma, a palavra "correto" não significa uma declaração de que nós, budistas, estamos certos e todos os outros estão errados. Ela tem como intuito esclarecer que, para aqueles que pretendem seguir este caminho até a sua conclusão, existem oito áreas da vida nas quais condições específicas e necessárias devem ser preenchidas.



In the Satipatthāna Sutta the Buddha teaches about mindfulness of mind (cittānupassanā) as follows: he knows the mind with greed as mind with greed and mind without greed as mind without greed. He knows the mind with hate as mind with hate and the mind without hate as mind without hate. He knows the mind with delusion as mind with delusion and mind without delusion as mind without delusion.

But what does it mean to know the mind?

There is a very simple way to experience this: just hold your breath for a few seconds.

That is the mind. It's the most normal and natural, ever-present phenomena in our lives. But through lack of awareness of its presence we continually identify with impermanent mental states and fall into the power of defilement.

It's easiest to be aware of the mind when it is free of content. This is valuable because seeing the mind before and after a mental state arises enables us to see the impermanent, selfless nature of the state. But as we get more adept we become able to experience the mind even in the midst of mental activity. This is when mindfulness of the mind really starts to bear fruit.

Ajahn Jayasāro
20/12/22

Cittānupassāna - Contemplação da mente

20/12/2022

No Satipatthāna Sutta, o Buddha ensina sobre *sati* (mindfulness, presença mental) na mente (*cittānupassāna*) da seguinte forma: "ele conhece a mente com ganância como mente com ganância, e a mente sem ganância como mente sem ganância. Ele conhece a mente com ódio como mente com ódio, e a mente sem ódio como mente sem ódio. Ele conhece a mente com delusão como mente com delusão, e a mente sem delusão como mente sem delusão."

Mas o que significa conhecer a mente? Existe uma maneira muito simples de experienciar isso: apenas prenda a respiração por alguns segundos. Essa é a mente. É o fenômeno mais normal e natural, sempre presente em nossas vidas. Mas, por falta de consciência da sua presença, identificamo-nos continuamente com estados mentais impermanentes e caímos no poder das impurezas.

É mais fácil estar atento à mente quando ela está livre de conteúdo. Isso é valioso porque ver a mente antes e depois do surgimento de um estado mental nos permite ver a natureza impermanente e sem "eu" daquele estado. Mas, à medida que ficamos mais adeptos, nos tornamos capazes de experienciar a mente mesmo em meio à atividade mental. É quando *sati* na mente realmente começa a dar frutos.



Refraining from telling lies or misrepresenting the truth is a powerful Dhamma practice. It requires a sharp and constant mindfulness. It has a strong purifying effect on the mind. Its power lies in the way that it exposes the defilements that are triggered during conversations. In determining to care for the truth and uphold it — come what may — we are able to recognize and let go of the fears and desires, the insecurities and the pride, that lie behind our small untruths and half-truths.

But an uncompromising approach to even 'white' lies does not lead to a harsh, unfeeling style of speech; commitment to truth is not the only principle to be borne in mind while we are speaking. The Buddha also taught that our speech should be beneficial, appropriate to time and place, kind and polite.

Love of truth ennobles the mind. Expressing this love in our speech with skill and sensitivity is a wonderful gift we can offer all those around us on every day of the year.

Ajahn Jayasāro
24/12/22

A verdade e o bem-querer em nossa fala

24/12/2022

Abster-se de contar mentiras ou deturpar a verdade é uma prática poderosa do Dhamma. Requer uma presença mental aguda e constante. Tem um forte efeito purificador na mente. Seu poder reside na maneira como expõe as impurezas que são desencadeadas durante as conversas. Ao nos determinarmos a cuidar da verdade e defendê-la – aconteça o que acontecer – somos capazes de reconhecer e deixar de lado os medos e desejos, as inseguranças e o orgulho que estão por trás de nossas pequenas mentiras ou meias-verdades.

Mas uma abordagem intransigente até mesmo com as mentiras "inofensivas" não leva a um estilo de fala ríspido e insensível; o compromisso com a verdade não é o único princípio a se ter em conta enquanto falamos. O Buddha também ensinou que nossa fala deve ser benéfica, apropriada ao tempo e lugar, gentil e educada.

O amor à verdade enobrece a mente. Expressar esse amor em nossa fala com habilidade e sensibilidade é um presente maravilhoso que podemos oferecer a todos aqueles que nos cercam, todos os dias do ano.



Imagine a world in which everyone sings off-key. Then one day you see someone singing with perfect pitch and tone. Somehow you would know that this is how singing is supposed to sound. But how could you describe it to the inhabitants of the off-key world?

Imagine a world in which all the flowers are artificial. Then one day you see a real flower. Somehow you would know that this is how a flower is meant to be. But how could you describe it to the inhabitants of an artificial world?

I have struggled over the years to explain my impressions of Ajahn Chah. There are two analogies that I have employed. Another is of him as a great lord striding with confidence and sure-footedness over his ancestral lands. Here, by 'lands' I refer to the ever-changing landscape of the present moment.

We have such limited views of ourselves. The great Dhamma practitioners like Ajahn Chah prove how much more there can be to a human life.

Ajahn Jayasāro
27/12/22

Analogias para falar de um grande ser

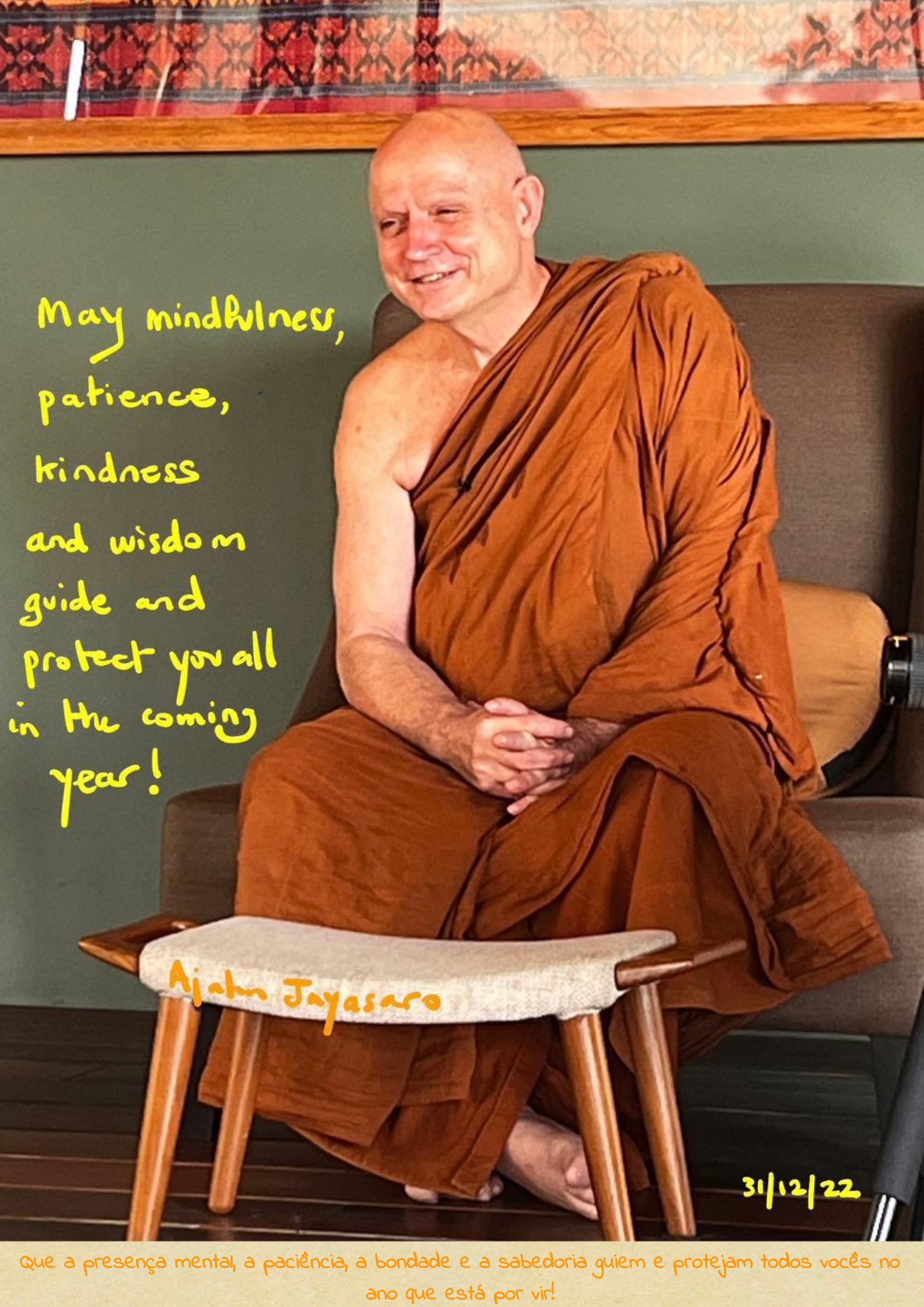
27/12/2022

Imagine um mundo em que todo mundo canta desafinado. Então, um dia, você vê alguém cantando no tom e compasso perfeitos. De alguma forma, você saberia que é assim que um canto deve soar. Mas como você poderia descrever isso para os habitantes do mundo desafinado?

Imagine um mundo em que todas as flores são artificiais. Então, um dia, você vê uma flor de verdade. De alguma forma, você saberia que é assim que uma flor deve ser. Mas como você poderia descrever isso para os habitantes de um mundo artificial?

Tenho me esforçado ao longo dos anos para explicar minhas impressões sobre Ajahn Chah. Essas são duas analogias que eu costumo empregar. Outra é dele como um grande senhor caminhando com confiança e segurança sobre suas terras ancestrais. Aqui, por "terras" refiro-me à paisagem em constante mudança do momento presente.

Temos visões tão limitadas de nós mesmos. Os grandes praticantes do Dhamma como Ajahn Chah provam o quanto mais pode haver numa vida humana.

A photograph of Ajahn Jayasaro, a Buddhist monk, sitting in a dark brown armchair. He is wearing traditional brown robes and has his hands clasped in his lap. He is smiling and looking towards the camera. The background is a green wall with a patterned border at the top. The text is written in yellow on the left side of the image.

May mindfulness,
patience,
kindness
and wisdom
guide and
protect you all
in the coming
year!

Ajahn Jayasaro

31/12/22

Que a presença mental, a paciência, a bondade e a sabedoria guiem e protejam todos vocês no ano que está por vir!

Sobre o autor¹

1958 - 1980

Ajahn Jayasāro (Shaun Michael Chiverton) nasceu na Ilha de Wight, Inglaterra, em 1958. Em 1978, ele se tornou discípulo de Ajahn Chah, um dos mais renomados monges budistas e mestre de meditação da Tailândia, no mosteiro de floresta wat Pah Pong, no nordeste da Tailândia. Ele recebeu a ordenação completa em 1980, tendo Ajahn Chah como seu preceptor.

1997- 2002

Após um treinamento monástico inicial de cinco anos, Ajahn Jayasāro fez um retiro solitário prolongado antes de assumir as funções de ensino e administração. Nos anos seguintes, ele alternou períodos de retiro e serviço à linhagem monástica. Durante esse tempo, foi incumbido pelos anciãos de sua ordem de escrever a biografia oficial de seu professor, Ajahn Chah. Em 1997, assumiu o cargo de abade de wat Pah Nanachat, o mosteiro internacional da linhagem de Ajahn Chah, onde permaneceu até o final de 2002.

De 2003 até os tempos atuais

Desde o início de 2003, Ajahn Jayasāro vive em um eremitério no sopé do Parque Nacional da Montanha Khao Yai, no nordeste da Tailândia. Os ensinamentos do Dhamma e retiros de meditação que ele ministra em intervalos regulares em um centro de retiro próximo, oferecem inspiração tanto para budistas leigos quanto para monásticos. Ele também é uma figura chave no movimento para integrar os princípios de desenvolvimento budistas ao sistema educacional tailandês. Muitas de suas palestras sobre o Dhamma são transmitidas no rádio, televisão e mídia digital.

2011 - 2020

Ajahn Jayasāro escreveu muitos livros sobre temas budistas na língua tailandesa, vários dos quais foram traduzidos para outras línguas, incluindo chinês, francês, italiano e português. Sua última obra em inglês, *without and within (por dentro e por fora)*, é uma introdução geral à tradição budista Theravāda. E o recentemente publicado *Stillness Flowing* é uma importante obra biográfica que detalha a vida e os ensinamentos de Ajahn Chah, que levou mais de duas décadas para ser elaborado. Em 2011, Ajahn Jayasāro recebeu um doutorado honorário em pedagogia budista pela Universidade Mahachulalongkornrajavidyalaya. Em 2019, ele recebeu o título monástico de Phra Rajabajaramanit e em 2020, Phra Thepphacharayanamuni de Sua Majestade o Rei Rama X.

Livros do autor em português:

<https://forestsangha.org/teachings/books/authors/ajahn-jayasaro?language=Portugu%C3%AAs>

¹ Fonte em inglês : <https://www.jayasaro.panyaprteep.org/en/about-us>