

Ajahn Cha rarely spoke about himself. When he did, the stories he related were almost all concerned with the defilements he used to have, and the struggles he'd endured during his practice. This seemed to me a wise and compassionate way of talking to his disciples. It is natural for us to feel in awe of such a teacher and to feel that the gap between him and us is unimaginably wide. By telling us of his failings, Ajahn Cha reminded us that when he began his practice he was no different from us. His realization came through intelligent and consistent effort, through patience and resilience. The lesson he wanted to teach us was: "If I can do it, so can you."

Ajahn Jayasāro

overwhelming. So much anger, so much violence, so much ignorance and greed! It is easy for us to fall into the trap of anxiety, depression or denial. The Buddha taught us to deal with the craziness around us by determining: this world is infected by greed and selfishness; I, at least, will try to live my life with restraint and a generous heart. This world is infected by hate and anger; I, at least, will try to live my life with kindness and compassion. This world is infected by ignorance and superstition; I, at least, will try to live my life with wise consideration. We may not be able to do much to alleviate the suffering that appears on our screens. But we can be a force for good, moment by moment, day by day, in our families, our workplace, and our community.

# YELLOW PAGE TEACHINGS

Ensinamentos 2020/2021

*AJAHN JAYASĀRO*

overwhelming. So much anger, so much violence, so much ignorance and greed! It is easy for us to fall into the trap of anxiety, depression or denial. The Buddha taught us to deal with the craziness around us by determining: this world is infected by greed and selfishness; I, at least, will try to live my life with restraint and a generous heart. This world is infected by hate and anger; I, at least, will try to live my life with kindness and compassion. This world is infected by ignorance and superstition; I, at least, will try to live my life with wise consideration. We may not be able to do much to alleviate the suffering that appears on our screens. But we can be a force for good, moment by moment, day by day, in our families, our workplace, and our community.

through experience.

During this period when families are spending more time together than they are used to, opportunities for conflict have increased. Cultivating mindfulness of time and place is an especially important Dhamma practice at this moment. As place—the home—is more or less decided for us, the emphasis falls on time. We are mindful that:

There is a time to give and a time to receive.

A time to talk and a time to be silent

A time to speak and a time to listen.

A time to lead and a time to follow.

A time to be serious and a time to be humorous.

A time to work and a time to relax

A time to be together and a time to be alone.

YELLOW PAGE TEACHINGS

Ensinamentos 2020/2021

Ajahn Jayasāro

Tradução Lucia Helena F. Ribeiro

2021

## Sumário

|  |    |
|--|----|
| Apresentação .....   | 9  |
| O risco das palavras que ignoram a impermanência – 04/01/2020 .....              | 11 |
| Contrapondo-se à ignorância que chega por nossas telas – 07/01/2020.....         | 11 |
| Uma reflexão provocadora e hábil – 11/01/2020.....                               | 11 |
| Quando Ajahn Chah falava sobre si mesmo... – 14/01/2020 .....                    | 12 |
| A melhor homenagem a um querido professor – 18/01/2020.....                      | 12 |
| Contenção dos sentidos no mundo moderno – 21/01/2020.....                        | 12 |
| Vírus perigosos dentro de nós – 25/01/2020 .....                                 | 12 |
| A respiração e o cultivo da presença mental correta – 28/01/2021 .....           | 13 |
| A prática do Dhamma – 01/02/2020.....  | 13 |
| Ansiedade e Ameaças – 04/02/2020 .....   | 14 |
| Ovāda Patimokkha – 09/02/2020 .....  | 14 |
| Meditação – Criando condições para a sabedoria surgir – 11/02/2020.....          | 14 |
| Nossa relação com o meio ambiente numa perspectiva budista – 15/02/2020 .....    | 15 |
| Budismo Theravada e Sila – 18/02/2020 .....                                      | 15 |
| Um sentido menos ambicioso para mettā – 22/02/2020 .....                         | 16 |
| O bom enfermeiro e o bom paciente – 25/02/2020.....                              | 16 |
| Uma canção de amor dirigida ao Dhamma – 29/02/2020.....                          | 17 |
| Medo e espaço – 03/03/2020 .....   | 18 |
| A magia enganosa dos grandes números – 07/03/2020.....                           | 18 |
| Os riscos dos desejos mundanos para nosso verdadeiro bem-estar – 10/03/2020..... | 19 |
| Fragilidade, instabilidade e a compaixão – 14/03/2020 .....                      | 19 |
| A condição humana e a compaixão – 17/03/2020.....                                | 19 |
| Alguns exercícios de presença mental para a pandemia – 21/03/2020.....           | 20 |
| Samsara é isso aí – 24/03/2020 .....   | 20 |
| Tempo e experiência – 28/03/2020 .....   | 21 |
| Sensibilidade para agir no tempo certo – 31/03/2020 .....                        | 21 |
| Ajuda mútua como marca da evolução das espécies – 04/04/2020 .....               | 22 |
| Impurezas consentidas – 07/04/2020.....  | 23 |
| Detox espiritual – 11/04/2020 .....  | 23 |
| O conselho do Buddha – 14/04/2020 .....  | 23 |
| Orgulho e vergonha – 19/04/2020.....   | 24 |

|   |    |
|---|----|
| A jovem sem casta e o Venerável Ananda – 21/04/2020 .....                       | 24 |
| Renascimento – <i>Zoom in</i> e <i>zoom out</i> – 25/04/2020 .....              | 24 |
| O caminho do meio – 28/04/2020 .....  | 25 |
| O convite dos sentidos e a resposta da mente – 02/05/2020 .....                 | 25 |
| O Buddha-a-ser na boca do gol – 05/05/2020 .....                                | 25 |
| Palavras bem ditas (1) – 09/05/2020 .....                                       | 26 |
| Palavras bem ditas (2) – 12/05/2020 .....                                       | 26 |
| Palavras bem ditas (3) – 16/05/2020 .....                                       | 27 |
| Palavras bem ditas (4) – 19/05/2020 .....                                       | 27 |
| Palavras bem ditas (5) – 23/05/2020 .....                                       | 27 |
| Nosso tesouro interior – 26/05/2020 .....                                       | 28 |
| Refúgio – 30/05/2020 .....  | 28 |
| Na floresta, com as cobras – 02/06/2020 .....                                   | 29 |
| As condições para vijjā – 06/06/2020 .....                                      | 29 |
| Kilesa não tem cor – 09/06/2020 .....   | 29 |
| Meditação andando – 13/06/2020 .....  | 29 |
| A dúvida e os ocidentais – 16/06/2020 .....                                     | 30 |
| Clareza mental – 20/06/2020 .....   | 30 |
| Investigação eficaz – 23/06/2020 .....  | 31 |
| Evitar os tolos, associar-se aos sábios... – 27/06/2020 .....                   | 31 |
| Meio hábil de sustentar o entusiasmo pela prática do Dhamma – 30/06/2020 .....  | 32 |
| A roda do Dhamma em movimento – 04/07/2020 .....                                | 32 |
| Medo da morte – 07/07/2020 .....  | 33 |
| Sinal de civilização – 11/07/2020 .....   | 33 |
| Os vínculos entre a prática de meditação e a prática de sīla – 14/07/2020 ..... | 33 |
| O som dos pensamentos – 19/07/2020 .....  | 34 |
| As grandes sacadas do Buddha – 21/07/2020 .....                                 | 34 |
| Benefícios do bem-querer – 25/07/2020 .....                                     | 34 |
| Não tome nada como garantido – 28/07/2020 .....                                 | 35 |
| Os quatro elementos como estratégia – 01/08/2020 .....                          | 35 |
| Uma mão lava a outra: sabedoria e moralidade – 04/08/2020 .....                 | 36 |
| Lidando com os problemas sob uma perspectiva mais ampla – 08/08/2020 .....      | 36 |
| Sabedoria e bondade – 11/08/2020 .....  | 36 |
| Lidando com ofensas – 15/08/2020 .....  | 37 |
| O pensamento e a montanha – 18/08/2020 .....                                    | 37 |
| A sensação de ser racional – 22/08/2020 .....                                   | 38 |

|   |    |
|---|----|
| A frágil vida humana – 25/08/2020 .....   | 38 |
| As alegrias da mente treinada – 29/08/2020.....                                     | 39 |
| O que pode e o que não pode ser medido – 01/09/2020.....                            | 39 |
| Não hostilidade não é somente mettā – 05/09/2020.....                               | 40 |
| Māra, eu vejo você! – 08/09/2020.....   | 40 |
| Nosso melhor amigo – 12/09/2021 .....   | 41 |
| Elevando o caráter de nosso ser interior – 15/09/2020 .....                         | 41 |
| Sobre o luto – 20/09/2020 .....   | 42 |
| Upadana - os quatro tipos de apego – 22/09/2021 .....                               | 42 |
| Os anseios da mente ignorante – 26/09/2020.....                                     | 43 |
| Considerações sobre a fala correta – 29/09/2020.....                                | 43 |
| Leigos em retiro no mosteiro – 03/10/2020 .....                                     | 44 |
| A relação entre os Kammassutras mentais passados e presentes – 06/10/2020 .....     | 44 |
| A beleza das flores do jardim – 10/10/2020 .....                                    | 44 |
| O truque do Samsāra – 14/10/2020 .....  | 45 |
| A importância da clareza mental na meditação – 17/10/2020.....                      | 45 |
| Gentilezas inesperadas – 20/10/2020.....  | 45 |
| Comparar-se com os outros (māna) – 24/10/2020.....                                  | 46 |
| O impacto dos grandes discípulos do Buddha – 27/10/2020 .....                       | 46 |
| Lidando com a rebeldia contra coisas legítimas – 31/10/2020 .....                   | 46 |
| Nosso encarceramento e a saída da prisão – 03/11/2020 .....                         | 47 |
| A reação hábil contra críticas ao Buddha, Dhamma e Sangha – 07/11/2020.....         | 47 |
| Um tempo na natureza – 10/11/2020 .....   | 48 |
| Esforço humano bem direcionado – 14/11/2020 .....                                   | 48 |
| O refúgio no Buddha, no Dhamma e na Sangha na vida diária – 17/11/2020 .....        | 48 |
| Onde você aposta suas fichas? – 21/11/2020.....                                     | 49 |
| O humor e a impermanência – 24/11/2020 .....  | 49 |
| Inspirar as pessoas – 28/11/2020 .....  | 49 |
| Sati – 01/12/2020.....  | 50 |
| Falar em público – 05/12/2020 .....   | 50 |
| Bons períodos para estabelecer sati, mesmo com uma agência lotada – 08/12/2020..... | 50 |
| A verdadeira moralidade – 12/12/2020.....   | 51 |
| Você sabe estar certo? – 15/12/2020 .....   | 51 |
| Algumas reflexões sobre os obstáculos – 19/12/2020 .....                            | 51 |
| Compromisso com a vigilância – 23/12/2020.....                                      | 52 |
| Cautela razoável e bom senso – 26/12/2020.....                                      | 52 |

|  |    |
|--|----|
| Determinando as questões reais – 29/12/2020.....                             | 52 |
| Presença mental na fala – 02/01/2021 .....                                   | 53 |
| O que você toma como garantido? – 05/01/2021.....                            | 53 |
| Letting go – 09/01/2021.....   | 54 |
| Definição de dukkha e o seu fim – 12/01/2021 .....                           | 54 |
| Tudo está certo do jeito que está – 16/01/2021 .....                         | 55 |
| Kamma antigo e novo Kamma – 19/01/2021 .....                                 | 55 |
| É assim que é – 23/01/2021.....  | 55 |
| Maus exemplos como professores – 26/01/2021 .....                            | 56 |
| Sobre ter presença mental na alegria da confirmação – 30/01/2021 .....       | 56 |
| A atitude diante do sentimento de gostar ou não gostar – 02/02/2021.....     | 56 |
| Estados mentais e meditação – 06/02/2021 .....                               | 57 |
| Mai né (incerto) – 09/02/2021.....   | 57 |
| Palavras gentis – 13/02/2021.....  | 58 |
| A saída do sofrimento – 16/02/2021 .....                                     | 58 |
| Presunções no uso do conhecimento científico – 20/02/2021 .....              | 59 |
| As faces do oceano – 23/02/2021.....   | 59 |
| Evitar o mal – 27/02/2021.....   | 60 |
| Atos de bondade – 02/03/2021 .....   | 60 |
| A insatisfatoriedade do mundo dos sentidos – 06/03/2021.....                 | 60 |
| A prática da generosidade: removendo venenos da mente – 09/03/2021.....      | 61 |
| As dimensões “alguém” e “ninguém” da vida humana – 13/03/2021 .....          | 61 |
| Por que não você? – 16/03/2021.....  | 61 |
| Forças mercadológicas x presença mental – 20/03/2021 .....                   | 62 |
| Conhece-te a ti mesmo – 23/03/2021 .....                                     | 62 |
| A inseparabilidade das três características da existência – 27/03/2021 ..... | 63 |
| Uma meta para mettā – 30/03/2021.....  | 63 |
| O peso das coisas – 03/04/2021 .....   | 63 |
| A ligação entre preceitos e presença mental – 06/04/2021.....                | 64 |
| Os conselhos do Buddha para um recém-convertido – 10/04/2021 .....           | 64 |
| O primeiro objeto de meditação dado aos monásticos – 13/04/2021.....         | 64 |
| Ferramentas para lidar com o futuro incerto – 18/04/2021 .....               | 65 |
| A culpa sob a ótica do ensinamento do Buddha – 20/04/2021.....               | 65 |
| Destemor ou embriaguez? – 24/04/2021.....                                    | 66 |
| O macaco e o monge – 27/04/2021.....   | 66 |
| Diante do sofrimento do mundo – 01/05/2021.....                              | 67 |

|  |    |
|--|----|
| Pequenos (grandes) atos de bondade – 04/05/2021 .....  | 67 |
| Mantendo nossas palavras e ações em harmonia com nossos valores – 08/05/2021.....              | 67 |
| Dirigindo mettā para si mesmo – 11/05/2021 .....   | 68 |
| Os monges e a jovem na margem do rio – 15/05/2021 .....  | 68 |
| A mente e o elemento água – 18/05/2021 .....   | 69 |
| A importância da observação, revisão e análise na prática do Dhamma – 22/05/2021 ....          | 69 |
| Sensações desagradáveis não são dukkha – 25/05/2021 .....                                      | 69 |
| Diferentes formas de cuidar da verdade – 29/05/2021.....                                       | 70 |
| Tomando conta dos sentidos – indriya samvara – 01/06/2021.....                                 | 70 |
| O equilíbrio entre esforço e relaxamento na meditação – 05/06/2021.....                        | 71 |
| Causas e condições no caminho do Dhamma – 08/06/2021.....                                      | 71 |
| Sanditthiko – 12/06/2021 .....   | 71 |
| O coração aberto para a verdade – 15/06/2021.....  | 72 |
| A pureza é encontrada dentro da impureza – 19/06/2021 .....                                    | 72 |
| Observando a criação de um senso de eu – 22/06/2021 .....                                      | 72 |
| A diferença entre preocupar-se com o futuro e preparar-se para ele – 26/06/2021 .....          | 73 |
| Trabalhando para a cessação de todas as impurezas – 29/06/2021 .....                           | 73 |
| Expondo a fé ao teste da experiência – 03/07/2021 .....  | 73 |
| O perigo das suposições não examinadas – 06/07/2021.....                                       | 74 |
| Percebendo a ausência das impurezas – 10/07/2021 .....   | 74 |
| O conselho do Buddha sobre nosso relacionamento com autoridades externas –<br>13/07/2021 ..... | 75 |
| Nós e “eles” – 20/07/2021.....   | 75 |
| Āsāḷha Pūjā – o nascimento do budismo – 24/07/2021 .....                                       | 75 |
| As quatro torrentes – oghas – 27/07/2021.....  | 76 |
| Um falso senso de propriedade – 31/07/2021.....  | 76 |
| Além do gostar e do não gostar – 03/08/2021 .....  | 77 |
| Estude a impermanência – 07/08/2021.....   | 77 |
| Qual é quantidade certa do querer? – 10/08/2021 .....  | 78 |
| A arte de começar bem uma sessão de meditação – 14/08/2021.....                                | 79 |
| Os Khandas e o rio – 17/08/2021.....   | 79 |
| Raiva virtuosa? – 21/08/2021.....  | 79 |
| As condições para samādhi – 24/08/2021 .....   | 80 |
| Os benefícios de samādhi – 28/08/2021 .....  | 80 |
| Smartphones... – 31/08/2021.....   | 81 |
| Do que dependerá a sobrevivência do budismo no futuro – 04/09/2021.....                        | 81 |

|   |    |
|---|----|
| As folhas nas mãos do Buddha — 07/09/2021.....  | 81 |
| Abrindo os olhos para a natureza das coisas — 11/09/2021.....                                     | 82 |
| Para abandonar o obstáculo dos prazeres sensuais — 14/09/2021.....                                | 82 |
| Desligando o comentarista interior — 18/09/2021.....  | 83 |
| Escravo ou mestre dos seus pensamentos? — 21/09/2021.....   | 83 |
| As questões essenciais da vida — 25/09/2021.....  | 84 |
| A chama de samādhi —28/09/2021.....   | 84 |
| Contrapondo-se à autoavaliação enganosa — 02/10/2021.....   | 84 |
| Reconhecendo a diferença entre dor e sofrimento — 05/10/2021.....                                 | 85 |
| Um trabalho “fácil” — 09/10/2021.....   | 85 |
| O potencial de um único Dhamma — 12/10/2021.....  | 85 |
| Trazendo à mente as vantagens da resiliência (khanti) — 16/10/2021.....                           | 86 |
| Alegria apreciativa – percepções hábeis — 19/10/2021.....   | 86 |
| A bondade em uma xícara de chá — 23/10/2021.....  | 87 |
| As boas experiências de um primeiro retiro de meditação e suas consequências –<br>26/10/2021..... | 87 |
| Aspirando uma vida longa com significado – 30/10/2021.....  | 87 |
| Asa da palavra – 02/11/2021.....  | 88 |
| Presença mental sobre a morte – 06/11/2021.....   | 88 |
| O caminho da liberação e a identificação com o gênero – 09/11/2021.....                           | 89 |
| Um princípio chave para realizar o Dhamma – 13/11/2021.....                                       | 89 |
| Qualidades que indicam o surgimento do Nobre Caminho Óctuplo – 16/11/2021.....                    | 89 |
| Crítérios para avaliar se alguém é (in)digno de confiança – 20/11/2021.....                       | 90 |
| Atitude correta diante dos nossos apegos “menores” – 23/11/2021.....                              | 90 |
| Contentamento e seus aspectos de gratidão e sabedoria – 27/11/2021.....                           | 90 |
| Qual é o seu objetivo em praticar o Dhamma? – 27/11/2021.....                                     | 91 |
| Uma advertência contra a autocomplacência – 04/12/2021.....                                       | 91 |
| Um vislumbre da iluminação – 07/12/2021.....  | 92 |
| Expondo a mente à verdade da impermanência – 11/12/2021.....                                      | 92 |
| Construindo o Samsāra (ou não) – 14/12/2021.....  | 92 |
| As sete qualidades das pessoas sábias e cultas (Sappurisa) – 18/12/2021.....                      | 93 |
| Em um avião quadrimotor – 21/12/2021.....   | 93 |
| Bons presentes – 25/12/2021.....  | 94 |
| Alguns versos do Dhammapāda – 28/12/2021.....   | 94 |
| Sobre o autor.....  | 96 |
| Livros do autor em português:.....  | 96 |

## Apresentação

Amig@s, aceitem esse presente do Dhamma: uma coletânea com as traduções para o português dos ensinamentos do Ajahn Jayasāro, os Yellow Page Teachings, escritos à mão pelo próprio autor no período compreendido entre janeiro de 2020 e dezembro de 2021.

Esses ensinamentos foram extraídos de um grupo de WhatsApp com o mesmo nome, cujo convite para ingresso é esse: <https://chat.whatsapp.com/GQFamvrjZrFDuz6GQ764MH>.

Nesses tempos modernos, mensagens curtas enviadas periodicamente como as do Ajahn Jayasāro parecem funcionar bem, mas já são tantos textos bons e inspiradores que seria bom termos vários deles juntos.

São muitos os méritos desse gentil professor, e, se abrir nossas mentes é uma tarefa árdua e demorada, o calor que sentimos em nosso coração a cada leitura é imediato.

Peço desculpas por qualquer erro de tradução ou de português. Se perceberem alguma falha, por gentileza avisem pelos e-mails [luciahfribeiro@hotmail.com](mailto:luciahfribeiro@hotmail.com) ou [marcos.r.souza@gmail.com](mailto:marcos.r.souza@gmail.com).

O autor nos concedeu autorização para essa publicação com a condição de que a tradução dos seus ensinamentos não fosse utilizada para fins comerciais. Repasso a orientação para todos vocês!

Façam bom proveito e que todos continuemos a crescer no Dhamma!

Para dar um gostinho para quem não conhece, segue a imagem do primeiro ensinamento traduzido nessa coletânea:

Beware of words that ignore the truths of impermanence and contingency such as 'always' and 'never', especially when they follow personal pronouns e.g.

"I always....." "I never....."  
"You always....." "You never....."  
"He/she always...." "He/she never....."  
"They always....." "They never....."

So much anger, frustration and depression has resulted from using these words unwisely. Strong emotions often provoke us to use absolute terms both in our thinking and our speech. But such exaggeration sets us on the path of delusion. Being careful and precise in our use of language is not being pedantic. It can prevent much conflict and suffering.

Ajahn Jayasāro

E do último, também:

Verses from the Dhammapāda



“

111. Better it is to live one day wise and meditative than to live a hundred years foolish and uncontrolled.

112. Better it is to live one day energetic and resolute than to live a hundred years sluggish and dissipated.

113. Better it is to live one day seeing the rise and fall of things than to live a hundred years without seeing rise and fall.

114. Better it is to live one day seeing the Deathless than to live a hundred years without ever seeing the Deathless. ”

Whatever the struggles and challenges on the Buddha's Path, it is a hundred times, a thousand times better than never having discovered the Path.

Ajahn Jayasāro  
28/12/21

## O risco das palavras que ignoram a impermanência – 04/01/2020

Cuidado com as palavras que ignoram as verdades da impermanência e da contingência, como "sempre" e "nunca", especialmente quando elas acompanham pronomes pessoais, por exemplo:

"Eu sempre ..." "Eu nunca ..."

"Você sempre ..." "Você nunca ..."

"Ele/ela sempre ..." "Ele/ela nunca ..."

"Eles sempre ..." "Eles nunca ..."

Tanta raiva, frustração e depressão resultam do uso sem sabedoria dessas palavras. Emoções fortes frequentemente nos levam a usar termos absolutos tanto em nosso pensamento quanto em nossa fala. Mas esse exagero nos coloca no caminho da delusão. Ser cuidadoso e preciso no uso da linguagem não é ser pedante. Pode evitar muitos conflitos e sofrimentos.

## Contrapondo-se à ignorância que chega por nossas telas – 07/01/2020

Hoje em dia, as notícias em nossas telas podem ser avassaladoras. Tanta raiva, tanta violência, tanta ignorância e ganância! É fácil cair na armadilha da ansiedade, depressão ou negação.

O Buddha nos ensinou a lidar com a loucura ao nosso redor, determinando: este mundo está infectado pela ganância e egoísmo; eu, pelo menos, tentarei viver minha vida com moderação e um coração generoso. Este mundo está infectado por ódio e raiva; eu, pelo menos, tentarei viver minha vida com bondade e compaixão. Este mundo está infectado pela ignorância e superstição; eu, pelo menos, tentarei viver minha vida com sábia consideração. Podemos não ser capazes de fazer muito para aliviar o sofrimento que aparece em nossas telas, mas podemos ser uma força do bem, momento a momento, dia a dia, em nossas famílias, local de trabalho e comunidade.

## Uma reflexão provocadora e hábil – 11/01/2020

"Monges, mesmo se bandidos os cortassem selvagememente, membro por membro, com uma serra de duas lâminas, se vocês deixassem surgir uma mente de ódio contra eles, não estariam seguindo meus ensinamentos". Esta é certamente uma das mais surpreendentes e intimidadoras falas do Buddha.

Então, como devemos guardá-la em nossos corações? Algumas pessoas podem pensar que o Buddha estabeleceu para nós um padrão impossivelmente alto para seguir. Elas podem muito bem se desesperar: "Eu nunca serei um verdadeiro discípulo do Buddha. É muito difícil."

Eu mesmo, acredito que com essas palavras o Buddha estava nos dando uma nova perspectiva sobre nossos sentimentos, uma reflexão hábil para aproveitar nos momentos em que a raiva e a má vontade ameaçam engolfar nossas mentes. Podemos pensar: "O Buddha disse que se eu estivesse praticando bem seus ensinamentos, poderia abandonar o ódio mesmo se bandidos estivessem cortando meus membros. Comparada com isso, essa provocação não é nada. Posso não ser capaz de garantir meus sentimentos se alguém for cortar meus braços fora, mas, nesta pequena questão pelo menos, posso mostrar minha determinação de seguir o caminho do Buddha para a libertação.

### Quando Ajahn Chah falava sobre si mesmo... – 14/01/2020

Ajahn Chah raramente falava sobre si mesmo. Quando o fazia, as histórias que relatava eram na maior parte a respeito das impurezas que ele costumava ter, e das batalhas que enfrentou durante sua prática. Isso soava para mim como uma forma sábia e compassiva de falar com seus discípulos. É natural sentir um certo temor diante de tal professor e sentir que a distância entre ele e nós é inimaginavelmente grande. Ao falar sobre suas falhas, Ajahn Chah nos lembrava que, quando começou sua prática, ele não era diferente de nós. Sua realização veio através de um inteligente e consistente esforço, através da paciência e resiliência. A lição que ele queria nos ensinar era: se eu posso fazer isso, você também pode.

### A melhor homenagem a um querido professor – 18/01/2020

Na Tailândia, 16 de janeiro é o Dia dos Professores. É também o dia que Ajahn Chah faleceu. Todo ano, para comemorar sua passagem, cerca de mil monges e monjas e milhares de budistas leigos se reúnem no seu monastério por seis dias para a prática do Dhamma. Na tarde do dia 16, toda a assembleia presta seus respeitos às relíquias de Ajahn Chah, formando uma longa fila e circum-ambulando a estupa na qual suas relíquias estão depositadas.

Quando dou palestras do Dhamma nesses dias, encontro-me voltando para um ponto familiar. Ajahn Chah deixou-nos uma vez em janeiro de 1992. Mas desde então, nós, seus discípulos, temos o deixado muitas, muitas vezes. Sempre que escolhemos ignorar ou agir em oposição a seus ensinamentos sábios e compassivos é como se virássemos nossas costas para ele e fôssemos embora. Meu apelo é que todos tentemos honrar sua memória, mantendo seus ensinamentos em nossos corações e, aconteça o que acontecer, coloquemo-los em prática o melhor que pudermos. Essa, eu acredito, é a mais elevada expressão de gratidão e profundo respeito.

### Contenção dos sentidos no mundo moderno – 21/01/2020

O cultivo da contenção dos sentidos é uma das principais tarefas do monge recém-ordenado. Os monges são ensinados que certos objetos dos sentidos inflamam facilmente a mente. Quando não há necessidade de prestar atenção a tais objetos, deve-se treinar para evitar fixar-se em sua impressão geral ou em qualquer de suas características atraentes. A lógica é clara: evitar o surgimento de um problema é mais eficiente do que lidar com ele depois que surgiu. Esta não é uma prática para eliminar as impurezas, mas para reduzir o alimento dos quais elas se nutrem.

Ao adaptar este ensinamento para os jovens, tendo a substituir a frase “contenção dos sentidos” por “cuidado com os sentidos”. Embora budistas leigos geralmente não aspirem à intensidade do treinamento monástico, quase todos no mundo moderno enfrentam o desafio da sobrecarga sensorial. Trazer a atenção para os dados sensoriais que permitimos em nossas mentes, e abstermo-nos de estímulos que desnecessariamente nos distraem e perturbam é uma habilidade importante para a vida. Cuidamos dos nossos sentidos e, portanto, de nossa saúde mental, monitorando a quantidade e o tipo de dados sensoriais aos quais nos expomos.

### Vírus perigosos dentro de nós – 25/01/2020

Como olhamos as pessoas que não refletem nada sobre o sofrimento que infligem aos outros em sua busca pelos prazeres dos sentidos, poder e status?

Como vemos as pessoas cujo ódio as leva a abusar física e verbalmente de outras, ou mesmo a mutilar e matar pessoas inocentes?

Como vemos as pessoas que, por meio de tolice, imprudência e confusão, destroem exatamente as coisas que mais desejariam preservar?

Olhar para essas pessoas de maneira que leve à aversão, depressão ou desespero é perder o caminho.

É mais sábio vê-las como vítimas de um vírus. Elas contraíram o vírus da ganância, o vírus do ódio, o vírus da delusão. Quando vemos os sintomas desses vírus se manifestando em outras pessoas, devemos nos lembrar de que também os temos, mesmo que apenas em formas mais brandas. Devemos reconhecer o quão perigosos esses vírus são e como somos afortunados pelo Buddha ter, com sua grande compaixão, nos dado o antídoto. Devemos redobrar nossos esforços para aplicar este antídoto para nos curar e, quando possível, compartilhá-lo com outras pessoas.

### A respiração e o cultivo da presença mental correta – 28/01/2021

Em seus ensinamentos sobre o cultivo da presença mental correta (sati), o Buddha listou quatro objetos ou bases (satipatthāna) para a prática:

(i) o corpo,

(ii) o tom da sensação (agradável, desagradável ou neutro),

(iii) a mente,

(iv) os estados mentais percebidos em termos de seus efeitos obscurecedores (akusala) ou iluminadores (kusala) na mente.

Durante a meditação, estar ciente da respiração é praticar o primeiro fundamento da presença mental.

Estar ciente do tom da sensação presente durante cada inspiração e expiração é praticar o segundo fundamento da presença mental.

Estar ciente da qualidade da mente que presta atenção à respiração é praticar o terceiro fundamento da presença mental.

Estar ciente da presença ou ausência dos obstáculos (nivarana) e dos fatores de iluminação (bojjhangā) e compreender os processos causais envolvidos é praticar o quarto fundamento da presença mental.

### A prática do Dhamma – 01/02/2020

Praticar o Dhamma significa colocar os ensinamentos do Buddha ao teste da experiência. Simplesmente acreditar que eles são verdadeiros não é o ponto. A crença sem a experiência nunca escapará da sombra da dúvida, exceto pela repressão. Quando colocamos os ensinamentos em prática, começamos a mudar, mas podemos não reconhecer as mudanças acontecendo porque elas nem sempre correspondem ao que pensamos que elas deveriam ser. Praticantes são às vezes tão focados nos momentos de “uau!”, que negligenciam as melhoras incrementais, modestas, tomando espaço em sua conduta e em sua vida interior. Essas melhoras incluem um senso crescente de gratidão por tudo que lhes foi dado na vida, uma alegria crescente em dar e compartilhar, um comprometimento mais forte com os preceitos, um afastamento não forçado, natural das buscas triviais. Reconhecer tais mudanças, enquanto se evita as armadilhas do orgulho e da complacência, pode ser um fator importante para

motivar a consistência na prática. E se há alguma receita para o sucesso na prática do Dhamma, essa é a consistência.

### Ansiedade e Ameaças – 04/02/2020

A força da nossa ansiedade não tem uma relação fixa com a gravidade das ameaças que enfrentamos na vida. Podemos estar ansiosos tanto por coisas que quase não têm probabilidade de ocorrer quanto por coisas que representam um perigo real para o nosso bem-estar. A ansiedade não é causada pelo senso de ameaça, e sim pelo que adicionamos a ele. Permitir que a mente se alimente repetidas vezes do pior cenário faz parecer que ele é muito mais provável de ocorrer do que a situação garante. Cuidar da nossa saúde física deve ser acompanhado por um esforço sincero de cuidar da nossa saúde mental. Precisamos nos flagrar quando apanhados em pensamentos de ansiedade e gentilmente, mas com firmeza, abandonar esses pensamentos. De novo e de novo. Podemos nos motivar lembrando que a ansiedade e seus estados associados de estresse e pânico enfraquecem nosso sistema imunológico e nos tornam mais vulneráveis às mesmas doenças que tememos.

Tempos de ameaça e incerteza trazem o melhor e o pior dos seres humanos. Vamos estar no grupo que enfrenta os desafios com autodisciplina e presença mental, calma e bom humor, com consideração por aqueles que nos rodeiam e compaixão por todos.

### Ovāda Patimokkha – 09/02/2020

Nos dias de hoje, um encontro de mesmo uns cinco ou seis arahants seria um evento maravilhoso. Mas no dia de lua cheia de fevereiro, um ano após o despertar do Buddha, um encontro completamente não planejado de 1250 arahants teve lugar no monastério do Bosque de Bambu, em Rajagaha. O ensinamento que eles receberam naquele dia chegou até nós em forma abreviada como o “Ovāda Patimokkha”. Nele, o Buddha deu uma lista de princípios chave para os praticantes budistas. Isso deu à assembleia dos arahants um checklist que eles poderiam memorizar e citar, enquanto estavam caminhando pelo norte da Índia propagando o Dhamma e instruindo seus estudantes.

Hoje, no Magha Puja, celebramos essa ocasião única que ocorreu há tanto tempo atrás. É um bom momento para reler esse curto texto. À primeira vista, os ensinamentos nele são muito simples. Pontos chave incluem a declaração de Nibbāna como objetivo último, a suprema importância da resiliência (*Khanti*), e a sumarização da prática em abandonar todo o mau, cultivar tudo que seja bom e purificar a mente. O texto pode ser lido em um minuto ou dois, mas seria sábio dedicar a ele uma hora ou duas. E retornar a ele de novo e de novo.

### Meditação – Criando condições para a sabedoria surgir – 11/02/2020

A meditação tem um papel vital em nos prover um espaço no qual podemos digerir e avaliar nossas experiências na vida diária. Isso é importante, porque nossa conduta é frequentemente condicionada por medos, ansiedades, desejos e apegos de forma que raramente estamos, se é que alguma vez estamos, conscientes. Cometemos tantos erros evitáveis...

Não é o caso de usarmos nossas sessões de meditação para rever as questões com as quais estamos lidando naquele momento em nossas vidas. É mais o caso que, ao nos tornarmos mais atentos, mais calmos, mais estáveis, mais brilhantes e claros e energizados; certos insights surgem em nossas mentes. Por exemplo, o entendimento de que algum problema que nos manteve acordados durante a noite é, na verdade, um problema menor, que de repente surgiu na mente. Ou o reconhecimento de que alguns assuntos que imputamos como banidos ou

insignificantes são na verdade muito sérios, e precisam ser tratados imediatamente. Pensamentos, percepções, visões que pareciam tão reais e significativos podem agora ser vistos como desenraizados e insubstanciais. O significado de palavras sábias de nossos professores pode repentinamente ganhar vida.

Sabedoria – começando com esses tipos de insight e culminando na penetração das três características – é nossa meta. Como meditadores, nosso desafio é criar as condições para a sabedoria surgir.

## Nossa relação com o meio ambiente numa perspectiva budista – 15/02/2020

A abordagem do Buddha para a resolução de problemas consiste em estratégias que cobrem as três áreas principais da vida: conduta, emoções e pensamento.

Atualmente, no caso de nossa relação destrutiva com o meio ambiente natural, isso pode assumir a seguinte forma:

(i) Encorajar o firme comprometimento com certos comportamentos, por exemplo, viver uma vida mais simples, reduzir o consumo de bens e serviços que prejudicam desnecessariamente o meio ambiente, apoiar iniciativas que coloquem o bem-estar de longo prazo dos seres sencientes e do planeta acima dos ganhos monetários de curto prazo.

(ii) Encorajar o cultivo de um senso de apreciação da beleza deste mundo frágil. Encorajar o cultivo do amor e da compaixão pelo planeta e por todos os seres sencientes, incluindo aqueles que estão destruindo desenfreadamente o ambiente natural. Incentivar o desejo de ser parte da solução, em vez de ser parte do problema.

(iii) Incentivar a contemplação de todo o sofrimento que surge de maltratar o meio ambiente e dos benefícios que advêm de cuidar dele com respeito e gratidão. Investigar a teia de relações que ligam os seres sencientes uns aos outros e ao mundo material. Ver claramente como somos parte da natureza e não seu dono ou adversário.

Essas três áreas da vida devem ser abordadas de forma holística. Somente quando as pessoas desenvolverem as bases emocionais e intelectuais necessárias, elas se comprometerão com as mudanças benéficas, porém difíceis, que precisam ser feitas.

## Budismo Theravada e Sila – 18/02/2020

No budismo Theravada, monásticos iluminados são distinguidos por sua devoção a sila. A primeira razão para isso é bem direta. A maior parte das transgressões de preceitos somente pode ocorrer quanto há impurezas na mente. Nenhuma impureza, nenhuma intenção impura, nenhuma transgressão.

Mas há casos também onde a impureza pode não necessariamente estar presente na mente para a transgressão de um preceito ocorrer, por exemplo, comer depois do meio-dia. Aqui, dois outros fatores entram em jogo:

- (i) Um desejo de ser um bom exemplo para os estudantes e para as futuras gerações. Ouvir que grandes arahants mantêm todos os preceitos leva os monges a pensar: “Bem, se eles mantêm todas as regras, mesmo que suas mentes sejam inabalavelmente puras, ainda mais eu, cuja mente ainda é cheia de impurezas”.

- (ii) Amor e respeito pelo Buddha. Desconsiderar um preceito, mesmo que o Buddha não tenha feito nenhuma exceção para seus discípulos iluminados, seria desrespeitoso. Os nobres discípulos não colocam seu próprio julgamento acima do julgamento do Buddha.

Para os budistas leigos, também vale a pena considerar esses três fatores: manter os preceitos previne a expressão, e assim o fortalecimento das impurezas necessárias para a transgressão; ser um bom exemplo para aqueles em volta de você; honrar o Buddha que fez dos preceitos uma parte chave do seu treinamento.

### Um sentido menos ambicioso para mettā – 22/02/2020

A palavra ‘mettā’ é geralmente traduzida para o inglês como “loving kindness” (bondade amorosa). Ela é frequentemente entendida como se referindo ao amor incondicional. O amor ilimitado por todos os seres é uma ideia inspiradora, mas não facilmente colocada em prática na vida diária. Felizmente, praticar mettā não significa que você tem que amar a todos. Esse é um padrão muito alto. Tentar ser um amigo de todos os seres é provavelmente um lugar melhor para começar.

Os verdadeiros amigos não permitem espaço em seus corações para inimizade. Eles sabem que isso é um veneno. Os verdadeiros amigos não causam dano, seja por meio de suas ações ou de sua fala. Os verdadeiros amigos se preocupam com o bem-estar de seus amigos. Eles não desejam apenas que seus amigos estejam livres do sofrimento, mas que também estejam livres das impurezas que os levam a criar sofrimento para aqueles ao seu redor. Eles desejam que seus amigos experimentem a felicidade que nasce da bondade e da sabedoria.

Com pessoas difíceis, cruéis ou egoístas, esta recitação interior pode ser útil: “Nenhuma pessoa está excluída do meu coração”.

### O bom enfermeiro e o bom paciente – 25/02/2020

O Buddha encorajava os monges a cuidarem uns dos outros em tempos de doença. Certa vez, ele disse: “Aquele que deseje cuidar de mim, cuide dos enfermos entre vocês”. Mais tarde, ele listou as qualidades de bons enfermeiros e dos bons pacientes.

O bom enfermeiro:

- 1) é capaz de preparar remédios,
- 2) sabe o que é benéfico e o que é prejudicial, proporcionando o benéfico e não oferecendo o prejudicial,
- 3) ele cuida do paciente com uma mente de bem-querer, sem desejar qualquer tipo de recompensa,
- 4) ele está livre de repulsa por fezes, urina, vômito e catarro,
- 3) ele é capaz, em momentos apropriados, de informar, encorajar, inspirar e animar o paciente com falas sobre o Dhamma.

O bom paciente:

- 1) faz o que é benéfico,
- 2) observa moderação no que é benéfico,

3) ele toma o remédio,

4) ele revela com precisão seus sintomas para seu enfermeiro; ele relata se está melhorando, piorando ou permanecendo da mesma forma.

5) ele suporta pacientemente sensações dolorosas.

### Uma canção de amor dirigida ao Dhamma – 29/02/2020

Antes de me tornar monge, gostava de ler as obras dos grandes sábios sufis. Eles frequentemente escreviam poemas dirigidos ao Divino na forma de poemas de amor. Anos mais tarde, viajando pela Inglaterra, ouvi por acaso uma canção romântica tocando no rádio de um carro e fiquei inspirado a escrever minha própria versão dela: uma canção de amor dirigida ao Dhamma. A original se chamava "Everything I do (I do it for you) – Tudo o que faço (eu faço por você)" por Bryan Adams. Aqui está minha versão:

#### Ver e ser livre

Investigar minha vida

Me fez sentir triste e tão irreal.

Busquei meu coração, busquei minha mente,

Mas meus olhos estavam fechados, eu estava procurando às cegas.

Eu precisava de objetivos pelos quais valesse a pena lutar.

Era só lixo aquilo o que eu andava buscando

Então, isso veio a mim:

Tenho que aprender a ver, ver e ser livre.

Olhei no meu coração,

Lá eu encontrei uma beleza tão profunda.

Então fiz minha escolha, eu daria minha vida,

Eu daria tudo a isso, eu sacrificaria.

Não me diga que não vale a pena tentar.

Eu não posso evitar; não há nada que eu queira mais

Porque me ocorreu

Tenho que aprender a ver, ver e ser livre.

Só alcançando a paz, todas as dores cessam.

Somente a sabedoria dá essa paz real.

Não há lugar algum – a menos que a verdade esteja lá.

O tempo todo – todo o caminho.

Não me diga que não vale a pena lutar por isso.

Eu não posso evitar; não há nada que eu queira mais.

O Dhamma preenche minha mente, emociona minha mente.

O Dhamma acalma minha mente, sim, ele cura minha mente

Oh, isso veio a mim:

Tenho que aprender a ver,

ver e ser livre.

### Medo e espaço – 03/03/2020

Imagine-se preso em um espaço fechado com uma criatura totalmente assustadora. A criatura uiva, geme e soluça. Ela se joga contra as paredes. Ela urina e defeca no chão. A experiência é um pesadelo total.

Agora se imagine num parque, grama e árvores até onde a vista pode alcançar. A criatura aparece, correndo em círculos, uivando alto. Mas depois de um tempo, ela desacelera e começa a relaxar. Até que ela se deita para descansar numa sombra fresca.

Na mente não treinada, a experiência do medo pode ser semelhante a estar confinado com um animal aterrorizante. Praticar o Dhamma não quer dizer, necessariamente, que o medo não surja mais. É mais uma questão de que ampliamos o espaço em volta dele. O medo segue seu curso e depois vai descansar. Realizamos isso ancorando a atenção no corpo. Certificamos de que nossa respiração está normal e então estabelecemos uma consciência relaxada do padrão das sensações percorrendo o corpo, da cabeça aos pés. Fazemos do corpo um parque espaçoso. Não temos que lutar com o medo. Permitimos que ele cesse.

### A magia enganosa dos grandes números – 07/03/2020

Uma certa pessoa, “o corretor de ações de Baltimore”, envia 10.240 e-mails. Metade desses e-mails preveem que o preço de uma determinada ação aumentará de valor, a outra metade, que diminuirá. Algum tempo depois, ele envia um segundo e-mail para as 5.120 pessoas que receberam a previsão correta no primeiro e-mail. Metade delas é informada de que o preço de uma determinada ação aumentará, e a outra metade que diminuirá. Algum tempo depois, ele envia um terceiro e-mail para as 2.560 pessoas que receberam a previsão correta no segundo e-mail ... Você entendeu a história! Após o envio de dez e-mails, restam dez pessoas que receberam dez previsões corretas consecutivas. Para elas, parece que aquilo não pode ser um golpe de sorte. O corretor de ações de Baltimore é um gênio! Elas estão prontas para serem exploradas.

Esta é a magia enganosa dos grandes números. Para muitas pessoas, o mundo ao nosso redor parece ter sido projetado especificamente para os seres humanos. Mas, levando em consideração os incontáveis bilhões e bilhões de planetas no universo, essa é uma hipótese inútil.

Quer exploremos os mundos da ciência e da matemática, ou o mundo interno da mente, é a consciência do contexto que nos mantém de olhos abertos.

## Os riscos dos desejos mundanos para nosso verdadeiro bem-estar – 10/03/2020

Hoje, eu contarei novamente uma velha lenda budista. Ela é um simples conto que lembra ao leitor como os desejos mundanos podem nos cegar para nosso verdadeiro bem-estar. A história é sobre a bela cortesã Vasavadatta, que se apaixonou profundamente por um jovem monge chamado Ugaputta, o futuro professor do imperador Ashoka. Vasavadatta tentou de todas as formas à sua disposição seduzir o monge, mas quando ela o convidava ou implorava, o Ven. Ugaputta sempre lhe dizia que o tempo ainda não estava maduro. Mais tarde, enquanto envolvida em um caso com um homem local, Vasavadatta descobriu que um mercador extremamente rico a desejava. Dirigida pela ganância pelas riquezas que poderia ganhar, ela matou o amante que estava no seu caminho, mas seu crime foi descoberto. O juiz ordenou que suas orelhas e nariz, suas mãos e pés fossem cortados, e que ela deveria ser abandonada no cemitério para morrer.

Vasavatta, gemendo de dor no chão, viu o Venerável Ugaputta caminhando em sua direção. Freneticamente, ela implorou a um leal escravo que permaneceu com ela que escondesse as partes amputadas do seu corpo. Quando o monge chegou, ela reclamou que quando era bonita e vestia-se com elegância, ele não vinha até ela. Agora que estava mutilada e coberta com sujeira e sangue, ele vinha. Como essa poderia ser a hora certa, afinal? O Venerável Ugaputta respondeu que ele não tinha vindo para desfrutar do seu corpo, mas para libertar sua mente. Antes, ela havia estado tão absorvida com o mundo sensorial da beleza e do prazer que era incapaz de receber o Dhamma. Agora, se ela prestasse atenção, poderia entender. E assim foi. Antes de falecer, o coração de Vasavadatta, em paz e cheio de fé, tomou refúgio no Buddha, no Dhamma e na Sangha.

## Fragilidade, instabilidade e a compaixão – 14/03/2020

Quanto mais de perto contemplamos nossos corpos e mentes e o mundo onde vivemos, mais nos tornamos profundamente conscientes da fragilidade e da instabilidade. Quando uma crise como esta pandemia expõe a natureza não confiável e incerta do mundo, não ficamos surpresos. Sabemos que o que está acontecendo agora mesmo não é um desvio da norma. Acontece apenas que as vendas foram retiradas das verdades que a maioria das pessoas passa a vida tentando ignorar. Com uma fundação diária em como as coisas são, podemos permanecer livres do pânico, ansiedade e depressão. Podemos direcionar nossas mentes para a compaixão.

Confrontados com um sofrimento desta profundidade e dimensão, desenvolvemos o desejo sincero de que todas as pessoas, jovens e velhos, em todos os países do mundo, estejam livres de infecção. Se eles tiverem contraído o vírus, que se recuperem. Se não se recuperarem, que sejam capazes de suportar a dor com paciência e aceitação; que eles possuam em seu coração um refúgio ao qual possam se voltar; e que em seus últimos dias estejam cercados por amor e bondade.

## A condição humana e a compaixão – 17/03/2020

Pessoas sofrendo de grande angústia frequentemente iam pedir ensinamentos de Ajahn Chah. Quando eles perguntavam, por exemplo, por que coisas ruins podiam acontecer para pessoas boas ou por que uma criança inocente deveria ter que morrer, ele raramente falava sobre kamma de vidas passadas. Ele frequentemente dizia simplesmente: “porque elas nasceram”.

Assim que nascemos, tornamo-nos vulneráveis a todos os tipos de dor, simplesmente por possuir um corpo humano.

No caso de um vírus varrendo o mundo, questões podem surgir. Por que essa pessoa sobreviveu e aquela, não? A resposta simples e indiscutível é que, como humanos, temos corpos que são suscetíveis a um vasto número de doenças. Somos todos, inescapavelmente, sujeitos a doenças, envelhecimento e morte. O amadurecimento do kamma criado em vidas passadas pode algumas vezes desempenhar um papel num infortúnio particular, mas não necessariamente. Há múltiplas causas e condições para qualquer evento. É reconhecendo o que todos compartilhamos em comum como seres humanos, que nos abrimos para os sofrimentos dos outros e o nosso egoísmo se esvai.

### Alguns exercícios de presença mental para a pandemia – 21/03/2020

1. Tenha consciência (*sati*) da ansiedade como um fenômeno que afeta o corpo e a mente. Não lute contra ela e nem se entregue a ela. Veja os pensamentos ansiosos simplesmente como pensamentos, como nuvens passando pelo céu da mente. Veja as sensações físicas meramente como sensações, partes da natureza. Respire profundamente. Imagine a ansiedade saindo do corpo com a expiração. Imagine tranquilidade e clareza entrando no corpo e na mente com a inspiração.

2. Desenvolva presença mental (*sati*) do impulso de tocar o rosto e aguarde até que ele passe. (Lembrar-se o que se sente quando o impulso vai embora ajuda a resistir a ele numa próxima vez). Mantenha presença mental durante os vinte segundos em que lava as mãos. Por exemplo, tente recitar internamente: 1-Buddho, 2-Buddho, 3-Buddho até 10-Buddho, depois 10-Buddho, 9-Buddho, até zero. Tenha presença mental da distância entre você e os outros.

3. Desenvolva a presença mental como um refúgio interior através de períodos diários de cânticos e meditação. Entoar versos em páli, com total atenção, possui efeito calmante. Cantar a tradução traz à mente importantes reflexões motivadoras e sábias. A meditação ajuda a criar um oásis silencioso de calma interior em meio a toda confusão da vida diária.

4. Esteja plenamente atento aos medos das crianças. Explique a elas sobre o vírus tão bem quanto puder, encoraje-as a fazer perguntas. Deixe que elas saibam que a segurança delas é sua primeira preocupação. Tenha cuidado com sua fala sobre o vírus na presença delas.

5. Esteja plenamente atento do seu uso das mídias sociais. Restrinja seu consumo de notícias. Checá-las uma ou duas vezes por dia é suficiente. Evite mídias sociais não confiáveis que espalham o medo ou estão cheias de curas milagrosas. (Isso será bem mais fácil se você observar como seu estado mental é afetado pelo que você vê na tela). Se você tem filhos, assegure-se de que eles tenham essa mesma contenção.

6. Esteja plenamente atento ao sofrimento dos outros. Não seja descuidado. Não seja egoísta no uso de recursos preciosos. Fique junto de amigos que pensam como você e ofereça assistência a qualquer pessoa mais velha ou criança com fome.

7. Esteja plenamente atento a essa oportunidade de passar algum tempo de qualidade com sua família.

### Samsara é isso aí – 24/03/2020

Quando ouvi pela primeira vez os ensinamentos de Ajahn Chah sobre incerteza e imprevisibilidade e a necessidade de constante vigilância, aquilo ressoou profundamente em

mim. Aquela foi uma das principais lições que eu havia aprendido nos últimos dois anos. Deixe-me dar uma ilustração para vocês.

Era 1976. Eu era um jovem imberbe de 18 anos, pedindo carona de Mashad, no nordeste do Irã, para Teerã. Naquela tarde, tinha dado sorte: um caminhão com um grande container parou para mim. De repente, encontrei-me sentado num assento luxuoso de uma cabine com ar-condicionado. Senti-me tão bem, um upgrade nos solavancos das caminhonetes e lambretas. Eu me acostumaria com aquilo, mas bem tarde, naquela noite, enquanto atravessávamos uma cadeia de montanhas, o motorista parou no acostamento. Ele insistiu que passássemos a noite juntos na cama atrás dos assentos. Quando recusei, ele tentou me agredir. Depois de uma luta, eu abri a porta e pulei para fora. Praguejando, ele veio atrás de mim, mas eu me escondi longe dali, nas árvores. Ele foi embora com raiva, me deixando no escuro e no frio.

Comecei a caminhar ao longo da estrada para me manter aquecido. Depois de cerca de um quilômetro, cheguei a um restaurante. Andei em volta procurando uma janela aberta, mas não havia nenhuma. Então percebi um grande tapete persa apoiado contra uma parede externa. Tive uma ideia. Eu desenrolei o tapete no chão e me deitei sobre ele. Segurei uma ponta dele e rolei e rolei. Fiz um ninho aquecido e aconchegante e logo adormeci.

Cedo na manhã seguinte, eu estava na estrada de novo. Passavam poucos veículos por lá e eu não estava otimista. Mas o segundo carro parou. Era uma família. Um momento depois, estava compartilhando o café da manhã com três doces crianças. “Ah!”, pensei comigo: “um final feliz para uma noite sombria”. E então, não mais que dez quilômetros descendo as montanhas, o carro quebrou. Foi sério e levaria horas antes que a ajuda chegasse. Com relutância, despedi-me deles e comecei a caminhar montanha abaixo.

“Bem”, pensei comigo, “realmente não se pode tomar nada como garantido”.

### Tempo e experiência – 28/03/2020

Nós, seres humanos, concordamos que há algo chamado “tempo” que pode ser mensurado por relógios e calendários. Mas o que exatamente o tempo é no mundo real da nossa experiência direta? Podemos conhecer o tempo da forma que conhecemos uma forma visível, um som ou um cheiro? Eu diria que não. O que podemos observar é uma percepção do “tempo passando”, como quando olhamos para um relógio ou para a posição do sol ou da lua. Mas o tempo em si é mais elusivo. E a questão surge: ele é realmente algo, afinal? Essa não é meramente uma questão filosófica. Com tantas pessoas pelo mundo confinadas em suas casas, é importante reconhecer como nosso entendimento do tempo condiciona nossas sensações. Se pensamos no tempo como uma entidade composta de dias, semanas e meses que temos que, de alguma forma, preencher com uma coisa ou outra, o sofrimento certamente surgirá. Mas podemos olhar o tempo de uma forma diferente: como uma sucessão de momentos presentes. Não temos que tentar estar no momento presente, nós já estamos e sempre temos estado lá. O desafio é simplesmente despertar para o que já é o caso. Tendo sido forçados a desacelerar e simplificar a vida, agora é a oportunidade de encontrar um caminho de volta para o momento presente. Livre-se de pensamentos obsessivos, memórias e imaginação, para que serve isso?

### Sensibilidade para agir no tempo certo – 31/03/2020

O Buddha ensinou que uma das características de uma mente bem treinada é sua sensibilidade para tempo e lugar. A lei do Kamma revela que há princípios sem tempo governando nossas

ações e suas consequências. Mas como aplicamos nossa atenção a esses princípios na vida diária não pode ser aprendida em um livro. Aprendemos através da experiência.

Durante esse período, quando famílias estão passando mais tempo juntos do que costumavam passar, as chances para conflitos crescem. Cultivar presença mental sobre tempo e lugar é uma prática de Dhamma especialmente importante nesse momento. Como lugar – o lar – é mais ou menos decidido por nós, a ênfase recai sobre o tempo. Estamos bem cientes que:

Há um tempo para dar e um tempo para receber.

Um tempo para conversar e um tempo para ficar calado.

Um tempo para falar e um tempo para ouvir.

Um tempo para liderar e um tempo para seguir.

Um tempo para ser sério e um tempo para ser divertido.

Um tempo para trabalhar e um tempo para relaxar.

Um tempo para estar junto e um tempo para estar só.

Um tempo para persistir e um tempo para deixar ir.

Um tempo para as notícias do mundo e um tempo para as últimas notícias do nosso corpo e mente.

Um tempo para a paciência e gentileza. Sempre.

### [Ajuda mútua como marca da evolução das espécies – 04/04/2020](#)

Durante uma visita à minha família em meados de 1990, eu topei com um amigo querido sob as escadas. Não foi tão estranho como você pode pensar. O amigo era um livro – como muitos dos meus melhores amigos, enquanto crescia, costumavam ser – uma edição velha e mal conservada do “Ajuda Mútua”, de Peter Kropotkin.

Eu havia comprado o livro numa livraria de livros usados em Cambridge, uns vinte anos antes. Ele entrou na minha vida num momento em que eu estava procurando duro por refutações inteligentes à ideia de que a vida é uma luta sinistra na qual toda pessoa deveria buscar ser o número um. Eu queria um apoio para minha convicção de que o altruísmo não é somente possível, mas uma ferramenta essencial para a sobrevivência humana e seu florescimento.

O livro de Kropotkin foi uma revelação. Aqui, ele sumariza suas descobertas: “A ajuda mútua, tanto quanto a luta mútua, é uma lei da vida animal, mas aquela, como fator de evolução, tem provavelmente uma importância maior, visto que favorece o desenvolvimento de hábitos e características que asseguram a manutenção e o desenvolvimento mais intenso das espécies, aliado a um maior bem-estar e satisfação com a vida pelo indivíduo, com menor gasto de energia.”

Mais de cem anos se passaram desde a publicação desse livro, mas na situação atual do mundo, ele volta à minha mente novamente. Nessa crise, há sinais de que muitos estão acordando para a necessidade e nobreza da ajuda mútua. Nos próximos meses e anos, quando o impacto econômico do vírus se tornar aparente, especialmente para os pobres e vulneráveis, vamos nutrir esse comprometimento com a ação compassiva para o bem-estar de todos.

## Impurezas consentidas – 07/04/2020

Muitos anos atrás, estava sentado com Ajahn Buddhādāsa em frente à sua cabana, quando um leigo budista aproximou-se dele. O homem estava claramente em um estado de uma certa confusão. Ele exclamou: “Luang Pó, minha mente está tão agitada!” Ajahn Buddhādāsa olhou para ele com calma e até um certo espanto e respondeu: “Bem, então pare de agitá-la”.

As impurezas não são inimigas que invadiram nossas mentes. Somos cúmplices na sua presença. Embora não pareça, as impurezas não podem surgir na mente sem nosso consentimento, e se elas permanecem por um longo tempo, é porque uma parte de nós as quer ali.

## Detox espiritual – 11/04/2020

Em todos os dias de lua cheia e de lua nova, em outras palavras, a cada quinze dias, budistas leigos são encorajados a tomar os oito preceitos. Em linguagem moderna, isso pode ser chamado de um detox. Por um dia e uma noite, a pessoa que segue essa prática se abstém: de comer depois do meio-dia, de qualquer tipo de atividade sexual, de todos os tipos de adorno físico, de todos os tipos de entretenimento. Isso significa nenhuma rede social, nenhuma internet, nenhum vídeo game, nenhuma música. A separação temporária dessas coisas propicia uma oportunidade de observar em que extensão elas produzem toxinas na mente. Se enxergarmos que elas produzem, podemos contemplar como desenvolver uma relação mais saudável com elas. Ao mesmo tempo, abstermo-nos de tais atividades libera tempo para nos devotarmos ao bem-estar espiritual: ler livros do Dhamma ou ouvir palestras do Dhamma, entoar cânticos e meditar. Por pelo menos dois dias ao mês, leigos budistas são encorajados a colocar as questões espirituais no topo da sua lista de prioridades.

Esse ano, não por uma questão de vontade, as pessoas em todo o mundo estão experimentando a separação das coisas que dão prazer e propósito às suas vidas. Isso é muito difícil, mas, ao mesmo tempo, pode cumprir algumas das funções de um detox espiritual. Há tempo para examinar a vida e seus objetivos. Isso pode levar a questionar, talvez pela primeira vez, o que é verdadeiramente importante na vida. E esse é o primeiro passo em direção à sabedoria.

## O conselho do Buddha – 14/04/2020

No tempo do Buddha, era esperado que professores espirituais adotassem um posicionamento claro a respeito das doutrinas filosóficas cruciais da época. Essas doutrinas (por ex.: um iluminado existe após a morte, ele não existe, ele tanto existe como não existe, ou nem existe nem não existe?) eram colocadas numa espécie de checklist que os buscadores religiosos usariam como base para questões aos mestres famosos. O Buddha confundia e enfurecia muitas pessoas por sempre se negar a responder tais questões. Ele dizia que elas eram irrelevantes. O assunto do seu ensinamento era o sofrimento e o fim do sofrimento. Nada mais.

Nesses dias, estamos cercados por muitas questões e assuntos não resolvidos. Embora não tenhamos informações suficientes para chegar a quaisquer conclusões sobre o futuro de nossas vidas e carreiras e nossa sociedade depois que o vírus tiver sido superado, é difícil refrear-se da especulação. Pouco é ganho além de um aumento na ansiedade. Muito melhor em tempos como esse é seguir o conselho do Buddha: voltar a atenção para o que pode ser conhecido e tratado no momento presente. “Aqui, agora, o que é o meu sofrimento? Como eu

o sinto? O que é o apego aqui e agora e qual é o combustível para esse sofrimento? Como posso aplicar os ensinamentos do Buddha para largar esse apego e ficar livre do sofrimento?”

### Orgulho e vergonha – 19/04/2020

Um dia, estava assistindo Ajahn Chah enquanto ele estava sentado sob sua cabana recebendo convidados. Num determinado momento, um grupo de pessoas de Bangkok chegou. Durante o curso de sua conversa com eles, Ajahn Chah apontou para mim: “Esse aí está aqui há pouquíssimo tempo e já pode falar tailandês e o dialeto de Isan bastante bem”. Ele se virou para mim: “Não pode?” “Sim, senhor”, respondi. Ele sorriu para seus convidados: “Vocês estão vendo!” Eu não sei se alguma outra vez na vida senti tanto orgulho de mim mesmo como naquele momento.

Depois que os leigos haviam ido embora, Ajahn Chah tirou sua dentadura — agora manchada de vermelho com suco da castanha de betel — e falou para que eu as esfregasse e as deixasse limpas com areia. Enquanto eu trabalhava, ele falou rápido comigo no dialeto de Isan. Mesmo com seus dentes na boca, eu lutava para entender um pouco mais do que a essência do que ele dizia. Sem seus dentes, eu não podia entender uma palavra. Carrancudo, ele resmungou com os outros monges sobre minhas habilidades com o idioma. Não sei se alguma outra vez na vida, eu me senti com a autoestima tão baixa como naquele momento.

### A jovem sem casta e o Venerável Ananda – 21/04/2020

Uma lenda budista reconta a história de uma jovem mulher sem casta, Pakati, que estava, um dia, tirando água de um poço, quando o Venerável Ananda passava por ali. Para seu espanto, ele pediu um pouco d’água para beber. Ela disse a ele que aquele era um poço para a comunidade sem casta, e que se ele tomasse aquela água, seria contaminado por ela. Venerável Ananda respondeu que ele não estava indagando sobre castas, apenas sobre a água.

Pakati assistiu de olhos arregalados, o Venerável Ananda bebendo a água que ela lhe oferecera, antes de ir embora. Ela o seguiu por todo o caminho até o monastério onde o Buddha residia. Ela tomou coragem e o seguiu ali dentro. Ela prestou respeito ao Buddha e implorou para que ele lhe permitisse ficar lá, perto do Venerável Ananda, assim ela poderia servi-lo. Pakati disse que amava o Venerável Ananda. O Buddha gentilmente lhe disse que ela estava enganada. Ela não amava o Venerável Ananda. Ela amava a bondade que encontrou tão inesperadamente nas maneiras e palavras dele. Ela poderia estar próxima daquela bondade o tempo todo, cultivando-a dentro de si e a estendendo aos outros. Fazendo isso, ela poderia se tornar uma pessoa verdadeiramente nobre, independente do seu nascimento.

### Renascimento – *Zoom in e zoom out* – 25/04/2020

Na discussão do renascimento podemos tanto adotar uma abordagem mais panorâmica (*zoom out*) e considerá-lo em termos de uma sucessão de vidas, ou uma abordagem mais focalizada (*zoom in*) e enxergá-lo em termos da sucessão de estados mentais, momento a momento, na vida presente. Ambas são perspectivas legítimas. Mas muitos budistas acham pouco inspiradora ou desanimadora, a meta de colocar um fim no renascimento, porque eles focam muito na primeira dessas opções. Como muitos de nós não tem nenhuma memória de vidas passadas, é muito mais útil concentrar-se na segunda opção. Para fazer isso, examinamos a experiência presente. Refletimos sobre o ensinamento do Buddha de que em cada momento que identificamos um estado mental como “eu” ou “meu”, estamos, num certo sentido, tomando nascimento/nascendo (*taking birth*). O nascimento (*taking of birth*) é seguido da morte e de um novo nascimento. De novo e de novo. Podemos ver isso por nós mesmos

observando o surgir e desaparecer das várias formas de ganância, raiva e delusão que ocorrem na vida diária. Perguntamos a nós mesmos: “Não seria maravilhoso se nunca tivéssemos de nascer novamente no reino da ganância, ou no reino da raiva ou no reino da delusão?” Se enxergarmos claramente, nossa resposta será sim. Dessa forma, nossos sentimentos sobre um fim para o renascimento começarão a amadurecer.

### O caminho do meio – 28/04/2020

Seguir o caminho do meio é frequentemente entendido como a adoção de uma abordagem moderada e intermediária entre duas posições opostas. Mas há um problema óbvio com essa interpretação. Um caminho do meio entre uma opção ruim e outra desastrosa não terminará bem. Ou talvez (um exemplo um tanto improvável), alguém poderia afirmar estar seguindo o caminho do meio, entre viver como um pacifista e ser um *serial killer*, matando pessoas somente quando elas estiverem realmente furiosas com ele.

No senso budista do termo, seguir o caminho do meio requer, primeiro, que estabeleçamos nossa meta: a liberação de todo sofrimento. Os extremos a serem evitados são determinados por essa meta. Esses são as ações, fala e estados mentais obstrutivos dessa realização. Numa de suas palestras de Dhamma, Ajahn Chah os resumia na indulgência em sensações de “gosto” e “não gosto”. O nobre caminho óctuplo é o verdadeiro caminho do meio, porque evita essas armadilhas e propicia um treinamento ótimo para aquele que aspira à liberação.

### O convite dos sentidos e a resposta da mente – 02/05/2020

Não importa quão agradável e confortável nosso entorno seja, sempre haverá ocasiões onde uma forma, som, cheiro, gosto ou sensação física encorajarão a aversão na mente. Não importa quão desagradável e desconfortável nosso entorno possa ser, sempre haverá ocasiões onde uma forma, som, odor, paladar ou sensação física encorajarão a ganância na mente. Não importa se nosso entorno é agradável ou desagradável, sempre haverá ocasiões em que uma forma, som, odor, gosto ou sensação física nos encorajarão a esquecer nosso senso de certo e errado, saudável e não saudável, apropriado e inapropriado.

Praticar o Dhamma na vida diária requer de nós estarmos preparados para lidar com todos os desafios. Firmemente determinamos que hoje:

- “Não permitirei que a ganância oprima minha mente quando em contato com um objeto que encoraje a ganância.”
- “Não permitirei que a aversão oprima minha mente quando em contato com um objeto que encoraje a aversão.”
- “Não permitirei que a delusão oprima minha mente, quando em contato com um objeto que encoraje a delusão.”

Essa determinação é uma condição de apoio para *sati*. Vivemos em um mundo no qual sempre haverá experiências que nos convidam a responder com impureza. Não podemos mudar isso. Mas podemos cultivar a habilidade para calmamente e polidamente negar o convite.

### O Buddha-a-ser na boca do gol – 05/05/2020

Era lua cheia de maio. O Buddha-a-ser refletia sobre as práticas ascéticas que havia adotado nos últimos seis anos. Ele percebeu que, embora fosse possível que houvesse ascetas que o igualassem no tanto de dor física que havia suportado ao longo daqueles anos, ninguém nunca, jamais, o havia superado naquilo. E mesmo após todo aquele esforço, depois de toda

aquela dor, ele ainda não havia feito nenhum progresso real na sua busca pela iluminação. Naquele momento, lembrou-se de um dia na sua infância quando, enquanto meditava à sombra fresca de uma macieira, sua mente entrou no primeiro jhāna. Lembrou-se do êxtase e do prazer daquele estado meditativo e repentinamente percebeu os erros que havia cometido ao assumir que todos os tipos de prazer eram uma armadilha a ser evitada pelo buscador espiritual. De fato, experienciar o prazer que surgia não conectado à sensualidade e às coisas não saudáveis, ao mesmo tempo em que não se apegava a ele, era o que habilitava a mente para ir além do mundo. Era hora de tomar algum nutrimento para seu corpo e seguir um novo caminho. Naquela noite, ele descobriu as quatro verdades essenciais da existência humana: sofrimento, a causa do sofrimento, a cessação do sofrimento e o caminho em direção à cessação do sofrimento. Ele tornou-se o Buddha.

### Palavras bem ditas (1) – 09/05/2020

Falar bem e comunicar-se de forma efetiva requer de nós, primeiro, checar nossa intenção em falar e as circunstâncias prevalentes. Durante a conversa propriamente dita, devemos monitorar a veracidade e o efeito de nossas palavras e a maneira como as falamos.

#### Intenção

É melhor abster-se da fala se nos conscientizamos da intenção de enganar, manipular, menosprezar, ou extravasar agressão e dor. Colocar uma cunha entre as impurezas que surgem na mente e a expressão verbal delas é uma realização espiritual significativa. A boa fala resulta do desejo de compartilhar, informar, oferecer ajuda, confortar, encorajar, gentilmente lembrar e – se apropriado – admoestar. Mettā, o coração que deseja o bem-estar tanto de si quanto do outro, é a melhor fundação para a fala correta. Nossa fala também será bem equilibrada quando nos determinarmos a ouvir com cuidado e respeito todos aqueles com quem falamos e procurar entendê-los. (continua ...).

### Palavras bem ditas (2) – 12/05/2020

#### Circunstância

Perguntamo-nos se essa é a hora e o local adequados para termos aquela conversa. Consideramos, por exemplo, quanto tempo há disponível, se é melhor falar em particular ou na presença de outros, se nosso estado mental é conducente a falar bem. A outra pessoa está no estado de espírito adequado para ouvir nossas palavras? O *timing* é fundamental em muitas questões importantes. Falar sobre um tópico sensível com impaciência, antes de termos todos os argumentos bem estabelecidos, pode minar a confiança da outra pessoa na nossa sinceridade e boa vontade; e pode comprometer comunicações futuras. Adiar repetidamente uma conversa dolorosa, por causa do medo do que pode resultar dela, pode fazer com que uma situação ruim se torne pior, ou mesmo chegue a um estado irremediável.

#### Veracidade

Treinamo-nos a falar de coração. Dizemos a verdade como a enxergamos, sempre abertos à possibilidade de podermos estar errados. Não exageramos para parecermos bons, ou para não perdermos a piada. Não omitimos nada que a outra pessoa tenha o direito de saber, mesmo que isso seja embaraçoso. Podemos preferir manter certos assuntos privados, mas não induzimos deliberadamente os outros a um engano para proteger aquela privacidade. Aspiramos a ser honestos e confiáveis.

### Palavras bem ditas (3) – 16/05/2020

Refletimos sobre os dois aspectos preliminares da intenção e da oportunidade. Refletimos sobre dois aspectos de conteúdo: veracidade e benefício. O quinto aspecto é a maneira.

Tentamos falar de uma maneira polida e com tato, sensível aos pontos de vista, crenças, desejos e medos da outra pessoa. Mesmo que sejamos provocados, abstermo-nos de palavras cruéis ou maliciosas visando ferir ou revidar. Esforçamo-nos para falar claramente, direto ao ponto, e evitamos usar jargões alienantes. Ouvimos pacientemente e somos calmos, mas firmes se formos interrompidos. Somos cuidadosos com nossa linguagem corporal e tom de voz. Mostramos respeito pelas palavras da outra pessoa e um interesse genuíno de entender. Não adotamos a posição de “Eu estou certo e você está errado”; “Sou bom e você é mau”; “Sou esperto e você é tolo”. Estamos cientes de que as conversações mais frutíferas não têm ganhadores ou perdedores. Nosso objetivo é falar à maneira dos melhores amigos.

### Palavras bem ditas (4) – 19/05/2020

Ao mesmo tempo que consideramos esses cinco pontos em nós mesmos, também praticamos estar cientes deles no que diz respeito às outras pessoas.

#### Intenção

Lembramo-nos de que não podemos ler mentes. Não podemos nunca estar completamente seguros da intenção das outras pessoas. A despeito disso, refletimos: “Elas parecem sinceras? Elas querem algo de mim? Elas estão tentando me bajular ou intimidar?” Enquanto fazemos isso, somos cuidadosos para não permitir que nosso gostar ou não gostar de uma pessoa influencie nossa interpretação das palavras dela.

#### Tempo e Lugar

Se a outra pessoa escolhe a hora e o lugar para a conversa, consideramos se estamos ou não confortáveis com a escolha. Se não estamos, então, se possível, dizemos isso e sugerimos uma alternativa.

#### Veracidade

Algumas pessoas dizem coisas que acreditamos serem falsas. Não saltamos para a conclusão de que elas estejam mentindo. É possível que nossa informação esteja errada, ou que elas acreditem que suas palavras falsas sejam verdadeiras, ou mesmo que elas tenham simplesmente se esquecido das coisas que disseram ou fizeram no passado. É somente quando temos essas possibilidades em mente é que tratamos da falsidade, e só se julgarmos que será benéfico fazê-lo.

### Palavras bem ditas (5) – 23/05/2020

#### Benefício

Estamos atentos se as palavras do outro são: (a) relevantes para a conversação e, (b) conducentes a incrementar estados mentais hábeis ou inábeis. Se as palavras da outra pessoa se desviam para tópicos irrelevantes ou inábeis, polidamente trazemos a conversação de volta para a questão em mãos. Podemos dizer algo como: “Se está bem para você, penso que deveríamos falar um pouco mais sobre...”. Não adicionamos nossos próprios comentários negativos se a pessoa com quem estamos falando começa a denegrir uma outra pessoa pelas costas. Não nos juntamos para tirar sarro dos outros. Não aquiescemos em expressões de raiva

ou desprezo ou desrespeito sobre aqueles com crenças políticas ou religiosas diferentes. Se a conversação está girando em círculos, e obviamente não vai atingir nenhum dos seus objetivos, podemos sugerir terminá-la, ao menos por enquanto.

### Maneira

Buscamos estar cientes do efeito da aparência, linguagem corporal e tom de voz das outras pessoas sobre nosso julgamento. Lembramo-nos que uma maneira charmosa, confiante e articulada não é garantia de que as palavras de uma pessoa são necessariamente verdadeiras ou benéficas. Lembramo-nos que uma forma nervosa, não articulada não é evidência de que as palavras daquela pessoa sejam sem peso ou sem significado. Se as maneiras da pessoa parecem agressivas ou desrespeitosas, precisamos então ser claros sobre quais, exatamente, são nossos limites. Se as maneiras da pessoa estão além do que consideramos aceitável, então deixamos que ela saiba que nos sentimos desconfortáveis e terminamos a conversação. Mas também somos cuidadosos para não deixar que o nosso não gostar da forma como alguém se expressa nos leve a rejeitar palavras que podem ser verdadeiras e benéficas.

### Nosso tesouro interior – 26/05/2020

Para a maioria das pessoas atingindo o fim da vida, respirar torna-se trabalhoso. A meditação na respiração, mesmo para meditadores experientes, torna-se difícil. Nesse momento crucial, com a morte se aproximando, as meditações que são mais práticas são aquelas que usam o poder da recordação para estimular uma emoção inspiradora. Uma vez acesa, tal emoção pode tornar-se o objeto da meditação. Se a mente começar a hesitar, então o meditador é encorajado a retornar à recordação original a fim de reacender a emoção. Emoções saudáveis, sistematicamente cultivadas dessa forma, podem levar a mente além dos obstáculos e para samādhi.

A mais poderosa dessas meditações é a recordação das boas ações que uma pessoa fez durante sua vida. Quando nos recordamos das ocasiões em que agimos gentilmente e de forma pura para o bem dos outros, sem desejo por qualquer tipo de recompensa, sentimos uma sensação imediata de bem-estar. Isso é verdade mesmo para boas ações realizadas há muitos anos atrás. Imaginar que tal fonte de alegria e paz repousa dentro de nós é uma descoberta maravilhosa. Passamos a entender que nenhuma bondade é perdida nunca. Toda ação gentil que realizamos é adicionada ao estoque do “nobre tesouro” interior.

### Refúgio – 30/05/2020

Tomar refúgio no Buddha, no Dhamma e na Sangha significa que não mais procuramos refúgio nos prazeres sensuais ou no senso de eu proporcionado pela riqueza, status e poder. Uma humildade natural surge, uma que – nas palavras de um sábio moderno – não consiste em pensar menos de si mesmo, mas em pensar em si mesmo, menos. Muito do sofrimento das pessoas em situações sociais ocorre porque elas pensam demais sobre si mesmas. Elas estão desesperadas para serem vistas de um certo modo, e temem que não seja assim. O esforço para manter uma determinada imagem de si é estressante e deprimente. Praticantes budistas são confiantes que, se eles cuidam de suas ações, fala e mente em linha com os ensinamentos do Buddha, eles florescerão. Se *sati* e compreensão clara estão bem estabelecidas, pensamentos de “eu” e “meu” podem ser vistos como fenômenos vazios, e deixados morrer sem arrependimento. Com a mente livre de apegos a pensamentos de “eu” e “meu”, a comparação com os outros perde sua fundação. Orgulho, competitividade e inveja começam a desaparecer.

## Na floresta, com as cobras – 02/06/2020

Na floresta, crescendo em volta da cabana onde moro, há muitas cobras venenosas, incluindo najas, cobras reais e cobras kraits. Chamamos certos tipos de cobra de cobras venenosas porque elas carregam um veneno em seu corpo que pode causar dor e a morte de seres humanos. Isso não significa, é claro, que todas elas necessariamente morderão seres humanos, sempre que puderem. Certamente, se formos para perto demais delas, as assustarmos ou pisarmos nelas, elas bem podem nos morder e envenenar. Mas se nos mantivermos fora do seu caminho, estaremos seguros.

O ensinamento do Buddha de que todos os fenômenos são *dukkha* é equivalente à afirmação de que todas as najas são venenosas. Isso não significa que todos os fenômenos necessariamente nos farão sofrer o tempo todo. Significa que eles estão sempre preparados para agir dessa forma se nos relacionarmos com eles com ignorância e apego. Relacionar-se com os fenômenos com *sati* e sabedoria é como viver em pacífica coexistência numa floresta cheia de cobras venenosas.

## As condições para vijjā – 06/06/2020

Avijjā significa tanto uma falta de entendimento quanto um falso entendimento da nossa vida, isto é, do nosso corpo e mente.

Avijjā se manifesta como um anseio por experiências sensoriais, anseio por ser ou tornar-se e um anseio por não ser ou não se tornar.

Enquanto avijjā e o anseio permanecerem, nunca encontraremos verdadeira felicidade e paz.

Avijjā e o anseio cessam com o surgimento de vijjā. Vijjā significa uma compreensão verdadeira do nosso corpo e mente. Vijjā surge através do cultivo da sabedoria. Sabedoria é cultivada na presença da clareza e estabilidade de samādhi. Samādhi surge através do cultivo da presença mental (*sati*), compreensão clara e esforço correto. Presença mental, compreensão clara e esforço correto são cultivados tanto através de práticas de meditação quanto através da presença mental na respiração. O sucesso nas práticas de meditação depende de viver uma vida de generosidade e gentileza, da contenção moral e do esforço contínuo em estar desperto e atento na vida diária.

## Kilesa não tem cor – 09/06/2020

A pele humana tem cerca de 1 mm de espessura. Sua cor é determinada pela produção de melanina no corpo. O que poderia ser mais idiota do que discriminar outro ser humano por conta da cor de sua pele? Como budistas, aprendemos a focar nas coisas fundamentais que nos unem, em vez de nos obcecarmos pelas coisas triviais que nos separam.

O Buddha disse que ensinou apenas duas coisas: o sofrimento e a cessação do sofrimento. Isso nos apresenta uma escolha simples. Queremos passar nossas curtas vidas aumentando a quantidade de sofrimento em nossa própria vida e na vida dos outros, ou queremos nos dedicar à redução e eliminação do sofrimento, onde, quando e como pudermos?

## Meditação andando – 13/06/2020

O Buddha ensinou que a meditação andando é um excelente exercício físico: mantém-nos saudáveis, torna-nos mais resilientes, ajuda na digestão. Mais importante: leva a uma calma estabilidade da mente que permanece conosco após o término da meditação. Andar em ritmo

normal, com os olhos abertos, pode produzir um samadhi mais facilmente integrado à vida cotidiana do que o produzido pela meditação sentada.

A meditação andando pode ser alternada com a meditação sentada. Também pode ser praticada preferencialmente à meditação sentada, se o meditador estiver com sono, por exemplo, ou se uma doença ou lesão dificultar o ato de sentar.

Nos mosteiros de floresta, andamos por caminhos sombreados com vinte a trinta passos de comprimento. Em um caminho de vinte e quatro passos, o começo, o meio e o fim do caminho oferecem a oportunidade de verificar sati a cada doze passos. Se a mente divaga, não o faz por muito tempo.

A primeira tarefa durante a meditação andando é o abandono de estados mentais distrativos. Isso pode ser conseguido sustentando sati em uma única área de sensação, como a que aparece nas solas dos pés, quando tocam o chão ou no corpo todo. Outra técnica popular é recitar interiormente um mantra como "Buddho" – "Bud", quando o pé direito toca o chão, "dho" quando o pé esquerdo toca.

Quando a mente se libertou dos obstáculos, pode ser direcionada à contemplação de uma das três características da existência: impermanência, sofrimento ou não-eu, como elas se manifestam no momento presente.

### A dúvida e os ocidentais – 16/06/2020

Como de costume, estou escrevendo este *Yellow Page teaching* na varanda da minha kuti (cabana). Através da vegetação exuberante ao sul, posso ver o céu coberto de densas nuvens cinzentas até as montanhas Kow Yai. Uma brisa fresca, esfriando minha cabeça raspada e meus braços nus, me diz que a chuva está a caminho.

Ajahn Chah olha para mim de uma grande fotografia em preto e branco emoldurada na parede. Amanhã, dia 17, é seu aniversário e minha mente, como acontece com tanta frequência, se volta para ele.

Embora ele certamente achasse o vício de pensar dos seus discípulos ocidentais bastante estranho, ele também achava muito engraçado e os provocava a respeito disso. Ele também estava ciente de que o ensino universitário que a maioria deles recebia tendia a sobrecarregá-los com uma tendência à dúvida crônica. Luang Pó lembrava aos monges ocidentais que as dúvidas nunca desapareceriam devido às palavras de outros, por mais sábias que fossem. As dúvidas no Dhamma só cessariam se colocadas à prova da experiência. Lembrava-lhes que a dúvida é um fenômeno mental condicionado. Eles deveriam ver como ela surge, o que a alimenta e como ela cessa. Só dessa forma, descobririam a saída do labirinto das dúvidas.

### Clareza mental – 20/06/2020

A clareza pode ser muito convincente. Imagine que você interpretou mal um comentário feito por alguém como um insulto. Doeu tanto que, mesmo anos depois, a lembrança é clara como um cristal. A memória é tão vívida que você assume que, portanto, aquilo que é lembrado – o insulto doloroso – deve, definitivamente, ter ocorrido. De fato, a clareza é apenas o resultado da emoção que a memória evoca. Quantas questões do passado poderiam ser evitadas através da compreensão deste ponto.

Imagine que há um tópico abstrato que você está lutando para entender há anos. Você está muito frustrado. Então você ouve uma analogia brilhante que explica o ponto. Sua frustração se dissolve. O que era nebuloso e obscuro, agora é simples e claro. Você supõe que a clareza da imagem é uma prova da precisão da analogia. Não é. As pessoas sábias não abandonam o princípio de "não tenho certeza".

Embora a clareza mental possa ser enganosa, há um caso em que ela é confiável: a clareza que se manifesta quando os cinco obstáculos são abandonados pela meditação. Aqui, a clareza não é um atributo dos objetos que surgem na consciência, mas do terreno em que eles aparecem. É a clareza que permite que os objetos mentais sejam reconhecidos como fenômenos impermanentes e sem dono, em vez de um eu ou pertencentes a um eu. Esta é a clareza que é um pré-requisito para o desenvolvimento da sabedoria.

### Investigação eficaz – 23/06/2020

Até a experiência mais maravilhosa e o relacionamento mais gratificante podem ser arruinados por um único momento de ganância, ódio ou delusão. Enquanto a mente ainda estiver sujeita a impurezas mentais, não haverá verdadeira segurança ou felicidade.

Os seres humanos são criaturas que naturalmente se contraem diante do sofrimento e desejam ser felizes. Por esse motivo, lidar eficazmente com as impurezas mentais é a habilidade de vida mais importante que precisamos dominar.

Como isso é alcançado? Inicialmente, aprendendo: (i) como cuidar da mente de tal maneira que as impurezas ainda não surgidas não possam se manifestar; e (ii) aprendendo a abandonar as contaminações que já se manifestaram. Os principais fatores envolvidos aqui são *sati*, compreensão clara e aplicação consistente e equilibrada. No entanto, embora esse estágio restrinja as contaminações, ele não as elimina. Somente a sabedoria pode fazer isso.

Quando a mente pode habitar no momento presente sem interrupção, então a atenção pode ser voltada para a natureza do corpo e da mente. É nesta investigação que as crenças e suposições subjacentes que dão combustível às impurezas são expostas e abandonadas. Quando o corpo e a mente são vistos à sua verdadeira luz, brilha a profunda verdade dos ensinamentos do Buddha.

### Evitar os tolos, associar-se aos sábios... – 27/06/2020

Nas duas primeiras linhas do Discurso sobre as Bênçãos (Mangala Sutta), o Buddha dá seu conselho mais fundamental para a vida no mundo: tenha cuidado com quem você se associa. No entanto, os termos que ele usa podem demandar alguma explicação. O Buddha diz que duas das maiores bênçãos da vida vêm de "não se associar aos tolos, mas se associar aos sábios". Acho que a dificuldade que a maior parte das pessoas teria em seguir esse conselho é que elas julgam que a maioria dos seus relacionamentos não é nem completamente tola nem particularmente sábia.

Gostaria de recolocar o ensinamento da seguinte forma: não cultivar relações destrutivas, mas cultivar relações substanciais. Aqui, uma relação destrutiva significaria aquela em que as boas e nobres qualidades do coração começam a declinar e as más e desprezíveis crescem continuamente. Se uma pessoa acha muito difícil manter os preceitos, se ela se torna mais negligente com o cultivo espiritual, então essa não é uma relação que valha a pena manter. Se,

por outro lado, parece que uma associação faz aflorar o melhor de si, se alguém se sente crescendo no Dhamma como resultado dela, então essa é uma relação a nutrir. É uma bênção.

## Meio hábil de sustentar o entusiasmo pela prática do Dhamma – 30/06/2020

Uma manhã, quando eu tinha cerca de nove anos, saí da casa da minha família com todas as minhas economias no bolso. Peguei um ônibus da nossa vila para a cidade vizinha de Hythe e de lá comprei uma passagem de balsa para a cidade portuária de Southampton. Caminhei pela cidade por mais ou menos uma hora, depois peguei a balsa e um ônibus de volta para casa. Não contei minha aventura a ninguém. Naquela época, eu era um garoto com saúde fraca, e a expedição me deu uma maravilhosa sensação de conquista. Senti que tinha provado para mim mesmo ser um explorador destemido e alguém, que um dia, seria capaz de cuidar de si mesmo. Uma coisa pequena, talvez — algumas viagens no transporte público, passear pelas ruas da cidade —, mas me deu uma confiança que nunca havia sentido antes.

É difícil sustentar o entusiasmo pela prática do Dhamma ao longo de vários anos. Isso pode ser verdade tanto para monásticos quanto para meditadores leigos. Um meio hábil que pode ser empregado para lidar com esse problema é estabelecer regularmente objetivos espirituais modestos e mensuráveis. Você pode, por exemplo, abster-se de comer após o meio-dia por uma semana ou um mês. Você pode se abster de televisão ou filmes ou de sua diversão favorita por um determinado período de tempo. Você pode fazer um voto de meditar durante um certo número de horas por semana. Você pode se determinar a meditar durante toda a noite nas luas cheias, ou ao menos até a meia-noite. O objetivo é experimentar a alegria da realização, de ser alguém que alcança objetivos. Esse é um sentimento que pode surgir através de pequenas vitórias; ele pode lhe dar uma confiança e um compromisso renovados para enfrentar maiores desafios adiante.

## A roda do Dhamma em movimento – 04/07/2020

No dia da lua cheia de julho, comemoramos a ocasião em que o Buddha proferiu seu primeiro discurso, o Dhammacakkapavattana Sutta, assim chamado porque "colocou em movimento a roda do Dhamma". Foi o dia em que os ensinamentos apareceram pela primeira vez no mundo, e o dia em que o Venerável Kondañña se tornou a primeira pessoa a penetrar seu profundo significado.

Esta roda do Dhamma agora gira em todo o mundo há mais de 2.500 anos. Durante esse tempo, aqueles que se refugiaram nos ensinamentos registrados no Cânone Páli não travaram guerras, não infligiram violência em seu nome. Em qualquer país do mundo, os homens e mulheres que adotaram o treinamento de ação, fala e mente do Buddha com um coração sincero viram qualidades de paz, sabedoria e compaixão crescerem dentro deles. Quão afortunados somos nós que, graças ao Buddha e aos seus discípulos, “os portões para o Sem Morte” ainda estejam abertos.

O conhecimento que leva à abertura desses portões é profundo, mas não complexo. A exclamação do venerável Kondañña como entendimento manifestado em seu coração naquele dia de lua cheia foi inesperadamente simples: “tudo o que surge, cessa”. Enganosamente simples, mas contemplar esta curta frase é um benefício incalculável para todos os praticantes budistas.

## Medo da morte – 07/07/2020

O Buddha identificou quatro fatores que condicionam o medo da morte. Aqueles cuja vida foi baseada na busca e no desfrutar dos prazeres dos sentidos tendem a ver a morte em termos de sua separação próxima desses prazeres, e assim experimentam o medo. Aqueles que foram obcecados com o corpo e identificados com ele tendem a temer a morte como a separação daquele corpo querido. Aqueles que cometeram atos pelos quais sentem remorso podem considerar a morte como um precursor de algum tipo de pagamento pelas suas más ações e sentir medo. Por fim, aqueles que estão confusos e sem um refúgio interior tendem a experimentar dúvidas e agitação mental em relação à sua morte, o que resulta em medo.

Pouco ou nenhum medo da morte é demonstrado por pessoas que não deram tanto valor aos prazeres dos sentidos ou ao seu corpo; para aqueles que realizaram muitas boas ações e estão confiantes que os bons resultados cármicos delas os aguardam após a morte, e para aqueles que têm um refúgio interior e uma mente calma e estável.

É claro que hoje em dia muitas pessoas vencem o medo da morte adotando a crença na aniquilação. Elas olham a mente como uma função do cérebro e veem a morte física como o apagar de uma luz. Esse tipo de superstição pode ser reconfortante e é elogiada como realista ou "científica", mas exige uma recusa em examinar seriamente todas as evidências do renascimento. Para budistas, isso é ir longe demais.

## Sinal de civilização – 11/07/2020

Recentemente, recebi uma bela vinheta. Dizia respeito à grande antropóloga cultural Margaret Mead. Em uma ocasião, perguntaram-lhe o que considerava ser o primeiro sinal de civilização em uma cultura. Presumivelmente, seu questionador esperava que a resposta envolvesse algum tipo de ferramenta ou artefato antigo. Em vez disso, ela respondeu que era um fêmur (um osso da coxa humano) que tinha sido quebrado e depois curado. Ela explicou que, para criaturas em ambiente selvagem, uma perna quebrada é uma sentença de morte: o animal ferido não pode caçar, abrir caminho para um poço de água ou escapar de seus inimigos. Um fêmur quebrado mostra que a pessoa recebeu assistência. Alguém a ajudou amarrando a ferida, levando-a em segurança, cuidando dela até que se recuperasse. Margaret Mead concluiu que, em sua opinião, a civilização começa quando as pessoas começam a se ajudar nas dificuldades.

Achei essas palavras muito tocantes e minha mente continua voltando para elas. Elas reforçam minha convicção de que a ajuda mútua não é apenas o começo da civilização, mas seu coração. Somente quando ousamos ir além da prisão estreita e sufocante de autopreocupação é que, em nosso mundo interior, podemos nos abrir para o Dhamma e, em nossa vida no mundo, podemos ajudar a criar uma sociedade em que valha a pena viver.

## Os vínculos entre a prática de meditação e a prática de sīla – 14/07/2020

Toda vez que agimos sob influência de uma volição, benéfica ou prejudicial, fortalecemos essa volição e aumentamos a probabilidade de que ela reapareça no futuro.

Sempre que evitamos agir sob influência de uma volição, benéfica ou prejudicial, enfraquecemos essa volição e diminuímos a probabilidade de que ela reapareça no futuro.

Este é o significado do sumário popular dos ensinamentos sobre kamma: “faça o bem, receba o bem; faça o mal, receba o mal”.

Ao tomar os preceitos, assumimos o compromisso de nos abster de agir sob certas volições prejudiciais. Esse treinamento de conduta está focado na expressão das impurezas. Ele complementa a prática de meditação, na qual aprendemos como lidar diretamente com as impurezas em si.

Sem manter os preceitos, alimentamos constantemente intenções prejudiciais e, portanto, as impurezas das quais elas brotam. Ao fazer isso, minamos o trabalho da meditação. Para o progresso no caminho do Buddha, é vital entender os vínculos entre a prática de meditação e a prática de sīla.

### O som dos pensamentos – 19/07/2020

As florestas da Tailândia não são lugares quietos. O canto dos pássaros pode ser alto e estridente. À noite, as cigarras fazem tanto barulho que é impossível manter uma conversa. Em ocasiões no passado, tive que terminar palestras (amplificadas) do Dhamma para a Sangha, porque o barulho dos sapos-boi as tornava inaudíveis. Mas os sons naturais da floresta, por mais altos que sejam, não perturbam sua atmosfera de paz. Estranhamente, os sons parecem fazer parte da paz, ou até melhorá-la.

Na vida cotidiana, não é possível cumprir todas as nossas responsabilidades com uma mente completamente quieta. Há pensamentos que precisam acontecer. Mas se perseverarmos com a prática do Dhamma, o abismo entre a mente pensante e a mente não pensante diminui. O pensamento na mente é experienciado mais como o canto dos pássaros na floresta do que com uma broca pneumática na beira da estrada.

### As grandes sacadas do Buddha – 21/07/2020

Os ensinamentos do Buddha registrados no Cânone Páli podem ser divididos em duas categorias: i) declarações sobre a natureza da existência: “a maneira como as coisas são”, ii) conselhos sobre a melhor maneira de viver como ser humano.

As duas categorias estão conectadas. O Buddha ensinou que a forma mais sábia de viver é melhor determinada à luz das limitações e possibilidades oferecidas pela "maneira como as coisas são". É na descoberta do Buddha da verdadeira natureza da existência humana e de sua capacidade de conceber um modo de vida em harmonia com ela, que seu gênio incomparável pode ser apreciado.

Uma das afirmações centrais do Buddha sobre a natureza humana é que nossos mal-entendidos fundamentais sobre ela são profundamente significativos. De vital importância, nossa ignorância se manifesta como uma crença instintiva em um eu permanente e independente no centro de nosso ser. Nossas vidas são motivadas, acima de tudo, pelo anseio de servir às necessidades desse eu imaginário. Essa ignorância e seu anseio correspondente estão na raiz do sofrimento humano. Outra das principais declarações do Buddha é mais otimista. Ele proclamou que a ignorância e o anseio e sofrimento que ela engendra podem ser completamente eliminados pelo treinamento sistemático de nossa conduta, emoções e pensamentos, o que ele chamou de Nobre Caminho Óctuplo. Ao seguir o caminho óctuplo para o bem-estar e a felicidade de si e dos outros, realizamos nosso maior potencial como seres humanos.

### Benefícios do bem-querer – 25/07/2020

Nesse período de grande stress e incerteza, uma das ferramentas mais importantes para manter a sanidade e o equilíbrio é o cultivo do bem-querer para consigo mesmo e para com os

outros. Em uma ocasião, o Buddha listou os benefícios que podem ser alcançados. O escopo é notável: começando com o bem-estar físico e mental e culminando em profunda realização espiritual:

- 1) a pessoa dorme bem,
- 2) ela desperta feliz,
- 3) ela não tem pesadelos,
- 4) ela é querida pelos seres humanos,
- 5) é querida pelos seres não humanos,
- 6) ela é protegida pelos devas,
- 7) fogo, veneno e armas não a ferem,
- 8) sua mente se concentra rapidamente,
- 9) seu semblante é sereno,
- 10) ela morre sem confusão,
- 11) se ela falha em alcançar o estado de arahant, renasce em um reino de brahma.

(AN II.13)

### [Não tome nada como garantido – 28/07/2020](#)

Há alguns anos atrás, um pesquisador nos Estados Unidos questionou graduados universitários sobre seu curso superior. Primeiro, ele perguntou a eles quão bem eles entendiam alguns dos princípios fundamentais do seu ramo de conhecimento. Depois, pediu que escrevessem descrições detalhadas dos princípios que alegavam conhecer. Para sua surpresa e embaraço, muitos dos alunos acharam aquilo extremamente difícil. O motivo mais provável, propôs o pesquisador, foi que os participantes não haviam percebido o quanto haviam esquecido. Ele concluiu que o que muitos estudantes carregavam com eles após a universidade não era tanto uma reserva de conhecimento útil, mas uma confiança exagerada em suas habilidades.

Acreditar que você sabe coisas que realmente não sabe, ou que soube uma vez, mas que agora esqueceu, causa todos os tipos de problemas nos locais de trabalho. Isso também é verdadeiro no estudo do budismo. É uma boa prática retornar de vez em quando aos ensinamentos fundamentais e imaginar que você precisa explicá-los a um ouvinte inteligente e cordial que não tem absolutamente nenhum conhecimento prévio do Dhamma. Você pode fazer isso escrevendo alguns parágrafos ou falando em voz alta. Quaisquer lacunas ou partes confusas na sua compreensão ficarão imediatamente claras. Essa é uma prática baseada em um dos ensinamentos mais importantes de todos: não tome nada como garantido.

### [Os quatro elementos como estratégia – 01/08/2020](#)

Todos os vários desafios que ocorrem durante a meditação (e, de fato, na própria vida) envolvem o apego aos fenômenos físicos e mentais como 'eu' e 'meu'. Portanto, qualquer método eficaz aplicado para lidar com esses desafios deve ter como objetivo minar esse apego. Um método poderoso que o Buddha nos ensinou é enxergar os fenômenos em termos dos quatro elementos. Eles estão listados nos textos como “terra, água, fogo e ar”, mas podemos nos referir a eles em termos mais modernos como “massa, fluidez (ou coesão),

temperatura e movimento”. Massa, por exemplo, pode ser observada no peso dos ombros quando estamos tristes. Uma constrição na garganta ou no peito pode ser vista como fraca fluidez. A temperatura pode ser vista no tremor do medo e no calor da raiva. Inquietação e batimentos cardíacos acelerados podem ser observados como movimento. Podemos usar esses quatro conceitos de massa, fluidez, temperatura e movimento para desconstruir experiências. Ao fazer isso, a identificação com eles e o falso senso de posse podem se dissolver. E quando eles se dissolvem, o mesmo acontece com o sofrimento.

### Uma mão lava a outra: sabedoria e moralidade – 04/08/2020

Diz-se que a moralidade limpa a sabedoria e a sabedoria limpa a moralidade, assim como a mão esquerda lava a direita e a direita lava a esquerda. Hoje, gostaria de fazer alguns comentários sobre essa afirmação.

A reflexão sábia (yoniso manasikāra) incute sobre nós o sofrimento que criamos para nós mesmos e para os outros sempre que quebramos um preceito, e os benefícios de manter cada um dos preceitos. Contemplar esses pontos nos dá uma forte motivação para manter os preceitos bem. A sábia reflexão nos protege contra adotar os preceitos para ganhos mundanos ou renascimento celestial. A reflexão sábia nos impede de nos orgulhar e pensar que somos melhores do que as pessoas que não mantêm os preceitos. Assim, a sabedoria limpa a moralidade.

Vergonha e culpa em relação à nossa conduta nos mantêm afastados do ensinamento do Dhamma e das pessoas sábias. Manter os preceitos remove essa vergonha e culpa. Isso nos dá a oportunidade de seguir o caminho da sabedoria do Buddha sem resistência. Quando mantemos nossos preceitos bem, reduzimos significativamente os obstáculos ao cultivo da estabilidade e da clareza da mente, chamada samādhi. Tendo cultivado samādhi, a mente cria as condições de apoio para o desenvolvimento da sabedoria libertadora de vipassanā. E assim, a moralidade limpa a sabedoria.

### Lidando com os problemas sob uma perspectiva mais ampla – 08/08/2020

Uma pessoa que sofria de várias doenças foi ao médico. O médico não revelou seu diagnóstico, mas prescreveu uma determinada pílula para seu paciente que, segundo ele, deveria ser tomada três vezes ao dia: de manhã, de tarde e de noite. Ele disse que era importante que, depois de tomar a pílula, o paciente bebesse um grande copo de água. Algum tempo depois, a pessoa voltou para um checkup. Ela disse que se sentia muito melhor e perguntou ao médico o que exatamente havia de errado com ela. O médico disse: “Você não estava bebendo água o suficiente”.

Às vezes, os praticantes vão ver seus professores querendo uma pílula especial para se livrarem de seus problemas, mas muitas dificuldades são o resultado de um erro em nossa abordagem global e atitude, em vez de uma falha técnica a ser curada com uma correção técnica. Talvez o professor dê um comprimido, mas o mais importante é beber a água.

### Sabedoria e bondade – 11/08/2020

Quanto mais clara e acuradamente enxergamos nós mesmos e o mundo ao nosso redor, mais mudamos para melhor. Existe uma conexão profunda e orgânica entre sabedoria e bondade. Quanto mais, por exemplo, entendemos os processos causais subjacentes ao progresso — sejam no reino mundano ou espiritual —, mais nossas mentes se tornam imbuídas de gratidão e humildade. Não é tanto que tenhamos que fazer algum esforço especial para sermos gratos

ou humildes, mas que essas virtudes se manifestam como expressões naturais de uma mente que vê as coisas à sua verdadeira luz.

Não se pode dizer que tudo que tem aparência de gratidão ou humildade, bondade, generosidade ou paciência é evidência de sabedoria. É comum ver pessoas que se distinguem por uma virtude e, ao mesmo tempo, são deficientes em outras. Mas pode-se observar que quando a mente é refrescada pela chuva fresca da sabedoria, todas as qualidades boas e nobres dentro dela florescem em harmonia.

### Lidando com ofensas – 15/08/2020

Uma maneira útil de refletir sobre as críticas injustas é lembrar como isso é normal, quantas vezes até o mais puro dos seres foi submetido a tal tratamento. O exemplo mais famoso talvez seja a ocasião em que uma mulher, chamada Ciñca Manavika, aceitou pagamento de professores religiosos com ciúmes do Buddha para acusá-lo de tê-la engravidado. Existem relatos de quase todos os grandes discípulos iluminados sendo falsamente acusados de uma coisa ou outra. Ven. Sariputta forneceu um modelo de como lidar com tal situação. Em uma ocasião, ele foi acusado por outro monge de ter batido nele e depois deixado o mosteiro sem se desculpar. O Buddha sabia que aquilo não podia ser verdade, mas mesmo assim convocou uma reunião para examinar o assunto, assegurando que não haveria motivos para crítica de que ele havia sido parcial em favor de seu discípulo sênior.

No decurso de sua defesa, o Ven. Sariputta comparou sua mente aos quatro elementos. Ele disse que as pessoas jogam coisas impuras – fezes, urina, saliva, pus e sangue – na terra e as lavam com água; o fogo queima aquelas coisas impuras e o ar sopra sobre elas. Apesar de entrar em contato com todo tipo de coisas impuras, os elementos terra, água, fogo e ar não são repelidos, humilhados ou enojados por elas. Da mesma forma, ele, Sariputta, vivia em meio a calúnias e fofocas maliciosas com uma mente como a terra, como a água, como o fogo, como o ar, "vasto, exaltado e incomensurável, sem inimizade ou má vontade".

### O pensamento e a montanha – 18/08/2020

Existe um velho ditado:

Um único fio de cabelo esconde a montanha.

O pensamento é um único fio de cabelo.

É fino, frágil e sem substância.

Mas ele chama nossa atenção tão fortemente

que não podemos ver mais nada.

Vivemos em um mundo de pensamento

e imaginamos que ele seja o mundo real.

A meditação revela uma saída

do sufocante mundo do pensamento.

Retiramo-nos dele sem arrependimento.

Mudamos nosso foco.

E agora vemos a montanha.

Vemos as folhas

nas árvores

na encosta da montanha,

tremulando ao vento.

### A sensação de ser racional – 22/08/2020

Há uma história bem conhecida de um homem sentado ao lado de um saco de pimenta malagueta. Ele morde uma pimenta, faz uma careta e a cospe. Ele pega outra pimenta e faz a mesma coisa. Ele repete o mesmo processo várias vezes, embora seja desagradável para ele fazer aquilo. Quando questionado sobre o que está fazendo, responde que está procurando uma pimenta doce.

Claramente, esta é uma história que ensina a tolice de recriar as mesmas causas continuamente, enquanto se espera por um resultado diferente e melhor. Na versão budista, a história expressa a futilidade de buscar felicidade duradoura em experiências impermanentes.

Mas como o homem da história vê a situação? Presumivelmente, ele não se considera um tolo. Meu palpite é que ele tenha alguma lógica a seu favor. Talvez ele tenha ouvido dizer que uma entre mil pimentas tem um sabor tão doce e maravilhoso, que vale a pena mastigar centenas de picantes para encontrá-la. Talvez ele tenha lido um artigo na internet revelando que a existência da pimenta doce é um segredo zelosamente guardado por uma organização internacional do mal. Talvez ele acredite que um deus criará o milagre de doçura para ele, se orar com bastante força.

A observação: as pessoas que agem de forma irracional frequentemente acreditam que são as verdadeiramente racionais.

Moral da história: não tome a sensação de que está sendo racional como prova de que está.

### A frágil vida humana – 25/08/2020

Antes de começarmos a praticar o Dhamma, não podemos evitar estar cientes em algum nível de que a vida é breve, frágil e incerta. Mas damos as costas a essa verdade o melhor que podemos. Temos medo de que pensamentos sobre a morte nos levem à depressão e ao desespero. O conhecimento de que a morte pode vir a qualquer momento raramente afeta as escolhas que fazemos na vida.

O Buddha ensinou que enfrentar, com plena consciência, nossa mortalidade não precisa ser mórbido. É algo que nos ajuda a ver o valor da nossa vida e a importância de vivê-la bem. Certa vez, ele listou com aprovação uma série de símiles ensinados por um antigo professor chamado Araka:

Assim como uma gota de orvalho desaparecerá rapidamente assim que o sol nascer, assim também é a vida humana: como uma gota de orvalho.

Assim como quando a chuva cai, bolhas de água se formam e desaparecem rapidamente, assim também é a vida humana: como essas bolhas de água.

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

Assim como um curso de água que flui veloz montanha abaixo, carregando muitos destroços, não ficando parado nem por um instante, uma fração de segundo, mas correndo, rodopiando e fluindo para frente, assim também é a vida humana: como um curso de água na montanha.

Assim como um homem forte pode formar um amontoado de saliva na ponta da língua e cuspi-lo, assim também é a vida humana: como um amontoado de saliva.

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

Assim como quando uma vaca a ser abatida está sendo conduzida ao matadouro, qualquer que seja a perna que ela levante, ela se aproxima do abate, para mais perto da morte; assim também é a vida humana: como uma vaca condenada ao abate.

### As alegrias da mente treinada – 29/08/2020

Uma das primeiras descobertas na meditação é o quão pouco livres nós somos. O esforço para manter a atenção em um objeto de meditação revela o pouco controle que temos sobre nossa mente. No entanto, a reflexão sábia sobre a natureza condicionada e não livre da mente destreinada, quando apoiada pela confiança de que a prática do Dhamma oferece um caminho para a liberdade, é empoderadora. Passamos a sentir que esta é uma situação intolerável e que realmente devemos fazer algo a respeito.

O Buddha mostrou como os cinco obstáculos que surgem durante a meditação limitam nossa liberdade com uma série de símiles:

Indulgência em pensamentos relacionados aos prazeres dos sentidos é como contrair uma dívida. Cada momento de prazer aumenta o pagamento a ser feito no final.

Indulgência em pensamentos negativos é como estar com febre. A pessoa não pode fazer nenhum trabalho construtivo e é drenada de toda a alegria.

O embotamento e a letargia são como estar na prisão, isolado de tudo o que traz felicidade e benefício.

Inquietação e preocupação fazem da pessoa um escravo. A mente se sente compelida a ir de um assunto a outro sem nenhum benefício para si mesma.

Ser pego em dúvida e indecisão é como se perder em uma terra desolada.

Libertar-se desses obstáculos com esforço correto, presença mental (*sati*) e compreensão clara traz grande alegria à mente. É semelhante à alegria que se pode sentir ao se livrar das dívidas, recuperar-se de uma doença, ser libertado da prisão, da escravidão ou descobrir um caminho seguro.

### O que pode e o que não pode ser medido – 01/09/2020

Os seres humanos são muito bons em medições. Estamos constantemente encontrando mais e mais itens para medir e desenvolvendo ferramentas cada vez mais sofisticadas para medi-los. A medição está no cerne do método científico. Nossa capacidade de medir as coisas está na base de grande parte do progresso material que foi feito no mundo nos últimos duzentos anos. Mas existe um perigo. Podemos estar tão envolvidos com a medição que negligenciamos

ou minimizamos todas as coisas que não podem ser medidas. Frequentemente, incomensurável passou a significar não científico, e não científico significa irreal. Mas quantas das coisas mais importantes da vida são, de fato, mensuráveis? Como, por exemplo, podemos quantificar o amor dos pais por seus filhos? Notavelmente, o Buddha deu o título de os Quatro Incomensuráveis às emoções saudáveis do bem-querer, compaixão, alegria apreciativa e equanimidade.

Na busca humana pela compreensão, a ciência e o Dhamma andam de mãos dadas. O método científico fornece nossa melhor ferramenta para explorar todos os aspectos de nossa experiência que podem ser medidos. Os ensinamentos do Buddha fornecem nossa melhor ferramenta para explorar todos os aspectos que não podem.

### Não hostilidade não é somente mettā – 05/09/2020

O Buddha certa vez disse: “A hostilidade nunca cessa através da hostilidade. A hostilidade só cessa através da não hostilidade”. Esta é uma verdade atemporal. Mais de 2.500 anos depois que essas palavras foram pronunciadas, podemos acrescentar que essa é realmente uma verdade atemporal, mas também uma verdade que é continuamente esquecida. O uso da palavra “não hostilidade” no verso é digno de nota. A não hostilidade aqui não é simplesmente um sinônimo de bem-querer. Ela tem um significado mais amplo, incluindo uma série de estados mentais saudáveis que podem contribuir para uma resposta sábia à hostilidade. Lidar com a hostilidade com mettā é uma realização inspiradora, mas para a maioria das pessoas pode ser um passo longo demais. Para essas, empatia, paciência e equanimidade podem ser objetivos melhores.

O mais importante a ter em mente é que precisamos fazer um esforço especial para estarmos atentos (com sati) em tempos de conflito. Se observamos hostilidade em nosso coração, devemos parar, perceber que tomamos o caminho errado e restabelecer nossa mente em um estado mental saudável. Porque com hostilidade em nosso coração —não importa quanta certeza tenhamos de que estamos certos e o outro lado, errado— seremos incapazes de encontrar uma solução duradoura para o conflito; podemos alcançar uma solução de curto prazo, mas a longo prazo apenas pioraremos as coisas. Esta é uma verdade atemporal.

### Māra, eu vejo você! – 08/09/2020

Em várias ocasiões nos suttas, Māra, a personificação do mal, tenta desviar monges e monjas. Mas o poder de Mara dura apenas enquanto ele não é reconhecido. Assim que é visto por quem ele é, ele desaparece. Em termos mais abstratos, podemos dizer que a impureza cessa com o surgimento da visão clara.

Em uma ocasião, enquanto a bhikkhunī Soma estava meditando em um bosque perto da cidade de Savatthī, ela ouviu uma voz. A voz disse a ela que as mulheres não são, por natureza, inteligentes o suficiente para alcançar a liberação. Ao ouvir essa voz, Soma percebeu quem falava. Ela respondeu em verso:

“O que realmente importa a condição feminina

Quando a mente está bem concentrada,

Quando o conhecimento flui de forma constante

Enquanto se vê corretamente de acordo com o Dhamma? “

Então ela deu seu "rugido de leão". Ela declarou que não era um alvo adequado para tal sarcasmo, pois não se considerava em termos de gênero:

"Aquele a quem pode ocorrer:

‘Eu sou um homem’ ou ‘Eu sou uma mulher’

Ou ‘Eu sou alguma coisa’ —

É adequado para Mara abordar. ”

Então, o sutta nos diz:

"Māra, o Maligno, percebendo: ‘A bhikkhunī Soma me conhece’, triste e desapontado, desapareceu ali mesmo”.

### Nosso melhor amigo – 12/09/2021

Quantas vezes sofremos e quantas vezes criamos sofrimento para os outros por causa de nossas emoções negativas? Quantas vezes temos sido consumidos pela autoaversão por causa de coisas que dissemos ou fizemos? Quantas vezes agimos de maneira que havíamos prometido a nós mesmos: “Nunca mais”!

Esta não é a primeira vida em que tivemos que passar por um estado de coisas tão frustrante. Isso já aconteceu inúmeras vezes antes, em incontáveis vidas. E, a menos que assumamos mais responsabilidade por nossas vidas, isso continuará acontecendo por incontáveis vidas no futuro. Apenas pare e pense nisso por um momento. O Buddha certa vez observou que o maior de todos os inimigos é nossa própria mente destreinada, mas - e é aqui que podemos encontrar alguma esperança - a mente é treinável. O Buddha também disse que não há amigo que se compare à mente bem treinada. Portanto, esforce-se ao máximo para treinar sua mente. Liberte-se do seu pior inimigo e encontre a felicidade e a paz com o seu amigo mais verdadeiro.

### Elevando o caráter de nosso ser interior – 15/09/2020

O monge americano sênior, Ajahn Dick (Sīlaratano), passou muitos anos como assistente pessoal de seu professor, o grande mestre, Ajahn Mahā Bua. Seus deveres ocupavam muitas horas do dia e, nos primeiros dias, ele confessou sentir um certo desânimo ao ver quão menos tempo tinha então para meditar. Mas, com o passar do tempo, ele percebeu o quanto era afortunado e o quanto estava se beneficiando. Ele resumiu:

"(Ele) ... acreditava que o temperamento certo era tão crítico para o sucesso na prática quanto a inteligência ou o esforço, se não mais. Somente elevando o caráter de nosso ser interior, a mente se torna digna de encontrar as circunstâncias certas, a orientação correta e os insights corretos que levarão à realização da verdade do Dhamma. A prática requer mais do que simplesmente uma ênfase no esforço para um samādhi profundo e experiências perspicazes. Na verdade, o nível de meditação que uma pessoa é capaz de alcançar depende de um nível interno de prontidão para aceitar esse nível. Por esse motivo, cultivar nosso valor interior é um aspecto extremamente importante, embora muitas vezes negligenciado, da prática geral. Esse princípio é certamente a lição mais significativa que tirei da abordagem do meu professor para ensinar seus alunos.

## Sobre o luto – 20/09/2020

Quando alguém importante em nossa vida morre, nosso luto pode ter vários níveis. Se nosso relacionamento com essa pessoa era uma parte central de nossa vida, então podemos sofrer com a compreensão de que a pessoa que somos nesse relacionamento - cônjuge, filho, filha, amigo - se foi e nunca mais voltará. Podemos, portanto, de certa forma, estar de luto por uma parte querida da gente mesmo. E podemos até sofrer por uma versão de nós em que nunca acreditamos verdadeiramente. Algum tempo depois da morte de seu pai, a autora americana Toni Morrison escreveu: "Ele tinha uma visão lisonjeira de mim como alguém interessante, capaz, espirituosa, inteligente, espiritualizada. Eu não compartilhava dessa visão de mim mesmo, e me perguntava por que ele a sustentava. Mas foi a morte daquela garota - aquela que vivia em sua cabeça - que eu lamentei quando ele morreu. Ainda mais do que eu chorei por ele, sofri pela perda da pessoa que ele pensava que eu era."

A separação de tudo o que amamos é inevitável e sempre acompanhada de dor. Mas, abrindo-nos para a simples verdade de que todo alô condiciona um adeus duradouro e refletindo sobre isso todos os dias, podemos reduzir a amargura da dor. Podemos nos inclinar para enfrentar a separação futura com calma aceitação e experienciar essa dor com paciência, livre da raiva e do desespero.

## Upadana - os quatro tipos de apego – 22/09/2021

Upadana é o nome que o Buddha deu aos vários tipos de apego que surgem na mente dependente do anseio (tanha). Eles devem ser eliminados por aqueles que desejam a libertação. O Buddha listou quatro tipos de apego:

### (i) Apego ao prazer sensual

Ao nos apegar aos prazeres sensuais, fazemos com que eles pareçam essenciais para o nosso bem-estar. A vida sem eles torna-se deprimente ou sem sentido. Tememos a separação dos prazeres sensuais e nos esforçamos para evitá-la. Nossa mente se torna dominada pelos pensamentos sensuais e é aprisionada por eles.

### (ii) Apego a pontos de vista, opiniões, crenças

Ficamos apegados a pontos de vista, teorias, filosofias, crenças religiosas que refletem ou nos permitem gratificar nossos anseios, especialmente pelo ser ou pelo não ser. Como consequência, sentimo-nos ameaçados por pontos de vista opostos e por crenças diferentes. Nós os vemos como um perigo para quem pensamos que somos. Esse tipo de apego leva ao preconceito e à estreiteza mental.

### (iii) Apego a formas religiosas externas

Cerimônias, rituais, convenções, regras de treinamento podem todos tornar-se objetos de apego. Passamos a vê-los como tendo um valor intrínseco em si mesmos, independente do nosso relacionamento com eles. Em outras palavras, acreditamos que simplesmente se comportando de uma determinada maneira, a purificação da mente ocorrerá automaticamente. Isso leva à complacência e à superstição.

### (iv) Apego à ideia de um eu permanente, independente

Esse tipo de apego é a expressão mais característica da ignorância. É reforçado pelas convenções de linguagem, especialmente em palavras como "eu", "me" e "meu". Leva ao

egoísmo, conflito e a ideias prejudiciais de posse e controle. Ele nos impede de ver o fluxo de causas e condições que constituem o corpo e a mente.

### Os anseios da mente ignorante – 26/09/2020

Nas quatro nobres verdades, o Buddha identificou o anseio (tanhā) como a causa do sofrimento. Ele revelou como é que somente quando o anseio é abandonado que o sofrimento cessa. É importante compreender que nem todos os tipos de desejo são considerados formas de anseio. Anseio se refere especificamente aos desejos que surgem na mente na ausência do conhecimento autêntico da verdadeira natureza da nossa vida e do mundo em que vivemos. O Buddha falou de três tipos de anseio:

i) O anseio pelo prazer que surge através do contato com formas visíveis, sons, odores, sabores e sensações físicas. A mente ignorante sente um profundo senso de carência que busca remediar com o prazer dos sentidos. Mas nenhum prazer sensorial pode dar mais do que um alívio temporário. O anseio pelos prazeres sensoriais amarra a mente a um nível grosseiro, inquieto e superficial. Buscar a felicidade nos prazeres dos sentidos é comparado a sorver o mel de uma lâmina de navalha.

ii) O desejo por ser. A mente ignorante percebe um eu estável e independente. Ela anseia por proteger e aprimorar esse eu imaginário. Esse tipo de anseio pode ser visto no desejo de ser um tipo particular de pessoa ou de ser visto como tal. Ele se manifesta no desejo de se destacar, de ser especial, único, de viver para sempre. Ele é visto no anseio por status, fama e poder.

iii) O desejo por não ser. A mente ignorante percebe um eu estável e independente. Ela anseia que esse eu desapareça ou seja aniquilado. Esse desejo pode levar à decisão de cometer suicídio. Geralmente ele surge no desejo de escapar ou de se livrar de qualquer coisa de que não gostemos.

### Considerações sobre a fala correta – 29/09/2020

A consideração de tempo e lugar é uma das expressões mais importantes da presença mental (*sati*) na vida diária.

Fazemos o possível para evitar falar quando é muito cedo ou muito tarde. Não falamos em público o que deve ser falado em privado, nem falamos em privado o que deve ser falado em público. Não falamos quando é muito cedo ou muito tarde em um relacionamento. Não falamos quando nossas emoções tornam impossível nos expressarmos bem. Não falamos quando as emoções da outra pessoa impossibilitam que ela nos ouça. Não falamos sobre assuntos sérios antes de verificar nossas informações. Abstemo-nos de falar quando seria mais sensato descansar em silêncio atento. Não falamos quando seria melhor ouvir. Não falamos quando tudo o que disséssemos só pioraria as coisas.

Fazemos o esforço de falar quando as condições para uma boa comunicação estão maduras, ou tão maduras quanto podem vir a estar. Falamos na melhor hora do dia para nosso propósito, em particular ou publicamente, conforme apropriado. Falamos com consciência de como o estado atual de nosso relacionamento afeta de maneira útil o que podemos falar. Nós nos certificamos dos fatos antes de abordar questões delicadas. Se não houver hora e lugar adequados para falar, sabemos ser pacientes e descansar em silêncio atento. Ouvimos, quando precisamos mais ouvir do que falar. E quando tudo o que dissermos tornará as coisas piores, paramos de falar ou educadamente nos despedimos.

### Leigos em retiro no mosteiro – 03/10/2020

Quando meditadores leigos vão ficar em um mosteiro por um longo período em retiro, eles frequentemente sentem que sua prática está piorando em vez de melhorar. Eles podem, por exemplo, encontrarem-se sendo muito críticos com as pessoas ao seu redor. Eles podem se tornar obcecados por assuntos que em suas casas, dizem, achariam muito fácil deixar passar. No mosteiro, todas as suas falhas parecem ampliadas. Algumas pessoas perdem a fé no treinamento; outras perdem a fé em si mesmas.

Se alguém for pego neste tipo de dúvida, o primeiro refúgio é a paciência. O treinamento budista não é — numa analogia familiar— uma corrida de 100 metros. Nem é uma maratona. É mais como uma grande quantidade de ultramaratonas, uma após a outra. Mas isso só é um problema se você tiver algo melhor para fazer da vida. O conselho que dou é ver a dúvida como dúvida e seguir em frente.

Hoje eu disse a um aluno: “Sem expectativa ou comparação, apenas lide o melhor que puder com tudo o que surgir, momento a momento”. O mosteiro é um local projetado para reduzir drasticamente as distrações. Quando você não tem onde se esconder, as impurezas aparecem como manchas em um tecido branco. Isso é uma coisa boa. É apenas quando você vê claramente as impurezas que pode encontrar o caminho para se libertar delas.

### A relação entre os Karmas mentais passados e presentes – 06/10/2020

Ao ler sobre o infortúnio de alguém, um pensamento surge na mente. Mas por que exatamente aquele pensamento? É uma questão de Kamma. Todas as nossas ações, palavras e pensamentos intencionais no passado são chamados de "kamma antigo". O pensamento que surge espontaneamente no presente é condicionado por esse kamma. Por exemplo, se você conhece a pessoa, e pensou sobre ela com gentileza e falou bem sobre ela no passado, então sua primeira reação pode ser: “Nossa! Espero que se recupere logo”. Mas talvez você conheça aquela pessoa, não goste dela e tenha passado muito tempo pensando nela com raiva e desprezo, e tenha falado sobre ela com raiva e desprezo. Nesse caso, no momento em que ouve sobre o infortúnio daquela pessoa, não é surpreendente que a reação inicial seja negativa: “Bem feito para ela!” ou “Espero que sofra!”

A resposta àquela reação inicial envolve volição e constitui um novo kamma mental. Se a reação inicial for positiva, pode levar a uma linha de pensamento hábil devotada à pergunta: “Como eu poderia ajudar aquela pobre pessoa?” Assim, um novo bom kamma é criado. Se a reação for negativa e você insistir nela, sentindo prazer em pensar na dor da pessoa de quem não gosta, então um novo kamma ruim é criado. No entanto, se você reconhecer o pensamento inicial como venenoso e abandoná-lo, um bom novo kamma será criado.

Em suma, os resultados de nossas ações passadas de corpo, fala e mente estão dados. A questão é como lidamos com esses resultados. É na qualidade da nossa resposta que criamos nós mesmos neste mundo, momento a momento.

### A beleza das flores do jardim – 10/10/2020

Um dia, recentemente, um aluno meu foi elogiado por ser gentil. Como resultado, ele imediatamente sentiu um calor em seu coração. Mais tarde, ele refletiu se sua reação foi uma impureza mental. Ele me perguntou: “As pessoas verdadeiramente sábias sentem prazer quando são elogiadas?” Respondi que as pessoas sábias que conheço não se consideram donas de suas boas qualidades. Elas não anseiam por elogios por sua bondade nem se apegam a ela. No entanto, elas podem sentir o tipo de alegria que os jardineiros sentem quando as pessoas elogiam a beleza das flores em seu jardim.

## O truque do Samsāra – 14/10/2020

A maioria das pessoas gosta de assistir a truques de mágica. Podemos assisti-los repetidamente sem nos sentirmos entediados. Nosso prazer continuado com um truque depende de não sermos capazes de descobrir como ele é feito. Sabemos que envolve prestidigitação, mas nossos olhos não são rápidos o suficiente para pegar isso. Ficamos intrigados.

Mas digamos que alguém nos revele como o truque é feito. Sentimos uma sensação de decepção: “é só isso?” Depois de explicado, o engano parece tão óbvio. Nós nos perguntamos como não percebemos. Uma vez que sabemos como o truque é executado, nunca mais queremos vê-lo novamente.

Samsāra é como um truque de mágica. Nós somos apanhados nele de novo e de novo. Como budistas, podemos ter aprendido que os cinco agregados da forma, sensação, percepção, formações mentais e a consciência dos sentidos são não-eu, mas não podemos ver isso. A ilusão do eu é muito convincente. Mas para aqueles que praticam o caminho óctuplo diligentemente, chegará o dia em que sua visão será aguçada o suficiente para ver o engano: “Agora parece tão óbvio”. Nibbidā (desencanto) surge. O fascínio se vai. Eles sabem que não serão enganados novamente.

## A importância da clareza mental na meditação – 17/10/2020

Qualquer que seja a forma de meditação que pratiquemos, é de vital importância aprendermos como manter a clareza da mente durante toda a sessão. Sem essa ênfase, o relaxamento físico e mental que ocorre à medida que a meditação prossegue resultará em entorpecimento ou sonolência, em vez de samādhi. Sem clareza, a mente fica pesada e grosseira. Com clareza, ela se sente flexível, estável e forte. A palavra 'Buddha' significa “o desperto”. Em seu sentido mais profundo, buscar refúgio no Buddha significa estabelecer a mente num estado de alerta e vigília semelhante ao do Buddha. É através do despertar para a verdadeira natureza de todos os estados mentais que a liberação é realizada, não através da obtenção de um estado de paz infinitamente bem-aventurado.

## Gentilezas inesperadas – 20/10/2020

Muitos anos atrás, eu fiz uma peregrinação de Bodh Gaya, onde o Buddha se iluminou, para Sarnath, onde ele deu seu primeiro ensinamento. Peguei um longo caminho que me manteve longe de estradas movimentadas. Enquanto caminhava pelo interior remoto, senti uma grande alegria: certamente era assim que deveria se sentir um monge na época do Buddha. Mas, infelizmente, o mundo moderno não estava muito longe. Eu tinha uma passagem de avião na minha sacola e um prazo a cumprir. Na última parte da viagem, caminhei ao longo da linha ferroviária. Uma noite, encontrei dois trabalhadores da ferrovia verificando os trilhos. Disseram que era perigoso caminhar à noite e insistiram em me acompanhar até a próxima estação. Lá, eles me convidaram para passar a noite com eles em um galpão de concreto no final da plataforma. Era uma noite muito fria e aceitei. Um dos homens então desapareceu. Poucos minutos depois, ele voltou para o galpão com um sorriso tímido no rosto, carregando um grande tijolo. Com grande respeito, ele me ofereceu o tijolo, apontando para a minha cabeça e dizendo: “Travesseiro”. Foi um dos presentes mais tocantes que já recebi. Há algo de maravilhoso nesses atos de bondade. Duvido que algum dos meus leitores já tenha recebido um travesseiro de tijolo, mas tenho certeza de que todo mundo já foi tratado com uma

gentileza inesperada. Lembrar dessas ocasiões e trazê-las à mente acalma a mente agitada e dá alegria em um momento de desânimo.

### Comparar-se com os outros (māna) – 24/10/2020

A presunção (māna) é uma das impurezas mais sutis — tanto que algumas de suas formas tendem a ser consideradas virtudes. Etimologicamente, a presunção está relacionada à ideia de medida. A presunção surge quando formamos uma ideia de nós mesmos com base na comparação com os outros. A imagem dada nos textos é de hastear uma bandeira, onde a bandeira é a nossa autoimportância.

Existem três tipos de presunção:

- 1) Presunção de superioridade: comparando-se com os outros em termos de raça, nacionalidade, família, riqueza, poder, status, aparência física, inteligência, moralidade, espiritualidade, etc., a pessoa acredita: "eu sou superior a eles".
- 2) Presunção de inferioridade: baseado nas mesmas comparações, acredita-se: "eu sou inferior a eles". Esse tipo de presunção é frequentemente confundido com humildade.
- 3) Presunção de igualdade: com base nas mesmas comparações, a pessoa acredita: "eu sou igual a eles". Esse tipo de presunção é frequentemente elogiado como um antídoto para os dois primeiros tipos.

No budismo, todos os três tipos de presunção são considerados obstáculos à sabedoria porque, ao nos compararmos com os outros dessa maneira, alimentamos a sensação ilusória de um sólido, separado e permanente 'eu'. E é essa falsa ideia de eu, o Buddha revelou, que está na raiz do sofrimento humano.

### O impacto dos grandes discípulos do Buddha – 27/10/2020

A maioria dos visitantes do museu Wat Pa Pong sobe direto para o terceiro andar. É lá que se encontra a mostra mais estimada do museu: um modelo em tamanho real de Ajahn Chah. Muitas estátuas de Ajahn Chah podem ser encontradas nos mosteiros da Tailândia, e muitas pinturas. Nenhuma delas fornece uma fração do impacto deste modelo.

Ontem, ajudei a carregar a maquete até o térreo para que pudesse ser o foco central de uma exposição especial. Com velhas memórias inundando minha mente, eu me senti à beira das lágrimas. Quando todas as coisas que recebi do meu professor vieram à mente, uma em particular me atingiu com força: a partir do momento em que o conheci, percebi que nunca mais me afligiria com a ganância, o egoísmo, a crueldade e a tolice dos meus companheiros seres humanos. Estar em sua presença era ser convencido do potencial humano para a paz, compaixão e sabedoria. O mundo certamente é uma bagunça, concluí, mas, seguindo os ensinamentos do Buddha e de seus grandes discípulos, ainda há esperança de que ele seja muito melhor do que é.

### Lidando com a rebeldia contra coisas legítimas – 31/10/2020

Um ano, enquanto eu liderava a comunidade monástica em Wat Pah Nanachat, um certo jovem monge perdia regularmente as sessões de cânticos/meditação matinais e os períodos de trabalho à tarde. Quando falei com ele sobre isso, ele me disse que a fonte de seus problemas era o sino do mosteiro. Ele disse que quando ouvia o som do sino tinha a impressão de que estava sendo ordenado a ir para as atividades em grupo, e que sentia muita resistência a essa sensação de ser forçado. Ele disse que não era que não quisesse participar das

atividades em grupo, mas que não suportava que lhe dissessem o que fazer dessa forma. Ele sabia que não era uma reação muito madura, mas não conseguia evitar.

Dei ao jovem monge o seguinte conselho: “O sino da manhã toca às 3h e o da tarde, às 15 h. Programe seu despertador para as 2h45 e chegue ao salão de Dhamma antes que o sino toque. Se fizer isso, poderá cumprir os seus deveres sem sentir que estão lhe dizendo o que fazer”. Disse que uma maneira mais sábia de lidar com a pressão das expectativas legítimas não é se rebelar ou fazer menos do que é requerido, mas fazer um pouco mais.

### Nosso encarceramento e a saída da prisão – 03/11/2020

O Buddha certa vez ensinou que, assim como a água em todos os mares e oceanos do mundo compartilha o sabor único do sal, todos os seus ensinamentos compartilham o sabor único da liberação (*vimutti*). À luz dessa fala, talvez possamos reformular a síntese mais enxuta do Dhamma, que afirma que ele se preocupa com apenas dois tópicos: o sofrimento e o fim do sofrimento. Podemos dizer, em vez disso, que o Dhamma está preocupado somente com o mapeamento da natureza da nossa prisão e o caminho para a libertação.

Um firme comprometimento com a prática do Dhamma surge quando vemos a verdadeira natureza e extensão de nossa prisão. Olhando para dentro, vemos o grau em que vivemos nossas vidas como prisioneiros de nossos desejos e medos, nossas crenças cegas e preconceitos, nossa ganância e luxúria, nosso orgulho e arrogância, nossa confusão, nossos gostos e aversões passageiros. Encarar essa verdade é uma experiência pesada, mas não sem esperança. Felizmente, os ensinamentos do Buddha são como um mapa mostrando o caminho para sair da nossa prisão oculta. Esta prisão não é o destino, não é o nosso Kamma, não é parte de um plano divino. Tudo o que é necessário para encontrar a liberdade é colocar o mapa do Buddha à prova da experiência.

### A reação hábil contra críticas ao Buddha, Dhamma e Sangha – 07/11/2020

O Buddha não tentou converter membros de outras seitas ou religiões aos seus ensinamentos. No entanto, em várias ocasiões durante sua vida, ele foi caluniado e injuriado por aqueles que tinham inveja dele ou se sentiam ameaçados pelas verdades que ele ensinava. Em uma dessas ocasiões, ele lembrou aos seus discípulos duas razões importantes para manter a presença mental (*sati*) quando tais ataques fossem feitos. Em primeiro lugar, se eles cedessem à raiva — por qualquer razão — estariam alimentando uma poderosa impureza em suas mentes. Em segundo lugar, se reagissem com raiva às falsas acusações, seriam incapazes de apontar com calma por que razões as críticas eram infundadas.

“Se, bhikkhus, outros falarem em desaprovação a mim, ou em desaprovação ao Dhamma, ou em desaprovação à Sangha, vocês não devem ceder nem ao ressentimento, nem ao desprazer nem à animosidade. Pois se vocês ficarem com raiva ou chateados em tal situação, estarão apenas criando um obstáculo para vocês mesmos. Se ficarem zangados ou chateados quando outros falarem contra nós, vocês serão capazes de reconhecer se as declarações deles estão certas ou erradas?”

“Certamente não, Senhor.”

“Se, bhikkhus, outros falam em desaprovação a mim, ou em desaprovação ao Dhamma, ou em desaprovação à Sangha, vocês devem analisar o que é falso e apontar como falso, dizendo: 'Por tal e tal motivo isso é falso, não é verdadeiro, não existe tal coisa em nós, isso não se encontra entre nós'.”

(Brahmajāla Sutta)

### Um tempo na natureza – 10/11/2020

Quanto mais nos identificamos com os vários aspectos do corpo e da mente — nossa saúde, nossa aparência, nossos pensamentos, emoções e crenças, nossa personalidade — mais nos sentimos separados daqueles ao nosso redor e do mundo em que vivemos. Esse senso de separação pode levar a sentimentos de solidão, inadequação e depressão. Pode levar a um impulso irresponsável por prazer como forma de se esquecer de si mesmo. E pode levar ao egoísmo e ao narcisismo.

Encontrar tempo para estar na natureza sem nenhuma tarefa especial é curativo. Dar permissão à mente para desacelerar e mudar seu foco de “fazer” para “ser” nos faz sentir que estamos acordando de um sonho febril. Observamos que quanto mais forte nossa consciência (*awareness*), menor é a sensação de separação; percebemos quantas paredes e fossos ao nosso redor são imaginários. Silenciar a tagarelice constante de nossas mentes permite que a percepção de unidade e conexão se manifeste. Experimentamos uma alegria estimulante.

### Esforço humano bem direcionado – 14/11/2020

Quanto esforço humano é mal direcionado e colhe frustrações desnecessárias. Quatro tipos de esforço se destacam:

- (i) Tentar se livrar ou escapar do sofrimento presente, sem compreendê-lo.
- (ii) Tentar encontrar proteção contra a ameaça de sofrimento futuro, sem entendê-lo.
- (iii) Tentar encontrar a felicidade perseguindo o prazer.
- (iv) Tentar agarrar-se à felicidade e aos prazeres já conquistados para evitar que desapareçam.

O Buddha ensinou-nos mudar o foco de nossos esforços para:

- (i) Aprender como se livrar da impureza presente, a causa raiz do sofrimento atual.
- (ii) Aprender como proteger a mente de impurezas ainda não surgidas, a causa raiz do sofrimento futuro.
- (iii) Aprender como levar kusala dhammas (dhammas hábeis), a causa raiz da verdadeira felicidade, para dentro da mente.
- (iv) Aprender como nutrir e levar à maturidade os kusala dhammas surgidos que são a causa raiz da verdadeira felicidade.

### O refúgio no Buddha, no Dhamma e na Sangha na vida diária – 17/11/2020

Na vida diária, tomamos o Buddha como refúgio quando identificamos um senso interior de consciência calma e estável e aprendemos a habitar nele. A palavra “Buddha” significa “desperto”. Quando nos refreamos de nos perder nos intermináveis dramas de pensamentos, sensações e emoções, e voltamos para a vívida vigília, semelhante ao céu, dentro da qual todas as atividades acontecem, tomamos o Buddha como refúgio.

Quando não vemos os prazeres sensuais, fama, status ou poder como objetivos de vida; quando não olhamos para a crença, oração ou cerimônias como um caminho além do

sofrimento; quando sabemos como usar os ensinamentos do Buddha como ferramentas para revelar a verdadeira natureza das coisas, tomamos o Dhamma como refúgio.

Quando fazemos um esforço consistente para abandonar tudo o que é inábil em nossos corações, quando fazemos um esforço consistente para cultivar tudo o que é hábil, quando nos dedicamos à purificação do coração, então, procurando incorporar as qualidades dos nobres, tomamos a Sangha como refúgio.

### Onde você aposta suas fichas? – 21/11/2020

Quando as pessoas dizem que não acreditam em outros reinos de existência, o que geralmente querem dizer é que não podem formar uma imagem mental deles, ou que a imagem que aparece em suas mentes não pode ser reconciliada com tudo o que conhecem como real. Em outras palavras, sua fé no poder de sua imaginação para determinar o que é verdade é mais forte do que sua fé no Buddha. Assim, estou sugerindo que a oposição aos ensinamentos sobre o renascimento entre os budistas modernos é baseada na confiança na memória e na percepção humanas, em vez de em alguma compreensão profunda da causalidade. Não pretendo sugerir que essa observação seja prova de que, portanto, o renascimento tenha de ser verdadeiro. Pretendo simplesmente fazer um convite para a investigação das causas raízes da resistência a esse aspecto dos ensinamentos do Buddha.

### O humor e a impermanência – 24/11/2020

Em um dos esquetes cômicos favoritos de minha infância, um homem está preso em uma pequena cela vazia na Rússia Revolucionária. Ao amanhecer, ele enfrentará um pelotão de fuzilamento. Finalmente, tarde da noite, consegue adormecer. Imediatamente, ele acorda em uma cadeira no jardim da casa de sua família, uma bela e espaçosa casa no interior da Inglaterra. É um lindo dia, pássaros cantam e sua mãe, sorrindo, caminha em sua direção carregando uma bandeja com chá e bolinhos. Ele solta um grande suspiro de alívio, "Oh! Foi tudo um sonho". "Não", diz a mãe, "este é o sonho. Você ainda está na Rússia". No momento seguinte, soldados entram pela porta de sua cela e o arrastam para fora. (Ele não morre — todos os soldados erram os tiros — mas essa é outra história).

Muitas comédias derivam de expectativas que confundem. Além da meditação, elas são provavelmente a fonte mais agradável de lições sobre a impermanência e a natureza não confiável dos fenômenos. As comédias estão longe de ser um caminho para a iluminação, mas podem, às vezes, diluir a escuridão. As comédias podem nos lembrar de que não temos o direito de esperar que as coisas continuem como têm sido. Mesmo as tragédias, depois de um tempo suficiente, podem nos proporcionar humor e risos curativos.

### Inspirar as pessoas – 28/11/2020

Recentemente, um monge me contou sobre uma experiência que teve enquanto caminhava pelo interior da Europa. Ele disse que um dia, ao esmolar em uma pequena cidade, um homem se aproximou dele com dinheiro na mão. O homem presumiu que a tampa da tigela do monge devia ter uma fenda, como um cofrinho, e pretendia fazer uma doação. Quando o monge o informou que não poderia receber dinheiro, o homem não acreditou nele — talvez pensasse que estava afetando alguma religiosidade falsa: "Não, não. Realmente, não posso!" E continuou a procurar pela fenda. Uma pequena luta se seguiu. Por fim, o homem aceitou que o monge estava realmente decidido a recusar o dinheiro. Percebendo isso, ele ficou muito emocionado e lágrimas encheram seus olhos. Ele nunca sonhou que neste mundo moderno

ainda houvesse pessoas que recusariam um presente em dinheiro, sem amarras. Ele correu para o supermercado próximo para comprar comida para oferecer.

Não são apenas os monges que podem inspirar as pessoas — não. Budistas, simplesmente mantendo os preceitos e tentando aplicar os ensinamentos do Buddha em suas vidas diárias da melhor maneira possível, podem. Todos nós podemos propagar o Dhamma sendo honestos, generosos, gentis e atenciosos, atentos e calmos.

### Sati – 01/12/2020

Ao falar sobre presença mental (*sati, mindfulness*), Ajahn Chah costumava fazer uso de símiles. Um de seus favoritos comparava a mente a uma sala e as faculdades dos sentidos a seis portas que conduzem a ela. Ele dizia que no centro da sala há uma cadeira. Todos os dias, muitas pessoas entram e saem por essas portas. Se a cadeira estiver vazia, qualquer uma delas pode sentar-se nela e tornar-se um incômodo. Mas enquanto você permanecer sentado naquela cadeira, nenhum dos convidados ficará muito tempo, pois não haverá lugar para eles descansarem. Em outras palavras, devemos estabelecer firmemente a presença mental para evitar que pensamentos, memórias e emoções passageiras tomem o controle de nossa casa.

Em situações mais ativas, podemos estender o símile ao de um veículo. Neste caso, temos um destino para o qual nos encaminhamos e devemos manter os olhos sempre na estrada, não permitindo que nenhum dos nossos passageiros se agarre ao volante. Em ambos os casos, a ideia central é que a presença mental é que nos dá autonomia e nos permite viver nossas vidas em harmonia com nossos ideais. Sem ela, nossa casa sempre pode ser tomada por intrusos e nosso veículo, sequestrado.

### Falar em público – 05/12/2020

A maioria das pessoas considera falar em público muito estressante. Na noite anterior a ter de falar para uma grande audiência, elas costumam dormir mal. Podem até sentir vontade de vomitar antes de subir ao palco. Mas por que falar em público nos afeta tão fortemente? O que pode ser feito sobre isso?

Enxergo o sofrimento surgindo aqui da poderosa sensação de 'eu' e 'meu' que é provocada por ser o centro das atenções. O forte desejo por aceitação e elogio e o medo de rejeição e crítica podem ser paralisantes. Meu conselho é estabelecer a mente em bem-querer. Medite sobre o desejo sincero de que tudo o que você diga possa ser de benefício para o seu público. Ao fazer isso, você substitui a ansiedade sobre como as pessoas a veem pelo belo desejo de compartilhar o que você sabe — por muito ou pouco que seja — para o bem de todos. Quando 'eu' e 'meu' estão dissolvidos em bem-querer, como pode haver stress?

### Bons períodos para estabelecer sati, mesmo com uma agência lotada – 08/12/2020

Mesmo com uma agenda lotada, sempre há curtos períodos de tempo, todos os dias, em que você pode restabelecer a presença mental. Os melhores períodos são aqueles em que sua atividade não exige que você fale com alguém ou pense em algo. Aqui estão alguns exemplos:

enquanto escova os dentes,

ao tomar banho,

ao usar o banheiro,

ao subir ou descer escadas,  
enquanto espera por um ônibus ou trem,  
enquanto espera por um elevador ou está dentro de um elevador,  
enquanto está em uma fila.

Quando seu telefone tocar ou você ouvir o som de uma mensagem recebida, tente não atender imediatamente. Primeiro, faça três respirações lentas.

### A verdadeira moralidade – 12/12/2020

Muitos ensinamentos sobre moralidade e virtude consistem simplesmente em dizer às pessoas como elas deveriam ser. Os resultados não são impressionantes. Mais comuns são a conformidade cega a um código moral, a rebelião cega contra ele ou a conformidade inconsistente acompanhada de culpa.

É uma pena que a moralidade budista seja comumente ensinada dessa forma. Muitas vezes, ouço referirem-se aos cinco preceitos como as cinco proibições, embora o conceito de "proibição" não seja encontrado em nenhum lugar dos ensinamentos do Buddha. Na verdade, somos incentivados a cumprir os cinco preceitos como um meio de treinar ou educar a maneira como nos relacionamos com o mundo em que vivemos e com as pessoas ao nosso redor. No Buddha Dhamma, abster-se de certos tipos de comportamento por medo de punição ou desejo por recompensa é uma moralidade falsa. Para que a verdadeira moralidade se manifeste, devemos nos inspirar em uma premissa básica: nosso potencial como seres humanos só pode ser realizado abandonando o que é prejudicial, cultivando o que é saudável e purificando a mente.

### Você sabe estar certo? – 15/12/2020

Uma das perguntas que Ajahn Chah às vezes fazia a seus alunos era "Você sabe estar certo?" A maneira como ele fazia essa pergunta deixava claro que ele não estava perguntando se eles sabiam como encontrar as respostas certas para os problemas. O verbo "saber como" que ele usava é o mesmo que seria usado para perguntar: "Você sabe nadar? Você sabe como usar um mapa?" Ele estava perguntando sobre a relação de seus alunos com a razão.

Se estamos certos sobre algo e, como resultado, consideramo-nos superiores às pessoas que estão erradas, não sabemos como estar certos. Se sentirmos raiva, frustração ou depressão por todas as pessoas que têm ideias erradas sobre uma questão, então não sabemos como estar certos. Há outra pergunta que pode ser acrescentada à de Ajahn Chah: "Você sabe como acreditar em algo que ainda não provou de forma conclusiva?" Uma pergunta não tão elegante, mas importante, no entanto. Se presumirmos que o forte sentimento de que estamos certos é a mesma coisa que saber que estamos certos, estaremos em um terreno movediço. Se nossa confiança em nossa crença é tão forte que rejeitamos argumentos opostos sem ouvi-los com respeito, tornamo-nos tolos. Os sábios conhecem as crenças como crenças — humildemente estão cientes de que podem estar errados — e as seguram levemente.

### Algumas reflexões sobre os obstáculos – 19/12/2020

Seja flexível em sua abordagem. Ajahn Chah disse uma vez: "Se os obstáculos vierem baixos, pule por cima deles. Se eles vierem alto, passe por baixo deles".

Não tente se livrar dos pensamentos durante a meditação; isso lhes dá muita importância. Simplesmente acenda a luz da consciência sobre eles e eles desaparecerão por si mesmos.

Não é o problema que é o problema. O problema é não querer ter o problema.

Se você fizer da paz o objetivo da meditação, descobrirá que os cinco obstáculos são desanimadores. Se você fizer da clareza mental, momento a momento, sua meta, os cinco obstáculos aparecerão como desafios e professores.

Desenvolva a habilidade de estar totalmente desperto para a experiência. Se você fizer isso, o apego cego às sensações agradáveis e a rejeição instintiva às sensações desagradáveis desaparecerão. A verdadeira natureza das coisas se manifestará.

### Compromisso com a vigilância – 23/12/2020

A meditação é o cultivo da vigilância. Ela começa com o aprendizado de como estar desperto para o nosso objeto de meditação, momento a momento. À medida que avança, aprendemos a estar despertos para todo o nosso corpo e mente. Observamos, por exemplo, como a postura do corpo e suas dores afetam a mente. Observamos as várias maneiras pelas quais a agitação mental ou sua ausência afetam o corpo. Observamos como um som pode desencadear uma memória, uma memória pode desencadear uma emoção e como uma emoção pode nos mergulhar em todo um mundo interior que, enquanto perdura, parece muito real. Observamos o anseio por distração e, se perseverarmos, a simples alegria da não distração. Começamos a sentir o caminho para a liberdade interior. À medida que assimilamos gradualmente todos esses dados brutos sobre a natureza de nosso corpo e mente, descobrimos mudanças ocorrendo naturalmente em nossos valores e comportamento. Certamente, há um papel para a fé e a teoria em nossas vidas como budistas. Mas o que é fundamental, creio eu, é essa intensa curiosidade sobre nossa vida, e esse comprometimento, a cada momento do dia, com estarmos despertos.

### Cautela razoável e bom senso – 26/12/2020

Quando eu era mais jovem, às vezes dava longas caminhadas pelo interior da Tailândia. Eu gostava de caminhar à noite, quando o sol não estava tão forte. A única desvantagem que eu via de andar depois de escurecer eram os cães bravos nas fazendas e aldeias ao longo do caminho. Duas coisas me ajudavam a me manter seguro: bem-querer e uma grande vara para acenar com firmeza. Recentemente, uma grande víbora da Malásia veio morar sob a árvore na frente da minha cabana. Cada um fica na sua e vivemos em harmonia, juntos. No entanto, à noite, mantenho-me seguro com bem-querer e uma lanterna brilhante.

Tenho uma forte fé no poder protetivo do bem-querer, mas isso não significa que necessariamente me oponha a varas e lanternas. A cautela razoável e o bom senso também têm seu lugar no Dhamma.

### Determinando as questões reais – 29/12/2020

Na noite de sua iluminação, o Buddha despertou tanto para a natureza das quatro nobres verdades quanto para a maneira correta de se relacionar com elas. Mais tarde, ele resumiu:

“Dukkha deve ser totalmente compreendida.

A causa de dukkha deve ser abandonada.

A cessação de dukkha deve ser realizada.

O caminho que leva à cessação de dukkha deve ser cultivado. ”

Assim, em nossa prática, devemos nos perguntar constantemente:

Agora, onde está dukkha?

Qual é a causa que precisa ser abandonada?

Que cessação de dukkha pode ser realizada?

Que fatores do caminho devem ser cultivados?

É uma abordagem muito prática. Recentemente, um estudante me disse que tem medo de fantasmas. Eu perguntei a ele: "Neste momento, você está sofrendo por causa dos fantasmas ou por causa do seu medo de fantasmas?" Ele respondeu que era pelo medo. Eu falei: "Bom, então esse é o problema". Passei a ensiná-lo a observar as expressões físicas e mentais do medo e a deixá-las ir.

Raramente ouvi falar de fantasmas oprimindo seres humanos, a não ser em livros ou em telas. Mas ouço falar de pessoas sendo oprimidas pelo medo todos os dias. Ao lidar com nossos desafios diários, é importante determinar as questões reais.

### Presença mental na fala – 02/01/2021

A presença mental (*sati, mindfulness*) na fala é uma prática desafiadora, pois ao mesmo tempo em que tentamos estar atentos à nossa própria fala, também devemos tentar estar atentos às nossas reações à fala da outra pessoa.

Nossas respostas à pessoa com quem estamos falando podem ser melhoradas memorizando a seguinte lista de verificação.

A fala pode ser:

1. Oportuna ou inoportuna,
2. Verdadeira ou falsa,
3. Gentil ou áspera,
4. Benéfica ou não benéfica,
5. Bem intencionada ou mal intencionada.

Existem muitas permutações possíveis e é bom refletir sobre elas.

Por exemplo, uma pessoa pode dirigir-se a nós em um momento e local apropriados, falar palavras verdadeiras e benéficas de maneira áspera e essas palavras podem ser motivadas por gentileza ou alguma outra emoção, como malícia ou desprezo.

Quaisquer que sejam as intenções da outra pessoa, nossa tarefa é manter a postura de um bom amigo. Então, educadamente, falar apenas aquelas palavras que sabemos ser verdadeiras, oportunas e benéficas.

### O que você toma como garantido? – 05/01/2021

Bangkok está afundando 1 a 2 cm por ano, devido ao peso de todos os seus edifícios pressionando uma base de argila altamente compactável, da qual a água subterrânea está

sendo drenada continuamente. Se examinássemos todos os arranha-céus que foram erguidos nos últimos anos em termos de projeto ou engenharia, haveria pouco a criticar. O problema está em outro lugar — na localização dessas estruturas enormes e pesadas.

Quando viajo para Bangcoc e vejo os novos arranha-céus sendo construídos, muitas vezes sou levado a comparar esses edifícios com opiniões. Argumentos impressionantes podem ser construídos, passo a passo, cada etapa de lógica seguindo perfeitamente a partir da mais recente. Mas se há uma falha neles, muitas vezes ela não é encontrada no projeto ou na engenharia do argumento em si, mas na base sobre a qual ele se sustenta.

Numa época em que há tanto apego a pontos de vista e opiniões; devemos examinar regularmente as crenças subjacentes — não comprovadas ou improváveis — nas quais elas se fundamentam. Pergunte-se: “O que tomo como garantido?” “O que eles tomam como garantido?”

### Letting go – 09/01/2021

O cerne da nossa prática está em soltar (*letting go*). Por meio do treinamento em *sīla*, nos soltamos das ações e palavras não sábias. Por meio de nosso treinamento em *samādhi*, nos soltamos dos obstáculos. Por meio de nosso treinamento em *paññā*, nos soltamos dos apegos que ocultam a verdadeira natureza das coisas e que nos prendem à roda de nascimento e morte.

Um estudante frustrado reclamou com Ajahn Chah que era muito difícil soltar. Ele respondeu que as impurezas são como carvão em brasa. Se tivéssemos de segurar um pedaço de carvão incandescente em nossas mãos, não teríamos de lutar para soltá-lo. Faríamos isso instintivamente e sem hesitação. A razão pela qual não podemos soltar as impurezas é porque não podemos, ainda, ver claramente como elas nos queimam.

Ajahn Chah diria a seus alunos para serem pacientes e perseverarem no treinamento triplo. Acima de tudo, ele diria, continue observando e investigando as desvantagens das impurezas e as recompensas de soltá-las.

### Definição de dukkha e o seu fim – 12/01/2021

A fim de esclarecer o significado da palavra "dukkha", o Buddha ofereceu uma série de expressões do termo facilmente observáveis, uma delas sendo: “não obter o que se deseja é dukkha”. É um ponto irrefutável. Quem não experimentou o desapontamento e a frustração que vêm do desejo não satisfeito por coisas como prazer sensual, riqueza, amor, respeito, status ou poder?

Mas, curiosamente, ao expandir esse ponto em outro lugar, o Buddha introduziu outra dimensão à frase. Explicou-o como se referindo ao sofrimento que advém de desejar coisas impossíveis de se obter por meio do desejo — não ter que envelhecer, não estar sujeito à doença, não ter que morrer, não ter que sentir dores físicas e mentais. Esses anseios fúteis raramente emergem na consciência, mas são a base de todos os desejos conscientes. A sensação crônica de inquietação que isso produz é dukkha.

A boa notícia é que há um fim para a velhice, a doença e a morte. Ele não pode ser conhecido por meio de desejos, orações ou cerimônias. Mas pode ser realizado seguindo o Caminho Óctuplo até a sua conclusão.

## Tudo está certo do jeito que está – 16/01/2021

Em uma noite extremamente fria de dezembro de 1980, sentado no assento de vime sob sua kuti, Ajahn Chah deu um discurso de Dhamma para seus discípulos ocidentais. Enquanto estava sentado entre sua audiência no chão gelado naquela noite, em meu manto de algodão fino, lutando para não tremer, eu estava no céu. Fazia exatamente dois anos desde que havia chegado em Wat Pa Pong. Todo o meu árduo trabalho para aprender a língua tailandesa havia dado frutos. Agora eu podia entender cada palavra do discurso do meu professor e me sentia cheio da alegria do Dhamma.

O tema da palestra daquela noite foi que tudo está correto; são apenas nossos desejos que fazem parecer o contrário. Ao dizer isso, Ajahn Chah não estava negando a realidade do bom e do mau, do certo e do errado. Ele estava dizendo que tudo o que ocorre é a expressão de uma teia de causas e condições. Como tal, todas as experiências são as consequências inevitáveis de tudo o que aconteceu antes — para usar a expressão de Ajahn Chah, tudo está "correto". A pessoa sábia torna-se livre do sofrimento, não lutando contra ele, mas lidando com as causas e condições que estão por trás dele.

Mais tarde, naquela noite, alguns de nós acompanharam Ajahn Chah escada acima. Quando ele se sentou em sua cama, coloquei meias em seus pés e sem querer pus uma pelo avesso. Percebendo, ele disse: "Você colocou aquela errado". Eu respondi: "Luang Por, está correto". Ele sorriu: "Você ouviu bem!" Tirei a meia, inverti, coloquei-a de novo no pé dele. Então, depois de me curvar três vezes, me despedi.

## Kamma antigo e novo Kamma – 19/01/2021

Kamma (karma) é intenção. No momento em que agimos, falamos ou pensamos com intenção, criamos kamma, bom ou mau. Quando a intenção está ausente, nenhum kamma é criado. Se, por exemplo, pisássemos acidentalmente em uma formiga em um caminho de floresta, não haveria consequências kammicas (embora provavelmente devêssemos decidir sobre sermos mais cuidadosos no futuro).

O reino interno é mais difícil de entender, mas segue o mesmo princípio. De vez em quando, podemos perder a paciência com aqueles que mais amamos ou talvez fiquemos com raiva e ressentimento de nossos pais ou avós. O surgimento da emoção negativa se deve a muitas causas e condições. Se a reconhecemos como um veneno e a suprimimos imediatamente, nenhum kamma é criado. O mau kamma só surge se acolhemos aquela emoção, entregamo-nos a ela, embriagamo-nos com ela, acrescentamos mais pensamentos e memórias negativas a ela.

Não há nenhuma necessidade de se sentir culpado quando emoções negativas surgem na mente. Seja paciente. Leva muito tempo para limpar a mente completamente. O importante é trabalhar com firmeza no treinamento da mente. Quando uma emoção negativa — o resultado do kamma antigo — surgir, esforce-se para evitar a criação de um novo kamma em cima dela.

## É assim que é – 23/01/2021

Em 1978, passei o retiro das chuvas com a pequena comunidade monástica de Ajahn Sumedho no interior da Inglaterra, perto de Oxford. Pouco antes de partir em busca de ordenação como monge na Tailândia, um homem chamado B. chegou para ocupar o lugar que eu estava deixando vago. Até recentemente, B. havia sido um noviço Zen no Japão. Em seu retorno à Inglaterra, ele se sentiu atraído pelo Theravada. Ele disse que ficou especialmente inspirado

pelo Theravada por sua ênfase em examinar o sofrimento e investigar as maneiras como esse era criado desnecessariamente pelo anseio. B. se adaptou bem à comunidade, mas encontrou um grande desafio imprevisto. Enquanto todos meditávamos sentados no chão, no estilo tailandês, B. sempre havia meditado usando um zafu. Adaptar-se a uma nova postura sentada foi muito difícil para ele e ele achou aquilo profundamente frustrante. A postura de meditação Zen tinha sido seu refúgio e ele a perdeu. Quando ele reclamou comigo sobre o quanto estava sofrendo, eu o lembrei — talvez um pouco indelicadamente — que certamente ele havia encontrado o que estava procurando. Ele respondeu: “Bem, sim, eu quero examinar o sofrimento, mas não esse tipo de sofrimento”.

Nunca esqueci essas palavras. Elas me parecem expressar um lamento universal. Como budistas, aceitamos a importância de enfrentar o sofrimento de forma abstrata, resistindo à realidade particular. Preferiríamos algum outro tipo de sofrimento. Ajahn Sumedho tinha um remédio simples para esse pensamento deludido. Ele nos ensinou a refletir: “É assim que é!” Em outras palavras, ele estava dizendo que não podemos escolher. Agora é isso que está diante de nós. Não sinta pena de si mesmo. Use as ferramentas que o Buddha nos deu e lide com isso.

### [Maus exemplos como professores – 26/01/2021](#)

É uma grande bênção na vida ter modelos que admiramos e procuramos imitar. Mas os maus exemplos também podem, à sua maneira, ser bons exemplos. A reação mais natural ao estar na companhia de pessoas que exibem ganância, desonestidade, arrogância, crueldade e temperamento ruim é a depressão e o cinismo. Mas, como praticantes do Dhamma, lembramos a nós mesmos que tais reações são tolas. Em vez disso, olhamos para dentro de nós para ver se ainda guardamos essas qualidades desagradáveis em nossas próprias mentes. Vendo como essas qualidades são feias em outras pessoas, decidimos erradicá-las em nós mesmos. Determinamos que, embora possamos ser incapazes de fazer algo a respeito delas nos outros, ao menos faremos o nosso melhor para abandonar essas qualidades em nossas mentes. Dessa forma, podemos olhar para todos os tipos de pessoas como professores. Podemos até sentirmo-nos gratos às pessoas que se comportam mal, por nos lembrarem como é importante evitar as armadilhas em que caíram.

### [Sobre ter presença mental na alegria da confirmação – 30/01/2021](#)

Um dia, pouco depois de eu ter feito a palestra de Dhamma do dia de Uposatha para os moradores locais em nosso mosteiro, um homem de meia-idade aproximou-se de mim com reverência, seu rosto radiante. Ele curvou-se muito lentamente três vezes e então, levantando as mãos em anjali, agradeceu-me por ter feito um discurso tão maravilhoso. Perguntei-lhe se havia algo em particular no que eu havia dito que o tivesse comovido tanto. Ele disse: “Não, foi tudo. O que você acabou de dizer bate exatamente com o meu próprio entendimento”. “Talvez”, eu disse a ele, “você devesse considerar a possibilidade de ambos estarmos errados”.

### [A atitude diante do sentimento de gostar ou não gostar – 02/02/2021](#)

Os sentimentos de gostar e não gostar são de grande importância para as crianças pequenas. Elas presumem que, quando gostam de algo, significa que aquilo é certo e bom para elas, e se não gostam, que aquilo é errado ou ruim — conclusões razoáveis para seres novos neste mundo. Infelizmente, muitas pessoas nunca abandonam essa atitude. Elas podem não chorar ou se enfurecer como as crianças quando não conseguem o que querem, mas mesmo assim

sofrem. Muitas pessoas ainda veem sua vida em termos de conseguir as coisas que gostam e de evitar as que não gostam. O fracasso em atingir esse objetivo geralmente termina em depressão. À medida que a ênfase no mundo de hoje muda cada vez mais para o indivíduo e para longe do grupo, a tirania do gostar e do não gostar fica cada vez mais forte.

O gostar e o não gostar são da natureza humana, a importância que damos a isso, não. Ver o gostar e o não gostar como fenômenos temporários e condicionados é um elemento crucial do nosso cultivo. Ajahn Chah costumava dizer a seus monges: “Não importa há quantos anos você tenha se ordenado, se ainda está girando em torno do que gosta e do que não gosta, você ainda nem começou a praticar o Dhamma”.

### Estados mentais e meditação – 06/02/2021

Temos uma relação disfuncional com nossos estados mentais. Por ignorância da verdadeira natureza dos fenômenos, identificamo-nos com os estados mentais, agarramo-nos a eles. Essa é a causa de muito sofrimento desnecessário. O problema não pode ser remediado pelo pensamento. Ele pode ser remediado por uma prática de meditação firmada no Caminho Óctuplo.

O esforço de manter a atenção em um objeto de meditação como a respiração nos dá uma nova perspectiva. Anteriormente, presumíamos: cada estado mental nos pertence, é quem somos, ou pelo menos, uma expressão de quem somos. Agora, desejo, aversão, desânimo, ansiedade, agitação etc. revelam-se como distrações temporárias do trabalho que temos em mãos. Vemos como esses estados mentais são imprevisíveis, não confiáveis e sem um eu.

Nosso apego a eles diminui.

À medida que a meditação avança, somos capazes de permanecer nos espaços entre os pensamentos, entre as emoções, por períodos mais longos. Vemos diretamente como os estados mentais surgem e desaparecem de acordo com causas e condições. Os estados mentais perdem seu poder sobre nós. Obtemos um gostinho da liberação.

### Mai né (incerto) – 09/02/2021

O professor severo estava testando a compreensão do aluno sobre a impermanência e imprevisibilidade dos fenômenos condicionados:

"Gostar?"

"Incerto."

"Não gostar? "

"Incerto."

"Amar?"

"Incerto".

"Odiar?"

"Incerto".

"Agitação?"

"Incerto".

“Depressão?”

"Incerto".

“Excitação?”

"Incerto".

“Tédio?”

"Incerto".

"Os ensinamentos de Ajahn Jayasāro escritos à mão?"

"Todas as terças e sábados"

"Os ensinamentos de Ajahn Jayasāro escritos à mão?"

"Incerto".

O professor sorriu.

### Palavras gentis – 13/02/2021

A Disciplina Monástica afirma que um monge que fala palavras abusivas comete uma ofensa que implica confissão. Ao anunciar a regra, o Buddha contou uma história encantadora:

Há muito tempo atrás, um pobre brâmane possuía um maravilhoso boi falante chamado Nandavisāla. Um dia, o boi sugeriu ao brâmane que apostasse mil moedas com um comerciante local que ele poderia puxar cem carroças amarradas juntas. O brâmane aceitou o conselho e o grande teste de força aconteceu diante de uma grande multidão. O brâmane ficou muito animado. Ele gritou: “Vá, seu abusado! Puxe, seu abusado!” Para seu horror, Nandavisāla ficou completamente imóvel. Todos riram do brâmane. Depois, o boi perguntou ao brâmane por que ele parecia tão triste. O brâmane respondeu: “O que você acha? Agora devo ao comerciante mil moedas. Por que você fez aquilo comigo?” Nandavisāla disse: “Bem, por que você me chamou de abusado se não é verdade? Enfim, não importa. Volte para o comerciante e aposte duas mil moedas que eu posso puxar os cem carros. Mas, por favor, não me chame de mais nomes”. O comerciante aceitou a aposta e a multidão voltou. Depois de amarrar todas as carroças e pôr o arreio em Nandavisāla, o brâmane gritou: "Vá, bom boi! Puxe, bom boi!" Então, sob os aplausos da multidão, Nandavisāla puxou as carroças.

Até os bois respondem bem a palavras educadas e gentis, era a lição. Quanto mais, nós, seres humanos.

### A saída do sofrimento – 16/02/2021

Não há saída do sofrimento para aqueles que se identificam com ele ou para aqueles que o negam. Não há saída do sofrimento para quem o considera uma ocorrência aleatória, ou para quem o vê como um teste ou um castigo de um ser supremo. Existe uma maneira de sair do sofrimento para aqueles que ganham fé na análise do Buddha sobre o sofrimento como um estado condicionado e que seguem o Caminho Óctuplo. No Upanisa Sutta, o Buddha revelou o processo causal envolvido:

“Tendo a fé como causa próxima, o bem-estar.

Com o bem-estar como causa próxima, entusiasmo.

Com o entusiasmo como causa próxima, tranquilidade.

Com a tranquilidade como causa próxima, a felicidade.

Com a felicidade como causa próxima, samādhi.

Com samādhi como causa próxima, o conhecimento e a visão das coisas como realmente são.

Com o conhecimento e a visão das coisas como realmente são como causa próxima, desencanto.

Com o desencanto como causa próxima, desapego.

Com o desapego como causa próxima, a libertação

Com a libertação como causa próxima, o conhecimento do fim.”

É como quando chove forte no topo de uma montanha e a água flui morro abaixo para preencher as fissuras, fendas e buracos. À medida que esses ficam cheios, eles enchem as pequenas lagoas. As pequenas lagoas enchem os lagos, os lagos enchem os riachos e os riachos enchem os rios. E à medida que os rios ficam cheios, eles enchem o oceano.

### [Presunções no uso do conhecimento científico – 20/02/2021](#)

Quando alguém diz que não acredita em um ensinamento religioso, geralmente soa (e a pessoa se vê) como razoável e racional. A implicação é que eles não acreditam nisso, porque escolheram viver suas vidas com base em princípios científicos. Apenas fatos e provas objetivas são bons o suficiente para eles. Eles não são massa de manobra de ninguém.

Normalmente negligenciado, entretanto, é que na maioria das vezes, não acreditar em uma coisa depende de uma crença não reconhecida em outra. E essa outra coisa pode ser tão sem base em evidências quanto a crença sendo negada.

Aqui está uma citação de um dos meus escritores favoritos: B. Alan Wallace:

“... Visto que os cientistas não explicaram o que catalisou o Big Bang, como a vida começou, as origens da consciência no universo ou a fonte de consciência em um feto, é errado presumir que causas puramente físicas estão por trás desses fenômenos. No entanto, muitos cientistas assumem rotineiramente que deve haver explicações físicas para tudo na natureza; ao fazer isso, eles misturam a especulação metafísica com o conhecimento científico.”

### [As faces do oceano – 23/02/2021](#)

A quietude interior revela o caminho;

torne-a um amigo.

O movimento interno pode distraí-lo;

não deixe que ele se torne um inimigo.

As profundezas quietas do oceano

e as cristas das ondas em sua superfície

são ambas compostas de água.

Quietude interna e movimento interno

são ambas manifestações da mente.

Concentre-se na mente em si

e tanto o fascínio

quanto a aversão

pelo pensamento

desaparecerão.

### Evitar o mal – 27/02/2021

Não ferir a si mesmo e aos outros sempre foi uma das características definidoras do budismo. Não há uma única frase dos ensinamentos do Buddha que possa ser interpretada de forma a apoiar a violência de qualquer tipo. O Buddha até denunciou a violência mental. Em uma ocasião, ele advertiu os monges ao seu redor que qualquer um que se entregasse a pensamentos raivosos contra aqueles que caluniavam o Buddha não seria um verdadeiro discípulo seu.

Há uma ideia comum de que certas formas de prejudicar outras pessoas são às vezes necessárias para alcançar um bem maior. Quando tais ações são realizadas sem nenhuma ideia de ganho pessoal, acredita-se que elas são purificadas. Esse pensamento, expresso na língua inglesa (portuguesa) como “os fins justificam os meios”, está por trás de grande parte da violência que desfigura nosso mundo.

O Buddha nunca pregou o pacifismo absoluto. O que ele fez foi revelar a lei de kamma. Prejudicar os outros por qualquer motivo, disse ele, é sempre um kamma ruim. Aqueles que optarem por fazê-lo, quaisquer que sejam suas justificativas, devem estar cientes das consequências.

### Atos de bondade – 02/03/2021

Dar, compartilhar, realizar atos de bondade sem pensar em recompensa: esta é a fundação do caminho budista.

Atos e palavras gentis e generosos gradualmente limpam a mente do veneno da autopreocupação. Eles mudam a maneira como olhamos para os outros e mudam a maneira como olhamos para nós mesmos. A solidão e a alienação desaparecem. As percepções: “Eu sou um doador, tenho algo para dar”, “Eu faço uma diferença no mundo através do ato de doar” trazem alegria e estabilidade para a mente.

Os insensatos buscam a felicidade por meio da acumulação, motivados por uma crença irracional profunda de que isso os protegerá da morte. Os sábios buscam a felicidade através da doação, com base na convicção racional de que cultivar o hábito do desapego os impulsiona no caminho do sem morte.

### A insatisfatoriedade do mundo dos sentidos – 06/03/2021

O mundo dos sentidos parece muito real. Ele exige nossa atenção. É inebriante e viciante. Isso nos leva a crer que a única alternativa à estimulação sensorial é a privação e a morte.

A meditação nos ajuda a dissipar nossos medos. Por meio dela, podemos encontrar uma clareza estável de consciência que produz sentimentos de profundo bem-estar e contentamento. Dando um passo atrás no mundo sensual, tornamo-nos cientes de sua

aspereza e de sua incapacidade de atender às necessidades mais profundas do coração humano. Não mais arrastados para cá e para lá por nossa obsessão pelo conteúdo da experiência, estamos prontos para aprender a verdadeira natureza dos fenômenos. Este é o caminho do Buddha para a liberação.

### [A prática da generosidade: removendo venenos da mente – 09/03/2021](#)

As práticas de dar, compartilhar e realizar atos generosos e altruístas nunca devem ser vistas como práticas meramente preliminares. Sua profunda importância pode ser julgada por uma série de ensinamentos dados pelo Buddha aos monges e registrados no Anguttara Nikaya (V. 256-7). Ele diz que seria impossível para eles entrar em qualquer um dos jhānas, e muito menos realizar a iluminação, sem abandonar cinco tipos de mesquinhez ou avareza:

avareza com relação às moradias,

avareza em relação ao apoio dos leigos,

avareza com relação aos ganhos,

avareza em relação ao elogio,

avareza em relação ao Dhamma.

A possessividade e o desejo de que nenhuma outra pessoa compartilhe das coisas que se valoriza e das quais se obtém benefícios é um veneno da mente. Cultivar o amor de dar remove esse veneno.

### [As dimensões “alguém” e “ninguém” da vida humana – 13/03/2021](#)

A vida humana tem dois lados: o lado “alguém” e o lado “ninguém”. O lado “alguém” inclui coisas como aparência física, personalidade, imagem aos olhos dos outros, gostos e aversões, virtudes e vícios. Nosso lado “alguém” tem muitas questões com que lidar.

O lado “ninguém” do nosso ser se manifesta naturalmente quando a mente vem sendo treinada para abandonar seu vício de pensar. Quando o lado “ninguém” vem à tona, tudo se acalma, e todas as maneiras como somos alguém no mundo parecem insubstanciais ou como uma história contada por uma criança.

O sofrimento mental surge quando estamos desequilibrados, quando nossa mente está completamente absorta em nossos problemas de “alguém”, sem acesso à perspectiva refrescante de nossa dimensão “ninguém”.

Quando nos sentimos gananciosos, com ciúmes, com raiva, incompreendidos, ansiosos ou confusos, é bom lembrar que são apenas “coisas de alguém”, manifestações de uma dimensão de nossa vida, não a totalidade de ser humano.

Ao estabelecer uma conexão com nossa natureza “ninguém”, podemos encontrar um equilíbrio entre ela e nossa natureza “alguém”, e encontrar a paz neste mundo sem paz.

### [Por que não você? – 16/03/2021](#)

A vida monástica é mais favorável para aqueles que seguem o caminho do Buddha para a iluminação, porque foi projetada pelo próprio Buddha para esse propósito específico. Mas não é absolutamente necessário deixar o mundo para realizar os frutos mais elevados da prática budista. O primeiro dos quatro estágios da iluminação é chamado de Entrada na Correnteza. Ele é realizado quando a verdadeira natureza do corpo e da mente de uma pessoa é vista tão

claramente que há um profundo abandono de todas as falsas ideias, crenças, visões e superstições acumuladas que carregamos conosco e que nos causam sofrimento. Nos últimos 2.500 anos, muitos budistas leigos, homens e mulheres, realizaram a Entrada na Correnteza.

Existem dois resultados significativos da realização da Entrada na Correnteza. Primeiro: termina, de uma vez por todas, com a possibilidade de renascimento em um reino inferior. Segundo: — e daí a metáfora da “correnteza” — inevitavelmente levará ao estágio mais elevado da iluminação, o estado de arahant, em sete vidas no máximo.

O Buddha uma vez disse que se fôssemos comparar o sofrimento que experimentamos em nossas vidas passadas com toda a terra do mundo, o sofrimento restante para Aquele que Entra na Correnteza não seria mais do que a sujeira que pode se alojar sob uma unha. A Entrada na Correnteza é, em suma, uma meta verdadeiramente inspiradora e realista para todos os budistas almejarem.

### Forças mercadológicas x presença mental – 20/03/2021

Algum tempo atrás, eu estava discutindo um projeto de construção com um arquiteto. Ele explicou as escolhas que fez no design usando palavras como “honesto” e “sincero”. Para mim, como monge, era interessante ouvir termos éticos usados para justificar o número de janelas em uma parede, ou a colocação dos canos. Percebi que seria impossível criticar o design sem parecer estar do lado do desonesto e do falso. A metáfora ganhou vida própria.

Na mesma linha, muitas empresas hoje em dia tentam convencer os consumidores de que seus produtos são simplesmente expressões de valores positivos como “transcendência” ou “comunidade”. Eles esperam que isso leve a relacionamentos de longo prazo com os consumidores e à fidelidade à marca. Em um mundo onde as forças que tentam manipular nossas emoções são tão avassaladoras, onde podemos depositar nossa confiança? A presença mental (sati/mindfulness) é um bom lugar para começar.

A presença mental cria para nós uma lacuna entre o estímulo e a resposta. Somos capazes de reconhecer “em tempo real” se estamos sendo persuadidos a acreditar que comprar um produto ou serviço nos tornará mais atraentes, com um status mais elevado ou, de alguma forma, uma pessoa melhor. Com presença mental, podemos avaliar essa afirmação com uma simples respiração. Quanto mais presença mental tivermos, menos crédulos seremos. Sem presença mental, mesmo as pessoas mais inteligentes são vítimas de seus desejos e medos.

### Conhece-te a ti mesmo – 23/03/2021

Todo mundo tem ideias sobre quem é. Por que, por exemplo, alguém ficaria ofendido quando é tratado com desrespeito, se não tivesse uma ideia de si como alguém digno de respeito? Por que alguém permitiria, de forma submissa, ser desrespeitado, se não se considerasse alguém indigno de respeito? Por que ser ignorado é tão deprimente, ser rejeitado é tão doloroso? Nos ensinamentos do Buddha, aprendemos que o sofrimento surge de apegos enraizados em suposições equivocadas sobre quem somos.

Há mais de 2500 anos, o Buddha encorajou as pessoas a se conhecerem. No entanto, o significado que ele deu ao termo “conhecer a si mesmo” difere do significado comumente compreendido de hoje. Hoje em dia, conhecer a si mesmo, ou seu “verdadeiro eu”, muitas vezes significa algo como estar ligado ao que manda sua paixão ou seguir seu sonho. Para o Buddha, essa é uma ideia estreita e reducionista. Para ele, conhecer a si mesmo significa estar ciente de toda a constelação de condições impermanentes que constituem nossa vida.

Significa saber abandonar as condições que causam sofrimento e saber cultivar as condições que trazem felicidade e sabedoria. Paixões e sonhos são melhores quando inseridos no contexto do caminho de libertação do Buddha.

### A inseparabilidade das três características da existência – 27/03/2021

Para investigar uma maçã, podemos examiná-la em termos do seu sabor, sua cor e seu cheiro. Na maçã em si mesma, entretanto, essas qualidades são inseparáveis. Da mesma forma, podemos distinguir três características da existência: anicca, dukkha e anattā. Na realidade, elas também são inseparáveis. Mas ao passo que não parece haver lógica exigindo que a cor da maçã deva necessariamente estar ligada ao odor da maçã, as três características implicam umas nas outras. A impermanência dos fenômenos (anicca) significa que eles são, por natureza, instáveis, imperfeitos, não confiáveis (dukkha). A instabilidade impermanente e inerente dos fenômenos, mudando de acordo com causas e condições, revela a ausência de um proprietário ou controlador (anattā).

### Uma meta para mettā – 30/03/2021

Em muitas áreas da vida, 90% é um resultado muito bom, 99%, excelente. Em algumas áreas, no entanto, apenas 100% é suficiente. Muitos sistemas complexos quebram se um único componente não funciona bem. Nesses casos, praticamente falando, existe um grande abismo entre 99% e 100%.

Para ser uma força de libertação, mettā é uma daquelas realidades que tem que ser 100%. Mesmo que alguém tenha mettā para com 99,9% da raça humana, ou mettā por todos os seres, exceto por um "ele" ou "ela" em particular, essa pessoa ainda está longe da maestria. E, é claro, uma exceção facilmente torna-se duas, duas tornam-se três e assim por diante. Uma frase útil para se ter em mente como um mantra ao lidar com pessoas difíceis é 'mettāna sabbalokasmim', colocando ênfase em 'sabba'. Isso nos lembra que nossa mettā deve incluir todos os habitantes de todos os mundos, de todos os reinos. Se existe uma pessoa em particular que provoca muita negatividade em sua mente, então ela é o teste para sua mettā, e não as pessoas que você já gosta e ama. É improvável que você seja capaz de mudar aquela pessoa, mas você pode mudar radicalmente a maneira como pensa a respeito dela.

### O peso das coisas – 03/04/2021

Desde criança, sou fascinado por fotografias registrando a passagem do tempo. Amava observar processos naturais não observáveis a olho nu desdobrando-se em uma tela — graciosamente, magicamente — ao longo de alguns minutos. Esses curtas me encorajaram a questionar a aparente solidez do mundo em que vivia.

À luz de tais vídeos, acho que pode ser dito que a diferença entre uma coisa e um evento está meramente em sua taxa de mudança. Quanto mais tempo algo leva para mudar visivelmente, mais ela parece ser uma "coisa" (Talvez pudéssemos adicionar uma nova definição aos nossos dicionários: "coisa – uma mudança lenta"). Uma montanha é uma coisa muito sólida. Mas se houvesse a tecnologia, poderíamos, provavelmente, produzir um vídeo gravando o surgimento de toda uma cadeia de montanhas, sua erosão e eventual desaparecimento com a duração de algumas respirações humanas.

Refletir sobre este tópico pode ser libertador ou assustador. Pode ser assustador se nos percebemos como uma coisa sólida e solitária à deriva em um mundo inseguro e não sólido.

Mas pode ser libertador quando percebemos que nós também não somos sólidos. Até mesmo o desejo por algo sólido para se agarrar não é sólido. Nosso refúgio está em saber.

### [A ligação entre preceitos e presença mental – 06/04/2021](#)

Em uma ocasião, o Buddha ensinou que devemos cuidar dos nossos preceitos com o mesmo cuidado que uma pessoa com um olho só cuida desse olho restante. Assim como os olhos nos permitem ver o mundo ao nosso redor, manter os preceitos nos ajuda a ter consciência de nosso mundo interior. Danos aos olhos nos tornam vulneráveis a muitos perigos físicos. Agir sob o impulso de machucar, roubar, trair, mentir e consumir coisas que minam a presença mental (*sati, mindfulness*) e nosso senso de certo e errado: tudo isso nos leva a graves perigos espirituais.

O meio mais eficaz de estar ciente do surgimento de intenções prejudiciais e tolas na mente é guardar os cinco preceitos. Tendo nos comprometido com os preceitos, cuidamos deles, mantendo-os em primeiro plano em nossas mentes. Então, sempre que surge a intenção de agir ou falar de forma não sábia, a lembrança do preceito relevante surge automaticamente. Essa lembrança é o surgimento da presença mental. Agora podemos ver. O que quer que deva ser abandonado, o que quer que deva ser cultivado — tudo se torna visível.

### [Os conselhos do Buddha para um recém-convertido – 10/04/2021](#)

Upāli foi um dos seguidores mais inteligentes e renomados dos jainistas. Ele estava tão confiante em sua fé nos ensinamentos jainistas que decidiu debater com o Buddha. Ele estava determinado a provar, de uma vez por todas, que os ensinamentos do Buddha sobre kamma estavam incorretos. Na verdade, o Buddha foi capaz de provar a Upāli que era o próprio entendimento dele que estava cheio de inconsistências.

Cheio de alegria e inspiração pelo Buddha, Upāli solicitou os Três Refúgios. O Buddha respondeu que Upāli era uma figura muito conhecida na sociedade e que ele deveria tomar um tempo para pensar sobre aquilo antes de dar um passo tão grande. Upāli ficou ainda mais inspirado por essas palavras e repetiu seu pedido uma segunda vez. Então, o Buddha o lembrou de que sua família vinha sendo uma apoiadora importante dos monásticos jainistas há muito tempo. Se ele se tornasse budista, não deveria parar de lhes oferecer doações. Mais uma vez, as palavras do Buddha trouxeram alegria ao coração de Upāli. Em seu terceiro pedido, o Buddha concordou.

O Buddha sempre encorajou os monges a observá-lo de perto, para verificar se ele realmente incorporava os ensinamentos. Numa ocasião, ele demonstrou uma série de características chave: Ele estava disposto e era capaz de defender seus ensinamentos diante dos oponentes mais articulados e agressivos. Ele não procurava converter os afiliados de outras religiões e, de fato, alertava aqueles que decidiam se tornar budistas numa torrente de emoção a parar e considerar sua decisão com um estado de espírito mais calmo. Ele encorajava os novos budistas a continuar tratando os membros de sua religião anterior com generosidade e bondade.

### [O primeiro objeto de meditação dado aos monásticos – 13/04/2021](#)

O primeiro objeto de meditação dado aos novos monásticos — incorporado à cerimônia de ordenação de noviços Pabbajja — é a contemplação das cinco partes do corpo humano: cabelo da cabeça, pelos do corpo, unhas, dentes e pele. Estes constituem os primeiros cinco itens da lista de 32 componentes do corpo encontrados ao longo dos suttas. Eles se distinguem por

serem os itens mais visíveis e os mais suscetíveis de provocar agitação. Ao longo da história da humanidade, é preocupante considerar quanta vaidade foi associada a essas cinco coisas, quanta luxúria, ciúme, quanta ansiedade e quanta depressão.

Refletir continuamente sobre essas cinco partes do corpo nos permite reconhecer tudo o que projetamos sobre elas e as maneiras como nos identificamos com elas. Vemos que é essa projeção e identificação que nos causa tanto sofrimento desnecessário.

As reflexões mais úteis são aquelas em que:

- 1) trazemos à mente os aspectos pouco atraentes daquela parte do corpo que geralmente tentamos evitar pensar,
- 2) sua natureza impermanente e em constante mudança,
- 3) os desconfortos físicos e sofrimentos associados a ela,
- 4) sua natureza impessoal e condicionada.

### Ferramentas para lidar com o futuro incerto – 18/04/2021

Para a maioria dos chefes de família, o acúmulo de riqueza parece ser a melhor forma de prover uma rede de segurança para o futuro incerto. Isso é razoável: não há dúvida de que os recursos materiais têm um papel importante a desempenhar. Mas os sábios dão igual prioridade a preparações menos tangíveis. Eles também cultivam relacionamentos afetuosos e de apoio com amigos e familiares. Mais importante ainda, eles desenvolvem as qualidades de integridade, paciência, presença mental, bondade e sabedoria que os equipará para fazer o melhor com tudo o que está por vir, seja bom ou ruim.

Os monásticos abandonam, pelo menos idealmente, toda segurança financeira e colocam toda a ênfase no cultivo espiritual. Diz-se que após a morte do grande mestre tibetano Milarepa, seus discípulos encontraram entre seus parcos pertences uma mensagem escrita para eles em um pedaço de papel de arroz. Lá estava dito que Milarepa enterrou todo o tesouro que acumulou durante sua vida sob uma rocha próxima e, se desejassem recuperá-lo, deveriam cavar lá. Os monges correram para a rocha, começaram a cavar e logo descobriram um embrulho de lã. Empolgados, eles o abriram, apenas para descobrir um pedaço de excremento seco. Acompanhando, havia uma segunda nota: “Se vocês compreendem tão pouco o meu ensinamento a ponto de crer que acumulei ouro, então esta é toda a herança que merecem”.

### A culpa sob a ótica do ensinamento do Buddha – 20/04/2021

Normalmente, quando algo dá errado, logo surge a pergunta: "Quem é o culpado?" Algumas pessoas que estão envolvidas na questão fazem o possível para encontrar desculpas para si mesmas e jogar a culpa nos outros. Outras pessoas parecem igualmente determinadas a culpar a si mesmas e desculpar os outros. Mas no Buddhaddhamma, a ideia de que qualquer evento se deve a uma única causa à qual a culpa deve ser atribuída é considerada falaciosa.

Consideramos os eventos complexos. Em vez de decidir quem é o culpado, mapeamos todos os fatores que contribuíram para o problema. Isso pode incluir ações e motivações individuais, as opiniões e crenças, desejos e medos das partes envolvidas, mas também fatores ambientais, sociais e culturais.

Mapear as contribuições não significa diminuir a responsabilidade individual, mas torná-la mais focada e precisa. A atribuição da culpa raramente atinge o cerne do problema. A

investigação das contribuições leva à possibilidade de resolução e também a medidas para prevenir o surgimento de problemas semelhantes no futuro.

### [Destemor ou embriaguez? – 24/04/2021](#)

Olhando para trás na minha adolescência, vagando sozinho por lugares como o Afeganistão, fico impressionado com o quão imprudente pude ser às vezes. É tentador considerar minha atitude, em tais ocasiões, como destemida. Mas, na verdade, era simplesmente intoxicação. Não intoxicação por drogas (pelo menos, não principalmente), mas pela própria vida. Presumia que era o herói da minha história, como o Batman. Eu podia entrar em algumas situações perigosas, mas no final sempre me saíria bem. Por quê? Porque é isso que os heróis fazem.

O Buddha identificou três tipos principais de intoxicação: embriaguez com a juventude, embriaguez com a boa saúde e embriaguez com a vida. Essa tolice nos leva a criar muito mau kamma evitável e a colher muito sofrimento desnecessário. Por isso, precisamos voltar sempre e sempre à reflexão diária:

Minha natureza é envelhecer, não fui além do envelhecimento.

Minha natureza é adoecer, não fui além da doença.

Minha natureza é morrer, não fui além da morte.

Eu sou o dono do meu kamma, herdeiro do meu kamma, nascido do meu kamma, relacionado ao meu kamma, permanente suportado pelo meu Kamma.

Qualquer kamma que eu faça, para o bem ou para o mal, disso eu serei o herdeiro.

### [O macaco e o monge – 27/04/2021](#)

Hoje, vou contar novamente uma velha história. Por favor, sente-se confortavelmente e começarei.

Era uma vez um macaquinho que deixou sua casa na Grande Montanha e desceu para o vale. Ele chegou a um milharal. Havia tantas espigas de milho grandes ao seu redor que ele ficou com fome. Ele pegou uma braçada e foi embora. Não muito depois, ele chegou a um pessegueiro, carregado com grandes pêssegos vermelhos suculentos. Ele jogou o milho no chão e colheu dois pêssegos. Eles eram tão grandes que ele teve que segurar um em cada mão.

Enquanto caminhava com os pêssegos, avistou um campo de melancia. Vendo como as melancias eram maiores do que os pêssegos, ele jogou os pêssegos no chão e correu para o campo.

De repente, ele viu um pequeno coelho pulando para longe. Ele deixou as melancias e correu atrás do coelho até a floresta. Depois de muito tempo perseguindo o coelho, o macaco desistiu. Agora ele estava perdido no meio da floresta e não tinha nada.

O macaquinho sentou-se ao pé de uma grande árvore sentindo-se triste e assustado. Então, para sua surpresa, um monge sentou-se ao seu lado. O monge era grande e tinha uma pele rosada engraçada, mas não parecia perigoso. O macaco disse ao seu novo amigo que ele estava perdido. O monge disse: "Não se preocupe. Vamos meditar juntos. Quando a mente se acalmar, você pensará em uma solução para o seu problema". Então o monge e o macaco meditaram juntos. Depois de algum tempo, o macaquinho abriu os olhos e sorriu. Ele subiu na

grande árvore e, olhando para baixo, pôde ver bem abaixo dele o caminho que levava de volta à sua casa.

### [Diante do sofrimento do mundo – 01/05/2021](#)

O Theravada adota uma abordagem bastante modesta e pessimista para ajudar os outros. Enquanto que o voto do Bodhisattva afirma com ousadia: “Os seres sofredores são muito numerosos para serem contados; assumo o voto de salvar todos eles”, os Theravadas são mais circunspectos. Eles dizem: “Os seres sofredores são muito numerosos para serem contados; tentarei ajudar a reduzir o sofrimento, sempre que puder, da melhor forma que puder”.

Ambas as abordagens reconhecem o desafio enfrentado por todos aqueles que desejam fazer o bem no mundo: como continuar quando, olhando para o quadro geral, nada do que se faça parece fazer muita diferença.

A abordagem Theravada é baseada na aceitação de que, embora entendamos que há incontáveis seres migrando pelos reinos de existência sem início, tudo o que podemos saber como uma experiência direta é o que está acontecendo aqui neste corpo e mente, exatamente agora. Tudo o que podemos nos responsabilizar é por esse momento presente. Assim, aprendemos como estabelecer a presença mental no momento presente, nossa única realidade. E a cada momento subsequente, fazemos o melhor que podemos. Para nós e para os outros, porque não há conflito verdadeiro entre os dois.

### [Pequenos \(grandes\) atos de bondade – 04/05/2021](#)

Era fevereiro de 1976. Eu era um adolescente viajando sozinho pelo sul da Índia. Lembro-me de descer de um ônibus lotado depois de uma viagem longa e empoeirada às margens de uma grande cidade. Já estava escuro e eu caminhava pela cidade procurando um lugar barato para passar a noite. Ao dobrar uma esquina, ouvi uma voz gritando para mim. Eu olhei e vi uma mulher sentada na beira da estrada ao lado de uma panela velha, servindo sopa de lentilhas para seus muitos filhos. Ela insistiu que eu me sentasse com eles e pegasse um prato de sopa e um pouco de pão. Eu estava com muita fome e a comida simples estava com um sabor delicioso. Quando olhei para cima, vi que a mulher observava minha satisfação com um olhar de genuíno afeto e satisfação no rosto. Era como se ela tivesse acabado de alimentar seu próprio filho crescido, em vez de um estranho.

Mais de quarenta anos se passaram. Deve ter havido ocasiões em minhas viagens em que fui tratado rudemente, mas não consigo me lembrar delas agora. A gentileza de pessoas como esta pobre mulher, porém, vivendo em trapos na rua com seus filhos, nunca me deixou. Por favor, não subestime os pequenos atos de bondade. Eles têm um poder, um impacto e uma beleza que perduram por muito tempo.

### [Mantendo nossas palavras e ações em harmonia com nossos valores – 08/05/2021](#)

O meio mais eficaz de garantir que nossas ações e palavras permaneçam em harmonia com nossos valores é aplicar presença mental aos preceitos. Quando nos comprometemos com os preceitos e frequentemente refletimos sobre eles, criamos as condições para que eles surjam em nossa mente sempre que a intenção de transgredir aparece. Mesmo nas situações mais sobrecarregadas e complexas, somos capazes de fazer escolhas sábias.

Os cinco preceitos do budista leigo nos impedem de criar os tipos mais pesados de kamma. Mas podemos aumentar o valor da prática montando uma lista de nossos maus hábitos,

grandes e pequenos, e fazer determinações: “Eu me comprometo a me abster de ...” O ponto importante é nos limitarmos a ações e palavras, e não fazer votos irrealistas sobre estados mentais. Não podemos cumprir um juramento de nunca ficar com raiva, mas podemos nos comprometer a não discutir com outra pessoa ou bater portas.

Era uma vez uma certa tartaruga que poderia ter se beneficiado dessa prática. Chegou a hora de seus melhores amigos, um casal de cegonhas, se despedirem. Ela disse: “Levem-me com vocês !!”

“Como?”

"Vocês dois, peguem um pedaço de pau longo. Cada um de vocês segura uma ponta e eu seguro o meio do pedaço de pau com minha boca."

As cegonhas concordaram e levantaram voo. Mais tarde, elas passaram por uma aldeia. Um menino ergueu os olhos e exclamou: “Que cegonhas espertas!” A tartaruga gritou: “A ideia foi minha-a-a-a-a”.

### Dirigindo mettā para si mesmo – 11/05/2021

Na prática da meditação mettā, é melhor começar por si mesmo, antes de irradiar mettā para os outros. Muitas das dificuldades que as pessoas encontram em sentir mettā por si mesmas podem ser evitadas escolhendo palavras que tenham um significado particular para elas. Não há necessidade de seguir a fórmula tradicional. Pessoalmente, por exemplo, acho a frase "que eu seja feliz" inutilmente vaga e nunca a usei. As melhores frases são aquelas que expressam nossas aspirações mais elevadas. Aqui está um exemplo de um conjunto:

“Que este corpo esteja saudável e bem;

Que eu conheça a felicidade de uma boa saúde.

Que a paciência cresça em mim;

Que eu possa conhecer a felicidade de uma mente paciente.

Que a boa vontade cresça em mim;

Que eu possa conhecer a felicidade de uma mente bondosa e amorosa.

Que a presença mental cresça em mim;

Que eu possa conhecer a felicidade de uma mente com presença mental.

Que a paz cresça em mim;

Que eu possa conhecer a felicidade de uma mente pacífica.

Que a sabedoria cresça em mim;

Que eu possa conhecer a felicidade de uma mente sábia. "

### Os monges e a jovem na margem do rio – 15/05/2021

Dois monges chegando à vau de um rio notaram uma bela jovem sentada sob uma árvore, chorando. Ela lhes disse que estava assustada e perdida e não tinha coragem de atravessar sozinha o rio que corria veloz. O mais jovem dos monges sentiu pena da mulher. Ele decidiu que, embora fosse uma ofensa à disciplina monástica, a compaixão deveria vir primeiro e ele

carregaria a mulher através do rio. Mas o outro monge, mais antigo, o proibiu de fazê-lo. Ele insistiu que levassem a mulher até uma ponte muitos quilômetros rio abaixo, onde a deixaram com um guia de confiança. Os monges retomaram sua jornada em silêncio, até que algumas horas depois o monge mais jovem falou: “Acabamos de adicionar, desnecessariamente, vinte quilômetros à nossa jornada. Se eu tivesse carregado a mulher pelo rio de volta à vau, já teríamos chegado ao mosteiro e estaríamos desfrutando de uma refrescante xícara de chá”. Seu companheiro respondeu: "Você está cansado e frustrado porque tem sonhado acordado com aquela mulher desde que a encontramos. Você pode achar que perdeu seu tempo por causa desse desvio, mas sinto que gastei meu tempo muito bem. Mantive minha mente no meu objeto de meditação em cada etapa da jornada. Também sinto alegria por poder ter ajudado aquela jovem de uma maneira apropriada para um monge. Além disso, entenda que nossas regras não limitam nossa compaixão, apenas as maneiras como a expressamos”.

### A mente e o elemento água – 18/05/2021

A natureza da água é tal que pode ser tingida ou suja, aquecida ou resfriada, e pode fluir rapidamente ou estagnar. Mas seja o que for que seja adicionado à água ou quaisquer transformações a que seja submetida, a água sempre permanece simplesmente água. Por esse motivo, a água frequentemente aparece nos textos budistas como uma metáfora para a mente. A natureza essencial da mente é constante, quaisquer que sejam os conteúdos mentais que passem por ela.

As impurezas que aparecem na mente podem parecer muito reais, mas não são uma parte inerente da mente mais do que, digamos, uma tinta vermelha ou um cheiro ruim é um aspecto essencial da água.

O não meditador pode dizer: “Estou com tanta raiva”, “agora estou calmo”. O meditador que pratica cittanupassanā está ciente: “mente raivosa”, “mente calma”.

### A importância da observação, revisão e análise na prática do Dhamma – 22/05/2021

Foi observado que nos últimos duzentos anos, à medida que o número de piratas no mundo diminuía continuamente, as temperaturas médias globais aumentavam continuamente. A resposta à crescente crise climática poderia ser tão simples quanto patrocinar mais piratas? Provavelmente não.

Como a maioria das pessoas, não sou muito bom em estatística. No entanto, levei a sério um de seus princípios básicos: correlação não é causalidade. Os piratas não afetam o clima. Distinguir entre correlação e causalidade é importante na investigação do Dhamma. Às vezes, em uma determinada situação, você perde a paciência. Em outras ocasiões, não. Quais são as diferenças significativas entre as duas ocasiões? Em algumas áreas da vida, você pode ser muito paciente; em outras, bastante impaciente. O que explica as diferenças? Observação, revisão, análise: todas essas atividades têm um lugar na prática do Dhamma.

### Sensações desagradáveis não são dukkha – 25/05/2021

Vedanā, geralmente traduzido como “sensação”, refere-se ao tom da experiência – agradável, desagradável ou neutra. Na ausência de presença mental e sabedoria, a sensação fornece a condição para o surgimento do anseio (tanhā). Esse anseio é a causa do sofrimento mental. A consciência de vedanā como meramente vedanā, não como eu ou meu, impede o surgimento do anseio e de dukkha.

Aqui estão algumas expressões de anseio que podem surgir quando experimentamos sensações desagradáveis:

Vá embora.

Me deixe em paz.

Eu não quero isso.

Não preciso disso na minha vida agora.

Por que eu?

Por que sempre eu?

Não é justo.

Não deveria ser assim.

Não é isso que eu quero.

Eu não aguento isso.

Para os não meditadores, essas reações são consideradas causadas pela sensação, em vez de desnecessárias adições a ela. Por meio da prática do Dhamma, podemos provar a nós mesmos que vedanā pode ser experimentada sem anseio. Pode haver dor e desconforto sem sofrimento.

### Diferentes formas de cuidar da verdade – 29/05/2021

As pessoas muitas vezes sentem que devem fazer uma escolha entre dizer a verdade e, assim, ferir os sentimentos de alguém, ou então contar uma mentira "branca" para poupar os sentimentos delas. Mas esse é um falso dilema. Existem outras opções disponíveis, se estivermos dispostos a olhar. Podemos cuidar da verdade de muitas maneiras diferentes.

Um certo homem tinha a perna direita muito arqueada e era cego de um olho. Felizmente, ele herdou posses e, com muito trabalho, conseguiu aumentá-las consideravelmente. Tendo alcançado grande sucesso no mundo, ele decidiu que deveria ter seu retrato pintado para a posteridade. Um dos artistas mais populares da época foi abordado para o trabalho. No entanto, quando o retrato concluído foi apresentado ao homem, ele viu que o artista o havia pintado como uma bela figura com dois olhos e pernas bons. Furioso, ele expulsou o artista sem pagamento. Um segundo artista foi contratado. Sua pintura era muito realista, dando destaque ao olho cego do homem e à perna arqueada. O homem perdeu a paciência novamente e expulsou o segundo artista. Finalmente, um terceiro artista foi encontrado. Quando seu retrato foi revelado, o homem finalmente ficou feliz. A pintura o mostrava com a perna direita apoiada em uma pedra segurando um rifle, o olho esquerdo fechado enquanto mirava em sua presa.

### Tomando conta dos sentidos – indriya samvara – 01/06/2021

O Buddha dava grande ênfase à prática de "indriya samvara", que geralmente é traduzido para o inglês como "sense restraint" (restrição dos sentidos). Pessoalmente, não gosto muito dessa tradução. Para mim, "restrição" soa muito forte, soa muito como a ação de um cocheiro puxando as rédeas de cavalos impetuosos. Eu prefiro traduzir a palavra páli "samvara" como "governança", e no trabalho com crianças, uso "cuidar". "Cuidar" ou "tomar conta" dos

sentidos dá uma impressão muito diferente do que “restringir” os sentidos e acho que é uma maneira muito mais útil de compreender a prática, especialmente para budistas leigos.

Os sentidos, ou as portas dos sentidos, como também são chamados, são nossos portais para o mundo. Assim como somos cuidadosos com as substâncias que introduzimos em nosso corpo pela boca, também devemos ter cuidado com as coisas que permitimos que entrem em nossa mente pelos olhos e ouvidos. Tome cuidado com o que você olha e ouve. Sua saúde mental e seu progresso no Dhamma podem ser significativamente retardados por escolhas ruins e bastante incrementados por escolhas boas.

### O equilíbrio entre esforço e relaxamento na meditação – 05/06/2021

As práticas de meditação budista não pretendem ser técnicas de relaxamento. O relaxamento é um dos primeiros resultados bem-vindos da meditação, mas não é, de forma alguma, seu objetivo final. Este pode parecer um ponto óbvio, mas é também frequentemente esquecido. Os meditadores inexperientes acham difícil resistir a ceder à agradável sensação de relaxamento como recompensa por seus esforços em superar a distração. Ao fazer isso, sua presença mental enfraquece, sua mente torna-se embotada e sua sessão de meditação descarrila. Vigilância e clareza mental são cruciais para o progresso na meditação. Qualquer declínio nelas é uma indicação de que o equilíbrio correto entre esforço e relaxamento foi perdido.

Aprender como manter esse equilíbrio é uma habilidade-chave da meditação. Começa com a postura: o meditador deve se esforçar para manter as costas e a cabeça retas (mas não rígidas), enquanto permite que o resto do corpo relaxe. Na prática em si, somos ensinados a manter o objeto de meditação na mente, da mesma forma que segurariamos um pequeno pássaro em nossas mãos. Devemos despender esforço suficiente para evitar que o pássaro voe, mas manter nossas mãos relaxadas o suficiente para evitar lhe causar dor.

### Causas e condições no caminho do Dhamma – 08/06/2021

O caminho do Dhamma raramente é suave, mesmo para os grandes mestres. Ajahn Chah disse uma vez para seus estudantes que a diferença entre ele e eles não estava no número ou na severidade dos obstáculos que ele superou, mas na força da sua determinação para superá-los.

Então, como podemos cultivar esse tipo de coragem e determinação? Fazemos isso mantendo na mente certas convicções básicas. A mais importante delas é que o sofrimento surge devido a causas e condições, e que ele pode cessar completamente através da remoção dessas causas e condições pela prática do Caminho Óctuplo. Essa convicção se torna crescentemente firme pela observação próxima da relação entre sofrimento e impurezas na mente. Quando estamos sofrendo, perguntamos a nós mesmos: “Qual é o anseio, qual é o apego aqui? Quais virtudes estão faltando?” Quando a mente se sente brilhante, luminosa e clara, nos perguntamos: “Qual é o anseio, qual é o apego que está ausente aqui? Quais são as virtudes que estão dando suporte a esse estado saudável da mente?”

### Sanditthiko – 12/06/2021

Uma característica chave do Dhamma é ‘sanditthiko’. As traduções do termo incluem ‘diretamente visível’, ‘cognoscível’, ‘verificável’ e ‘visível aqui e agora’. O Buddha ilustrou seu significado com uma declaração: sob a influência da impureza, pensamos, falamos e agimos de

maneiras que levam à nossa própria aflição e à aflição dos outros. Com o abandono da impureza, não pensamos, falamos e agimos dessa maneira.

Em outras palavras, os ensinamentos do Buddha fazem afirmações verificáveis sobre a condição humana. Estas podem e devem ser colocadas à prova da experiência. O Buddha não simplesmente nos apresentou dogmas que nos dão apenas duas opções: aceitá-los pela fé ou rejeitá-los pela falta dela. Ele nos desafiou.

Ao afirmar que o Dhamma é verificável, o Buddha também estava afirmando nossa capacidade de verificá-lo. Sua descoberta do potencial humano inexplorado para a libertação do sofrimento foi um ponto de virada na história da raça humana.

### [O coração aberto para a verdade – 15/06/2021](#)

Muitos anos atrás, em meu mosteiro na província de Ubon, um jovem monge europeu com dom para línguas estava fazendo um bom progresso em seu estudo do tailandês. Um dia, depois de fazer meu discurso semanal sobre o Dhamma para os moradores locais, perguntei a ele o quanto havia entendido da conversa. Ele disse que quase tudo. Expressei minha apreciação e pedi a ele que resumisse os pontos principais. Seu resumo confiante não tinha quase nenhuma conexão com os temas principais da palestra. Percebi que ele havia costurado involuntariamente uma narrativa com as palavras que conhecia e ignorado aquelas que não conhecia.

Seja em assuntos mundanos ou espirituais, tendemos a negligenciar ou minimizar o que não sabemos. Quando carecemos de conhecimento, nosso anseio por coisas que façam sentido pode nos tornar descuidados. Como podemos ter certeza de que os pedaços que não conhecemos não são os mais importantes? Levar em consideração a extensão de nossa ignorância e não a ignorar ou minimizar é essencial no caminho da sabedoria. É o coração humilde que está aberto para a verdade.

### [A pureza é encontrada dentro da impureza – 19/06/2021](#)

O dia 17 de junho marcou o 103º aniversário do nascimento de Ajahn Chah. Naquela noite, sentado ao luar cercado por um grupo de monges, pedi a cada um deles que compartilhasse um ensinamento de Ajahn Chah que tivesse um significado particular para eles. Alguns monges mencionaram a ênfase dele em "mainé", a natureza essencialmente imprevisível, não fixa e contingente da vida. Outros falaram de seu conselho sobre o "largar" e a importância de praticar o Dhamma com paciência e consistência. Apreciei especialmente uma breve citação sobre a qual não pensava há alguns anos. Nela, Ajahn Chah afirmou que a pureza deve ser encontrada dentro da impureza, em nenhum outro lugar.

Libertar-se da impureza não significa virar as costas para ela e ir embora, porque, sem realmente entender a impureza, sempre carregaremos suas sementes dentro de nós, prontas para brotar em outro lugar. A libertação da impureza é realizada enfrentando-a até estarmos cientes das causas e condições que a sustentam, e abandoná-las. Impureza é simplesmente um nome para um relacionamento não sábio com o corpo e a mente; pureza é o relacionamento sábio que o pode substituir.

### [Observando a criação de um senso de eu – 22/06/2021](#)

Na maioria das práticas do Dhamma, um bom princípio básico é começar com o grosseiro e fácil e mover-se pacientemente para o sutil e difícil. Isso certamente é verdade com relação ao soltar-se do eu (*letting go of self*). Duas ocasiões em que o senso de eu tende a surgir com

muita força são quando as pessoas fazem comentários negativos sobre nossa aparência física ou quando somos vítimas de falsas acusações. Observando como a mente reage em tais situações desafiadoras, podemos formar uma consciência inicial de como surge o apego ao eu e de como a mente se sente. Podemos ver que aquele apego não é algo inerente à situação, mas algo que adicionamos a ela. Essa consciência pode então ser cultivada em um grau cada vez mais refinado. Por fim, podemos estar cientes do movimento reativo mais sutil da mente.

Utilizei a frase “o senso de eu” acima para me referir à consciência, percepções e pensamentos de 'eu' e 'meu' que surgem e desaparecem na mente. O surgimento de 'eu' e 'meu' não é outra coisa senão o surgimento do sofrimento. Abandonar o apego ao corpo e à mente como 'eu' e 'meu' é a sua cessação.

### A diferença entre preocupar-se com o futuro e preparar-se para ele – 26/06/2021

Imagine um artista trabalhando. Ele faz um esboço da paisagem de um mundo imaginário e então começa a preenchê-lo. Algumas das características de sua paisagem emergente são reconhecíveis. Outras são distorções da flora e da fauna com as quais estamos familiarizados em nosso próprio mundo. Algumas são bastante bizarras. Quanto mais cores e detalhes o artista adiciona, mais realista parece a paisagem.

Quando nos preocupamos com as coisas, somos como esse artista. Mas, em vez de uma paisagem física, adicionamos cores e detalhes a um esboço do nosso futuro. Quanto mais cores e detalhes adicionamos aos nossos medos e preocupações básicos, mais real parece o futuro imaginário que, acreditamos, nos aguarda. Mas, na verdade, apenas algumas de suas características mantêm alguma relação próxima com a verdade, muitas são distorções e algumas são totalmente bizarras.

Muitas coisas altamente improváveis de ocorrer podem parecer altamente prováveis por conta de todo o trabalho que nossa mente preocupada teve para fazer com que parecesse assim. Muitas pessoas gastam tanto tempo se preocupando com coisas que são altamente improváveis de acontecer que não têm tempo ou energia para se preparar para os desafios à frente que ninguém pode evitar: a velhice, a doença e a morte. Preocupação não é preparação; na verdade, é o oposto de preparação.

### Trabalhando para a cessação de todas as impurezas – 29/06/2021

Às vezes, os budistas leigos me dizem que não se sentem preparados para praticar para o Nibbana. Eu respondo perguntando a eles quais impurezas eles temem perder. Se os praticantes quiserem se livrar de algumas impurezas e se agarrar a outras, muitas vezes acabam abandonando muito pouco. Praticar para Nibbana significa simplesmente trabalhar para a cessação de todas as impurezas, sem exceção.

'Cessação' é a tradução usual da palavra páli 'nirodha'. Uma tradução alternativa útil poderia ser "cessação do surgimento de". Cessação soa enganosamente como um evento único. Mas os grandes mestres experienciam nirodha ao longo de suas vidas diárias como o não surgimento de impurezas.

### Expondo a fé ao teste da experiência – 03/07/2021

A fé religiosa dá às pessoas um senso de significado e propósito e fornece conforto emocional durante os altos e baixos da vida. Um estudo da história sugere fortemente que esses benefícios psicológicos são desfrutados independentemente dos objetos de fé. A maioria das

religiões vê a fé como o coração da religião e considera que quanto mais fé alguém tiver, melhor.

O budismo tem uma visão diferente. Ele considera a fé como apenas uma das várias faculdades espirituais que precisam ser cultivadas em harmonia. Enfatiza a importância de equilibrar fé com sabedoria, para proteger contra o perigo da fé que leva à intolerância, fanatismo e superstição. No budismo, a fé é depositada no potencial humano para a iluminação e está no início do caminho de prática. A prova da fé budista não pode ser encontrada na força da crença. Ela é encontrada na sinceridade daquele que busca expor suas crenças ao teste da experiência.

### [O perigo das suposições não examinadas – 06/07/2021](#)

Eu gostaria de aproveitar esta oportunidade para fazer um pedido público sincero e bastante atrasado de desculpas aos avestruzes. Confesso que em muitas ocasiões na minha vida rebaixei injustamente sua inteligência. Mencionava com certo desprezo seu hábito de lidar com o perigo iminente enterrando a cabeça na areia: “Nós somos seres humanos”, proclamava nas palestras do Dhamma, “não avestruzes. Devemos enfrentar nossos problemas, não os ignorar, enterrando nossas cabeças na areia”. Admito abertamente que nenhuma vez me perguntei como avestruzes conseguiam respirar enquanto suas cabeças estavam tão enterradas.

Foi a internet que me revelou a verdade. Descobri que nenhum avestruz jamais foi visto enterrando a cabeça na areia diante do perigo. Vou repetir: nem uma vez, nunca.

O mito — porque é um mito — é presumivelmente baseado no fato de que os avestruzes põem seus ovos na areia e, de vez em quando, os movem com o bico. Ou talvez porque, quando encurralados por inimigos e sem nenhum lugar para ir, eles se agachem com as cabeças apoiadas no chão.

Não vou pegar o caminho fácil aqui e culpar meus pais ou professores por me induzir ao erro neste assunto. Minha única preocupação é quantas outras partes da minha compreensão do mundo e das outras pessoas são baseadas em suposições não examinadas.

### [Percebendo a ausência das impurezas – 10/07/2021](#)

Normalmente é muito mais fácil notar uma nova presença do que uma nova ausência. A presença é imediata: “O que é aquele objeto estranho no canto?” “Que surpresa, eles finalmente vieram nos visitar!” A ausência é mais sutil e muitas vezes a ignoramos completamente ou talvez apenas tenhamos uma vaga sensação de desconforto por algo não estar certo. As exceções surgem quando a coisa ou pessoa ausente é importante para nós: “Onde estão meus óculos? ”, dizemos em nossa casa; “Por que eles não estão aqui para me receber?”, pensamos no aeroporto.

Para muitos praticantes do Dhamma, observar a ausência ocasional das impurezas pode ser mais difícil do que observar a presença delas. No entanto, às vezes há um pequeno drama em nossa vida e somos pegos pensando que, se isso tivesse ocorrido no passado, teríamos ficado muito magoados, ou com ciúmes, ou com raiva, ou ansiosos. Mas agora não sentimos quase nada. Neste ponto, precisamos olhar uma segunda vez: “De verdade?” E uma terceira vez: “Sem dúvida?” Se podemos confirmar, então lembre-se do sentimento que surge em tal momento. A alegria, a felicidade, a calma equanimidade que aparecem dão um grande encorajamento no caminho.

## O conselho do Buddha sobre nosso relacionamento com autoridades externas – 13/07/2021

Por centenas de anos, os médicos europeus prescreveram arsênico para distúrbios digestivos. Desnecessário dizer que nenhuma cura foi efetuada pelo tratamento. A razão pela qual, destemidamente, os médicos continuaram a recomendá-lo por tanto tempo, foi a reverência pela autoridade. Infelizmente, a autoridade neste caso — o livro médico que prescreve o remédio — foi mal traduzido do árabe. A palavra 'darsini' traduzida em inglês como 'arsênico' na verdade significava 'canela'.

Descobrir a instrução do Buddha de não acreditar em nada simplesmente por respeito à tradição, por fé ou mesmo pela lógica foi uma revelação para mim e para muitos jovens ocidentais da minha geração. No entanto, a sutileza das palavras do Buddha a respeito de nosso relacionamento com as autoridades muitas vezes passou despercebida. Muitos comentaristas modernos as consideram como um incentivo à rejeição de toda autoridade externa, colocando o próprio julgamento em primeiro lugar. Mas o Buddha, de fato, não rejeitou o valor de recursos como autoridade externa, lógica e certamente não rejeitou suas próprias palavras. Ele nos aconselhou a levar todas essas coisas em consideração, a dar o peso apropriado a cada uma delas. O que ele estava nos advertindo era sobre não ter uma crença absoluta e inquestionável em qualquer coisa passível de erro ou deturpação.

## Nós e “eles” – 20/07/2021

Os torcedores de futebol são famosos pela intensidade de sua aversão aos torcedores rivais. Há alguns anos, um grupo de cientistas que investigava a empatia decidiu que eles seriam bons indivíduos para um experimento. Vários fãs do Manchester United foram convidados a escrever sobre seu amor pelo clube. Depois, alguns deles passaram por um ator se contorcendo de dor vestido como um torcedor do Manchester United, outros passaram por um "torcedor do Liverpool" (seus piores inimigos) com problemas semelhantes. Nove em cada dez pessoas pararam para ajudar o falso torcedor do Manchester United, apenas três em dez para o torcedor do Liverpool. Até aqui, tudo tão tristemente previsível. No entanto, depois disso, quando os torcedores foram convidados a escrever sobre seu amor pelo futebol em vez do amor pelo clube, a diferença quase desapareceu.

Pode ser verdade que dividir o mundo entre "nós" e "eles" esteja embutido em nossos genes. Mas o que não é tão determinado, algo pelo qual cada um de nós pode assumir a responsabilidade, é como definimos os termos “nós” e “eles”. Nos ensinamentos budistas, somos encorajados a nos lembrar constantemente de que todos os seres vivos são companheiros de nascimento, velhice, doença e morte. Somos ensinados a expandir os sentimentos de bem-querer, compaixão, alegria altruísta e equanimidade até que se tornem ilimitados e incomensuráveis. E quando fazemos isso, como poderia haver um “eles”?

## Āsālha Pūjā – o nascimento do budismo – 24/07/2021

Hoje é o dia de Āsālha Pūjā, o dia em que comemoramos o ensinamento do "Dhammacakkha Sutta", o primeiro discurso do Buddha.

Pode-se dizer que o dia de lua cheia de julho (Āsālha), exatamente dois meses após a iluminação do Buddha, significou o nascimento do budismo.

Naquele dia, por meio de sua grande sabedoria e compaixão, o Buddha foi capaz de traduzir sua profunda compreensão da realidade — uma compreensão que transcendia todos os

conceitos e linguagem— em palavras, pela primeira vez. Por meio desse primeiro ato de ensino, seu estado de Buddha tornou-se completo.

Naquele dia, o Dhamma se manifestou no mundo. Ensinamentos que descreviam a condição humana e os que prescreviam a melhor resposta a essa condição foram dados de uma forma magistral que emocionou, inspirou e iluminou as mentes da audiência do Buddha. Por meio dessa manifestação, o Dhamma tornou-se completo.

Naquele dia, cinco ascetas um tanto ressentidos tornaram-se os primeiros discípulos bhikkhus do Buddha. Destes, aquele chamado Kondañña tornou-se a primeira pessoa a realizar a Entrada na Correnteza, o nível inicial da iluminação. Com o aparecimento da Sangha convencional e nobre, a Sangha tornou-se completa.

Tendo em mente a auspiciosidade do dia, que todos possamos passá-lo da forma que melhor expresse nossa gratidão e apreço.

### As quatro torrentes – oghas – 27/07/2021

Em alguns casos, o Buddha agrupou as impurezas de acordo com as ocasiões em que elas se manifestam (por exemplo, nivarāṇā\*) e em outros, nas ocasiões em que foram abandonadas (samyojanā\*\*). Em alguns casos, os membros do grupo foram escolhidos por seu efeito comum na mente.

Nesse último tipo está o grupo chamado de Quatro Torrentes (ogha). O Buddha escolheu a torrente como uma metáfora para a impureza por causa da maneira como a impureza pode submergir tudo em seu caminho, causar grande destruição e até mesmo a perda da vida. Assim como tudo que é absorvido por uma enchente se torna parte dela, tudo o que proporciona felicidade e benefícios em nossa vida pode ser recrutado a serviço da impureza.

O primeiro 'ogha' é o desejo por prazeres sensuais (kāma). Sem a proteção dos preceitos, resiliência e presença mental, e sem acesso ao prazer superior de samādhi, a mente é facilmente inundada pelos desejos dos sentidos.

O segundo ogha é o vir a ser (bhava). Aqueles que são pegos nas fortes correntes do desejo por status, fama, riqueza e poder, logo se perdem da sabedoria e da paz.

O terceiro ogha são "visões, crenças, opiniões" (ditthi). Levado pela crença de que “eu estou certo, estou do lado da verdade”; as pessoas perdem seu fundamento na humildade e na compaixão.

O quarto ogha é a ignorância (avijjā). Enquanto não penetramos nas Quatro Nobres Verdades, somos varridos sem esperança ao longo dos infinitos caminhos do samsāra.

O Buddha nos encorajou a encontrar um refúgio contra essas enchentes em terras altas, e a fazer para nós mesmos uma ilha.

*\* os cinco obstáculos, \*\* os grilhões que aprisionam a mente ao ciclo de renascimentos*

### Um falso senso de propriedade — 31/07/2021

O Buddha encorajou seus discípulos: “Tudo o que não é seu, abandone; abandonar essas coisas levará ao seu bem-estar e felicidade duradouros”.

Esta é uma afirmação intrigante que levanta uma série de questões. Por exemplo, como você pode desistir do que não é seu em primeiro lugar? E o que significa exatamente dizer que algo é “seu” ou “não é seu”?

A resposta à primeira pergunta é que podemos abrir mão de coisas que não nos pertencem, caso as tenhamos roubado de outras pessoas. Ou então — e este é o caso relevante aqui — quando erroneamente acreditamos que sejam nossas. O Buddha está ensinando o abandono de um falso senso de propriedade.

A propriedade não é uma verdade natural, é um conceito. É definida pelo poder sobre o “possuído”. O Buddha está apontando que presumimos a propriedade sobre nossos corpos, sensações, memórias e percepções, pensamentos e emoções e nossa consciência sensorial. Mas, na verdade, observando de perto, podemos ver que não possuímos o tipo de poder sobre eles digno do termo "propriedade". Acreditar que possuímos os cinco agregados que constituem o corpo e a mente é a delusão básica que alimenta nosso sofrimento. Abandonar o apego a esse conceito traz a verdadeira felicidade.

### [Além do gostar e do não gostar — 03/08/2021](#)

No mundo moderno, com sua ênfase na autonomia pessoal, os gostos e aversões das pessoas ganharam uma importância sem precedentes. Hoje em dia, muitas pessoas definem quem são em termos de gostos e aversões. Na verdade, esse sempre foi o caso até certo ponto. Em seu primeiro discurso, o Buddha referiu-se ao sofrimento que vem com a separação do que se gosta e com a associação com o que não se gosta. Vendo o mundo exageradamente pelas lentes do que gostamos, do que não gostamos e daquilo que não nos importamos, estreitamos e empobrecemos nossas mentes. A ganância se alimenta do gostar, a aversão se alimenta do não gostar, enquanto o embotamento e a insensibilidade crescem com a indiferença.

Mas as coisas de que gostamos, não gostamos e aquelas a que somos indiferentes mudam. E se elas mudam, como poderiam ser realmente quem somos? Mesmo no caso de gostos, aversões e indiferença permanentes, a observação atenta produz resultados interessantes. Observe, momento a momento, as sensações que surgem enquanto, por exemplo, apreciamos algo de que gostamos — digamos, comer nossa comida favorita. Se olharmos sem preconceitos poderemos notar muito mais sensações neutras do que esperávamos, e talvez até alguns momentos de sensações desagradáveis. A correlação entre gostar e sentir prazer não é tão direta. Ideias de gosto, aversão e indiferença podem mascarar e distorcer nossa experiência de vida. Cultivar o interesse, a curiosidade, a paixão de olhar profundamente dentro de nós no momento presente é o caminho do Buddha.

### [Estude a impermanência – 07/08/2021](#)

Estude a natureza da mudança

como se sua vida dependesse disso

(ela depende).

Quanto mais você entende a impermanência,

mais leve seu passo,

mais aguçado seu olhar

no seu caminho

através desse mundo efêmero.

Estude a incerteza

Como se sua vida dependesse disso

(ela depende).

Quanto mais você entende o “talvez”,

o “talvez não”,

mais leves seus membros,

mais adequadamente você agirá,

mais adequadamente responderá

no seu caminho

através desse mundo “mainé” (incerto).

Estude a causalidade

como se sua vida dependesse disso

(ela depende).

Quanto mais você entende as condições,

mais sábio seu coração,

mais profunda sua gratidão

pelos guias no seu caminho

através desse mundo de sofrimento.

### [Qual é quantidade certa do querer? – 10/08/2021](#)

Quanto é a quantidade certa: nem muito, nem pouco? Saber a quantidade certa é uma das mais importantes de todas as habilidades para a vida, mas raramente ela é reconhecida como tal.

É claro que não há uma resposta fixa para a questão da quantidade certa. Vai depender da pessoa e do contexto. Mesmo para uma pessoa, a quantidade certa em várias áreas de sua vida não permanecerá constante. De quanta comida precisamos, de quanto descanso, de quanto entretenimento? De quanto dinheiro? De quanta coisa? Há poucos limites claros e, em uma sociedade de consumo, a maioria dos sinais que recebemos nos diz que "quanto mais, melhor!". Isso ressoa com nossa suposição instintiva de que o que nos faz sentir bem deve ser bom para nós. Para descobrir as quantidades certas ou ótimas na vida, é necessário nos treinarmos para estar atentos às verdadeiras necessidades do corpo e da mente.

O ponto vital é criar o hábito de constantemente estar formulando questões: quanto é a quantidade certa aqui? Fazendo isso, cultivamos uma sensibilidade que nos protege da sujeição à ganância.

Como uma diretriz simples, ao usufruir de tudo o que você gosta, geralmente é melhor parar — pelo menos por um pouco antes — de querer parar.

### [A arte de começar bem uma sessão de meditação — 14/08/2021](#)

Há uma arte em começar bem. Uma boa maneira de começar uma sessão de meditação é com um ritual. Curvar-se com reverência e gratidão ao Buddha, Dhamma e Sangha, seguido do cântico de alguns versos de dedicação e recordação, ajuda-nos a sentir que entramos em um espaço especial, no qual nos distanciamos temporariamente das preocupações mundanas. No início da sessão, é bom lembrarmos-nos do nosso propósito na prática da meditação — a saber, aprender como abandonar o que é inábil, cultivar o que é hábil e libertar a mente do sofrimento e de suas causas. Essa reflexão eleva e energiza a mente.

Mas, às vezes, isso não é suficiente. Para começar bem, devemos avaliar nosso estado mental. Ainda existe aspereza, agitação, depressão? Se a mente carece de interesse e zelo pela meditação, esse defeito deve ser corrigido antes de nos voltarmos para um objeto sutil como a respiração. Nesse caso, podemos passar alguns minutos preparando a mente com uma das seguintes práticas:

Explorar as sensações no corpo sistematicamente da cabeça aos pés.

Praticar a meditação do bem-querer para remover a raiva e o ressentimento.

Praticar a meditação das 32 partes do corpo para remover as obsessões sensuais.

Praticar a meditação sobre a morte para remover a preguiça e a complacência.

### [Os Khandas e o rio — 17/08/2021](#)

Se não há eu, como pode haver lembrança de vidas passadas? O Buddha respondeu a essa pergunta referindo-se aos cinco khandas. Ele disse que quando alguém se lembra de vidas passadas, está simplesmente lembrando de formas, sensações, percepções, formações volitivas e consciências sensoriais passadas.

Este ponto pode ser mais fácil de entender comparando a vida a um rio. Podemos, por exemplo, falar sobre o Rio Amarelo em termos das províncias por onde ele flui. Podemos nos referir legitimamente ao Rio Amarelo em Qinghai, ao Rio Amarelo em Shaanxi e ao Rio Amarelo em Shangdong. Mas, na verdade, não existe uma entidade discernível, o "Rio Amarelo", que flui das montanhas Bayan Har para o mar (e, na verdade, nenhuma entidade real "província"). O Rio Amarelo que pode ser conhecido diretamente é água, lodo, seixos, areia etc. Podemos falar em um nível convencional sobre um ser passando pelos vários reinos do samsāra, mas, na verdade, estamos falando sobre o surgimento e o desaparecimento dos cinco khandas.

### [Raiva virtuosa? — 21/08/2021](#)

A acusação falsa geralmente leva à mágoa e indignação. Mas, numa ocasião, o Buddha apontou para seus discípulos que se eles ficassem com raiva ou chateados com pessoas que criticavam injustamente o Buddha, o Dhamma ou a Sangha, eles estariam criando dificuldades desnecessárias para si mesmos. Ele perguntou, se caso sentissem raiva, seriam capazes de apontar clara e objetivamente em que pontos os ataques eram injustificados. Os monges admitiram que não. O Buddha disse que, com mentes calmas, eles deveriam “esclarecer o que é falso e apontar aquilo como falso”, dizendo: “Por tal motivo, isso é falso, não é verdadeiro, tal coisa não existe em nós, tal coisa não se encontra entre nós”.

Uma ideia cultural popular no ocidente sustenta que a raiva pode, em certas circunstâncias — ao enfrentar a injustiça, por exemplo— ser virtuosa. Tornou-se lugar comum acreditar que, em tais casos, as únicas alternativas à raiva seriam a indiferença ou o desespero.

Mas, para uma visão budista, permitir que a raiva entre na mente é como permitir que um fogo seja aceso no solo de uma floresta seca.

Ela engolfa a mente e distorce o julgamento. A raiva torna a mente míope e grosseira, incapaz de perceber as sutilezas e complexidades das situações. Ela cria demônios dos oponentes, enquanto justifica as próprias faltas. A raiva pode muito bem fornecer motivação, mas é a motivação dos tolos e, em última análise, não resolve nada.

### As condições para samādhi — 24/08/2021

Na prática da meditação, sati (presença mental) é cultivada em conjunto com sampajañña (clara compreensão) e ātāpi (entusiasmo). Samādhi ocorre quando esses três são desenvolvidos em harmonia.

Presença mental aqui significa tanto "trazer à mente" como "manter em mente". Enquanto meditamos, trazemos à mente as instruções relevantes (por exemplo: permaneça no momento presente; não tenha prazer em pensamentos e memórias), enquanto mantemos em mente o objeto de meditação. A presença mental fixa a atenção no objeto, não permitindo que ele se torne confuso ou escape.

A clara compreensão é um fator da sabedoria, uma expressão da Visão Correta. Ela é desperta, alerta ao contexto, uma ciência momento a momento da presença ou ausência de estados mentais benéficos e prejudiciais.

Entusiasmo é um sinônimo de Esforço Correto: é o compromisso inabalável, momento a momento, de se proteger contra e de abandonar estados mentais prejudiciais e de criar e manter estados mentais benéficos.

### Os benefícios de samādhi — 28/08/2021

Cultivar samādhi tem três benefícios importantes:

Primeiro: aumenta o poder mental. Para entender isso, podemos comparar a meditação ao uso de uma lente de aumento para focalizar os raios do sol. Ou, na própria analogia do Buddha, é como represar todos os afluentes de um riacho da montanha, estabilizando assim a corrente e permitindo que ela flua rapidamente, varrendo quaisquer detritos no caminho.

Em segundo lugar, samādhi traz felicidade e leveza. Relaxamento, uma profunda sensação de bem-estar, alegria, tranquilidade — todos resultados naturais de se livrar de pensamentos e emoções negativas. Não é tanto que a felicidade tenha sido conquistada, mas sim que os obstáculos que você mesmo criou para ela foram removidos.

Em terceiro lugar, samādhi traz clareza e nitidez para a mente. O Buddha comparou isso à purificação da água em um lago lamacento. Uma vez removidos os corpos estranhos em suspensão, é possível olhar através da água e ver seixos, pedras, plantas selvagens e peixes. Da mesma forma, uma vez livre dos obstáculos mentais, a verdadeira natureza das coisas dentro da mente é revelada, e todos os apegos que prosperam na ignorância semelhante à lama podem ser reconhecidos. Assim, samādhi fornece a condição para o insight libertador.

## Smartphones... — 31/08/2021

Recentemente, um monge veio pedir meu conselho. Ele havia completado seu treinamento inicial de cinco anos em um bom mosteiro de floresta e agora estava desfrutando do desafio de praticar em um estilo mais independente por um tempo. Ele me disse que sua irmã havia lhe oferecido um smartphone recentemente, e ele não tinha certeza se deveria ou não utilizá-lo. Muitas vezes expressei a opinião de que smartphones nas mãos de monges juniores faziam mais por minar os padrões dos mosteiros hoje em dia do que qualquer outro fator. No entanto, esse monge tinha alguns anos de experiência e agora estava se testando em um ambiente livre das restrições e proteções de seu mosteiro de origem. Eu não queria tirar a escolha de suas mãos.

Aconselhei o monge a fazer um inventário de todas as vantagens e perigos que via em sua prática do Dhamma ao usar um smartphone. Se ele sentisse que as vantagens superavam os perigos, ele deveria dar a si mesmo um período de experiência de três a seis meses. Deveria redigir um código de conduta para si mesmo ("Eu vou ..." "Eu não vou ...") e vir recitá-lo para mim. Ele deveria manter um registro diário de todas as transgressões e revelá-las a um companheiro monge antes da recitação quinzenal do Patinokkha em meu eremitério. No final do período de experiência, ele deveria revisar novamente as vantagens e os perigos, antes de decidir se deveria manter o telefone por mais tempo ou devolvê-lo educadamente à doadora.

## Do que dependerá a sobrevivência do budismo no futuro — 04/09/2021

Há um pequeno pedaço de arenito em meu santuário. Por quatorze séculos, ele fez parte de um dos dois enormes Buddhas de Bamiã, no centro do Afeganistão. Recebi a pedra de um budista leigo tailandês há quase vinte anos. Ele a havia obtido durante uma visita a Bamiã como membro de uma organização internacional. Na época da sua chegada, os Buddhas já haviam sido destruídos pelo Talibã, e meu pedaço de rocha era simplesmente entulho.

As coisas criadas podem ser resistentes à mudança, mas não são imunes a ela. As estruturas religiosas construídas para durar mil anos podem de fato sobreviver às predações da natureza por esse tempo, mas quem pode prever como serão percebidas e para que serão usadas no futuro? O exército britânico usou o pagode Shwedagon em Rangum como um forte em meados do século XIX. Dos monumentos budistas na Índia não destruídos por membros de outras religiões, muitos foram renomeados e apropriados por eles.

A sobrevivência ou não do budismo nos próximos séculos não dependerá de materiais como arenito ou mesmo granito. Dependerá de nutrir a chama do Dhamma nos corações e mentes dos seres vivos. Não temos que lutar contra a impermanência, apenas entendê-la.

## As folhas nas mãos do Buddha — 07/09/2021

Um dia de outono, enquanto caminhava pela floresta com um grupo de discípulos, o Buddha abaixou-se e pegou um punhado de folhas. Ele virou-se para os monges com ele e disse que o número de coisas que um Buddha conhece é vasto, como o número de folhas no chão da floresta. No entanto, continuou, o número de coisas que ele ensina é muito menor, comparável ao número de folhas em suas mãos. Em algum outro lugar, disse que o único critério para a seleção que ele fez foi que o ensinamento deveria elucidar a natureza do sofrimento humano ou o caminho para sua cessação.

Os discursos do Buddha representam as folhas nas mãos do Buddha. Podemos concluir que qualquer tópico encontrado nos suttas foi escolhido por ele pelo seu valor prático. Isso inclui

os ensinamentos sobre o renascimento e os outros reinos do samsāra. Embora devamos admitir que não podemos provar a existência dos reinos celestiais ou infernais, devemos ter em mente que o Buddha, com sua grande sabedoria e compaixão, considerou importante que recebêssemos as informações que ele nos deu sobre eles com base na confiança ou como hipóteses de trabalho. O renascimento não é um dogma a ser aceito cegamente. É um referencial teórico para a compreensão de nossas vidas, que fornece as condições de suporte necessárias para um progresso consistente no caminho.

### [Abrindo os olhos para a natureza das coisas — 11/09/2021](#)

Ontem, eu estava sentado com um colega monge no pavilhão com cobertura de grama em meu eremitério. Caía uma chuva suave e a temperatura estava agradavelmente fresca. Olhando para o sul, passando pelo grande Buddha de pedra cercado por sua piscina de lótus e sereno sob sua árvore protetora, os picos de Khao Yai formavam uma silhueta contra o céu cheio de nuvens.

De repente, um movimento incomum na frente do Buddha chamou minha atenção. Levantei-me e caminhei em sua direção. Ao me aproximar da piscina de lótus, percebi que o objeto do meu olhar era uma cobra-rei com um grande sapo preso entre as mandíbulas. O sapo estava em choque. Lutou um pouco, mas com o que pareceu um esforço bastante resignado e indiferente. Ele sabia que era tarde demais; seu tempo havia acabado. Logo, a cobra, com o prêmio na boca, voltou para sua casa na base da árvore. Nós, dois monges, retomamos nossa conversa.

Há uma espécie de paz em fechar os olhos para a vulnerabilidade e a insegurança de nossas vidas. Mas existe uma paz superior em abrir nossos olhos para a natureza das coisas. Não lutamos contra a verdade; reconhecemos que somos sapos e que existem cobras, e está tudo bem. Cada momento tem significado porque pode ser o último.

### [Para abandonar o obstáculo dos prazeres sensuais — 14/09/2021](#)

Um dos principais requisitos para a mente ir além dos obstáculos e entrar em samādhi é o abandono dos desejos, pensamentos e memórias sensuais.

Para esse fim, o Buddha encorajava a investigação do prazer dos sentidos. O insight sobre as desvantagens da sensualidade dá à mente a capacidade de se separar dela nos momentos adequados. Embora os budistas leigos geralmente não aspirem ao abandono completo do prazer sensual, é importante que aprendam como governar os desejos sensuais com sabedoria, especialmente se desejam progredir no caminho da meditação.

Nesta investigação pode-se considerar, por exemplo:

Quão verdadeiramente satisfatório é o prazer sensual? Alguma vez ele realmente correspondeu às nossas esperanças e expectativas e, em caso afirmativo, por quanto tempo?

Como é o desejo por sentir o prazer sensual? É agradável? Como é a sensação de familiaridade com um prazer e como é a separação dele?

Como o desejo sensual afeta nosso relacionamento com os outros e como isso afeta nossa capacidade de viver em harmonia com nossos valores morais e espirituais fundamentais?

Qual é a relação entre o desejo sensual e a crueldade e violência humanas?

O prazer sensual pode fornecer um verdadeiro refúgio para o coração?

## Desligando o comentarista interior — 18/09/2021

A prática do Dhamma pode ser resumida simplesmente em aprender como, com base no momento presente, experienciar:

ver como ver

ouvir como ouvir

cheirar como cheirar

degustar como degustar

tocar como tocar

sentir como sentir

lembrar como lembrar

perceber como perceber

pensar como pensar

imaginar como imaginar

É mais fácil falar do que fazer, acho que todos concordaríamos. Porém, muito conhecimento pode ser obtido examinando-se exatamente por que uma tarefa aparentemente simples é tão difícil. Observe particularmente o comentário contínuo que geralmente está presente como pano de fundo: as narrativas que ele cria e sustenta, os julgamentos, os preconceitos, os desejos e medos. Quando você descobre como abaixar o volume do comentarista — ou talvez até mesmo desligá-lo completamente — a vida se transforma. O comentarista é, no fim das contas, só mais um pensamento.

## Escravo ou mestre dos seus pensamentos? — 21/09/2021

Não basta selecionar líderes inteligentes. Pessoas inteligentes podem não ser particularmente sábias. Elas não são necessariamente bons pensadores. Elas não estão, de forma alguma, isentas de maus julgamentos. O Buddha identificou a causa mais comum do fracasso das pessoas inteligentes em usar sua inteligência com sabedoria em quatro tipos de tendência (*agati*). Os erros cometidos na aquisição das informações, na avaliação das informações e na tomada de decisões com base nas informações recebidas são devidos a:

(i) Ganância e anseio por prazeres sensuais, riqueza, status, poder, fama

(ii) Raiva, aversão, inimizade, despeito, rancor

(iii) Delusão: ansiedade, depressão, agitação, stress, confusão, orgulho, excesso de confiança

(iv) Medo de sofrer; medo da separação dos prazeres dos sentidos, da riqueza, status, poder, fama e respeito.

Sem tirar um tempo para uma exploração interior consistente e sistemática e sem aprender como abandonar essas tendências, estamos condenados a ser presas de nossos pensamentos, e não seus mestres. O único meio eficaz já inventado de eliminar esses quatro tipos de tendências é o Caminho Óctuplo do Buddha.

## As questões essenciais da vida — 25/09/2021

Se estivermos dispostos a nos afastar do fluxo implacável de nossas vidas, perceberemos que a brevidade, a imprevisibilidade de nossa existência estão nos fazendo perguntas: O que é e o que não é essencial? O que vale a pena? O que vale mais a pena?

Essas são questões que surpreendentemente poucas pessoas conseguem dar atenção. Vivemos em uma época em que muitas das nossas mentes mais inteligentes estão comprometidas com projetos que são prejudiciais a elas mesmas e aos outros ou, em última análise, fúteis. Tantas pessoas apresentando respostas inteligentes para perguntas tolas!

No Dhammapada, o Buddha disse:

"No não essencial, eles imaginam o essencial; no essencial, veem o não essencial — aqueles que acalentam tais pensamentos incorretos nunca percebem a essência.

O que é essencial, eles consideram essencial; o que não é essencial, consideram não essencial — aqueles que acalentam esses pensamentos corretos realizam a essência."

(v. 11-12) trs. Ven. Narada Thera

Pode-se dizer que a meditação budista é o esforço para revelar as questões essenciais da vida e respondê-las.

## A chama de samādhi — 28/09/2021

Uma vela ao vento emite uma luz trêmula com a qual nenhum tipo de estudo ou trabalho detalhado é possível. Da mesma forma, uma mente indisciplinada emite uma luz insuficiente para iluminar o cultivo de vipassanā. A meditação é o meio pelo qual tiramos a vela do vento. Como resultado, a chama da mente se torna tão quieta, brilhante e quente que poderíamos passar uma linha por ela.

Compreender a natureza impermanente, inerentemente imperfeita e insubstancial dos fenômenos como uma experiência direta é o que liberta a mente de seus apegos. Mas é a clareza e a estabilidade de samādhi que tornam essa compreensão possível.

## Contraoendo-se à autoavaliação enganosa — 02/10/2021

Os seres humanos não são muito bons em autoavaliação. Superestimar conhecimentos, habilidades e compreensão são comuns em todas as esferas da vida. Um estudo com empresas de alta tecnologia nos EUA descobriu que entre 30 a 40% dos engenheiros de software classificavam suas habilidades entre as 5% melhores de sua empresa. Em uma pesquisa bem conhecida da Universidade de Nebraska, 90% dos membros do corpo docente classificaram seu ensino como acima da média, e 68% acreditavam estar entre os 25% melhores.

Nossa tendência de encobrir, justificar ou ignorar totalmente nossas falhas pode ter sérias repercussões. Para evitar isso, precisamos nos comprometer com saccaparamī, a perfeição da verdade. Por meio desse amor à verdade e rejeição de todo engano, podemos encontrar a coragem de olhar para dentro, sem vacilar, até mesmo para as coisas mais incômodas. Ajudados pela paciência e pelo perdão, podemos lidar com nossas deficiências da maneira mais sábia.

Ao mesmo tempo, precisamos estar abertos a feedbacks e incentivá-los ativamente. Mesmo fortalecidos pelo amor à verdade, muitas vezes somos vítimas de vieses e pontos cegos. Bons

amigos, dispostos quando necessário a falar claramente conosco, são de uma ajuda inestimável no caminho.

A terceira qualidade que precisamos invocar é chanda, motivação sábia. Superestimar-se geralmente é o resultado de nosso desejo por recompensas externas ou validação. Quando nossa alegria está no aprendizado em si e em enfrentar os desafios do caminho, perdemos nossa complacência. O caminho para o sucesso, seja mundano ou espiritual, começa com chanda.

[Reconhecendo a diferença entre dor e sofrimento — 05/10/2021](#)  
Sem presença mental (*mindfulness, sati*), experienciamos a dor física e mental como inseparáveis do desejo de não as sentir.

Sem presença mental, experienciamos os problemas de nossas circunstâncias materiais, os problemas com as pessoas ao nosso redor, como inseparáveis do desejo de não os ter. O Buddha comparou a experiência de dor e desconforto que ocorre em nossa vida com ser atingido por uma flecha. Mas, disse ele, os desejos e medos que surgem dependentes da dor são como um veneno que nós mesmos besuntamos na ponta da flecha. Não querer sentir dor e desconforto amplifica o sofrimento envolvido. Como resultado, podemos ser presas do stress, ressentimento, raiva, ansiedade, depressão e desespero. Mas, com presença mental e paciência, podemos enfrentar a dor e o desconforto inevitáveis sem resistência. Livres das reações mentais condicionadas pelo anseio, podemos experimentar a dor sem sofrimento. Reconhecer a distinção entre dor e sofrimento é uma das maiores descobertas que podemos fazer.

[Um trabalho “fácil” — 09/10/2021](#)

Outro dia, uma leiga budista me contou sobre a frustração que sentia ao tentar encorajar sua filha a se interessar pelo Dhamma. Ela disse que sua filha insistia que, na idade dela, ainda não havia necessidade de fazê-lo. O budismo é todo sobre o sofrimento, disse a jovem, e ela tinha muito pouco. Na sua idade, estava mais interessada em curtir a vida. Sugerí que a mãe oferecesse à filha um emprego de três horas com uma remuneração generosa. Tudo o que ela teria que fazer para ganhar o dinheiro seria entrar em uma sala vazia sem nenhum de seus dispositivos, sem livro ou qualquer outra distração, e passar as três horas em sua própria companhia. Ela teria que estar ciente que: se tentasse escapar indo dormir, não seria paga.

Esse tipo de experiência pode mudar vidas. Percebendo o quão difícil é estar consigo mesmo, que desafio é estar vivo sem distração, o quanto de nossa atividade diária é na verdade uma estratégia para ter certeza de que estamos com a gente mesmo o mínimo possível: todos esses insights podem fazer os ensinamentos do Buddha ganharem vida. Um interesse genuíno pelo budismo não requer um grande salto de fé, mas apenas um primeiro despertar para a condição humana.

[O potencial de um único Dhamma — 12/10/2021](#)

A chuva caía forte por horas. Assim que parou, duas mulheres – sogra e nora – saíram para a floresta em busca de cogumelos. A mais jovem conhecia um local nas colinas atrás da aldeia onde os cogumelos cresciam em grande abundância. Ela estava determinada a chegar lá o mais rápido possível. Sua sogra teve uma ideia diferente. À medida que caminhavam, sempre que avistava um cogumelo, parava para colhê-lo. A jovem ficou frustrada: “Mãe, mãe, vamos!

Temos que ir até aquela clareira. Existem centenas de cogumelos lá. Aqui embaixo, há apenas um único cogumelo aqui, um único ali. Levará horas antes que possamos reunir o suficiente. Não vamos perder mais tempo”. Mas a mulher mais velha não deu atenção. A nora teve vontade de gritar. Eventualmente, ela perdeu a paciência e com um breve: "Estou indo na frente", afastou-se. Depois de uma escalada difícil, alcançou a clareira apenas para descobrir que os cogumelos já haviam sido colhidos. Ela não era a única a saber sobre o lugar. Cansada e triste, percorreu o longo caminho de volta para casa. Ao se aproximar de casa, seu nariz detectou um aroma maravilhoso. Ela foi direto para a cozinha: “Mãe, isso cheira tão bem!” E sua sogra sorriu gentilmente: "É curry de um único cogumelo. Sente-se e eu trarei uma tigela para você".

A prática do Dhamma da sogra pode não parecer muito, mas pode produzir resultados deliciosos.

### Trazendo à mente as vantagens da resiliência (khanti) — 16/10/2021

Resiliência/capacidade de aguentar/tolerância (khanti) foi elogiada pelo Buddha como a "incineradora suprema" das impurezas. Foi definida como a “coexistência pacífica com o desagradável”. Cultivamos melhor a resiliência quando vemos claramente seu valor e quando ela se torna uma importante meta intermediária para nós em nosso caminho de prática. Para conseguir isso, precisamos nos lembrar sempre do quão importante é a resiliência. Fazemos isso refletindo sobre os perigos de sua falta e das vantagens de sua presença. Nós nos perguntamos: “Que sofrimento causamos a nós mesmos e infligimos aos outros por causa da falta de resiliência? Que felicidade e benefício experimentamos em nossa vida como resultado da prática da resiliência? Quanto mais sofrimento nos aguarda no futuro se negligenciarmos o cultivo da resiliência? Quanto de nossa felicidade futura e progresso no caminho dependem disso?”

Além disso, podemos nos lembrar de exemplos de falta de resiliência nos outros e todos os resultados infelizes que daí resultaram. Podemos trazer à mente exemplos de resiliência que nos inspiram. Gradualmente, o pensamento de resiliência passa a ocupar o primeiro plano em nossa mente e a exercer cada vez mais influência em nossa vida. Começamos a ver cada momento em que precisamos exercer a resiliência, não como uma experiência opressora ou deprimente, mas como uma parte essencial do caminho para a libertação.

### Alegria apreciativa — percepções hábeis — 19/10/2021

Normalmente, encontrar alegria na felicidade ou nas realizações dos outros não é fácil. É particularmente difícil quando a felicidade ou realização é aquela que você deseja, mas ainda lhe falta. O mais difícil de tudo é quando a pessoa que agora está usufruindo dessas coisas é alguém que você considera um rival. Mas às vezes é fácil encontrar alegria na felicidade ou nas realizações dos outros. A alegria vem naturalmente, por exemplo, quando um representante do nosso país se sai bem em uma competição. Ninguém (exceto talvez alguns outros atletas) sente inveja quando um atleta do seu país ganha uma medalha nas Olimpíadas. E a alegria vem ainda mais facilmente ao ver a felicidade ou as realizações do próprio filho.

Examinar uma qualidade que desejamos desenvolver, de forma a enxergar as circunstâncias em que é fácil cultivá-la e as em que é difícil, pode nos dar uma pista de como progredir. Observe que quando é difícil sentir alegria apreciativa nosso foco está no “eu”. Quando é fácil, o foco está em “nós”.

O caminho para se livrar da insatisfação e da inveja pela felicidade e pelas conquistas dos outros não é lutar consigo mesmo. A maneira mais habilidosa é reenquadrar a percepção da situação de tal forma que você possa substituir o foco "eu" pelo foco "nós". Que tipo de "nós" você pode criar em sua mente para incluir alguém que você aprendeu a ver como um rival? Este é o desafio que deixarei para você, hoje.

### A bondade em uma xícara de chá — 23/10/2021

Estava frio e úmido esta manhã no eremitério. Depois da minha refeição diária, voltei à minha kuti (cabana), envolvi-me no meu manto e fiz uma xícara de chá. Enquanto estava sentado na minha cadeira olhando para as árvores verdes vibrantes ao redor da kuti e tomando chá, minha mente voltou-se para o doador do chá e senti uma onda de apreciação.

Então minha mente voltou-se para o apoiador leigo que ofereceu a água com a qual o chá foi feito, e a pessoa que ofereceu a xícara que eu estava usando, e o doador da chaleira, e quem pagou pela instalação da energia elétrica da kuti, e quem paga a conta de luz. Quanto mais minha mente refletia sobre toda a generosidade que tornou possível esta única xícara de chá, mais eu a apreciava.

Estar no momento presente não é em si o objetivo da prática budista; existem diferentes maneiras de estar no momento presente, algumas mais habilidosas do que outras. Como budistas, nós nos treinamos para viver no momento presente porque ele corta todas as ocupações superficiais da mente. No momento presente, podemos estar cientes da dimensão do quadro geral de nossas vidas: questões sobre significado, propósito e valor. É no momento presente que podemos abrir nossos olhos para verdades da vida tão facilmente esquecidas.

### As boas experiências de um primeiro retiro de meditação e suas consequências — 26/10/2021

Não é incomum para os meditadores terem uma profunda experiência de samadhi em seu primeiro retiro. Para muitos, é uma experiência que muda a vida. Dúvidas sobre o propósito e valor da prática do Dhamma, dúvidas sobre a própria capacidade de colher os frutos dela, muitas vezes desaparecem completamente. O compromisso com o treinamento da mente é consideravelmente fortalecido.

E, no entanto, essa experiência extremamente positiva pode ter suas desvantagens. Alguns meditadores passam os anos seguintes tentando retomar aquela primeira experiência maravilhosa, sem sucesso. Torna-se uma obsessão e mais atrapalha a prática do que ajuda. Sob as circunstâncias especiais de um primeiro retiro de meditação, uma confluência de causas e condições de apoio pode permitir um vislumbre das profundezas da mente. É algo pelo qual devemos ser gratos e com o qual devemos aprender. Mas a integração de insights leva um longo tempo. Paciência e consistência são fundamentais, bem como aspiração sem anseio ou expectativa.

### Aspirando uma vida longa com significado – 30/10/2021

Em todas as partes do mundo, uma vida longa é considerada uma bênção. Mas o que é uma vida longa? E se isso fosse definido em termos do tempo em que estamos conscientes de estarmos vivos? Por essa definição, uma pessoa de 60 anos que dormisse oito horas por noite teria somente 40 anos de vida.

E se formos mais longe? Ninguém quer uma vida longa e miserável; implícita na percepção positiva de uma vida longa está que ela deva ser feliz. Portanto, vamos olhar para a vida em termos de tempo de qualidade e observar como isso está ligado à qualidade da mente. Ajahn Chah costumava dizer que cada momento passado sem presença mental é uma espécie de morte em vida. Conte quanto de sua vida foi gasto no piloto automático, sonhando acordado com o futuro ou matando o tempo com preocupações triviais e superficiais. Quantos momentos mortos! E quanto tempo perdemos com a cobiça, raiva, aversão, ciúme, ansiedade e depressão. Vista desta forma, uma vida de 80 anos do calendário pode encolher para muito pouco.

### Asa da palavra – 02/11/2021

O dramaturgo irlandês Samuel Becket escreveu uma vez que, no exato momento em que uma pessoa para de chorar, outra começa. Mas ele também poderia ter expressado essa ideia dizendo que, no exato momento em que uma pessoa começa a chorar, outra para. Uma ideia idêntica, mas o fraseado dela afeta nossas emoções de uma maneira muito diferente.

Um dos maiores desafios da prática do Dhamma na vida diária é manter a presença mental durante as conversas. Uma parte importante para atingir esse objetivo é observar como as palavras e a forma que elas são colocadas juntas afetam nossas emoções. Na falta de presença mental, quando nossas emoções são despertadas, tendemos a dizer palavras que nos arrependemos mais tarde. Algumas pessoas usam a linguagem de maneira destinada a manipular nossas emoções para ganho comercial; algumas o fazem para nos persuadir a aceitar seu ponto de vista; algumas o fazem por hábito, sem intenção clara. Em todos os casos, tente estar ciente do que está acontecendo. Não lute contra a emoção. Permita que ela flua através de você; mas não siga seu fluxo.

### Presença mental sobre a morte – 06/11/2021

O Buddha costumava elogiar a prática da recordação da morte. Ele declarou que, se bem cultivada, ela leva ao imortal. Quando uma vez perguntou a um grupo de monges como eles desenvolviam esta prática, um respondeu que pensava: “Que eu viva apenas um dia e uma noite para que eu possa observar os ensinamentos do Buddha. Eu poderia então realizar muito!” O Buddha não ficou satisfeito. Ele considerou tal atitude preguiçosa e descuidada.

O Buddha ficou mais satisfeito com as respostas de outros dois monges. Um disse que pensava: “Que eu viva apenas o tempo que leva para mastigar e engolir um único bocado de comida para que eu possa observar os ensinamentos do Buddha. Eu poderia então realizar muito!” O outro foi ainda mais longe: “Que eu viva apenas o tempo que leva para expirar após inspirar, ou inspirar após expirar”.

Mesmo que reconheçamos quão preciosa é a oportunidade que esta vida humana nos concede para praticar os ensinamentos do Buddha para a liberação, é difícil sustentar a motivação. Lembrar da fragilidade e imprevisibilidade da vida é um excelente meio de criar o senso de urgência necessário para progredir no caminho.

O Buddha concluiu sua instrução com uma exortação: “Vocês devem treinar assim: ‘Iremos permanecer atentos. Iremos desenvolver intensamente a presença mental sobre a morte para o fim das impurezas’. Assim, vocês devem treinar-se.”

## O caminho da liberação e a identificação com o gênero – 09/11/2021

Na década de 1970, perguntaram a um mestre zen coreano residente na América: "Uma mulher pode tornar-se um Buddha?" Sem hesitação, ele respondeu com um muito firme: "Não". Houve uma tomada profunda de ar entre as muitas mulheres da plateia. Depois de permitir que as várias reações à sua resposta seguissem seu curso, o mestre acrescentou: "E nem um homem pode. Enquanto você estiver se identificando com ser um homem ou uma mulher, o estado de Buddha é impossível".

No Samyutta Nikaya, a bhikkhuni Soma faz uma afirmação semelhante. Quando Māra zombou dela dizendo que sendo mulher ela não tinha a capacidade de alcançar a liberação, Soma calmamente respondeu que ele estava perdendo seu tempo:

"Onde é que a condição de ser mulher entra nisso, quando a mente está bem concentrada, quando o conhecimento flui através da visão clara e correta do Dhamma? É aquele a quem possa ocorrer: 'Eu sou uma mulher' ou 'Eu sou um homem' ou 'Eu sou qualquer coisa' que Māra deve se dirigir."

## Um princípio chave para realizar o Dhamma – 13/11/2021

É porque todos nós criamos uma grande quantidade de bom kamma em nossas vidas passadas que nascemos no reino humano e entramos em contato com o budismo. Mas, fazer ou não o melhor deste precioso nascimento humano reside, acima de tudo, em fazer um esforço de longo prazo, constante e inabalável para entender claramente a verdade dos ensinamentos do Buddha como uma experiência direta. Um princípio chave desse esforço é: quando nos sentimos entusiasmados e cheios de fé, praticamos; quando nos sentimos deprimidos, preguiçosos ou desanimados, praticamos.

Certa ocasião, Ajahn Chah foi questionado sobre a quais causas e condições ele atribuía suas grandes conquistas. Ele disse: "Na verdade, quando era um jovem monge, eu tinha muitas contaminações. Se havia algo que me distinguiu dos outros monges era que eu era paciente, aguentava todas as dificuldades, eu nunca desisti".

## Qualidades que indicam o surgimento do Nobre Caminho Óctuplo – 16/11/2021

Em uma ocasião, o Buddha disse que, assim como uma luz dourada no leste significa o surgimento iminente do sol, certas qualidades virtuosas significam o surgimento iminente do Nobre Caminho Óctuplo. Essas qualidades são as seguintes:

1. Associar-se a pessoas boas e sábias: ter professores e amigos que instruem, elevam e atuam como modelos.
2. Ser realizado em sīla: treinar a própria conduta e fala para que sejam comedidas e gentis; não agir ou falar de maneira que prejudique a si mesmo ou aos outros.
3. Ser realizado em automotivação: canalizar os desejos para aspirar pelo bem, excelência e verdade.
4. Ser realizado na identidade convencional (attā): dedicar-se à educação de sua relação com o mundo material e social e ao treinamento do coração e da sabedoria.
5. Ser realizado em visão: ser fluente nos princípios básicos do Dhamma que formam a base para o caminho da libertação.

6. Ser realizado em diligência: estar livre da complacência; não perder tempo com preocupações triviais; ser capaz de manter a atenção durante as atividades.

7. Ser realizado em reflexão sábia: saber como enquadrar as questões e como refletir sobre elas, a fim de melhor facilitar o abandono das impurezas, cultivar a virtude e a compreensão da verdadeira natureza das coisas.

### Critérios para avaliar se alguém é (in)digno de confiança – 20/11/2021

Atualmente, parece haver muita discordância no mundo sobre várias questões importantes. Frequentemente, não temos tempo ou recursos para fazer julgamentos confiáveis sobre onde a verdade pode ser realmente encontrada.

Existem, no entanto, certos critérios simples que podemos aplicar para determinar o quão confiáveis são as pessoas que estão tentando nos persuadir sobre um assunto. Aqui estão três:

1. Até que ponto elas mostram uma confiança absoluta de que estão certas? Como meu professor costumava dizer, o sábio nunca esquece a verdade da incerteza. Pessoas que estão apaixonadamente convencidas de coisas das quais não têm experiência direta, e são surdas a qualquer contra-argumento, devem ser tratadas com cautela. Reconhecer humildemente os limites e possíveis erros na própria posição é um sinal de inteligência e integridade.

2. Como elas se referem às pessoas de quem discordam? Elas as depreciam ou demonizam? Aqueles que presumem que todos os que se opõem a eles são fracos, estúpidos, sofreram lavagem cerebral ou então motivados por impurezas, não merecem confiança. Repudiar oponentes devido à incapacidade de sentir empatia por pessoas de crenças e opiniões diferentes é uma fraqueza séria.

3. Elas tentam manipular suas emoções? Elas usam palavras que procuram desencadear seus desejos, medos, ansiedades ou inseguranças por exemplo, ou seu orgulho, seus preconceitos, sua pena, sua lealdade, a fim de sustentar seus argumentos? Nesse caso, elas não são confiáveis.

Pessoas indignas de confiança nem sempre estão erradas sobre assuntos importantes, mas na maioria das vezes estão.

### Atitude correta diante dos nossos apegos “menores” – 23/11/2021

Um erro comum entre os praticantes do Dhamma é permitir que certos apegos continuem não desafiados em suas vidas, porque esses parecem triviais em comparação com os apegos substanciais que eles foram capazes de abandonar. “Abri mão de tanto”, dizem a si mesmos, “com certeza esta pequena coisa não tem importância”. Mas o que é posto de lado, como uma coisa menor, pode vir a exercer um poder sobre o coração de uma pessoa que supera, em muito, sua aparência externa. Como o Buddha certa vez apontou: mesmo uma corda fraca e podre pode manter uma codorna presa tempo suficiente para o caçador chegar. A diferença entre negligência e diligência é aquela entre os pensamentos: “Eu poderia abandonar isso facilmente quando eu quiser; então não o farei, ainda”, e “eu poderia abandonar isso facilmente quando eu quiser; então o farei, agora”.

### Contentamento e seus aspectos de gratidão e sabedoria – 27/11/2021

No sentido budista, contentamento é o sentimento que surge quando sabemos como apreciar os pontos positivos de algo, enquanto reconhecemos seus pontos fracos, sem cair na depressão, ressentimento ou ciúme daqueles que parecem ter progredido.

Apreciamos os pontos positivos das coisas que nos rodeiam, parando e refletindo sobre elas regularmente. Quando praticamos isso como parte de nossa meditação diária, experimentamos comoventes sentimentos de gratidão.

O contentamento não requer, entretanto, fechar nossas mentes aos problemas e inadequações. Não significa dizer a nós mesmos que tudo está bem como está. Não fecha a porta para o progresso material. O contentamento nos dá a maturidade emocional para julgar até que ponto o objeto desejado é realmente útil, apropriado e vale o tempo, recursos e esforço necessários para obtê-lo.

### Qual é o seu objetivo em praticar o Dhamma? – 27/11/2021

Na época do Buddha, os monges eram frequentemente questionados sobre o objetivo de seu treinamento monástico. Uma de suas respostas mais comuns era que praticavam o Dhamma para compreender totalmente dukkha. Em várias ocasiões, o Buddha confirmou que essa era uma resposta correta.

Esse é um ponto chave. A cessação total de dukkha vem com a compreensão completa de dukkha. O reconhecimento de que estamos praticando a fim de realizar uma compreensão profunda de como as coisas são deve informar cada sessão de meditação. Se estamos praticando apenas para escapar de certos estados mentais ou para obter outros, então não importa o quão bem sucedidos possamos ser, ainda estamos em um caminho mundano. No caminho da liberação, precisamos criar e sustentar um forte interesse desde o início de cada meditação: agora mesmo, corpo e mente, o que está acontecendo?

### Uma advertência contra a autocomplacência – 04/12/2021

Ajahn Chah não falava inglês, mas era muito hábil em ensinar seus discípulos ocidentais que sabiam pouco o tailandês. Um dia, nas semanas que se seguiram à minha chegada a Wat Pah Pong, eu estava varrendo folhas quando ele passou em uma ronda de inspeção.

Assim que o vi, meu coração começou a bater forte contra meu peito como se fosse pular para a floresta. Eu me agachei ao lado do caminho, olhos baixos, minhas mãos em anjali.

Ele disse: "Chaun ("Spoon/colher" era seu apelido para mim, pois ele não conseguia pronunciar meu nome em inglês, Shaun), você está bem?"

"Sim, Luang Pó, estou bem."

"Você está muito bem?"

"Estou muito bem."

"Muito bem não é bom."

E com um olhar severo em seu rosto, Ajahn Chah afastou-se. Fiquei atordoado. O que eu fiz de errado? Eu tinha aprendido recentemente a frase 'Sabai dee' e ninguém nunca tinha me dito que não era bom. Como podia ser ruim?

Ele claramente havia me dado algum tipo de ensinamento. Passei muitas horas naquele dia tentando descobrir o que Ajahn Chah estava me dizendo.

Esta é a conclusão a que cheguei: Estar bem era bom. Significava que me sentia contente com minha decisão de aceitar o treinamento e estava me adaptando bem. Mas 'muito bem' não era bom, porque eu estava no início da prática e meu coração ainda estava cheio de impurezas. Eu

me sentir muito bem só seria possível se estivesse negligenciando todos os desafios internos que enfrentava. Recebi um aviso contra a complacência. Meu entendimento foi que Ajahn Chah tinha visto o quanto eu amava a vida monástica, observado minha personalidade descontraída, e me dado o melhor ensinamento que poderia, em poucas e simples palavras.

### Um vislumbre da iluminação – 07/12/2021

Na meditação, aprendemos a fazer algo que parece muito simples, tão simples de fato que muitas pessoas presumem que já o fazem. Mas, na verdade, quase ninguém faz isso, e o fracasso em fazê-lo, ou mesmo em ver a razão pela qual alguém deveria querer fazê-lo, está na raiz do sofrimento humano.

A habilidade de que estou falando é a de experimentar sensações físicas como sensações físicas, emoções como emoções e estados mentais como estados mentais.

A principal característica da mente não iluminada é que ela não vê suas experiências dessa maneira. Ela vê através do filtro de 'eu' e 'meu'. O progresso no caminho para a liberação pode, portanto, ser medido pela proporção em que estamos enfraquecendo o senso de 'eu' e 'meu'.

Na meditação, uma vez que a mente esteja estabilizada e livre de obstáculos, as sensações físicas, sentimentos e estados mentais revelam-se despidos de toda identificação e apego. Nós os vemos como eles são em si mesmos.

Por favor, observe isso e lembre-se.

Esse é um vislumbre, um ensaio de iluminação.

### Expondo a mente à verdade da impermanência – 11/12/2021

Quando o filho de Kisa Gotami morreu, ela enlouqueceu de tristeza. Segurando o corpo da criança firmemente contra o peito, ela recusou-se a acreditar na verdade. Kisa Gotami buscava incessantemente alguém para curar seu filho de sua doença. Nenhum conselho — gentil ou firme — pôde persuadi-la de que a criança estava além de qualquer ajuda. Finalmente, ela se aproximou do Buddha para obter auxílio. Notando seu estado mental, ele não ofereceu a ela ensinamentos ou conforto. Ele disse: “Se você puder me trazer um grão de gergelim de uma casa em que ninguém tenha morrido, eu a ajudarei”. De repente, cheia de esperança — talvez fosse algum tipo de mágica! — ela saiu correndo, batendo nas portas. Mas de todos com quem falava, ela recebia a mesma resposta: “Sim, temos sementes de gergelim, mas também houve mortes na casa”. Lentamente, decepção por decepção, a inevitabilidade da morte penetrou na sua mente. No momento em que retornou para o Buddha, Kisa Gotami estava pronta para ouvir o Dhamma. Em pouco tempo, ela tornou-se uma arahant.

A meditação é para nós como Kisa Gotami batendo nas portas. Ela permite que a verdade penetre em nossas mentes, pouco a pouco. Nada no mundo condicionado é realmente nosso. Tudo é impermanente e logo desaparecerá. Isso é demais para a mente destreinada aceitar. Somente nos expondo à verdade repetidas vezes, somos gradualmente convencidos e tornamo-nos capazes de abandonar nossas ilusões.

### Construindo o Samsāra (ou não) – 14/12/2021

No samsāra, há sempre um preço a pagar.

Quanto mais ansiamos por emoção, mais lutamos contra o tédio.

Quanto mais gostamos de status e reconhecimento, mais nos sentimos magoados e ofendidos quando somos desprezados ou permanecemos invisíveis.

Quanto mais amamos ser elogiados, mais insuportável é ser criticado.

Quanto mais obcecados com nossa aparência física, mais insatisfeitos nos sentimos com a menor falha, e mais superficial nosso coração se torna.

Quanto mais buscamos controlar pessoas e situações, mais inseguros nos sentimos.

Quanto mais queremos mais, menos alegria sentimos pelo que já temos.

Quanto mais nos colocamos no centro do universo, mais um lugar solitário ele se torna.

Samsāra é algo que nós fazemos para nós mesmos. E não temos que fazer.

### As sete qualidades das pessoas sábias e cultas (Sappurisa) – 18/12/2021

"Sappurisa" é um dos termos usados pelo Buddha para se referir a pessoas sábias e cultas. As sete qualidades das sappurisas fornecem uma lista de verificação útil para avaliar o próprio nível de instrução.

1. Eles sabem 'dhamma': Seja no estudo ou na ação, eles estão cientes dos princípios relevantes e das leis naturais. Eles são conhecedores e bem informados. Eles sabem as causas necessárias para produzir efeitos, os métodos ou técnicas necessárias para alcançar o sucesso.
2. Eles conhecem 'attha': eles entendem significados, implicações, consequências, resultados. Em qualquer atividade, eles estão cientes de seu objetivo e não o perdem de vista.
3. Eles conhecem a si mesmos: eles têm uma compreensão precisa de seus pontos fortes e fracos, seus conhecimentos e habilidades, suas virtudes e vícios. Eles sabem onde e como melhorar.
4. Eles conhecem moderação: são sensíveis a "somente a quantidade certa, nem muito, nem muito pouco" em todas as coisas, começando com comida, sono, exercícios, riqueza, posses.
5. Eles sabem a hora e o lugar: Eles sabem quando e sob quais circunstâncias é apropriado agir ou falar e quando não. Eles não são precipitados ou retardatários.
6. Eles conhecem os grupos: Eles são observadores e diplomáticos no meio de diferentes grupos e comunidades. Eles sabem como se relacionar de forma adequada e como se adaptar quando necessário.
7. Eles conhecem os indivíduos: Eles têm uma compreensão precisa das personalidades, habilidades, virtudes e vícios das pessoas ao seu redor. Eles sabem como se comportar de maneira adequada com pessoas diferentes; se devem ou não se associar com elas, como se comunicar melhor com elas, como aprender com elas ou ensiná-las.

### Em um avião quadrimotor – 21/12/2021

Uma velha piada: Dois amigos, Jay e Joe, estão sentados em um avião quadrimotor quando este é sacudido por uma explosão em uma das asas. Quase imediatamente, eles ouvem a voz tranquilizadora do piloto no interfone. Ele diz que um dos motores agora está com defeito. Não há nada com que se preocupar, mas, infelizmente, isso significará que a chegada deles será atrasada por cerca de uma hora. Poucos minutos depois, há uma segunda explosão e um segundo anúncio calmante com uma nova hora de chegada alterada. Em pouco tempo, há uma

terceira explosão e um terceiro anúncio. Um Jay preocupado se volta para Joe: "Espero que não haja mais explosões ou vai ser realmente tarde antes que pousemos".

Em si, a explosão do quarto motor não seria diferente da dos três anteriores. Mas o resultado seria totalmente diferente.

Por meio da meditação, acordamos para o modo como as coisas são. Vemos que esta vida, este mundo em que vivemos, está funcionando com um único quarto motor.

Não podemos tomar nada como garantido.

### Bons presentes – 25/12/2021

Presenteie com ações gentis

Presenteie com falas amáveis

Presenteie com pensamentos bondosos

Dê seu tempo

Dê seu conhecimento

Dê conforto

Dê encorajamento

Dê feedback

Dê respeito

Dê perdão

Dê sua verdade,

humildemente.

### Alguns versos do Dhammapāda – 28/12/2021

Versos do Dhammapāda:

111. Melhor viver um dia sábio e meditativo do que viver cem anos tolo e descontrolado.

112. Melhor viver um dia enérgico e decidido do que viver cem anos preguiçoso e dissipado.

113. Melhor viver um dia vendo a ascensão e declínio das coisas do que viver cem anos sem ver a ascensão e declínio.

114. Melhor viver um dia vendo o Sem Morte do que viver cem anos sem nunca ver o Sem Morte.

Quaisquer que sejam as lutas e desafios no Caminho do Buddha, é cem vezes, mil vezes melhor do que nunca ter descoberto o Caminho.



## Sobre o autor<sup>1</sup>

### 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 Theravada. 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>

---

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