



# YELLOW PAGE TEACHINGS

Ensinamentos 2023

*Ajahn Jayasāro*

YELLOW PAGE TEACHINGS

Ensinamentos 2023

Ajahn Jayasāro

Tradução e Revisão : Lucia Helena F. Ribeiro e Victor C. Rabelo,  
não necessariamente nesta ordem

Diagramação e Design da Capa: Victor C. Rabelo

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

## Sumário

Apresentação.....	8
O ruído interno da memória e da imaginação não são inimigos.....	10
As ideias de dever e responsabilidade versus o conceito de direitos humanos.....	12
A justiça encontrada na lei de Kamma.....	14
O relacionamento correto entre os seres e a mudança.....	16
Nostalgia espiritual.....	18
Simplicidade e repetição para rastrear os movimentos da mente.....	20
Um bom refúgio e guia na estrada esburacada da vida.....	22
Uma visão sobre as diferentes tradições do budismo.....	24
Os benefícios da quietude de pensamentos.....	26
<i>Yoniso Manasikāra</i> no cultivo da visão correta e do pensamento correto.....	28
Se você segue seus gostos e desgostos, ainda não começou a praticar.....	30
O funcionamento do <i>kamma</i> e a equanimidade.....	32
Um truque das impurezas: enxergar abrir mão da ganância como uma perda.....	34
O risco da pretensão de ser um especialista no Dhamma.....	36
Limpando as janelas da percepção.....	38
<i>Mettā</i> por todos.....	40
Fala correta: Saber a hora e o lugar certos.....	42
Lidando com uma doença grave.....	44
Os <i>dhammas</i> mundanos no contexto da primeira nobre verdade.....	46
A mentira e a verdade na criação da nossa imagem perante os outros.....	48
As lições dos obstáculos da meditação.....	50
"Só eu estou certo", - será?.....	52
Distinguindo gatilhos de causas.....	54
Relaxamento é diferente de paz.....	56

Aprendendo a encontrar refúgio no céu da mente.....	58
A ignorância também é condicionada.....	60
As perguntas que importam.....	62
os dois tipos de harmonia nas sociedades.....	64
A vida monástica na visão de um monge inspirado(r).....	66
o queimar das impurezas e as águas do Dhamma.....	68
A propriedade emergente dos cinco <i>khandas</i> .....	70
Algo além da linguagem no treinamento dos seres.....	72
As qualidades do Dhamma.....	74
Recordação da morte.....	76
os prazeres sensuais na visão budista.....	78
Sati no fluxo não-tão-contínuo dos pensamentos.....	80
Dois tipos de verdade.....	82
Humildade é o quê?.....	84
Nimittas - perigos e possibilidades.....	86
o ensinamento mais transformador não é o mais complexo.....	88
Entendendo verdadeiramente o que são 'kilesas'.....	90
Estabelecendo a motivação correta para meditar.....	92
As limitações da felicidade condicionada.....	94
visakha Puja e o ensino para a libertação.....	96
A visão de um monge experiente sobre o código monástico.....	98
Manchas da mente não iluminada.....	100
Rituais budistas.....	102
A abordagem budista sobre as mudanças e incertezas do mundo.....	104
A conduta virtuosa como resultado da sabedoria.....	106
Perguntas transformadoras.....	108
A lei do kamma e o senso de justiça.....	110

Equanimidade ou indiferença?.....	112
A busca da felicidade no budismo.....	114
Mettā de dentro para fora.....	116
Cultivando um refúgio interno.....	118
As três características em uma.....	120
Liderança exemplar.....	122
Interpretando informações que magoam.....	124
Dukkha por pensamentos incorretos.....	126
Desenvolvimento sustentável budista.....	128
Āsāḥa Pūjā.....	130
O tempo é precioso.....	132
Dhammologia: a ciência no Dhamma.....	134
Gosto e desgosto.....	136
Desacelerando a agitação mental.....	138
As realizações maravilhosas de Nandamātā.....	140
A transcendência de todas as categorias.....	142
Analisando o desejo sensorial.....	144
O valor da apreciação dos bons amigos sobre nós.....	146
Sabedoria e esforço: companheiros inseparáveis de sati.....	148
Equilibrando mettā com upekkhā.....	150
Uma ocasião histórica única: agora mesmo.....	152
Pensando dentro da caixinha correta.....	154
Opondo-se a comportamentos repugnantes.....	156
Investigando o sofrimento por trás das palavras.....	159
O câncer da dúvida.....	161
Apreciando o sabor do Dhamma.....	163
A mente sempre presente.....	165

Zerando o jogo: conselhos aos viciados em videogames.....	167
Tendo sati em mente no dia a dia.....	169
os ensinamentos do Buddha para quem tem fé.....	171
Pensamentos venenosos.....	173
os fins justificam os meios?.....	175
Nem o mesmo, nem diferente: contemplando anattā.....	177
Só uma exceção.....	179
Não acredite nisso.....	181
Guerras verbais.....	183
Uma sessão de meditação.....	185
os chamados para despertar.....	187
Cultivando uma mente livre da raiva.....	189
Uma forma hábil de pensar nas próprias faltas.....	191
As cinco faculdades espirituais.....	193
Seja gentil.....	195
Elogios aos leigos.....	197
As armadilhas da ganância.....	199
Bhava tanhā.....	201
A sabedoria dos limites.....	203
A concepção de vazio do Buddha.....	205
observando o anseio.....	207
As pausas entre pensamentos.....	209
Primeiro conserte o telhado.....	211
Dar e receber presentes com sabedoria.....	213
Mahāmaṅgala Sutta 1: As grandes bênçãos.....	215
Mahāmaṅgala Sutta 2: As grandes bênçãos.....	217

## Apresentação

"Lutar com palavras é a luta mais vã.

Entanto lutamos mal rompe a manhã"

C. Drummond De Andrade

É o que aprendemos no budismo, também. Mas da mesma forma que o Buddha não se furtou a nos ensinar, inspirar e estimular com palavras, Ajahn Jayasāro também está nesta batalha.

E somos gratos, mesmo que por ignorância ou karma não consigamos nos movimentar o suficiente no caminho do Dhamma, vamos nos perfumando e nos alegrando com suas palavras de inspiração e sabedoria.

Os ensinamentos da página amarela - Yellow Page Teachings - de 2023 e de outros anos podem ser encontrados neste site: [jayasaroyellowpages.blogspot.com](http://jayasaroyellowpages.blogspot.com). Ele é constantemente atualizado e estamos próximos de quinhentos ensinamentos traduzidos.

Obrigada, Ajahn Jayasāro!

Lucia





On the path of wisdom we do not consider the inner noise of memory and imagination as an enemy. Our practise is to know noise as noise and silence as silence. The commitment is to the knowing.

· Knowing provides a continuity that transcends the duality between silence and noise.

For the mind devoted to knowing, inner noise naturally falls away and inner silence manifests as a matter of course. If the mind does register noise it is experienced as irrelevant and far away; it does not detract from the silence. This knowing silence bears within itself the seed of insight into the three characteristics of existence and liberation from all attachment.

Ajahn Jayasāro  
3/1/23

## O ruído interno da memória e da imaginação não são inimigos

03/01/2023

No caminho da sabedoria, não consideramos o ruído interno da memória e da imaginação como inimigos. Nossa prática é conhecer o ruído como ruído e o silêncio como silêncio. O compromisso é com o conhecer (estar ciente). O "estar ciente" proporciona uma continuidade que transcende a dualidade entre silêncio e ruído.

Para a mente devotada ao estar ciente, o ruído interior desaparece naturalmente e o silêncio interior manifesta-se naturalmente. Se a mente registra ruído, ele é percebido como irrelevante e distante; não diminui o silêncio. Este silêncio conhecedor carrega dentro de si a semente do insight das três características da existência e a libertação de todo apego.



Communities and societies tend to be predominantly based upon either ideas of duty and responsibility or else the concept of human rights. Of the two, the concept of human rights probably offers the better protection against abuse and corruption.

But it has its own weaknesses. Definition of rights and prioritization of them can be controversial. Seeing the world too exclusively in terms of 'my rights' seems to have played a role in the growth of narcissism and sense of entitlement in the world today.

The Buddhist Monastic Order affords an example of a society based upon the principles of duty and responsibility. Checks and balances are provided by the Vinaya. Nevertheless, there is recognition of something akin to 'bhikkhu rights'.

In the ordination ceremony, the preceptor is required to inform the new monk of his four basic material rights: rag robes for clothing, almsfood for sustenance, the shade of a tree for shelter, and fermented cow's urine for medicine in times of illness.

I have always found this a most rewarding reflection. Contentment with robes, food, dwelling place and medical care has always come easy to me when I have recalled my basic bhikkhu rights, and remembered that everything else is a bonus, provided by kind people, to whom I owe a great debt of gratitude.

Ajahn Jayasāro  
7/1/23

## As ideias de dever e responsabilidade versus o conceito de direitos humanos

07/01/2023

Comunidades e sociedades tendem a se basear predominantemente em ideias de dever e responsabilidade ou no conceito de direitos humanos. Dos dois, o conceito de direitos humanos provavelmente oferece a melhor proteção contra o abuso e a corrupção. Mas ele tem suas próprias fraquezas. A definição de direitos e a priorização deles pode ser controversa. Ver o mundo exclusivamente em termos de "meus direitos" parece ter desempenhado no mundo de hoje um papel no crescimento do narcisismo e na ideia de se sentir merecedor de tratamento especial.

A ordem Monástica Budista oferece um exemplo de sociedade baseada nos princípios de dever e responsabilidade. Pesos e contrapesos são fornecidos pelo vinaya. Ainda assim, há o reconhecimento de algo semelhante aos "direitos dos bhikkhus". Na cerimônia de ordenação, o preceptor é obrigado a informar o novo monge de seus quatro direitos materiais básicos: mantos de trapos como vestimenta, comida esmolada como sustento, sombra de uma árvore como abrigo e urina de vaca fermentada como remédio em tempos de doença.

Sempre achei essa uma reflexão muito gratificante. O contentamento com os mantos, comida, local de moradia e cuidados médicos sempre vinha fácil para mim quando me recordava dos meus direitos básicos de bhikkhu e lembrava que tudo o mais é um bônus, fornecido por pessoas bondosas, por quem tenho uma grande dívida de gratidão.

We usually feel that it is appropriate to be praised when we do good things and criticized when we do bad things. If we don't receive praise when we do something good we can easily feel unappreciated. If we are criticized when we didn't do anything bad, we can feel hurt. We have expectations about how things should be, and suffer accordingly.

The Buddha taught us to let go of expectations. He himself, although utterly pure, was once accused by a woman of making her pregnant. Other enlightened disciples were accused of being greedy, violent or jealous. Over the centuries how many good actions have been ignored or denigrated? How many bad actions praised and rewarded? Far too many to count.

In this world full of defilements there is little short-term justice. Justice is to be found in the law of kamma. Every good and bad action has consequences. Even the smallest good action, recognised by others or not, praised or criticized, adds to the treasure of goodness in our hearts, which is our true refuge.

## A justiça encontrada na lei de Kamma

10/01/2023

geralmente sentimos que é apropriado sermos elogiados quando fazemos coisas boas e criticados quando fazemos coisas ruins. Se não recebemos elogios quando fazemos algo bom, podemos facilmente nos sentir desvalorizados. Se somos criticados quando não fizemos nada de mau, podemos nos sentir magoados. Temos expectativas sobre como as coisas deveriam ser e sofremos de acordo.

O Buddha nos ensinou a abandonar as expectativas. Ele próprio, embora totalmente puro, certa vez foi acusado por uma mulher de tê-la engravidado. Outros discípulos iluminados foram acusados de serem gananciosos, violentos ou invejosos. Ao longo dos séculos, quantas boas ações foram ignoradas ou denegridas? Quantas más ações, elogiadas e recompensadas? Muitas para se contar.

Neste mundo cheio de impurezas, há pouca justiça de curto prazo. A justiça deve ser encontrada na lei de *kamma*. Toda ação, boa ou má, tem consequências. Mesmo a menor boa ação, reconhecida pelos outros ou não, elogiada ou criticada, aumenta o tesouro de bondade em nossos corações, que é nosso verdadeiro refúgio.



Whereas most religions focus upon the correct relationship between human beings and their conception of the divine, Buddhism focuses upon the correct relationship between human beings and change. In particular we are taught to observe and examine change as it manifests in our body and mind.

The working hypothesis that we have received from the Buddha is that change is neither divinely ordained nor random. It proceeds in accordance with causes and conditions. Understanding this as a direct experience leads to liberation. Investigating the conditioned nature of body, feelings, perceptions, memory, thought and imagination, and sense consciousness, this lies at the heart of wisdom cultivation. It is not just that we are subject to change, but that we are change. There is no permanent or independent owner of experience to be found.

After listening to the Buddha's first discourse, Kondañña realised Stream Entry, the first stage of enlightenment. His profound realisation: all that is of the nature to arise is of the nature to pass away.

Ajahn Jayasāro  
14/1/23

## O relacionamento correto entre os seres e a mudança

14/01/2023

Enquanto a maioria das religiões se concentra no relacionamento correto entre os seres humanos e sua concepção do divino, o budismo se concentra no relacionamento correto entre os seres humanos e a mudança. Em particular, somos ensinados a observar e examinar a mudança conforme ela se manifesta em nosso corpo e mente.

A hipótese de trabalho que recebemos do Buddha é que a mudança não é divinamente ordenada nem aleatória. Ela se desenrola de acordo com causas e condições. Compreender isso como uma experiência direta leva à libertação. Investigar a natureza condicionada do corpo, das sensações, das percepções, da memória, do pensamento e da imaginação e da consciência dos sentidos está, portanto, no cerne do cultivo da sabedoria. Não é apenas que estamos sujeitos a mudanças, mas que somos mudanças. Não há proprietário permanente ou independente da experiência que possa ser encontrado.

Depois de ouvir o primeiro discurso do Buddha, Kondañña realizou a entrada na correnteza, o primeiro estágio da iluminação. Sua profunda realização: tudo o que é da natureza de surgir é da natureza de desaparecer.





For meditators today, a common malaise is spiritual nostalgia. People with this illness suffer from their struggles to reproduce a powerful samādhi experience that occurred in the early days of their practice. They speak with awe of the unforgettable breakthrough they made in their meditation, and with sad eyes admit their frustration at being unable to experience it again. Perhaps one day, they conclude wistfully, it will happen. They live in hope. In fact it is this very hope, expectation and desire that prevents them from moving forward.

The goal of Buddhist meditation is not to gain a particular profound state of mind and make it permanent. Such a motivation would mean aiming at a heavenly rebirth. We practice for liberation. We develop samādhi in order to give the mind the necessary stability and clarity to see the nature of body and mind without distortion. Our aim is to learn from our experience whatever it may be, and not to dwell on our memories of the past. There is a lot to learn from deep states of samādhi, but there are also a lot of traps we may fall into because of them.

Ajahn Jayasāro  
17/1/23

## Nostalgia espiritual

17/01/2023

Para os meditadores de hoje, um mal-estar comum é a nostalgia espiritual. As pessoas com esta doença sofrem com seus esforços para reproduzir uma poderosa experiência de *samādhi* que ocorreu nos primeiros dias de sua prática. Elas falam com admiração sobre o avanço inesquecível que fizeram em sua meditação e, com olhos tristes, admitem sua frustração por não poderem experimentá-lo novamente. Talvez um dia, concluem melancolicamente, isso aconteça. Elas vivem de esperança. Na verdade, é essa mesma esperança, expectativa e desejo que os impede de seguir em frente.

O objetivo da meditação budista não é obter um determinado estado mental profundo e torná-lo permanente. Tal motivação significaria almejar um renascimento celestial. Praticamos para a libertação. Desenvolvemos *samādhi* para dar à mente a estabilidade e clareza necessárias para ver a natureza do corpo e da mente sem distorção. Nosso objetivo é aprender com nossa experiência, seja ela qual for, e não insistir em nossas memórias do passado. Há muito a aprender com estados profundos de *samādhi*, mas há também muitas armadilhas nas quais podemos cair por causa deles.



To most people the simple is boring and repetition is another word for monotony. But, to meditators simplicity and repetition are powerful aids in tracking the movements of the mind. Simplicity and repetition are two of the key pillars of monastic life.

When meditation periods are compulsory and take place at the same time every day, monastics are able to observe how their attitude to meditation may fluctuate between enthusiasm, indifference and even resistance. Being unable to follow their moods they are able to recognize them as conditioned phenomena. Noticing how the same event can lead to varying responses is food for wisdom.

It is not, of course, a principle reserved for monastics. Observe your feelings, for example, when your alarm goes off in the morning, and how they change from day to day, and why.

One newly ordained monk could not yet fully grasp this idea. He complained to me that hearing the morning bell at 3am made him feel oppressed. It seemed to him to be a signal that he had lost all autonomy and was spending his life following the dictates of a bell. I advised him to set his alarm for 2.45 am so that he could feel the pride of getting up in the morning on his own terms. Similarly, in the afternoon he could come out to work a few minutes before the bell and leave a few minutes later than everyone else. Seeing his face showed dismay rather than gratitude, I added that he might find watching his mind to be a better option.

Ajahn Jayasāro  
21/1/23

## Simplicidade e repetição para rastrear os movimentos da mente

21/01/2023

Para a maioria das pessoas, o simples é tedioso e a repetição é outra palavra para monotonia. Mas, para meditadores, a simplicidade e a repetição são auxílios poderosos para rastrear os movimentos da mente. Simplicidade e repetição são dois dos principais pilares da vida monástica.

Quando os períodos de meditação são obrigatórios e ocorrem no mesmo horário todos os dias, os monásticos podem observar como sua atitude em relação à meditação pode flutuar entre entusiasmo, indiferença e até resistência. Como não podem seguir seus humores, eles são capazes de reconhecê-los como fenômenos condicionados. Perceber como o mesmo evento pode levar a respostas variadas é um alimento para a sabedoria.

Esse não é, evidentemente, um princípio reservado aos monásticos. Observe, por exemplo, suas sensações quando o despertador toca pela manhã, como elas mudam de dia para dia e por quê.

Um monge recém-ordenado ainda não conseguia captar totalmente essa ideia. Ele reclamou comigo que ouvir o sino às 3h da manhã fazia com que ele se sentisse oprimido. Parecia-lhe um sinal de que havia perdido toda a autonomia e passava a vida seguindo os ditames do sino. Aconselhei-o a programar o despertador para as 2h45 da manhã, para que pudesse sentir orgulho de acordar de manhã em seus próprios termos. Da mesma forma, à tarde, ele poderia sair para o trabalho alguns minutos antes de o sino tocar e voltar alguns minutos depois de todos os outros. Vendo que seu rosto mostrava consternação em vez de gratidão, acrescentei que ele poderia achar uma melhor opção observar sua mente.



Many of the Buddha's teachings can be put to the test of experience quite easily. It does not take long to determine for ourselves whether keeping the five precepts does, in fact, increase the level of safety and trust in our family and community, and whether it fosters self-respect and freedom from guilt and remorse. We can observe without difficulty all the various ways that giving without desire for reward brings joy into our lives. We can see clearly how mindfulness practice enhances the quality of our mind and relationships.

But there are many teachings that we are, as yet, unable to prove or disprove. Teachings about rebirth and other realms of existence are obvious examples. In such cases, how should we hold the teachings? I would suggest that we do so with a deep trust in the great wisdom of the Buddha. The more we observe how his teachings that we are able to test for ourselves are always, without exception, correct, the more confidence we can place in the teachings that we cannot, as yet, verify.

We certainly do not claim something must be true simply because our teacher says it to be so. We do, however, assert confidence in his words based upon all our experience thus far of taking him as our refuge and guide on life's bumpy road.

Ajahn Jayasāro  
24/1/23

## Um bom refúgio e guia na estrada esburacada da vida

24/01/2023

Muitos dos ensinamentos do Buddha podem ser testados pela experiência com bastante facilidade. Não leva muito tempo para determinarmos por nós mesmos se a observância dos cinco preceitos aumenta, de fato, o nível de segurança e confiança em nossa família e comunidade, e se promove o autorrespeito e a libertação da culpa e do remorso. Podemos observar sem dificuldade todas as várias maneiras pelas quais dar, sem desejo de recompensa, traz alegria para nossas vidas. Podemos ver claramente como a prática da presença mental (*sati*) melhora a qualidade da nossa mente e dos nossos relacionamentos.

Mas há muitos ensinamentos que ainda não podemos provar ou refutar. Ensinamentos sobre renascimento e outros reinos de existência são exemplos óbvios. Em tais casos, como devemos considerar os ensinamentos? Eu sugeriria que o fizéssemos com profunda confiança na grande sabedoria do Buddha. Quanto mais observamos como seus ensinamentos que somos capazes de testar por nós mesmos são sempre, sem exceção, corretos, mais confiança podemos depositar nos ensinamentos que ainda não podemos verificar.

Certamente não afirmamos que algo deva ser verdadeiro simplesmente porque nosso professor diz que é assim. No entanto, asseguramos a confiança em suas palavras baseados em toda a nossa experiência até agora de tomá-lo como nosso refúgio e guia na estrada esburacada da vida.



Ven. Master Hsuan Hua was a major figure in the dissemination of Buddhadharma in America. He felt a deep appreciation for the monastic lineage of Ajahn Chah, and donated land in Redwood Valley, North California, on which the Wat Pah Pong branch, Abhayagiri Buddhist Monastery, was established.

In a discourse he gave to Ajahn Sumedho and his Sangha at Amaravati Buddhist Monastery in England, he summarized his views on the different traditions:

"In Buddhism we should unite the Southern and Northern traditions. From now on we won't refer to Mahayana or Theravada. Mahayana is the 'Northern Tradition' and Theravada is the 'Southern Tradition' [...] Both the Southern and the Northern Tradition's members are disciples of the Buddha, we are the Buddha's descendants. As such, we should do what Buddhists ought to do. [...] No matter the Southern or Northern Tradition, both share the common purpose of helping living beings bring forth the Bodhi-mind, to put an end to birth and death, and to leave suffering and attain bliss"

In 1991, four years before his death, I had the opportunity to pay my respects to the great master. As I bowed to him, he reminded me of Ajahn Chah. I asked him for advice for my practice. He said sternly: 'Abandon the unwholesome, cultivate the wholesome, purify the mind. What else could there be to do?'

Ajahn Jayasāro  
28/1/23

## Uma visão sobre as diferentes tradições do budismo

28/01/2023

O ven. Mestre Hsuan Hua foi uma figura importante na disseminação do Buddhaddhamma na América. Ele sentia um profundo apreço pela linhagem monástica de Ajahn Chah e doou terras em Redwood Valley, norte da Califórnia, onde foi estabelecida a filial de wat Pah Pong, o Mosteiro Budista Abhayagiri.

Em um discurso que deu a Ajahn Sumedho e sua Sangha no Mosteiro Budista Amaravati na Inglaterra, ele resumiu suas opiniões sobre as diferentes tradições:

"No Budismo devemos unir as tradições do Sul e do Norte. A partir de agora não nos referiremos a Mahayana ou Theravada. Mahayana é a 'Tradição do Norte' e Theravada é a 'Tradição do Sul' [...]. Tanto os membros da Tradição do Norte quanto os da Tradição do Sul são discípulos do Buddha, nós somos os descendentes do Buddha. Como tal, devemos fazer o que os budistas devem fazer. [...] Não importa a Tradição do Sul ou do Norte, ambas compartilham o propósito comum de ajudar os seres vivos a trazer à frente a mente Bodhi, para pôr fim ao nascimento e à morte, e abandonar o sofrimento e alcançar a bem-aventurança."

Em 1991, quatro anos antes de sua morte, tive a oportunidade de prestar homenagem ao grande mestre. Ao prestar-lhe reverência, ele me lembrou de Ajahn Chah. Pedi-lhe conselhos para a minha prática. Ele disse severamente: "Abandone o que é prejudicial, cultive o que é benéfico, purifique a mente. O que mais poderia haver para fazer?"





Through the practice of meditation, the mind can reach a state of calm in which there is a clear bright awareness and a complete absence of thought. This may be accompanied by a profound state of contentment, fullness or bliss. The primary value of experiencing such a state is that it equips the mind that emerges from it with a much enhanced capacity to investigate the three characteristics of anicca, dukkha, anatta, and to do the work of wisdom.

But for one who reviews the experience of stillness, that is not the only benefit. Awareness accompanied by bliss proves that there is a happiness accessible within our minds, simply by removing the barriers to it that we have erected ourselves out of ignorance. Realizing this we feel empowered to develop a much healthier relationship to sense pleasures. We now have a perspective on them and an alternative to their charms.

Experience of awareness without thought proves to us that thinking is not an essential part of who we are. It is a tool to be used wisely. Fear to let go of thinking is a major obstacle for many meditators. Knowing for oneself the sublimity of the thought-free state we find the courage to let go of attachment to thinking.

Ajahn Jayasāro  
31/1/23

## os benefícios da quietude de pensamentos

31/01/2023

Através da prática da meditação, a mente pode atingir um estado de calma em que há uma consciência clara e brilhante e uma completa ausência de pensamento. Isso pode ser acompanhado por um profundo estado de contentamento, plenitude ou bem-aventurança. O valor principal de experimentar tal estado é que ele equipa a mente que emerge dele com uma capacidade muito maior de investigar as três características de *anicca*, *dukkha*, *anattā* e de fazer o trabalho da sabedoria.

Mas para quem revisa a experiência da quietude, esse não é o único benefício. A consciência acompanhada de bem-aventurança prova que existe uma felicidade acessível dentro de nossas mentes, simplesmente removendo as barreiras que nós mesmos erguemos por ignorância. Percebendo isso, nos sentimos capacitados para desenvolver um relacionamento muito mais saudável com os prazeres dos sentidos. Agora temos uma perspectiva sobre eles e uma alternativa aos seus encantos.

A experiência da consciência sem pensamento nos prova que pensar não é uma parte essencial de quem somos. É uma ferramenta a ser usada com sabedoria. O medo de abandonar o pensamento é um grande obstáculo para muitos meditadores. Conhecendo por nós mesmos a sublimidade do estado livre de pensamentos, encontramos a coragem para abandonar o apego ao pensamento.



In the development of the path factors of Right View and Right Thought, *yoniso manasikāra* plays a crucial role.

'*Yoniso manasikāra*' is a difficult term to translate. Renderings include 'wise reflection', 'wise consideration' and 'considered attention'.

There are two kinds of *yoniso manasikāra*. The first kind is practised by cultivating perceptual frames and systematic reflections based upon the Buddhist understanding of the nature of phenomena. These are then used to replace unwholesome thoughts and perceptions with the wholesome. An example would be reflecting in a way that results in feelings of loving kindness and replaces the distorted thinking that fuels anger and ill-will.

The second kind of *yoniso manasikāra* is practised by reflecting on experience in the light of the three characteristics of *anicca*, *dukkha* and *anattā*. These reflections remove deluded thoughts from the mind and create a pathway for the deeper insights of *vipassanā*. Examples include consideration of the impermanent, unpredictable nature of life, the inability of transient pleasures to provide true happiness and the ownerless, uncontrollable nature of phenomena.

Ajahn Jayasoro  
1/2/23

## Yoniso Manasikāra no cultivo da visão correta e do pensamento correto

04/02/2023

No desenvolvimento dos fatores do caminho da Visão Correta (*sammā-diṭṭhi*) e do Pensamento Correto (*sammā-saṅkappa*), *yoniso manasikāra* desempenha um papel crucial.

"*Yoniso manasikāra*" é um termo difícil de traduzir. As interpretações incluem "reflexão sábia", "consideração sábia" e "atenção ponderada". Existem dois tipos de *yoniso manasikāra*. O primeiro tipo é praticado cultivando estruturas perceptivas e reflexões sistemáticas baseadas na compreensão budista da natureza dos fenômenos. Estas são então utilizadas para substituir pensamentos e percepções prejudiciais por benéficos. Um exemplo seria refletir de uma maneira que resulte em sentimentos de bem-querer que substitua o pensamento distorcido que alimenta a raiva e a má vontade.

O segundo tipo de *yoniso manasikāra* é praticado refletindo sobre a experiência à luz das três características de *anicca*, *dukkha* e *anattā*. Essas reflexões removem pensamentos deludidos da mente e criam um caminho para os insights mais profundos de *vipassanā*. Exemplos incluem a consideração da natureza impermanente e imprevisível da vida, a incapacidade dos prazeres transitórios de proporcionar uma felicidade verdadeira e a natureza incontrolável e sem dono dos fenômenos.



Ajahn Chah taught the Four Noble Truths in a very simple and direct way. He told his students that if they suffered it was due to craving and attachment. If they wanted to be free from suffering then they needed to identify the craving and attachment that fuelled it, and then let it go.

To help them in this practice, Ajahn Chah led the monks in testing the limits of their physical endurance. He created conditions in the monastery that frustrated the worldly desires of his students. Likes and dislikes were to be seen as reflexes of the mind rather than commands to be obeyed. He said, 'If you're still following your likes and dislikes, you haven't even begun to practise.'

But we don't have to live in a monastery to investigate the Noble Truths. Whenever suffering arises in the mind, we don't turn our back on it or run away from it. We look at it closely: 'Where is the defilement here?' Whatever the situation, whatever the provocation, it is defilement that determines whether or not we suffer. Letting go of craving and attachment allows our mindfulness and wisdom to attend to the problem that confronts us.

Ajahn Jayasāro  
7/2/23

## Se você segue seus gostos e desgostos, ainda não começou a praticar

07/02/2023

Ajahn Chah ensinou as Quatro Nobres Verdades de uma forma muito simples e direta. Ele disse aos seus alunos que, se eles sofriam, era devido ao desejo e ao apego. Se quisessem se livrar do sofrimento, precisavam identificar o desejo e o apego que o alimentavam e, então, abandoná-los.

Para ajudá-los nessa prática, Ajahn Chah conduzia os monges a testar os limites de sua resistência física. Ele criava condições no mosteiro que frustravam os desejos mundanos de seus alunos. Gostos e desgostos deveriam ser vistos como reflexos da mente, e não como ordens a serem obedecidas. Ele dizia: "Se você ainda segue seus gostos e desgostos, você nem sequer começou a praticar".

Mas não precisamos viver em um mosteiro para investigar as Nobres Verdades. Sempre que o sofrimento surgir na mente, não viramos as costas nem fugimos dele. Observamos de perto: "onde está a impureza aqui?" Seja qual for a situação, seja qual for a provocação, é a impureza que determina se sofremos ou não. Abandonar o desejo e o apego permite que nossa presença mental (*sati*) e sabedoria lidem com o problema que nos confronta.



We can become indifferent by hardening our heart to the things that upset us. But doing so reduces us as human beings. The cultivation of equanimity is a better path to follow. Equanimity (upekkhā) may often be confused with indifference, but it is a world apart. With indifference our heart becomes withered and dry. With equanimity it becomes boundless.

Equanimity is an unshakeable balance of mind. It is a stability that results from insight into the workings of kamma. The more that we see how our experiences are conditioned by volitional actions of body, speech and mind, the more natural this steadiness becomes.

We see how all beings are the owners of their kamma, and in this acceptance the mind rests in equanimity. We seek to help others be happy and to free themselves from suffering. But we do this with the recognition that our efforts are only one condition amongst many. We do what we can and then let go of the results. We return to equanimity. Equanimity is our base, our default mode.

Equanimity is not a goal in itself. When we can open our eyes to situations without bias, and fully accept them for what they are, we are ready to act wisely. Acts prompted by mettā and compassion are more powerful when they are grounded in equanimity.

Ajahn Jayasāro

11/2/23

## O funcionamento do *kamma* e a equanimidade

11/02/2023

Podemos nos tornar indiferentes endurecendo nosso coração para as coisas que nos aborrecem. Mas fazer isso nos reduz como seres humanos. O cultivo da equanimidade é um caminho melhor a seguir. Equanimidade (*upekkhā*) muitas vezes pode ser confundida com indiferença, mas é um mundo à parte. Com indiferença, nosso coração se torna murcho e seco. Com equanimidade, torna-se ilimitado.

A equanimidade é um equilíbrio mental inabalável. É uma estabilidade que resulta do insight sobre o funcionamento do *kamma*. Quanto mais vemos como nossas experiências são condicionadas por ações volitivas do corpo, da fala e da mente, mais natural se torna essa estabilidade.

Vemos como todos os seres são os donos de seu *kamma*, e, com essa aceitação, a mente repousa em equanimidade. Procuramos ajudar os outros a serem felizes e a se libertarem do sofrimento. Mas fazemos isso com o reconhecimento de que nossos esforços são apenas uma condição entre muitas. Fazemos o que podemos e depois deixamos de lado os resultados. Voltamos à equanimidade. A equanimidade é nossa base, nosso modo padrão.

A equanimidade não é um objetivo em si. Quando podemos abrir nossos olhos para as situações, sem preconceito, e aceitá-las totalmente pelo que são, estamos prontos para agir com sabedoria. Ato motivados por *mettā* e compaixão são mais poderosos quando fundamentados na equanimidade.





Let's say you have a delicious cake in front of you. You become aware of a desire to take another slice even though you know that you've had enough. Why is it so difficult to resist that temptation. What would make it easier. An important element of the difficulty is the sense that not taking something you enjoy is a kind of loss. And we hate loss. Loss of whatever kind feels - irrationally - like a small death. Hence the conflict. So maybe you rationalize your greed - 'it'll be stale by tomorrow', or just forcefully shut down your thinking, and reach out.

One of the qualities of monks of the Noble Lineage is that they "find delight in abandoning the unwholesome and developing the wholesome." In the case of the slice of cake it means that on the Buddhist path we can learn to see that refraining from the extra slice does not necessarily incur a loss. We now see it as making a trade. We are able to exchange without regret a few seconds of sense pleasure for a delight in abandoning greed and developing sense restraint. The more we contemplate the dangers of defilement and the beauty of wholesome dhammas, the more natural this becomes. We come to feel that, in fact, in exercising wise restraint we make a great gain.

Ajahn Jayasāro,  
14/2/23

## Um truque das impurezas: enxergar abrir mão da ganância como uma perda

14/02/2023

Digamos que você esteja diante de um bolo delicioso. Você percebe o desejo de pegar outra fatia, mesmo sabendo que já comeu o suficiente. Por que é tão difícil resistir a essa tentação? O que faria isso ser mais fácil? Um elemento importante da dificuldade é a sensação de que não pegar algo de que você gosta é uma espécie de perda. E nós odiamos a perda. Qualquer tipo de perda parece - irracionalmente - como uma pequena morte. Daí o conflito. Então, talvez você racionalize sua ganância: "amanhã estará estragado", ou simplesmente desligue seu pensamento à força e estenda a mão.

Uma das qualidades dos monges da Linhagem Nobre é que eles "encontram prazer em abandonar o que é prejudicial e desenvolver o que é benéfico". No caso da fatia de bolo, isso significa que, no caminho budista, podemos aprender a ver que se abster da fatia extra não implica necessariamente uma perda. Agora passamos a ver isso como uma troca. Somos capazes de trocar, sem remorso, alguns segundos de prazer sensorial pelo prazer de abandonar a ganância e desenvolver a contenção sensorial. Quanto mais contemplamos os perigos das impurezas e a beleza dos *dhammas* benéficos, mais natural isso se torna. Chegamos a sentir que, de fato, ao exercer a contenção sábia, obtemos um grande ganho.



One of the first Dhamma books I read as a teenager was Suzuki Roshi's, 'Zen Mind, Beginner's Mind'. It affected me deeply. Today I look back on the book with much affection. I loved the unique, poetic language in which the teachings were expressed.

Now, I remember the joy and illumination reading the book gave me with great gratitude.

Suzuki Roshi says, in the sentence that gave the book its name, 'In the beginner's mind there are many possibilities, but in the expert's there are few.'

My understanding is that Suzuki Roshi does not mean to denigrate learning as such, but the attitude towards it. It is certainly important to gain a sound theoretical grounding in Dhamma through study. But it is as important to avoid attaching to that knowledge and creating an identity - 'I am an expert' - out of it. When we do that, we may gain a certain intellectual satisfaction from the Dhamma, but it is at the expense of a great and tragic loss. The mind loses the freshness and openness needed to realise the profound meaning of the texts as a direct experience. And without that as a goal, the study of Buddhism, no matter how lofty, is doomed to remain an essentially worldly endeavour.

Ajahn Jayasāro,  
18/2/23

## O risco da pretensão de ser um especialista no Dhamma

18/02/2023

Um dos primeiros livros de Dhamma que li quando adolescente foi "Mente Zen, Mente de Principiante", de Suzuki Roshi. Ele me afetou profundamente. Hoje relembro o livro com muito carinho. Adorei a linguagem singular e poética em que os ensinamentos foram expressos. Agora, me lembro com muita gratidão da alegria e do esclarecimento que a leitura do livro me proporcionou.

Suzuki Roshi diz na frase que dá nome ao livro: "Na mente do principiante há muitas possibilidades, mas na do especialista há poucas".

Meu entendimento é que Suzuki Roshi não pretende denegrir o aprendizado em si, mas a atitude em relação a ele. Certamente é importante obter uma base teórica sólida no Dhamma por meio do estudo. Mas é igualmente importante evitar se apegar a esse conhecimento e criar uma identidade - "eu sou um especialista" - a partir dele. Quando fazemos isso, podemos obter uma certa satisfação intelectual do Dhamma, mas à custa de uma grande e trágica perda. A mente perde o frescor e a abertura necessários para perceber o significado profundo dos textos como uma experiência direta. E sem isso como objetivo, o estudo do budismo, não importa quão elevado seja, está fadado a permanecer um empreendimento essencialmente mundano.



There is a significant difference between how objects appear through a dirty and clouded window and how they appear through a clean one. The objects we perceive through the clean window are clearer, the relationship between objects is more apparent. The lazy assumptions and hasty judgements that the untrained mind are prone to, are absent. Everything makes more sense. Having wiped the window clean, there is no doubt in the mind that by doing so we have gained a superior, and more accurate and trustworthy vision than that provided by peering through the dirty window.

Meditation is like wiping a window clean. As a result our perceptions of ourself and the world around us changes. It becomes immediately obvious to us that these new perceptions are superior, more accurate and more trustworthy. These new perceptions are not the product of viewing things through the lens of a particular philosophy - that could easily lead to a new kind of bias. Rather, they are the result of abandoning all the prejudices and attachments that cloud our normal perceptions. Having done that, we can start to closely examine whatever appears.

Our effort is, in short, not to get anything, or to become anything, but to cleanse the doors of perception. Once those windows have been cleansed, we can really get down to the work of wisdom cultivation.

Ajahn Jayasāro  
21/2/23

## Limpendo as janelas da percepção

21/02/2023

Há uma diferença significativa entre como os objetos aparecem através de uma janela suja e embaçada e como eles aparecem através de uma janela limpa. Os objetos que percebemos através da janela limpa são mais claros, a relação entre os objetos é mais evidente. As suposições preguiçosas e os julgamentos precipitados aos quais a mente destreinada é propensa estão ausentes. Tudo faz mais sentido. Tendo limpo a janela, não há dúvida na mente de que, ao fazê-lo, ganhamos uma visão superior, mais precisa e confiável do que aquela fornecida por espiar pela janela suja.

A meditação é como limpar uma janela. Como resultado, nossas percepções de nós mesmos e do mundo ao nosso redor mudam. Torna-se imediatamente óbvio para nós que essas novas percepções são superiores, mais precisas e mais confiáveis. Essas novas percepções não são o produto de ver as coisas pelas lentes de uma filosofia particular - isso poderia facilmente levar a um novo tipo de viés. Em vez disso, são o resultado do abandono de todos os preconceitos e apegos que obscurecem nossas percepções normais. Tendo feito isso, podemos começar a examinar de perto o que quer que apareça.

Nosso esforço, em suma, não é obter algo, ou tornar-se algo, mas limpar as portas da percepção. Uma vez que essas janelas tenham sido limpas, podemos realmente começar o trabalho do cultivo da sabedoria.



Kindness and love for people we like, or who are like us, is not so difficult. It is not a spiritual accomplishment. Mettā that draws the line at the cruel and corrupt and violent people in the world is no mettā at all. Mettā makes no exceptions. It recognizes no boundaries.

Mettā requires a foundation of Right View, in particular a trust in the law of kamma. It also requires the cultivation of mindfulness and wisdom. The more we observe within ourself how defilement can hijack the mind at any moment, the more compassion we feel for ourself and others. We realize just how difficult it must be for those who have never learnt how to take care of their minds, and have no inner defences. We see that there are no evil people out there, just puppets manipulated by defilement. We take no pleasure in contemplating the suffering that awaits them in the future as a result of the kamma they have created. Instead we wish all beings the joy of goodness and the safety from defilement that only the Dhamma can provide.

Ajahn Jayasāro  
25/2/23

## Mettā por todos

25/02/2023

Bondade e amor por pessoas de quem gostamos, ou que são como nós, não são tão difíceis. Não é uma realização espiritual. *Mettā* que traça uma linha que exclui as pessoas cruéis, corruptas e violentas do mundo não é *mettā* de forma alguma. *Mettā* não faz exceções. Ela não reconhece limites.

*Mettā* requer uma fundação na Visão Correta, em particular, uma confiança na lei de *kamma*. Também requer o cultivo da presença mental (*sati*) e da sabedoria. Quanto mais observamos dentro de nós mesmos como as impurezas podem sequestrar a mente a qualquer momento, mais compaixão sentimos por nós mesmos e pelos outros. Percebemos o quão difícil deve ser para aqueles que nunca aprenderam a cuidar de suas mentes e que não têm defesas internas. Vemos que não existem pessoas más por aí, apenas marionetes manipuladas pelas impurezas. Não temos prazer em contemplar o sofrimento que as espera no futuro como resultado do *kamma* que elas criaram. Em vez disso, desejamos a todos os seres a alegria da bondade e a segurança contra as impurezas que somente o Dhamma pode proporcionar.





'Knowing the right time and place' occupies a prominent place in the lists of the qualities of wise people found in the Buddha's discourses. Being clearly aware of their intention in acting or speaking, the wise assess whether the time is ripe and the immediate environment is conducive to realising the goals of their proposed action or speech. When initiating a difficult conversation, for example, they take into account such details as the formality or informality of the room or meeting place, the privacy or likelihood of interruption. They decide whether or not the conversation should be one-on-one or whether anyone else should be present. They consider the time of day, their own mental state and their understanding of the other person's mental state. They are careful not to rush into an encounter prematurely through impatience. They do not seek reasons to put off the conversation merely out of anxiety or fear of the emotions that might be triggered by it. Above all the wise are not self-absorbed. They have developed the ability to see the big picture. They are aware of their own desires and fears, but only as background noise. They are focused on the optimum expression of what is true, beneficial and kind.

Ajahn Jayasāro  
27/2/23

## Fala correta: Saber a hora e o lugar certos

27/02/2023

"Saber a hora e o lugar certos" ocupa um lugar de destaque nas listas das qualidades de pessoas sábias encontradas nos discursos do Buddha. Estando claramente ciente de sua intenção ao agir ou falar, o sábio avalia se o momento é adequado e se o ambiente imediato é propício para a realização dos objetivos da ação ou fala proposta. Ao iniciar uma conversa difícil, por exemplo, eles levam em consideração detalhes como a formalidade ou informalidade da sala ou local de reunião, a privacidade ou probabilidade de interrupção. Eles decidem se a conversa deve ou não ser particular ou se alguém mais deve estar presente. Eles consideram a hora do dia, seu próprio estado mental e sua compreensão do estado mental da outra pessoa. Eles são cuidadosos para não se apressar em um encontro prematuramente por impaciência. Eles não buscam motivos para adiar a conversa apenas por ansiedade ou medo das emoções que podem ser desencadeadas por ela.

Acima de tudo, os sábios não são autocentrados. Eles desenvolveram a capacidade de ver o quadro geral. Eles estão cientes de seus desejos e medos, mas apenas como um ruído de fundo. Eles estão focados na expressão ideal do que é verdadeiro, benéfico e gentil.



Serious illness reveals many defilements: attachment to the body, attachment to sense pleasures, craving for life, fear of death, to name a few. Nagging worries over 'unfinished business', remorse over things said and done, regret over things unsaid and undone — all these combine to disturb the mind. But they don't have to. We can uncouple the mind from the vicissitudes of the body. Doing so is hard work though, work best begun before the onset of illness.

In 1982 Ajahn Chah was convalescing at one of his branch monasteries. Situated on the summit of a large hill, the monastery offered more seclusion than his home monastery, and a better climate. A lay supporter who visited him there was pleasantly surprised at how well he seemed to be doing. She said he looked as radiant as ever; was he really as sick as everyone said? Ajahn Chah replied that his body was ill, "like a block of ice melting in the sun", but his mind was not. He said that most people with a serious illness were obsessed with getting better. As a result, fears and anxieties about not getting better flooded their minds. Trying to suppress thoughts of death filled them with stress. As for himself, he said he considered that he would either recover or he would not, and he was equally at peace with either outcome.

Ajahn Jayasāro  
4/3/23

## Lidando com uma doença grave

04/03/2023

Uma doença grave revela muitas impurezas: apego ao corpo, apego aos prazeres dos sentidos, anseio pela vida, medo da morte, para citar algumas. Preocupações persistentes com "assuntos inacabados", remorso por coisas ditas e feitas, arrependimento por coisas não ditas e não feitas - tudo isso se combina para perturbar a mente. Mas não precisa ser assim. Podemos desatrelar a mente das vicissitudes do corpo. Fazer isso é um trabalho duro, e deve ser iniciado, de preferência, antes do surgimento da doença.

Em 1982, Ajahn Chah estava convalescendo em um de seus mosteiros filiados. Situado no cume de uma grande colina, o mosteiro oferecia mais reclusão do que seu mosteiro de residência e um clima melhor. Uma apoiadora leiga que o visitou ficou agradavelmente surpresa com o quão bem ele parecia estar. Ela disse que ele parecia tão radiante como sempre; estava ele realmente tão doente quanto todos diziam? Ajahn Chah respondeu que seu corpo estava doente, "como um bloco de gelo derretendo ao sol", mas sua mente não. Ele disse que a maioria das pessoas com uma doença grave ficava obcecada em melhorar. Como resultado, medo e ansiedade de não melhorar inundavam suas mentes. Tentar suprimir pensamentos de morte os enchia de estresse. Quanto a si mesmo, ele disse que considerava que poderia se recuperar ou não, e estava igualmente em paz com qualquer resultado.



There is nowhere in the human realm where we can escape the eight worldly dhammas of gain and loss, pleasure and pain, praise and blame, increase and decline of status and reputation. Even monastery walls offer scant protection against these eight 'worldly winds'. Some people might think that living alone in a cave they would be free from them at last. But, in fact, before long they would find themselves reliving past experiences. Everyone has a big file of worldly dhamma material stored in their memory, enough for years of fruitless rumination in an unwise hermit's mind.

It is important to bear in mind that the eight worldly dhammas are included within the first noble truth, not the second. That is to say, they are not things that Buddhist practitioners need to abandon, but things that need to be fully comprehended. We cannot free ourselves of natural phenomena, but we can let go of the cravings based upon them. The untrained mind craves to enjoy gain, pleasure, praise and social status. At the same time it craves a life without loss, pain, blame and decline in status. The more we crave the worldly dhammas we like, the more we fear and resent those we don't. It's not the dhammas themselves that are the problem, but our relationship to them.

Although we cannot escape the worldly dhammas, we don't have to suffer on their account. As our understanding of them grows, our attachment to them weakens. The weaker the attachment, the more free we become.

Ajahn Jayasāro

7/3/23

## os *dhammas* mundanos no contexto da primeira nobre verdade

07/03/2023

Não há nenhum lugar no reino humano onde possamos escapar dos oito *dhammas* mundanos do ganho e perda, prazer e dor, elogio e crítica, aumento e declínio de status e reputação. Mesmo as paredes do mosteiro oferecem pouca proteção contra esses oito "ventos mundanos". Algumas pessoas podem pensar que, vivendo sozinhas em uma caverna, estariam finalmente livres deles. Mas, na verdade, em pouco tempo elas iriam se encontrar revivendo experiências passadas. Todo mundo tem um grande arquivo de material de *dhamma* mundano armazenado na memória, o suficiente para anos de ruminacão infrutífera na mente de um eremita insensato.

É importante ter em mente que os oito *dhammas* mundanos estão incluídos na primeira nobre verdade, não na segunda. Ou seja, não são coisas que os praticantes budistas precisam abandonar, mas coisas que precisam ser totalmente compreendidas. Não podemos nos livrar dos fenômenos naturais, mas podemos abandonar os anseios baseados neles. A mente destreinada anseia pelo ganho, prazer, elogio e status social. Ao mesmo tempo, anseia por uma vida sem perda, dor, crítica e declínio de status. Quanto mais ansiamos pelos *dhammas* mundanos de que gostamos, mais tememos e nos ressentimos por aqueles de que não gostamos. Não são os *dhammas* em si que são o problema, mas nosso relacionamento com eles.

Embora não possamos escapar dos *dhammas* mundanos, não precisamos sofrer por causa deles. À medida que nossa compreensão deles cresce, nosso apego por eles enfraquece. Quanto mais fraco o apego, mais livres nos tornamos.



The effort to manipulate how we are perceived by others is as old as humanity itself. The first and most powerful tool of choice has always been to lie. That is why keeping the fourth precept has such a transformative effect on the human mind. To begin with, this precept may simply be a matter of not saying something is what it is not, or is not what it is. But as we practise the precept, we become more and more sensitive to the defilements that lie behind our tendency to conceal, distort and dramatise, to minimize and exaggerate. We observe the habit to search for plausibly good reasons to justify or excuse our unwise actions; we catch ourselves trying them on for size in imaginary conversations. We see how fundamental lying is to maintaining the false sense of self that lies at the root of our suffering.

As time passes, we begin to love and value truth for its own sake. We let go of the draining short-term goal of maintaining the best possible image of ourselves in other peoples' eyes. In its stead, we find that caring for the truth—giving no ground to the false—can provide a deeply fulfilling long-term foundation for our life with others.

Ajahn Jayasāro  
11/3/23

## A mentira e a verdade na criação da nossa imagem perante os outros

11/03/2023

O esforço para manipular como somos percebidos pelos outros é tão antigo quanto a própria humanidade. A primeira e mais poderosa ferramenta de escolha sempre foi mentir. É por isso que guardar o quarto preceito tem um efeito tão transformador na mente humana. Para começar, esse preceito pode ser simplesmente uma questão de não dizer que algo é o que não é, ou não é o que é. Mas, à medida que praticamos o preceito, nos tornamos cada vez mais sensíveis às impurezas que estão por trás de nossa tendência de ocultar, distorcer e dramatizar, minimizar e exagerar. Observamos o hábito de buscar razões plausivelmente boas para justificar ou desculpar nossas ações imprudentes, e nos flagramos experimentando-as em conversas imaginárias. Vemos como a mentira é fundamental para manter a falsa noção de identidade que está na raiz do nosso sofrimento.

Com o passar do tempo, começamos a amar e valorizar a verdade por si mesma. Deixamos de lado o objetivo desgastante de curto prazo de manter a melhor imagem possível de nós mesmos aos olhos das outras pessoas. Em vez disso, descobrimos que cuidar da verdade - não dando espaço para o falso - pode fornecer uma base de longo prazo profundamente gratificante para nossa vida com os outros.





In meditation practice, hindrances are not just things that happen to us. An element of volition is always involved. It might seem that one moment we are focused on the breath and the next we are reliving a memory or being swept along on a tide of imagination. In fact, if our mindfulness was sharper, we would observe that craving precedes distraction. Most commonly, it is the craving to enjoy the pleasures afforded by memory and imagination. But there is also an addictive pleasure in dwelling on things that have hurt or angered us, and sometimes we crave that pleasure too. The hindrance of dullness and sleepiness is usually preceded by the craving not to be present, to not experience something, the craving for annihilation. Sometimes, the craving to be or become manifests as the need to have something — anything at all — in the mind to sustain the sense of self that we are so attached to.

Meditation is the most profound way to investigate The Four Noble Truths. There can be no liberation from suffering without abandoning craving. We cannot abandon craving without first observing what it is and how it works. We can learn what we need to know about craving by seeing what happens when we give ourselves a simple task like being aware of the breath.

Ajahn Jayasāro  
14/3/23

## As lições dos obstáculos da meditação

14/03/2023

Na prática da meditação, os obstáculos não são apenas coisas que acontecem conosco. Um elemento de volição está sempre envolvido. Pode parecer que, em determinado momento, estamos focados na respiração e, no próximo, estamos revivendo uma memória ou sendo levados pela maré da imaginação. Na verdade, se nossa presença mental (*sati*) fosse mais afiada, observaríamos que o anseio (*tanhā*) precede a distração. Mais comumente, o anseio de desfrutar os prazeres proporcionados pela memória e pela imaginação. Mas também existe um prazer viciante em insistir em coisas que nos magoaram ou nos irritaram, e, às vezes, também ansiamos por esse prazer. O obstáculo do torpor e da sonolência é geralmente precedido pelo desejo de não estar presente, de não experimentar algo, o desejo de aniquilação. Às vezes, o anseio por ser ou tornar-se manifesta-se como a necessidade de ter algo – qualquer coisa – na mente para sustentar a noção de identidade à qual estamos tão apegados.

A meditação é a forma mais profunda de investigar as Quatro Nobres Verdades. Não pode haver libertação do sofrimento sem abandonar o anseio. Não podemos abandonar o anseio sem primeiro observar o que ele é e como funciona. Podemos aprender o que precisamos saber sobre o anseio vendo o que acontece quando nos damos uma tarefa simples, tal como estar ciente da respiração.



The Pali word 'rāga' is usually translated as 'lust'. It signifies an intense, burning desire. It is most commonly used in reference to sensual cravings, especially sexual. But the Buddha also uses the word in more unusual contexts. For example, 'sanditthi-rāga' has been translated as 'infatuation with the rightness of one's own view or dogma or ideology'. The term appears in the suttas together with the assertion, 'Only I am right. Everyone else is wrong.'

Lust and infatuation are strong words to use in speaking of the way people hold their views. But looking at the narrow-mindedness and fanaticism that are endemic in the world today, they seem apt. Another word that the Buddha used with regards to an unwise relationship with views and beliefs is 'paramāsa'. This is often translated as 'tenacious grasping'. But some Thai scholars have preferred words meaning 'fondling'.

These days faith is looked on as a good thing in itself. People with faith in religious dogmas are generally considered more virtuous than those who are without it. People who have faith in their own abilities and dreams are widely praised and admired. But the Buddha gave us an ever-timely warning: whatever the object of faith might be, if it is fondled with lust and infatuation with the feeling of being right, little of long-lasting benefit will come of it.

Ajahn Jayasāro  
18/3/23

## "Só eu estou certo", - será?

18/03/2023

A palavra páli "rāga" é geralmente traduzida como "luxúria". Significa um desejo intenso e ardente. É mais comumente usada em referência a desejos sensuais, especialmente sexuais. Mas o Buddha também usa essa palavra em contextos mais incomuns. Por exemplo, "sanditthi-rāga" é traduzida como "paixão pela legitimidade da própria opinião, dogma ou ideologia". O termo aparece nos suttas junto com a afirmação: "Só eu estou certo. Todos os outros estão errados".

Luxúria e paixão são palavras fortes para falar sobre a maneira como as pessoas se agarram aos seus pontos de vista. Mas olhando para a estreiteza e o fanatismo que são endêmicos no mundo de hoje, elas parecem adequadas. Outro termo que o Buddha usava com relação a um relacionamento insensato com opiniões e crenças é "paramāsa". Ele geralmente vem sendo traduzido como "agarramento tenaz". Mas alguns estudiosos tailandeses têm preferido palavras que significam "afago".

Hoje em dia, a fé é vista como uma coisa boa em si mesma. Pessoas com fé em dogmas religiosos são geralmente consideradas mais virtuosas do que aquelas sem fé. As pessoas que têm fé em suas próprias habilidades e sonhos são amplamente elogiadas e admiradas. Mas o Buddha nos deu um aviso sempre oportuno: qualquer que seja o objeto da fé, se este for afagado com luxúria e paixão pelo sentimento de estar certo, poucos benefícios duradouros virão dele.



One afternoon, many years ago, I was sweeping leaves in the central area of our monastery when I heard piercing screams come from the Women's Section. I realized that it must be the laywoman with cancer who had recently arrived. Together with another monk I rushed to see what happened.

I feared that she had been bitten by a poisonous snake. When we arrived in front of the woman's hut, she was standing with one arm raised in the air, sobbing with fear. I looked more closely at her hand and saw a single red ant clinging to one of her fingers.

My first reaction was of relief. And then I felt the urge to laugh. These red ants were everywhere in the forest and completely benign. But I managed to compose myself and avoid embarrassing the woman. Another laywoman arrived and gently pulled the ant off the woman's finger. I suggested she drink a calming cup of tea.

We cannot always understand a person's emotional reaction from its immediate trigger. This woman had spent a very comfortable life in the city. It was probably the first time she had ever been bitten by an ant. When it happened all the fear of pain and fear of death churned up by her cancer diagnosis found a sudden release. For me, it was a memorable teaching. Distinguish triggers and causes. Consider the subjective pain of the person: not whether or not you think that they should have reacted in some other way.

Ajahn Jayasāro  
21/3/23

## Distinguindo gatilhos de causas

21/03/2023

Uma tarde, muitos anos atrás, eu estava varrendo folhas na área central de nosso mosteiro quando ouvi gritos estridentes vindos da seção feminina. Imaginei que devia ser a leiga com câncer que havia chegado recentemente. Juntamente com outro monge, corri para ver o que havia acontecido. Temi que ela tivesse sido picada por uma cobra venenosa. Quando chegamos em frente à cabana da mulher, ela estava parada com um braço levantado, soluçando de medo. Olhei a mão dela mais de perto e vi uma única formiga vermelha agarrada em um de seus dedos.

Minha primeira reação foi de alívio. Depois, senti vontade de rir. Essas formigas vermelhas estavam por toda parte na floresta e eram completamente benignas. Mas consegui me recompor e evitar constranger a mulher. Outra leiga chegou e gentilmente tirou a formiga do dedo da mulher. Sugeriu que ela tomasse uma xícara de chá calmante.

Nem sempre podemos entender a reação emocional de uma pessoa a partir de seu gatilho imediato. Esta mulher tinha levado uma vida muito confortável na cidade. Provavelmente foi a primeira vez que ela foi mordida por uma formiga. Quando isso aconteceu, todo o medo da dor e da morte provocados por seu diagnóstico de câncer encontrou uma liberação repentina. Para mim, esse foi um ensinamento memorável. Distinguir gatilhos de causas. Considere a dor subjetiva da pessoa: não se você acha ou não que ela deveria ter reagido de outra maneira.



A common cause of dullness and sleepiness in meditation is the mistaking of relaxation for peace.

Many meditators successfully navigate their way through an initial storm of mental agitation, but are then seduced by the relaxation that takes its place. They settle back into it as if it was a comfy armchair. It certainly feels nice. But finding satisfaction in a nice feeling requires abandoning mindfulness and clear comprehension. And letting go of these two virtues means depriving oneself of meditation's guiding lights. Without them true peace remains far away.

The practice of meditation is the cultivation of wakefulness. By being awake to our breath, we learn how to be awake to our life. Whatever stage of meditation we have reached, it is the presence of a bright, stable wakefulness that guarantees that we are following the path of the Supremely Awakened One.

Ajahn Jayasāro  
25/3/23

## Relaxamento é diferente de paz

25/03/2023

Uma causa comum de torpor e sonolência na meditação é confundir relaxamento com paz. Muitos meditadores navegam com sucesso por uma tempestade inicial de agitação mental, mas depois são seduzidos pelo relaxamento que toma seu lugar. Eles se acomodam nisso como se fosse uma poltrona confortável. Certamente é agradável. Mas encontrar satisfação em uma sensação agradável requer abandonar a presença mental (*sati*) e a compreensão clara (*sampajañña*). E abrir mão dessas duas virtudes significa privar-se das luzes que guiam a meditação. Sem elas, a verdadeira paz permanece distante.

A prática da meditação é o cultivo da vigília. Ao estarmos vigilantes na nossa respiração, aprendemos a estar vigilantes na nossa vida. Seja qual for o estágio de meditação que tenhamos alcançado, é a presença de uma vigília brilhante e estável que garante que estamos seguindo o caminho do Supremo Desperto.





Sometimes people who commit themselves to a strategy or course of action that proves to be unwise are reluctant to abandon it. They cannot accept that all their investments of time, effort, money, prestige etc have been wasted. They continue on the same fruitless path in the blind hope that in the future something will somehow improve. By doing so, they compound their losses. This is called 'the sunken-cost fallacy'. Leaders seeking to rally their country around a foolish war will employ this way of thinking. They say, "We will never give up. If we stop now, the deaths of all our brave soldiers will have been in vain". Their solution: the deaths of more brave soldiers.

The most foolish strategy we can commit to in life is the protection and promotion of self. What could be more exhausting and depressing than putting this cluster of desires and fears we call self, at the centre of our existence?

An alternative becomes clear when we start to look at our mind more closely during meditation. As mindfulness becomes stronger, this 'self' which had always seemed to be so real and solid and demanding, is revealed as wispy and insubstantial. In samādhi, for a while, it disappears altogether. We learn how to find refuge in the sky of the mind rather than in the passing clouds of self-concern

Ajahn Jayasāro  
28/3/23

## Aprendendo a encontrar refúgio no céu da mente

28/03/2023

Às vezes, as pessoas que se comprometem com uma estratégia ou curso de ação que se provam insensatos relutam em abandoná-los. Elas não conseguem aceitar que todo o seu investimento de tempo, esforço, dinheiro, prestígio etc. foram desperdiçados. Elas continuam pelo mesmo caminho infrutífero na esperança cega de que, no futuro, algo melhor de alguma forma. Ao fazer isso, elas agravam suas perdas. Isso é chamado de "falácia dos custos irre recuperáveis". Os líderes que procuram reunir seu país em torno de uma guerra tola empregam esse modo de pensar. Eles dizem: "Nunca desistiremos. Se pararmos agora, a morte de todos os nossos bravos soldados terá sido em vão". A solução deles: a morte de mais bravos soldados.

A estratégia mais tola com a qual podemos nos comprometer na vida é a proteção e a promoção do eu. O que poderia ser mais exaustivo e deprimente do que colocar esse amontoado de desejos e medos que chamamos de eu no centro de nossa existência?

Uma alternativa se torna clara quando começamos a observar nossa mente mais de perto durante a meditação. À medida que a presença mental (*sati*) se torna mais forte, esse "eu" que sempre pareceu ser tão real, sólido e exigente, revela-se tênue e insubstancial. Em *samādhi*, ele desaparece completamente por um tempo. Nós aprendemos como encontrar refúgio no céu da mente, em vez de nas nuvens passageiras da autopreocupação.



Ignorance is listed as the first link in the teaching of Dependent Origination. This does not mean, however, that the Buddha considered it a first cause; indeed he rejected all theories of a first cause. The Buddha stated that Ignorance is also conditioned, specifically by the group of defilements called the Five Hindrances.

Ignorance is not a cause, and it is not a thing; it is an absence. We might, for example, observe that ignorance of the existence of water below the ground in a particular area is the significant prevailing condition for a lack of well-digging. That ignorance, no matter how ancient, is itself conditioned — perhaps by a superstitious belief in the absence of underground water, laziness to dig the earth with no sure result, or vested interests in using other sources of water. But if the correct steps are taken, that ignorance can be replaced by knowledge. And then wells will be dug.

Because ignorance of our human nature is conditioned it can cease when its conditioning factors are abandoned by means of the Eightfold Path. As the work of abandoning these factors progresses, we gain more and more proof and more and more faith in our potential for authentic knowledge of the way things are and thus for liberation.

Ajahn Jayasāro

1/4/23

## A ignorância também é condicionada

01/04/2023

A ignorância é listada como o primeiro elo no ensinamento da origem Dependente. Isso não significa, entretanto, que o Buddha a considerasse uma causa primeira; na verdade, ele rejeitou todas as teorias de uma causa primeira. O Buddha afirmou que a ignorância também é condicionada, especificamente pelo grupo de impurezas chamado de os cinco obstáculos.

A ignorância não é uma causa e não é uma coisa; é uma ausência. Podemos, por exemplo, observar que a ignorância sobre a existência de água abaixo do solo em uma determinada área é a condição predominante para a falta de escavação de poços. Essa ignorância, não importa quão antiga seja, é ela mesma condicionada, talvez por uma crença supersticiosa na ausência de água subterrânea, pela preguiça de cavar a terra sem resultado garantido, ou por interesses escusos em usar outras fontes de água. Mas se forem tomadas as medidas corretas, essa ignorância pode ser substituída pelo conhecimento. E então poços serão cavados.

Como a ignorância da nossa natureza humana é condicionada, ela pode cessar quando seus fatores condicionantes forem abandonados por meio do Caminho Óctuplo. À medida que o trabalho de abandonar esses fatores avança, ganhamos cada vez mais provas e cada vez mais fé em nosso potencial para o conhecimento autêntico de como as coisas são e, portanto, para a libertação.



Sometimes people would ask Ajahn Chah questions about matters far beyond their capacity to understand any possible answer he might give. A lay supporter who only meditated for a few minutes every day might, for example, ask about the difference between the form and formless jhānas. If Ajahn Chah thought it would be good for the questioner, he might just give them a blank look (one which would never be forgotten) and then start talking to someone else. Occasionally, he would counter-question to help them recognize their intentions in asking the question. Often, he would simply suggest that the person ask about something more relevant to their own practice.

Determining which questions have answers, which questions have useful answers, and which questions have answers which we are ready to benefit from, is an important skill to learn. Of course, I would never try to compare myself with Ajahn Chah, but I also get asked questions which I am disinclined to answer. On a couple of occasions school students have asked me, "Which came first: the chicken or the egg?" The first time I replied, "Which came first in your mind when you thought of the question?" The second time I replied, "Don't know. Don't care". As I get older, I find only questions concerned with the four noble truths can hold my interest.

Ajahn Jayasāro  
4/4/23

## As perguntas que importam

04/04/2023

Às vezes, as pessoas faziam perguntas a Ajahn Chah sobre assuntos muito além de sua capacidade de entender qualquer resposta possível que ele pudesse dar. Um apoiador leigo que meditasse apenas alguns minutos todos os dias podia, por exemplo, perguntar sobre a diferença entre *jhānas* materiais e *jhānas* imateriais. Se Ajahn Chah pensasse que seria bom para o questionador, ele poderia apenas lançar-lhe um olhar vazio (um que nunca seria esquecido) e então começar a falar com outra pessoa. Ocasionalmente, ele devolvia a pergunta para ajudá-los a reconhecer suas intenções ao fazê-la. Frequentemente, ele simplesmente sugeria à pessoa que perguntasse sobre algo mais relevante para sua própria prática.

Determinar quais perguntas têm respostas, quais perguntas têm respostas úteis e quais perguntas têm respostas das quais estamos prontos para nos beneficiar é uma habilidade importante a ser aprendida. Claro, eu nunca tentaria me comparar com Ajahn Chah, mas também recebo perguntas que não estou inclinado a responder. Em algumas ocasiões, alunos de escola me perguntaram: "O que veio primeiro: o ovo ou a galinha?" Na primeira vez, respondi: "O que veio primeiro à sua mente quando pensou na pergunta?" Na segunda vez, respondi: "Não sei. Não importa". À medida que fico mais velho, descubro que apenas questões relacionadas às quatro nobres verdades conseguem manter meu interesse.

There are two kinds of harmony: one supportive and one destructive. In the destructive kind of harmony the members of a group avoid speaking about anything that might bring up bad feelings or create conflict, even when certain topics need to be discussed. The unspoken agreement in this kind of group is 'I won't say anything about your behaviour if you don't say anything about mine. Lack of overt conflict is mistaken for social harmony.

In the supportive kind of harmony, the members of a group are devoted to the true welfare of both themselves and others. They humbly accept that they have blind spots and make mistakes. They open themselves up to words of advice and admonishment from those around them. They take on the responsibility of offering words of advice and admonishment at a suitable time and place, having first made sure of the facts and cleansed their mind of anger. Even though there may be some hurt feelings every now and then, the kind of harmony that develops from this way of living together is strong and nourishing.

## os dois tipos de harmonia nas sociedades

08/04/2023

Existem dois tipos de harmonia: uma solidária e outra destrutiva. No tipo de harmonia destrutiva, os membros de um grupo evitam falar sobre qualquer coisa que possa trazer à tona sentimentos ruins ou criar conflitos, mesmo quando certos tópicos precisam ser discutidos. O acordo tácito nesse tipo de grupo é "Não direi nada sobre o seu comportamento se você não disser nada sobre o meu". A falta de conflito aberto é confundida com harmonia social.

No tipo de harmonia solidária, os membros de um grupo são dedicados ao verdadeiro bem-estar de si mesmos e dos outros. Eles aceitam humildemente que têm pontos cegos e cometem erros. Eles se abrem para conselhos e admoestações daqueles ao seu redor. Eles assumem a responsabilidade de oferecer palavras de conselho e admoestação no momento e local adequados, tendo primeiro se certificado dos fatos e limpado a mente de pensamentos de raiva. Embora possa haver alguns sentimentos feridos de vez em quando, o tipo de harmonia que se desenvolve a partir dessa maneira de viver juntos é forte e nutritivo.





Many years ago, I received a letter from an old Buddhist friend in the West. In it he inquired whether I would be interested in leaving the monkhood and accepting a position as a meditation teacher in his organization. I thanked him for his offer but politely declined. I said that it seemed to me that if I was foolish enough to disrobe, I could not be wise enough to be a teacher of Buddhist meditation.

I have always found joy in being able to live my life within a form defined by the Lord Buddha himself. For me, life as a monk is not incidental to the 'real practice' of meditation, but a central element in my cultivation of the Eightfold Path. Living as a monk is an expression of my devotion to the Buddha and his teachings and my gratitude to him.

Lay Buddhists have been given the same Eightfold Path as the monastics. There are no esoteric teachings reserved for a special inner circle of ordained disciples. It is joyful to look on Dhamma practice, not as a personal project, but as a way of honoring the Buddha, expressing devotion to him, and gratitude. It is not just a matter of daily meditation sessions - it is one's whole life. It means cultivating a comprehensive rightness of view, thought, speech, action, livelihood, effort, mindfulness and samādhi.

Ajahn Jayasāo  
11/4/23

## A vida monástica na visão de um monge inspirado(r)

11/04/2023

Há muitos anos, recebi uma carta de um velho amigo budista do ocidente. Nela, ele perguntou se eu estaria interessado em deixar a vida monástica e aceitar o cargo de professor de meditação em sua organização. Agradei a oferta, mas recusei educadamente. Eu disse que me parecia que se eu fosse tolo o suficiente para deixar os mantos, não poderia ser sábio o suficiente para ser um professor de meditação budista.

Sempre encontrei alegria em poder viver minha vida dentro de uma forma definida pelo próprio Buddha. Para mim, a vida como um monge não é acessória à "prática real" da meditação, mas um elemento central no meu cultivo do Caminho Óctuplo. Viver como um monge é uma expressão de minha devoção ao Buddha e aos seus ensinamentos e da minha gratidão a ele.

Os budistas leigos receberam o mesmo Caminho Óctuplo que os monásticos. Não há ensinamentos esotéricos reservados para um círculo interno especial de discípulos ordenados. É uma alegria ver a prática do Dhamma não como um projeto pessoal, mas como uma forma de honrar o Buddha, expressando devoção a ele e gratidão. Não é apenas uma questão de sessões diárias de meditação - é toda a vida de uma pessoa. Significa cultivar uma retidão abrangente de visão, pensamento, fala, ação, meio de vida, esforço, presença mental (*sati*) e *samādhi*.



The Buddha compared defilements to fires.

Defilements take the raw materials of life and consume them, leaving ashes. Anger is the most obvious example. When they're angry, people look so hot and red. Anger burns up the peace and goodness of the mind when we dwell on the things we don't have, or think we should. Not getting what we want, not being treated as we think we deserve and a flame of anger can sweep through the mind. Greed also burns us up. It is the hot agitation that occurs when we crave something more: more pleasurable, more intense, more exciting; something new, something - anything - other than this. This fire burns up all contentment and appreciation for what is. Becoming obsessed with our appearance and image, our fears, anxieties, doubts and insecurities: these all create smoky flameless fires. But the smouldering fires of depression, anxiety and confusion can burst into flames at any moment.

Learning to observe the ways in which defilements cause suffering is a major motivator to practise Dhamma. The Dhamma is like water: it cools and ultimately extinguishes the fires of defilement. Observing how the Dhamma puts out the fires raging in our hearts gives us an unshakeable faith in the Triple Gem.

Ajahn Jayasāro  
15/4/23

## O queimar das impurezas e as águas do Dhamma

15/04/2023

O Buddha comparou as impurezas aos incêndios. As impurezas pegam as matérias-primas da vida e as consomem, deixando cinzas. A raiva é o exemplo mais óbvio. Quando estão com raiva, as pessoas parecem muito quentes e vermelhas. A raiva queima a paz e a bondade da mente quando nos concentramos nas coisas que não temos e pensamos que deveríamos ter. Não conseguirmos o que queremos, não sermos tratados como achamos que merecemos e uma chama de raiva pode varrer a mente. A ganância também nos queima. É a agitação quente que ocorre quando desejamos algo mais: mais prazeroso, mais intenso, mais excitante; algo novo, alguma coisa-qualquer-coisa-diferente disso. Este fogo queima todo contentamento e apreciação pelo que é. Ficar obcecado com nossa aparência e imagem, nossos medos, ansiedades, dúvidas e inseguranças: tudo isso cria fogos esfumaçados e sem chamas. Mas os fogos latentes da depressão, ansiedade e confusão podem explodir em chamas a qualquer momento.

Aprender a observar as maneiras pelas quais as impurezas causam sofrimento é um grande motivador para a prática do Dhamma. O Dhamma é como a água: esfria e finalmente extingue os fogos da impureza. Observar como o Dhamma apaga o fogo que queima em nossos corações nos dá uma fé inabalável na Joia Tríplice.



It is common to talk about complex phenomena as being 'greater than the sum of their parts'.

When contributory factors combine in a particular way, new unexpected things can happen. The unique qualities of water - say, for example, its ability to put out a fire - cannot be predicted from any of its constituent elements of hydrogen and oxygen. In Buddhist terminology, so-called 'emergent properties' are referred to as 'conditioned phenomena'. These properties can only be present as long as their supporting causes and conditions prevail. In the case of water and all its properties, they will disappear if electrolysis is used to separate the hydrogen and oxygen atoms.

One way of looking at this very real sense we have of ourselves as the owner of experience, the one who acts and is acted upon, is as an emergent property of the Five Khandas. In Buddhism, when we say that there is 'no self' we mean that we cannot find this entity we believe to exist separate from the moment-to-moment interactions of the five khandas. 'No self' means that we accept that there is a phenomena that we have agreed to call 'self'. It's just not what we think it is.

Ajahn Jayasāro  
18/4/23

## A propriedade emergente dos cinco *khandas*

18/04/2023

É comum falar sobre fenômenos complexos como sendo "maiores do que a soma de suas partes". Quando fatores contribuintes se combinam de um modo particular, novas coisas inesperadas podem acontecer. As qualidades singulares da água - digamos, por exemplo, sua capacidade de apagar o fogo - não podem ser previstas a partir de seus elementos constituintes de hidrogênio e oxigênio. Na terminologia budista, as chamadas "propriedades emergentes" são chamadas de "fenômenos condicionados". Essas propriedades só podem estar presentes enquanto as causas que as suportam e suas condições prevalecerem. No caso da água e todas as suas propriedades, elas desaparecerão se a eletrólise for usada para separar os átomos de hidrogênio e oxigênio.

Um modo de observar essa noção muito real que temos de nós mesmos como o dono da experiência, aquele que age e sofre a ação, é como uma propriedade emergente dos Cinco *Khandas*. No budismo, quando falamos que não há um "eu", queremos dizer que não podemos encontrar essa entidade que acreditamos existir separadamente das interações de momento a momento dos cinco *khandas*. "Não eu" significa que aceitamos que há um fenômeno que concordamos em chamar de "eu". Só não é o que pensamos que seja.



Over the years, many people have asked me how Ajahn Chah was able to communicate with his foreign disciples when he could not speak any of their languages, and they—at least to begin with—could not speak his. If asked this question himself, Ajahn Chah would usually reply humorously. "It's just like water buffaloes on a farm," he would say, eyes gleaming, "they don't know what you're saying but if you just keep tugging on their rope, this way and that, they soon get the hang of things." At times like this, it would seem that he considered himself more of a trainer than a teacher.

One of my own most memorable early exchanges with Ajahn Chah had zero Dhamma content. And yet I treasure the memory of it to this day. I was part of a group of monks following him on an inspection tour of the monastery's *kutis*. Eager to show off how quickly I was learning Thai, I pointed out a window frame in need of repair. 'Nah-tahng', he replied slowly, correcting my pronunciation of the word for 'window'. It was like he had kicked me in the teeth. I'd got the tones wrong! How humiliating! And yet, at the same time, I felt strangely joyful. The thought that my teacher cared enough about me to correct my Thai pronunciation electrified me. The determination that arose in my mind then to practice well and make him proud of me, had more of an uplifting effect on me than if he'd sat down right there and delivered a profound two-hour discourse on Dependent Origination in perfect English.

So, language is important, I tell people. But there's more to it than that.

Ajahn Jayasāro  
22/4/23

## Algo além da linguagem no treinamento dos seres

22/04/2023

Ao longo dos anos, muitas pessoas me perguntaram como Ajahn Chah era capaz de se comunicar com seus discípulos estrangeiros quando ele não podia falar nenhuma das línguas deles, e eles - pelo menos à princípio - não falavam a dele. Se perguntavam diretamente a ele, Ajahn Chah geralmente respondia de forma bem-humorada: "É como búfalos em uma fazenda", dizia ele, com os olhos brilhando, "eles não sabem o que você está dizendo, mas se você permanecer puxando a corda deles para um lado e para o outro, eles logo pegam o jeito das coisas". Em momentos como esse, parecia que ele se considerava mais um treinador do que um professor.

Uma das minhas interações iniciais mais memoráveis com Ajahn Chah teve zero de conteúdo de Dhamma. E, no entanto, guardo a lembrança disso até hoje. Eu fazia parte de um grupo de monges que o seguia em uma visita de inspeção às *kutis* (cabanas) do mosteiro. Ansioso para mostrar a rapidez com que aprendia o tailandês, aponte para uma moldura de janela que precisava de reparo. "*Uah-tahng*", ele respondeu lentamente, corrigindo minha pronúncia da palavra para "janela". Foi como se ele tivesse me chutado nos dentes. Eu pronunciei os tons errados! Que humilhante! E, no entanto, ao mesmo tempo, me senti estranhamente alegre. O pensamento de que meu professor se importava o suficiente comigo para corrigir minha pronúncia do tailandês me eletrizou. A determinação que surgiu em minha mente para praticar bem e deixá-lo orgulhoso de mim teve um efeito mais edificante em mim do que se ele tivesse se sentado ali mesmo e feito um profundo discurso de duas horas sobre Originação Dependente em inglês perfeito.

Então, a linguagem é importante, eu digo às pessoas. Mas há mais do que isso.



The Buddha's teachings are 'well-expounded'. They provide a clear, structured and complete map of the path to liberation.

The Buddha's teachings are 'timeless'. They deal with unchanging realities of the human condition. The ways in which suffering arises and way in which it ceases will always be true.

The Buddha's teachings are 'verifiable'. They are not unprovable dogmas to be accepted out of faith.

The Buddha's teachings 'invite verification'. They challenge us to put them to the test of experience.

The Buddha's teachings 'lead us onwards'. It is not possible to study and practise these teachings without being changed by them. The more profoundly we understand the teachings the more profoundly we change.

The teachings of the Buddha must be verified by each person individually. No benefactor, no enlightened being can do the work for us. It is like taking medicine. But, the most wonderful medicine.

Ajahn Jayasaro  
24/4/23

## As qualidades do Dhamma

24/04/2023

os ensinamentos do Buddha são "bem expostos". Eles fornecem um mapa claro, estruturado e completo do caminho para a libertação.

os ensinamentos do Buddha são "atemporais". Eles lidam com realidades imutáveis da condição humana. As formas como o sofrimento surge e a forma como ele cessa sempre serão verdadeiras.

os ensinamentos do Buddha são "verificáveis". Não são dogmas não comprováveis a serem aceitos pela fé. os ensinamentos do Buddha "convidam à verificação". Eles nos desafiam a colocá-los à prova da experiência.

os ensinamentos do Buddha "nos conduzem adiante". Não é possível estudar e praticar esses ensinamentos sem ser modificado por eles. Quanto mais profundamente entendemos os ensinamentos, mais profundamente mudamos.

os ensinamentos do Buddha devem ser verificados por cada pessoa individualmente. Nenhum benfeitor, nenhum ser iluminado pode fazer o trabalho por nós. É como tomar remédio. Mas, o remédio mais maravilhoso.



It's hard to appreciate life without the recollection of death.

It's hard to use time wisely without the recollection of death.

It's hard to abandon indulgence in sensual pleasures without the recollection of death.

It's hard to prioritize wisely without the recollection of death.

It's hard to forgive others without the recollection of death.

It's hard to maintain a consistent Dhamma practice without the recollection of death.

So let us recollect:

"Every single person ever born has already either died or will die in the years ahead. I, too, am surely going to die.

"My life is slipping away, little by little, without the slightest pause, like sand in a timer.

"My death may come at any time. I could die today. I have absolutely no guarantees that I will see tomorrow. Or even my next inhalation.

"So many illnesses could cause my death. This body is so fragile. Death is never far away."

Wealth, power, fame, respect and love — no worldly achievement can prevent my coming death.

Only Dhamma practice can be a refuge to me in the face of my inevitable death.

Only by realizing liberation through practice of the Eightfold Path may I transcend death, and experience the Deathless.

Ajahn Jayasāro  
29/4/23

## Recordação da morte

29/04/2023

É difícil apreciar a vida sem a recordação da morte.

É difícil usar o tempo sabiamente sem a recordação da morte.

É difícil abandonar a indulgência em prazeres sensoriais sem a recordação da morte.

É difícil priorizar sabiamente sem a recordação da morte.

É difícil perdoar os outros sem a recordação da morte.

É difícil manter uma prática do Dhamma consistente sem a recordação da morte.

Então recordemos:

"Cada pessoa nascida ou já morreu ou morrerá nos próximos anos. Eu também certamente morrerei."

"Minha vida está escapando pouco a pouco, sem a menor pausa, como a areia numa ampulheta."

"Minha morte pode vir a qualquer momento. Eu posso morrer hoje. Não tenho absolutamente nenhuma garantia de que verei o amanhã. Nem mesmo minha próxima inalação."

"Tantas doenças podem causar a minha morte. Este corpo é tão frágil. A morte nunca está distante."

Riqueza, poder, fama, respeito e amor - nenhuma realização mundana pode impedir a minha morte iminente.

Apenas a prática do Dhamma pode ser um refúgio para mim perante a minha morte inevitável.

Apenas realizando a libertação através da prática do Caminho Óctuplo poderei transcender a morte e experienciar o Imortal.



Hedonistic philosophies exalt sensual pleasure. Ascetic philosophies condemn it. Sensual pleasure tends to be seen as either a divine gift or a lure from the devil. Buddhism takes a middle path. It says that sensual pleasure — its charm, its limitations and drawbacks — should be understood.

In seeking to understand sensual pleasure, here are a few questions that we may ask:

What needs of the human heart can be satisfied by sensual pleasure?

Are there any needs that it cannot? Why?

How should we address the needs that sensual pleasure cannot satisfy?

To what extent are our sensual pleasures addictive? How much power over us do they have?

Have we ever acted unethically out of desire for sensual pleasure?

Have we ever hurt others out of our desire for sensual pleasure?

How often have we found ourselves disappointed by sensual pleasure?

How is sensual pleasure affected by expectation? By repetition and familiarity?

How do we feel when we are unable to experience a sensual pleasure that we desire?

Is there a relationship between sensual pleasure and depression?

Or anxiety?

How do we feel about future separation from sensual pleasure due to sickness, old age and death?

What does being separated from sensual pleasure feel like?

So many questions. So many more. The principle is:

The more clearly you see the wiser and more at peace you will be.

Ajahn Jayasāro

2/5/23

## Os prazeres sensuais na visão budista

02/05/2023

As filosofias hedonistas exaltam o prazer sensual. As filosofias ascéticas o condenam. O prazer sensual tende a ser visto como um presente divino ou uma isca do diabo. O budismo toma um caminho intermediário. Ele diz que o prazer sensual - seu charme, suas limitações e desvantagens devem ser compreendidos.

Ao tentar entender o prazer sensual, aqui estão algumas perguntas que podemos fazer:

Que necessidades do coração humano podem ser satisfeitas pelo prazer sensual?

Há alguma necessidade que não pode? Por quê?

Como devemos lidar com as necessidades que o prazer sensual não pode satisfazer?

Até que ponto nossos prazeres sensuais são viciantes? Quanto poder eles têm sobre nós?

Já agimos de forma antiética por desejo de prazer sensual?

Já magoamos os outros devido ao nosso desejo de prazer sensual?

Quantas vezes nos vimos desapontados pelo prazer sensual?

Como o prazer sensual é afetado pela expectativa? Por repetição e familiaridade?

Como nos sentimos quando não conseguimos experienciar um prazer sensual que desejamos?

Existe uma relação entre prazer sensual e depressão? Ou ansiedade?

Como nos sentimos em relação à futura separação do prazer sensual devido à doença, velhice e morte?

Qual é a sensação de estar separado do prazer sensual?

São muitas perguntas. Há tantas mais. O princípio é: quanto mais claramente você enxergar, mais sábio e em paz você estará.



It may seem as if there is a continual flow of thought in our minds throughout the day, but is that really the case? Are there no gaps at all? Have a look. It's my contention that, in fact, there are many gaps, but we habitually overlook them. Why? These small mundane silences of the mind are not interesting enough to draw our attention: they're always the same, they relate to nothing outside of themselves. And so we tend to rush on to the next memory, plan, judgement, fantasy, daydream.

But if these small gaps in the inner noise are made an object of mindfulness, they start to increase and lengthen. The awareness of all the stuff in the mind — all the content, useful and junk — changes. We see more clearly how mental phenomena are simply events. They arise and pass away. We don't identify with them so much because we see them in a new context. We become more free.

In one of my favourite Ajahn Chah teachings, he said that it's not necessary to fight with thoughts. That would be like walking in a straight line down a busy street and trying to push aside everyone in your way. He said it makes more sense to walk between oncoming pedestrians. In the same way we navigate our way between the thoughts in our mind by moving through the gaps between them.

Ajahn Jayasāro  
6/5/23

## Sati no fluxo não-tão-contínuo dos pensamentos

06/05/2023

Pode parecer que há um fluxo contínuo de pensamentos em nossas mentes ao longo do dia, mas é realmente assim? Não há lacunas? Dê uma olhada. Na minha opinião há, de fato, muitas lacunas, mas habitualmente as ignoramos. Por quê? Esses pequenos silêncios mundanos da mente não são interessantes o suficiente para chamar nossa atenção: são sempre os mesmos, não se relacionam com nada fora deles mesmos. E assim tendemos a nos precipitar para a próxima memória, plano, julgamento, fantasia, devaneio.

Mas se essas pequenas lacunas no ruído interior forem objeto de presença mental (sati), elas começam a aumentar e se alongar. A consciência de todas as coisas na mente - todo o conteúdo, útil ou sem valor - muda. Vemos mais claramente como os fenômenos mentais são simplesmente eventos. Eles surgem e desaparecem. Não nos identificamos tanto com eles porque os vemos em um novo contexto. Tornamo-nos mais livres.

Em um dos meus ensinamentos favoritos de Ajahn Chah, ele disse que não é necessário lutar com pensamentos. Isso seria como andar em linha reta por uma rua movimentada e tentar afastar todos em seu caminho. Ele dizia que faz mais sentido caminhar por entre os pedestres que se aproximam. Da mesma forma, navegamos entre os pensamentos em nossa mente, movendo-nos através de suas lacunas.





In Buddhism we talk about two kinds of truth. The first kind is the truth that Ajahn Chah liked to call 'liberation truth'. It is the truth known as a direct non-verbal experience by the mind that is liberated — temporarily or permanently — from defilement. It is timeless, universal truth.

The second kind of truth is called 'truth through agreement'. This kind of truth is time-bound, contingent. Statements of truths through agreement might include: 'My name is Ajahn Jayasaro. I am a Buddhist monk. I live in Thailand.'

Agreed truths are flimsy and without essence. Nevertheless, much of the incredible material progress humanity has achieved is due to our ability to create 'truths through agreement.' The financial system is an obvious example. At the same time, though, certain dangers have appeared:

1. Attaching to conditional truths as if they were ultimately true has often led humans into dark and destructive paths.
2. Seeking to destroy agreed truths out of a blind belief that doing so will lead to freedom or authenticity, has often led to anarchy and ceding power to defilement.

In the Buddha's Middle Way we seek to understand 'truths through agreement' as simply that. No more, no less. Whenever and whenever appropriate we uphold agreed truths that do not conflict with liberation truths. We use them as tools for living.

Ajahn Jayasaro  
9/5/23

## Dois tipos de verdade

09/05/2023

No budismo, falamos sobre dois tipos de verdade. O primeiro tipo é a verdade que Ajahn Chah gostava de chamar de "verdade da libertação". É a verdade conhecida como uma experiência não-verbal direta pela mente que está libertada - temporária ou permanentemente - das impurezas. É a verdade universal e atemporal.

O segundo tipo de verdade é chamado de "verdade por meio de acordo". Esse tipo de verdade é limitado pelo tempo, contingente. Declarações de verdades por meio de acordo podem incluir: "Meu nome é Ajahn Jayasāro. Sou um monge budista. Eu vivo na Tailândia!"

As verdades acordadas são frágeis e sem essência. No entanto, muito do incrível progresso material que a humanidade alcançou se deve à nossa capacidade de criar "verdades por meio de acordo". O sistema financeiro é um exemplo óbvio. Ao mesmo tempo, porém, surgiram certos perigos:

1. Apegar-se a verdades condicionadas como se elas fossem verdadeiras muitas vezes levou os humanos a caminhos sombrios e destrutivos.
2. Procurar destruir as verdades acordadas por uma crença cega de que isso levará à liberdade ou autenticidade muitas vezes levou à anarquia e cedeu poder às impurezas.

No Caminho do Meio do Buddha, procuramos entender "verdades por meio de acordo" simplesmente como isso. Nem mais nem menos. Onde e quando apropriado, defendemos as verdades acordadas que não entram em conflito com as verdades da libertação. Nós as usamos como ferramentas para sobreviver.



To 'humblebrag', I learned recently, is to speak in a modest or self-deprecating manner with the intention to boast. For example: "trekking through remote mountain ranges to raise funds for charity gets harder every year. I must be getting old."

Humility has always been one of the easiest virtues to fake: it's not very difficult at all to cloak feelings of superiority with actions and words signalling inferiority. It is far harder, for example, to conceal anger in loving words, hatred in expressions of compassion or confusion in wise words. It can be done — you are perhaps thinking of a certain family member right now — but not convincingly to anyone with discernment.

So, extracted from the actions and words that a culture agrees to be indicative of a humble mind, what exactly is humility? To me, it is caring for the truth: never being dogmatic about anything you don't know as a direct experience. It means taking nothing and nobody — especially yourself — for granted.

Ajahn Jayasāro  
13/5/23

^  
1  
/  
4  
v

## Humildade é o quê?

13/05/2023

"Metido a humilde (humblebrag)", aprendi recentemente, é falar de maneira modesta ou autodepreciativa com a intenção de se gabar. Por exemplo: "Caminhar por cordilheiras remotas para arrecadar fundos para caridade fica mais difícil a cada ano. Eu devo estar ficando velho".

A humildade sempre foi uma das virtudes mais fáceis de fingir: não é muito difícil disfarçar sentimentos de superioridade com ações e palavras que sinalizam inferioridade. É muito mais difícil, por exemplo, esconder a raiva em palavras amorosas, o ódio em expressões de compaixão, ou a confusão em palavras sábias. Isso pode ser feito - talvez você esteja pensando em um certo membro da família agora - mas não de forma convincente para qualquer pessoa com discernimento.

Então, extraído das ações e palavras que uma cultura concorda como sendo indicativas de uma mente humilde, o que exatamente é humildade? Para mim, é cuidar da verdade: nunca ser dogmático sobre qualquer coisa que você não conheça como uma experiência direta. Significa não tomar nada nem ninguém - especialmente você mesmo - como garantido.



Nimittas are mind-made phenomena that meditators perceive as forms, sounds, odours, tastes or touches. They often appear in meditation as the five hindrances are abandoned. Unsurprisingly, given how the visual and auditory senses dominate human consciousness, visual nimittas are by far the most common, followed by auditory. In almost all cases, the wisest practice with regard to this phenomena is equanimity. The meditator recognizes the nimitta as simply a nimitta, puts it down, and returns to the meditation object.

On encountering a nimitta meditators must avoid the traps of fascination, doubt and fear. Fascination can be a strong temptation. It must be borne in mind that fascination with a vision of a heaven realm is every bit of an obstruction to progress in meditation as fascination with a vision of ice cream and chocolate. It's the fascination itself that is the problem.

Some nimittas can be useful, particularly those featuring the human body. These can be employed as a vehicle for developing asubha meditation, or else for investigating the three characteristics.

The most important nimitta is the 'samadhi nimitta': a characteristic sign — most often composed of light — that precedes entry into deep samādhi. Focusing on this nimitta can make it a door into samādhi. For advanced practitioners it may even become a short-cut.

Ajahn Jayasāro  
16/5/23

## Nimittas - perigos e possibilidades

16/05/2023

Nimittas são fenômenos fabricados pela mente que os meditadores percebem como formas, sons, odores, sabores ou toques. Eles frequentemente aparecem na meditação quando os cinco obstáculos são abandonados. Sem surpresa, considerando como os sentidos visual e auditivo dominam a consciência humana, os nimittas visuais são de longe os mais comuns, seguidos pelos auditivos. Em quase todos os casos, a prática mais sábia em relação a esse fenômeno é a equanimidade. O meditador reconhece o nimitta simplesmente como um nimitta, coloca-o de lado e retorna ao objeto de meditação.

Ao encontrar um nimitta, os meditadores devem evitar as armadilhas da fascinação, dúvida e medo. O fascínio pode ser uma forte tentação. Deve-se ter em mente que o fascínio por uma visão de um reino celestial é um obstáculo para o progresso na meditação, assim como o fascínio por uma visão de sorvete e chocolate. É o fascínio em si que é o problema.

Alguns nimittas podem ser úteis, particularmente aqueles que apresentam o corpo humano. Estes podem ser empregados como um veículo para desenvolver a meditação asubha, ou então para investigar as três características.

O nimitta mais importante é o "samādhi nimitta": um sinal característico - na maioria das vezes composto de luz - que precede a entrada em samādhi profundo. Concentrar-se neste nimitta pode torná-lo uma porta para samādhi. Para praticantes avançados, isso pode até se tornar um atalho.



During the Tang Dynasty, a certain court official asked the Zen master, Niao Ke Dao Lin, to summarise the Dhamma. The master replied by quoting the famous Ovāda Pātimokkha verse: 'Abandon all that is unwholesome. Cultivate all that is wholesome. Purify your mind. This is the teaching of all the Buddhas.' The court official was unimpressed. It seemed to him a disappointingly mundane answer. The master responded by saying that although a small child might be familiar with this summary, even an old man of great experience finds it difficult to practise.

The most profound teaching is not the most complex. The most profound teaching is the one that has the most transformative effect on our lives. It is for this reason that Niao Ke Dao Lin chose these three practices for his summary. To use a modern idiom, they are not rocket science. They are far more than that. Nothing in this human realm could be more challenging than abandoning the unwholesome, cultivating the wholesome and purifying the mind. Nothing could be more fulfilling. It seems highly likely that, before too long, human involvement in rocket science will be usurped by AI. But the practise and realization of Dhamma will only ever be possible for this mysterious human mind.

Ajahn Jayasāro  
20/5/23

## O ensinamento mais transformador não é o mais complexo

20/05/2023

Durante a Dinastia Tang, um certo oficial da corte pediu ao mestre Zen, Niao Ke Dao Lin, para resumir o Dhamma. O mestre respondeu citando o famoso verso ovãda Pātimokkha:

"Abandone tudo o que é prejudicial. Cultive tudo o que é saudável. Purifique sua mente". Este é o ensinamento de todos os Buddhas. O oficial da corte não se impressionou. Pareceu-lhe uma resposta decepcionantemente mundana. O mestre respondeu dizendo que, embora uma criança pequena possa estar familiarizada com este resumo, mesmo um velho de grande experiência acha difícil praticá-lo.

O ensinamento mais profundo não é o mais complexo. O ensinamento mais profundo é aquele que tem o efeito mais transformador em nossas vidas. É por esta razão que Niao Ke Dao Lin escolheu estas três práticas para o seu resumo. Para usar uma fala moderna, elas não são ciência de foguetes (*rocket science*). Elas são muito mais do que isso. Nada neste reino humano poderia ser mais desafiador do que abandonar o que é prejudicial, cultivar o que é saudável e purificar a mente. Nada poderia ser mais gratificante. Parece altamente provável que, em pouco tempo, o envolvimento humano na ciência de foguetes será usurpado pela IA. Mas a prática e a realização do Dhamma só serão possíveis para essa misteriosa mente humana.





In Dhamma practice it is vital to learn how to recognize kilesa as kilesa. But what exactly is 'kilesa'? The most common English translation is 'defilement'. The Merriam Webster website explains that synonyms of the verb 'defile' include 'contaminate, pollute and taint. While all these words mean 'to make impure or unclean' defile implies befouling of what could or should have been kept clean and pure or held sacred and commonly suggests violation or desecration."

Other accepted translations of kilesa are negative, afflictive or toxic mental states.

Recognizing kilesa as kilesa does not just mean recognizing a mental state as being included in the list of kilesas. An intellectual understanding is a good start, but nothing more. We have to feel how the mental state is defiling the mind, how it is sullying it, afflicting it, turning it toxic.

It is here that meditation is so important. Through stabilizing mindfulness to the level of samadhi, we gain access to a mind temporarily released from kilesas. Doing so gives us a new perspective. Without samādhi, trying to understand kilesa is like trying to understand what 'dirty' means without ever having seen anything truly clean.

Ajahn Jayasāro  
23/5/23

## Entendendo verdadeiramente o que são 'kilesas'

23/05/2023

Na prática do Dhamma é vital aprender como reconhecer kilesa como kilesa. Mas o que exatamente é 'kilesa'? A tradução mais comum para o inglês é 'defilement' (contaminação, impureza). O site do Merriam Webster explica que os sinônimos do verbo 'defile' incluem "contaminar, poluir e manchar". Embora todas essas palavras signifiquem "tornar impuro ou sujo", 'defile' implica "sujar o que poderia ou deveria ter sido mantido limpo e puro ou guardado como sagrado e comumente sugere violação ou profanação".

Outras traduções aceitas de kilesa são estados mentais negativos, aflitivos ou tóxicos.

Reconhecer kilesa como kilesa não significa apenas reconhecer um estado mental como incluído na lista de kilesas. Um entendimento intelectual é um bom começo, mas nada mais. Temos que sentir como o estado mental está contaminando a mente, como a está sujando, afligindo-a, tornando-a tóxica.

É aqui que a meditação é tão importante. Através da estabilização da presença mental (sati) ao nível de samādhi, ganhamos acesso a uma mente temporariamente liberada de kilesas. Fazer isso nos dá uma nova perspectiva. Sem samādhi, tentar entender kilesa é como tentar entender o que significa 'sujo' sem nunca ter visto nada verdadeiramente limpo.



In the "Four Paths to Success" the Buddha made clear that the indispensable first step in any endeavour, worldly or spiritual, is establishing and sustaining correct motivation. Often, when its time for formal meditation, our interest and enthusiasm is there from the start. But that's not always the case. Sometimes, even though meditation means a lot to us, and we're deeply committed to it, we can feel a deep resistance to practice. There is an almost physical reluctance, a compelling urge to do something — anything at all — rather than sit down and meditate. The meditation object seems insipid and unappealing. Meditation suddenly appears as a dull, dreary and frustrating waste of time. Without mindfulness, we dwell on these perceptions until we feel justified in doing something else.

Defilements don't wait until we're ready for them before appearing. If they can stop us from meditating altogether, so much the better. We need to be vigilant.

So, be patient. Sit down in a relaxed posture for a few minutes and reflect on your values, goals and aspirations. Consider the integral role meditation plays in allowing you to realize those goals. Think about all the drawbacks of an untrained mind. With wise reflections like these, *chanda*, correct motivation, will arise in the mind, and the meditation may begin.

Please don't begrudge spending a few minutes on setting your mind up correctly at the beginning of a meditation. It will bear much fruit further down the line.

Ajahn Jayasāro  
27/5/23

## Estabelecendo a motivação correta para meditar

27/05/2023

Nos "Quatro Caminhos para o Sucesso", o Buddha deixou claro que o primeiro passo indispensável em qualquer empreendimento, mundano ou espiritual, é estabelecer e manter a motivação correta. Muitas vezes, quando chega a hora da meditação formal, nosso interesse e entusiasmo estão presentes desde o início. Mas isso nem sempre é o caso. Às vezes, embora a meditação signifique muito para nós e estejamos profundamente comprometidos com ela, podemos sentir uma profunda resistência à prática. Há uma relutância quase física, um desejo irresistível de fazer alguma coisa - qualquer coisa - em vez de sentar e meditar. O objeto de meditação parece insípido e desagradável. A meditação de repente aparece como uma perda de tempo monótona, enfadonha e frustrante. Sem presença mental (*sati*), insistimos nessas percepções até nos sentirmos justificados para fazer outra coisa.

As impurezas não esperam até que estejamos prontos para elas antes de aparecer. Se elas nos impedirem de meditar completamente, tanto melhor. Precisamos estar vigilantes.

Então seja paciente. Sente-se em uma postura relaxada por alguns minutos e reflita sobre seus valores, objetivos e aspirações. Considere o papel fundamental que a meditação desempenha para permitir que você atinja esses objetivos. Pense em todas as desvantagens de uma mente destreinada. Com reflexões sábias como essas, *chanda*, a motivação correta, surgirá na mente e a meditação poderá começar.

Por favor, não tenha má vontade em gastar alguns minutos para estabelecer sua mente corretamente no início de uma meditação. Isso dará muitos frutos mais adiante.



'Dukkha', the first of the Four Noble Truths' is usually translated as 'suffering'. But on the path of practice a more helpful way of understanding this key term might be as 'a lack of true happiness. This rendering is supported by the Buddha's reference to Nibbāna, the cessation of dukkha, as 'paramam sukham' or 'ultimate happiness'.

Looking at dukkha as suffering and considering our practice to be a path leading out of suffering can often lead to problems of motivation. It can be difficult to rouse a sense of urgency when we are experiencing wholesome mental states. They are pleasurable and uplifting; it goes against the grain to see them as suffering.

It is a lot easier to understand why the first fruits of Dhamma practice might prevent us from realising the highest fruit. We can still appreciate the beauty of wholesome mental states. But, at the same time, we can acknowledge that the joy of wholesomeness is just a dim reflection of the supreme happiness of Nibbāna. We can recognize the inherent limitations of conditioned happiness, even the most pure, and use it as a spur to further efforts. Doing so, the Buddha once said, was a key factor in his own enlightenment.

Ajahn Jayasāro  
30/5/23

## As limitações da felicidade condicionada

30/05/2023

"Dukkha", a primeira das Quatro Nobres Verdades é geralmente traduzida como "sofrimento". Mas no caminho da prática, uma maneira mais útil de entender esse termo-chave pode ser "ausência de verdadeira felicidade". Esta tradução é apoiada pela referência do Buddha a Nibbāna, a cessação de dukkha, como "paramam sukham" ou "felicidade suprema".

Olhar para dukkha como sofrimento e considerar nossa prática como um caminho que conduz para fora do sofrimento muitas vezes pode levar a problemas de motivação. Pode ser difícil despertar um senso de urgência quando estamos experimentando estados mentais saudáveis. Eles são prazerosos e edificantes: é contraintuitivo vê-los como sofrimento.

Fica muito mais fácil entender por que os primeiros frutos da prática do Dhamma podem nos impedir de alcançar o fruto mais elevado. Ainda podemos apreciar a beleza de estados mentais saudáveis. Mas, ao mesmo tempo, podemos reconhecer que a alegria da salubridade é apenas um reflexo pálido da felicidade suprema de Nibbāna.

Podemos reconhecer as limitações inerentes à felicidade condicionada, mesmo a mais pura, e usá-la como estímulo para novos esforços. Fazer isso, disse o Buddha uma vez, foi um fator chave para sua própria iluminação.



Today is Visakha Puja, the day on which we commemorate the birth, enlightenment and passing from this world of the Buddha.

Of these three momentous occasions, we give paramount importance to the enlightenment.

To Buddhists, it is the most momentous event in world history. By means of his enlightenment the Buddha proved the innate human potential for the cessation of all suffering, and the perfection of purity, wisdom and compassion. His achievement revealed that we are not the creation or the plaything of supernatural forces. We can make our own destiny. The Buddha made it clear that enlightenment is attainable by all human beings, male and female, and of all social classes.

But it is by no means an easy task. Buddhist enlightenment can only be achieved through the Noble Eightfold Path, a profound, systematic and comprehensive education of every aspect of our life, inner and outer. Fortunately for us, the Buddha spent the forty five years of his life after his enlightenment tirelessly expounding the fine details of this path of education. For this reason, a lineage of enlightened disciples was established and survives to this day, proving the timelessness of the teachings.

"Araham sammāoambuddho bhagavā  
Buddham bhagavantam abhivādemī

The Lord, the Perfectly Enlightened and Blessed One.  
I render homage to the Buddha, the Blessed One."

Ajahn Jayasaro  
3/6/23

## Visakha Puja e o ensino para a libertação

03/06/2023

Hoje é Visakha Puja, o dia em que comemoramos o nascimento, a iluminação e a passagem deste mundo do Buddha.

Destas três ocasiões relevantes, damos importância primordial à iluminação. Para os budistas, é o evento mais importante da história mundial. Por meio de sua iluminação, o Buddha provou o potencial humano inato para a cessação de todo sofrimento e a perfeição da pureza, sabedoria e compaixão. Sua conquista revelou que não somos criação ou joguete de forças sobrenaturais. Podemos fazer nosso próprio destino. O Buddha deixou claro que a iluminação pode ser alcançada por todos os seres humanos, homens e mulheres, e de todas as classes sociais.

Mas não é, de forma nenhuma, uma tarefa fácil. A iluminação budista só pode ser alcançada através do Nobre Caminho Óctuplo, um ensino profundo, sistemático e abrangente de todos os aspectos de nossa vida, interior e exterior. Felizmente para nós, o Buddha passou os quarenta e cinco anos de sua vida após sua iluminação expondo incansavelmente os detalhes sutis desse caminho de ensino. Por esta razão, uma linhagem de discípulos iluminados foi estabelecida e sobrevive até hoje, comprovando a atemporalidade dos ensinamentos.

"Araham sammāsambuddho bhagavā

Buddham bhagavantam abhivādemī

Ao Arahant, o Abençoado, por si perfeitamente desperto,

Ao Buddha, o Abençoado, presto homenagem."





The other day I was asked about the Vinaya, the collection of training rules and conventions that constitutes the Buddhist Monastic Code. My questioner thought it sounded very complicated and restricting. In my reply, I compared keeping the monks' rules to driving a car. Drivers keep a huge number of rules every time they drive, but don't feel at all oppressed by them. Some rules, like keeping on the right (or left) side of the road are so fundamental as to not seem like rules at all. Others, like signalling when making a turn, have obvious safety value. Still more rules are simply matters of etiquette and politeness.

For experienced monks many rules are such integral parts of our monastic culture and way of life, that they do not feel like rules at all. Others enhance our wellbeing or sharpen our mindfulness. Many are concerned with etiquette and are aimed at maintaining harmony within the Sangha. We feel no more constricted by the Vinaya than a driver does by the Highway Code.

Voluntarily adopting intelligent boundaries for one's actions and speech, and learning how to live within them creates self-respect. It is conducive to an uncluttered mind grounded in the present moment. It contributes to an atmosphere - whether in a monastery, a home or a workplace - of safety, trust, integrity and kindness.

Ajahn Jayasāro  
6/6/23

## A visão de um monge experiente sobre o código monástico

06/06/2023

Outro dia me perguntaram sobre o Vinaya, a coleção de regras e convenções de treinamento que constituem o Código Monástico Budista. Meu questionador achava que ele parecia muito complicado e restritivo. Na minha resposta, comparei o cumprimento das regras monásticas a dirigir um carro. Os motoristas cumprem um grande número de regras toda vez que dirigem, mas não se sentem oprimidos por elas. Algumas regras, como manter-se do lado direito (ou esquerdo) da estrada, são tão fundamentais que nem parecem regras. Outras, como sinalizar ao fazer uma curva, têm um óbvio valor de segurança. Muitas regras, ainda, são simplesmente questões de etiqueta e polidez.

Para monges experientes, muitas regras são partes tão integrais de nossa cultura monástica e modo de vida que nem parecem regras. Outras melhoram nosso bem-estar ou afiam nossa presença mental (*sati*, *mindfulness*). Muitas referem-se à etiqueta e visam manter a harmonia dentro da Sangha. Não nos sentimos mais restringidos pelo Vinaya do que um motorista pelo Código de Trânsito.

Adotar voluntariamente limites inteligentes para as próprias ações e palavras e aprender a viver dentro disso cria autorrespeito. É conducente a uma mente organizada, fundamentada no momento presente. Contribui para uma atmosfera - seja em um mosteiro, em casa ou no local de trabalho - de segurança, confiança, integridade e bondade.



When the Japanese Zen Master Bankei passed away, a blind man who lived near his monastery said, "As I cannot watch peoples' faces, I must judge their character by the sound of their voices. Usually, when I hear someone congratulate another upon their happiness or success, I also hear a subtle tone of envy. When people express sorrow for the misfortune of another, I often hear within their words a faint pleasure and satisfaction. But in my experience, Master Bankei's voice was always sincere. When he expressed appreciation, I sensed nothing but appreciation; when he expressed compassion, compassion was all I ever heard."

Look for these subtle feelings that the blind man referred to, even if it feels uncomfortable. If you detect a small pleasure in the pain of even good friends, or a certain displeasure in their happiness or success, it doesn't mean that you are a bad person. These feelings are just normal reactions of an unenlightened mind. But they are also stains on the mind that can and should be washed away by Dhamma practice. Doing so is not easy, but it brings great joy.

Ajahn Jayasāro  
10/6/23

## Manchas da mente não iluminada

10/06/2023

Quando o mestre zen japonês Bankei faleceu, um homem cego que vivia perto de seu mosteiro disse: "Como não posso ver o rosto das pessoas, devo julgar seu caráter pelo som de suas vozes. Normalmente, quando ouço alguém parabenizar outro por sua felicidade ou sucesso, também ouço um tom sutil de inveja. Quando as pessoas expressam tristeza pelo infortúnio de outras, muitas vezes ouço em suas palavras um leve prazer e satisfação. Mas, em minha experiência, a voz do Mestre Bankei sempre foi sincera. Quando ele expressava apreciação, eu não sentia nada além de apreciação; quando ele expressava compaixão, compaixão era tudo o que eu ouvia".

Procure esses sentimentos sutis a que o homem cego se referiu, mesmo que isso pareça desconfortável. Se você detectar um pequeno prazer na dor até mesmo de bons amigos, ou um certo descontentamento na felicidade ou sucesso deles, isso não significa que você é uma pessoa má. Esses sentimentos são apenas reações normais de uma mente não iluminada. Mas também são manchas na mente que podem e devem ser lavadas pela prática do Dhamma. Fazer isso não é fácil, mas traz uma grande alegria.



As a teenager I enjoyed the rituals at football matches. I loved to join in the ritual greeting of our team as they ran onto the pitch, the ritual songs in praise of our favourite players, and the ritual abuse of the referee when he made (what we thought to be) wrong decisions.

As a monk, I have enjoyed rather different kinds of ritual. But Buddhist rituals share some of their most basic benefits with worldly rituals. In a non-rational and emotionally uplifting way they unite all the members of our community. They ground us in our lineage and culture. But Buddhist rituals go beyond the worldly in important ways. They aim at mindfulness rather than mindlessness. They can quickly take the mind out of its usual pre-occupations into heightened states of awareness, a deep joy in the profound significance of the Three Refuges of Buddha, Dhamma and Sangha. Buddhist meditators, especially in the West, can be overly cerebral. Wisely undertaken, rituals can open the heart and redress that imbalance.

Ajahn Jayasāro  
13/6/23

## Rituais budistas

13/06/2023

Quando adolescente, eu gostava dos rituais das partidas de futebol. Eu adorava participar do ritual de saudação de nosso time enquanto eles corriam para o campo, das canções rituais em louvor aos nossos jogadores favoritos e do xingamento ritual do árbitro quando ele tomava (o que pensávamos ser) decisões erradas.

Como monge, tenho apreciado diferentes tipos de rituais. Mas os rituais budistas compartilham alguns de seus benefícios mais básicos com os rituais mundanos. De uma forma não racional e emocionalmente inspiradora, eles unem todos os membros de nossa comunidade. Eles nos estabelecem em nossa linhagem e cultura. Mas os rituais budistas vão além dos mundanos de maneiras importantes. Eles visam a presença mental em vez da falta dela. Eles podem rapidamente levar a mente de suas preocupações usuais a elevados estados de consciência, a uma profunda alegria no profundo significado dos Três Refúgios do Buddha, Dhamma e Sangha. Meditadores budistas, especialmente no ocidente, podem ser excessivamente cerebrais. Realizados com sabedoria, os rituais podem abrir o coração e corrigir esse desequilíbrio.



We feel ourselves surrounded by unpredictable and uncontrollable change. This provokes fear and anxiety. People adopt different strategies to deal with their unease. Some people try to make themselves so busy, physically and mentally, that they have no time to dwell on deeper matters.

It is the idea behind the cartoon characters that can run off the edge of a cliff, but not fall as long as they don't look down. Other people devote themselves single-mindedly to a cause or a dream. Many people distract themselves with alcohol or illegal drugs. Perhaps the most common response is to place faith in a changeless but benevolent supernatural force.

The Buddhist approach is different. The Buddha taught us to study change, to understand its causal nature. When we look more closely within, we can discover the root cause of our fear and anxiety. The culprit is the idea we have of ourselves as a solid, separate, independent entity. In fact, all that can be found is a flow of phenomena with no owner or controller standing behind it. We realise that we are not vulnerable, fragile creatures threatened by change. Our life is simply a particular expression of that same universal change that surrounds us. Seeing this, how could there be fear?

Ajahn Jayasāro  
17/6/23

## A abordagem budista sobre as mudanças e incertezas do mundo

17/06/2023

Sentimo-nos rodeados por mudanças imprevisíveis e incontroláveis. Isso provoca medo e ansiedade. As pessoas adotam diferentes estratégias para lidar com seu mal-estar. Algumas pessoas tentam ficar tão ocupadas, física e mentalmente, que não têm tempo para pensar em assuntos mais profundos. Essa é a ideia por trás dos personagens de desenhos animados que podem correr na beira de um penhasco, e não cair, desde que não olhem para baixo. Outras pessoas se dedicam obstinadamente a uma causa ou a um sonho. Muitas pessoas se distraem com álcool ou drogas ilegais. Talvez a reação mais comum seja depositar fé em uma força sobrenatural imutável, mas benevolente.

A abordagem budista é diferente. O Buddha nos ensinou a estudar a mudança, a entender sua natureza causal. Quando olhamos mais de perto para dentro, podemos descobrir a causa raiz de nosso medo e ansiedade. A culpa é da ideia que temos de nós mesmos como uma entidade sólida, separada e independente. Na verdade, tudo o que pode ser encontrado é um fluxo de fenômenos sem dono ou controlador por trás dele. Percebemos que não somos criaturas vulneráveis e frágeis, ameaçadas pela mudança. Nossa vida é simplesmente uma expressão particular dessa mesma mudança universal que nos cerca. Enxergando isso, como poderia haver medo?





Buddhism teaches us that wisdom expresses itself in behaviour. The more clearly we see ourselves and the world around us the less we mistreat ourselves and others. Virtuous conduct is not only the precursor of wisdom, but also its outcome.

The easiest way to evaluate a student's understanding of Buddhism is not through a written test of their intellectual knowledge of Dhamma, but by an examination of their conduct: what they do, what they don't do, and why.

Similarly, meditators cannot assume that profound experiences on the sitting mat are necessarily an indication of long-term progress towards liberation. A more reliable sign would be a growing sense of gratitude and appreciation for all the good things they have received in their lives. Even more importantly, whether meditation has led them to understand the relationship between action, speech and mind to such a degree that they shrink away from the very idea of transgressing any of the five precepts.

Ajahn Jayasāro  
20/6/23

## A conduta virtuosa como resultado da sabedoria

20/06/2023

O budismo nos ensina que a sabedoria se expressa no comportamento. Quanto mais claramente vemos a nós mesmos e ao mundo ao nosso redor, menos maltratamos a nós mesmos e aos outros. A conduta virtuosa não é apenas a precursora da sabedoria, mas também seu resultado. A maneira mais fácil de avaliar a compreensão de um estudante do budismo não é por meio de um teste escrito de seu conhecimento intelectual do Dhamma, mas por um exame de sua conduta: o que ele faz, o que não faz e por quê.

Da mesma forma, os meditadores não podem presumir que experiências profundas na almofada sejam necessariamente uma indicação de progresso de longo prazo em direção à libertação. Um sinal mais confiável seria um sentimento crescente de gratidão e apreço por todas as coisas boas que receberam em suas vidas. Ainda mais importante é se a meditação os levou a compreender a relação entre ação, fala e mente a tal ponto que eles evitam a própria ideia de transgredir qualquer um dos cinco preceitos.



Here is a very straightforward mental task: be continuously aware for one full minute as you breathe in that you are breathing in, and as you breathe out that you are breathing out. Almost everybody finds this task extremely difficult.

But why is that?

Why can't you just think about the things you want to think about, and not think about the things you don't want to think about. You can decide to keep your hands still in your lap and do it. Why can't you just decide to make your mind still and do that? Why are you unable to even be sure what your next thought will be?

Questions like these have important implications. Consider the role your views, opinions and beliefs play in your sense of who you are. Those views, opinions and beliefs may seem solid and substantial, bedrocks of your personality and identity. But the mental stuff of which they are composed is thought. And thought is the opposite of solid and substantial. This is one of the reasons why Buddhist meditation can be so world-shaking. It makes you question everything you hold most dear. Including the very you who is asking the questions.

If you are blessed with at least one good friend, if you find joy in generosity and kindness, if you have clear moral boundaries, you can assimilate the discoveries made during meditation. They do not fill you with fear: they feel like a huge weight falling from your shoulders.

Ajahn Jayasāro  
24/6/23

## Perguntas transformadoras

24/06/2023

Aqui está uma tarefa mental muito direta: durante um minuto inteiro, esteja continuamente consciente, enquanto inspira, de que você está inspirando, e enquanto expira, de que você está expirando. Quase todo mundo acha essa tarefa extremamente difícil. Mas por que é assim?

Por que você não consegue simplesmente pensar nas coisas em que quer pensar e não pensar nas coisas em que não quer pensar? Você pode decidir manter suas mãos imóveis em seu colo e ser capaz de fazer isso. Por que não consegue simplesmente decidir aquietar sua mente e mantê-la assim? Por que não consegue nem mesmo ter certeza de qual será seu próximo pensamento?

Perguntas como essas têm implicações importantes. Considere o papel que seus pontos de vista, opiniões e crenças desempenham em seu senso de quem você é. Esses pontos de vista, opiniões e crenças podem parecer sólidos e substanciais, alicerces de sua personalidade e identidade, mas o material mental de que são compostos é pensamento. E pensamento é o oposto de sólido e substancial. Esta é uma das razões pelas quais a meditação budista pode ser tão transformadora. Ela faz você questionar tudo o que lhe é mais querido, incluindo o próprio eu que está fazendo as perguntas.

Se você for abençoado com pelo menos um bom amigo, se encontrar alegria na generosidade e na bondade, se tiver limites morais claros, poderá assimilar as descobertas feitas durante a meditação. Elas não te encham de medo: elas parecem como um peso enorme caindo de seus ombros.



Good actions, good results; bad actions, bad results. This, in a nutshell, is the law of kamma. It seems straightforward. But without investigation (e.g. what is a good action? what is a bad action? what is a good or bad result? What is the time frame for a result to occur?) it can be misleading.

We will suffer if we assume that when we act well and with a pure intention, only good things should result. Goodness will always threaten and anger some people, and make others jealous. We forget this when being falsely accused of impure, selfish motives we rebel, "It's not fair! It's not right". It's not, in fact, anything other than the way the world is.

On one occasion, a woman called Ciñca feigned pregnancy and claimed the Buddha was the father. A certain bhikkhuni accused Ven. Dabba Mallaputta — an arahant since he was seven years old — of rape. A fellow monk accused Ven. Sāriputta of violent conduct.

Even the best of human beings, impeccable in conduct, have sometimes been given a rough ride by the unenlightened beings around them. Why should we be any more entitled to fair play than them?

Good actions lead to an increase of goodness in our hearts and the world. That increase is the good result that never fails. And it occurs the moment the act is performed.

Ajahn Jayasāro  
27/6/23

## A lei do kamma e o senso de justiça

27/06/2023

Boas ações, bons resultados; más ações, maus resultados. Isso, em suma, é a lei do kamma. Parece simples. Mas, sem investigação (por exemplo: o que é uma boa ação? O que é uma má ação? O que é um bom ou mau resultado? Qual é o prazo para um resultado ocorrer?), isso pode ser enganador. Nós sofreremos se assumirmos que, quando agimos bem e com intenção pura, apenas coisas boas devem resultar. A bondade sempre ameaçará e irritará algumas pessoas, e fará com que outras sintam inveja. Nós nos esquecemos disso quando, ao sermos falsamente acusados de termos motivações impuras e egoístas, nos rebelamos: "Não é justo." "Não é certo." Na verdade, isso não é nada mais do que o jeito que o mundo é.

Em uma ocasião, uma mulher chamada Ciñca fingiu estar grávida e alegou que o Buddha era o pai. Uma certa bhikkhunī acusou o venerável Dabba Mallaputta - um arahant desde os sete anos de idade - de estupro. Um monge, colega do venerável Sāriputta, acusou-o de conduta violenta.

Até os melhores seres humanos, impecáveis em conduta, passaram por situações difíceis por conta dos seres não iluminados ao seu redor. Por que nós deveríamos ter mais direito a um tratamento justo do que eles?

Boas ações levam a um aumento de bondade em nossos corações e no mundo. Esse aumento é o bom resultado que nunca falha. E ele ocorre no momento em que o ato é realizado.

Imagine while driving along a lonely road you see a car crashed into a tree. You park and rush over to see what you can do. As you approach the car you catch sight of the driver, unconscious behind the steering wheel. You become aware of a strong smell of alcohol. You conclude that the driver was almost certainly drunk when he crashed his car. What do you do next? Do you say to yourself, "Serves him right!", get back in your car and drive off. I don't think you would. I think you would get out your phone and call an ambulance.

The Buddhist response to suffering, whatever its cause, is guided by compassion: 'Can I help?' and wisdom: 'How best can I help?' The idea that believing someone to be receiving the fruits of previous actions makes us indifferent to their plight, is false. It seriously misrepresents the Buddha's teachings on volitional action (kamma). Indifference to the suffering of our fellow beings is the perversion of equanimity, not its expression.

Knowing the relationship between alcohol consumption and car accidents is useful. It may help us prevent future accidents. Similarly, knowing the relationship between unwise actions and suffering may help us to prevent such suffering in the future. In the meantime, we do what we can do to reduce the suffering already present.

Ajahn Jayasāro  
1/7/23

## Equanimidade ou indiferença?

01/07/2023

Imagine que, dirigindo por uma estrada solitária, você veja um carro batido numa árvore. Você estaciona e corre para ver o que pode fazer. Ao se aproximar do carro, você avista o motorista inconsciente atrás do volante. Você percebe um cheiro forte de álcool. Você chega à conclusão de que o motorista estava quase certamente bêbado quando bateu o seu carro. O que você faz em seguida? Você diz a si mesmo(a): "Bem feito!", volta para o seu carro e vai embora? Não acho que você faria isso. Acho que você pegaria seu telefone e chamaria a ambulância.

A resposta budista ao sofrimento, qualquer que seja a sua causa, é guiada pela compaixão - "Posso ajudar?" - e pela sabedoria - "Qual a melhor forma de ajudar?" A ideia de que acreditar que uma pessoa está recebendo os frutos de ações passadas nos torna indiferentes às suas dificuldades é falsa. Ela deturpa seriamente os ensinamentos do Buddha sobre ação volitiva (kamma). Indiferença ao sofrimento de nossos companheiros é uma perversão da equanimidade, não a sua expressão.

Saber a relação entre o consumo de álcool e acidentes de carro é útil. Pode nos ajudar a prevenir acidentes futuros. Da mesma forma, saber a relação entre ações insensatas e o sofrimento pode nos ajudar a prevenir tal sofrimento no futuro. Enquanto isso, fazemos o que podemos para reduzir o sofrimento que já está presente.





Could it be that the American Declaration of Independence was influenced by the Buddha's Four Noble Truths? In making the 'pursuit of happiness' a key 'inalienable right' it tacitly accepts that happiness has not yet been attained - i.e. that there is dukkha - but it can and should be searched for. Nobody has a right to happiness but all have a right to pursue it in ways that do not harm others. Buddhists might add that the pursuit of happiness should also not harm the pursuers themselves. They might assert that this ability to avoid harming ourselves is ultimately only possible with an exploration and education of our inner world. After learning how to de-clutter and to stabilise the mind, we need to probe fundamental questions like, 'What exactly is happiness, anyway? What is the relationship between long-term happiness and short-term sensual pleasures? What contribution does generosity play in the pursuit of happiness? Healthy friendships? Keeping precepts? Meditation? Buddhism is a path of inquiry into the nature of things. Without that inquiry we will always be the blind following the blind.

Ajahn Jayasāro,  
4/7/23

## A busca da felicidade no budismo

04/07/2023

Será que a Declaração de Independência americana foi influenciada pelas Quatro Nobres verdades do Buddha? Ao tornar a "busca da felicidade" um "direito inalienável" fundamental, ela aceita tacitamente que a felicidade ainda não foi atingida - isto é, que existe dukkha - mas ela pode e deve ser buscada. Ninguém tem o direito à felicidade, mas todos têm o direito de buscá-la de maneiras que não prejudiquem os outros. Os budistas poderiam acrescentar que a busca da felicidade também não deveria prejudicar os próprios buscadores. Eles poderiam alegar que essa capacidade de evitar prejudicar a nós mesmos só é possível, em última instância, com uma exploração e educação de nosso mundo interior. Depois de aprender a pôr em ordem e estabilizar a mente, precisamos investigar questões como: "o que exatamente é a felicidade, afinal? Qual é a relação entre felicidade a longo prazo e prazeres sensoriais de curto prazo? Qual é a contribuição da generosidade para a busca da felicidade? E das amizades saudáveis? E de manter os preceitos? E da meditação?" O budismo é um caminho de investigação da natureza das coisas. Sem essa investigação, seremos sempre cegos seguindo cegos.



Mettā meditation techniques start with the easy and gradually proceed to the difficult and challenging. The meditator begins, for example, with radiating mettā to themselves, followed by those they respect and love, then people they have no particular feelings for. Only when the mind has been strengthened in this way, do they turn to those to whom they feel anger and resentment.

Meditation teachers in the West often comment that whereas oneself may be seen as an obvious starting point for mettā in Buddhist cultures, it is not the case amongst their students. Many meditators speak of crippling self-aversion and feelings of unworthiness. In such circumstances, a good alternative may be to begin by spreading mettā to a cat or puppy.

Here is another method: no matter how negative people are about themselves, it is rare to meet anyone who is averse to their own physical organs. So that's where you start. "May my eyes be well! May they be free of cataracts and glaucoma. May they never go blind. May my ears be well! May they never go deaf. May my teeth be well! May my spine be well! May my lungs be well! May my kidneys be well!"

You can go through the whole body. Take your time.

The body and mind are intimately connected. When mettā is radiated to the various parts of the body, it does not remain confined to the body. It slowly seeps into the feelings that meditators have towards their whole life and who they are.

Mettā for oneself becomes natural and normal.

Ajahn Jayasāro  
5/7/23

## Mettã de dentro para fora

08/07/2023

As técnicas de meditação de mettã começam do fácil e prosseguem gradualmente até o difícil e desafiador. O meditador começa, por exemplo, irradiando mettã para si mesmo, em seguida, para pessoas que respeita e ama, depois, para pessoas pelas quais não tem nenhum sentimento particular. Apenas quando a mente tiver sido fortalecida dessa forma é que ele se volta àqueles por quem sente raiva ou ressentimento.

Professores de meditação no ocidente frequentemente comentam que, enquanto o próprio meditador pode ser visto como um ponto de partida óbvio para mettã em culturas budistas, este não é o caso entre os seus estudantes. Muitos meditadores falam de uma autoaversão debilitante e de sentimentos de indignidade. Em tais circunstâncias, uma boa alternativa poderia ser transmitir mettã a um gato ou a um cãozinho.

Aqui está um outro método: não importa o quão negativas as pessoas sejam consigo mesmas, é raro encontrar alguém que tenha aversão aos seus próprios órgãos físicos. Então é aí que você começa. "Que os meus olhos estejam bem! Que eles fiquem livres de cataratas e glaucoma. Que eles nunca fiquem cegos. Que os meus ouvidos estejam bem! Que eles nunca fiquem surdos. Que os meus dentes estejam bem! Que minha coluna esteja bem! Que os meus pulmões estejam bem! Que os meus rins estejam bem!"

Você pode percorrer o corpo todo. Sem pressa.

O corpo e a mente estão intimamente conectados. Quando mettã é irradiada para as diversas partes do corpo, ela não se restringe ao corpo. Ela lentamente permeia os sentimentos que os meditadores têm em relação às suas vidas como um todo e a quem eles são. Mettã por si mesmo se torna natural e normal.



A refuge is a place of safety and calm. Whatever the external circumstances may be, a refuge provides us with all that we need to survive and flourish. The Buddha taught that the true refuge is internal and that it is something that we must create for ourselves. On one occasion, he listed ten virtues that contribute to the feeding of inner refuge:

- 1) Adopting appropriate boundaries for one's actions and speech.
- 2) Reading, studying widely and in depth.
- 3) Cultivating good, healthy relationships.
- 4) Being easy to speak to, open to feedback
- 5) Finding ways and developing skills to contribute to the welfare of one's community
- 6) Cultivating love for the Dhamma, finding joy in the teachings.
- 7) Making a steady effort to abandon the unwholesome and develop the wholesome. Diligent, brave, persevering and resilient in one's efforts.
- 8) Being at peace with and appreciative of the material supports one has acquired through honest endeavour.
9. Developing mindfulness. Knowing how to bear in mind, moment by moment, everything that is most relevant right now to growth in Dhamma.
10. Knowing how to think clearly, how to reflect, how to learn from experience. Seeing things in their true light.

Ajahn Jayasāro  
11/7/23

## Cultivando um refúgio interno

11/07/2023

Um refúgio é um lugar de segurança e calma. Quaisquer que sejam as circunstâncias externas, um refúgio nos fornece tudo aquilo de que precisamos para sobreviver e prosperar. O Buddha ensinou que o verdadeiro refúgio é interno e isso é algo que precisamos criar para nós mesmos. Certa ocasião, ele enumerou dez virtudes que contribuem para a sensação de refúgio interno:

- 1) Adotar limites adequados para as próprias ações e fala.
- 2) Ler, estudar amplamente e em profundidade.
- 3) Cultivar relações boas e saudáveis.
- 4) Ser fácil de se conversar, estar aberto a sugestões.
- 5) Encontrar maneiras de desenvolver habilidades que contribuam para a própria comunidade.
- 6) Cultivar o amor pelo Dhamma, encontrar deleite nos ensinamentos.
- 7) Fazer um esforço constante para abandonar o que não é benéfico e desenvolver o que é benéfico. Ser diligente, corajoso, perseverante e resiliente em seus próprios esforços.
- 8) Estar em paz e ser grato em relação aos suportes materiais adquiridos por meio de empreendimentos honestos.
- 9) Desenvolver a presença mental (*sati*). Saber como ter em mente, a cada momento, tudo o que agora for mais relevante para o crescimento no Dhamma.
- 10) Saber como pensar claramente, como refletir, como aprender com as experiências. Ver as coisas sob a luz da verdade.



In the Thai Forest Tradition, teachers tend to avoid using technical terms and try to teach the Dhamma in simple down-to-earth language. They sometimes adopt an everyday word or phrase to encapsulate a key teaching in a fresh way. They use it continually for a certain period, and when it becomes stale they find a new one.

In the last years of his teaching career, Ajahn Cha was very fond of the word 'my nae' (มัยน่าย). The literal meaning of this word is 'not sure'. Applied to future events it might be rendered as 'maybe / maybe not.' Applied to present experience it points to the inherent instability of conditioned phenomena.

By emphasizing the unpredictability of all things, inner and outer, Ajahn Cha introduced a new perspective on the contemplation of impermanence, one that included reference to the other two universal characteristics. All things that arise pass away, and exactly how and when they do so is inherently unpredictable. It is 'my nae'. There is no guiding deity in control of existence, only a vast, unimaginably complex web of causes and conditions. No constituent of that web can provide a sure refuge. The simple phrase 'my nae' includes within itself *aniccā*, *dukkha* and *anattā*.

Ajahn Jayasāro  
15/7/23

## As três características em uma

15/07/2023

Na Tradição da Floresta da Tailândia, os professores costumam evitar usar termos técnicos e tentam ensinar o Dhamma com uma linguagem simples e pé no chão. Às vezes, eles adotam uma palavra ou frase cotidiana para encapsular um ensinamento fundamental de um modo inovador. Eles a usam continuamente por um certo período e, quando fica batida, eles procuram uma nova.

Nos últimos anos de sua carreira de professor, Ajahn Chah tinha muito apreço pela palavra "mainé" (ไม่นี่). O significado literal dessa palavra é "incerto". Aplicada a eventos futuros, ela pode ser traduzida como "talvez/talvez não". Aplicada à experiência presente, ela aponta para a instabilidade inerente dos fenômenos condicionados.

Ao enfatizar a imprevisibilidade de todas as coisas, internas e externas, Ajahn Chah introduziu uma nova perspectiva à contemplação da impermanência, que incluía uma referência às outras duas características universais. Todas as coisas que surgem, cessam, e exatamente como e quando elas o fazem é inerentemente imprevisível. É "mainé". Não há uma divindade mestra no controle da existência, apenas uma rede vasta e inimaginavelmente complexa de causas e condições. Nenhum constituinte dessa rede pode fornecer um refúgio garantido. A simples palavra "mainé" inclui em si mesma aniccā, dukkhā e anattā.





One of the strengths of the monastic order (Sangha) is that its Disciplinary Code (Vinaya) allows for no exemptions. However senior a monk may be, no matter how liberated, he must still keep all the same rules that he did when he first became a monk. Great importance is given to the elders leading by example. This tradition may be traced back to the Buddha himself.

On one occasion, during an inspection tour of monastery lodgings, the Buddha and his attendant, Ven. Ananda, came across a monk suffering from dysentery. The monk was lying on the floor fouled by urine and excrement. When the Buddha asked why none of his fellow monks was nursing him, the monk replied, "Because I do nothing for the Sangha." The Buddha instructed Ven. Ananda to fetch some water. Then he and Ananda washed the monk's body, before lifting him onto his bed.

Later, the Buddha addressed the resident Sangha. "Monks, you have no mother or father who might tend to you. If you do not tend to one another, who will then tend to you? Monks, whoever would tend to me, should tend to the sick." Thus, the Buddha showed his own willingness to clean urine and excrement from a sick monk's body. He also made it clear that such care and compassion should be shown to all monks without exception. Even to those who might not seem to deserve it.

Ajahn Jayasāro  
18/7/23

## Liderança exemplar

18/07/2023

Um dos pontos fortes da ordem monástica (Sangha) é que seu Código Disciplinar (Vinaya) não permite nenhuma isenção. Por mais sênior que um monge seja, não importa o quão libertado, ele ainda deve observar todas as mesmas regras que observava quando se tornou um monge. Grande importância é dada à liderança dos anciãos pelo exemplo. Essa tradição remonta ao próprio Buddha.

Em uma ocasião, durante uma ronda de inspeção dos alojamentos do mosteiro, o Buddha e seu atendente, o venerável Ananda, se depararam com um monge sofrendo de disenteria. O monge estava deitado no chão sujo de urina e excremento. Quando o Buddha perguntou por que nenhum de seus companheiros estava cuidando dele, o monge respondeu: "Por que eu não faço nada para a Sangha". O Buddha deu instruções ao venerável Ananda para buscar um pouco de água. Em seguida, ele e Ananda limparam o corpo do monge antes de colocá-lo em sua cama.

Mais tarde, o Buddha se dirigiu à Sangha residente: "Monges, vocês não têm uma mãe nem um pai que possam cuidar de vocês. Se vocês não cuidarem uns dos outros, quem cuidará de vocês? Monges, aquele que cuidaria de mim deveria cuidar dos enfermos". Assim, o Buddha demonstrou sua própria disposição de limpar urina e excremento do corpo de um monge enfermo. Ele também deixou claro que tais cuidados e compaixão deveriam ser demonstrados a todos os monges sem exceção. Mesmo àqueles que pudessem parecer não merecê-los.



One weekend a few years ago I had engagements on both the Saturday and Sunday. Some time before that weekend I received a phone call from a monk inviting me to attend a ceremony. I replied that

I would have to decline due to a prior commitment.

A few days later the lay supporter who had invited me on the Sunday got in touch to say that something had come up and asked if we could change the date. A solution was found: the Saturday and Sunday events were switched. Subsequently, the monk discovered that the event I had cited as a reason for refusing his invitation actually took place on the Saturday. He felt slighted and told a number of other monks that I had lied to him. I'd claimed that I had an engagement on the Sunday when, in fact, it took place on the Saturday.

I think that many of my readers have probably had similar experiences, if not as the accused then as the accuser. These days the means of communication have been increased by technology to an amazing degree. But it has not improved our skill in communication. Mindfulness remains crucial. When we feel hurt by some information, we need to move immediately to high alert. Our understanding, our interpretations of the hurtful matter are going to be especially untrustworthy. Breathe. Imagine alternative explanations, innocent scenarios. Know what you know, what you can know, what you don't know, what you can't know. In short: tiptoe to tentative conclusions; don't jump to sure ones

Ajahn Jayasāro  
22/7/23

## Interpretando informações que magoam

22/07/2023

Certo fim de semana, alguns anos atrás, eu tinha compromissos tanto no sábado quanto no domingo. Algum tempo antes daquele fim de semana, recebi uma ligação de um monge me convidando para participar de uma cerimônia. Eu respondi que teria que recusar devido a um compromisso prévio. Alguns dias mais tarde, o apoiador leigo que havia me convidado para o domingo entrou em contato para dizer que algo tinha surgido e perguntou se podíamos mudar a data. Uma solução foi encontrada: os eventos de sábado e domingo foram trocados.

Posteriormente, o monge descobriu que o evento que eu tinha mencionado como razão para recusar o seu convite na realidade ocorreu no sábado. Ele se sentiu menosprezado e contou a alguns outros monges que eu havia mentido para ele. Eu havia alegado que teria um compromisso no domingo quando este, de fato, ocorreu no sábado.

Acho que muitos dos meus leitores já tiveram experiências semelhantes, se não como o acusado, então como o acusador. Nos dias de hoje, os meios de comunicação foram incrementados pela tecnologia em um grau impressionante. Mas isso não melhorou nossa habilidade de comunicação. A presença mental (*sati*) continua sendo crucial. Quando nos sentirmos magoados por alguma informação, devemos nos colocar imediatamente em alerta máximo. Nosso entendimento, nossas interpretações do assunto que provocou a mágoa serão especialmente indignos de confiança. Respire. Imagine explicações alternativas, cenários inocentes. Saiba o que você sabe, o que você pode saber, o que você não sabe, o que você não pode saber. Em resumo: tateie em busca de conclusões provisórias em vez de se lançar em certezas.

As a young monk I was much impressed by a four-syllable teaching I received from Ajahn Chah. He said 'tuk, prow kit pit' or 'dukkha through wrong thoughts'. In other words, no person, no thing, no situation can make us suffer if we avoid wrong thinking.

This is clearly not true for physical pain. Anyone who puts their hand in a flame will be burnt by it. This is the case whether the person is a fool or an arhant. Thinking is irrelevant. But consider vicious slander. The mental suffering experienced by its victims varies greatly. How people hold the matter in their minds makes the difference.

'Thinking wrongly' does not only refer to 'thinking about wrongly'. It includes the frameworks within which we think. Frameworks include, for example, ideas of fairness.

Becoming aware of mental suffering - everything from a quiver of unease to heartbreak - ask: 'what is the wrong thinking here?' and try to let it go. Problems will remain. Slander, for example, will probably lead to some loss of reputation. But internally, the well-trained mind can be always at ease.

Ajahn Jayasāro  
25/7/23

## Dukkha por pensamentos incorretos

25/07/2023

Quando eu era um jovem monge, fiquei muito impressionado com um ensinamento de quatro sílabas de Ajahn Chah. Ele disse "tuk prow kit pit" ou "dukkha por pensamentos incorretos". Em outras palavras, nenhuma pessoa, nenhuma coisa, nenhuma situação pode nos fazer sofrer se evitarmos pensamentos incorretos.

Isso evidentemente não é verdade quanto à dor física. Qualquer pessoa que puser a sua mão no fogo será queimada por ele. Esse é o caso tanto de um tolo como de um arahant. Pensar é irrelevante. Mas considere a difamação perversa. O sofrimento mental experienciado por suas vítimas varia enormemente. Como as pessoas lidam com a questão em suas mentes faz a diferença.

"Pensar incorretamente" não se refere apenas a "pensar sobre incorretamente". Inclui as estruturas de acordo com as quais pensamos. Estruturas incluem, por exemplo, ideias de justiça.

Ao perceber o sofrimento mental - tudo, desde um frêmito de mal-estar até a angústia - pergunte: "qual é o pensamento incorreto aqui?" E tente abandoná-lo. Os problemas permanecerão. Difamação, por exemplo, provavelmente levará a uma perda de reputação. Mas, internamente, a mente bem treinada pode sempre permanecer em paz.



A Buddhist term equivalent to the idea of sustainable development is 'dīgharattam hitāya sukhāya', usually translated as 'long-lasting welfare and happiness'. It is an important motivation in merit-making activities. It also provides a criterion for deciding on the suitability of an action.

Some actions — giving, and helping others is a clear example — give us short-term pleasure, and also contribute to our long-lasting welfare and happiness. Knowing this is so, we can engage in such actions without hesitation.

But there are also many actions that lead to our long-lasting welfare and happiness, which require enduring a certain amount of short-term discomfort. Unacknowledged fear of discomfort of any kind can make us avoid such actions. On other occasions a lack of mindfulness and clear comprehension renders us incapable of standing back from the immediate stimulus in order to consider the larger picture; we act unwisely out of instinct and habit. Many people believe their freedom to consist of being able to do what they want and not having to do what they don't want. These people are not good friends to themselves. They tie themselves blindly to narrow short-term goals, and rob themselves of much future benefit and happiness. In short, the teaching is to acknowledge likes and dislikes but not be guided by them without also considering 'dīgharattam hitāya sukhāya'.

Ajahn Jayasāro  
29/7/23

## Desenvolvimento sustentável budista

29/07/2023

Um termo budista equivalente à ideia de desenvolvimento sustentável é "digharattam hitāya sukhāya", geralmente traduzido como "bem-estar e felicidade duradouros". É uma motivação importante nas atividades para realizar méritos. E também fornece um critério para decidir sobre a adequação de uma ação.

Algumas ações - doar e ajudar os outros são um exemplo claro - nos dão prazer de curto-prazo e também contribuem para o nosso bem-estar e felicidade duradouros. Sabendo disso, podemos nos engajar em tais atividades sem hesitação.

Mas também há muitas ações que levam ao nosso bem-estar e felicidade duradouros que requerem suportar uma certa quantidade de desconforto de curto prazo. O medo não reconhecido de qualquer tipo de desconforto pode fazer com que evitemos tais ações. Em outras ocasiões, uma falta de presença mental (*sati*) e compreensão clara nos torna incapazes de darmos um passo atrás diante dos estímulos imediatos de modo a considerar o quadro mais amplo; podemos agir insensatamente por conta de instintos e hábitos. Muitas pessoas acreditam que sua felicidade consiste em serem capazes de fazer o que querem e de não fazer o que não querem. Essas pessoas não são boas amigas de si mesmas. Elas se atam cegamente a objetivos estreitos de curto prazo e roubam de si muito bem-estar e felicidade futuros. Em resumo, o ensinamento é reconhecer gostos e desgostos, mas não ser guiado por eles, e também considerar "digharattam hitāya sukhāya".





On the full moon of Visākha, by means of sublime wisdom, the Buddha realized supreme enlightenment. Motivated by boundless compassion, he soon began to consider ways of sharing the truths he had discovered. Two months later, on the full moon of Asalha, he taught his first discourse, the Dhammacakkapavattana Sutta. On that day, in the Sarnath deer park, the Buddha's audience consisted of five ascetics. These men had been his disciples during his years of practising austerities. They were chosen for being the most capable of truly understanding the Dhamma. He explained to them the middle way between sensory indulgence and pointless asceticism. He expounded the Four Noble Truths, the teaching that would underly all other teachings for the next forty five years. As a result of listening to this discourse, the senior member of the group, Kondañña, realized the first level of enlightenment, Stream Entry.

Thus, on one day, the Buddha became teacher of humans and gods for the first time; the Dhamma as a body of teachings emerged for the first time into the world; and there appeared as a consequence, the first member of the Noble Sangha.

On this auspicious Asalha Pūja day let us all aspire to develop within ourselves the wisdom and compassion of the Buddha. Let us diligently study the Dhamma in order to realize its profound truth. Let us create all the conditions necessary for entry into the community of the Noble Sangha.

Ajahn Jayasāro  
1/8/23

## Āsālha Pūjā

01/08/2023

Na lua cheia de visākha, por meio de sabedoria sublime, o Buddha alcançou a iluminação suprema. Motivado por compaixão ilimitada, ele logo começou a considerar meios de compartilhar as verdades que havia descoberto. Dois meses depois, na lua cheia de Asalha, ele ensinou seu primeiro discurso, o Dhammacakkapavattana Sutta. Naquele dia, no parque dos gamos de Sarnath, a assembleia do Buddha consistia de cinco ascetas. Esses homens haviam sido seus discípulos durante os anos em que praticou austeridades. Eles foram escolhidos por serem os mais aptos a compreender verdadeiramente o Dhamma. Ele lhes explicou o caminho do meio entre a indulgência sensorial e o ascetismo sem sentido. Ele declarou as Quatro Nobres Verdades, o ensinamento que estaria subjacente a todos os demais ensinamentos dos próximos quarenta e cinco anos. Como resultado de ouvir esse discurso, o membro sênior do grupo, Kondañña, alcançou o primeiro nível da iluminação, a Entrada na Correnteza.

Dessa forma, num único dia, o Buddha se tornou professor de humanos e deuses pela primeira vez; o Dhamma como um corpo de ensinamentos surgiu pela primeira vez no mundo; e apareceu como consequência o primeiro membro da Nobre Sangha.

Neste dia auspicioso de Asalha Pujā, aspiremos a desenvolver em nós mesmos a sabedoria e a compaixão do Buddha. Estudemos diligentemente o Dhamma para que alcancemos sua verdade profunda. Criemos todas as condições necessárias para entrar na comunidade da Nobre Sangha.



As a child, I suffered from asthma. During an asthma attack every in-breath would feel like climbing a steep rock face to the summit of a mountain. Every out-breath would feel like a rapid slide - over far too quick - to the valley below. The ascents seemed endless, Himalayan.

The descents a mere temporary reprieve.

I took refuge in books. My first love was the myths and legends of the ancient world, beginning with those of Greece and India. Books were my dearest friends. They were always by my side when I needed them. As a child I never aspired to material wealth. But I did harbour one dream: that as an adult, one day, I would own a bookcase.

Today, in my hermitage, there stands a handsome wooden bookcase with glass doors, a generous gift. Last year marked its twentieth birthday. I examined it closely. How many books in it had I read, and how many more waited to be opened? How many of these books did I read every year? It was then that I realized that even if I live to be a hundred, even if I drastically increase the time I spend reading every day, on the day of my death, many of these books will remain unread.

These days my bookcase is not only the home of old and potential friends. It is a constant reminder of my inevitable death. A death, like any other, with books unread, knowledge ungained, things left unresolved. I do not find this depressing. On the contrary, it energizes me. Time is precious. The only true happy endings are found within. Make best use of the breaths remaining.

Ajahn Jayasāro  
5/8/23

## O tempo é precioso

05/08/2023

Quando criança, eu sofria de asma. Durante uma crise de asma, cada inspiração era como escalar uma encosta rochosa íngreme até o topo de uma montanha. Cada expiração era como um deslize rápido - acabando rápido demais - vale abaixo. As subidas pareciam infinitas, himalaías. As descidas, uma mera trégua temporária.

Eu me refugiei nos livros. Meu primeiro amor foram os mitos e lendas do mundo antigo, começando com os da Grécia e da Índia. Livros eram meus amigos mais queridos. Eles estavam sempre ao meu lado quando eu precisava deles. Quando criança, eu nunca almejei a riqueza material. Mas eu cultivava um sonho: quando adulto, um dia, eu seria dono de uma estante de livros.

Hoje, no meu eremitério, há uma bela estante de madeira para livros com portas de vidro, um presente generoso. O ano passado marcou o seu vigésimo aniversário. Eu a examinei de perto. Quantos livros que estavam nela eu havia lido, quantos outros esperavam ser abertos? Quantos desses livros eu lia todo ano? Foi então que percebi que mesmo que eu viva até os cem anos, mesmo que aumente drasticamente o tempo que uso para ler todo dia, no dia da minha morte, muitos desses livros permanecerão não lidos.

Atualmente, minha estante de livros não é apenas o lar de velhos amigos e outros, em potencial. Ela é um lembrete constante da minha morte inevitável. Uma morte, como qualquer outra, com livros não lidos, conhecimento não obtido, coisas não resolvidas. Não acho isso deprimente. Pelo contrário, isso me energiza. O tempo é precioso. Os únicos finais felizes verdadeiros são encontrados aqui dentro. Faça bom uso das respirações restantes.

In the Buddha's discourses, expositions of the Four Elements and the 32 parts of the body are not meant to be comprehensive scientific representations of the material world. They are meant as meditation aids for all those devoted to the practice of abandoning identification with matter as self or belonging to self.

Science has gained profound knowledge of the material world. There is no reason why we cannot incorporate its discoveries into our Dhamma reflections. Here are a few examples that I have found useful.

Very little matter indeed is solid. 99% of all matter is composed of plasma, electrically charged gas. And matter itself makes up only a third of the universe.

We human beings are composed of seven billion billion billion atoms. 99.999% of all atoms are empty space. If the nucleus were the size of a pea, the atom would be the size of a football stadium. If we removed all the empty space inside our atoms we would be able to fit into a particle of dust. The entire human race would fit into the volume of a sugar cube.

Ajahn Jayasiri  
2012

## Dharmologia: a ciência no Dhamma

08/08/2023

Nos discursos do Buddha, explicações dos Quatro Elementos e das 32 partes do corpo não têm o intuito de ser uma representação abrangente do mundo material. Elas têm o intuito de ser auxílios de meditação para aqueles dedicados à prática do abandono da identificação da matéria como um "eu" ou pertencente a um "eu".

A ciência obteve um conhecimento profundo sobre o mundo material. Não há nenhuma razão para não incorporarmos as suas descobertas às nossas reflexões do Dhamma. Aqui estão alguns exemplos que achei úteis.

Muito pouca matéria é de fato sólida. 99% de toda a matéria é composta de plasma, gás eletricamente carregado. E a própria matéria compõe apenas um terço do universo.

Nós, seres humanos, somos compostos de sete bilhões de átomos. 99,999% de todos os átomos é espaço vazio. Se o núcleo de um átomo fosse do tamanho de uma ervilha, o átomo seria do tamanho de um estádio de futebol. Se removéssemos todo o espaço vazio de nossos átomos, seríamos capazes de caber numa partícula de poeira. Toda a raça humana caberia no volume de um cubo de açúcar.

Like and dislike are the bullies of our inner world. They shout loudly, shake our bodies, intimidate us. They bellow, "Do this!" and "Don't do that!" Like and dislike drown out all the other subtler voices in our mind. How often have we been bullied into doing and saying things we later regret because of that commanding voice, "I want this. I want this now. Don't think, don't doubt. Now!"? How often have we been bullied by a wave of dislike into refraining from doing and saying things that we realise in retrospect would have contributed to our long-term welfare and happiness?

Courage, patience and forbearance are key to making wise decisions in life. If we never face up to the internal bullies of like and dislike, we will never be truly free. Our life will be continually limited and impoverished by them. Face up to them, and they are revealed as paper tigers. Steadfastly following the path of Dhamma, like and dislike become merely background noise.

Ajahn Jayasāro  
12/8/23

## Gosto e desgosto

12/08/2023

Gosto e desgosto são os encenqueiros do nosso mundo interno. Eles gritam alto, chacoalham nossos corpos, nos intimidam. Eles berram: "Faça isso!" e "Não faça aquilo!". Gosto e desgosto abafam todas as outras vozes mais sutis na nossa mente. Quantas vezes fomos intimidados a fazer e dizer coisas das quais mais tarde nos arrependemos por causa dessa voz imperativa: "Eu quero isso. Eu quero isso agora. Não pense, não duvide. Agora!?" Quantas vezes fomos intimidados por uma onda de desgosto a deixar de fazer e dizer coisas que percebemos, em retrospectiva, que teriam contribuído para o nosso bem-estar e felicidade a longo prazo?

Coragem, paciência e resiliência são fundamentais para tomar decisões sábias na vida. Se nunca encararmos os encenqueiros internos do gosto e do desgosto, nunca seremos verdadeiramente livres. Nossa vida será continuamente limitada e empobrecida por eles. Encare-os e eles serão desmascarados como tigres de papel. Seguindo firmemente o caminho do Dhamma, gosto e desgosto se tornam meros ruídos de fundo.



If you find your mind agitated during meditation, trying to force it to stop thinking rarely helps. There are more effective ways of dealing with this challenge. For example: rather than struggling to drag the mind back to the meditation object, you can simply try to reduce the speed of the stream of thoughts. Allow the thinking to proceed as it will with a single proviso - it must do so in slow motion, thought by thought. The intention to slow the stream of thoughts acts here as right effort. In a short time the mind gets bored with the train of thought, and abandons it willingly. Repeat as necessary.

If mental agitation is a long-term problem in meditation the cause is most usually to be found in the way you treat your mind when you are not meditating. In particular, it is due to overloading your mind with information.

If that is the case, feel some compassion for your brain. Be more mindful of what you are letting into your mind through the sense doors, especially the eyes and the ears.

Ajahn Jayasāro  
15/8/23

## Desacelerando a agitação mental

15/08/2023

Se você achar que sua mente está agitada durante a meditação, tentar forçá-la a parar de pensar raramente ajuda. Há meios mais eficazes de lidar com esse desafio. Por exemplo: em vez de pensar arrastando a mente de volta para o objeto de meditação, você pode simplesmente reduzir a velocidade do fluxo de pensamentos. Permita que os pensamentos prossigam como quiserem com uma única ressalva - eles devem fazê-lo em câmera lenta, de pensamento a pensamento. A intenção de desacelerar o fluxo de pensamentos atua aqui como esforço correto. Em pouco tempo a mente se entedia com a linha de raciocínio e a abandona de boa vontade. Repita conforme necessário.

Se a agitação mental for um problema recorrente na meditação, a causa é geralmente encontrada no modo como você cuida da sua mente quando não está meditando. Especificamente, é devido a sobrecarregar sua mente com informações.

Se esse for o caso, sinta um pouco de compaixão pelo seu cérebro. Esteja mais atento ao que você está deixando entrar na sua mente através das portas dos sentidos, especialmente os olhos e os ouvidos.

One morning as a group of monks led by Ven. Sāriputta and Ven. Mahāmoggallāna entered the town of Veluntaka on alms round, they were informed that the laywoman Nandamātā had prepared a meal for them, and invited them to her house.

After the meal offering, Ven. Sāriputta asked Nandamātā how she knew that the Sangha would be arriving on that day. She replied that early the previous morning she had just finished chanting the Pārāyana verses when she became aware of the great deva king Vessavana standing before her. He was exclaiming, "Sadhu! sister. Sadhu! sister." He had then asked her to offer a meal to the Sangha today and dedicate the merit to him.

Hearing this, Ven. Sāriputta said, "It is wonderful, it is amazing that you can converse directly with such a powerful and influential deva." His words opened a door for Nandamātā. She began to reveal to him other accomplishments that she also considered wonderful and amazing.

She told him that when Nanda, her deeply beloved only child was unjustly imprisoned and executed, she "did not recall any alteration of mind."

After her husband's death and rebirth as a yakkha, he reappeared before her and yet she "did not recall any alteration of mind."

From the day of her arranged marriage she could not recall even a single thought of being unfaithful to her husband.

Since declaring herself a disciple of the Buddha, she could not recall ever deliberately breaking a precept.

She could enter and leave the four jhānas at will.

She had abandoned the five fetters and realized the third of the four levels of enlightenment

Ajahn Jayasāro  
19/8/23

## As realizações maravilhosas de Nandamātā

19/08/2023

Uma manhã, quando um grupo de monges liderados pelo venerável Sāriputta e o venerável Mahāmoggallāna entrava na cidade de Veluntaka para esmolar alimentos, eles foram informados que a leiga Nandamātā havia lhes preparado uma refeição e os convidado para sua casa.

Depois da oferenda da refeição, o venerável Sāriputta perguntou a Nandamātā como ela sabia que a Sangha chegaria naquele dia. Ela respondeu que, cedo na manhã anterior, ela havia acabado de recitar os versos de Pārāyana quando se deu conta de que o grande rei deva vessavana estava diante dela. Ele estava exclamando: "Sadhu! irmã. Sadhu! irmã." Então, ele pediu que ela oferecesse uma refeição à Sangha hoje e dedicasse o mérito para ele.

Ao ouvir isso, o venerável Sāriputta disse: "É maravilhoso, é impressionante que você consiga conversar diretamente com um deva tão poderoso e influente." Suas palavras abriram uma porta para Nandamātā. Ela começou a lhe revelar outras realizações que considerava maravilhosas e impressionantes.

Ela lhe contou que quando Nanda, seu filho único muito querido, foi injustamente aprisionado e executado, ela "não se lembrava de ter tido qualquer alteração na mente".

Depois da morte do seu marido e do seu renascimento como yakkha, ele reapareceu diante dela e, mesmo assim, ela "não se lembrava de ter tido qualquer alteração na mente".

Desde o dia do seu casamento, ela não se lembrava de sequer um pensamento de ser infiel ao seu marido.

Desde que se declarou uma discípula do Buddha, ela não conseguia se lembrar de já ter quebrado um preceito deliberadamente.

Ela podia entrar e sair dos quatro jhānas à vontade.

Ela havia abandonado os cinco grilhões e realizado o terceiro dos quatro níveis da iluminação.

If Hamlet had been an Indian prince rather than Danish, he might have soliloquized "To be or not to be, that is the question. Or to both be and not be. Or to neither be nor not be." Certainly, he would have encountered this classic, supposedly all-embracing quadrilemma, at university. And if he'd met a Buddhist monk he might have become even more confused. Or perhaps less. The monk would have told him that for an enlightened being none of these four possibilities apply.

On one occasion an awe-struck brahmin asked the Buddha whether he were some of god or angel or demon. The Buddha said no. Then he asked if he were then just a human being. Again the Buddha said no, he was not. He was Buddha. By answering in this way he was not proposing a new category of being. He was giving a name to the transcendence of all categories.

Creating categories is a useful tool for ordering information and applying it. But the ultimate, unlimited truth cannot be captured within a category created by the limited rational human mind. Surely, it is irrational to think that it could be.

There is only one reliable way to approach the profound question of Buddhahood. It is the way of practice. As the Buddha taught Ven. Vakkhali, "Whosoever sees the Dhamma, sees the Buddha."

Ajahn Jayasāro  
22/8/23

## A transcendência de todas as categorias

22/08/2023

Se Hamlet tivesse sido um príncipe indiano em vez de dinamarquês, seu solilóquio poderia ter sido: "Ser ou não ser, eis a questão. Ou tanto ser quanto não ser. Ou nem ser nem não ser." Certamente ele teria se deparado com esse quadrilema clássico, de abrangência supostamente universal, na universidade. E se ele tivesse se encontrado com um monge budista, ele poderia ter ficado ainda mais confuso. Ou talvez menos. O monge lhe teria dito que nenhuma dessas quatro possibilidades se aplica a um ser iluminado.

Em uma ocasião, um brâmane estupefato perguntou ao Buddha se ele era algum tipo de deus, anjo ou demônio. O Buddha disse que não. Depois, perguntou se ele era apenas um ser humano. Novamente, o Buddha disse que não, ele não era. Ele era o Buddha. Ao responder dessa forma, ele não estava propondo uma nova categoria de ser. Ele estava dando um nome à transcendência de todas as categorias.

Criar categorias é uma ferramenta útil para organizar informações e aplicá-las. Mas a verdade suprema e ilimitada não pode ser captada em uma categoria criada pela mente racional e limitada dos humanos. De fato, é irracional pensar que poderia ser assim.

Há apenas uma maneira confiável de abordar a profunda questão da budeidade (a qualidade de Buddha). Como o Buddha ensinou ao venerável vakkhali: "Aquele que vê o Dhamma, vê o Buddha."

When our minds are obsessing over an object of desire, we tend to create all kinds of unrealistic ideas about it. We dwell on past highlights. Or the best it's ever been. Our hopes are high. "This time!" We forget all the occasions we've been disappointed by it in the past. We don't think about how we will feel after our enjoyment ends. Wise thoughts are crowded out. They seem like grumpy old folk at a party. Caught up in craving we lose our sense of context and purpose.

To navigate the world of sense desires, an inquiring mind is vital. Right now, how does it feel? How does it really feel? How does it feel to be completely content? How important is that feeling to us? How much time should we spend chasing fragile pleasures in the world? And how much time learning how to let go of all that obscures a stable inner peace? How does it feel to crave something? Physically? Mentally? Is it pleasant? How does it feel to get what you want? Look closely. Is it an unalloyed pleasure? Are there moments of indifference or even aversion within the pleasure? How does fear of separation feel? How does loss feel?

If our minds are entrapped by the world of sense pleasures, it doesn't mean we're bad. It means we haven't cultivated sufficient power of observation.

Ajaln Jayasāro  
27/8/23

## Analisando o desejo sensorial

27/08/2023

Quando nossas mentes estão obcecadas por um objeto de desejo, nós tendemos a criar todo tipo de ideias irrealistas sobre ele. Nós nos atemos aos pontos altos do passado, ou, ou ao melhor que ele já foi. Nossas esperanças são grandes: "Agora sim!" Esquecemos todas as ocasiões em que fomos desapontados por ele no passado. Não pensamos sobre como iremos nos sentir depois que o nosso desfrute acabar. Pensamentos sábios são excluídos. Eles parecem velhos ranzinzas numa festa. Tomados pelo anseio, perdemos nossa noção de contexto e propósito.

Para navegar pelo mundo dos desejos sensoriais, uma mente inquisitiva é vital. Neste momento, como é a sensação? Como é realmente a sensação? Como é a sensação de estar plenamente satisfeito? O quão importante é essa sensação para nós? Quanto tempo deveríamos gastar perseguindo prazeres frágeis no mundo? E quanto tempo aprendendo a abandonar tudo aquilo que obscurece uma paz interior estável? Como é a sensação de ansiar por algo? Fisicamente? Mentalmente? É prazerosa? Como é a sensação de conseguir o que você quer? Observe de perto. É um prazer sem nódoas? Há momentos de indiferença ou até mesmo de aversão neste prazer? Como é a sensação do medo da separação? Como é a sensação da perda?

Se nossas mentes estiverem presas no mundo dos prazeres sensoriais, isso não significa que somos maus. Significa que não cultivamos suficiente poder de observação.



As students of the Dhamma we need good friends. We need companionship on the path and we need people with wisdom and integrity in our lives who are willing to reveal to us our blind spots and prejudices. For if we can't see our defilements then how will we ever abandon them? The Buddha taught us to regard the wise people who give us useful feedback — even when it's painful — as great benefactors.

A horse trainer once told the Buddha that when he found an untrainable horse he would kill it. He asked what the Buddha would do with an untrainable human being. The Buddha stunned the horse trainer by replying, "The same as you. I'd kill him." Then the Buddha explained that killing someone meant stopping to teach them.

It's an important lesson. Our good friends don't have the patience of a Buddha. If we make ourselves difficult to speak to, they will eventually stop telling us the things we need to hear.

To help ourselves to be more open to feedback from a good friend, we must simply remember that their words are not a judgement of who we are. They are information about how a person we trust to be well-intentioned and insightful interprets our actions and speech.

Ajahn Jayasāro  
29/2/23

## O valor da apreciação dos bons amigos sobre nós

29/08/2023

Como alunos do Dhamma, nós precisamos de bons amigos. Precisamos de companheirismo no caminho e precisamos de pessoas com sabedoria e integridade em nossas vidas que estão dispostas a nos revelar nossos pontos cegos e preconceitos. Pois, se não conseguirmos ver nossas impurezas, então como iremos abandoná-las? O Buddha nos ensinou a considerar as pessoas sábias que nos fazem apreciações úteis - mesmo quando essas forem dolorosas - como grandes benfeitores.

Um domador de cavalos uma vez disse ao Buddha que, quando ele encontrava um cavalo indomável, ele o matava. Ele perguntou o que o Buddha faria com um ser humano indomável. O Buddha chocou o domador de cavalos ao responder: "O mesmo que você. Eu o mataria." Depois, o Buddha explicou que matar alguém significava parar de ensiná-lo.

É uma lição importante. Nossos bons amigos não têm a paciência de um Buddha. Se nos tornarmos difíceis de ser abordados, eles acabarão parando de nos dizer as coisas que precisamos ouvir.

Para nos ajudar a sermos mais abertos às apreciações de um bom amigo, devemos simplesmente lembrar que as palavras dele não são um julgamento de quem nós somos. São informações sobre como uma pessoa que acreditamos ser bem-intencionada e perspicaz interpreta nossas ações e fala.

Mindfulness is never practised as a single, isolated virtue, and is never restricted to a merely passive awareness. Wisdom and effort are two of the key qualities that have to accompany it. These two qualities have a number of different names in Pāli, depending on context and function. In the practice of satipatthāna they are referred to as sampajañña (usually translated into English as 'clear comprehension') and ātāpi ('ardency'). In the Satipatthāna Sutta (MN10) the Buddha teaches that by recognizing (with sampajañña) 'covetousness and greed for the world' as unwholesome mental factors, and by making the effort (ātāpi) to abandon them, meditators are able to contemplate body, feelings, mind and mental objects effectively.

Elsewhere, these two related factors are referred to as Right View and Right Effort. In the Mahācattarisiṅga Sutta (MN117) Right Mindfulness is defined in terms of the Eightfold Path. Right View is explained as understanding the distinction between Right View and Wrong View, Right Intention and Wrong Intention etc. Right Effort is explained as the effort to abandon the eight 'Wrong' factors and cultivate the eight 'Right' factors. As for Right Mindfulness, it is defined as the practice of 'mindfully abandoning the eight 'Wrong' factors, and of 'mindfully entering into and abiding in the eight 'Right' factors

Ajahn Jayasāro  
2/9/23

## Sabedoria e esforço: companheiros inseparáveis de sati

02/09/2023

A presença mental (*sati*) nunca é praticada como uma virtude única e isolada e nunca se restringe a uma consciência meramente passiva. Sabedoria e esforço são duas das qualidades fundamentais que devem acompanhá-la. Essas duas qualidades têm uma variedade de nomes em páli, dependendo do contexto e da função. Na prática de *satipatthāna*, elas são referidas como *sampajañña* (geralmente traduzida para o inglês como "clear comprehension" [compreensão clara]) e *ātāpi* ("ardency" [diligência]).

No *Satipatthāna Sutta* (MN 10), o Buddha ensina que ao reconhecer (com *sampajañña*) "cobiça e ganância pelo mundo" como fatores mentais maléficos e ao fazer o esforço (*ātāpi*) para abandoná-los, os meditadores são capazes de contemplar o corpo, as sensações, a mente e os objetos mentais efetivamente.

Em outros lugares, esses dois fatores relacionados são referidos como visão correta e esforço correto. No *Mahācattarisaka Sutta* (MN 117), a presença mental correta (*sammā-sati*) é definida em termos do Caminho Óctuplo. Visão correta é explicada como compreender a distinção entre visão correta e visão incorreta, intenção correta e intenção incorreta, etc. Esforço correto é explicado como o esforço para abandonar os oito fatores "incorretos" e cultivar os oito fatores "corretos". Já a presença mental correta (*sammā-sati*) é definida como a prática de "abandonar conscientemente os oito fatores 'incorretos'" e de "adentrar e permanecer conscientemente nos oito fatores 'corretos'".

Mettā (loving-kindness) without upekkhā (equanimity) is often short-sighted and sometimes blind.

It can become overly concerned with the immediate happiness of others.

It often confuses pleasure with happiness, and becomes superficial.

It produces an exuberance of heart that may lead to big gestures and commitments that can't be sustained.

It can easily become sidetracked into personal affection, love or lust.

Upekkhā reminds us of the big picture, of the consequences or possible ramifications of our actions.

Upekkhā provides the stability, balance and clear vision in which mettā must be wisely grounded.

Upekkhā allows us to see that whether people change or not, whether or not they free themselves from their pain, whether or not they find happiness, is due to a web of causes and conditions. Our mettā is just one part of that web.

Ajahn Jayasāro  
5/9/23

## Equilibrando mettā com upekkhā

05/09/2023

Mettā (bem-querer) sem upekkhā (equanimidade) geralmente é míope e às vezes cega.

Ela pode se tornar excessivamente preocupada com a felicidade imediata dos outros.

Ela geralmente confunde prazer com felicidade e se torna superficial.

Ela produz uma exuberância do coração que pode levar a grandes gestos e compromissos que não podem ser sustentados.

Ela pode facilmente se desviar e se tornar afeição pessoal, amor ou luxúria.

Upekkhā nos lembra do panorama geral, das consequências ou possíveis ramificações de nossas ações.

Upekkhā fornece a estabilidade, o equilíbrio e a visão clara nos quais mettā deve ser sabiamente fundamentada.

Upekkhā nos permite ver que o fato de as pessoas mudarem ou não, se libertarem de suas dores ou não, encontrarem a felicidade ou não, é devido a uma rede de causas e condições.

Nossa mettā é apenas uma parte dessa rede.

Recently, I came across a popular phrase encouraging people to overcome their doubts and fears, and to commit themselves to a particular course of action. 'YOLO' it said 'You only live once!' As Buddhists we can't agree with this belief, but we might perhaps modify it: 'You only live this moment once!'

Today is a unique historical occasion. We've been wandering through samsāra for an unimaginably long time: the Buddha said that if we pooled together all the tears we've shed in previous lives, it would form a mighty ocean. But in all that time — encompassing an incalculable number of Big Bangs — today is the first and only ever 9th September 2023. Whatever hour of the day you are reading this, be aware that it is an absolutely unique hour. This present breath may seem ~~the~~ similar to most of those that have come before it, and most of those that will succeed it. Nevertheless, it is unique. This fleeting breath right now will occur only once in our personal history, the history of the human race, the history of the universe.

So many people find their lives dull and mundane. They crave to be special in some way, and feel depressed when they fail. In fact, all they need to do is to stop rushing about and take a fresh look at their experience. Everything has meaning. Firstly, because every single moment is unique. But most importantly, every moment of our life has meaning because how we relate to it creates our future.

Ajaln Jayasāro  
Right now

## Uma ocasião histórica única: agora mesmo

09/09/2023

Recentemente, eu me deparei com uma frase popular encorajando as pessoas a superarem suas dúvidas e medo e a se comprometerem com determinado rumo de ação. "YOLO" ela dizia: "You only live once" [Você só vive uma vez]. Como budistas, não podemos concordar com essa crença, mas podemos talvez modificá-la: "You only live this moment once" [Você só vive este momento uma vez].

Hoje é uma ocasião histórica única. Estamos perambulando pelo samsāra por um tempo inimaginavelmente longo. O Buddha disse que se coletássemos todas as lágrimas que já derramamos em vidas passadas, elas formariam um oceano poderoso. Mas em todo esse tempo - abrangendo um número incalculável de Big Bangs - hoje é o primeiro e único 9 de setembro de 2023. Em qualquer hora do dia que você estiver lendo isto, esteja consciente de que é uma hora absolutamente única. Esta respiração presente pode parecer semelhante à maioria daquelas que vieram antes dela e à maioria daquelas que irão sucedê-la. Mesmo assim, ela é única. Esta respiração fugaz neste momento ocorrerá apenas uma vez em nossa história pessoal, na história da raça humana, na história do universo.

Tantas pessoas acham suas vidas enfadonhas e mundanas. Elas anseiam serem especiais de alguma forma e se sentem deprimidas quando fracassam. Na realidade, tudo o que elas precisam fazer é parar de correr por aí e dar uma nova olhada nas suas experiências. Tudo tem significado. Primeiramente, porque cada momento é único. Mas, acima de tudo, cada momento de nossa vida tem significado porque o modo como nos relacionamos com ele cria o nosso futuro.



Ajahn Jayasāro: 12/9/23

We may be able to think outside certain boxes, but only by thinking inside others. In fact, the box analogy is probably not the best way to think about thinking. Considering it in terms of frameworks would be more helpful. Any systematic thinking takes place within a framework of values, beliefs, premises and conventions. The only thinking that is not grounded in a framework is random mental agitation. With wisdom we do not seek to escape a box but to review our framework.

In Dhamma practice, Right View provides the best possible framework for thinking. It conditions what things we pay attention to in our lives, how we pay attention to them, and what meaning we find in them. Luang Boo Man pointed out that everything we perceive is constantly teaching the Dhamma. Our challenge is how to be constantly learning from the constant teaching. Right View gives us the scaffolding we need to do that. Acceptance of our potential for enlightenment, the three characteristics and the Four Noble Truths makes us true students of life. Without Right View, cultivating awareness may yield some insights, but we will be unable to assimilate them to the level necessary for liberation.

## Pensando dentro da caixinha correta

12/09/2023

Podemos até ser capazes de pensar fora de certas caixinhas, mas somente pensando dentro de outras. Na realidade, a analogia da caixinha provavelmente não é a melhor forma de pensar sobre o pensar. Considerá-lo em termos de estruturas seria mais útil. Qualquer pensamento sistemático ocorre dentro de uma estrutura de valores, crenças, premissas e convenções. O único pensamento que não é fundamentado numa estrutura é a agitação mental. Com a sabedoria, nós não buscamos escapar de uma caixinha, mas sim reavaliar nossa estrutura.

Na prática do Dhamma, a visão correta fornece a melhor estrutura possível para o pensar. Ela condiciona em que coisas prestamos atenção em nossas vidas, como prestamos atenção nelas e que significado encontramos nelas. Luang Pu Man ressaltou que tudo o que percebemos está constantemente ensinando o Dhamma. Nosso desafio é como estar constantemente aprendendo com esse ensinamento constante. A visão correta nos dá o andaime de que precisamos para fazer isso. Aceitação do nosso potencial para a iluminação, as três características e as quatro nobres verdades nos tornam estudantes da vida. Sem visão correta, cultivar a consciência pode fornecer alguns insights, mas não seremos capazes de assimilá-los no nível necessário para a libertação.

How do we relate to beliefs, ideas and behaviour that we find repugnant? Or those that we consider harmful to individuals, to society, to the world we live in? What emotions are stimulated by them? The most common reactions are probably anger and sadness. Many people become fatalistic or just try not to think about the things that upset them.

In the Sallekha Sutta (MN8) the Buddha gives very simple but powerful advice. He tells us to use the unwise and unwholesome as spurs to our practice. In every case, our attitude should be of the form "Others may.... I will not"

Of the 44 terms listed by the Buddha, below are some examples:

- "Others may act or speak cruelly. I will not act or speak cruelly."
- "Others may steal and cheat, may lie, speak divisively, speak coarsely, speak nonsense. I will not steal or cheat. I will not lie, speak divisively, speak coarsely, speak nonsense."
- "Others may be covetous or dwell in ill-will. I will not be covetous or dwell in ill-will."
- "Others may be jealous. I will not be jealous"
- "Others may be deceitful. I will not be deceitful."
- "Others may be arrogant. I will not be arrogant"
- "Others may be lazy. I will not be lazy."
- "Others may hold on to their views tenaciously. I will let go of my attachment to views easily"

Bearing such determinations in mind, not allowing them to slip away, we gain a compass to navigate through this confusing world.

Ajahn Jayasāro  
16/9/23

## Opondo-se a comportamentos repugnantes

16/09/2023

Como lidamos com crenças, ideias e comportamentos que achamos repugnantes? Ou com aqueles que consideramos prejudiciais a indivíduos, à sociedade e ao mundo em que vivemos? Que emoções são estimuladas por eles? As reações mais comuns são provavelmente raiva e tristeza. Muitas pessoas se tornam fatalistas ou apenas tentam não pensar sobre as coisas que lhes incomodam.

No Sallekha Sutta (MN 8), o Buddha dá conselhos muito simples, porém poderosos. Ele diz para usarmos o insensato e o prejudicial como instigadores para a nossa prática. Em todos os casos, nossa atitude deve ser conforme o padrão: "Os outros podem ... eu não".

Dos 44 termos enumerados pelo Buddha, seguem alguns exemplos abaixo:

"Os outros podem agir ou falar cruelmente. Eu não agirei ou falarei cruelmente."

"Os outros podem roubar e trapacear, podem mentir, falar de forma divisiva, falar grosseiramente, falar coisas sem sentido. Eu não roubarei nem trapacearei. Eu não mentirei, não falarei de forma divisiva, não falarei grosseiramente, não falarei coisas sem sentido."

"Os outros podem ser cobiçosos ou permanecer com má vontade. Eu não serei cobiçoso ou permanecerei com má vontade."

"Os outros podem ser invejosos. Eu não serei invejoso."

"Os outros podem ser enganosos. Eu não serei enganoso."

"Os outros podem ser arrogantes. Eu não serei arrogante."

"Os outros podem ser preguiçosos. Eu não serei preguiçoso."

"Os outros podem se apegar de forma tenaz aos seus pontos de vista. Eu abandonarei facilmente meu apego aos pontos de vista."

Mantendo tais determinações em mente, não permitindo que elas vacilem, obtemos uma bússola para navegar por esse mundo confuso.

Words may be simply puffs of air from a mouth, but some phrases - "I love you", "I hate and despise you!", for example - have the power to detonate an explosion of emotion in our hearts. Many words, though, seem so bland that we hardly notice them. It is a mistake. These words often bear within them unexamined ideas about ourselves and the world which may cause us unnecessary distress. Take the words 'should' and 'should not'. What do they mean, exactly? Why does it upset us so much when people or things are not as we think they should be?

Hidden within the word 'should' lies the word 'if'. Looking at 'should' phrases, and asking what 'if' phrases are implied by them can clarify matters in a way that calms our mind.

'You should....' may be based on the idea that success in a particular endeavour depends on specific behaviours. For example, 'if you want to want to keep healthy, you should be careful of what foods you eat'. This is straightforward. Slightly more complex are ideas like, 'If you make a commitment, you should try to live up to it'. Most problematic are thoughts like, "If you really loved me, you would always do what I want you to". A common cause of suffering is confusing what we want with what is objectively right, and what we don't want with what is wrong. In such cases, 'you shouldn't...' can mean little more than 'I don't want you to'.

Ajahn Jayasāro  
19/1/23

## Investigando o sofrimento por trás das palavras

19/09/2023

Palavras podem simplesmente ser sopros de ar saindo de uma boca, mas algumas frases - "Eu te amo!", "Eu te odeio e desprezo!", por exemplo - têm o poder de detonar uma explosão de emoção em nossos corações. Muitas palavras, no entanto, parecem tão brandas que dificilmente as percebemos. Isso é um erro. Essas palavras geralmente trazem consigo ideias não examinadas sobre nós mesmos e o mundo que podem nos causar dificuldades desnecessárias. Pegue as palavras "deveria" e "não deveria". O que elas significam exatamente? Por que ficamos tão incomodados quando pessoas ou coisas não são como achamos que elas deveriam ser?

Escondida na palavra "deveria" está a palavra "se". Observar as frases contendo "deveria" e perguntar que frases contendo "se" estão implicadas nelas pode esclarecer o assunto de um modo que acalma a nossa mente.

"Você deveria..." pode estar baseado na ideia de que o sucesso em determinada empreitada depende de comportamentos específicos. Por exemplo: "Se você quer ficar saudável, você deveria tomar cuidado com os alimentos que come." Isso é simples. Um pouco mais complexas são ideias como: "Se você fizer um compromisso, você deveria honrá-lo." Mais problemáticos são pensamentos assim: "Se você me amasse de verdade, sempre faria o que eu quero que você faça." Uma causa comum de sofrimento é confundir o que queremos com o que é objetivamente certo e o que não queremos com o que é errado. Em tais casos, "você não deveria..." pode significar nada mais do que "eu não quero que você faça".

NO. \_\_\_\_\_

DATE : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

For a long time the precipitous rise in lung cancer cases during the twentieth century was blamed on vehicle exhaust fumes. Then, in 1954, the work of Doll and Hill, two British scientists, revealed that smokers were sixteen times more likely to get lung cancer than non-smokers.

The response of the tobacco companies was smart. They tried to confuse people. They queried the research; they queried the researchers; they called for more research. The aim was not to convince smokers that smoking was safe, but to create doubt in the evidence that it was not. They wanted smokers to become apathetic and stick to the status quo: "Some experts say this, some say that. What do I know." A secret internal memo reminded senior executives, "Doubt is our product."

Doubt is certainly a powerful force. In Dhamma practice, we look at how it arises in the mind, how it feels, what feeds it, what weakens it, and how it ends. We see it as a conditioned phenomena. We don't identify with it.

It is important to be aware of how defilement tries to muddy the waters. Observe how it can adopt the apparently reasonable and rational stance of a tobacco company executive: "Can you really find an end to suffering? What makes you so sure? The evidence is not so clearcut as you seem to think. Don't be too rash in giving up the pleasures of samsāra" Etc.

Ajahn Jayasāro  
23/9/23



## O câncer da dúvida

23/09/2023

Por muito tempo, a culpa do aumento acentuado nos casos de câncer de pulmão durante o século XX foi atribuída às fumaças dos exaustores de veículos. Então, em 1954, o trabalho de Doll e Hill, dois cientistas britânicos, revelou que fumantes tinham probabilidade dezesseis vezes maior de desenvolver câncer de pulmão do que não-fumantes.

A resposta das companhias de fumo foi astuta. Elas tentaram confundir as pessoas. Elas questionaram a pesquisa; questionaram os pesquisadores; pediram mais pesquisas. O objetivo não era convencer os fumantes de que fumar era seguro, mas criar dúvidas nas evidências de que não era seguro. Elas queriam que os fumantes se tornassem apáticos e ficassem no status quo: "Alguns especialistas dizem isso, outros dizem aquilo. Sei lá eu." Um memorando interno secreto lembrava executivos sêniores de que "a dúvida é o nosso produto".

A dúvida certamente é uma força poderosa. Na prática do Dhamma, nós observamos como ela surge na mente, qual é a sensação dela, o que a alimenta, o que a enfraquece e como ela acaba. Nós a vemos como um fenômeno condicionado. Não nos identificamos com ela.

É importante estar ciente de como as corrupções mentais tentam turvar as águas. Observe como elas podem adotar a postura aparentemente razoável e racional de um executivo da companhia de fumo: "Será que você realmente consegue encontrar um fim do sofrimento? O que lhe dá tanta certeza? A evidência não é tão clara quanto você parece pensar. Não seja tão precipitado ao abandonar abrir mão dos prazeres do samsâra." Etc.

My first day at Wat Pah Pong in December 1978 was a momentous one. It filled me with a strong faith in the Buddha, the Dhamma and the Ariya Sangha that has never left me. Nevertheless, after I had been living there for a while, certain doubts arose in my mind. I began to notice some of the monks and novices acting in ways that I knew were in conflict with their precepts or flouted monastic regulations. I thought, "How is it possible for them to live under the guidance of an arahant and behave in this way? How could these monks and novices be so heedless? How could they be so shameless?"

Later, re-reading the Dhammapāda I came across the verse:  
"Even if a fool spends his whole lifetime in the presence of a sage,  
he does not understand the Dhamma, just as a ladle does not know  
the taste of soup" (v. 64)

It was clear that merely being close to a wise and compassionate teacher is not enough. The Dhamma does not manifest as some kind of liberating energy emanating from pure beings, that you can bathe in. You still have to do the work.

The flavour of the Dhamma is unrivalled. The question is how we relate to it. Is our mind like a sensitive tongue or an unfeeling ladle?

Ajahn Jayasāro  
26/9/23

## Apreciando o sabor do Dhamma

26/09/2023

Meu primeiro dia em wat Pah Pong, em dezembro de 1978, foi memorável. Ele me preencheu com uma forte fé no Buddha, no Dhamma e na Ariya Sangha que nunca me deixou. Ainda assim, depois de já estar vivendo lá por um tempo, certas dúvidas surgiram em minha mente. Comecei a perceber que alguns monges e noviços agiam de maneiras que eu sabia que estavam em conflito com os seus preceitos ou desrespeitavam os regulamentos monásticos. Eu pensava: "Como é possível para eles viver sob a orientação de um arahant e se comportar dessa maneira? Como esses monges e noviços podem ser tão negligentes? Como eles podem ser tão desavergonhados?"

Mais tarde, relendo o *Dhammapāda*, eu me deparei com o verso: "Mesmo se um tolo passar a vida toda na presença de um sábio, ele não entende o Dhamma, assim como uma concha não sabe o sabor da sopa." (v. 64)

Estava claro que simplesmente estar perto de um professor sábio e compassivo não é suficiente. O Dhamma não se manifesta como um tipo de energia liberadora emanando de seres puros, na qual você pode se banhar. Você ainda precisa fazer o trabalho.

O sabor do Dhamma é inigualável. A pergunta é como nos relacionamos com ele. Nossa mente é como uma língua sensível ou como uma concha de sopa insensível?

On one occasion, while asking Ajahn Chah some questions about meditation, a Western monk complained about his restless mind. He said that he was feeling frustrated and discouraged by his inability to control it. "As soon as I start meditating, it's gone," he said, "rushing off into the past and the future. Luang Por, what can I do?" Ajahn Chah told him that he was looking at the matter in the wrong way. In fact, the mind never goes anywhere at all. The mind is always right here. It's just that in the case of mental agitation, mental states - thoughts and memories - are appearing in the mind in rapid succession. Understanding this point is key to dealing with the issue.

Sometimes the mind is without thought, often it is with thought. Inner silence and inner agitation might seem to be poles apart; actually they are simply modes of the ever-present mind. Tune into the mind and thought becomes merely thought, a mental event. The perceptions, 'I am calm' and 'I am agitated' fade away. Now we see that sometimes the mind is accompanied by calm, sometimes not.

Ajahn Jayasāro  
30/9/23

## A mente sempre presente

30/09/2023

Em uma ocasião, ao fazer algumas perguntas a Ajahn Chah sobre meditação, um monge ocidental reclamou de sua mente inquieta. Ele disse que se sentia frustrado e desencorajado por sua incapacidade de controlá-la. "Assim que eu começo a meditar, ela se manda", ele disse. "Corre para o passado e o futuro. Luang Pó, o que posso fazer?" Ajahn Chah lhe disse que ele estava vendo a questão de maneira errada. Na realidade, a mente nunca vai a lugar algum. A mente está sempre bem aqui. É só que, no caso da agitação mental, os estados mentais - pensamentos e memórias - estão aparecendo na mente em rápida sucessão. Compreender esse ponto é fundamental para lidar com o problema.

Às vezes a mente está sem pensamentos, frequentemente ela está com pensamentos. Silêncio interior e agitação podem parecer diametralmente opostos; na realidade, eles simplesmente são modos de uma mente sempre presente. Sintonize-se com a mente e o pensamento se torna meramente pensamento, um evento mental. As percepções "estou calmo" e "estou agitado" desaparecem. Agora vemos que às vezes a mente está acompanhada pela calma, às vezes não.

Many young people today are addicted to video games. That is no surprise — they are designed to be addictive. No matter how smart a person's mind may be, without the protection of mindfulness, it is easily manipulated.

I would like to share my advice to the addicted. It is to take their gaming to the next level. Consider: if someone can play a game without getting addicted to it, then they have gained the ultimate victory: victory over the designer of the game.

Given that it's hard for addicts to acknowledge their addiction, what indicators should they look for? I would suggest the neglect of other parts of their life. For example, not getting enough sleep, not eating healthy foods at set times, neglecting physical exercise, neglecting responsibilities to family, neglecting school work, neglecting the cultivation of social skills needed in the adult world. Winning the game would be to play in a way that gives enjoyment, but has no negative consequences on physical and mental health, on family relationships, and one's general education.

Games give us structure. They immerse us in little worlds that seem to have meaning and give us purpose. What are the needs that games try to meet? Why not look for a better way to meet those needs?

Ajahn Jayasāro  
3/10/23

## Zerando o jogo: conselhos aos viciados em videogames

03/10/2023

Muitos jovens hoje em dia são viciados em videogames. Isso não é nenhuma surpresa - eles são programados para serem viciantes. Não importa o quão inteligente seja a mente de uma pessoa, sem a proteção da presença mental (*sati*), ela é facilmente manipulável.

Eu gostaria de compartilhar meu conselho aos viciados. É para levar seu jogo para a próxima fase. Considere: se alguém consegue jogar um jogo sem ficar viciado nele, então conquistou a vitória final: a vitória sobre o programador do jogo.

Uma vez que é difícil para os viciados reconhecerem o seu vício, quais indicadores eles deveriam procurar? Eu sugeriria a negligência com outras partes de suas vidas. Por exemplo, não dormir o suficiente, não comer comidas saudáveis em horários estabelecidos, negligenciar exercícios físicos, negligenciar as responsabilidades com a família, negligenciar os estudos, negligenciar o cultivo de habilidades sociais necessárias no mundo adulto. Vencer o jogo seria jogar de uma forma que seja divertida, mas que não tenha consequências negativas na saúde física e mental, nas relações familiares e nos estudos de alguém.

Jogos nos dão uma estrutura. Eles nos imergem em pequenos mundos que aparentam ter significado e nos dar um propósito. Que necessidades os jogos tentam suprir? Por que não procurar uma maneira melhor de suprir essas necessidades?

A key function of mindfulness is 'bearing in mind' or not forgetting. During meditation our central task is to bear the meditation object in mind, without distraction. But in daily life, the things we choose to bear in mind must differ depending on context. In the bathroom, for example, we might make mindfulness of the body our practice, bearing in mind one or more of the 32 parts of the body. In conversation we might try to bear in mind the principles of right speech, above all else that our words be true.

We can also make the effort to be kind in trying circumstances an object of mindfulness. And we can make a mindfulness object of the kindness of others. This means being alert throughout the day to acts of kindness. The more we do it, the more we become sensitive to such acts, and the more joy we experience.

Ajahn Chah recommended the perception of impermanence or the uncertainty it engenders as an object of mindfulness in daily life. By applying ourselves to bearing this perception in mind throughout the day, we become more and more accustomed to viewing our experience through its lens. Our wisdom faculty grows steadily stronger.

Ajahn Jayasuro  
7/10/23



## Tendo sati em mente no dia a dia

07/10/2023

Uma função fundamental da presença mental (*sati*) é "ter mente" ou não esquecer. Durante a meditação, nossa tarefa principal é ter em mente o objeto de meditação, sem distrações. Mas, na vida diária, as coisas que escolhemos ter em mente devem variar dependendo do contexto. No banheiro, por exemplo, podemos tornar a presença mental (*sati*) voltada ao corpo a nossa prática, tendo em mente uma ou mais das 32 partes do corpo. Numa conversa, podemos tentar ter em mente os princípios da fala correta, acima de tudo, que as nossas palavras sejam verdadeiras.

Também podemos tomar o esforço de sermos bondosos em circunstâncias difíceis como um objeto de presença mental (*sati*). E podemos tomar a bondade dos outros como um objeto de presença mental (*sati*). Isso significa estar atento ao longo do dia aos atos de bondade. Quanto mais o fizermos, mais iremos nos tornar sensíveis a tais atos e mais alegria experienciaremos.

Ajahn Chah recomendava a percepção da impermanência, ou da incerteza que ela incute, como um objeto da presença mental (*sati*) na vida diária. Ao nos dedicarmos a ter em mente essa percepção ao longo do dia, nós nos tornamos cada vez mais acostumados a ver nossa experiência através de sua lente. Nossa faculdade da sabedoria se fortalece constantemente.

On one occasion the brahmin Kāranapālī asked his Buddhist friend, Pingiyāni, how wise he thought the Buddha was. Pingiyāni replied "Who am I to measure his wisdom? Only one on his level could do that." "High praise indeed!" said Kāranapālī. Pingiyāni said, "The Buddha is praised by those who are praised. He is supreme amongst devas and humans." On being pressed on his grounds for such faith, Pingiyāni explained by means of five similes:

1. Just as one who finds satisfaction in the best of tastes no longer desires tastes of an inferior kind, so one who hears the Buddha's teachings no longer yearns for other teachings.
2. Just as one oppressed by hunger and thirst, given a honey cake, enjoys its sweet delicious taste. So one who hears the Buddha's teachings gains satisfaction and calm.
3. Just as ~~some~~ one who comes across a piece of sandalwood enjoys a pure fragrant scent wherever he smells it, at the top middle or bottom. So whatever of the Buddha's teachings one hears it is a source of elation and joy.
4. Just as one might be swiftly cured of a grave illness by a capable doctor, so when one hears the Buddha's teachings, sorrow, lamentation, pain, dejection and anguish disappear.
5. Just as someone oppressed and exhausted by heat, parched and thirsty might plunge into a delightful pool of cool, clear water. So too when one hears the Buddha's teachings, all one's inner afflictions, fatigue and feverish burning subside."

Ajaln Jayasāro  
10/10/23

## os ensinamentos do Buddha para quem tem fé

10/10/2023

Numa ocasião, o brâmane Kāranapāṭi perguntou ao seu amigo budista, Pingiyāni, quão sábio ele achava que o Buddha era. Pingiyāni respondeu: "quem sou eu para medir a sabedoria dele? Somente alguém no nível dele poderia fazê-lo". "Grande elogio, de fato!", disse Kāranapāṭi. Pingiyāni disse: "o Buddha é elogiado por aqueles que são elogiados. Ele é supremo entre devas e humanos". Ao ser provocado por conta de tal fé, Pingiyāni explicou através de cinco símiles:

- 1) Da mesma forma que alguém que encontra satisfação no melhor sabor não deseja mais os sabores de um tipo inferior, assim aquele que ouve os ensinamentos do Buddha não anseia mais por outros ensinamentos.
- 2) Da mesma forma que alguém oprimido pela fome e sede, recebendo um bolo de mel, delicia-se com seu delicioso sabor doce, assim aquele que ouve os ensinamentos do Buddha ganha satisfação e calma.
- 3) Da mesma forma que alguém que se depara com um pedaço de madeira de sândalo se delicia com seu aroma puro sempre que o cheira no topo, no meio ou embaixo, assim sempre que alguém ouve os ensinamentos do Buddha, estes são uma fonte de júbilo e alegria.
- 4) Da mesma forma que alguém pode ser rapidamente curado de uma doença grave por um médico competente, assim quando alguém ouve os ensinamentos do Buddha, tristeza, lamentação, dor, desânimo e angústia desaparecem.
- 5) Da mesma forma que alguém oprimido e exaurido pelo calor, ressecado e sedento, poderia mergulhar numa agradável piscina com água clara e fria, assim também quando alguém ouve os ensinamentos do Buddha, todas as suas aflições internas, fadiga e queimação febril diminuem".

The Buddha taught his monastic disciples that if they indulged in sensual thoughts, angry thoughts or violent thoughts even for a moment they would have fallen away from his teachings. Lay Buddhists may make understandable exceptions with regard to the first point: kāmasamkappa, thoughts of sensuality. In such cases, the five precepts provide a bottom line. A workable principle might be to abandon indulgence in sensual thoughts concerning or conducive to transgressing any of the precepts. This standard may then be augmented with the full practice on uposatha days and periods of retreat.

Significantly, there are no exceptions for angry and violent thoughts. Here, a single standard prevails for all Buddhists, monastic and lay. The key point is indulgence. It may be that angry or violent thoughts are triggered by something we see or hear. The question is how to deal with such thoughts. Giving them even the slightest ground is dangerous. The wise keep constantly abreast of the changes taking place in their body and mind, large and small. They recognize all angry and violent thoughts as poison. They stand firm on the solid ground of awareness until those thoughts pass away.

Ajahn Jayasāro  
14/10/23

## Pensamentos venenosos

14/10/2023

O Buddha ensinou seus discípulos monásticos que se eles condescendessem com pensamentos sensuais, pensamentos raivosos ou pensamentos violentos até mesmo por um momento, eles teriam abandonado seus ensinamentos. Budistas leigos podem fazer exceções compreensíveis no que diz respeito ao primeiro tópico: *kāmasankappa*, pensamentos de sensualidade. Em tais casos, os cinco preceitos oferecem um ponto de partida. Um princípio praticável pode ser abandonar a condescendência com pensamentos sensuais que se referem ou conduzem à transgressão de qualquer um dos preceitos. Esse padrão pode então ser incrementado com a prática completa nos dias de *uposatha* e períodos de retiro.

Notavelmente, não há exceções para pensamentos raivosos e violentos. Aqui, um único padrão prevalece para todos os budistas, monásticos e leigos. O ponto principal é a condescendência. Pode ser que pensamentos raivosos ou violentos sejam desencadeados por algo que vemos ou ouvimos. A questão é como lidar com tais pensamentos. Dar-lhes até mesmo a menor margem é perigoso. Os sábios se mantêm a par das mudanças ocorrendo em seus corpos e mentes, grandes ou pequenas. Eles reconhecem todos os pensamentos raivosos e violentos como veneno. Eles permanecem firmes no território consolidado da consciência até que esses pensamentos cessem.

The concepts of good and evil, and the drive to do good and shun evil, is found in every human community. The problem lies in determining what exactly the terms 'good' and 'evil' refer to. What is the relationship between the two? Are good and evil complete opposites, like black and white, or is their relationship more complex? Can it ever be necessary to act in a bad way in order to achieve a good result? Do people ever do good things as a means to gain an evil goal? Are there different levels of goodness and evil? If so, what criteria do we use to prioritise between these levels?

This short note is obviously not a forum in which such weighty issues may be dealt with in any detail. The point I would like to make here concerns our understanding of premeditated actions that we find shocking and deplorable. I believe that in every case the perpetrators consider themselves to be doing something that is, in some sense, good, or will lead to a greater good. Nothing fires people up more than the belief that they are fighting a war on the side of goodness against the forces of evil.

Given the role played by religious teachings, it is hard to imagine a world this kind of conflict does not occur. But at least, as Buddhists, we can remind ourselves that intention is all. Any action motivated by greed, anger, hatred or the desire to inflict pain on another being can never be good. Whatever the logic or belief that accompanies it.

Ajahn Jayasāro  
17/10/23

## Os fins justificam os meios?

17/10/2023

Os conceitos do bem e do mal, e o ímpeto de fazer o bem e repelir o mal, são encontrados em toda comunidade humana. O problema está em determinar ao que exatamente os termos "bem" e "mal" se referem. Qual é a relação entre os dois? O bem e o mal são completamente opostos, como o preto e o branco, ou sua relação é mais complexa? Será alguma vez necessário agir de maneira má a fim de obter um bom resultado? As pessoas alguma vez fazem coisas boas como meio de alcançar um objetivo mau? Há níveis diferentes de bondade e maldade? Se houver, que critérios usamos para estabelecer prioridades entre esses níveis?

Essa nota curta obviamente não é um fórum no qual questões de tal gravidade possam ser tratadas detalhadamente. O argumento que quero trazer aqui se refere ao nosso entendimento de ações premeditadas que achamos chocantes e deploráveis. Acredito que, em todos os casos, os agressores consideram que estão fazendo algo que seja, de alguma forma, bom ou que levará a um bem maior. Nada incendeia mais as pessoas do que a crença de que estão guerreando no lado do bem contra as forças do mal.

Dado o papel desempenhado pelos ensinamentos religiosos, é difícil imaginar um mundo onde esse tipo de conflito não ocorra. Mas pelo menos, como budistas, podemos nos lembrar de que a intenção é tudo. Qualquer ação motivada por ganância, raiva, ódio ou pelo desejo de infligir dor em um outro ser nunca poderá ser boa. Seja qual for a lógica ou a crença que a acompanha.

Suppose you take a photo with your mobile phone and then share it with a friend. Is the image that appears on your friend's screen the same or different from the one you sent? It's both both and neither isn't it? The image is the same in that it consists of exactly the same pattern of pixels as the original. It is different in that the pixels which constitute the image in your friend's phone are not the same pixels as in your phone.

Suppose you light a new candle from the flame of an old one about to go out. Is the new candle flame the same flame or a different one from that of the previous candle? Not the same, not different.

Compare yourself today with yourself twenty years ago, ten years ago, five years ago, one year ago. Are you the same person or a different person? What about yourself today and yourself yesterday? Yourself now and yourself when you got up this morning? Yourself right now and yourself when you began reading this page? Yourself when you began reading this sentence and yourself now you've reached the question mark?

It is in contemplating this principle of continuity, of 'not the same, not different' in its various forms, that we can approach the truth of anattā

Ajahn Jayasāro  
21/10/25



## Nem o mesmo, nem diferente: contemplando anattā

21/10/2023

Suponha que você tire uma foto com o seu celular e a compartilhe com um amigo. A imagem que aparece na tela do seu amigo é a mesma ou é diferente da que você enviou? É tanto ambas quanto nenhuma das duas, não é? A imagem é a mesma no sentido de que consiste exatamente dos mesmos pixels da original. Ela é diferente no sentido de que os pixels que constituem a imagem no celular do seu amigo não são os mesmos que os do seu celular.

Suponha que você acenda uma vela nova com a chama de uma velha que está prestes a se apagar. A nova chama é a mesma ou é diferente daquela da vela anterior? Nem a mesma, nem diferente.

Compare quem você é hoje com quem você era há vinte anos, há dez anos, há cinco anos, há um ano. Você é a mesma pessoa ou uma pessoa diferente? E quanto a você hoje e você ontem? Você agora e você quando acordou hoje de manhã? Você agora mesmo e você quando começou a ler esta página? Você quando começou a ler esta frase e você agora que chegou no ponto de interrogação?

É contemplando esse princípio de continuidade, de "nem o mesmo, nem diferente" em suas várias formas que podemos abordar a verdade de *anattā*.

An elderly relative of mine was a kind and generous man, but every now and again he would express racist views. This was not unusual in England fifty years ago, amongst people of his generation and skin colour. One day my relative made a disparaging remark about Indian people. I couldn't let it pass. I reminded him of his doctor. My relative lived in a small village in a rural area. His doctor was the only Indian person he'd ever known personally, and was someone he held in the highest regard. "Well, yes that's true," conceded my relative, "but he's an exception."

The idea of a special exception is one that people also apply to their own behaviour. It is common for famous people arrested for some wrongdoing to insist, "This is not who I am." In other words their criminal conduct is just a blip - a small exception to a more authentic blameless existence.

There may be unusual circumstances in which a more relaxed interpretation of relevant rules can be appropriate. But often we use this principle to try to escape full responsibility for our actions. Many people adopt and project an idea of themselves that pleases them. But they find it difficult to maintain behaviour that is consistent with that idea. They seek to justify deviations from it as merely short-term, special-case, insignificant exceptions. Unfortunately for them, the law of karma is blind to such sophistry. Our lives can be as radically changed by the exceptions we make to our standards as by the standards themselves.

Ajahn Jayasāro  
24/10/23

## Só uma exceção...

24/10/2023

Um parente idoso era um homem bondoso e generoso, mas, de vez em quando, expressava opiniões racistas. Isso não era incomum na Inglaterra de cinquenta anos atrás entre pessoas de sua geração e cor de pele. Um dia, meu parente fez um comentário desdenhoso sobre os indianos. Eu não consegui deixar passar. Lembrei a ele do seu médico. Meu parente vivia numa vila pequena numa área rural. Seu médico era o único indiano que ele conheceu pessoalmente e alguém que ele tinha na mais alta consideração. "Bem, é verdade", concedeu o meu parente, "mas ele é uma exceção".

A ideia de uma exceção especial é uma que as pessoas também aplicam ao seu próprio comportamento. É comum que pessoas famosas que foram presas por alguma infração insistam: "Esse não é quem eu sou". Em outras palavras, sua conduta criminal é apenas um escorregão - uma pequena exceção a uma existência mais autêntica e irrepreensível.

Pode haver circunstâncias incomuns nas quais uma interpretação mais relaxada de regras relevantes sejam apropriadas. Mas geralmente usamos esse princípio para tentarmos nos esquivar da responsabilidade total por nossas ações. Muitas pessoas adotam e projetam uma ideia de si mesmas que as agrada. Mas elas acham difícil manter um comportamento que seja consistente com essa ideia. Elas tentam justificar seus desvios simplesmente como exceções insignificantes de curto prazo, um caso especial. Infelizmente para elas, a lei do kamma é cega a tal sofismo. Nossas vidas podem ser radicalmente mudadas pelas exceções que fazemos aos nossos padrões, como também pelos próprios padrões.

The other day I met a young sage. It happened while I was visiting a nearby monastery. As I stood under a tree speaking to the abbot a young boy approached us. I knew the boy, or at least I knew that he is seven years old and is often at the monastery with his grandmother. Today, he seemed to be holding some small object in his hand. The boy stood in front of us; "Don't believe it!" he said in a challenging voice. When it was clear that we didn't understand, the boy opened his hand wide. He was holding a piece of chalk. Then he used the chalk to write a few words on a wooden plank, before promptly erasing them. "Don't believe it," he repeated, "you can rub it all out with a finger."

The young sage looked as if he had not yet gone beyond the wish for praise. We gave it to him, gladly.

John Jayasara  
28/10/23

## Não acredite nisso

28/10/2023

outro dia, eu conheci um jovem sábio. Foi quando visitava um mosteiro próximo. Enquanto estava embaixo de uma árvore conversando com o abade, um menino se aproximou de nós. Eu conhecia o menino, ou pelo menos sabia que ele tinha sete anos de idade e estava frequentemente no mosteiro com a sua avó. Hoje, ele parecia estar segurando um pequeno objeto na sua mão. O menino ficou na nossa frente: "Não acredite nisso!" ele disse com uma voz desafiadora. Quando ficou claro que nós não entendemos, o menino abriu bem a mão. Ele estava segurando um pedaço de giz. Depois, ele usou o giz para escrever algumas palavras numa tábua de madeira, antes de apagá-las rapidamente. "Não acredite nisso", ele repetiu, "você pode apagar tudo com um dedo".

Parecia que o jovem sábio ainda não havia ido além do desejo por elogios. Nós o demos a ele, de bom grado.

Gossip is poisonous. It not only undermines personal relationships. It can even destroy whole countries.

In the Buddha's time the Licchavis, whose capital city was Vesali, were a proud and powerful clan, chief members of the Vajjika Confederacy. The ambitious King Ajātasattu of Magadha revealed to the Buddha that he planned to invade them. The Buddha told him that the harmony of the Licchavi people and their unity would preserve them. The king called off the invasion and tried a more subtle approach. He commanded his Prime Minister to go up to a leading Licchavi in a place that was quiet but that would be observed. He should whisper in the man's ear the phrase, 'there is rice in the paddy seed'. The prime minister did as commanded and his action was indeed noticed. A Licchavi noble asked his acquaintance what the Prime Minister of Magadha considered so important that he had to whisper it in his ear. The first noble replied truthfully that all he'd said was that there is rice in the paddy seed. The second noble was annoyed. He thought, "Why on earth would the Prime Minister of Magadha say such a commonplace thing in such a secretive way. The man is lying. He doesn't trust me. He's up to something. Filled with suspicion he ~~told~~ a friend that the first man has been whispering with the Prime Minister of Magadha. That person ~~told~~ <sup>told</sup> another person, and so on. Before long it was widely believed that the first man was a spy and a conspiracy was being hatched. Prejudices were inflamed, accusations were made, arguments broke out. Peace and harmony disappeared. At this point King Ajātasattu seized his chance. He invaded the weakened country and achieved an easy victory.

Ajahn Jayasiro  
31/10/23

## Guerras verbais

31/10/2023

Boatos são venenosos. Eles não comprometem apenas relações pessoais. Eles podem até mesmo destruir países inteiros.

Na época do Buddha, os Licchavis, cuja capital era Vesāli, eram um clã orgulhoso e poderoso, os principais membros da Confederação Vajjika. O ambicioso rei Ajātasattu de Magadha revelou ao Buddha que planejava invadi-los. O Buddha lhe contou que a harmonia do povo Licchavi e a sua união iriam preservá-los. O rei abortou a invasão e tentou uma abordagem mais sutil. Ele ordenou que o seu primeiro ministro se aproximasse de um líder Licchavi num local silencioso, mas que fosse observado. Então, ele deveria sussurrar no ouvido do homem a frase: "Há arroz no arrozal". O primeiro ministro fez conforme foi ordenado e sua ação foi de fato percebida. Um nobre Licchavi perguntou ao seu conhecido o que o primeiro ministro de Magadha considerava tão importante que precisasse sussurrar em seu ouvido. O primeiro nobre respondeu verdadeiramente que tudo que ele tinha dito era que havia arroz no arrozal. O segundo nobre ficou irritado, ele pensou: "Por que cargas d'água o primeiro ministro de Magadha diria algo tão corriqueiro de modo tão confidencial? O sujeito está mentindo. Ele não confia em mim. Ele está tramando algo". Cheio de suspeitas, ele contou a um amigo que o primeiro homem estava sussurrando com o primeiro ministro de Magadha. Essa pessoa contou a uma outra pessoa e assim por diante. Pouco tempo depois, acreditou-se amplamente que o primeiro homem era um espião e que uma conspiração estava sendo tramada. Preconceitos foram inflamados, acusações foram feitas, discussões estouraram. A paz e a harmonia desapareceram. Nessa altura, o rei Ajātasattu aproveitou sua chance. Ele invadiu o país enfraquecido e conquistou uma vitória fácil.

A meditation session is an expression of commitment. It is the time we allow ourselves to focus all of our heart and mind on the essence of the Buddha's teachings; abandoning the unwholesome, cultivating the wholesome and purifying the mind.

A meditation session is the time to make our best offering to the Buddha, the Dhamma and the Sangha. Even if you have only a few coins in your pocket, you can donate them to a worthy cause, and make a difference. Even if there are only a few moments of mindfulness and clarity during your meditation, you can offer them humbly to your teachers, and magnify their value.

A meditation session is the time to put down for a while all of our identities: as a mother, father, son, daughter, sibling, spouse, boss, colleague, employee etc. It is an opportunity to enjoy the lightness that comes from releasing our grip on all of our ideas about who we are, to realise the peace that comes from being nobody in particular.

A meditation session is a period of meaningful work. Difficult or easy, the effort we apply is the highest level of good kamma. Every single sincere moment always, inevitably, eventually yields good results.

Ajahn Jayasāro  
4/11/23



## Uma sessão de meditação

04/11/2023

Uma sessão de meditação é uma expressão de compromisso. É o momento em que nos permitimos focar todo nosso coração e mente na essência dos ensinamentos do Buddha: abandonar o que é prejudicial, cultivar o que é benéfico e purificar a mente.

Uma sessão de meditação é o momento de fazer nossa melhor oferenda ao Buddha, Dhamma e Sangha. Mesmo se você tiver somente umas poucas moedas em sua carteira, você pode doá-las para uma causa valorosa e fazer alguma diferença. Mesmo que haja somente alguns poucos momentos de presença mental (*sati*) e clareza durante sua meditação, você pode oferecê-los humildemente a seus professores e aumentar seu valor.

Uma sessão de meditação é o momento de soltar por um momento todas as nossas identidades: como mãe, pai, filho, filha, irmão, esposo, chefe, colega, empregado, etc. É uma oportunidade de se deleitar com a luz que vem de afrouxar nosso agarramento a todas as ideias sobre quem somos e realizar a paz que vem de não ser ninguém em particular.

Uma sessão de meditação é um período de trabalho significativo. Difícil ou fácil, o esforço que aplicamos é o mais alto nível de bom Kamma. Cada momento singular e sincero, inevitavelmente, no final renderá bons resultados.

Many years ago a man told me how he came to Buddhism. He said it happened while he was a young professor at an American university. Growing up he'd been a prodigy, the darling of the family. Now, for the first time, he met with overwhelming problems, personal and professional. It got too much for him, and he took an overdose of pills. As he started to lose consciousness the phone by his bed rang. For some reason he made the great effort needed to answer it. In his ear he heard the voice of his twin sister. At that time she was living thousands of kilometres away. She told him that she'd suddenly awoken with a deep conviction that he was in danger. The man was too groggy to reply. She immediately ended the call and contacted the emergency services. He survived and began a search for something to give meaning to his life. He found Buddhism.

This is a dramatic and rather literal example of someone receiving 'a wake-up call.' Two things came to my mind as I recall the matter. Firstly, given how relatively common events like this are, how remarkable it is that the belief that the mind is no more than the byproduct of the workings of the brain, still prevails. And also, what irrational lengths materialists go to, to dismiss such phenomena.

Secondly, wake-up calls don't have to be so extreme. The more we practise maintaining a steady watch over our body and mind, the more we are able to learn from our experience. With awareness, everything can become a wake-up call. The Buddha taught us to reflect: The days and nights are flying past. What am I doing with my life?

Ajahn Jayasaro  
7/11/23

## os chamados para despertar

07/11/2023

Há muitos anos, um homem me contou como chegou ao budismo. Ele disse que isso aconteceu quando ele era um jovem professor em uma universidade americana. Quando criança, ele foi um prodígio, o queridinho da família. Agora, pela primeira vez, ele se deparava com problemas esmagadores, pessoais e profissionais. Foi demais para ele e ele tomou uma overdose de comprimidos. Quando começou a perder a consciência, o telefone ao lado de sua cama tocou. Por alguma razão, ele fez o grande esforço necessário para atendê-lo. Em seu ouvido, ouviu a voz de sua irmã gêmea. Naquela época, ela morava a milhares de quilômetros de distância. Ela disse a ele que de repente acordou com uma profunda convicção de que ele estava em perigo. O homem estava muito grogue para responder. Ela imediatamente encerrou a ligação e contatou os serviços de emergência. Ele sobreviveu e começou uma busca por algo para dar sentido à sua vida. Encontrou o Budismo.

Este é um exemplo dramático e bastante literal de alguém recebendo um chamado para despertar. Duas coisas me vêm à mente quando me lembro do assunto. Em primeiro lugar, dado o quão relativamente comuns são acontecimentos como este, é notável que ainda prevaleça a crença de que a mente não é mais do que um subproduto do funcionamento do cérebro. E também, até onde vão os materialistas irracionais para rejeitar tais fenômenos.

Em segundo lugar, os chamados para despertar não precisam ser tão extremos. Quanto mais praticarmos a manutenção de uma vigilância constante sobre nosso corpo e mente, mais seremos capazes de aprender com nossa experiência. Com atenção, tudo pode se tornar um chamado para despertar. O Buddha nos ensinou a refletir: os dias e as noites passam voando. O que estou fazendo com a minha vida?

Anger arises when we want something and can't get it.

Anger arises when we think again and again of the people or circumstances or the social structures that prevent us getting what we want. Or did so in the past. Or will most likely do so in the future.

Anger arises when we think we have a right to something and we don't get it. This may involve some genuine need, for safety for example, or it may be merely the desire to be seen in a certain way.

Anger arises when we think again and again of those who have caused us pain. Or caused pain to those we love. Or those who intentionally cause pain to other beings.

Anger arises when we are separated from the people or things we are attached to, or threaten to do so. It arises when we think again and again of when this happened in the past.

Anger arises in so many situations. But it doesn't have to. It is understandable but not inevitable. The clearer the mind becomes, the less anger arises, until it disappears completely. The well-trained mind gains access to wiser, anger-free alternatives to anger. The belief that the only other path to follow is one of depression, apathy and despair is misconceived. But first, we must accept the Buddha's radical assertion that anger is always, without exception, a deadly poison. From this springs the aspiration to persevere with the hard work of cultivating an anger-free mind. Not indifferent, but wise and compassionate, balanced and kind.

Ajahn Jayasāro  
11/11/23

## Cultivando uma mente livre da raiva

11/11/2023

A raiva surge quando queremos algo e não conseguimos.

A raiva surge quando pensamos repetidamente nas pessoas, nas circunstâncias ou nas estruturas sociais que nos impedem de conseguir o que queremos. Ou que o fizeram no passado. Ou provavelmente o farão no futuro. A raiva surge quando pensamos que temos direito a algo e não conseguimos aquilo. Isto pode envolver alguma necessidade genuína, como de segurança, por exemplo, ou pode ser apenas o desejo de ser visto de uma determinada maneira. A raiva surge quando pensamos repetidamente naqueles que nos causaram dor. Ou que causaram dor a quem amamos. Ou naqueles que intencionalmente causam dor a outros seres.

A raiva surge quando estamos separados das pessoas ou coisas às quais estamos apegados, ou somos ameaçados disso. Ela surge quando pensamos repetidamente em quando isso aconteceu no passado.

A raiva surge em muitas situações. Mas não é necessário que seja assim. É compreensível, mas não inevitável. Quanto mais clara a mente se torna, menos raiva surge, até que ela desaparece completamente. A mente bem treinada ganha acesso a alternativas à raiva mais sábias e livres de raiva. A crença de que o único outro caminho a seguir é o da depressão, da apatia ou do desespero é equivocada. Mas primeiro devemos aceitar a afirmação radical do Buddha de que a raiva é sempre, sem exceção, um veneno mortal. Disto surge a aspiração de perseverar no árduo trabalho de cultivar uma mente livre de raiva. Não indiferente, mas sábia e compassiva, equilibrada e gentil.

One of the more destructive ideas that human beings attach to is that they should not be who they are, they should be someone else. People say of themselves, "I should be more...", "I should be less...", "I should be able to...", "I shouldn't be so..."

The obvious question to ask here is 'why?' "Why should you?" "Why shouldn't you?"

It is wiser to recognize faults as conditioned phenomena rather than as fixed character traits. We don't need to keep nagging ourselves, "I shouldn't be so impatient," "I should be kinder," "I should be able to deal with this by now." All that comes from thinking in this way is the depressing conviction that "I am not a good person."

It is more helpful to recall past problems and conflicts like this, "I really lacked patience," "I haven't cultivated sufficient loving-kindness," "My mindfulness is still too weak to be a true refuge to me." What comes from thinking in this way is the determination to put more effort into Dhamma practice.

Ajahn Jayasāro  
14/11/23

## Uma forma hábil de pensar nas próprias faltas

14/11/2023

Uma das ideias mais destrutivas a que os seres humanos se apegam é aquela de que eles não deveriam ser quem são, de que eles deveriam ser alguém diferente. Pessoas dizem pra si mesmas: "Eu deveria ser mais...", "Eu deveria ser menos...", "Eu deveria ser capaz de ...", "Eu não deveria ser assim...".

A pergunta óbvia a se fazer aqui é "por quê?" "Por que você deveria? Por que você não deveria?"

É mais sábio reconhecer as faltas como fenômenos condicionados do que como traços fixos de caráter. Não precisamos ficar irritados com a gente mesmo: "Eu não queria ser tão impaciente", "Eu deveria ser mais gentil", "Eu deveria ser capaz de lidar com isso agora". Tudo que vem de pensar dessa forma é a convicção deprimente de que "eu não sou uma boa pessoa".

É mais útil lembrar dos problemas e conflitos passados assim: "Eu realmente perdi a paciência", "Não tenho cultivado bem-querer o suficiente", "minha presença mental (*sati*) ainda está muito fraca para ser um verdadeiro refúgio pra mim". O que vem de pensar dessa forma é a determinação de colocar mais esforço na prática do Dhamma.



The five spiritual faculties or powers are faith, effort, mindfulness, samādhi and wisdom.

Faith leads to effort. Effort leads to mindfulness.

Mindfulness leads to samādhi. Samādhi leads to wisdom.

Mindfulness balances faith and wisdom, effort and samādhi

Ajahn Jayasāro

19/11/23



## As cinco faculdades espirituais

19/11/2023

As cinco faculdades, ou poderes, espirituais são fé, esforço, presença mental (*sati*), *samādhi* e sabedoria. Fé leva ao esforço. Esforço leva à presença mental (*sati*). Presença mental (*sati*) leva a *samādhi*. *Samādhi* leva à sabedoria.

Presença mental (*sati*) equilibra fé e sabedoria, esforço e *samādhi*.



Be kind, because nobody's life is easy.

Be kind, because everyone makes mistakes.

Be kind, because each act of kindness is a precious gift to the world.

Be kind, because kindness encourages kindness.

Be kind, because kindness calms the mind.

Be kind, because kindness brings joy to the mind.

Be kind, because kindness purifies the mind.

Be kind, because kindness dissolves attachment to self.

Be kind to everyone, not just those you like.

Be kind without expectations.

Be kind, with mindfulness and wisdom as your guide as how to be kind in the best and most helpful way.

Be kind.

Ajahn Jayasāro  
21/11/23

## Seja gentil

21/11/2023

Seja gentil, pois a vida de ninguém é fácil.

Seja gentil, pois todos cometem erros.

Seja gentil, pois cada ato de gentileza é um presente precioso para o mundo.

Seja gentil, pois a gentileza encoraja a gentileza.

Seja gentil, pois a gentileza acalma a mente.

Seja gentil, pois a gentileza traz alegria à mente.

Seja gentil, pois a gentileza purifica a mente.

Seja gentil, pois a gentileza dissolve o apego ao ego.

Seja gentil com todos, não apenas com quem você gosta.

Seja gentil sem expectativas.

Seja gentil, com presença mental (*sati*) e sabedoria como seu guia de como ser gentil da maneira melhor e mais útil.

Seja gentil.



The Buddha's teachings are not focused solely on the direct path to liberation. Many discourses deal with living a skillful and productive life in society.

On one occasion the Buddha spoke of four grounds for praise of householders:

'They seek wealth lawfully, without harming' - this is the first ground on which they may be praised

'They make themselves happy and content' - this is the second ground on which they may be praised.

'They share their wealth and perform meritorious deeds' - this is the third ground on which they may be praised.

'They use their wealth without being tied to it, uninfatuated by it, not blindly absorbed in it, seeing the danger in it, understanding the escape' - this is the fourth ground on which they may be praised. Thus, those enjoying sensual pleasures may be praised on these four grounds.

Rasiya Sutta SN 42.12

In such discourses the Buddha does not alienate his audience by advocating an austerity that will be seen as too threatening to accept. He proposes the ideas of honesty, integrity, generosity as criteria for the householder to uphold. It is in the fourth clause that he introduces the ideal of non-attachment and inner independence from sensual cravings as the distinctly Buddhist perspective. Thus he provides a challenge and sows the seeds for spiritual transformation.

Ajahn Jayasāro  
25/11/23

## Elogios aos leigos

25/11/2023

Os ensinamentos do Buddha não focam apenas no caminho direto para a libertação. Muitos discursos lidam com como viver uma vida hábil e produtiva em sociedade.

Em uma ocasião, o Buddha falou de quatro motivos para elogios aos leigos:

"Eles buscam riqueza licitamente, sem causar danos" - esse é o primeiro motivo pelo qual eles podem ser elogiados.

"Eles se alegram e se contentam" - esse é o segundo motivo pelo qual eles podem ser elogiados.

"Eles compartilham sua riqueza e realizam atos meritórios" - esse é o terceiro motivo pelo qual eles podem ser elogiados.

"Eles usam sua riqueza sem ficarem presos a ela, sem fascínio por ela, sem estarem cegamente absorvidos nela, vendo o perigo nela, compreendendo a escapatória" - esse é o quarto motivo pelo qual eles podem ser elogiados. Assim, aqueles que desfrutam de prazeres sensoriais podem ser elogiados por esses quatro motivos.

Rasiya Sutta SN 42.12

Em tais discursos, o Buddha não aliena sua audiência defendendo uma austeridade que parecerá muito ameaçadora para ser aceita. Ele propõe as ideias da honestidade, integridade, generosidade como critérios para um leigo manter. É na quarta cláusula que ele introduz a ideia de desapego e independência interna em relação aos anseios sensoriais como a perspectiva distintamente budista. Assim, ele fornece um desafio e semeia as sementes da transformação espiritual.



Many people ask monks how to be free of anger. Far fewer ask them how to be free of greed. Seeing the danger of greed and learning how to free oneself from it is an essential element of Dhamma practice too often overlooked.

Greed sees enjoyment in things that lead to bondage. It binds beings to the round of rebirth.

Greed is compared to a creeper. It strangles its victims just as a creeper strangles a tree.

Greed is hard to abandon or even want to abandon. It is like a dye that is extremely difficult to wash out of cloth.

Greed sticks to the mind, like meat dropped onto a hot pan.

Greed carries one to the lower realms, just as a swiftly-flowing river carries one to the great ocean.

Greed grasps onto the mind like monkey-lime sticks to flesh. To illustrate this last point, the Buddha once related how monkey-lime was used by hunters to trap monkeys

"A greedy, foolish monkey approaches the monkey-lime and touches it with one of its paws. The paw sticks fast to the monkey-lime. Then thinking: 'I'll free my paw,' he seizes it with the other paw, but that one too sticks fast. Then he tries to use one of his feet to free both paws, and that also sticks fast. He tries to free both paws and one foot with his other foot, and that too sticks fast. Finally, he tries to use his mouth to free both paws and both feet. And that too sticks fast.

So that monkey, thus trapped in five ways lies down and howls. He has met with calamity and disaster, and the hunter can do with him as he desires" (SN 42.7)

Ajahn Jayasāro

28/11/23

## As armadilhas da ganância

28/11/2023

Muitas pessoas perguntam aos monges como se libertar da raiva. Muito poucas perguntam como se libertar da ganância. Ver o perigo da ganância e aprender como se libertar dela é um elemento essencial à prática do Dhamma que é muitas vezes negligenciado.

A ganância vê prazer em coisas que levam à prisão. Ela prende os seres ao ciclo do renascimento.

A ganância é comparada a uma trepadeira. Ela estrangula suas vítimas assim como uma trepadeira estrangula uma árvore.

A ganância é difícil de abandonar ou até mesmo de se querer abandonar. Ela é como uma tintura que é extremamente difícil de remover de um tecido.

A ganância fica grudada na mente assim como uma carne jogada numa panela quente.

A ganância leva aos reinos inferiores assim como um rio de fortes corredeiras leva ao grande oceano.

A ganância se agarra à mente como o piche de macaco fica grudado na pele. Para ilustrar esse último tópico, o Buddha certa vez relatou como o piche de macaco era usado por caçadores para capturar macacos.

"Um macaco ganancioso e tolo se aproxima do piche de macaco e o toca com uma de suas patas. A pata fica grudada no piche de macaco. Então, pensando: "vou soltar minha pata", ele a segura com a outra pata, mas esta também se gruda. Então, ele tenta usar um de seus pés para soltar ambas as patas e este também fica grudado. Ele tenta soltar ambas as patas e o pé com seu outro pé e também este fica grudado. Finalmente, ele tenta usar sua boca para soltar ambas as patas e ambos os pés. E ela também fica grudada.

Assim, esse macaco, preso de cinco maneiras, se deita e uiva. Ele encontrou a calamidade e o desastre e o caçador pode fazer com ele o que quiser." (SN 47.7)

Bhava tanhā is the craving to be or to become. It is rooted in the fundamental assumption that we possess a stable, autonomous self. Bhava tanhā is the craving for the permanent security and well-being of that assumed self. It can manifest as the desire to be rich, to be famous, to be successful, to be powerful, to be respected, to be liked, to be loved. Even as the desire to be a good person. It leads us to become deeply invested in ideas about who we are. And those ideas link strongly to how we believe ourselves to be perceived by others. The drawback becomes obvious when people do not perceive us as we want, or feel we deserve, to be perceived. In mild cases it can lead to feelings of pique, of being misunderstood and unappreciated. More seriously, it can cause acute discomfort, confusion, depression, rage.

The Buddha taught us to abandon bhava tanhā. As meditators we need to observe, again and again, how any and every identity we grasp onto may be a source of pain. ~~It~~ And we need to stop making our personality such a personal affair.

Ajahn Jayasāro  
2/12/23



## Bhava tanhã

02/12/2023

Bhava tanhã é o anseio de ser ou vir a ser. Ele está arraigado na suposição fundamental de que possuímos um ego autônomo e estável. Bhava tanhã é o anseio pela segurança permanente e pelo bem-estar desse suposto ego. Pode se manifestar como o desejo de ser rico, ser famoso, ser bem-sucedido, ser poderoso, ser respeitado, ser gostado, ser amado. Até mesmo como o desejo de ser uma pessoa boa. Ele nos leva a ficarmos profundamente envolvidos em ideias sobre quem nós somos. E essas ideias estão fortemente ligadas a como acreditamos que estamos sendo vistos pelos outros. A desvantagem se torna óbvia quando as pessoas não nos veem como gostaríamos, ou como acreditamos que merecemos ser vistos. Em casos leves, isso pode levar a sentimentos de ressentimento, de não sermos compreendidos nem reconhecidos. Mais seriamente, isso pode causar desconforto agudo, confusão, depressão, raiva.

O Buddha nos ensinou a abandonar bhava tanhã. Como meditadores, precisamos observar, repetidas vezes, como toda e qualquer identidade que agarramos pode ser uma causa de dor. E precisamos parar de tornar nossa personalidade uma questão tão pessoal.

Imagine a symphony orchestra playing the great works of Mozart or Beethoven. Imagine the soloists, the conductor. Then consider: every moment of skill and creativity these musicians produce depends upon their mastery of manuscripts written down by the composer hundreds of years ago. The musicians neither add new notes of their own or omit any of the originals.

Think of a great actor delivering one of Shakespeare's great soliloquies. The actor's skill and creativity is not constricted by the text. On the contrary, the words of Shakespeare allow their full expression. Think of great sportspeople at the height of their powers. Their excellence is not hampered, but is given its specific character, by the rules of their sport.

In every sphere of life wise boundaries prevent us from falling into the pit of habit and self-indulgence. They allow us to realise our potential. As Buddhist practitioners we can create beauty and meaning in the world by adopting the Buddha's advice about what should be done and said, and what should not.

Ajahn Jayasāro  
5/12/23

## A sabedoria dos limites

05/12/2023

Imagine uma orquestra sinfônica tocando as grandes obras de Mozart ou Beethoven. Imagine os solistas, o maestro. Então considere: cada momento de habilidade e criatividade que esses músicos produzem dependem do seu domínio de manuscritos escritos pelo compositor há centenas de anos. Os músicos não acrescentam notas novas por vontade própria nem omitem nenhuma das originais.

Pense num grande ator representando um dos grandes solilóquios de Shakespeare. A habilidade e a criatividade do ator não são constringidas pelo texto. Pelo contrário, as palavras de Shakespeare permitem a sua expressão plena. Pense em grandes atletas no auge de suas capacidades. Sua excelência não é prejudicada pelas regras de seu esporte, mas imprimem nela seu caráter específico.

Em todas as esferas da vida, limites sábios nos previnem de cair no buraco do hábito e da autocomplacência. Eles nos permitem realizar nosso potencial. Como praticantes budistas, podemos criar beleza e significado adotando o conselho do Buddha sobre o que deve ser feito e dito e o que não deve.

Almsround has a ritual quality to it. Normally, no words are exchanged between the lay-donor and the monk, and no eye-contact is made. It was then, quite unusual the other day when an elderly woman, having put food in my bowl, requested my permission to ask a question. Seeing my nod of assent, she said, 'How can I dwell in emptiness? I can do it for short periods during meditation, but not in everyday life.'

I will summarize my response: There is no state of emptiness that should be sought. The Buddha used the word 'empty' to mean 'without'. Thus, a sugar-free cake in a monk's bowl might be referred to as a cake 'empty of sugar'. If we are going to use the word in relation to the mind, we have to ask the question: empty of what? The absence of thought during meditation is only of value when there is no accompanying absence of awareness.

In its most profound sense, 'empty' means without any grasping anywhere to anything as 'me' or 'mine'. Dhamma practice consists of learning how to live one's life full of mindfulness, wisdom and compassion, 'empty' of the ideas of being the owner or controller of experience.

Ajahn Jayasāro  
9/12/23

## A concepção de vazio do Buddha

09/12/2023

A ronda de esmolas tem certa qualidade de ritual. Normalmente, nenhuma palavra é trocada entre o doador leigo e o monge, e nenhum contato visual é feito. Foi então bastante incomum quando, outro dia, uma senhora idosa, tendo colocado comida em minha tigela, solicitou permissão para me fazer uma pergunta. Vendo o meu assentimento, ela disse: "Como posso permanecer no vazio? Eu consigo fazê-lo por curtos períodos durante a meditação, mas não na vida cotidiana."

Resumirei minha resposta: não há nenhum estado de vazio que deva ser buscado. O Buddha usou a palavra "vazio" significando "sem". Portanto, pode-se referir a um bolo sem açúcar na tigela de um monge como "vazio de açúcar". Se usarmos a palavra em relação à mente, temos que fazer a pergunta: vazia do quê? A ausência de pensamento durante a meditação só é de valor quando não há uma ausência de consciência acompanhando-a.

Em seu sentido mais profundo, "vazio" significa não se apegar a absolutamente nada como sendo "eu" ou "meu". A prática do Dhamma consiste em aprender como viver a vida pleno de presença mental (*sati*), sabedoria e compaixão, "vazio" de ideias de ser o dono ou o controlador da experiência.

Observe the impersonality of craving: how its arising is conditioned by a visible form, a sound, an odour, a taste, a physical sensation, a thought or a memory.

Observe how craving feels at the moment that it appears: the discontent, the restlessness, the sense of lack. Observe, in other words, the suffering inherent in craving.

Observe how craving conditions other unwholesome mental states such as impatience and jealousy.

Observe how the mind searches for reasons to justify the craving, and then persuades itself that the reasons come first.

Observe how the mind struggles to suppress any considerations of the consequences of the craving for one's own true well-being or that of others.

Observe how much of the pleasure we derive from satisfying a craving is a cessation of the stress of desire.

Ajahn Jayasāro  
12/12/23

## Observando o anseio

12/12/2023

Observe a impessoalidade do anseio: como o seu surgimento é condicionado por uma forma visível, um som, um odor, um sabor, uma sensação física, um pensamento ou uma memória.

Observe como o anseio é sentido no momento em que surge: o descontentamento, a inquietude, a sensação de carência. Observe, em outras palavras, o sofrimento inerente ao anseio.

Observe como o anseio condiciona outros estados mentais inábeis, tais como a impaciência e o ciúme.

Observe como a mente procura razões para justificar o anseio e então se convence de que essas razões vieram primeiro.

Observe como a mente se esforça para suprimir quaisquer considerações sobre as consequências do anseio em relação ao próprio bem-estar ou ao dos outros.

Observe quanto do prazer que obtemos ao satisfazer um anseio é a cessação do estresse do desejo.

A small experiment: try to sustain an unbroken stream of thought - without any hesitations or pauses - for one minute.

So difficult!

People often exclaim with frustration that they never stop thinking. In fact they do, we all do. There are regular short pauses between trains of thought.

Here is a simple meditation practice, suitable for everyday life. Notice the pauses between thought and enjoy them. Extend them when appropriate. The more you appreciate and enjoy the experience of full awareness without thought, the weaker your addiction to thought will become.

Ajahn Jayasāro  
16/12/23



## As pausas entre pensamentos

16/12/2023

Um pequeno experimento: tente sustentar um fluxo de pensamento contínuo - sem quaisquer hesitações ou pausas - por um minuto.

Tão difícil!

As pessoas geralmente exclamam com frustração que nunca param de pensar. Na realidade, todos nós paramos. Há pausas curtas regulares entre linhas de pensamento.

Eis uma prática simples de meditação, adequada à vida cotidiana. Perceba as pausas entre pensamentos e aproveite-as. Estenda-as quando for adequado. Quanto mais você apreciar e aproveitar a experiência da consciência plena sem pensamento, mais fraco o seu vício em pensamentos irá se tornar.

One of Ajahn Chah's disciples was allotted a hut that started to leak. He moved his sleeping mat to a dry corner, and came to terms with the inconvenience. He thought he was practising letting go. Ajahn Chah was not impressed. He said that the monk was foolish. He wasn't practising the letting go of a Buddhist monk, but that of a water buffalo. He should mend the roof.

To make one's peace with an unsatisfactory situation is not necessarily to let go. Letting go does not mean passivity. It should never be used as a justification for laziness. Letting go doesn't mean giving up or making do. In the Buddhist sense, letting go refers to the abandonment of thoughts of me and mine.

Often in practice, the most important thing is to watch your mind. But sometimes you just need to mend the roof.

| Ajahn Jayasāra |  
| 19/12/23 |

## Primeiro conserte o telhado

19/12/2023

Um dos discípulos de Ajahn Chah foi alocado para uma cabana que começou a ter uma goteira. Ele moveu sua esteira de dormir para um canto seco e aceitou a inconveniência. Ele pensou que estava praticando o desapego (*letting go*). Ajahn Chah não ficou impressionado. Ele disse que o monge era tolo. Ele não estava praticando o desapego de um monge budista, mas de um búfalo. Ele deveria consertar o telhado.

Fazer as pazes com uma situação insatisfatória não é necessariamente se desapegar dela. Desapego não significa passividade. Isso jamais deveria ser usado como uma justificativa para a preguiça. Desapegar-se não significa desistir ou se conformar. No sentido budista, desapego se refere ao abandono de pensamentos de eu e meu.

Muitas vezes, na prática, a coisa mais importante é observar a sua mente. Mas às vezes você só precisa consertar o telhado.

Most people find it easy to take. Sometimes they think it's their right; they feel entitled to all the good things that come their way. Sometimes they hardly think about what they're taking until they can't, and then they feel angry. Some people are afraid of deprivation. They grasp at whatever they can, while they can. They think, "Who knows what the future holds?" Many takers find it hard to give. "Why would anybody do that?" they wonder, "take a deliberate loss."

There are also people who find it easy to give. They find joy in sharing. They love the feeling of making a positive difference to other people's lives, even in the smallest of matters. These are the kind of people called 'the salt of the earth'. There may not be so many of these people, but without them the world would be a far more mean and miserable place. But givers can find it difficult to take anything. That's not who they believe themselves to be. Maybe they even think that they're not worthy to take.

In Buddhism, ~~the~~<sup>the</sup> knows how and when to give and how and when to take

Give appropriate gifts without expectation  
Receive gifts with respect, humility and appreciation  
Know how to receive when giving.  
Know how to give when receiving

Ajahn Jayasāro  
23/12/23

## Dar e receber presentes com sabedoria

23/12/2023

A maioria das pessoas acha fácil pegar as coisas. Por vezes, elas pensam que é seu direito; elas se sentem merecedoras de todas as coisas boas que surgem no seu caminho. Por vezes, elas raramente pensam no que estão tomando até que elas não podem mais e, então, sentem raiva. Algumas pessoas têm medo da privação. Elas agarram tudo o que podem enquanto podem. Elas pensam: "Vai saber o que o futuro reserva!" Muitos tomadores acham difícil doar. "Por que alguém faria isso?" elas se perguntam. "Sofrer uma perda deliberada."

Há também pessoas que acham fácil doar. Elas sentem alegria ao compartilhar. Elas amam a sensação de fazer uma diferença positiva nas vidas das outras pessoas, até mesmo nos menores aspectos. Esse é o tipo de pessoa chamado "o sal da terra". Pode não haver tantas dessas pessoas, mas, sem elas, o mundo seria um lugar muito mais miserável e mesquinho. Mas os doadores podem achar difícil pegar qualquer coisa. Isso não é o que elas acreditam ser. Talvez elas até pensem que não são merecedoras de pegar nada para si.

No budismo, o sábio sabe como e quando dar e como e quando pegar.

Dê presentes apropriados sem expectativas

Receba presentes com respeito, humildade e apreciação

Saiba como receber ao dar

Saiba como dar ao receber

## Mahāmaṅgala Sutta

3) 'Not associating with fools is a great blessing'

In the Buddhist sense, a fool is someone who habitually acts, speaks and thinks in ways which are detrimental to their own long-term welfare and happiness, and to that of those around them. Fools can have a university degree, they can be rich and successful in some areas of life, but they are poisonous to themselves and others. Of course, we have only limited power to choose the people we spend our life with, especially <sup>in</sup> our working life. But we should avoid unnecessary contact with fools - the commentary explains this as 'not following or serving them'. In associating with fools, we easily lose sight of our values. We may even lose ourselves and become fools like them. At the very least, we risk becoming like leaves used to wrap rotten fish: we absorb their stink, and become repulsive to right-minded people.

Ajahn Jayasāro  
26/12/23

## Mahāmaṅgala Sutta 1: As grandes bênçãos

26/12/2023

1) "Não se associar aos tolos é uma grande bênção"

No sentido budista, um tolo é alguém que habitualmente age, fala e pensa de maneiras que são prejudiciais ao seu próprio bem-estar e felicidade a longo prazo e aos das pessoas ao seu redor. Os tolos podem ter diplomas universitários, eles podem ser ricos e bem-sucedidos em algumas áreas da vida, mas são venenosos para si mesmos e para os outros. Evidentemente, temos apenas um poder limitado de escolher as pessoas com as quais passamos nossas vidas, especialmente na vida profissional. Mas devemos evitar contatos desnecessários com tolos - o comentário explica isso como "não segui-los nem servi-los". Ao nos associarmos aos tolos, podemos facilmente perder de vista os nossos valores. Podemos até perder a nós mesmos e nos tornarmos tolos como eles. No mínimo, corremos o risco de nos tornarmos como folhas usadas para embrulhar peixe podre: nós absorvemos o seu fedor e nos tornamos repulsivos para as pessoas de mentes corretas.

## Mahāmaṅgala Sutta

2) 'Associating with the wise is a great blessing'

In the Buddhist sense, the wise are those who habitually act, speak and think in ways conducive to their own long-term welfare and happiness, and to that of others. Wise people can have had little formal education - Ajahn Chah only went to school for four years - but their presence continually uplifts those around them. In associating with wise people we expand our horizons, we gain new and nourishing perspectives, we find the impulse to goodness and wisdom growing within us. If we apply ourselves correctly, we may even become wise like them. At the very least, we may absorb some of their wisdom just as leaves used to wrap fragrant flowers can themselves become, after some time, sweetly fragrant.

Ajahn Jayasāro  
30/12/23



## Mahāmaṅgala Sutta 2: As grandes bênçãos

30/12/2023

2) "Associar-se aos sábios é uma grande bênção"

No sentido budista, os sábios são aqueles que habitualmente agem, falam e pensam de maneiras que são conducentes ao seu próprio bem-estar e felicidade a longo prazo e aos dos outros. Pessoas sábias podem ter tido pouca educação formal - Ajahn Chah só foi à escola por quatro anos - mas a sua presença continuamente elevava aqueles ao seu redor. Ao nos associarmos às pessoas sábias, nós expandimos nossos horizontes, ganhamos perspectivas novas e nutritivas, descobrimos o impulso para o bem e a sabedoria crescendo dentro de nós. Se nos aplicarmos corretamente, podemos até nos tornar sábios como elas. No mínimo, podemos absorver um pouco da sua sabedoria, assim como as folhas usadas para embrulhar flores perfumadas podem, elas mesmas, se tornar docemente perfumadas depois de um tempo.