



ENSINAMENTOS DAS PÁGINAS AMARELAS

2024

Ajahn Jayasāro

YELLOW PAGE TEACHINGS

Ensinamentos 2024

Ajahn Jayasāro

Fonte: <https://chat.whatsapp.com/GQFamvjZrFDuz6GQ764MH>

Tradução: Tan Medhāvī
Revisão: Lucia Helena Facchim Ribeiro
Capa: Tan Medhāvī
Diagramação: Lucia Helena Facchim Ribeiro

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

Sumário

Apresentação	8
Mangala Sutta 3: As grandes bênçãos - 02/01/2024	9
Mahāmangala Sutta 4: As grandes bênçãos - 06/01/2024	11
Mahāmangala Sutta 5: As grandes bênçãos - 09/01/2024	13
Mahāmangala Sutta 6: As grandes bênçãos - 13/01/2024	15
Pastoreando o corpo e a mente - 16/01/2024	17
Mahāmangala Sutta 7: As grandes bênçãos - 20/01/2024	19
Necessidades psicológicas por trás de kilesas recorrentes - 23/01/2024	21
O fundamento indispensável do esforço correto - 27/01/2024	23
Meditando conforme a música - 30/01/2024	25
Dor física e sofrimento - 03/02/2024	27
Mantendo seus valores em mente - 06/02/2024	29
Não acredito em bruxas, mas que elas existem, existem - 10/02/2024	31
Quando mettā bate à porta - 13/02/2024	33
Os riscos da compreensão fácil - 17/02/2024	35
Vazio de eu e meu - 20/02/2024	37
A destruidora suprema das impurezas - 24/02/2024	39
O médico mais excelente - 27/02/2024	41
Os alimentos dos obstáculos mentais - 02/03/2024	43
Os livros e a vida - 05/03/2024	45
Escapando da armadilha da sensualidade - 09/03/2024	47
Olhe para ver a verdade - 12/03/2024	49
O elo entre os primeiros grilhões - 16/03/2024	51
Sati em vedanā - 19/03/2024	53
Auxílios para a contemplação do corpo - 23/03/2024	55
Enchendo uma peneira com água - 26/03/2024	57
A maior das maravilhas - 30/03/2024	59
A riqueza intangível da lealdade a princípios - 02/04/2024	61
Pavāranā - a cerimônia monástica de solicitar feedback - 06/04/2024	63
Cuidado com o apego às próprias opiniões - 09/04/2024	65
Sustentando um estado de alerta relaxado - 13/04/2024	67

Uma indicação de Sammāditthi -16/04/2024	69
Doces manhãs num mosteiro - 20/04/2024	71
Sati nas nossas suposições sobre as pessoas - 23/04/2024	73
virtudes que surgem como consequência de ver as coisas claramente - 27/04/2024	75
Sati ao lidar com pessoas irritadas - 30/04/2024	77
A educação monástica e o trato com o inesperado - 04/05/2024	79
Dois tesouros raros - 07/05/2024	81
Evitando gatilhos mentais - 11/05/2024	83
observando de perto nosso senso de identidade - 14/05/2024	85
Nossa tarefa mais importante - 18/05/2024	87
O que mais destrói a confiança - 21/05/2024	89
Colocando falas ofensivas em perspectiva - 25/05/2024	91
Nosso rugido do leão - 28/05/2024	93
A sabedoria começa com a incerteza - 01/06/2024	95
Uma razão para meditar - 04/06/2024	97
uma oferenda ao Buddha - 08/06/2024	99
Mais uma razão para meditar - 11/06/2024	101
vendo o mundo real com clareza - 15/06/2024	103
A fé escondida na ciência - 18/06/2024	105
A alegria do desencanto - 22/06/2024	107
O rugido de um leão inofensivo - 25/06/2024	109
O portão de entrada de todos os Buddhas - 29/06/2024	111
Desatando nós com a impermanência - 02/07/2024	113
A Joia de Ubon - 06/07/2024	115
Contemplação da familiaridade - 09/07/2024	117
Como são criadas as memórias - 13/07/2024	119
A criação do mundo ... pessoal - 16/07/2024	121
Asalhã Pūjā e o Caminho do Meio - 20/07/2024	123
A meditação como uma prática ascética - 23/07/2024	125
Advertências do Buddha sobre a mentira - 27/07/2024	127
Iddhipāda: quatro qualidades que levam ao sucesso - 30/07/2024	129
Tudo está correto - 03/08/2024	131

Compreendendo as inúmeras percepções meditativas - 06/08/2024	133
As causas da estupidez - 10/08/2024	135
Lembre-se de suas conclusões precipitadas - 13/08/2024	137
As necessidades de ser alguém - 17/08/2024	139
Maneiras de falar sobre defeitos próprios e alheios - 20/08/2024	141
Sã num mundo imperfeito - 24/08/2024	143
Os dois tipos de motivação - 27/08/2024	145
Como resolver dúvidas sobre o Dhamma - 31/08/2024	147
Tudo está nos ensinando (e curando) - 03/09/2024	149
O mundo está nos olhos de quem vê - 07/09/2024	151
Nem tudo é uma questão de equilíbrio - 10/09/2024	153
Os quatro tipos de cavalos e de praticantes - 14/09/2024	155
A forma mais poderosa de ensinar o Dhamma - 17/09/2024	157
Inspirando a mente com os Quatro Iddhipādas - 21/09/2024	159
A importância da meditação andando - 24/09/2024	161
Atalho ou desvio? - 28/09/2024	163
Muditā: alegria sem dono - 01/10/2024	165
Ilustrações do apego - 05/10/2024	167
A comida e a prática do Dhamma - 08/10/2024	169
Torcer por aqueles dignos de torcida - 12/10/2024	171
As fundações das críticas construtivas - 15/10/2024	173
Experiências incomuns na meditação - 19/10/2024	175
Hábitos arraigados também são impermanentes - 22/10/2024	177
A visão cristalina dos nobres - 26/10/2024	179
Internalizando rituais e cerimônias - 29/10/2024	181
As raízes das impurezas mentais - 02/11/2024	183
Dez virtudes protetoras - 05/11/2024	185
Escândalos na Sangha - 09/11/2024	187
Dois tipos de pensamentos - 12/11/2024	189
Alimentando as kilesas - 16/11/2024	191
Quebra de preceitos não se discute - 19/11/2024	193
O entusiasmo de ensinar - 23/11/2024	195

Elogios e críticas direcionados às crianças - 26/11/2024	197
Ambiguidades enriquecedoras - 30/11/2024	199
Rastreando os nossos apegos - 03/12/2024	201
Estados mentais não são eu nem meus - 07/12/2024	203
Deixe que digam, que falem... - 10/12/2024	205
Sati: uma ferramenta a ser cultivada com consistência e paciência - 14/12/2024	207
O papel dos leigos budistas - 17/12/2024	209
O treinamento triplo e o nobre óctuplo caminho - 21/12/2024	211
Dar por dar, dar para receber - 24/12/2024	213
Aplicando sati e sabedoria às nossas boas intenções - 26/12/2024	215
A felicidade aqui e agora - 31/12/2024	217

Apresentação

Ajahn Jayasāro continua nos presenteando com seus ensinamentos das páginas amarelas (Yellow Page Teachings) e eu, da minha parte, colando no bom kamma de tão querido professor, apresento aos interessados a coletânea traduzida para o português dos referidos ensinamentos publicados em 2024.

Os ensinamentos originais são postados num grupo de whatsapp, para ingressar [clique aqui](#). À medida que novos ensinamentos são disponibilizados, normalmente às terças e sábados, e traduzidos, normalmente às terças e sábados, eles são publicados no [blog Ensinamentos de Ajahn Jayasāro](#) : (agradeço ao André Ribeiro que montou o blog). Salvo algum lapso, todos os ensinamentos divulgados a partir de 2020, e alguns anteriores àquela data, estão lá. Esta coletânea e as anteriores podem ser encontradas no site do [Mosteiro Suddhavāri](#).

Agradeço ao Tan Medhāvī, prestes a se ordenar monge no mosteiro Amaravati, pela parceria e dedicação a este trabalho, neste em outros anos, nos quais ele se apresentava com outro nome (ah!, a impermanência). Que ele alcance a suprema felicidade! Que todos alcancemos a suprema felicidade e que não sobre ninguém neste Samsara para contar a história. Enquanto isso não acontece, e talvez mesmo depois, gostaria de repetir: obrigada, Ajahn Jaysāro!

Lucia

Mahāmaṅgala Sutta

- 3) 'Venerating those worthy of veneration
is a great blessing'

'Those worthy of veneration are people who have devoted their lives to the practice of the Buddha's path. These are people who have cultivated such virtues as kindness, generosity, integrity, patience, mindfulness, inner peace and stability, wisdom, compassion. In venerating people who embody these qualities, we venerate the qualities themselves. And by doing that, we ~~help~~ help to create families and communities that give weight, priority, pre-eminence to them.

We can venerate those worthy of veneration by ritual expressions of respect, such as bowing. We can offer material support to them when appropriate. But the veneration that the Buddha most praised lies in seeking to establish the qualities that one venerates in those people, in one's own heart. The most worthy of human beings do not want us to put them on a pedestal. They want us to emulate them.

Arjahn Jayasāro
2/1/24

3) "venerar aqueles dignos de veneração é uma grande bênção"

"Aqueles dignos de veneração" são pessoas que dedicam as suas vidas à prática do caminho do Buddha. Essas são pessoas que cultivam virtudes como bondade, generosidade, integridade, paciência, presença mental (*sati*), paz interior e estabilidade, sabedoria, compaixão. Ao venerar pessoas que encarnam essas qualidades, nós veneramos as próprias qualidades. E, ao fazer isso, ajudamos a criar famílias e comunidades que dão peso, prioridade, preeminência a elas.

Podemos venerar aqueles dignos de veneração com expressões ritualísticas de respeito, como prestar reverência. Podemos lhes oferecer apoio material quando for apropriado. Mas a veneração que o Buddha mais elogiava está em procurar estabelecer as qualidades que veneramos nessas pessoas em nosso próprio coração. Os seres humanos mais dignos não querem que os coloquemos em um pedestal. Eles querem que os emulemos.

Mahāmaṅgala Sutta

4) 'Living in a suitable place is a great blessing'

The most basic requirements for 'a suitable place' are that it is one in which we are safe from war, endemic violence, famine, natural disasters such as floods, or the threat of them. It is a place in which we have access to the basic requisites of food, clothing, shelter, medicine in time of sickness. It is a place in which we can practise the Dhamma free from persecution. Most of us are fortunate enough to live in such a place. It is good to cultivate an appreciation of that fact. Not take it for granted.

The most suitable and blessed place is one in which we can meet and learn from those who have devoted their lives to Dhamma, and who provide us with guidance and inspiration.

A suitable place is a blessing, but we can still grow in the Dhamma in unsuitable places. If we accept our situation for what it is right now, do what we can do, we can receive the blessing of resilience. There is always something we can abandon, and something wholesome we can cultivate.

Ajahn Jayasāro
6/1/24

4) "viver em um local adequado é uma grande bênção"

As exigências mais básicas para "um local adequado" são que seja um no qual estejamos a salvo de guerras, violência endêmica, fome, desastres naturais tais como enchentes ou a ameaça delas. É um local no qual temos acesso aos requisitos básicos de comida, vestimentas, abrigo e medicamentos em tempos de doença. É um local no qual podemos praticar o Dhamma livres de perseguição. A maioria de nós tem sorte de viver em tal local. É bom cultivar uma apreciação desse fato. Não tomá-lo por garantido.

O local mais adequado e abençoado é um no qual podemos nos encontrar e aprender com aqueles que dedicam suas vidas ao Dhamma e que nos fornecem orientação e inspiração.

Um local adequado é uma bênção, mas ainda podemos crescer no Dhamma em locais inadequados. Se aceitarmos nossa situação pelo que ela é no momento presente, fizermos o que pudermos, podemos receber a bênção da resiliência. Sempre há algo que podemos abandonar e algo benéfico que podemos cultivar.

Mahāṃangala Sutta

- 5) 'Having performed good deeds in the past is a great blessing.'

Our present experience is influenced by our past, both by the situations we find ourselves in, and the way that we relate to them. This is the law of kamma. The effects of kamma are not restricted to a single life, and are far too complex to map out completely. Initially, at least, our best choice is to trust in the wisdom of the Buddha. He tells us that we enjoy the fruits of our past good deeds every day. These may be good deeds we performed in past lives, and they could be things we did this morning.

Occasionally, fortunate events in life may be a simple matter of coincidence. But confidence in the law of kamma means that we can reject nebulous concepts like 'luck' and belief in gifts from on high. Love and compassion for our future self is best served right now by performing good actions with body, speech and mind. Make some future blessings. Now and then, it's win-win.

Ajahn Jayasāro
7/1/24

5) "Ter praticado boas ações no passado é uma grande bênção"

Nossa experiência atual é influenciada pelo passado, tanto pelas situações em que nos encontramos quanto pelo modo como nos relacionamos com elas. Essa é a lei do kamma. Os efeitos do kamma não se restringem a uma única vida e são complexos demais para serem completamente mapeados. Inicialmente, pelo menos, nossa melhor escolha é confiar na sabedoria do Buddha. Ele nos diz que usufruimos dos frutos de nossas boas ações passadas todo dia. Essas podem ter sido boas ações que praticamos em vidas passadas e podem ser coisas que fizemos nesta manhã.

Ocasionalmente, eventos favoráveis na vida podem ser uma simples questão de coincidência. Mas confiança na lei do kamma significa que podemos rejeitar conceitos nebulosos como "sorte" e a crença em presentes dos céus. Amor e compaixão por nosso eu futuro é melhor servido praticando imediatamente boas ações com o corpo, a fala e a mente. Faça algumas bênçãos futuras. Agora e depois, é um ganho garantido.

Mahāmaṅgala Sutta

b) 'Setting oneself on the right course' is a great blessing'

'Setting oneself on the right course' is explained in the commentary to mean making faith in the Triple Gem, generosity and the cultivation of virtuous conduct a foundation for one's life. Turning away from false values, from greed and possessiveness, from harming self and others, we turn towards the Dhamma.

Only when we have clarified our values and aspirations, and only when we can constantly hold them in our minds, can they manifest in our daily life. We gain a framework for looking at life, a compass and an anchor.

Faith in the Triple Gem is faith that the Buddha is the supreme teacher, his teachings are true, and that those who have profoundly realised their truth are the most reliable guides and inspiration.

Generosity brings us joy, friends, connection. It undermines the coarser kinds of attachment to self.

When we look after our precepts, they look after us. Keeping precepts is not easy and doing so increases our self-respect.

Keeping precepts reduces a lot of the negative guilty junk thoughts in our mind, and inclines it towards peace and wisdom.

Ajahn Jayasaro
13/1/24

6) "Colocar-se no rumo certo é uma grande bênção"

"Colocar-se no rumo certo" é explicado no comentário como significando fazer da fé na Joia Tríplice, da generosidade e do cultivo de conduta virtuosa uma fundação para a própria vida. Afastando-nos de valores falsos, da cobiça e possessividade, de prejudicar a si mesmo e aos outros, nós nos voltamos para o Dhamma.

Apenas quando tivermos esclarecido nossos valores e aspirações, e apenas quando conseguirmos mantê-los constantemente em mente é que eles poderão se manifestar em nossa vida cotidiana. Nós obtemos um enquadramento para observar a vida, uma bússola e uma âncora.

Fé na Joia Tríplice é a fé de que o Buddha é o professor supremo, de que seus ensinamentos são verdadeiros e de que aqueles que realizaram profundamente a sua verdade são os guias e a inspiração mais confiáveis.

A generosidade nos traz alegria, amigos, conexão. Ela enfraquece os tipos mais grosseiros de apego ao eu.

Quando cuidamos dos nossos preceitos, eles cuidam de nós. Manter os preceitos não é fácil e fazer isso aumenta nosso amor-próprio. Manter os preceitos reduz muitos dos pensamentos negativos inúteis de culpa na nossa mente e a inclina rumo à paz e à sabedoria.

In the remote countryside of central India, a goatherd sits on a small hill underneath a tree, watching his goats grazing below him. He is relaxed but alert, immediately aware of the slightest movement in the landscape stretching out before him. He sees a line of monks walking along a dirt road. He senses that they are harmless, but does not take his eyes off them until they have safely passed by.

An analogy: the meditator is the goatherd looking out over the landscape of body and mind. The goats are kusala dhammas. The relaxed alertness of the goatherd is the meditator's heedfulness (appamāda)

Ajahn Jayasāro
16/1/24

No interior remoto da Índia central, um pastor de cabras se senta em uma pequena colina embaixo de uma árvore observando suas cabras pastando abaixo dele. Ele está relaxado, porém vigilante, imediatamente ciente do menor movimento na paisagem que se estende diante dele. Ele vê uma fila de monges caminhando por uma estrada de terra. Ele sente que são inofensivos, mas não tira seus olhos deles até que tenham passado com segurança.

Uma analogia: o meditador é o pastor observando a paisagem do corpo e da mente. As cabras são *kusala dhammas*. A vigilância relaxada do pastor é a diligência (*appamāda*) do meditador.

Mahāmaṅgala Sutta

7) 'Extensive knowledge is a blessing'

Extensive knowledge (bahusacca) is gained through listening, reading the Buddha's teachings, remembering them and understanding their meaning. The path of Dhamma is not an easy one and many lose their way. A clear and accurate grasp of the teachings is essential to correctly identify the unwholesome that is to be abandoned, and the wholesome to be cultivated.

Amongst students of Dhamma, two extreme positions regarding a thorough intellectual knowledge of the teachings may be found. In one group, study becomes an obsession, an end in itself. In the other study is dismissed as an unnecessary distraction from the real work of meditation. The Buddha taught a middle way. He said learning is important, bahusacca is a true blessing, but only when it is integrated into the path leading to liberation.

Correctly cultivated, he said, bahusacca leads to chanda, the desire to put the teachings to the test of experience, and thus to right effort. And it is right effort that propels us along the path.

Ajahn Jayasāro
20/1/24

7) "Conhecimento extenso é uma grande bênção"

Conhecimento extenso (*bahusacca*) é obtido ouvindo, lendo os ensinamentos do Buddha, lembrando-se deles e entendendo o seu significado. O caminho do Dhamma não é fácil e muitos se perdem. Uma compreensão clara e precisa dos ensinamentos é essencial para identificar corretamente o maléfico a ser abandonado e o benéfico a ser cultivado.

Entre os estudantes do Dhamma, duas posições extremas em relação a um conhecimento intelectual profundo dos ensinamentos podem ser encontradas. Em um grupo, o estudo se torna uma obsessão, um fim em si mesmo. No outro, o estudo é desprezado como uma distração desnecessária do trabalho real da meditação. O Buddha ensinou um caminho do meio. Ele disse que o aprendizado é importante, *bahusacca* é uma verdadeira bênção, mas apenas quando estiver integrado ao caminho que leva à libertação. Corretamente cultivado, ele disse, *bahusacca* leva a *chanda*, o desejo de colocar os ensinamentos à prova da experiência e, desta forma, ao esforço correto. E é o esforço correto que nos impulsiona ao longo do caminho.

Some defilements recur again and again and again. There are times when they seem to be weakening or appearing less often, and we take this as an encouraging sign of progress in our practice. And then, out of the blue, they reappear, apparently stronger than ever. This can bring up a lot of doubts in the Dhamma, and especially in our potential for enlightenment.

There is no fault in the Dhamma, and no lack of potential within us. The reason why certain defilements are so resilient, is that one part of us wants them to be there. They meet unacknowledged psychological needs. Our challenge is to identify those needs and either let them go, or find a more wholesome way to satisfy them. To do this, we can ask ourselves questions like, "What does this defilement give me, that I am afraid to lose?"

Ajahn Jayasāro
23/1/24

Algumas impurezas mentais ocorrem de novo e de novo e de novo. Há momentos em que elas parecem estar se enfraquecendo ou aparecendo menos frequentemente e nós consideramos isso como um sinal encorajador de progresso em nossa prática. E então, do nada, elas reaparecem aparentemente mais fortes do que nunca. Isso pode trazer muitas dúvidas em relação ao Dhamma e, especialmente, ao nosso potencial para a iluminação.

Não há nenhuma falha no Dhamma e nenhuma falta de potencial em nós. A razão pela qual certas impurezas são tão resilientes é que parte de nós quer que elas estejam lá. Elas suprem necessidades psicológicas não reconhecidas. Nosso desafio é identificar essas necessidades e abandoná-las ou encontrar uma maneira mais benéfica de as satisfazer. Para fazer isso, podemos fazer-nos perguntas como: "O que essa impureza me dá que eu temo perder?"

The Buddha taught that through well-founded and well-directed effort we can transform our lives.

He distinguished four kinds of effort:

the effort to prevent as-yet unarisen unwholesome mental states from arising;

the effort to abandon unwholesome mental states that have already arisen;

the effort to cultivate as-yet unarisen wholesome mental states;

the effort to maintain and bring to maturity wholesome mental states that have already arisen.

In the commentaries the proximate cause of right effort is given as samvega (spiritual urgency). Samvega arises in the mind through skilful contemplation of such topics as old age, sickness, death, the fragility and uncertainty of life, rebirth. With the mind strengthened by samvega one arouses Dhamma-chanda (wise desire) to apply oneself to the path of practice while one can.

Sīla is the indispensable foundation for right effort. In the Bija Sutta, the Buddha said:

"Just as, bhikkhus, whatever seeds and plants come to development, growth and maturity, do so supported by earth and grounded in earth; in the same way, bhikkhus, it is supported by sīla and grounded in sīla that a bhikkhu develops the four right efforts, that he practises assiduously the four right efforts."

Ajahn Jayasāro
27/1/24

O Buddha ensinou que, por meio de um esforço bem direcionado e bem fundamentado, podemos transformar as nossas vidas.

Ele distinguiu quatro tipos de esforço:

- o esforço de prevenir que estados mentais maléficos ainda não surgidos surjam;
- o esforço de abandonar estados mentais maléficos que já surgiram;
- o esforço de cultivar estados mentais benéficos ainda não surgidos;
- o esforço de manter e levar à maturidade estados mentais benéficos que já surgiram.

Nos comentários, a causa imediata do esforço correto é dada como *samvega* (urgência espiritual). *Samvega* surge na mente por meio da contemplação hábil de tópicos tais como velhice, doença, morte, a fragilidade e incerteza da vida, renascimento. Com a mente fortalecida por *samvega*, desperta-se *Dhamma-chanda* (desejo sábio) para se aplicar no caminho da prática enquanto se pode.

Sīla é o fundamento indispensável para o esforço correto. No *Bhijja Sutta*, o Buddha disse:

"Assim como, *bhikkhus*, quaisquer sementes e plantas que se desenvolvem o fazem sustentadas pela terra e fundamentadas na terra; da mesma forma, *bhikkhus*, é sustentado por *sīla* e fundamentado em *sīla* que um *bhikkhu* desenvolve os quatro esforços corretos, e pratica assiduamente os quatro esforços corretos."

A monk walking through the Thai countryside decided to spend the night on a hill, a couple of kilometres short of a village he intended to enter the following morning on almsround. It was a secluded, peaceful spot. Very suitable, he thought, for meditation practice. But the peace was short-lived. At around eight o'clock loud music started to float up the hill from the village. Some kind of celebration was taking place. Raucous singing was accompanied by a loud, insistent drum beat. The monk calmly rose up from his sitting mat and began to practise walking meditation. As he paced back and forth, he devised a mantra to overlay the sound of the drums: "Tam dee dee, dy pon dee dee; tam dee dee, dy pon dee dee (do it well, get good results; do it well, get good results) The disturbing sound no longer disturbed him. It became part of his meditation.

Ajahn Jayasaro
30/1/24

Um monge caminhando pelo interior tailandês decidiu passar a noite numa colina, alguns quilômetros antes de um vilarejo onde ele pretendia entrar na manhã seguinte para esmolar alimentos. Era um local recluso e pacífico. Bastante adequado, ele pensou, para a prática de meditação. Mas a paz foi de curta duração. Por volta das oito horas, uma música alta do vilarejo começou a flutuar colina acima. Algum tipo de celebração estava acontecendo. Uma cantoria estridente era acompanhada por um batuque alto e insistente. O monge levantou-se calmamente do seu tapete e começou a praticar meditação caminhando. À medida que andava para frente e para trás, ele criou um mantra para se sobrepor ao som dos tambores: "Tam dee dee, dy pon dee dee; tam dee dee, dy pon dee dee" (faça direito, obtenha bons resultados; faça direito, obtenha bons resultados). O som perturbador deixou de o perturbar. Tornou-se parte de sua meditação.

It is not possible for an unwholesome mental state to co-exist with a wholesome mental state. For this reason, the most straightforward means to remove an unwholesome mental state from the mind is simply to replace it with an opposing wholesome state.

Unwholesome mental states such as agitation, fear, anxiety, anger, depression, self-pity are triggered by physical pain. To an untrained mind these unwholesome mental states seem to be part of the pain itself. But when we generate thoughts of loving-kindness — uncondition acceptance of our present experience — all the ways in which non-acceptance are manifesting can melt away. Although some physical pain remains, a marvelous discovery has been made: pain and suffering are not the same thing.

Ajahn Jayasāro
3/2/24

Não é possível para um estado mental prejudicial coexistir com um estado mental benéfico. Por essa razão, o meio mais direto para remover um estado mental prejudicial da mente é simplesmente substituí-lo por um estado mental oposto.

Estados mentais prejudiciais como a agitação, medo, ansiedade, raiva, depressão, autopiedade são acionados pela dor física. Para uma mente não treinada, esses estados mentais prejudiciais parecem ser parte da dor em si. Mas quando geramos pensamentos de bem-querer - aceitação incondicional da nossa experiência presente - todas as formas pelas quais a não aceitação se manifesta podem se desvanecer. Embora alguma dor física remanesça, uma descoberta maravilhosa pode ser feita: dor e sofrimento não são a mesma coisa.



Being forgetful about things like car keys or your glasses can be annoying and time-wasting, but it doesn't have a major effect on your quality of life. Being forgetful of your principles, spiritual values and aspirations is far more serious. In Buddhaddhamma, this second kind of forgetfulness is called 'pamāda', or heedlessness. In the Buddhist sense, mindfulness doesn't just mean a clear non-judgemental awareness of the present moment. It means bearing in mind - not forgetting even for a second - those principles, spiritual values and aspirations.

Here is a simple technique to cut through forgetfulness in daily life:

Whenever you feel the need to pick up your telephone, stop.

Whether it's to answer a call or to check email or social media, stop.

Take three deep mindful breaths.

Then pick up the phone.

By this simple means, you establish mindfulness. You cut through the stream of heedlessness. You give yourself the opportunity to re-connect with your principles, spiritual values and aspirations. You are ready to use your telephone in a wise way. Or not use it at all right now.

Ajahn Jayasāro
6/2/24

Ser esquecido com coisas como as chaves do carro ou os óculos pode ser irritante e perda de tempo, mas não tem um efeito maior na sua qualidade de vida. Ser esquecido sobre seus princípios, valores espirituais e aspirações é bem mais sério. No Buddhaddhamma, esse segundo tipo de esquecimento é chamado de "pamāda" ou "negligência". No sentido budista, *sati* não significa exatamente uma consciência clara e não julgamental do momento presente. Significa manter em mente - não esquecendo nem por um segundo - aqueles princípios, valores espirituais e aspirações.

Aqui está uma técnica simples de romper a negligência na vida diária:

Sempre que sentir necessidade de pegar seu telefone, pare. Seja para responder uma chamada ou para checar o e-mail ou mídia social, pare.

Tome três respirações com *sati*.

Então pegue o telefone.

Por esse simples meio, você estabelece *sati*. Você rompe o fluxo da negligência. Você dá a si mesmo a oportunidade de se reconectar com seus princípios, valores espirituais e aspirações. Você está pronto para usar seu telefone de uma forma sábia. Ou simplesmente não usá-lo neste momento.



In the time of the Buddha, a certain dragon (nāga) became inspired by the teachings and assumed a human form in order to become a monk. But when his body returned to its original form during sleep, the deception was discovered, and his upcoming ordination was cancelled. The disappointed nāga accepted the decision gracefully. Following this incident the ritual interview of the candidate during the ordination ceremony was amended to include the question, "Are you a human being?" In Thailand, as a gesture to the faith of dragons, white-robed laymen awaiting ordination are called nāgas.

Many kinds of amanussā (non-human beings) are to be found in Buddhist texts. For the majority of modern Buddhists such references can be unsettling. These beings seem to belong in the realm of mythology. Fortunately, Buddhists are not required to believe in the existence of amanussā as articles of faith. Buddhism is not a religion of dogmas. A skilful way of relating to accounts of ~~human~~ non-human beings is to respectfully reserve judgement. Hold them gently, as it were, in the palm of your hand. Without blind faith, without blind rejection.

Ajahn Jayasāro

10/2/24

No tempo do Buddha, um certo dragão (nāga) ficou inspirado pelos ensinamentos e assumiu uma forma humana para se tornar um monge. Mas quando seu corpo retornou à forma original durante o sono, a fraude foi descoberta, e sua ordenação vindoura foi cancelada. O nāga desapontado aceitou a decisão de forma elegante. Após esse incidente, a entrevista ritual do candidato durante sua cerimônia de ordenação foi alterada para incluir a questão: "Você é um ser humano?" Na Tailândia, como um aceno à fé dos dragões, leigos vestidos de branco aguardando ordenação são chamados de nāgas.

Muitos tipos de amanussā (seres não humanos) são encontrados nos textos budistas. Para a maioria dos budistas modernos tais referências são desconcertantes. Esses seres parecem pertencer ao reino da mitologia. Felizmente, não é exigido dos budistas acreditar na existência de amanussā como objetos de fé. O budismo não é uma religião de dogmas. Uma forma hábil de se relacionar com as questões de seres não humanos é respeitosamente pôr de lado o julgamento. Mantenha-as gentilmente como elas são na palma da sua mão. Sem fé cega, sem rejeição cega.



It was a bitterly cold evening in the English countryside. I was nineteen years old, sitting with friends by a blazing fire watching television. Suddenly, I felt a wave of almost overwhelming love sweep right through me. There was an obvious reason for this: I had an arm draped around my girlfriend of the time, a young woman who had told me on many occasions that she was in love with me. But I'd just returned from my first ten-day meditation retreat and was learning how not to jump to conclusions. Somehow, I knew that this feeling was not tied to the young woman beside me. On impulse, I tried to project the feeling onto my girlfriend's sister sitting opposite, and I could. Then I tried projecting it onto her boyfriend, and I could do that. Then I projected the feeling onto some flowers in a vase on the table. Finally, I projected it onto the television set. Then I just fully experienced the feeling. I thought: 'What a beautiful feeling! It's not dependent on a particular object. The less focused it is on an object, the more sublime it is.' Then somebody said something, someone laughed, someone poked me gently in the ribs, and I was drawn back to the mundane world.

Ajahn Jayarāo
13/2/24

Era uma noite muito fria no interior da Inglaterra. Eu tinha dezenove anos e estava sentado com amigos perto de uma lareira, assistindo televisão. Senti uma onda quase avassaladora de amor me percorrer. Havia uma razão óbvia para isso: eu tinha meu braço em volta da minha namorada da época, uma jovem mulher que havia dito em muitas ocasiões que era apaixonada por mim. Mas eu havia retornado recentemente do meu primeiro retiro de dez dias e estava aprendendo sobre como não tirar conclusões apressadas. De alguma forma, eu sabia que aquela sensação não estava atada à jovem mulher ao meu lado. Num impulso, tentei projetar aquela sensação para a irmã da minha namorada sentada do lado oposto, e consegui. Então tentei projetá-la para o namorado dela, e pude fazer isso. Então projetei o sentimento para um vaso de flores sobre a mesa. Finalmente o projetei para o aparelho de televisão. Então eu experienciei totalmente a sensação. Eu pensei: "Que sensação maravilhosa! Ela não depende de um objeto em particular. Quanto menos focada ela está em um objeto, mais sublime ela é". Então alguém disse alguma coisa, alguém riu, alguém me tocou gentilmente nas costas, e eu fui atraído de volta para o mundo mundano.



On beginning to study a new language students usually discover in it certain sounds not found in their mother tongue. If they are diligent, they put a lot of effort into learning how to pronounce those sounds. But the difficult sounds are not always the most frequent cause of mispronunciation (and thus of mis-communication) in the new language. The most overlooked mispronunciations — ones that rarely improve over time — tend to occur when students find sounds that are similar to ones they know. Many students assume that the foreign sound is basically the same as the one they know and pronounce it accordingly. Others assume that although there is a slight difference, it is insignificant and may be ignored.

When students come to Buddhism from other religions and cultures, they find some new and difficult concepts. If they are diligent, they put a lot of time and effort into studying them. Students also find concepts that seem to be differently framed expressions of concepts they are familiar with, and treat them as such. Some see slight differences, but consider them to be insignificant, and safely ignored. It is here that mistakes in understanding are easily made.

Whether learning a language or the Dhamma, it is in the things that seem familiar that we need to be most on our guard.

Ajahn Jayasāro
17/2/24

No começo do estudo de uma nova língua, estudantes comumente descobrem nela sons não encontrados em sua língua mãe. Se eles são diligentes, eles colocam muito esforço em aprender como pronunciar esses sons. Mas os sons difíceis não são sempre a causa mais frequente da má pronúncia (e assim da má comunicação) na nova língua. A causa da pronúncia incorreta mais negligenciada - uma que raramente melhora com o tempo - tende a ocorrer quando os estudantes descobrem sons que são similares àqueles que eles conhecem. Muitos estudantes assumem que um som estrangeiro é basicamente o mesmo que eles conhecem e o pronunciam de acordo. Outros assumem que, embora exista uma leve diferença, ela é insignificante e pode ser ignorada.

Quando estudantes vêm para o budismo de outras religiões, eles descobrem alguns conceitos novos e difíceis. Se eles são diligentes, eles colocam muito tempo e esforço no estudo deles. Estudantes também encontram conceitos que parecem ser diferentes expressões de conceitos que lhe são familiares, e os tratam dessa forma. Alguns veem pequenas diferenças, mas as consideram insignificantes, e as ignoram com segurança. É aqui que erros no entendimento são facilmente feitos.

Seja aprendendo uma língua ou o Dhamma, são nas coisas que nos parecem familiares que precisamos nos manter em máxima guarda.



In Theravāda Buddhism, emptiness is not a metaphysical entity. It is not an experience to be realized. It is simply absence. Thailand, for example, is empty of icebergs. The most profound kind of emptiness is the absence of attachment to ideas of 'me' and 'mine'.

'Letting go' does not mean giving up on something. That would be abandonment, and may be wise or unwise, depending on the context and one's intention. In Dhamma practice, letting go means letting go of thoughts of 'me' and 'mine' that arise within an activity or relationship.

Some religious texts assert that the world was created by a deity a few thousand years ago. Most scientific texts trace the origin of the world to a big bang. In the Buddhist, the world is created whenever thoughts of 'me' and 'mine' appear in the mind. Renouncing all refuge in thoughts of 'me' and 'mine' is the deepest meaning of the phrase 'leaving the household life'.

Ajahn Jayasāro
20/2/24

No budismo Theravāda, vazio não é uma entidade metafísica. Não é uma experiência a ser realizada. É simplesmente uma ausência. A Tailândia, por exemplo, é vazia de icebergs. O tipo mais profundo de vazio é a ausência de apego a ideias de "eu" e "meu".

"Soltar" (letting go) não significa desistir de alguma coisa. Isso seria abandono e poderia ser sábio ou tolo, dependendo do contexto e da intenção da pessoa. Na prática do Dhamma, soltar significa abrir mão de pensamentos de "eu" e "meu" que surgem numa atividade ou relacionamento.

Alguns textos religiosos asseguram que o mundo foi criado por uma deidade há uns poucos milhares de anos atrás. Textos mais científicos ligam a origem do mundo a um big bang. No budismo, o mundo é criado sempre que pensamentos de eu e meu aparecem na mente. Renunciar a todo refúgio em pensamentos de "eu" e "meu" é o significado mais profundo da frase "deixar a vida em família".



On the first February (Māgha) full moon after his enlightenment, the Buddha delivered a discourse to 1,250 arahants.

This discourse, known as the Ovāda Pātimokkha, summarised the basic principles of Buddhadhamma, and thus provided his audience with a kind of checklist. Most of the arahants would soon set out to propagate the Dhamma in different parts of India. Regular recital of the Ovāda Pātimokkha ensured a basic harmony between the different expressions of Dhamma that evolved.

Interestingly, of all the virtues the Buddha could have chosen as the supreme incinerator of defilement, he singled out forbearance (khanṭi). Allowing the unavoidably unpleasant to be what it is, without struggling to destroy it, or get rid of it, or control it is very difficult. Preventing the mind from becoming angry, anxious or depressed when experiencing the unpleasant is even harder. But there is no alternative. It is only with the support of forbearance that the other virtues needed on the path can flourish.

Khanṭi can be achieved by creating a space between the mind and the object of discomfort. We do this by investigating how the mind and the discomfort are not the same thing. As we see this more clearly, it no longer seems as if we are trapped in a bathroom with a poisonous snake. The snake remains but now we share a large airy hall.

Ajahn Jayasaro
24/2/24

Na primeira lua cheia de fevereiro (Māgha) após sua iluminação, o Buddha transmitiu um discurso para 1.250 arahants. Esse discurso, conhecido como Ovāda Pātimokkha, resume os princípios básicos do Buddhaddhamma, e assim fornece à sua audiência um tipo de checklist. Muitos dos arahants logo partiriam para propagar o Dhamma em diferentes partes da Índia. A recitação regular do Ovāda Pātimokkha assegurou uma harmonia básica entre as diferentes expressões do Dhamma que se desenvolveram.

De forma interessante, de todas as virtudes que o Buddha poderia escolher como a "suprema incineradora" das impurezas, ele destacou a resiliência (*Khanti*). Permitir que o desagradável inevitavelmente seja o que é, sem lutar para destruí-lo ou para se livrar dele ou o controlar é muito difícil. Evitar que a mente se torne raivosa, ansiosa ou deprimida quando experiencia o desagradável é ainda mais duro. Mas não há alternativa. É somente com o apoio da resiliência que outras virtudes necessárias ao caminho podem florescer.

Khanti pode ser alcançada criando um espaço entre a mente e o objeto do desconforto. Fazemos isso investigando como a mente e o desconforto não são a mesma coisa. Quando vemos isso mais claramente, não parece mais que estamos em um banheiro com uma cobra venenosa. A cobra permanece, mas agora compartilhamos um grande salão arejado.



The Buddha was the great physician. He diagnosed dukkha, our chronic illness, and revealed its cause in the cravings that spring from ignorance of the truths of our existence. He proclaimed that our illness is curable, and he prescribed the Eightfold Path as the medicine which produces the cure. He did not force-feed this medicine. He knew that it is only effective if taken voluntarily. But through his great wisdom and compassion, the Buddha was able to cure a great many people, men and women. By doing so, he proved that his diagnosis was correct and cure was real. Over the centuries people who have taken the Buddha's medicine and cured themselves have acted as examples and inspiration to suffering beings looking for release from their pain.

Thus we go to the Buddha, the greatest of healers, for refuge. We go to the Dhamma, the medicine he prescribed, for refuge. We go to the Ariya Sangha, the cured patients, our nurses and guides, for refuge.

Ajahn Jayasaro
27/2/24

O Buddha foi o melhor médico. Ele diagnosticou dukkha, nossa doença crônica, e revelou sua causa nos anseios que surgem da ignorância das verdades da nossa existência. Ele proclamou que nossa doença era curável e prescreveu o caminho óctuplo como o medicamento que produz a cura. Ele não nos forçou a tomar sua medicina. Ele sabia que ela só é efetiva se tomada voluntariamente. Mas através de sua grande sabedoria e compaixão, o Buddha foi hábil para curar um grande número de pessoas, homens e mulheres. Fazendo assim, ele provou que seu diagnóstico estava correto e que a cura era real. Por séculos, pessoas que tomaram a medicina do Buddha e curaram a si mesmas, têm agido como exemplo e inspiração para seres sofredores procurando alívio para sua dor.

Assim vamos ao Buddha, o maior dos curadores, para refúgio. Vamos ao Dhamma, o medicamento que ele prescreveu, para refúgio. Vamos à Ariya Sangha, os pacientes curados, nossos enfermeiros e guias, para refúgio.



On one occasion, the Buddha gave a discourse to the bhikkhus on the nutriment for the arising of mental hindrances that have not yet arisen and for the increase of those already present. In the discourse, he emphasized the fundamental role played by 'ayoniso manasikāra', the unwise manner in which the unprotected mind relates to physical and mental phenomena.

The Buddha taught that in the case of the first hindrance, sensual desire, the nutriment is giving frequent unwise attention to perceptions of attractiveness.

For the second hindrance, ill-will, the nutriment is giving frequent unwise attention to perceptions of unattractiveness.

For the third hindrance, sloth and torpor, the nutriment is giving frequent unwise attention to "feelings of discontent, lethargy, lazy stretching, drowsiness after meals, sluggishness of mind."

For the fourth hindrance of restlessness and remorse, the nutriment is giving frequent unwise attention to unsettledness of mind.

For the fifth hindrance of doubt, the nutriment is giving frequent unwise attention to the grounds for doubt."

Ajahn Jayasāro
2/3/24

Numa ocasião, o Buddha fez um discurso para os bhikkhus sobre os alimentos para o surgimento de obstáculos mentais ainda não surgidos e para o aumento daqueles já presentes. No discurso, ele enfatizou o papel fundamental de "ayoniso manasikāra", a maneira não sábia pelas quais as mentes desprotegidas se relacionam com os fenômenos físicos e mentais.

O Buddha ensinou que no caso do primeiro obstáculo, o desejo sensual, o alimento é dar constante atenção sem sabedoria para as percepções de atratividade.

Para o segundo obstáculo, a má vontade, o alimento é dar frequente atenção sem sabedoria para as percepções de não atratividade.

Para o terceiro obstáculo, preguiça e torpor, o alimento é dar frequente atenção sem sabedoria para "sentimentos de descontentamento, letargia, o espreguiçar-se, sonolência após as refeições, lentidão da mente".

Para o quarto obstáculo, agitação e remorso, o alimento é dar frequente atenção sem sabedoria para a inquietação da mente.

Para o quinto obstáculo da dúvida, o alimento é dar frequente atenção não sábia para os motivos para a dúvida.



As a teenager books led me into the adult world. It began with Shakespeare. He taught me to look at moral challenges in a psychological rather than doctrinal context. Tolstoy led me to look at events in terms of a complex stream of causes and conditions. At sixteen, I discovered the novels of Herman Hesse. 'Siddhartha' lit a fire inside me. I became determined to get to India as soon as I finished high school. But it was the works of Alan Watts I found most inspiring. I started reading 'The Way of Zen' on a park bench in Cambridge and became so enthralled by it that I almost missed my bus home. Even the titles of his books were wonderful: 'The Wisdom of Insecurity' was a particular favourite. In the seventies, Theravāda Buddhism was little known. Chinese and Japanese Buddhism was much more popular; so I read the works of Charles Luk and D.T. Suzuki. But it was on completing the novel, 'Zen and the Art of Motorcycle Maintenance' that I was sure I had discovered a masterpiece. Inevitably, my school studies suffered at this time. But I did enough to get by. My mind was already elsewhere.

In India I read whatever books I could swap with fellow travellers. Ones that stick in my mind today are the classics: 'Be Here Now', 'Journey to Ixtlan', 'Zen Mind, Beginners Mind' and 'Cutting through Spiritual Materialism'. But by the time I was back in Europe, working on a Swiss farm, all that I needed to sustain me was an anthology of teachings from the Pali Canon. I had found my path.

Read widely. Try things out. For a while. Then make a firm commitment to one thing. Give your life to it, if you can.

Ajahn Jayasāro
5/3/24

Como adolescente, os livros me levavam para o mundo adulto. Começou com Shakespeare. Ele me ensinou a olhar para os desafios morais num contexto psicológico em vez de doutrinal. Tolstoy me levava a olhar os eventos em termos de uma cadeia complexa de causas e condições. Aos dezesseis, descobri as novelas de Herman Hesse. "Siddhartha" ascendeu uma chama dentro de mim. Determinei-me a ir para a Índia assim que eu terminasse o ensino médio. Mas foram nas palavras de Alan Watts que encontrei a maior inspiração. Comecei lendo "O caminho do Zen" num banco de parque em Cambridge e fiquei tão encantado por ele que quase perdi o ônibus para casa. Mesmo o título dos seus livros eram maravilhosos: "A sabedoria da insegurança" era um favorito, em particular. Nos anos setenta, o budismo Theravāda era pouco conhecido. O budismo chinês e japonês eram mais populares. Então eu li os trabalhos de Charles Luk e DT Suzuki. Mas foi ao terminar a novela "O zen e a arte da manutenção de motocicletas" que eu fiquei certo de que havia descoberto uma obra prima. Inevitavelmente, meus estudos escolares sofreram nessa época. Mas eu fazia o suficiente para continuar levando. Minha mente estava em outro lugar.

Na Índia, eu lia todos os livros que podia trocar com amigos viajantes. Uns que ficaram na minha cabeça até hoje são: "Esteja aqui agora", "Viagem a Ixtlan", "Mente Zen, mente de principiante", e "Muito além do materialismo espiritual". Nessa época, eu estava de volta à Europa, trabalhando numa fazenda suíça, e tudo que eu precisava para me sustentar era uma antologia dos ensinamentos do cânone páli. Eu havia encontrado o meu caminho.

Leia amplamente. Experimente coisas por um tempo. Depois faça um compromisso firme com uma determinada coisa. Dê sua vida por ela se você puder.



Imagine eating dish after dish of very rich, oily food. Then drinking a glass of cool, fresh spring water. How delicious!

If we know only the joys of sensual pleasure, the idea of non-sensual pleasure seems like a contradiction in terms. How could there be pleasure without stimulation of the senses? Surely, it would be a bland, drab, sad affair. The world of the senses, with all of its ups and downs, feels like life itself. A realm without all that drama seems like death.

In fact, the non-sensual pleasure that may be experienced through meditation is like the glass of cool fresh spring water after the rich, oily pleasures of the senses.

Sensual pleasure intoxicates us and makes us weak; non-sensual pleasure sensitises us to simple truths and empowers us.

We don't always have to get something, consume something, become something or somebody to experience happiness in our lives. If we stop trying so hard, stop grasping onto every pleasant experience so tightly, we take the first step out of the trap of sensuality. Through a consistent meditation practice we take the next. Keeping eight precepts on uposatha days, like today, is a good support.

Ajahn Jayasaro
7/4/24

Imagine comer pratos e pratos de uma comida muito rica e oleosa. E então tomar um copo de água fresca e fria da fonte. Que delícia!

Se conhecemos somente as alegrias dos prazeres sensuais, a ideia de um prazer não sensual parece uma contradição em termos. Como poderia haver prazer sem a estimulação dos sentidos? Certamente, seria uma coisa sem graça, monótona e triste. O mundo dos sentidos, com todos os seus altos e baixos, se parece mais com a vida em si. Uma esfera sem todo aquele drama se parece mais com a morte.

Na verdade, os prazeres não sensuais que podem ser experienciados através da meditação são como o copo de água fresca da fonte após os ricos e oleosos prazeres dos sentidos.

Os prazeres sensuais nos intoxicam e nos fazem fracos; os prazeres não sensuais nos sensibilizam para verdades simples e nos capacitam.

Não temos sempre que ter algo, consumir algo, nos tornar algo ou alguém para experienciarmos felicidade em nossas vidas. Se pararmos de tentar tanto, se pararmos de agarrar tão forte cada experiência prazerosa, damos o primeiro passo para escapar da armadilha da sensualidade. Através de uma prática de meditação consistente, damos o próximo. E manter os oito preceitos nos dias de Uposatha, como hoje, é um bom apoio.



We don't begin our investigations of the body and mind with a clean slate.

Our default position is identification.

Instinctively, we view everything through the filter of 'me' and 'mine'. To remedy this we need to learn how to see the body as body, feelings as feelings, mental states as mental states, thoughts as thoughts, sense consciousness as sense consciousness. Developing a stable flow of mindfulness through meditation is our primary tool.

But we need to sustain the effort in daily life as well. Begin with the body: see hair as simply hair, nails as nails, teeth as teeth, skin as skin. On appropriate occasions, practise looking at your own body and other bodies in this way. See saliva in the mouth as saliva, mucus in the nose as mucus, sweat on the skin as sweat. You can even practise in the toilet. Take a look before you flush: see feces as feces, urine as urine. And reflect that just a few seconds ago they were part of your body. Look with a curious mind. Look without bias or agenda. Look to see the truth.

Ajahn Jayasāro
12/3/24

Não começamos nossas investigações do corpo e da mente com um quadro em branco. Nossa posição padrão é a identificação. Instintivamente, vemos tudo através do filtro do "eu" e do "meu". Para remediar isso, precisamos aprender como ver o corpo como corpo, sensações como sensações, estados mentais como estados mentais, pensamentos como pensamentos, consciência sensorial como consciência sensorial. Desenvolver um fluxo estável de presença mental através da meditação é nossa principal ferramenta.

Mas precisamos sustentar o esforço na vida diária também. Começando com o corpo: veja o cabelo como simplesmente cabelo, unhas como unhas, dentes como dentes, pele como pele. Em ocasiões apropriadas, pratique olhar seu próprio corpo e os outros corpos dessa forma. Veja a saliva na boca como saliva, muco no nariz como muco, suor na pele como suor. Você pode até praticar no banheiro. Dê uma olhada antes de dar a descarga: veja fezes como fezes, urina como urina. E reflita que há só uns poucos segundos atrás, elas eram parte do seu corpo. Olhe com uma mente curiosa. Olhe sem preconceitos ou agenda. Olhe para ver a verdade.



'Sīlabattaparamāsa' is usually translated as 'attachments to rites and rituals'. It is one of the three 'fettlers' (samyojana) that tie beings to suffering, and are abandoned by the Stream Enterer. Many practitioners underestimate it. They may even see it as a free pass - believing that they have never been attached to rites and rituals in the first place. But this confidence comes from a misunderstanding of the term. In fact, the fetter of sīlabattaparamāsa is to be found in a crucial misconception of causality. It is the belief that a certain spiritual practice can, in and of itself, independent of other path factors, especially Right View, lead to liberation.

Sleeping little, talking little, eating one frugal meal a day, keeping precepts strictly, chanting certain texts every day, meditating a certain number of hours every day - all such practices can be conducive to liberation. But they are neither sufficient nor necessary causes of it. Only when attachment to the idea of body and mind as being self dissolves ~~that~~ is causality revealed. As a consequence, doubts about causality and wrong views about practices leading to progress also fall away. The stream enterer sees clearly, and is aware of the path that still remains.

Ajahn Jayasāro
16/3/24

Sīlabbatapāramāsa é comumente traduzido como "apego a ritos e rituais". É um dos três "grilhões" (*samyojana*) que ata os seres ao sofrimento e é abandonado pelo entrante na correnteza. Muitos praticantes o subestimam. Eles podem até vê-lo como um passe livre - acreditando que eles nunca foram apegados a ritos e rituais, em primeiro lugar. Mas a confiança vem de um mal entendido do termo. Na verdade, o grilhão de *sīlabbatapāramāsa* é para ser encontrado numa ideia equivocada crucial sobre a causalidade. É a crença de que uma certa prática espiritual pode, por si só, independente de outros fatores do caminho, especialmente a visão correta, levar à liberação.

Dormir pouco, falar pouco, comer uma única refeição frugal por dia, manter os preceitos estritamente, entoar certos textos todos os dias, meditar um certo número de horas - todas são práticas que podem ser conducentes à liberação. Mas elas não são causas nem suficientes nem necessárias para isso. Somente quando o apego à ideia do corpo e da mente como sendo um eu se dissolve é que a causalidade é revelada. Como consequência, dúvidas sobre a causalidade e visões erradas sobre práticas que levam ao progresso também vêm abaixo. O entrante na correnteza vê claramente, e está ciente do caminho que ainda resta.



What is vedanā? Vedanā is usually translated as 'feeling'. But as the word feeling is used in more than one way, employing it in this context is as likely to obscure the meaning as reveal it. For example, when we say, 'I feel excited,' or 'I feel anxious' or 'I feel a sensation' we are using 'feel' to mean 'experience'. 'I feel excited' means 'I am experiencing excitement'. But vedanā does not mean experience. Vedanā refers to the tone of experience positive, negative or neutral; pleasant, unpleasant or neither.

We can also create an analogy with flavour. Suppose there were only three flavours: sweet, bitter and bland. Each time one ate something one would register as having one of these ~~two~~ three flavours. Similarly, in the practice of mindfulness of vedanā, we can try looking at present experience in these same terms: sweet, bitter or bland.

It may be difficult at times to distinguish between mildly sweet or mildly bitter and bland. It's not important. The challenge is to be aware of the flavour of the experience as 'it manifests — it's like this!' — rather than to categorise it. Other helpful questions that help to enhance our awareness of vedanā are 'Do I want this to go on? Do I want this to go away?' 'Or do I not mind either way?'

Ajahn Jayasāro
19/3/24

O que é vedanā? vedanā é usualmente traduzido como "feeling" (em português, traduzimos vedanā como sensação). Mas a palavra feeling é utilizada de mais de uma forma, ao empregá-la num contexto é tão possível observar seu significado quanto revelá-lo. Por exemplo, quando dizemos "eu me sinto excitado" (I feel excited), ou "eu me sinto ansioso" (I feel anxious) ou "eu sinto uma sensação" (I feel a sensation), estamos usando "feel" para significar "experiência". "Eu me sinto excitado" significa "estou experienciando excitação". Mas vedanā não significa experiência. vedanā se refere ao tom da experiência: positivo, negativo ou neutro; agradável, desagradável ou nenhum dos dois.

Podemos também criar uma analogia com o sabor. Suponha que há somente três sabores: doce, amargo e suave. Cada vez que alguém come algo, registra aquilo como tendo um desses três sabores. De forma similar, na prática de sati em vedanā, podemos tentar ver a experiência presente nesses mesmos termos: doce, amarga ou suave.

Pode ser difícil às vezes distinguir entre levemente doce, levemente amargo ou suave. Isso não é importante. O desafio é estar ciente do sabor da experiência como ela se manifesta - isto é assim - em vez de a categorizar. Outras questões úteis que nos ajudam a melhorar nossa consciência de vedanā é "eu quero que isso continue?" "Eu quero que isso desapareça?" ou "eu não me importo de qualquer maneira?"



In the Dhamma Halls of many Thai forest monasteries, a human skeleton is on display. It acts as a memento mori and as an aid to visualization for meditators practising contemplation of the body. On one occasion visitors from Bangkok were shocked to come face-to-face with the Wat Pa Pong skeletons. A smiling Ajahn Chah asked whether or not they realized that each one of them carried one of these frightening things around with them wherever they went.

In Dhamma practice we examine the nature of the body in order to weed out all false beliefs and assumptions about 'it' that we grasp onto and which cause us so much unnecessary suffering. In walking meditation, each time the heel comes into contact with the ground, we can observe the sensations arising from the heel bone, through the bones in the legs to the spine and finally to the skull. The Pāli word for bone, 'ṭṭhi' can be used as a mantra to help maintain the focus.

A steady awareness of the skeleton, of bones as bones, without identifying with them as 'me' or 'my bones', purifies the mind. It creates a foundation for liberating realization of the three characteristics of existence: anicca, dukkha, anattā.

Ajahn Jayasāro
23/3/24

Nos salões de Dhamma de muitos mosteiros tailandeses da floresta, um esqueleto humano fica em exposição. Isso funciona como um *memento mori* (um momento "lembre-se da morte") e como um auxílio de visualização para meditadores praticando a contemplação do corpo. Numa certa ocasião, visitantes de Bangkok ficaram chocados ao encarar os esqueletos de wat Pa Pong, frente a frente. Um sorridente Ajahn Chah perguntou a eles se eles percebiam ou não que cada um deles carregava uma dessas coisas assustadoras por todos os lugares onde iam.

Na prática do Dhamma, examinamos a natureza do corpo para eliminar todas as falsas crenças e suposições às quais nos agarramos e que nos causam tanto sofrimento desnecessário. Na meditação caminhando, cada vez que o calcanhar entra em contato com o chão, podemos observar as sensações surgindo do osso do calcanhar, passando através dos ossos das pernas à coluna e finalmente ao crânio. A palavra páli para osso, "*otthi*", pode ser usada como um mantra para ajudar a manter o foco.

Uma atenção firme no esqueleto, nos ossos como ossos, sem se identificar com eles como "eu" ou "meus ossos" purifica a mente. Cria uma fundação para a realização libertadora das três características da existência: *anicca*, *dukkha*, *anattā*.



In an old story, the master takes his students down to the seashore. He gives each of them a sieve and tells them to fill it with water. The students glance at each other; it's an impossible task. Out of respect for their teacher, they do their best. After some time they admit defeat. "Master, forgive us," they say, "but it cannot be done." Without a word, the master takes one of the sieves and tosses it into the sea. As it sinks, the students see the sieve filling with water.

A modern master, Ajahn Chah, would often say to his disciples, "Bring your heart to the Dhamma. Don't bring the Dhamma to your heart."

The ancient and the modern master make the same point: Don't allow your views and prejudices, your desires and fears, to influence your Dhamma practice. Don't pick and choose amongst the teachings; it's all one package.

Trying to practise the Dhamma while holding tightly to certain cherished defilements, means adapting the Dhamma to the deluded heart, and thus distorting it.

Letting go of the sieve means letting go of our self-importance. We must be brave enough to trust in the wisdom and compassion of the Buddha. Then, without reservations, we can allow the mind to become one with the great ocean of Dhamma.

Ajahn Jayasāro
26/3/24

Numa velha história, o mestre leva seus estudantes para a praia. Ele dá a cada um deles uma peneira e lhes diz para a encherem d'água. Os estudantes olham um para o outro: é uma tarefa impossível. Por respeito ao professor, eles fazem o seu melhor. Depois de algum tempo, eles admitem a derrota: "Mestre, nos perdoe", eles dizem, "mas isso não pode ser feito". Sem uma palavra, o mestre pega uma das peneiras e a lança ao mar. Enquanto ela afunda, os estudantes veem a peneira se encher de água.

Um mestre moderno, Ajahn Chah, dizia frequentemente para seus discípulos: "Traga seu coração para o Dhamma. Não traga o Dhamma para o seu coração".

O mestre antigo e o moderno tocam no mesmo ponto: Não permita que seus pontos de vista e preconceitos, seus desejos e medos influenciem sua prática do Dhamma. Não pegue ou escolha entre ensinamentos, ele é todo um só pacote.

Tentar praticar o Dhamma, enquanto seguramos firmemente certas impurezas acalentadas significa adaptar o Dhamma ao coração deludido, e dessa forma distorcê-lo.

Deixar ir a peneira significa deixar ir nossa autoimportância. Precisamos ser valentes o suficiente para acreditar na sabedoria e na compaixão do Buddha. E então, sem reservas, permitir que a mente se torne uma no grande oceano do Dhamma.



The Buddha defined three kinds of marvel (pātibhāriya): (i) the marvel of psychic powers such as walking on water or flying through the air (ii) the marvel of mind-reading; (iii) the marvel of instruction. He declared that a large number of his disciples were endowed with all three. He said that of these three marvels he considered the marvel of instruction to be the greatest. The commentary explains the Buddha's reasoning: whereas the first two marvels may or may not lead to an increase in the welfare and happiness of sentient beings, the third does, by its very nature.

Instruction that leads to an inner transformation of the student is a true marvel because it is so difficult to achieve. As the Buddha observed, people are delighted with attachment, conceit, excitement and ignorance; they rejoice in them. Even so when a Tathāgata or one of his disciples teaches the Dhamma for the abandonment of attachment, the removal of conceit, the realization of peace and the elimination of ignorance, there are people who wish to listen, who pay attention and who set their minds on understanding.

These days, only a very few practitioners develop psychic powers, or are able to read minds. However, the third and greatest of the marvels is more attainable. Whether by the example of our conduct, or by the humble sharing of our knowledge of the Dhamma when appropriate, we may be able to contribute towards something truly wondrous. Nothing in the world is so magical to behold as a mind opening to 'the way things are'.

Ajahn Jayarama
30/3/24

O Buddha definiu três tipos de maravilhas (*pāṭihāriya*): (i) a maravilha dos poderes psíquicos como caminhar sobre a água ou voar pelos ares; (ii) a maravilha de ler mentes; (iii) a maravilha da instrução. Ele declarou que um grande número dos seus discípulos era dotado com todas as três. Ele disse que de todas essas três maravilhas, ele considerava a maravilha da instrução como a maior delas. Os comentários explicam o raciocínio do Buddha: enquanto as duas primeiras maravilhas podem ou não levar a um aumento do bem-estar e felicidade dos seres sencientes, a terceira, por sua própria natureza, pode.

A instrução que leva a uma transformação interior do estudante é uma verdadeira maravilha porque ela é muito difícil de alcançar. Como o Buddha observou, as pessoas estão encantadas com o apego, presunção, excitação e ignorância; elas se alegram com isso. Mesmo assim, quando um Tathāgata ou um dos seus discípulos ensinam o Dhamma para o abandono do apego, a remoção da presunção, a realização da paz e a eliminação da ignorância, há pessoas que desejam ouvir, que prestam atenção e estabelecem sua mente nesse entendimento.

Nesses dias, somente muito poucos praticantes desenvolvem poderes psíquicos, ou são hábeis para ler mentes. No entanto, a terceira e maior das maravilhas é mais atingível. Seja pelo exemplo da nossa conduta, ou pelo humilde compartilhar do nosso conhecimento do Dhamma quando apropriado, podemos ser capazes de contribuir para algo verdadeiramente maravilhoso. Nada no mundo é tão mágico de se observar como uma mente se abrindo para "o jeito que as coisas são".



There are people who are loyal to their principles, even at the expense of material benefits for themselves and - often much harder to endure - for their families. They make much merit by inspiring others in their workplace that it can be done. They prove the weakness of the self-serving argument that to survive in a corrupt environment, the only choice is to go with the flow.

Recently, a student of mine was speaking fondly to me of her father. She said that as a girl she sometimes felt frustrated by his scrupulous honesty. An official car came with his rank, but he would never drive it when off-duty. Her friends' fathers, all of a lower rank than her own father, would ferry their daughters around in nice cars. She would have to put up with sitting on the back of her father's motorcycle.

One day, she asked her father why, when all her friends' fathers earned less than he did, they could afford their own cars and he could not. A pained expression came to her father's face. Finally, he said: 'When you are older, you will understand. And one day, you will be proud of me.' With tears in her eyes, my student said, 'He was right. I am. So proud.'

People tend to give more importance to accumulating things that can be quantified than to things that cannot. But knowing that our loved ones respect and are proud of our integrity is a blessing that no money can buy.

Ajahn Jayasaro
2/4/24

Existem pessoas que são leais aos seus princípios, mesmo à custa de benefícios materiais para si mesmas e - muitas vezes, mais difícil de suportar - para suas famílias. Elas fazem tanto mérito ao inspirar outros em seu local de trabalho quanto pode ser feito. Eles provam a fraqueza do argumento egoísta de que em um ambiente corrupto, a única escolha é ir com o fluxo.

Recentemente, uma minha estudante falava com carinho sobre seu pai. Ela disse que quando era menina às vezes se sentia frustrada pela honestidade escrupulosa dele. Um carro oficial veio com sua patente, mas ele nunca o dirigia quando não estava em serviço. Os pais das amigas dela, todos de patente inferior à do pai, passeavam com suas filhas em carros bonitos. Ela tinha que se contentar em andar na garupa da motocicleta do pai.

Um dia ela perguntou ao pai por que todos os pais das amigas dela, que ganhavam menos do que ele, podiam dispor de carros bonitos enquanto eles não podiam; uma expressão triste veio ao rosto do seu pai. Finalmente ele disse: "Quando você for mais velha, você entenderá. E um dia você se orgulhará de mim." Com lágrimas nos olhos, minha aluna disse: "Ele estava certo! Eu sou tão orgulhosa!"

As pessoas tendem a dar mais importância a acumular coisas que podem ser quantificadas do que a coisas que não podem. Mas saber que nossos entes queridos respeitam e têm orgulho da nossa integridade é uma bênção que nenhum dinheiro pode comprar.



Pavāranā is a central pillar of Buddhist monasticism. It provides one of the main checks and balances built into the Vinaya by the Buddha to prevent the hierarchical organization of the Sangha from becoming too rigid.

Pavarana is the practice of giving and receiving feedback. It is formalised by an annual ceremony. During the ceremony every monk formally requests all his fellow monks to offer him admonition if they have seen, heard or suspected him of behaving inappropriately. The skill of giving and receiving feedback is one of the most important social skills for monks to learn.

Ven. Sāriputta, one of the two chief disciples is venerated as the greatest example of a monk genuinely open to and appreciative of feedback. The story is told that on one occasion he unwittingly wore his under-robe unevenly — a minor transgression. A seven year old novice who noticed this, pointed it out. Ven. Sāriputta immediately withdrew to a quiet corner and adjusted his robe. On his return he approached the novice with folded hands, (and, we can imagine, with a warm, reassuring smile on his face) saying, "Now it is correct, teacher."

In a reference to this incident in the Milindapañhā, verses are ascribed to Ven. Sāriputta.

If one who has gone forth this day at the age of seven
Should teach me, I accept with lowered head;
At sight of him I show my zeal and respect
May I always set him in the teachers' place (Mil397)

Ajahn Jayasāro

Pavāranā é um pilar central do monasticismo budista. Ele fornece um dos principais pesos e contrapesos incorporados ao vinaya pelo Buddha para prevenir a organização hierárquica da Sangha de se tornar muito rígida. Pavāranā é a prática de dar e receber feedback. É formalizada por uma cerimônia anual, durante a qual cada monge formalmente solicita a todos os seus colegas monges que lhe ofereçam admoestação caso tenham visto, ouvido ou suspeitado dele se comportando inadequadamente. A habilidade de dar e receber feedback é uma das habilidades sociais mais importantes para os monges aprenderem.

ven. Sariputta, um dos dois principais discípulos, é reverenciado como o maior exemplo de um monge genuinamente aberto e apreciador de feedback. Na história é contado que em uma ocasião ele, involuntariamente, estava usando seu manto inferior de maneira indevida - uma transgressão menor. Um noviço de sete anos notou isso, e apontou. O venerável Sariputta imediatamente se retirou para um canto silencioso e ajustou seu manto. Na volta, ele se aproximou do noviço com as mãos postas (e, podemos imaginar, com um sorriso caloroso e tranquilizador em seu rosto) dizendo: "Agora está certo, professor".

Numa referência a este incidente no Milindapanhā, versos são atribuídos ao ven. Sariputta:

"Aquele que seguiu adiante na idade de sete

Deve me ensinar;

Eu aceito com a cabeça baixa;

Ao vê-lo eu mostro meu zelo e respeito,

Possa eu sempre colocá-lo no lugar de professor" (Mil 397)



One of the goals of Buddhist practice is to abandon attachment to views and opinions. To do so, we begin with self-inquiry: What are the basic beliefs and assumptions that underlie my views and opinions? How solid are they? Are they falsifiable? How much trust should I place in them?

Many intelligent people fall into the trap of looking only at the quality of the logic that led them to their conclusions. When they are satisfied that each step of their logic is faultless, they feel confident that their position must be correct. They overlook the fact that if their initial premise is false, then that logic, however impeccable it may be, is compromised. Amazing logical edifices built upon the bog of superstitious belief can be found throughout human history.

So keep on looking. Be vigilant. "What am I taking for granted? What seems to be obviously true — so obvious that it hardly needs mentioning — and yet perhaps, just perhaps, might not be? How can I hold my views and opinions skilfully without getting tangled up in them, like an unwary traveller in a thorn bush?"

Ajahn Jayasāro

9/4/24

Um dos objetivos da prática budista é abandonar o apego às visões e opiniões. Para fazer isso, começamos com a autoinvestigação: Quais são as crenças e suposições básicas que sustentam minhas visões e opiniões? Quão sólidas elas são? São falsificáveis? Quanta confiança devo depositar nelas?

Muitas pessoas inteligentes caem na armadilha de olhar apenas para a qualidade da lógica que as levou às suas conclusões. Quando estão satisfeitas por cada passo de sua lógica ser impecável, sentem-se confiantes de que sua posição deve estar correta. Elas ignoram o fato de que se sua premissa inicial é falsa, então essa lógica, por mais impecável que seja, está comprometida. Incríveis edifícios lógicos construídos sobre o pântano de crenças supersticiosas são encontrados ao longo da história humana.

Então, continue olhando. Seja vigilante. "O que estou tomando como garantido? O que parece ser obviamente verdadeiro - tão óbvio que mal precisa ser mencionado - e ainda assim, talvez, somente talvez, pode não ser? Como posso manter minhas visões e opiniões habilmente sem me enredar nelas, tal como um viajante desavisado em um arbusto espinhoso?"



One of the life skills we learn through formal meditation practice is how to sustain a state of relaxed alertness, or alert relaxation. Focusing on a meditation object such as the breath, the mind can only free itself of hindrances when it is in this state. The arising of hindrances such as tension or dullness is feedback that our attention is too tight or too loose. Uninterrupted mindfulness is an indication that our grip on the object is just right. A simile that can help to illustrate the quality ^{of} effort needed, is that required to hold a small bird in the hand — too tight and the bird is in pain, too loose and the bird flies away. The mind is relaxed, but not at the expense of awareness. The mind is comfortably, naturally alert.

Once we become familiar with this state of relaxed alertness we can integrate it into our daily life. We tune into it and observe the mind, as if out of the corner of our mental eye. We can't look at the mind full-on in most situations. We watch it peripherally. And we learn many things when we do so.

Ajahn Jayasaro
13/4/24

Uma das habilidades vitais que aprendemos através da prática formal de meditação é como sustentar um estado de alerta relaxado, ou relaxamento alerta. Ao focar em um objeto de meditação como a respiração, a mente só pode se livrar dos obstáculos quando está nesse estado. O surgimento de obstáculos como tensão ou embotamento é um feedback de que nossa atenção está muito tensa ou muito frouxa. *Sati* ininterrupta é uma indicação de que nosso segurar o objeto está na medida certa. Um símile que pode ajudar a ilustrar a qualidade do esforço necessário é aquele do esforço requerido para segurar um pequeno pássaro na mão - apertando muito, o pássaro sente dor; segurando frouxo, o pássaro escapa. A mente está relaxada, mas não à custa da atenção. A mente está confortavelmente e naturalmente alerta.

Uma vez que nos tornamos familiarizados com este estado de alerta relaxado podemos integrá-lo à nossa vida diária. Nós nos sintonizamos com ele e observamos a mente como se com o canto do nosso olho mental. Não podemos olhar diretamente para a mente na maioria das situações; nós a observamos periféricamente. E aprendemos muitas coisas quando fazemos isso.



I spent many years as the senior monk at Wat Pah Nanachat. Once a week, on the eighth and fifteenth day of the waxing and waning moon, lay supporters of the monastery would request eight precepts and spend the night at the monastery. The all-night session would begin at 7pm with an hour of sitting meditation, followed by a period of chanting. At around 9.30pm I would give a Dhamma discourse to the lay meditators that would usually last about 1½ hours, sometimes longer. Every now and again I would give a 'Scold Defilement' talk, employing a very direct and forceful style of speaking, for which Ajahn Chah and his disciples were well-known in that part of the country. Following one such discourse, a member of the monastery lay committee approached my seat. He bowed with obvious emotion. He said to me, "That was a very good talk. So spicy! It really got to the chilli and ginger. Really, really painful to listen to. Thank you!"

This was one of the qualities I loved about our local villagers. Even when their defilements were being dissected in a ruthless manner they faced up to it, tried to learn from it. Somehow, they even enjoyed it. It was like someone with a red face and eyes streaming, saying 'Give me some more of that ~~dish~~ ^{fire}!'

Not just bearing the discomfort of having one's faults pointed out, but also to feel grateful for it — that is a clear indication of Sammāditthi, Right View

Ajahn Jayavāro
16/4/24

Passei muitos anos como monge sênior em wat Pah Nanachat. Uma vez por semana, no oitavo e décimo quinto dia da lua crescente e minguante, apoiadores leigos vinham pedir os oito preceitos e passar a noite no mosteiro. Toda noite, a sessão começava às 19h, com uma hora de meditação sentada, seguida de um período de cânticos. Por volta das 21h30, eu fazia uma palestra do Dhamma que durava cerca de uma hora e meia, às vezes mais. Muitas vezes, eu fazia uma palestra de "repreensão às kilesas", utilizando um estilo de falar muito direto e contundente pelo qual Ajahn Chah e seus discípulos são conhecidos naquela parte do país. Após tal discurso, um membro do comitê de leigos do mosteiro se aproximava do meu assento, se curvava com uma comoção óbvia e me dizia: "Foi uma palestra muito boa! Bem apimentada. Como gengibre e pimenta, realmente. Bem dolorosa de ouvir. Obrigado!"

Essa era para mim uma das qualidades que eu amava nos aldeões locais. Mesmo quando as impurezas estão sendo dissecadas impiedosamente, eles encaram e tentam aprender com isso. De alguma forma, eles até amam isso. É como alguém com o rosto vermelho e os olhos lacrimejando dizendo: "me dê um pouco mais deste prato".

Não somente suportar o desconforto de ter suas falhas apontadas, mas também ser grato por isso - essa é uma indicação clara de Sammāditthi, Visão Correta.

Além de trazer alegria para nossas vidas, virtudes são a prova de que estamos no caminho certo.



For many years I was the senior monk at Wat Pah Nanachat. Every Wan Phra morning at around 11am, I would walk over to the monastery kitchen. This was where many of the older villagers would spend the day. By late morning, some would be reading, others sweeping leaves. Some would be chewing betel nut and others taking a nap. A few would be meditating. When they saw me approach the senior ladies would send one of the men to find a chair for me, while they offered the glass of freshly-pressed fruit juice they had prepared. Everyone would put down what they were doing and gather round.

There would be some Dhamma teaching, but it was essentially a time for chat and catching up. I would tell them some of the things that had been happening in the monastery over the past week; they would update me about things happening in their world. I'd known most of these people since I first ordained and the atmosphere was warm and informal. It was a time together we all enjoyed, a contrast to the protocols of the Dhamma Hall. The villagers always acted towards the monks impeccably, but they saw us as extended family. Sometimes they would chuckle indulgently about the behaviour or personality of a junior monk. There was even a little teasing. One old man might say, "Your voice is so soft! Can't you speak any louder? Please have some compassion for the old folks." Everyone would smile. And I might reply "When your ears were good, all you wanted to listen to was music. Only now your ears are shot do you come to the Dhamma talks. Why's that my fault?" Everyone would laugh.

Before coming to Thailand this was a side of monastic life I'd never dreamed of. And yet, over the years, it became one of the sweetest parts.

Ajahn Jayasaro
2014/1/24

Por muitos anos, fui monge sênior em wat Pah Nanachat. Toda manhã de wan Phra (Upasatha) por volta das 11h, eu caminhava até a área da cozinha do mosteiro. Era onde muitos aldeões mais velhos passavam o dia. No fim da manhã, alguns estariam lendo, outros varrendo folhas. Alguns poderiam estar mascando noz de betel, outros tirando uma soneca, e uns poucos estariam meditando. Quando as senhoras sêniores viam que eu me aproximava, pediam para que um dos homens encontrasse uma cadeira para mim, enquanto me ofereciam um suco de frutas frescas recém espremidas que elas haviam preparado. Todos punham de lado o que estavam fazendo e se juntavam em volta.

Haveria algum ensinamento do Dhamma, mas era essencialmente um tempo pra conversa informal. Eu falava para eles algumas coisas que tinham acontecido no mosteiro na última semana, e eles me atualizavam sobre coisas acontecendo no mundo deles. Eu conhecia a maioria daquelas pessoas desde a minha ordenação, e a atmosfera era calorosa e informal. Era um momento juntos que todos apreciávamos, e contrastava com os protocolos do salão de Dhamma. Os aldeões sempre se comportavam impecavelmente com os monges, mas eles os viam como uma família estendida. Algumas vezes, eles riam indulgentemente do comportamento ou personalidade de um monge júnior. Havia mesmo um pouco de provocação. Um homem mais velho poderia dizer: "Sua voz é muito suave! Você não poderia falar um pouco mais alto? Por favor, tenha compaixão pelos velhos camaradas". Todo mundo ria. E eu responderia: "Quando seus ouvidos eram bons, tudo que você queria ouvir era música. Só agora que seus ouvidos estão arruinados, é que você vem para as palestras do Dhamma. Por que que o erro é meu?" Todo mundo ria.

Antes de vir pra Tailândia, esse era um lado da vida monástica que eu nunca sonhei. E mesmo hoje, tendo se passado anos, tornou-se uma de suas partes mais doces.



One of the primary meanings of the word 'sati' is 'bearing in mind' or 'not forgetting'.

For example, we might be mindful of avoiding certain topics when talking to someone given to conspiracy theories. Otherwise we might have to endure a friend disappearing for a while and being replaced by a frighteningly earnest rant.

One point to always bear in mind is that we can't read other people's minds. (It is, in fact possible to do this, but I am assuming here that my readers are not members of the tiny minority that can do so.) Too often people assume that not only do they know other people's minds, but they know them better than the person themselves.

It's often due to an ill-digested theory of the unconscious mind. Someone seems to protest too strongly that they don't like something, and the amateur psychologist concludes that, really, they like it a lot. Someone expresses hatred for something or someone, and the assumption is that they are afraid. When someone seems very arrogant, the assumption is that they are compensating for deep feelings of insecurity.

Our assumptions may or not be true. If someone challenges your interpretations of their personality or intentions, don't take it as proof of their blindness. As Buddhist we must be constantly mindful that we don't truly know what is in another person's mind.

Ajahn Jayawaro
23/4/24

Um dos principais significados da palavra 'sati' é "manter em mente" ou "não esquecer".

Por exemplo, deveríamos ter sati para evitar certos tópicos ao conversar com alguém dado a teorias da conspiração. Do contrário, poderemos ver um amigo desaparecendo por um tempo, e se transformando em um radical realmente assustador.

Um ponto a ter sempre em mente é que não podemos ler a mente das outras pessoas. (É, de fato, possível fazer isto, mas estou assumindo aqui que os meus leitores não são membros da pequena minoria que pode fazê-lo). Com frequência, as pessoas assumem que não só conhecem a mente das outras pessoas, como também que a conhecem melhor do que a própria pessoa.

Muitas vezes isso é devido a uma teoria mal fundamentada da mente inconsciente. Alguém parece protestar veementemente que não gosta de alguma coisa, e o psicólogo amador conclui que, na verdade, ele gosta muito daquilo. Alguém expressa ódio por algo ou alguém, e presume-se que esteja com medo. Quando alguém parece muito arrogante, presume-se que está compensando sentimentos profundos de insegurança.

Nossas suposições podem ou não ser verdadeiras. Se alguém desafiar nossas interpretações sobre sua personalidade ou intenções, não tomemos isso como prova de cegueira. Como budistas, devemos estar constantemente conscientes (com sati) de que não sabemos verdadeiramente o que se passa na mente das outras pessoas.



Defilements arise as the natural consequence of ignorance of the way things are. In the same way, virtuous qualities arise as the natural consequence of seeing things clearly. The conclusion: the main focus in the effort to abandon the unwholesome and cultivate the wholesome must be in developing the stability and clarity of mind that allows for undistorted perception of the way things are.

Someone who can sit as still as a statue for long periods of time but acts with a sense of entitlement, treats others with disdain and is indifferent to the suffering of sentient beings, has lost the Buddhist plot.

Qualities such as patience and sense-restraint, humility and gratitude, kindness and contentment — these all grow naturally as our practice of sīla, samādhi and ^{ur}pañña progresses. Apart from bringing joy to our lives, virtues are the proof that we are on the right path.

Ajahn Jayasāro
26/4/24

As impurezas surgem como consequência natural da ignorância de como as coisas são. Da mesma forma, qualidades virtuosas surgem como consequência natural de ver as coisas claramente. A conclusão: o foco principal no esforço para abandonar o que é prejudicial e cultivar o que é saudável deve estar no desenvolvimento da estabilidade e clareza mentais que permitam uma percepção não distorcida de como as coisas são.

Alguém que consegue ficar sentado imóvel como uma estátua por longos períodos de tempo, mas age com um senso de direito, trata os outros com desdém e é indiferente ao sofrimento dos seres sencientes, perdeu o enredo budista.

Qualidades como paciência e contenção dos sentidos, humildade e gratidão, bondade e contentamento - todas elas crescem naturalmente à medida que a nossa prática de sīla, samādhi e pañña progride.

Além de trazer alegria para nossas vidas, virtudes são a prova de que estamos no caminho certo.



At the time of the Buddha there lived
a certain brahmin who was so nasty that
he was known as Akkosaka (Abusive) Bhāradvāja.

One day when Akkosaka found out that another brahmin
of his clan had become a monk, he decided to go and scold
the Buddha. But when he released all his venom - red-faced
and spittle flying in all directions - the Buddha remained completely
unmoved.

Then the Buddha calmly asked Akkosaka whether he ever
entertained guests at his home. "Of course I do" spluttered
Akkosaka. "And what happens to the refreshments you put out
for your guests if they don't eat them?" the Buddha asked
further. "Well, obviously," replied Akkosaka, "they remain mine."
"Similarly, Akkosaka, today you have offered me your anger:
I have not accepted it and so it still belongs to you."

The Buddha continued in verse:

" One who repays an angry person with anger
thereby makes things worse for themselves
Not repaying an angry person with anger
One wins a battle hard to win "

One practises for the welfare of both self and others
When knowing that the other is angry
One mindfully maintains one's peace "

Ajahn Jayasāro
30/4/24

Na época do Buddha, vivia um certo brâmane tão desagradável que era conhecido como Akkosaka (Abusivo) Bhāradvāja. Um dia, quando Akkosaka descobriu que outro brâmane de seu clã havia se tornado monge, ele decidiu repreender o Buddha. Enquanto ele liberava todo o seu veneno, com o rosto vermelho e cuspidando em todas as direções - o Buddha permanecia completamente imóvel.

Então o Buddha calmamente perguntou a Akkosaka se ele já havia recebido convidados em sua casa. "Claro que sim", balbuciou Akkosaka. O Buddha perguntou mais: "E o que acontece com os refrescos que você oferece aos seus convidados se eles não os tomarem?". "Bem, obviamente", respondeu Akkosaka, "eles permanecem meus". "Da mesma forma, Akkosaka, hoje você me ofereceu sua raiva, eu não a aceitei e assim ela ainda lhe pertence".

O Buddha continuou em verso:

"Aquele que retribui a uma pessoa irritada com raiva,

faz as coisas piorarem para os dois

Ao não retribuir uma pessoa irritada com raiva

vence-se uma batalha difícil de vencer.

Aquele que pratica para o bem-estar de si e dos outros

Quando percebe que alguém está irritado

Mantém com *sati* (mindfulness, presença mental) sua paz."



My monastic education encouraged a readiness to adapt to the unexpected, and flexibility within the boundaries of the precepts. In 1982 Ajahn Chah sent a large delegation of monks including myself to a remote part of a neighboring province. Our task was to build a cremation pyre for an old friend of his, whose body had been preserved for a year as a sign of great respect.

On the evening preceding the cremation, hundreds of lay Buddhists attended the evening program of chanting and Dhamma discourses. The old monk's coffin was placed prominently on a raised platform beneath the Buddha statue. The moment came for the body to be removed from this heavy wooden coffin to a more flimsy coffin suitable for an open-air cremation. There was a slight pause as the coffin lid was removed. It transpired that those responsible for protecting the body from corruption had made a dire mistake. They had covered it with cement powder. Now the body was encased in concrete. A hushed conference ensued, and before long a few of the younger, brawnier monks appeared with pickaxes and started to chip away at the concrete. The laypeople sat with eyes downcast as a chain was formed and lumps of concrete were passed outside. The whole bizarre operation was conducted in silence with a ~~hasty~~ ^{hardly} imaginable efficiency and reverence. Eventually the job was completed and the body safely transferred. The monks put their outer robes back on and we all bowed to the great master. Everything continued as if nothing unusual had taken place. The next day, the funeral was attended by over a thousand people. It was a moving and uplifting experience for all.

Ajahn Jayasāro
4/5/24

Minha educação monástica incentivou a prontidão para a adaptação ao inesperado e a flexibilidade dentro dos limites dos preceitos. Em 1982, Ajahn Chah enviou uma grande delegação de monges, incluindo eu mesmo, para uma parte remota de uma província vizinha. Nossa tarefa era construir uma pira crematória para um velho amigo seu, cujo corpo havia sido preservado por um ano em sinal de grande respeito.

Na noite anterior à cremação, centenas de leigos budistas participava do programa noturno de cânticos e discursos do Dhamma. O caixão do velho monge foi colocado de forma proeminente em uma plataforma elevada abaixo da estátua do Buddha. Chegou o momento de o corpo ser removido daquele pesado caixão de madeira para um caixão mais frágil, adequado para uma cremação ao ar livre. Houve uma pequena pausa enquanto a tampa do caixão era removida. Descobriu-se que os responsáveis por proteger o corpo da deterioração cometeram um erro terrível. Eles o tinham coberto com pó de cimento. Agora o corpo estava envolto em concreto. Seguiu-se uma conferência silenciosa e, em pouco tempo, alguns dos monges mais jovens e mais musculosos apareceram com picaretas e começaram a lascar o concreto. Os leigos sentaram-se com os olhos baixos enquanto uma corrente se formava e pedaços de concreto eram passados para fora. Toda a bizarra operação foi conduzida em silêncio com uma eficiência e reverência difíceis de se imaginar. Finalmente, o trabalho foi concluído e o corpo foi transferido com segurança. Os monges recolocaram suas vestes externas e todos nós nos curvamos ao grande mestre. Tudo continuou como se nada de incomum tivesse acontecido. No dia seguinte, o funeral foi acompanhado por mais de mil pessoas. Foi uma experiência comovente e edificante para todos.



An old story: At the time of the Buddha, in the city of Sāvatti, an old lady lived alone and neglected. Her situation was pitiful. The communal well was too far away for her to fetch drinking water. Often she would have no choice but to use a broken tile to catch the rice-rinsing water thrown away by servants in a nearby house.

The great arahant, Ven. Mahā Kassapa felt deep compassion for this old lady and one morning, during his almsround, he went to visit her. The old lady was astounded to see such a revered monk standing before her. She said, "Venerable Sir, you've come to the wrong place. There's nobody in the world poorer than me, nobody less able to offer you almsfood. In fact," she smiled, "it might be better if you gave me some material assistance." Ven. Mahā Kassapa said, "I want to help you in a better way than that." He suggested that she offer him something—anything at all—and told her that the merit that she would make by doing so would bring her great future happiness.

The old lady was moved by Ven. Mahā Kassapa's words and hunted all around her with great fervour, only to cry out in shame and frustration, "I have nothing. Nothing at all. No food, no cloth, nothing to offer you at all!"

Then Ven. Mahā Kassapa told her that it was not true. She had two rare treasures: Firstly, she had the will to give. Secondly, he said that he knew she saw shame in words and actions that harm self and others, "With these two treasures you could never be poor."

The old lady was filled with renewed hope. She offered Ven. Mahā Kassapa some of the rice-rinsing water she had collected. He drank it in front of her, and the old lady's heart almost burst with joy.

Not long afterwards the old lady passed away and was reborn in one of the deva realms.

Ajahn Jayasaro
7/5/24

Uma velha história: Na época do Buddha, na cidade de Sāvatthi, uma senhora idosa vivia sozinha e negligenciada. A situação dela era lamentável. O poço comunitário ficava muito longe para ela conseguir água potável. Muitas vezes ela não tinha escolha a não ser usar uma telha quebrada para coletar a água da lavagem de arroz jogada fora pelos empregados de uma casa próxima.

O grande arahant, ven. Mahā Kassapa sentiu profunda compaixão por esta senhora idosa e uma manhã, durante a sua ronda de esmolas, foi visitá-la. A velha senhora ficou surpresa ao ver um monge tão venerado diante dela. Ela disse: "venerável senhor, você veio ao lugar errado. Não há ninguém no mundo mais pobre do que eu, ninguém menos capaz de lhe oferecer comida esmolada. Na verdade", ela sorriu, "seria melhor que o senhor me desse alguma assistência material". O ven. Mahā Kassapa disse: "Eu quero ajudá-la de uma forma melhor do que essa". Ele sugeriu que ela lhe oferecesse algo - qualquer coisa - e lhe disse que o mérito que ela teria ao fazer isso lhe traria uma grande felicidade futura.

A velha senhora ficou comovida com as palavras do ven. Mahā Kassapa e procurou ao seu redor com grande fervor, apenas para gritar com vergonha e frustração: "Não tenho nada. Absolutamente nada. Nenhuma comida, nenhuma roupa, nada para lhe oferecer!" Então o ven. Mahā Kassapa lhe disse que aquilo não era verdade. Ela tinha dois tesouros raros: Em primeiro lugar, ela tinha vontade de doar. Em segundo lugar, ele disse que sabia que ela tinha vergonha de palavras e ações que prejudicassem a ela mesma e aos outros: "Com estes dois tesouros você nunca poderia ser pobre".

A velha senhora ficou cheia de esperança renovada. Ela ofereceu ao ven. Mahā Kassapa um pouco da água para enxaguar arroz que havia coletado. Ele a bebeu na frente dela e o coração da velha senhora quase explodiu de alegria.

Não muito tempo depois, a velha senhora faleceu e renasceu em dos reinos dos devas.



Outside of the deeper states of samādhi, the mind produces thoughts as naturally as glands produce hormones. The thoughts that arise in the mind during the course of the day are prompted by what we see, hear, smell, taste, touch, and are conditioned by what we have thought before. In themselves, these thoughts are harmless. But some of them may be powerful triggers, leading to the toxic trains of thought which are a major source of suffering.

We cannot, of course, choose all of our experiences through the sense doors. But we do choose some. It makes sense to avoid unnecessary sensory stimulation that easily triggers unwholesome mental states. It is not easy sustaining mindfulness at the sense doors in order to prevent trigger thoughts from producing negative trains of thought. Through 'indriya samvara', sense restraint, we reduce our heavy workload.

Ajahn Jayasāro
11/5/24

Fora dos estados mais profundos de samādhi, a mente produz pensamentos tão naturalmente quanto as glândulas produzem hormônios. Os pensamentos que surgem na mente durante o decorrer do dia são motivados pelo que vemos, ouvimos, cheiramos, saboreamos, tocamos, e são condicionados pelo que já pensamos antes. Em si mesmos, esses pensamentos são inofensivos. Mas alguns deles podem ser gatilhos poderosos, levando a linhas de pensamento tóxicas que são uma grande fonte de sofrimento.

Não podemos, evidentemente, escolher todas as nossas experiências através das portas dos sentidos. Mas escolhemos algumas. Faz sentido evitar estimulação sensorial desnecessária que facilmente desencadeia estados mentais prejudiciais. Não é fácil manter presença mental (sati) nas portas dos sentidos para evitar que pensamentos-gatilho produzam linhas de pensamento negativas. Por meio de 'indriya samvara,' contenção dos sentidos, reduzimos nossa pesada carga de trabalho.



If something truly exists, the more closely you examine it, the clearer it becomes. If something does not truly exist, the more closely you examine it, the more insubstantial it becomes.

So, if you want to distinguish between the true and the false, look closely.

But how do you do that? Looking at anything without bias or distortion is very difficult. The mind - that which looks closely - is fickle and unreliable, unfit for purpose. It must first be strengthened by mindfulness, clear comprehension and appropriate effort. When these three qualities have been sufficiently cultivated, the result is samādhi, the stability of mind vital to any profound examination of reality.

Having developed samādhi, attention can now turn to the sense of self, the assumption of a permanent and independent subject and owner of experience. The teaching of anattā is not a philosophy - it is a challenge. Observe: as you look at your life more closely does this self you've always believed in become more or less clear?

Ajahn Jayasāro
14/5/24

Se algo realmente existe, quanto mais de perto você o examina, mais claro ele se torna. Se algo não existe verdadeiramente, quanto mais de perto o examinamos, mais insubstancial ele se torna. Então, se você quiser distinguir entre o verdadeiro e o falso, olhe de perto.

Mas como você faz isso? Olhar para qualquer coisa sem preconceito ou distorção é muito difícil. A mente - aquela que olha de perto - é inconstante e pouco confiável, inadequada para o propósito. Ela precisa primeiro ser fortalecida por *sati* (presença mental), pela compreensão clara e pelo esforço apropriado. Quando estas três qualidades estão suficientemente cultivadas, o resultado é *samādhi*, a estabilidade da mente vital para qualquer exame profundo da realidade.

Tendo desenvolvido *samādhi*, a atenção pode agora voltar-se para o senso de eu, a suposição de um sujeito permanente e independente, dono da experiência. O ensinamento de *anattā* não é uma filosofia - é um desafio. Observe: à medida que você olha mais de perto para sua vida, esse eu em quem você sempre acreditou fica mais ou menos claro?



Our situation is that we don't see things the way they are.

Our predicament is that because we don't see things the way they are, we continually create unnecessary problems for ourselves and others.

Our task is to learn to see things the way they are, in order to be able to stop creating all these unnecessary problems.

Our blessing is that the Buddha's Eightfold Path provides us with all the tools that we need to learn how to see things the way they are.

Our challenge is that, even equipped with the Eightfold Path, learning how to see things the way they are is very difficult.

Our reflection is: What else is so worth doing?

Ajahn Jayasaro
18/5/24

Nossa situação é tal que não vemos as coisas como elas são.

Nosso dilema é que, por não vemos as coisas como elas são, nós continuamente criamos problemas desnecessários para nós mesmos e para os outros.

Nossa tarefa é aprender a ver as coisas como elas são para que sejamos capazes de parar de criar todos esses problemas desnecessários.

Nossa bênção é que o Nobre Caminho Óctuplo do Buddha nos fornece todas as ferramentas de que precisamos para aprender a ver as coisas como elas são.

Nosso desafio é que, mesmo munidos do Caminho Óctuplo, aprender a ver as coisas como elas são é muito difícil.

Nossa reflexão é: o que mais vale tanto a pena fazer?



In a certain organization, romantic relationships were frowned upon. Nevertheless, two executives embarked upon such a relationship. They were very discreet and were sure that nobody knew. In fact, before long - whisper by whisper - almost all of their colleagues were aware of the situation. Nobody really cared though: everyone considered it a private matter. Nothing was said.

Problems arose, however, because of the lies the couple had to tell to conceal their supposed secret. Their colleagues saw them lie so fluently and so convincingly again and again that they lost trust in them. This lack of trust was a decisive factor in a crisis that engulfed the organization.

Whenever you lie, and for whatever reason, you show that you are a person willing to lie under certain circumstances.

Inevitably, people start to wonder: "If they lie about this, how can I be sure that they are not lying about that too? Or that? And even that?"

Nothing destroys trust as easily as a lie.

Ajahn Jayasaro

21/5/24

Em uma determinada organização, os relacionamentos românticos eram desaprovados. No entanto, dois executivos iniciaram tal tipo de relacionamento. Eles eram muito discretos e tinham certeza de que ninguém sabia. Na verdade, em pouco tempo - sussurro por sussurro - quase todos os seus colegas estavam cientes da situação. Ninguém realmente se importava: todos consideravam isso um assunto privado. Nada foi dito.

Surgiram problemas, porém, por causa das mentiras que o casal teve de contar para esconder seu suposto segredo. Seus colegas os viram mentir de maneira tão fluente e convincente repetidas vezes que perderam a confiança neles. Esta falta de confiança foi um fator decisivo numa crise que tomou conta da organização.

Sempre que você mente, e seja por qual for o motivo, você mostra que é uma pessoa disposta a mentir sob certas circunstâncias. Inevitavelmente, as pessoas começam a se perguntar: "Se eles mentem sobre isso, como posso ter certeza de que eles não estão mentindo sobre aquilo também? E sobre aquela outra coisa? E até mesmo sobre isso?"

Nada destrói a confiança tão facilmente quanto uma mentira.



In the Kakacūpama Sutta (MN21) the Buddha gave the monks advice on dealing with hurtful criticism. Firstly, he categorised such words as being timely or untimely, true or false, gentle or harsh, beneficial or harmful, spoken with goodwill or ill-will. Whatever the case he said "you should train yourselves thus: 'Our minds will remain unaffected, and we shall utter no evil words; we shall abide compassionate for their welfare, with a mind of loving-kindness, without inner hate. We shall abide pervading that person with a mind imbued with loving-kindness and starting with them we shall abide pervading the all-encompassing world with a mind imbued with loving-kindness, abundant, exalted, immeasurable, without hostility and without ~~with~~ ill-will' "

The Buddha said that maintaining that universal, unqualified state of mind, people trying to hurt them with their words would be like people trying to use coloured dyes to draw pictures in the air, or someone trying to burn up the River Ganges with a blazing grass torch.

If the standard the Buddha was setting was not already dauntingly high, he continued, "Even if bandits were to sever you savagely limb by limb with a two-handed sword, whoever would give rise to a mind of hate towards them would not be carrying out my teaching."

It was a skillful means to put the monks' experience into perspective. He said, "Bhikkhus, if you keep this advice on the simile of the saw in mind, do you see any course of speech, trivial or gross, that you could not endure?" And the monks replied, "No, venerable sir."

Ajahn Jayasaro
25/5/24

No Kakacūpama Sutta (MN 21), o Buddha dá conselhos aos monges sobre como lidar com críticas ofensivas. Primeiramente, ele categorizou tais palavras como sendo oportunas ou inoportunas, verdadeiras ou falsas, gentis ou rudes, benéficas ou nocivas, ditas com bem-querer ou animosidade. Para qualquer caso, ele disse: "você devem treinar assim: 'Nossas mentes permanecerão inalteradas e não proferiremos quaisquer palavras hostis; permaneceremos compassivos pelo seu bem-estar, com uma mente de bem-querer, sem ódio interno. Permaneceremos permeando essa pessoa com uma mente imbuída de bem-querer e, começando por ela, permaneceremos permeando todo o mundo circundante com uma mente imbuída de bem-querer, abundante, exaltada, imensurável, sem hostilidade e sem má vontade'".

O Buddha disse que, ao manter esse estado mental universal e irrestrito, as pessoas tentando feri-los com suas palavras seriam como pessoas tentando usar tinturas coloridas para desenhar figuras no ar, ou como alguém tentando incendiar o rio Ganges com uma tocha de grama acesa.

Como se o padrão que o Buddha estabeleceu já não fosse espantosamente alto o suficiente, ele prosseguiu: "Mesmo que bandidos os mutilassem membro a membro com uma serra de duas mãos, aquele que desse origem a uma mente de ódio em relação a eles não estaria cumprindo o meu ensinamento".

Foi um meio hábil de colocar a experiência dos monges em perspectiva. Ele disse: "Bhikkhus, se vocês mantiverem esse conselho do símile da serra em mente, vocês conseguem conceber qualquer fala ríspida, trivial ou grosseira que vocês não conseguiriam suportar?" E os monges responderam: "Não, venerável senhor".



The Thai word 'nisai' (นิสัย) means both character and habit. It points to an important truth: character is habit. We create our character through our habits. Character is not a given — it changes depending on how we live our lives.

Taking character to be permanent, people often look upon themselves as being a certain way. They define themselves in terms of their habits. When those habits are destructive or corrupting, like anger or greed, they can easily be filled with self-loathing or despair. Character begins to look like destiny.

But looking closely, what we see is identification with angry or greedy mental states and acting upon them again and again, until the identification and the reactions becomes more or less automatic. It is not an expression of identity, but of deeply ingrained habits.

Our mind is like a whiteboard. These are not permanent markers. Unwise habits can be replaced by wise habits. But it takes patience and consistency and a deep trust in the Eightfold Path. But it's all doable. This is our Lion's Roar.

Ajahn Jayasāro
28/5/24

A palavra tailandesa 'hisai' (veja o termo em tailandês no ensinamento original) significa caráter e hábito. Isso aponta para uma verdade importante: caráter é hábito. Criamos nosso caráter através dos nossos hábitos. O caráter não é algo dado - ele muda dependendo de como vivemos nossas vidas.

Tomando o caráter como permanente, as pessoas muitas vezes se consideram de uma determinada maneira. Elas se definem em termos de seus hábitos. Quando esses hábitos são destrutivos ou corruptores como a raiva ou a ganância, eles podem facilmente estar repletos de autoaversão e desespero. O caráter começa a se parecer destino.

Mas olhando de perto, o que vemos é a identificação com estados mentais raivosos ou gananciosos e a ação de acordo com eles repetidas vezes, até que a identificação e as reações se tornem mais ou menos automáticas. Essa não é uma expressão de identidade, mas de hábitos profundamente enraizados.

Nossa mente é como um quadro branco. Não há nada marcado de forma permanente. Hábitos não sábios podem ser substituídos por hábitos sábios. Mas é preciso paciência, consistência e uma profunda confiança no Caminho Óctuplo. Mas tudo isso é realizável. Este é o nosso Rugido do Leão.



The training in wisdom (^wpanna) cannot be separated from the training in sīla and samādhi. This 'Three-Fold Training' provides a comprehensive and profound education of every aspect of our lives. But, ultimately, it is wisdom that liberates us, because it is lack of wisdom that imprisons us.

The culmination of the wisdom training - and thus of the whole Buddhist education process - is found in the direct non-conceptual awakening to the true nature of existence. This is made possible by deep insight into the three salient characteristics of existence: anicca, dukkha, anattā.

Ajahn Chah taught his disciples to prepare their minds for the more advanced levels of insight into the three characteristics by cultivating the perception of uncertainty. Doing so keeps bringing us back to the nature of our lives in an immediate, intelligent way. The practice begins with giving regular reminders to ourselves such as, "Remember, it's not a sure thing"; "Maybe it is, maybe it's not"; "Maybe it will be, maybe it won't"; "That's how it seems right now, you might be wrong." After some time, the perception of uncertainty starts to arise by itself at appropriate moments. Eventually it becomes fully integrated into our awareness. We feel completely at home with the ambiguous, the unresolved, the unpredictable. And this is how wisdom grows.

Ajahn Jayasāro
1/6/24

O treinamento em sabedoria (*paññā*) não pode ser separado do treinamento em *sīla* e *samādhi*. Esse "Treinamento Tríplice" fornece uma educação abrangente e profunda de cada aspecto de nossas vidas. Mas, em última instância, é a sabedoria que nos liberta, pois é a falta de sabedoria que nos aprisiona.

O ápice do treinamento em sabedoria - e, portanto, de todo o processo educacional budista - é encontrado no despertar direto e não conceitual para a verdadeira natureza da existência. Isso é possibilitado pelo insight profundo das três características proeminentes da existência: *anicca*, *dukkha*, *anattā*.

Ajahn Chah ensinou seus discípulos a prepararem suas mentes para os níveis mais avançados de insight das três características cultivando a percepção da incerteza. Fazer isso nos traz continuamente de volta à natureza de nossas vidas de uma forma imediata e inteligente. A prática começa com lembretes frequentes a nós mesmos, tais como: "Lembre-se, não é uma certeza"; "Talvez seja isso, talvez não"; "Talvez ocorra assim, talvez não"; "É assim que parece agora, você pode estar errado". Depois de algum tempo, a percepção da incerteza começa a surgir por si só em momentos adequados. Por fim, ela se torna totalmente integrada à nossa consciência. Nós nos sentimos completamente à vontade com o ambíguo, o não resolvido, o imprevisível. E é assim que a sabedoria cresce.



Why meditate? So many reasons. It would be much more of a challenge to find a reason not to meditate. But today, I will give just one.

There is a constant flow of mental states through the mind. Some of these mental states afflict the mind and undermine its basic well-being. Other mental states bring peace, clarity and joy to our lives. It makes sense to be proactive in reducing the negative mental states and increasing the positive. To do that we need to learn how to look within ourselves in a systematic way. We need to learn how to identify negative mental states as negative and positive mental states as positive. We need to learn how to establish an awareness that prevents the arising of negative mental states or, failing that, allows us to swiftly abandon those that have already arisen. We need to learn how to introduce into the mind positive mental states and learn how to cultivate those that have arisen, and bring them to maturity. Meeting these needs requires effort. Buddhist meditation is the means designed by the Buddha to put forth the necessary effort in the most effective way.

Ajahn Jayasāro
4/6/24

Por que meditar? São tantas razões. Seria mais desafiador encontrar uma razão para não meditar. Mas hoje, eu darei somente uma.

Há um fluxo constante de estados mentais através da mente. Alguns desses estados mentais afligem a mente e minam seu bem-estar básico. Outros estados mentais trazem paz, clareza e alegria para nossas vidas. Faz sentido ser proativo na redução de estados mentais negativos e no incremento dos positivos. Para fazer isso, precisamos olhar para dentro de nós mesmos de uma forma sistemática. Precisamos aprender como identificar estados mentais negativos como negativos e estados mentais positivos como positivos. Precisamos aprender como estabelecer uma consciência que previna o surgimento de estados mentais negativos ou, se isso falhar, permita que rapidamente abandonemos aqueles que já tenham surgido. Precisamos aprender como introduzir a mente em estados mentais positivos, e aprender como cultivar aqueles que tenham surgido, levando-os à plenitude. Atender essas demandas exige esforço. A meditação budista é o meio projetado pelo Buddha para empenhar o esforço necessário da forma mais eficaz.



Why meditate? In fact, there are other questions that should precede this one.

Why take refuge in the Triple Gem in the first place? If one has true faith in the wisdom and compassion of the Buddha, what choice is there other than to follow the path that he revealed to us? The Buddha taught the best way to live our lives as human beings. The teachings are a call to action, not inaction. On many occasions the Buddha said that it was not material offerings that pleased him, but the offering of practice. And how is it possible to make that offering - in other words, how is it possible to practice the Dhamma in any transformative way - without putting effort into meditation?

The idea of offering is a vital one. It is limiting to look upon meditation solely in terms of one's own spiritual journey. Spend some time considering your great good fortune in having discovered the priceless treasure of the Buddha's teachings. Then, with a mind filled with gratitude, meditate as an offering to him.

Ajahn Jayasāro
8/6/24

Por que meditar? Na realidade, há outras perguntas que deveriam preceder essa. Por que tomar refúgio na Joia Tríplice? Se alguém tiver fé na sabedoria e compaixão do Buddha, que escolha há além de seguir o caminho que ele nos revelou? O Buddha ensinou a melhor maneira de vivermos nossas vidas como seres humanos. Os ensinamentos são um apelo à ação, não à inação. Em muitas ocasiões, o Buddha disse que não eram oferendas materiais que o agradavam, mas sim a oferenda da prática. E como é possível fazer essa oferenda - em outras palavras, como é possível praticar o Dhamma de alguma forma transformadora - sem aplicar esforço na meditação?

A ideia da oferenda é algo vital. É limitador ver a meditação apenas em termos de sua própria jornada espiritual. Passe algum tempo considerando sua grande fortuna de ter encontrado o tesouro inestimável dos ensinamentos do Buddha. Depois, com uma mente repleta de gratidão, medite como uma oferenda a ele.



Why meditate? Because without practicing meditation it is not possible to gain sustained access to non-sensual pleasure (niramisasukha). "So what?" may be the objection. Here is why it matters.

- (i) The quality of the experience itself: those who have access to non-sensual pleasure through meditation affirm that it is so superior to sense pleasure as to make comparisons seem ridiculous. As creatures with a deep instinct to pursue pleasure it surely makes sense to investigate whether such claims are credible. If they ~~are~~^{are}, learning how to meditate should be of considerable interest.
- (ii) Life-changing benefits: the unlightened mind has a dysfunctional relationship with sense pleasure. The craving for it can easily lead to pain, disappointment, obsession and addiction. It may also lead to unethical behaviour, to violence, and on the larger scale, to wars between countries. Nevertheless, sense pleasure and the search for it, lies at the heart of almost everyone's lives; ~~it~~^{it} seems to offer the only real hope for happiness in the world. Non-sensual pleasure provides a whole new perspective on human needs. It starkly reveals the flaws of sense pleasure. It also makes clear that craving for sense pleasure is one of the chief obstructions to experiencing anything more peaceful or profound. As a result, values start to shift. We are no more willing to put all our eggs in the basket of sense pleasure. We see the role of meditation in leading us to a more balanced, intelligent life.
- (iii) Niramisasukha is not the goal of Buddhist meditation. If it becomes an object of craving then one is no longer practicing Buddhist meditation. It's just another worldly project. Non-sensual pleasure empowers and stabilises the mind on the path of wisdom.

Ajahn Jayasaro 11/6/24 Mahabodhi Int. Meditation Centre
Leh, Ladakh

Por que meditar? Porque sem praticar meditação não é possível obter acesso sustentado ao prazer não sensorial (*niramisasukha*), "E daí?" poderia ser a objeção. Aqui está porque isso importa:

(i) A qualidade da experiência em si: aqueles que têm acesso ao prazer não sensorial através da meditação afirmam que ele é tão superior ao prazer sensual que faz as comparações parecerem ridículas.

(ii) Benefícios que mudam vidas: a mente não iluminada tem uma relação disfuncional com o prazer sensorial. O desejo por ele pode facilmente levar à dor, decepção, obsessão e vício. Pode também conduzir a comportamentos antiéticos, à violência e, numa escala mais ampla, a guerras entre países. No entanto, o prazer sensorial e a busca por ele estão no cerne da vida de quase todas as pessoas; ele parece oferecer a única esperança real de felicidade no mundo. O prazer não sensorial oferece uma perspectiva totalmente nova sobre as necessidades humanas. Ele revela duramente as falhas do prazer sensorial. Também deixa claro que o desejo pelo prazer sensorial é um dos principais obstáculos à experiência de algo mais pacífico ou profundo. Como resultado, valores começam a mudar. Não desejamos mais colocar todos os nossos ovos na cesta do prazer sensorial. Enxergamos o papel da meditação em nos levar para uma vida mais equilibrada e inteligente.

(iii) *Niramisasukha* não é o objetivo da meditação budista. Se ele se torna um objeto de desejo, então a pessoa não está mais praticando meditação budista. É apenas mais um projeto mundano. O prazer não sensorial capacita e estabiliza a mente no caminho da sabedoria.

Mahabodhi Int, Centro de Meditação Leh, Ladakh



Every day, wherever we are, whoever we are with, our life is a stream of physical and mental phenomena: forms, sounds, odours, tastes, touches, thoughts, perceptions and feelings. This is the real world: the world of direct experience. It is not random and not part of a divine plan. It is the manifestation of a beginningless, unimaginably complex flow of causes and conditions. Without mindfulness and clear comprehension (*sati-sampajañña*) a sense of ownership dominates awareness. We take everything personally: "I" see, "I" hear, "I" smell, "I" taste, "I" touch, "I" think, "I" perceive, "I" feel. But in the presence of mindfulness and clear comprehension, that sense of ownership disappears. There remains seeing, hearing, smelling, tasting, touching, thinking, perceiving, feeling, arising and passing away. Reflecting on this, we realize that our sense of who we are, our personal identity, is not stable or reliable. Ideas we have about ourselves, all the assumptions we base our life upon, are dependent on the absence of *sati-sampajañña*. This remarkable discovery can be both exhilarating and frightening.

Taking up the great challenge of Dhamma practice, we re-examine and re-cognize everything we have taken for granted, again and again. We learn how to look at the raw materials of our life with fresh, unbiased eyes. We embark upon a quest to transcend all the ways in which we have limited and constricted our awareness.

Ajahn Jayasāro
15/6/24

Todos os dias, onde quer que estejamos, com quem quer que estivermos, nossa vida é um fluxo de fenômenos físicos e mentais: formas, sons, odores, sabores, toques, pensamentos, percepções e sensações. Este é o mundo real: o mundo da experiência direta. Ele não é aleatório nem parte de um plano divino. Ele é a manifestação de um fluxo sem início e inimaginavelmente complexo de causas e condições. Sem presença mental e compreensão clara (*sati-sampajañã*), um senso de posse domina a consciência. Nós levamos tudo pessoalmente: "eu" vejo, "eu" ouço, "eu" cheiro, "eu" saboreio, "eu" toco, "eu" penso, "eu" percebo, "eu" sinto. Mas com presença mental e compreensão clara, essa noção de posse desaparece. Restam apenas ver, ouvir, cheirar, saborear, tocar, pensar, perceber, e sentir surgindo e cessando. Refletindo sobre isso, percebemos que nossa noção de quem somos, nossa identidade pessoal, não é estável nem confiável. As ideias que temos sobre nós mesmos, as suposições em que baseamos nossas vidas, são dependentes da ausência de *sati-sampajañã*. Essa descoberta marcante pode ser tanto emocionante quanto assustadora.

Ao assumir o grande desafio da prática do Dhamma, nós 're-examinamos' e 're-conhecemos' tudo o que tomávamos como certo, de novo e de novo. Aprendemos a ver as matérias-primas da nossa vida com olhos revigorados e imparciais. Embarcamos numa jornada para transcender todas as maneiras pelas quais vimos limitando e restringindo nossa consciência.



The belief that measurable physical phenomena are somehow more 'real' than immeasurable mental phenomena is so pervasive these days that it is rarely even acknowledged as a belief. In many works of popular science, descriptions of human experience are followed by sentences beginning with phrases like, 'what is really happening here is...' and then an account of brain waves or hormones or some such. I lay no claims to being a scientist, but one useful reflection I picked up from my scientific education and treasured ever since is, 'Correlation is not causality.'

One of my favourite writers on the way that science can become a belief system is B. Alan Wallace. I will quote here from his 1989 book, 'Choosing Reality: A contemplative view of physics and the Mind'. He lists some underlying premises:

" i) There is a physical world that exists independently of human experience; (ii) it can be grasped by human concepts (mathematical or otherwise); (iii) among a potentially infinite number of conceptual systems that can account for observed phenomena, only one is true of reality; (iv) science is now approaching that one true theory; (v) scientists will know when they have found it.

It seems a safe guess that most people who adopt the view of scientific realism are not aware of the many articles of faith that this view entails. "

Ajahn Jayasāro
18/6/24

A crença de que os fenômenos físicos mensuráveis são de alguma forma mais "reais" do que os fenômenos mentais imensuráveis é tão difundida hoje em dia que raramente é sequer reconhecida como uma crença. Em muitos trabalhos de ciência popular, descrições de experiências humanas são seguidas de sentenças que começam com frases como: "o que realmente está acontecendo aqui é..." e então uma consideração sobre ondas cerebrais, hormônios, ou algo assim. Não tenho a pretensão de ser um cientista, mas uma reflexão útil que aprendi em minha educação científica e que guardo desde então é: "correlação não é causalidade".

Um dos meus escritores favoritos sobre a forma como a ciência pode se tornar um sistema de crenças é B. Alan wallace. Vou citar aqui seu livro de 1989, "Escolhendo a Realidade: Uma visão contemplativa do físico e da mente". Ele lista algumas premissas implícitas:

i) Há um mundo físico que existe independentemente da experiência humana; (ii) ele pode ser apreendido por conceitos humanos (matemáticos ou outros); (iii) entre um número potencialmente infinito de sistemas conceituais para dar conta dos fenômenos observados, apenas um é fiel à realidade; (iv) a ciência está agora se aproximando dessa única verdadeira teoria; (v) os cientistas saberão quando a encontrarem.

Parece um palpite seguro dizer que a maioria das pessoas que adota a visão do realismo científico não está ciente dos muitos itens de fé que esta visão implica.



Sometimes we look back on a former belief that we used to hold onto strongly — in a person perhaps, or a relationship or an institution. Now, in retrospect we wonder at how unquestioning that belief used to be. It almost seems as if we were under some kind of spell.

Similarly, as our understanding of the three characteristics of existence deepens we wonder at how much we used to believe in permanence, *sukha* and self. It seems like some kind of enchantment. And an emotion arises dependent on this clearer vision — *nibbida*, a corresponding disenchantment. In Thai, the most common translation of *nibbida* is 'being bored or fed up with'; the advanced student of Dhamma is bored by *samsāra*. Needless to say, *nibbida* is not the normal kind of boredom, which is always prompted by some degree of aversion. It is the lack of interest in watching a magic show once you know how it is done. You were enchanted and now you are not. Disenchantment might not seem like a milestone on the spiritual path to look forward to. But a life without enchantment is not a life without joy. It is a life with a different kind of joy. A better kind.

Ajahn Jayasāro
22/6/24

Às vezes nos lembramos de uma convicção antiga a que nos apegávamos fortemente - uma pessoa, talvez, ou um relacionamento ou uma instituição. Agora, em retrospecto, nos espantamos com o quão inquestionável essa convicção era. Parece até que estávamos sob algum tipo de feitiço.

Da mesma forma, à medida que nosso entendimento das três características da existência se aprofunda, nós nos espantamos com o quanto acreditávamos em permanência, *sukha* e num "eu". Parece algum tipo de encanto. E surge uma emoção dependente dessa visão mais clara - *nibbidā*, um desencanto correspondente. Em tailandês, a tradução mais comum de *nibbidā* é "estar entediado ou farto de algo"; um estudante avançado do Dhamma está entediado com o *samsāra*. Nem precisa dizer que *nibbidā* não é um tipo normal de tédio, que é sempre incitado por algum grau de aversão. É a falta de interesse em assistir a um show de mágica, uma vez que sabemos como ele é feito. Estávamos encantados e agora não estamos. O desencanto pode não parecer um marco no caminho espiritual pelo qual se espera ansiosamente. Mas a vida sem o encantamento não é uma vida sem alegria. É apenas uma vida com um tipo diferente de alegria. Um tipo melhor.



On one occasion, Ven. Sāriputta was falsely accused of attacking another monk physically. Absurd as the accusation was, the Buddha did not reject it out of hand. Instead, he called a meeting of the Sangha, in which the accuser was invited to repeat his allegations publicly, and Ven. Sāriputta was given the opportunity to reply to them. Ven. Sāriputta's response was so eloquent and so powerful it became known as his 'lion's roar'.

Ven. Sāriputta was not hurt or offended by the accusations because he was incapable of taking them personally:

"Just as, O Lord, people throw upon the earth things clean and unclean, dung, urine, spittle, pus and blood; yet for all that the earth feels no loathing, revulsion or disgust. Even so, Lord, do I dwell with a heart that is like the earth, wide, extensive and measureless, without hostility and ill-will. Just as, O Lord, people wash in water things clean and unclean... so do I dwell with a heart that is like water... Just as, O Lord, fire burns things clean and unclean... so do I dwell with a heart that is like fire... Just as, O Lord, the wind blows over things clean and unclean... so do I dwell with a heart like the wind."

Ven. Sāriputta goes on to compare his heart's lack of pride to an outcast child, begging bowl in hand; his lack of aggression to a well-trained bull with its horns cut off. Only, he says, if he was enamoured of the physical body, would the volition to harm arise. He is not so enamoured.

The Buddha says to Ven. Sāriputta: "Sāriputta, forgive this silly man before his head explodes into seven pieces."

Ajahn Jayasāro
25/6/24

Em uma ocasião, o venerável Sāriputta foi falsamente acusado de ter atacado um outro monge fisicamente. Por mais absurda que fosse a acusação, o Buddha não a rejeitou imediatamente. Em vez disso, ele convocou uma reunião da Sangha na qual o acusador foi convidado a repetir suas alegações publicamente, e foi dada ao venerável Sāriputta a oportunidade de respondê-las. A resposta do venerável Sāriputta foi tão elegante e tão poderosa que passou a ser conhecida como o seu "rugido de leão".

O venerável Sāriputta não ficou magoado ou ofendido pelas acusações, pois ele era incapaz de as tomar pessoalmente:

"Assim como, Senhor, as pessoas jogam na terra coisas limpas e sujas, estrume, urina, saliva, pus e sangue; mas, apesar de tudo, a terra não sente repúdio, repugnância ou nojo, da mesma forma, Senhor, eu permaneço com um coração que é como a terra, vasto, extenso e imensurável, sem hostilidade nem má vontade. Assim como, Senhor, as pessoas lavam na água coisas limpas e sujas . eu também permaneço com um coração que é como a água . Assim como, Senhor, o fogo queima coisas limpas e sujas ... eu também permaneço com um coração que é como o fogo. Assim como, Senhor, o vento sopra coisas limpas e sujas ... eu também permaneço com um coração como o vento."

O venerável Sāriputta então compara a ausência de orgulho no seu coração a uma criança da casta mais baixa com a tigela de esmolas nas mãos; sua ausência de agressão, a um touro bem treinado com seus chifres cortados. Somente, ele diz, se estivesse encantado por seu corpo físico, surgiria a volição de agredir. Ele não está encantado dessa forma.

O Buddha diz ao venerável Sāriputta: "Sāriputta, perdoe este homem tolo antes que sua cabeça exploda em sete pedaços."



On one occasion, Ven. Sāriputta proclaimed that there was no other teacher in the past, the present or the future whose wisdom could exceed that of the Buddha. The Buddha responded by asking Ven. Sāriputta for the basis on which he was making such a 'grand and dramatic statement.' Did he comprehend the minds of the Buddhas of the past and future? Did he comprehend the mind of the Buddha sitting in front of him? Ven. Sāriputta conceded that he could not comprehend the minds of Buddhas. Nevertheless, he stood by his statement, and offered an analogy to explain why the Buddha's wisdom might be equalled, but never surpassed.

"Suppose there were a king's capital city with a strong wall built around it, with a patrol path and a single gate. It also has a gatekeeper who is wise, experienced and clever. He keeps strangers out and lets known people in. As he walks around the patrol path, he doesn't see a single hole or crack in the wall, not even one big enough for a cat to slip in. He'd think, "Whatever sizeable creatures enter or leave the city, all of them do so through this gate."

In the same way, Lord, I understand by inference from the Dhamma: "All the fully enlightened Buddhas - whether of the past, present or future:

abandoned the five hindrances, corruptions of the mind that weaken wisdom.

Their mind is firmly established in the four foundations of mindfulness. They correctly develop the seven awakening factors.

As a result they attain to the supreme enlightenment.

Ajahn Jayasaro
29/6/24

Em uma ocasião, o venerável Sāriputta proclamou que não havia nenhum outro professor no passado, no presente ou no futuro cuja sabedoria pudesse exceder a do Buddha. O Buddha respondeu perguntando ao venerável Sāriputta o embasamento no qual ele fazia tal "declaração grandiosa e dramática". Ele compreendia as mentes dos Buddhas do passado e do futuro? Ele compreendia a mente do Buddha sentado na sua frente? O venerável Sāriputta concedeu que não conseguia compreender as mentes dos Buddhas. Mesmo assim, ele manteve sua declaração e ofereceu uma analogia para explicar por que a sabedoria do Buddha poderia ser igualada, mas jamais superada.

"Suponha que houvesse uma capital de um rei com uma forte muralha construída ao redor, com um caminho de patrulha e um único portão. Ela também conta com um sentinela que é sábio, experiente e esperto. Ele mantém os estranhos fora e deixa os conhecidos entrarem. Ao percorrer o caminho de patrulha, ele não vê um único buraco ou rachadura na muralha, nem mesmo do tamanho suficiente para um gato entrar. Ele pensaria: 'Quaisquer criaturas de tamanho considerável que entrem ou saiam da cidade, todas devem fazê-lo por esse portão.'

Da mesma forma, Senhor, eu compreendo por inferência do Dhamma: 'Todos os Buddhas perfeitamente iluminados - sejam do passado, presente ou futuro:

abandonaram os cinco obstáculos, impurezas da mente que enfraquecem a sabedoria.

Suas mentes estão firmemente estabelecidas nos quatro fundamentos da presença mental (*sati*).

Eles desenvolveram corretamente os sete fatores do despertar.

Como consequência disso, eles alcançam a iluminação suprema'."



When we look at things and people as permanent — "It's like this. It's always been like this, and always will be;" "They're always like this, they always have been and they won't ever change" — it's like pulling on the ends of a knot and making it tighter and tighter. We feel depressed. We despair. It's not so much that the present pain is overwhelming; it is the belief that the pain will never go away.

But when we find ourselves in difficult situations or difficult relationships, and we reflect on impermanence, it's as if we pull on a strand of rope that loosens the knot and eventually unties it.

I am not advocating using the teaching of impermanence to console yourself when times are bad. That is unlikely to be effective. Rather, I am suggesting that we need to bring the mind back to the perception of impermanence, again and again and again. Over the course of time, the response to challenges will mature. It will be naturally accompanied by the perception of impermanence in a spontaneous, effortless way.

Ajahn Jayasāro
2/7/24

Quando vemos as coisas e as pessoas como permanentes - "É assim. Sempre foi assim e sempre será"; "Elas são sempre assim, elas sempre foram assim, elas nunca mudarão" - é como puxar a ponta de um nó e torná-lo cada vez mais apertado. Nós nos sentimos deprimidos. Nós nos desesperamos. Não é bem que a dor atual seja insuportável; é a crença de que a dor nunca desaparecerá.

Mas, quando nos encontramos em situações difíceis ou em relações difíceis e refletimos sobre a impermanência, é como se puxássemos um fio do cordão que afrouxa o nó e, por fim, o desata.

Não estou preconizando o uso do ensinamento da impermanência para se consolar em tempos difíceis. É improvável que isso seja eficaz. Em vez disso, estou sugerindo que precisamos trazer a mente de volta para a percepção da impermanência de novo, de novo e de novo. Ao longo do tempo, a resposta aos desafios irá amadurecer. Ela será naturalmente acompanhada pela percepção da impermanência de um modo espontâneo e sem esforço.



One of the great joys of the spiritual life is serving your teacher. My great opportunity came in the late 1980's when I began work on the official Thai language biography of Ajahn Chah. The book was published in late 1992 and distributed without charge at his funeral in January 1993. I gave it the name, 'Upalamani'. In Pali, the word 'upala' means 'blue lotus' and 'mani' means 'jewel'. The word can thus be translated as 'lotus jewel', or more familiarly, 'the jewel in the lotus' (This image also provides the famous Tibetan mantra, 'Om mani padme hum'). In Buddhist symbolism, the lotus represents the purified mind, being born in the mud and yet transcending it. The jewel at its centre represents the wisdom inherent in the pure mind. So, Upalamani can also mean 'the enlightened wisdom of the pure mind'.

Ajahn Chah's royal title was Phra Bodhiñāna. 'Bodhiñāna' means 'enlightened wisdom'. To the author of his biography, Ajahn Chah was truly the possessor of bodhiñāna; 'Upalamani'. 'Upala' is also the word from which the name of the province where Ajahn Chah was born and spent his life, was derived.

According to the laws of the Thai language 'upala' becomes 'ubala', pronounced Ubon (but often written as Ubol). For this reason, 'Upalamani' can be translated as 'the jewel of Ubon'.

With the title of the book I paid homage to my teacher, the possessor of enlightened wisdom and the Jewel of Ubon.

Ajahn Jayasaro
6/7/24.

Uma das grandes alegrias da vida espiritual é servir o professor. Minha grande oportunidade veio no final da década de 1980, quando comecei a trabalhar na biografia oficial de Ajahn Chah na língua tailandesa. O livro foi publicado no final de 1992 e distribuído gratuitamente no seu funeral em janeiro de 1993. Eu lhe dei o nome de "Upalamani". Em páli, a palavra "upala" significa "lótus azul" e "mani" significa "joia". A palavra pode, portanto, ser traduzida como "joia de lótus", ou, mais familiarmente, como "a joia no lótus" (essa imagem também proporciona o famoso mantra tibetano: "Om mani padme hum"). No simbolismo budista, o lótus representa a mente purificada, nascendo na lama, porém, transcendendo-a. A joia no seu centro representa a sabedoria inerente da mente pura. Portanto, Upalamani também pode significar "a sabedoria iluminada da mente pura".

O título real de Ajahn Chah era Phra Bodhiñāna. "Bodhiñāna" significa "sabedoria iluminada". Para o autor da sua biografia, Ajahn Chah era verdadeiramente possuidor de bodhiñāna "Upalamani".

"Upala" também é a palavra a partir da qual foi derivado o nome da província onde Ajahn Chah nasceu e passou sua vida. De acordo com as leis da língua tailandesa, "upala" se torna "ubala", pronunciado Ubon (mas geralmente escrito como Ubol). Por essa razão, "Upalamani" pode ser traduzido como "a joia de Ubon".

Com o título desse livro, prestei homenagem ao meu professor, o possuidor de sabedoria iluminada e a Joia de Ubon.



For two months in 1967 a course on 'Basic Persuasion' at Oregon State University was attended by a mysterious figure. The person was draped entirely in a black bag, with only his bare feet visible. He sat quietly at the back of the class, his identity known only to the professor teaching the course. The students referred to the person as 'Black Bag'. They guessed that perhaps some kind of experiment might be in progress, but they had no idea what it might be. In fact, the subject of the experiment was the students' changing reactions to Black Bag. Over two months the professor noted how these reactions changed from hostility to curiosity to friendship. Although the mysterious person had done nothing and said not a word from the day he had arrived, the students' feelings had changed. The only explanation for this change was familiarity. The discovery that people will come to like things solely on the basis of familiarity has been utilised to great effect over the years by advertisers, marketers and confidence tricksters.

The power of familiarity is a fruitful object of contemplation for Dhamma practitioners. Here are just two reflections: How many defilements do we hold onto with affection, simply because they are so familiar to us that they now seem to be part of who we are? On the other hand, how does familiarity with good role models enable us to make positive changes in our life that we would be unable to achieve alone?

Ajahn Jayasāro
9/7/24

Por dois meses, em 1967, um curso sobre "Persuasão Básica" na Universidade de Oregon State foi frequentado por um sujeito misterioso. A pessoa estava completamente coberta por um saco preto, com apenas seus pés descalços visíveis. Ele se sentava silenciosamente no fundo da sala, sua identidade conhecida apenas pelo professor que ministrava o curso. Os estudantes se referiam à pessoa como "Saco Preto". Eles imaginavam que talvez algum tipo de experimento estivesse em andamento, mas não faziam ideia do que pudesse ser. Na verdade, o assunto do experimento era a mudança das reações dos estudantes em relação ao Saco Preto. Ao longo de dois meses, o professor observou como essas reações mudaram de hostilidade, para curiosidade, para amizade. Apesar de a pessoa misteriosa não ter feito nada e não ter falado uma palavra desde o dia que chegou, os sentimentos dos estudantes mudaram. A única explicação para essa mudança era a familiaridade. A descoberta de que as pessoas chegarão a gostar de coisas baseadas unicamente na familiaridade foi utilizada com grande efeito ao longo dos anos por publicitários, profissionais de marketing e vigaristas.

O poder da familiaridade é um objeto produtivo de contemplação para praticantes do Dhamma. Aqui estão apenas duas reflexões: a quantas impurezas mentais nos apegamos com afeição simplesmente porque nos são tão familiares que agora parecem ser partes de quem somos? Por outro lado, como a familiaridade com bons exemplos de comportamento nos permitem fazer mudanças positivas em nossa vida que seríamos incapazes de fazer sozinhos?



There is no single term in the Pāli language for memory. The functions of mind that constitute what we call memory are divided between *saññā* (perception) and *sati* (mindfulness).

Saññā commits things to memory by means of words, names, images and labels. An analogy may be made to collecting and storing data. *Saññā* manifests as recognition. When we recognize a visible object as a tree, or an auditory object as bird song, it is *saññā* at work. It is a natural process, free of intention.

Mindfulness does not happen by itself. It is always accompanied by intention. *Sati* is active recall. *Sati* brings data gathered by *saññā* into the present moment for a specific purpose and maintains it there as long as it is needed. *Sati* brings to mind and bears in mind.

When we can't remember something it may be a failure of *sati*. More likely is that the *saññā* that *sati* needs to retrieve was not created in the first place. If you cannot recall where your glasses are it is probably ^{because} ~~that~~ when you put them down your mind was distracted and no clear *saññā* was produced.

Ajahn Jayasaro

13/7/24

Não há um termo único na língua páli para a memória. As funções da mente que constituem o que chamamos de memória são divididas em *saññā* (percepção) e *sati* (presença mental).

Saññā registra as coisas na memória por meio de palavras, nomes, imagens e rótulos. Uma analogia pode ser feita com a coleta e o armazenamento de dados. *Saññā* se manifesta como um reconhecimento. Quando reconhecemos um objeto visível como uma árvore ou um objeto auditivo como a canção de um pássaro, é *saññā* que está em funcionamento. É um processo natural, independente da intenção.

Presença mental não ocorre por conta própria. Ela é sempre acompanhada pela intenção. *Sati* é uma recordação ativa. *Sati* traz dados coletados por *saññā* ao momento presente para um propósito específico e os mantém aqui enquanto for necessário. *Sati* traz à mente e mantém em mente.

Quando não conseguimos nos lembrar de algo pode ser por uma falha de *sati*. É mais provável que a *saññā* que *sati* precisa recuperar não foi criada de início. Se você não consegue se recordar onde estão seus óculos, é provavelmente porque, quando você os tirou, sua mente estava distraída e nenhuma *saññā* clara foi produzida.



The key teaching of Dependent Origination (Paticca Samuppāda) is most often expressed in terms of twelve links. But there are also discourses where abbreviated forms appear. Here, I refer to six of the twelve links.

Contact (phassa) through one of the six senses gives rise to pleasant feeling (vedanā). In the absence of mindfulness, craving (tanhā) with regard to that feeling occurs. This may take the form of delight, the desire for more, the desire for an increase of intensity, a desire for it not to stop. Conditioned by craving, attachment (upādāna) arises, and gives meaning and importance to the object of craving, together with views and beliefs that justify indulgence in it, a way of life that ensures access to it. Conditioned by attachment, a personal world (bhava) manifests, a pattern of behaviour and values moulded by attachment. By perceiving oneself as the hero, the protagonist of that personal world one is born into it (jāti) again and again. This kind of birth, or rebirth, ceases with the culmination of the Eightfold Path.

Ajahn Jayasāro
16/7/24

O ensinamento basilar da originação dependente (*Paticca Samuppāda*) é mais frequentemente expresso em termos dos doze elos. Mas também há discursos nos quais formas abreviadas aparecem. Aqui, faço referência a seis dos doze elos.

O contato (*phassa*) através de um dos seis sentidos dá origem à sensação prazerosa (*vedanā*). Na ausência de presença mental (*sati*), o desejo (*tanhā*) em relação a essa sensação ocorre. Isso pode tomar a forma de deleite, o desejo de mais, o desejo de um aumento de intensidade, o desejo de que aquilo não pare. Condicionado pelo desejo, o apego (*upādāna*) surge e dá sentido e importância ao objeto do apego, junto com opiniões e crenças que justificam a indulgência nele e um modo de vida que garanta acesso a ele. Condicionado pelo apego, um mundo pessoal (*bhava*) se manifesta, um padrão de comportamento e valores moldados pelo apego. Ao nos percebermos como o herói, o protagonista desse mundo pessoal, nascemos nele (*jāti*) de novo e de novo. Esse tipo de nascimento, ou renascimento, cessa com a culminação do Caminho Óctuplo.



Today is Asalhā Pūjā, the day on which we commemorate the Buddha's teaching of the Dhammacakkapavattana Sutta, his first discourse, and the one which 'set in motion the wheel of the Dhamma.'

In this discourse, the Buddha introduces the Four Noble Truths, his key teaching, not as a philosophy but as a call to action. He says that we should seek to fully comprehend dukkha, the unsatisfactory nature of unenlightened existence. We should seek to abandon the cravings that sustain that unsatisfactoriness. We should seek to realise the liberation that appears with the cessation of dukkha. We should cultivate the Eightfold Path as the means to achieve these goals.

In this discourse, the Buddha also described his teachings as a middle way between the pursuit of sensual pleasures and misguided asceticism. By this he did not mean that the middle way is equidistant between the two extremes. It is much closer to asceticism than sensuality. We can only understand the link between craving and suffering by going against the stream of ~~suffering~~ ^{craving}. This will inevitably entail a certain amount of discomfort, but it is worth it. Certain judicious, intelligent and targeted ascetic practices can bring breakthroughs in our Dhamma cultivation.

Ajahn Jayasaro
20/7/24

Hoje é Asāḥā Pūjā, o dia em que comemoramos o ensinamento do *Dhammacakkappavattana Sutta* do Buddha, seu primeiro discurso, aquele que "pôs em movimento a roda do Dhamma".

Neste discurso, o Buddha apresenta as Quatro Nobres Verdades, seu ensinamento fundamental, não como uma filosofia, mas como uma convocação para ação. Ele diz que devemos procurar compreender *dukkha* completamente, a natureza insatisfatória da existência não iluminada. Devemos procurar abandonar os anseios (*taṇhā*) que sustentam essa insatisfatoriedade. Devemos procurar realizar a libertação que surge com a cessação de *dukkha*. Devemos cultivar o Caminho Óctuplo como o meio de alcançar esses objetivos.

Neste discurso, o Buddha também descreve seus ensinamentos como um caminho do meio entre a busca por prazeres sensoriais e o asceticismo equivocado. Com isso, ele não quis dizer que o caminho do meio é equidistante entre esses dois extremos. Ele é muito mais próximo do asceticismo do que da sensualidade. Só podemos entender a ligação entre anseio (*taṇhā*) e sofrimento indo contra a corrente do anseio. Isso inevitavelmente acarretará uma certa quantidade de desconforto, mas vale a pena. Certas práticas ascéticas criteriosas, inteligentes e objetivas podem trazer avanços no nosso cultivo do Dhamma.

In Buddhadhamma, ascetic practices are merely ways in which we leave our comfort zone for a while in order to further our investigation of the mind. In particular, these practices illuminate the relationship between the first two noble truths: suffering and craving; and between the third and fourth: cessation of suffering and cultivation of the Eightfold Path.

Meditating at times when we really don't feel like meditating is such an ascetic practice. Maybe we feel too tired, too busy, too distracted. We reason that meditating right now would be a waste of time. So we simply cut off that line of thought, and do it anyway. We meditate as an ascetic practice. It can be a real struggle to sit down and begin the meditation. The first few minutes may seem to justify our resistance. But often we find that if we patiently bear with the initial discomfort and apply a steady, measured effort, the meditation becomes a lot better than we imagined. Through this voluntary acceptance of difficulty, our faith in Dhamma grows and our belief in the logic of defilement weakens.

Ajahn Jayasāro
23/7/24

No Buddhaddhamma, práticas ascéticas são simplesmente maneiras pelas quais deixamos nossa zona de conforto por um período para aprofundar nossa investigação da mente. Em particular, essas práticas trazem à tona a relação entre as primeiras duas nobres verdades: sofrimento e anseio (*taṇhā*); e entre a terceira e a quarta: cessação do sofrimento e cultivo do Caminho Óctuplo.

Meditar quando realmente não queremos meditar é uma dessas práticas ascéticas. Talvez nos sintamos muito cansados, muito ocupados, muito distraídos. Nós raciocinamos que meditar agora seria um desperdício de tempo. Então, simplesmente cortamos essa linha de raciocínio e meditamos mesmo assim. Nós meditamos como uma prática ascética. Pode ser uma verdadeira luta nos sentarmos e começarmos a meditação. Os primeiros minutos podem parecer justificar nossa resistência. Mas geralmente descobrimos que, se suportarmos pacientemente o desconforto inicial e aplicarmos um esforço constante e comedido, a meditação se torna muito melhor do que imaginávamos. Por meio da aceitação voluntária de dificuldades, nossa fé no Dhamma cresce e nossa crença na lógica das impurezas mentais se enfraquece.



As a young novice, Samanera Rahula, the Buddha's son, could be a bit mischievous. Sometimes, he thought it fun to mislead people about minor matters and watch their reactions. One day, Rahula looked up to see the Buddha coming towards him. He quickly prepared an appropriate seat and water for foot-washing. As the Buddha sat down, Rahula bowed to him, heart thumping. The Buddha picked up the water vessel and pointed to the small amount of water left in it. He said when a samana felt no shame about telling a deliberate lie, no more remained of his samana virtues than the drops of water in the vessel. Then the Buddha tipped the dregs away and said, in fact, the liar tipped away even the last dregs of his samana virtues. He then inverted the water vessel and said that the samana who felt no shame about telling a deliberate lie inverted the very principles on which the samana life were established. He then pointed within the bowl: the deliberate liar was as empty and hollow as the vessel in his hand. The Buddha then revealed a sobering truth: for one who feels no shame about telling a deliberate lie, there is no evil they cannot perform.

Lying is not a minor blemish. If it becomes habitual, it becomes almost invisible, and the root of many evils. The love of truth, and the skill in caring for the truth in challenging situations, are not small things. They are the root of much which is good and noble in our lives. Maintaining mindfulness of the fourth precept is a powerful and underrated tool on the path to liberation.

Ajahn Jayasaro
27/7/67 (24)

Quando era um jovem noviço, Samanera Rahula, o filho do Buddha, podia ser um pouco travesso. Às vezes, ele achava divertido enganar as pessoas a respeito de assuntos menores e observar as suas reações. Um dia, Rahula avistou o Buddha vindo em sua direção. Ele rapidamente preparou um assento adequado e água para lavar seus pés. Quando o Buddha se sentou, Rahula prostrou-se para ele com o coração batendo forte. O Buddha pegou o recipiente de água e apontou para a pequena quantidade de água restante nele. Ele disse que quando um samana não sentia vergonha de contar uma mentira intencional, não restavam mais de suas virtudes de samana do que o resto de água no recipiente. Depois, o Buddha jogou o resto de água fora e disse que, na realidade, o mentiroso jogava fora até mesmo os últimos resquícios de suas virtudes de samana. Ele então inverteu o recipiente de água e disse que o samana que não sentia vergonha de contar uma mentira intencional invertia os próprios princípios nos quais a vida de um samana se fundamentava. Ele então apontou para dentro do recipiente: o mentiroso intencional era tão vazio e oco quanto o recipiente em sua mão. O Buddha então revelou uma grave verdade: não há nenhum mal que alguém que não sinta vergonha ao contar uma mentira intencional não possa fazer.

Mentir não é um defeito menor. Caso se torne habitual, torna-se quase invisível e é a raiz de muitos males. O amor à verdade e a habilidade de cuidar da verdade em situações desafiantes não são coisas pequenas. Eles são a raiz de muito do que é bom e nobre em nossas vidas. Manter a presença mental (*sati*) em relação ao quarto preceito é uma ferramenta poderosa e subestimada no caminho para a libertação.



The four Iddhipādas are interconnected qualities vital to success in any endeavour, worldly or spiritual.

The first quality is chanda. This may be translated as zeal, enthusiasm, aspiration. Sometimes chanda arises naturally and when it does so, people often refer to it as 'passion'. In its native form it manifest as a love both for the goal and also the means to reach that goal. But passion can wax and wane over the course of time. For this reason it is important to constantly reflect in a way that can rouse up chanda when it is weak, and stabilise it when it is already present. The most effective reflections tend to be those directed at the value of the goal or the process, and the drawbacks of being without it.

The second quality is viriya (effort). When chanda is present, effort comes easily. There is a willingness to bear with difficulties, and push through discomfort. Effort is the engine of success.

The third quality is citta. Citta in this context means intent focus. When there is strong aspiration and consistent effort the mind becomes focused on the task. It does not become distracted or sidetracked. The pleasure that arises naturally from this single-minded focus enhances the chanda.

The fourth quality is vimāṃsā (analytic review). It is essential to keep checking and reviewing our effort. Is it at an appropriate level of intensity? Is it well directed? What strengths and weaknesses have become apparent? What needs to be changed or tweaked? What needs to be sustained and increased?

Ajahn Jayasāro
30/7/24

os quatro *Idhipādas* são qualidades interconectadas vitais para o sucesso em qualquer empreitada, mundana ou espiritual.

A primeira qualidade é *chanda*. Ela pode ser traduzida como zelo, entusiasmo, aspiração. Às vezes, *chanda* surge naturalmente e, quando é assim, as pessoas geralmente se referem a ela como "paixão". Em sua forma madura, manifesta-se como um amor tanto pelo objetivo quanto pelos meios para se alcançar esse objetivo. Mas a paixão pode aumentar e diminuir com a passagem do tempo. Por essa razão, é importante refletir constantemente de um modo que se possa despertar *chanda* quando ela estiver fraca e estabilizá-la quando já estiver presente.

A segunda qualidade é *virīya* (esforço). Quando *chanda* está presente, o esforço vem facilmente. Há uma disposição para suportar as dificuldades e superar o desconforto. Esforço é o motor do sucesso.

A terceira qualidade é *citta*. *Citta* nesse contexto significa foco aplicado. Quando há uma forte aspiração e esforço consistente, a mente fica concentrada na tarefa. Ela não se distrai nem se desvia. O prazer que surge naturalmente desse foco determinado potencializa *chanda*.

A quarta qualidade é *vīmaṃsā* (avaliação analítica). É essencial continuar checando e avaliando nosso esforço. É um nível adequado de intensidade? Ele está bem direcionado? Que pontos fortes e fracos se tornaram aparentes? O que precisa ser alterado ou ajustado? O que precisa ser mantido e aumentado?



It was December 1980. Ajahn Sumedho was visiting Thailand for the first time since he left Ubon to establish a forest monastery in England. On a bitterly cold night, our thin robes no match for the strong wind, a large group of us Western monks sat beneath Ajahn Chah's kuti and listened to one of our teacher's most wonderful Dhamma discourses.

As far as I know, no recording survives of that teaching. My memory of it is patchy. What sticks in my mind most is the feeling of how wonderful it was, rather than the details of why it was wonderful (a common phenomenon, I believe).

Fortunately, I do remember what I consider to be the heart of Ajahn Chah's teaching on that night. He said that everything is correct (sammā): the only problem, the only incorrect thing, is our thinking. He explained that everything that occurs does so due to specific causes and conditions. Given the configuration of the causes and conditions that underlie them, things can be no other than the way they are. They are, thus, in that sense, 'correct'. It is only when we fully accept the correctness of phenomena that we can stop making a problem out of them. Accepting the correctness of phenomena, that things are 'like this', ~~that~~ mindfulness and wisdom are free to deal with them appropriately.

Ajahn Jayasāro
3/7/24

Era dezembro de 1980. Ajahn Sumedho estava visitando a Tailândia pela primeira vez desde que deixara Ubon para estabelecer um mosteiro de floresta na Inglaterra. Em uma noite fria de doer, nossos mantos finos sem dar conta do vento forte, um grande grupo de monges ocidentais se sentava embaixo da *kuti* de Ajahn Chah e ouvia um dos mais maravilhosos discursos de Dhamma do nosso professor.

Até onde eu sei, nenhuma gravação desse ensinamento sobreviveu. Minha memória dele é fragmentária. O que mais ficou gravado na minha mente foi a sensação de como foi maravilhoso, em vez dos detalhes do porquê foi maravilhoso (um fenômeno comum, acredito eu).

Felizmente, eu me lembro do que considero ser o coração do ensinamento de Ajahn Chah naquela noite. Ele disse que tudo está correto (ถูก); o único problema, a única coisa incorreta, é o nosso pensamento. Ele explicou que tudo que ocorre se deve a causas e condições específicas. Dada a configuração das causas e condições que fundamentam as coisas, elas não podem ser diferentes do que são. Assim, elas estão, nesse sentido, "corretas". É apenas quando aceitamos completamente a correção dos fenômenos, é que podemos parar de fazer deles um problema. Ao aceitarmos a correção dos fenômenos, a presença mental (*sati*) e a sabedoria estão livres para lidar com eles adequadamente.



As a young monk, Ajahn Chah came to an impasse in his meditation. Again and again, he would perceive himself standing on a truncated bridge with no way forward. He decided to seek advice from Ajahn Wang, a disciple of Ajahn Mun. Ajahn Wang told him that the perceptions that can occur during meditation are without number. He himself had once experienced his body sinking into the ground, then rising up into the air and exploding. He said that it felt completely real. He had been able to see, quite vividly, his intestines hanging from the branches of nearby trees.

Ajahn Wang said, "Whatever form it takes, just stand your ground. Be aware of the perception as a perception. If you do that, the matter will be resolved. The perception will change by itself, without any need for force. Simply be aware of the nature of the perception and the state of your mind. Focus your awareness and the perception will change by itself."

Meditators can experience all kinds of unusual phenomena during meditation. The most common mistakes are to relate to them with fear, doubt or fascination. The wisest practice is simply to stand one's ground and be aware: 'limb-disappearing perception', 'no-breath perception' etc. Whatever the perception, know perception as perception with a stable equanimous mind.

Ajahn Jayasāro
6/7/24

Quando era um monge jovem, Ajahn Chah chegou a um impasse em sua meditação. Por repetidas vezes, ele se percebia de pé numa ponte inacabada sem ter como avançar. Ele decidiu procurar os conselhos de Ajahn Wang, um discípulo de Ajahn Man. Ajahn Wang disse a ele que as percepções que podem ocorrer durante a meditação são inúmeras. Ele próprio já havia experienciado seu corpo afundando no chão, depois subindo no ar e explodindo. Ele disse que parecia completamente real. Ele tinha sido capaz de ver, muito vividamente, seus intestinos pendurados nos troncos de uma árvore próxima.

Ajahn Wang disse: "Qualquer forma que tome, apenas mantenha-se firme. Esteja ciente da percepção apenas como uma percepção. Se você fizer isso, a questão estará resolvida. A percepção mudará por conta própria, sem necessidade de aplicar força. Concentre sua consciência e a percepção mudará por conta própria."

Meditadores podem experienciar todo tipo de fenômenos incomuns durante a meditação. O erro mais comum é se relacionar com eles com medo, dúvida ou fascínio. A prática mais sábia é simplesmente se manter firme e estar ciente: "percepção de um membro desaparecendo", "percepção de não respirar", etc. Seja qual for a percepção, compreenda a percepção como percepção, com uma mente estável e equânime.



Ven. Mahā Kaccāna was the Buddha's disciple who he declared to be foremost in giving detailed expositions of his brief teachings. Ven. Mahā Kaccāna is described in the texts as being handsome and graceful. Nevertheless - perhaps in his later years - as he descended Vulture Peak Mountain one day, Vassakāra, Chief Minister of Magadha, catching sight of him, exclaimed with some contempt, 'He looks just like a monkey.'

The Majjhima Nikāya commentary tells us that the matter reached the Buddha. He said that if Vassakāra did not ask for forgiveness from Ven. Mahā Kaccāna, then in his next life he would be reborn as a monkey in the Bamboo Grove in Rājagaha. Vassakāra was informed of this, but was too proud to consider asking for forgiveness as an option. Instead, he made preparations for the future by arranging for trees to be planted in the bamboo grove, and setting up a guard to protect the wildlife there.

Defilements make us stupid. They can make foolishness seem rational, and the right thing to do, impossible. How often, for example, has our pride led us to act in ways as ridiculous as Vassakāra's? Perhaps more often than we would like to admit.

Ajahn Jayasāro
10/8/24

O venerável Mahā Kaccāna era o discípulo que o Buddha declarou ser o principal em dar explicações detalhadas de seus ensinamentos breves. O venerável Mahā Kaccāna é descrito nos textos como sendo belo e gracioso. Mesmo assim - talvez em seus últimos anos - quando descia a montanha do Pico do Abutre certo dia, Vassakārā, ministro chefe de Magadhā, exclamou com desprezo ao avistá-lo: "Ele parece um macaco."

O comentário do Majjhima Nikāya nos conta que a questão chegou até o Buddha. Ele disse que, se Vassakārā não pedisse perdão ao venerável Mahā Kaccāna, ele renasceria em sua próxima vida como um macaco no Bambuzal em Rājagaha. Vassakārā foi informado disso, mas era orgulhoso demais para considerar uma opção pedir perdão. Em vez disso, fez preparações para o futuro providenciando o plantio de árvores no bambuzal e designando um guarda para proteger a vida silvestre de lá.

As impurezas mentais nos tornam estúpidos. Elas podem fazer a tolice parecer racional, e a coisa certa a se fazer, impossível. Quantas vezes, por exemplo, nosso orgulho nos levou a agir de maneiras tão ridículas quanto a de Vassakārā? Talvez mais vezes do que gostaríamos de admitir.



We often hear the advice not to jump to conclusions. But it's not so easy. I've observed that intelligent people can be particularly prone to this trap because their premature conclusions are correct enough times to allow them to ignore the times that they are not. I've been fortunate in my own life that occasions when I have discovered how wrong I was tended to occur at memorable times.

One such occasion occurred during my first meditation retreat, which took place in a big house in a small village in southern England. We slept four or five days to a room. I was very impressed by the meditator in the next bed to mine. Every day in the meditation room he would sit perfectly still with a straight back from early morning to last thing at night. He seemed to have very strong samādhi, and I was looking forward to speaking to him after the retreat. Late one night, I was woken by a sudden sound and saw this man slipping quietly into the room. It was clear that he'd been outside. When he saw me looking at him, he sat on my bed beside me. There was an embarrassed look on his face, "I couldn't bear it any longer. I'm missing my girlfriend so much. I almost ran away today. But I've been talking to her on the phone and she's persuaded me to see it out to the end. Sorry to wake you up."

My first role model - "has he reached some stage of enlightenment?" - was a stressed out young man missing his girlfriend, his mind a hurricane of agitated thoughts. My advice: if you've ever had such an experience, don't let the memory slip from your mind.

Ajahn Jayasaro
13/8/24

Nós frequentemente ouvimos o conselho de não tirar conclusões precipitadas. Mas não é tão fácil assim. Observei que pessoas inteligentes podem ser especialmente propensas a essa armadilha porque suas conclusões prematuras estão corretas vezes o suficiente para que elas ignorem as vezes em que não estão. Tive sorte na minha própria vida, pois as ocasiões em que descobri o quanto eu estava errado tenderam a ocorrer em momentos memoráveis.

Uma dessas ocasiões ocorreu durante meu primeiro retiro de meditação, que aconteceu numa grande casa numa pequena vila do sul da Inglaterra. Nós dormíamos em grupos de quatro ou cinco pessoas por quarto. Eu estava muito impressionado com o meditador na cama ao lado da minha. Todo dia na sala de meditação, ele se sentava perfeitamente imóvel com uma coluna ereta desde de manhã cedo até tarde da noite. Ele parecia ter um samādhi muito forte e eu estava ansioso para falar com ele depois do retiro. Às altas horas de certa noite, fui acordado por um som repentino e vi esse homem entrando silenciosamente no quarto. Estava claro que ele tinha saído da casa. Havia uma expressão envergonhada no seu rosto: "Eu não consegui aguentar mais. Estou sentindo tanta falta da minha namorada que quase fugi hoje. Mas falei com ela ao telefone e ela me convenceu a ir até o fim. Desculpe por ter te acordado."

Meu primeiro modelo de comportamento - "será que ele alcançou algum nível de iluminação?" - era um jovem estressado sentindo falta da namorada, sua mente um furacão de pensamentos agitados. Meu conselho: se você já teve uma experiência como essa, não deixe que a memória lhe escape da mente.

So many needs struggle to be met. The need to be seen, to be accepted, approved; to be liked, to be loved, to be respected, or perhaps even to be feared; the need to be perceived as attractive, intelligent, powerful; to be seen as good at something, or just a good person. All these needs bear with them the shadow of fear. The fear of rejection haunts us, the fear of disapproval, of dislike, of being unloved; the fear of being perceived as unattractive, of seeming stupid, or weak, or bad. Or, perhaps worst of all, the fear of being invisible, deemed unworthy of any kind of attention.

Until the realisation of Stream Entry and the abandonment of Identity View (sakkāyaditthi) these desires and fears will always tend to be present to one degree or another. But by practice of the Eightfold Path the habit of grasping onto physical and mental phenomena as 'me' and 'mine' starts to diminish. We become more and more familiar, more and more at home with the profound sense of well-being that comes with inner clarity and awareness. One sign of progress on the path is our growing sense of refuge in Buddha, Dhamma and Sangha, together with the weakening of our craving for validation from others.

Ajahn Jayasāro
17/8/24

Tantas necessidades disputam para serem supridas. A necessidade de ser visto, aceito, de ser apreciado, de ser amado, de ser respeitado ou talvez até de ser temido, a necessidade de ser percebido como atraente, inteligente, poderoso; de ser visto como bom em alguma coisa ou simplesmente uma boa pessoa. Todas essas necessidades carregam consigo a sombra do medo. O medo da rejeição nos persegue, o medo da desaprovação, de não ser apreciado, de não ser amado; o medo de ser percebido como não atraente, de parecer burro, ou fraco, ou mau. Ou, talvez o pior de todos, o medo de ser invisível, de ser considerado indigno de qualquer tipo de atenção.

Até a realização da entrada na correnteza e o abandono da noção de identidade (*sakkāyadi~~tti~~*) esses desejos e medos sempre tenderão a estar presentes em um grau ou outro. Mas por meio da prática do caminho óctuplo, o hábito de se apegar a fenômenos físicos e mentais como sendo "eu" e "meu" começa a diminuir. Nós nos tornamos cada vez mais familiarizados, cada vez mais à vontade com a sensação profunda de bem-estar que vem com a clareza interna e a consciência. Um sinal de progresso no caminho é a noção crescente de refúgio no Buddha, Dhamma e Sangha, junto com o enfraquecimento de nosso anseio pela validação dos outros.



One person discloses the faults of others without being asked, how much more so when asked directly. They speak in detail, without omissions, often exaggerating for effect, presenting the others faults without context or compassion. They mix what they know directly with hearsay. They may claim to feel concern but inwardly feel pleasure at another's faults being made public.

Another person avoids, if all possible, speaking of the faults of others. They recognise the perverse pleasure that can come from such speech and shun it like poison. Questioned directly and having no option, they speak as concisely as possible, keeping strictly to what they know to be true, and what is necessary to mention. They refer to possible mitigating circumstances

One person does not disclose their own faults when asked about them directly, how much less so when not being asked. When confronted, they lie or evade the questions or claim to be offended by them, or ask sharp counter-questions like, 'Who are you to ask me about that, when you yourself....' If they have no choice they speak with omissions, full of excuses, editing their account to seem as blameless as possible.

Another person is willing to disclose their faults, even when not asked about them. If directly questioned and considering it necessary or useful or appropriate they speak about their faults frankly, humbly without omissions or excuses. Their commitment to the truth as they know it is stronger than their need to protect a certain image of themselves.

Ajahn Jayasāro
20/8/24

Algumas pessoas revelam os defeitos dos outros sem que lhe perguntem, quanto mais quando questionadas diretamente. Elas falam em detalhes, sem omissões, muitas vezes exagerando para impressionar, apresentando os defeitos dos outros sem contexto ou compaixão. Elas misturam o que sabem diretamente com boatos. Elas podem alegar sentir preocupação, mas interiormente sentem prazer com os defeitos dos outros sendo tornados públicos.

Outras pessoas evitam, quando possível, falar dos defeitos dos outros. Elas reconhecem o prazer perverso que pode advir de tal discurso e o evitam como veneno. Quando questionadas diretamente e sem opção, elas falam o mais concisamente possível, mantendo-se estritamente no que sabem ser verdade e no que é necessário mencionar. Elas trazem à tona possíveis circunstâncias atenuantes.

Algumas pessoas não revelam seus próprios defeitos quando diretamente questionadas sobre eles, quanto menos quando não são questionadas. Quando confrontadas, elas mentem ou fogem das perguntas ou alegam estar ofendidas por elas, ou fazem contra-perguntas afiadas como: "Quem é você para me questionar sobre isso, quando você mesmo..." Se não têm escolha, falam com omissões, cheias de desculpas, editando seu relato para parecerem o mais inocente possível.

Outras pessoas estão dispostas a revelar seus defeitos, mesmo quando não são questionadas sobre eles. Se questionadas diretamente e considerando necessário, útil ou apropriado, elas falam sobre seus defeitos francamente, humildemente, sem omissões nem desculpas. O comprometimento delas com a verdade como elas a conhecem é mais forte do que sua necessidade de proteger uma certa imagem de si mesmas.



I spent my second rains retreat as a monk at Wat Pah Nanachat in Ubon.

One night, after heavy rain, I woke up to find that my kuti had been invaded by ants. The light of my torch revealed that my body was covered by many hundreds of them. Fortunately, they were not the vicious 'mottin' biting ants - they were a much smaller kind content to just blindly run about - but the itching sensation was intense. I fumbled to light my kerosene lantern and then used the soft floor broom to gently sweep the ants off my body. It took a long time. I made my best effort to ignore the itching and save as many lives as I could. Nevertheless, a lot of ants died. It was a good lesson for me that even for a Buddhist monk total harmlessness can only be a guiding ideal. There is no perfection of sīla in this imperfect, messy world. The precept against taking life is a standard to uphold, an ever-present object of mindfulness. But if there is purity of sīla with regards to this precept, it is only to be found in honouring the precept, putting it above physical discomfort, or even danger, and living up to the ideal of harmlessness as well as one possibly can.

Ajahn Jayasāro
24/8/24

Passei meu segundo retiro das chuvas como monge no wat Pah Nanachat, em Ubon. Certa noite, depois de uma forte chuva, acordei e percebi que minha kuti tinha sido invadida por formigas. A luz de minha lanterna revelou que meu corpo estava coberto por muitas centenas delas. Felizmente, elas não eram as ferozes formigas "mottin" que picam - elas eram de um tipo muito menor, felizes em apenas correr por aí - mas a sensação de coceira era intensa. Eu me atrapalhei para acender minha lanterna de querosene e usei a vassoura macia para delicadamente varrer as formigas do meu corpo. Levou muito tempo. Eu fiz o meu melhor esforço para ignorar a coceira e salvar o máximo de vidas que podia. Mesmo assim, muitas formigas morreram. Foi uma boa lição para mim de que, mesmo para um monge budista, a inofensividade total só pode ser um ideal orientador. Não há perfeição de *sīla* neste mundo imperfeito e bagunçado. O preceito contra tomar vidas é um padrão a ser mantido, um objeto sempre presente de *sati*. Mas se há pureza de *sīla* no que diz respeito a esse preceito, ela só pode ser encontrada honrando o preceito, colocando-o acima do desconforto físico, ou mesmo do perigo, e vivendo de acordo com o ideal da inofensividade tanto quanto seja possível.



Motivation is an impermanent, conditioned phenomena. Motivation to practice is part of the practice. Indeed, everything that occurs in the mind should be considered to be included in the practice. The strength of our motivation needs to be monitored, because it fluctuates. Is it at an optimum level or are we approaching practice in a mechanical or perfunctory way? Crucially, we need to monitor whether our present motivation is wholesome or unwholesome.

Wholesome motivation is the root of all progress in Dhamma. Unwholesome motivation lies at the root of all stagnation and decline.

Right Effort, Right Mindfulness, Right Samādhi are only possible with wholesome motivation. Wholesome motivation (Dhammachanda) is focused on the quality of the process, on what we are doing right now, on the causes and conditions we are creating. Unwholesome motivation is focused on the future, on the desired results of practice. It is bound up with craving (tanhā): the desire for a particular experience, the desire to be or become something or other; the desire to annihilate or escape from the sense of being something or other.

The Buddha and all the great teachers urge us: Recognise and let go of unwholesome motivation. Cultivate wholesome motivation.

Ajahn Jayasaro
27/8/24

Motivação é um fenômeno impermanente e condicionado. Motivação para praticar é parte da prática. De fato, tudo o que ocorre na mente deve ser considerado como incluído na prática. A força de nossa motivação precisa ser monitorada, pois ela oscila. Ela está num nível ótimo ou estamos abordando a prática de uma maneira mecânica e superficial? Crucialmente, precisamos monitorar se a nossa motivação atual é benéfica ou prejudicial.

Motivação benéfica é a raiz de todo progresso no Dhamma. Motivação prejudicial está na raiz de toda estagnação e declínio.

Esforço correto, presença mental (*sati*) correta, *samādhi* correto só são possíveis com a motivação benéfica. Motivação benéfica (*dhammachanda*) se foca na qualidade do processo, no que estamos fazendo agora, nas causas e condições que estamos criando. Motivação prejudicial se foca no futuro, nos resultados desejados da prática. Ela está ligada ao anseio (*taṇhā*): o desejo por uma experiência específica, o desejo de ser ou de se tornar isso ou aquilo; o desejo de aniquilar ou de escapar da noção de ser isso ou aquilo.

O Buddha e todos os grandes mestres nos advertem: reconheçam e abandonem a motivação prejudicial. Cultivem a motivação benéfica.



Meditators often doubt about the level of samādhi required to provide the stability and clarity of mind sufficient to support contemplation of the three characteristics of anicca, dukkha and anattā. The answer is to be found in the question. If a meditator is able to sustain the contemplation without distraction then the samādhi base is sufficient. If they are unable to sustain the focus of the contemplation, then the samādhi base is insufficient. In case of the latter, they should return to their primary meditation object.

This is a ~~point~~^{matter} where it is not necessary to engage in a lot of theoretical discussion. Doing so tends to end in unresolved arguments, each side quoting the texts of their choice, or different interpretations of the same text.

Doubts about Vinaya may come to an end by looking at the relevant texts. But doubts about Dhamma come to an end by putting primary emphasis on direct experience.

Ajahn Jayasāro
31/8/24

Meditadores frequentemente têm dúvidas sobre o nível de samādhi necessário para propiciar a estabilidade e a clareza da mente suficientes para sustentar a contemplação das três características de anicca, dukkha e anattā. A resposta se encontra na pergunta. Se um meditador é capaz de sustentar a contemplação sem distração, então a base de samādhi é suficiente. Se for incapaz de sustentar o foco da contemplação, então a base de samādhi é insuficiente. Neste segundo caso, deve-se retornar ao seu objeto de meditação inicial.

Essa é uma questão na qual não é necessário envolver muita discussão teórica. Fazer isso tende a acabar em debates não resolvidos em que cada lado cita os textos de sua preferência ou diferentes interpretações do mesmo texto.

Dúvidas sobre o Vinaya podem chegar a um fim consultando-se os textos relevantes. Mas dúvidas sobre o Dhamma chegam a um fim colocando-se a ênfase principal na experiência direta.



Jīvaka Komārabhacca was the Buddha's physician. In the Pāli texts it is recounted that shortly after he was born, his courtesan mother had him abandoned on a rubbish tip. Later on the day this occurred, Prince Abhaya of Magadha passed by the rubbish tip and noticing something unusual, ordered one of his attendants to investigate. When informed that the suspicious-looking bundle was a baby, he asked if it was still alive, and received the reply that yes, it was. Prince Abhaya decided at that moment to raise the child himself, and give him the name of Jīvaka 'he who is alive'.

Jīvaka went on to study medicine at the great university of Taxila under a teacher called Ātreya. At the end of his studies Ātreya gave him a test. He told him to walk through the countryside around the university and gather samples of all the non-medicinal plants. Jīvaka arrived back at dusk empty-handed and disappointed. But Ātreya was beaming. The fact that he could not find a single plant without some kind of a healing property meant that he had passed the test, not failed it.

To the discerning eye, every situation, whatever its particular characteristics, possesses medicinal qualities. It is in the ability to recognise and make use of these qualities that we can see our progress in Dhamma. Some yield patience, some humility, some kindness, some calm and some wisdom. There need be no such thing as a waste of time.

Ajahn Jayasāro
3/9/24

Jivaka Kamārabhacca foi o médico do Buddha. Nas escrituras páli, relata-se que logo depois do seu nascimento, sua mãe cortesã o abandonou num lixão. Mais tarde no dia em que isso ocorreu, o príncipe Abhaya de Magadha passou pelo lixão e, percebendo algo incomum, ordenou que um de seus atendentes investigasse. Quando foi informado de que o pacote suspeito era um bebê, perguntou se ele ainda estava vivo e recebeu a resposta de que sim, ele estava. O príncipe Abhaya decidiu naquele momento que ele mesmo cuidaria da criança e lhe deu o nome de Jivaka, "aquele que está vivo".

Jivaka passou a estudar medicina na grande universidade de Taxila com um professor chamado Ātreya. No final de seus estudos, Ātreya lhe deu uma prova. Ele lhe pediu que caminhasse pelos campos ao redor da universidade e coletasse amostras de todas as plantas não medicinais. Jivaka retornou ao anoitecer de mãos vazias e desapontado. Mas Ātreya ficou radiante. O fato de ele não ter conseguido encontrar uma única planta sem algum tipo de propriedade curativa significava que ele tinha passado no teste e não falhado.

Para o olho perspicaz, toda situação, quaisquer que sejam as suas características específicas, possui qualidades medicinais. É na capacidade de reconhecer e fazer uso dessas qualidades que podemos ver o nosso progresso no Dhamma. Algumas fornecem paciência, algumas humildade, algumas gentileza, algumas calma e outras sabedoria. Não há necessidade de considerar algo como uma perda de tempo.



The idea of an objective world 'out there' is a powerful one; but it is just that - an idea. The particular characteristics of the human brain and the sense organs condition what we conceive to be separate from us. For we humans, sight is the predominant sense, and our world idea is deeply affected by that. In our eyes, three 'cones' allow us to perceive what we label as red, green and blue. But birds have four or five cones ~~and~~ and are sensitive to ultraviolet light, allowing them to perceive colours we cannot. So, in what sense do these colours objectively exist? And consider, for example, how different is the world that elephants live in. Their sense of smell is so refined that they can detect a water source up to 20 km away. They can hear and produce infrasound (reaching frequencies as low as 5 Hz). Elephants can tune into sound waves carried through the ground as well as the air to understand the direction, distance and content of the communication. They can detect vibrations created by an elephant stamping 30 km ~~thru~~ away through sensitive sensors in their feet. Their world is radically different from ours.

But it is in meditation that our cherished beliefs about an objective world independent of the one who perceives it, dissolves. As we learn how to let go of thinking, ideas of self and other cease in the silence. A whole new dimension of experience is revealed.

Ajahn Jayasaro
7/9/24

A ideia de um mundo objetivo "lá fora" é poderosa; mas é apenas isso - uma ideia. As características particulares do cérebro humano e dos órgãos dos sentidos condicionam o que concebemos ser separado de nós. Para nós humanos, a visão é o sentido predominante e nossa ideia do mundo é profundamente afetada por isso. Nos nossos olhos, três "cones" nos permitem perceber o que rotulamos de vermelho, verde e azul. Mas as aves têm quatro ou cinco cones e são sensíveis à luz ultravioleta, o que as permite perceber cores que não conseguimos perceber. Então, em que sentido essas cores existem objetivamente? E considere, por exemplo, o quão diferente é o mundo em que os elefantes vivem. Seu sentido do olfato é tão refinado que eles conseguem detectar uma fonte de água até a 20 km de distância. Eles conseguem ouvir e produzir infrassom (alcançando frequências tão baixas quanto 5 khz). Os elefantes podem sintonizar ondas sonoras transmitidas tanto pelo solo quanto pelo ar para entender a direção, a distância e o conteúdo da comunicação. Eles podem detectar vibrações criadas por um elefante pisoteando a 30 km de distância através dos sensores sensíveis em suas patas. O seu mundo é radicalmente diferente do nosso.

Mas é na meditação que nossas estimadas crenças sobre um mundo objetivo independente daquele que o percebe se dissolvem. À medida que aprendemos a abandonar o pensamento, as ideias de eu e outro cessam no silêncio. Uma dimensão totalmente nova da experiência é revelada.



I get asked many different types of Dhamma question. Some I answer categorically, some with a more qualified answer, some I answer with a counter-question, and some I put aside. One of the most popular genre of questions begins with the words: "how do I find a balance between..." Quite often, I find myself pointing out that the idea of a balance or imbalance between countervailing forces is not always the best metaphor for understanding what's going on in our lives.

Recently, a school student asked me how she could balance her quest for academic excellence with adoption of Buddhist principles. My counter-question was, "what Buddhist principles do you see as undermining the pursuit of excellence, and you think may need to be sacrificed?" In this case, a caricature of Buddhist principles was the problem, not the principles themselves. In fact, I suggest that if you were to draw up a list of all the inner obstacles to academic excellence, you would find that practices based upon Buddhist principles, provide the most systematic and effective means of dealing with them. An example of this point may be found in the Suttas when the brahmin Sangarava asked the Buddha for advice about his memorisation techniques (Aś.193(2))

Some things in our life need to be balanced, some need to be eliminated altogether, and some things initially seen to oppose each other, are, in fact, mutual supports.

Ajahn Jayasaro
10/9/24

Recebo muitos tipos diferentes de perguntas do Dhamma. Algumas eu respondo categoricamente, algumas com uma resposta mais qualificada, algumas respondo com uma contra-pergunta e outras eu deixo de lado. Um dos gêneros mais populares de perguntas começa com as palavras: "como posso encontrar o equilíbrio entre..." Com bastante frequência, eu me vejo salientando que a ideia de equilíbrio ou desequilíbrio entre forças opostas não é sempre a melhor metáfora para entendermos o que está acontecendo em nossas vidas.

Recentemente, uma estudante me perguntou como ela poderia equilibrar sua busca pela excelência acadêmica com a adoção de princípios budistas. Minha contra-pergunta foi: "quais princípios budistas você acredita que estão prejudicando a sua busca pela excelência e que você acha que precisam ser sacrificados?" Nesse caso, uma caricatura dos princípios budistas era o problema, não os princípios em si. Aliás, propus que se ela fosse compor uma lista de todos os obstáculos à excelência acadêmica, descobriria que práticas baseadas em princípios budistas fornecem os meios mais sistemáticos e efetivos de se lidar com eles. Um exemplo desse tópico pode ser encontrado nos *suttas* quando o brâmane Sangārava pediu ao Buddha conselhos sobre técnicas de memorização (SN 46.55).

Algumas coisas em nossas vidas precisam ser equilibradas, outras precisam ser eliminadas por completo e outras coisas que inicialmente são vistas como opostas umas das outras são, na realidade, apoios mútuos.



Busyness dulls our faculties. We become emotionally affected by many things that don't matter very much at all, and remain insensitive to things that matter a lot.

The Buddha compared the faculties of human beings to those of thoroughbred horses. He said that the very best horses run at the shadow of the whip; the second-best kind of horse run as soon as they feel the whip touch their skin; the next level of horse only run when they feel the sting of the whip, and the inferior only when the whip pierces to the bone.

For Buddhists the reality of human suffering and death is the whip that can inspire within them a sense of urgency to practise sincerely for liberation. For many, the change comes only when they themselves are afflicted by suffering or face imminent death. Others are stirred from their heedlessness by the suffering or death of a loved one. Others, more sensitive, are stirred by personally experiencing human suffering and death. The most mature, like the horses moved merely by the shadow of the whip, are awakened to the fragile, insubstantial, superficial nature of unenlightened existence simply by hearing in general terms about human suffering and death. For them nothing makes any real sense any more except practice of the Dhamma.

Ajahn Jayasuro

14/9/24

A correria embota nossas faculdades. Nós ficamos emocionalmente afetados por muitas coisas que não importam nem um pouco e permanecemos insensíveis a coisas que importam muito.

O Buddha comparou as faculdades dos seres humanos àsquelas dos cavalos puro-sangue. Ele disse que os melhores cavalos correm ao avistar a sombra do chicote; o segundo melhor tipo de cavalo corre assim que sente o toque do chicote em sua pele; o nível seguinte de cavalo corre apenas quando sente o estalo do chicote, e os inferiores, apenas quando o chicote penetra até o osso.

Para os budistas, a realidade do sofrimento humano e da morte é o chicote que pode inspirá-los com um senso de urgência a praticar sinceramente para a libertação. Para muitos, a mudança vem apenas quando eles mesmos são afetados pelo sofrimento ou se deparam com a morte iminente. Outros são despertados de sua negligência pelo sofrimento ou pela morte de um ente querido. Outros, mais sensíveis, são despertados ao experienciar pessoalmente o sofrimento humano e a morte. Os mais maduros, como os cavalos que se movem apenas pela sombra do chicote, despertam para a natureza frágil, insubstancial e superficial da existência não iluminada simplesmente ao ouvir sobre o sofrimento humano e a morte em termos gerais. Para eles, nada mais faz real sentido, exceto a prática do Dhamma.



A senior monk recently told me of an occasion when he was abused online over a certain teaching that he had given. His tone of voice as he told me the story was even and natural. It was immediately clear that his reason for telling me was not to defend himself or let off steam. He simply considered that the whole matter was instructional. Any impact on him or his reputation was incidental. What he wanted to impress upon me were the consequences of shoddy scholarship.

I have often felt that it is in seeing teachers embody the Dhamma that I have learnt the most in my life, more even than listening to their discourses. Criticism, especially unfair criticism, is hard to deal with. It is a blessing to be in the presence of one whose mind is such that harsh words aimed at them dissolve in the void, as if they were dabbed in thin air.

People often ask me how to inspire their parents or children in Buddhadhamma. My advice is to first seek to live the teachings yourself. In words attributed to Anton Chekhov: "Don't tell me the moon is shining; show me the glint of light on broken glass."

Ajahn Jayasaro

17/9/24

Um certo monge sênior me contou recentemente sobre uma ocasião em que foi insultado online durante certo ensinamento que ele havia dado. Seu tom de voz à medida que me contava a história era equilibrado e natural. Ficou imediatamente claro que sua razão para me contar aquilo não era para se defender ou desabafar. Ele simplesmente considerou que a questão toda era instrutiva. Qualquer impacto nele ou na sua reputação foi fortuito. O que ele queria enfatizar para mim eram as consequências do conhecimento acadêmico de má qualidade.

Muitas vezes sinto que é vendo professores que incorporam o Dhamma que mais aprendo em minha vida, mais ainda do que ouvindo seus discursos. Críticas, principalmente críticas injustas, são difíceis de lidar. É uma bênção estar na presença de alguém cuja mente é tal que palavras ríspidas que lhe são direcionadas se dissolvem no vazio, como se fossem pintadas no ar.

As pessoas frequentemente me perguntam como inspirar seus pais ou filhos no Buddhadhamma. Meu conselho é primeiro procurar viver os ensinamentos você mesmo. Nas palavras atribuídas a Anton Chekhov: "Não me diga que a lua está brilhando; mostre-me o brilho da luz num vidro quebrado."



Different ways to inspire the mind to create the causes and conditions necessary to achieve ones goals, appear in the Buddha's teachings on the Four Iddhipādas or Roads to Success

The first iddhipāda is chanda (desire). Here we harness the power of liking. We try to make things fun, enjoyable. We turn learning into a game. We observe ourself and comment, 'This feels so good!'

But not everything can be made enjoyable, or at least not all the time. With the second iddhipāda, effort (viriya) we cultivate the love of challenge, of putting ourselves to the test. When difficulties occur we don't just wilt. We become energised by the idea of meeting a challenge and overcoming it. This is one of the key values that teachers instil in the young children in the school I work with in Bangkok

For some people, the power of liking and overcoming challenges doesn't inspire them so much. They are energised by the third iddhipāda: citta (focus), the wholehearted commitment that comes when we feel we are working on something vitally important. Looking at the significance, the consequences, the implications of a task, feeling that we are part of something meaningful, can lead to a single-minded effort to achieve one's goal.

The fourth iddhipāda, vimamsā, means inquiry, investigation. We can draw upon this quality when we can see a fascinating side to a task, when it arouses our curiosity. This appeals to the kind of mind that feels a drive to understand. 'Does this work? How about this? Why not that? Perhaps I could tweak this?'

Ajahn Jayasaro
21/9/24

Diferentes maneiras de inspirar a mente a criar as causas e condições necessárias para realizar os próprios objetivos aparecem nos ensinamentos do Buddha dos quatro iddhipādas, ou "caminhos para o sucesso".

O primeiro iddhipāda é *chanda* (desejo). Aqui, nós tiramos proveito do poder de gostar. Tentamos tornar as coisas divertidas, agradáveis. Transformamos o aprendizado numa brincadeira. Nós nos observamos e comentamos: "Isso é tão bom!"

Mas nem tudo pode ser tornado agradável, ou, pelo menos, não o tempo todo. Com o segundo iddhipāda, esforço (*viriya*), cultivamos o amor pelo desafio, por nos colocarmos à prova. Quando dificuldades ocorrem, nós não simplesmente murchamos. Nós nos energizamos com a ideia de enfrentar um desafio e superá-lo. Esse é um dos valores fundamentais que os professores incutem nas crianças pequenas da escola com a qual colaboro em Bangkok.

Para algumas pessoas, o poder de gostar e de superar desafios não as inspira tanto. Elas ficam energizadas pelo terceiro iddhipāda: *citta* (foco), o compromisso sincero que surge quando sentimos que estamos trabalhando em algo de vital importância. Observar a significância, as consequências, as implicações de uma tarefa, sentir que fazemos parte de algo significativo, pode levar a um esforço unifocado para realizar os próprios objetivos.

O quarto iddhipāda, *vīmaṃsā*, significa indagação, investigação. Podemos recorrer a essa qualidade quando vemos um lado fascinante de uma tarefa, quando ela incita a nossa curiosidade. Isso atrai o tipo de mente que se sente impelida a compreender. "Isso funciona? Que tal isso? Por que não aquilo? Talvez eu possa ajustar isso?"



"And how is a bhikkhu intent on wakefulness? Here, during the day, while walking back and forth and sitting, a bhikkhu purifies his mind of obstructive qualities. In the first watch of the night, while walking back and forth and sitting, he purifies his mind of obstructive qualities. In the middle watch of the night he lies down on the right side in the lion's posture, with one foot overlapping the other, mindful and clearly comprehending, after noting in his mind the idea of rising. After rising, in the last watch of the night, while walking back and forth and sitting, he purifies his mind of obstructive qualities." (e.g. AN 3.16.8)

This oft-repeated phrase shows the centrality of walking meditation to the purification of the mind in the time of the Buddha.

Walking meditation offers an alternative to sitting meditation when there is some obstruction to sitting e.g. a health problem or intense drowsiness.

Alternating periods of sitting and walking meditation allows meditators, if they wish, to meditate for many hours a day.

Samādhi arising during walking meditation is not so deep as that which may occur during sitting, but it can provide a good and sometimes an even better basis for the cultivation of wisdom.

Walking meditation practised at a normal walking pace helps meditators to cultivate an awareness easily integrated into daily life.

Some meditators may find walking meditation more suited to their personality than sitting. In such cases they may walk more than sit, but should not abandon sitting altogether. Similarly for those who prefer sitting to walking. The goal is to cultivate a continuity of awareness independent of posture.

Ajahnajapa
24/9/24

"E como um bhikkhu está determinado em permanecer desperto? Aqui, durante o dia, ao andar para frente e para trás e se sentar, um bhikkhu purifica sua mente de qualidades obstrutivas. Na primeira vigília da noite, ao andar para frente e para trás e se sentar, ele purifica sua mente de qualidades obstrutivas. Na vigília do meio da noite, ele se deita do lado direito na postura do leão, com um pé sobreposto ao outro, com presença mental (*sati*) e compreendendo com clareza, após registrar em sua mente a ideia de se levantar. Após se levantar, na última vigília da noite, ao andar para frente e para trás e se sentar, ele purifica sua mente de qualidades obstrutivas." (AN 3.16.8)

Essa frase frequentemente repetida mostra a centralidade da meditação andando para a purificação da mente no tempo do Buddha.

A meditação andando oferece uma alternativa à meditação sentada quando há alguma obstrução para se sentar, por exemplo, um problema de saúde ou sonolência intensa.

Alternar períodos de meditação sentada e andando permite que meditadores, caso queiram, meditem por muitas horas em um dia. O *samādhi* que surge durante a meditação andando não é tão profundo quanto o que pode ocorrer sentado, mas pode fornecer uma base igualmente boa, e às vezes até melhor, para o cultivo da sabedoria.

Meditação andando praticada em um ritmo normal de caminhada ajuda meditadores a cultivarem uma consciência facilmente integrada à vida cotidiana. Alguns meditadores podem achar meditação andando mais compatível com a sua personalidade do que meditação sentada. Em tais casos, eles andam mais do que se sentam, mas não devem abandonar a meditação sentada por completo. O mesmo se aplica para aqueles que preferem se sentar a andar. O objetivo é cultivar uma continuidade de consciência independente da postura.



It is understandable why people sometimes ask about shortcuts. But, at the same time, it's important to recognise that the desire for a shortcut usually slows you down. It prevents you giving yourself wholeheartedly to the practice. As long as you're thinking 'Maybe there's another easier way', you're not putting forward your best effort. Usually, the desire for a shortcut springs from impatience, and impatience is not a good master. It is true that in technical matters, shortcuts can save valuable time and money. But Buddhist cultivation is not primarily a technical matter. The technique is not so important as the quality of mind present in the one applying the technique. Meditators have to be willing to establish the foundations and optimum conditions for effective application of meditation techniques. In other words, the time taken is only long if you want it to be short.

Ajahn Jayasāro
28/9/24

É compreensível porque as pessoas às vezes perguntam sobre atalhos. Mas, ao mesmo tempo, é importante reconhecer que o desejo por um atalho geralmente faz com que você se atrase. Ele impede que você se entregue de todo coração à prática. Enquanto você estiver pensando: "Talvez haja um jeito mais fácil", você não está dando o seu melhor. Geralmente, o desejo por um atalho surge da impaciência e a impaciência não é um bom mestre. É verdade que, em assuntos técnicos, atalhos podem economizar tempo e dinheiro preciosos. Mas o cultivo budista não é primordialmente um assunto técnico. A técnica não é tão importante quanto a qualidade da mente presente naquele que está empregando a técnica. Meditadores têm de estar dispostos a estabelecer os fundamentos e as condições ótimas para a aplicação efetiva das técnicas de meditação. Em outras palavras, o tempo que leva só é longo se você quiser que ele seja curto.



The centre back of a football team can sprint fifty metres to hug the centre forward who has just scored a goal. At that moment the centre-back feels muditā, sympathetic or appreciative joy. They do so because they see themselves and the centre forward as part of the same team. Their team mates' success and their own success are one and the same. In a similar way, looking on ourselves as members of the human team trying to do good in the world is a skillful means by which we can outflank the jealousy we may feel in the presence of those, especially peers, who are superior to us in some way, have abilities, happiness, success that we aspire to.

But the cultivation of muditā has a further benefit. It also dissolves the sense of bleakness, dreariness of heart, the unfocused resentment and disappointment that assails so many people these days. Open your eyes to goodness. Learn how to appreciate it: wherever, whenever and by whoever's actions it appears. It is marvellous how potent this practice can be.

Ajahn Jayasāro
1/10/24

O zagueiro de um time de futebol pode correr cinquenta metros para abraçar o centroavante que acabou de fazer um gol. Naquele momento, o zagueiro sente *muditā*, alegria empática ou apreciativa. Ele faz isso porque se vê como parte do mesmo time do centroavante. O sucesso do seu companheiro de equipe e o seu próprio sucesso são a mesma coisa. De forma semelhante, vermos uns aos outros como membros do time humano tentando fazer o bem no mundo é um meio hábil pelo qual podemos driblar a inveja que sentimos na presença daqueles, principalmente os nossos pares, que são de alguma forma superiores a nós, que têm habilidades, felicidade e sucesso a que nós aspiramos.

Mas o cultivo de *muditā* tem um benefício adicional. Ele também dissolve a sensação de desolação e monotonia do coração, o ressentimento e desapontamento vagos que assolam tantas pessoas hoje em dia. Abra seus olhos para a bondade. Aprenda a apreciá-la onde, quando e pelas ações de quem quer que seja que ela apareça. É maravilhoso quão potente essa prática pode ser.



To adapt an Ajahn Chah simile, grasping onto bad things is like grasping the head of a poisonous snake. It bites you straight away. But if you grasp onto good things, then it's like grasping onto the tail of the snake. The snake cannot bite you straight away. But unless you let it go, it will soon bite you, and just as badly.

This is the dukkha nature of the world. Everything, good and bad, is ready to bite you at any moment that you lose mindfulness. The Buddha teaches the dukkha of all conditioned phenomena, not because there is no pleasure or happiness to be found in the world, but because all phenomena are attachable, and attachment is suffering.

Another analogy: samsāra is like velcro. All conditioned phenomena are loops. The unenlightened mind is full of hooks. As long as there are hooks in the mind, the loops are a problem. Once the hooks have been removed, the loops are merely loops.

Ajahn Jayasaro
5/10/24

Adaptando um símile de Ajahn Chah: agarrar coisas ruins é como agarrar a cabeça de uma cobra venenosa. Ela o pica imediatamente. Mas se você agarrar coisas boas, então é como agarrar a cauda da cobra. A cobra pode não mordê-lo imediatamente, mas, a não ser que você a solte, ela o irá morder em breve do mesmo jeito.

Essa é a natureza de *dukkha* do mundo. Tudo, bom e mau, está pronto para mordê-lo a qualquer momento em que você perca a presença mental (*sati*). O Buddha ensina *dukkha* de todos os fenômenos condicionados, não porque não haja prazer ou alegria encontrados no mundo, mas porque todos os fenômenos são passíveis de apego e apego é sofrimento.

Uma outra analogia: *samsāra* é como velcro. Todos os fenômenos condicionados são argolas. A mente não iluminada é cheia de ganchos. Enquanto houver ganchos na mente, as argolas são um problema. Uma vez que os ganchos são removidos, as argolas são meramente argolas.



Dhamma practice is a training of the mind. But it can be unnecessarily frustrating if we neglect the physical foundation. We need to give close attention to how we relate to such matters as food, sleep and exercise. Today, I will speak about food.

The Buddha did not stipulate a particular diet, but he emphasized that a) we eat in moderation, stopping before we are completely full, (b) avoid foods that are harmful to the body (c) that we eat with the recognition that meeting the needs of the body takes precedence over the pleasure that eating provides. In other words we should eat to live, not live to eat.

It is helpful for meditation not to eat a large meal in the evening and take one's main meal during the day. Snacking provides a temporary respite from stress, but no real release. It is a tempting distraction when life feels overwhelming, but is always a step backwards. At best, benign sensory pleasures should be considered a last resort when dealing with stress, not the automatic reaction. We need to slowly increase our ability to bear with the unpleasant. Only then will we be able to trace all the factors that are contributing to it, and deal with them wisely. It helps to observe how the worst part of any unpleasant experience is the craving for it to stop.

Some people are not so caught up with the pleasure of taste as the need to put something solid inside their body. This is not due to genuine hunger. They feel a deep emptiness inside and hope, as if by some magic, it can be filled by physical means. In fact only the Dhamma can remove that black void.

Ajahn Jayasaro
8/10/24

A prática do Dhamma é um treinamento da mente. Mas pode ser desnecessariamente frustrante negligenciar o fundamento físico. Precisamos prestar muita atenção em como nos relacionamos com assuntos tais como a comida, o sono e o exercício físico. Hoje, falarei sobre a comida.

O Buddha não estipulou uma dieta específica, mas enfatizou que (a) comêssemos com moderação, parando antes de estarmos completamente cheios, (b) evitássemos comidas que são nocivas ao corpo (c) comêssemos com o reconhecimento de que suprir as necessidades do corpo tem precedência sobre o prazer que comer fornece. Em outras palavras, deveríamos comer para viver, não viver para comer. É útil para a meditação não comer uma refeição grande à noite; e fazer a refeição principal durante o dia. Lanche fornece um alívio temporário do estresse, mas não uma verdadeira libertação. É uma distração tentadora quando a vida parece opressora, mas é sempre um passo para trás. Na melhor das hipóteses, prazeres sensoriais benignos devem ser considerados como um último recurso para lidar com o estresse, não uma reação automática. Precisamos aumentar gradativamente nossa capacidade de lidar com o desagradável. Só então seremos capazes de rastrear todos os fatores que estão contribuindo para ele e lidar com isso de maneira sábia. É útil observar como a pior parte de qualquer experiência desagradável é o anseio para que ela acabe.

Algumas pessoas não estão tão emaranhadas nos prazeres do paladar quanto na necessidade de colocar algo sólido dentro de seus corpos. Isso não se deve a uma fome genuína. Elas sentem um vazio profundo dentro de si e esperam que, como num passe de mágica, ele possa ser preenchido por meios físicos. Na realidade, apenas o Dhamma pode remover esse buraco negro.



As a boy, like most English males of my generation, I fell in love with football. I remember how in 1970, after intense negotiations, my father agreed to wake me up in the middle of the night to watch the England team's matches in the World Cup, broadcast live (by satellite!) from Mexico.

Some years later, two players were competing for their place as goalkeeper in the team I supported. One was a flamboyant figure who made breathtaking saves every match, diving full-length to his left and right in the most thrilling way. The other was a rather dour figure. He only rarely made the wow!-inducing saves of his rival. The saves he made seemed competent but inelegant and commonplace. I couldn't understand why it was the latter who became first-choice goalkeeper for the team.

Later, when I was playing myself, as winger in a local team, I brought up the matter with a coach. He explained that the second player 'read the game' so well, his positioning so astute, that he seldom had the need for the spectacular. A lot of the wonderful saves the other player made were only necessary because of the weaknesses he showed in other areas of his game.

It was a revelation to me, one that I've never forgotten. The best people to look to as leaders and role-models are not the eye-catching figures, the brilliant problem solvers, but those who work away, quietly but effectively, preventing the problems from arising in the first place.

Ajahn Jayasāro
12/10/24

Quando menino, como a maioria dos homens ingleses da minha geração, me apaixonei pelo futebol. Eu me lembro de como em 1970, depois de negociações intensas, meu pai concordou em me acordar no meio da noite para assistir aos jogos da seleção da Inglaterra na Copa do Mundo, transmitida ao vivo (por satélite!) do México.

Alguns anos mais tarde, dois jogadores estavam competindo pela posição de goleiro no time para o qual eu torcia. Um deles era uma figura extravagante que fazia defesas de tirar o fôlego a cada jogo, mergulhando de corpo inteiro para a esquerda e para a direita da maneira mais emocionante. O outro era uma figura um tanto sisuda. Ele só raramente fazia as defesas dignas de uau! do seu adversário. As defesas que ele fazia pareciam competentes, mas desleigantes e corriqueiras. Eu não conseguia entender porque foi este que se tornou o goleiro titular do time.

Mais tarde, quando eu mesmo jogava como lateral em um time local, eu trouxe o assunto à tona com o treinador. Ele explicou que o segundo jogador "lia o jogo" tão bem, seu posicionamento era tão astuto, que ele dificilmente tinha a necessidade de fazer algo espetacular. Muitas das defesas maravilhosas que o outro jogador fazia só eram necessárias por causa das fraquezas que ele demonstrava em outras áreas do seu jogo.

Foi uma revelação para mim, uma que eu nunca esqueci. As melhores pessoas para se ter como líderes e exemplos não são as figuras chamativas, brilhantes solucionadoras de problemas, mas aquelas que trabalham constantemente, silenciosas mas efetivamente, prevenindo o surgimento de problemas em primeiro lugar.



On Thursday, the Vassa (the annual three-month Rains Retreat) comes to an end. The day is marked in monasteries by a ceremony called Mahā Pavāṇā ('Great Invitation'). In this ceremony every monk formally invites all members of the Saṅgha, irrespective of seniority, to feel free to admonish him for any inappropriate act of body or speech, intentional or unintentional, that he may have committed. The prominence given to this ceremony is an indication of the great importance that the Buddha gave to mutual admonishment as a means of maintaining healthy and harmonious monastic communities. Indeed, being open to constructive criticism is one of the most essential virtues for anyone, monastic or lay, who wishes to make real progress in Dhamma practice. For the Saṅgha, pavāṇa is not limited to specific times. The ceremony at the end of Vassa is simply a ritual re-affirmation of a key on-going principle.

If receiving feedback well can be a real challenge, giving it well is not easy either. Ven. Sāriputta gave the following advice: establish these five points of reference.

- 1) I will speak at an appropriate time, not an inappropriate time.
- 2) I will speak truthfully, not falsely.
- 3) I will speak gently, not harshly.
- 4) I will speak in a beneficial way, not in a harmful way.
- 5) I will speak with a mind of mettā, not harbouring resentment.

Ajahn Jayāraṇa
15/10/24

Na quinta-feira, o vassa (o retiro das chuvas anual de três meses) chega ao fim. Nos mosteiros, o dia é marcado por uma cerimônia chamada Mahā Pavāranā ("Grande Convite"). Nesta cerimônia, cada monge convida formalmente todos os membros da Sangha, independentemente da senioridade, para tomar a liberdade de admoestá-lo por qualquer ato inadequado de corpo ou de fala, intencional ou não, que ele possa ter cometido. A proeminência dada a esta cerimônia é uma indicação da grande importância que o Buddha dava à admoestação mútua como um meio de manter comunidades monásticas saudáveis e harmoniosas. De fato, estar aberto a críticas construtivas é uma das virtudes mais essenciais para qualquer um, monástico ou leigo, que queira fazer progresso verdadeiro na prática do Dhamma. Para a Sangha, pavāranā não se limita a momentos específicos. A cerimônia no final do vassa é simplesmente uma reafirmação ritual de um princípio fundamental constante.

Se receber avaliações bem pode ser um verdadeiro desafio, oferecê-las também não é fácil. O venerável Sariputta deu o seguinte conselho: estabelecer estes cinco pontos de referência:

- 1) Eu falarei num momento oportuno, não num momento inoportuno.
- 2) Eu falarei verdadeiramente, não falsamente.
- 3) Eu falarei gentilmente, não rudemente.
- 4) Eu falarei de uma forma benéfica, não de uma forma prejudicial.
- 5) Eu falarei com uma mente de *mettā*, sem nutrir ressentimentos.



As meditation practice develops, meditators may experience unusual perceptions of various kinds. In breath meditation, for example, there may come a point where it seems as if the breath has completely disappeared. Prior to that, meditators may be confronted with vivid mental images or sounds. The variety of perceptual distortions is considerable.

The most common mistakes made by meditators with regard to these phenomena are fascination, fear and doubt.

In the case of meditators who crave some special peak experience to validate their efforts, fascination is the main danger. Meditators who indulge in such experiences become obsessed with them, and feel disappointed and demotivated when they are unable to access them. Their practice is derailed.

The second trap is fear: some meditators experience a sudden loss of their habitual sense of themselves as deeply threatening. They may give up meditating altogether, unable to bear the thought of repeating such an experience.

The third trap is doubt. Doubt - 'what is this? what's going on? what do I do now?' - pulls the mind out of meditation.

In all three cases, the most important thing to bear in mind is that all conditioned phenomena - without exception - arise and pass away and are not self. The stable mind, grounded in mindfulness and clear comprehension is intent on the process nature of phenomena. The content of experiences - whether they are pleasant or unpleasant, whether or not they encourage fascination, fear or doubt - is beside the point.

Ajahn Jayarāo
19/10/24

À medida que a prática da meditação evolui, os meditadores podem experienciar percepções incomuns de vários tipos. Na meditação na respiração, por exemplo, pode chegar um ponto em que parece que a respiração desapareceu completamente. Antes disso, meditadores podem se confrontar com imagens mentais ou sons vívidos. A variedade de distorções perceptivas é considerável.

Os erros mais comuns cometidos por meditadores no que diz respeito a esses fenômenos são fascinação, medo e dúvida.

No caso de meditadores que anseiam por experiências de pico para validar seus esforços, a fascinação é o maior perigo. Meditadores que se deixam levar por tais experiências ficam obcecados por elas e se sentem desapontados e desmotivados quando não são capazes de acessá-las. Sua prática descarrilha.

A segunda armadilha é o medo: alguns meditadores experienciam uma perda repentina da sua noção habitual de si mesmos como algo profundamente ameaçador. Eles podem abandonar a meditação por completo, incapazes de suportar o pensamento de repetir tal experiência.

A terceira armadilha é a dúvida. A dúvida - "o que é isso? o que está acontecendo? o que eu faço agora?" - tira a mente da meditação.

Em todos os três casos, a coisa mais importante de se ter em mente é que todos os fenômenos condicionados - sem exceção - surgem e cessam e não são dotados de um "eu" (*anattā*). A mente estável, fundamentada na presença mental (*sati*) e na compreensão clara, está atenta à natureza processual dos fenômenos. O conteúdo de experiências - sejam elas agradáveis ou desagradáveis, se elas instigam ou não fascinação, medo ou dúvida - não vem ao caso.



When I was beginning my monastic training over forty years ago, I was inspired by the attitude of one of the senior Western monks. No matter how much or little aptitude he had for a task, he would stick with it until he was successful. Although not naturally gifted at languages he applied himself so diligently to learning Thai that he eventually gave Dhamma talks to the local villagers that were praised by Ajahn Chah himself.

This monk had a scientific background. He was seen as a bit of a 'cold fish' and sometimes his speech could be quite blunt and hurtful. The feedback he received on this made him decide to devote himself to metta meditation. I was away that year and on a short visit was dismayed by this monk's new manner. He had suddenly developed an unnatural smiley way of talking and behaving that seemed to me completely inauthentic. I left unimpressed, thinking that I preferred the cold fish. But some months later I returned for another visit and was amazed. The monk's manner had a new warmth and kindness to it that felt utterly genuine, and which stayed with him throughout the following years.

We tend to identify strongly with our personality traits. It can be both sobering and inspiring to see how much of who we consider ourselves to be is a network of habits. I feel grateful to this day that all those years ago this monk taught me a valuable lesson: with sincerity and a consistent application of effort, even the most ingrained of habits can be abandoned.

Ajahn Jayasaro
22/10/24

Quando eu estava começando meu treinamento monástico, há mais de quarenta anos, fiquei inspirado pela atitude de um dos monges sêniores ocidentais. Não importava quanta ou quão pouca aptidão ele tinha para uma tarefa, ele não desistia até que obtivesse êxito. Apesar de não ter facilidade com idiomas, ele se dedicou tão diligentemente a aprender tailandês que, por fim, dava palestras de Dhamma aos aldeões locais que foram elogiadas pelo próprio Ajahn Chah.

Esse monge tinha uma formação científica. Ele era visto como frio e antipático (*cold fish*) e, às vezes, sua fala podia ser bastante ríspida ou contundente. Os feedbacks que recebeu por conta disso fizeram com que ele decidisse se dedicar à meditação de *mettā*. Eu estive fora naquele ano, e numa curta visita fiquei consternado com o novo comportamento daquele monge. De repente, ele tinha desenvolvido um jeito sorridente e artificial de falar que me parecia completamente falso. Fui embora sem me impressionar, pensando que preferia o "frio e antipático". Mas alguns meses mais tarde, voltei numa outra visita e fiquei maravilhado. O comportamento do monge tinha um novo calor e bondade que pareciam totalmente genuínos e que permaneceram com ele ao longo dos anos seguintes.

Nós tendemos a nos identificar fortemente com as características de nossas personalidades. Pode ser tanto preocupante quanto inspirador ver o quanto daquilo que nos consideramos ser não passar de uma rede de hábitos. Eu sinto gratidão até hoje por esse monge ter me ensinado uma lição valiosa: com sinceridade e aplicação constante de esforço, até mesmo os hábitos mais arraigados podem ser abandonados.



In Buddhadhamma, Dhamma practice is explained more in terms of the prevention of problems rather than their remedy. The Buddha taught that without developing samādhi, mental hindrances will always prevent us from perceiving the true nature of our life and the world. With samādhi we can align ourselves with the way things are. Rather than acting upon a hodgepodge of beliefs and assumptions, logic and emotion, our actions can become rooted in an authentic awareness of the true welfare and happiness of oneself and others.

“Bhikkhus, suppose there were a pool of water that was cloudy, turbid and muddy. Then a person with good sight standing on the bank could not see shells, gravel and pebbles, and shoals of fish swimming around and resting.... So too, it is impossible for a bhikkhu with a cloudy mind to know his own good, the good of others, or the good of others, or to realize a superhuman distinction in knowledge and vision worthy of the noble ones...”

Bhikkhus, suppose there were a pool of water that was clear, serene and limpid. Then a person with good sight standing on the bank could see shells, gravel and pebbles, and shoals of fish swimming about and resting... So too, it is possible for a monk with a limpid mind to know his own good, the good of others and the good of both, and to realize a superhuman distinction in knowledge and vision worthy of the noble ones. For what reason? Because his mind is limpid.” (AN1.45)

Ajahn Jayasāro
26/10/24

No Buddhadhamma, a prática do Dhamma é explicada mais em termos da prevenção de problemas do que em sua solução. O Buddha ensinou que, sem desenvolver samādhī, os obstáculos mentais irão sempre nos impedir de perceber a verdadeira natureza da nossa vida e do mundo. Com samādhī, podemos nos alinhar com o modo como as coisas são. Em vez de agir a partir de uma miscelânea de crenças e suposições, lógica e emoção, nossas ações podem se basear numa consciência autêntica do verdadeiro bem-estar e felicidade de nós mesmos e dos outros.

"Bhikkhus, suponham que houvesse uma lagoa que fosse nebulosa, turva e barrenta. Então, uma pessoa com boa visão que estivesse na margem não poderia avistar conchas, cascalho e seixos, e cardumes de peixes nadando ao redor e repousando. Assim também é impossível que um bhikkhu com uma mente nebulosa saiba o seu próprio bem, o bem dos outros ou o bem de ambos, ou realize uma distinção sobre-humana de conhecimento e visão dignas dos nobres...

Bhikkhus, suponham que houvesse uma lagoa que fosse cristalina, serena e límpida. Então, uma pessoa com boa visão que estivesse na margem poderia avistar conchas, cascalho e seixos, e cardumes de peixes nadando ao redor e repousando. Assim também é possível que um monge com uma mente límpida saiba o seu próprio bem, o bem dos outros e o bem de ambos, e realize uma distinção sobre-humana de conhecimento e visão digna dos nobres. Por que razão? Porque sua mente está límpida." (AN 1.45)



Rituals and ceremonies are containers. Their value is not to be found in the containers themselves so much as in what is placed within them. The fact that people often participate in Buddhist rituals in an automatic unthinking way does not mean that the rituals and ceremonies themselves are a waste of time. To adapt a famous saying: don't ask what you got out of a ceremony, ask what you put into it.

The distinction between a ritual and a ceremony is not always so clearcut, but a few observations can be made. Rituals may be performed alone but ceremonies always involve a group of people. Ceremonies tend to mark specific events whereas rituals may be performed on a daily basis, or even many times a day.

Ceremonies tend to consist of a blend of different rituals. Bowing is a ritual. Making an offering of cloth to the Sangha is a ritual. The Kathina ceremony includes both.

Rituals and ceremonies performed with sincerity and understanding may have significant positive effects on our life. They can give us a sense of community, connection, belonging. They can provide a feeling of closure, allowing us to put a period of pain behind us. In the case of a difficult transition, such as the loss of a loved one, they can provide context and meaning.

Rituals and ceremonies ~~are~~ highlight our genius as a species. We can create beautiful forms, structures and symbols in the external world that provide emotional support for the inner work of Dhamma practice.

Ajahn Jayasaro
29/10/24

Rituais e cerimônias são recipientes. O seu valor não é encontrado nos próprios recipientes, mas sim no que é colocado dentro deles. O fato de as pessoas muitas vezes participarem de rituais budistas de uma maneira automática e impensada não significa que os próprios rituais e cerimônias sejam uma perda de tempo. Adaptando um ditado famoso: não pergunte o que você obteve de uma cerimônia, pergunte o que você trouxe a ela.

A distinção entre um ritual e uma cerimônia nem sempre é tão clara, mas algumas observações podem ser feitas. Rituais podem ser realizados a sós, mas cerimônias sempre envolvem grupos de pessoas. Cerimônias costumam marcar eventos específicos enquanto rituais podem ser realizados diariamente ou até muitas vezes ao dia.

Cerimônias costumam consistir em uma mistura de diferentes rituais. Prostrar-se é um ritual. Fazer uma oferenda de tecidos à Sangha é um ritual. A cerimônia de Kathina é uma cerimônia que inclui ambos.

Rituais e cerimônias realizados com sinceridade e compreensão podem ter efeitos positivos significativos em nossas vidas. Eles podem nos dar um senso de comunidade, conexão, pertencimento. Eles podem nos propiciar uma sensação de encerramento, permitindo-nos deixar para trás um período doloroso. No caso de uma transição difícil, tal como a morte de uma pessoa amada, eles podem fornecer contexto e significado.

Rituais e cerimônias destacam nossa genialidade como espécie. Podemos criar formas, estruturas e símbolos belos no mundo externo que fornecem apoio emocional para o trabalho interno da prática do Dhamma.



All of the many defilements of mind are included under three umbrella terms: greed (lobha), hatred (dosa) and delusion (moha). In the Pāli texts they are usually referred to as the root defilements.

In this context 'greed' covers the spectrum from the coarsest kind of sensual craving to the most subtle inclination of the mind towards a pleasant mental phenomenon.

'Hatred' covers the spectrum from the coarsest kind of anger and ill-will to the most subtle inclination of the mind away from an unpleasant mental phenomenon.

'Delusion' consists of all the remaining defilements. They are characterised by a lack of mental clarity. Examples include dullness of mind, laziness, worry, guilt, confusion, mental agitation, doubt, attachment to mistaken views and beliefs.

The Dhamma is verifiable. We are all capable of observing what defilement feels like (e.g. this is greed; it's like this), and what the absence of defilement—if only temporary—feels like (e.g. this is non-greed; it's like this). From close observation of our mind, and all the wholesome and unwholesome mental states that pass through it like clouds across the sky, Right View emerges. The aspiration to abandon defilement and to cultivate the path to liberation arises naturally, through seeing defilement and non-defilement, again and again, for what they are.

Ajahn Jayasiro
1/11/24

Todas as muitas impurezas da mente estão incluídas sob três termos abrangentes: ganância (*lobha*), ódio (*dosa*) e delusão (*moha*). Nas escrituras páli, elas são geralmente chamadas de raízes das impurezas.

Neste contexto, "ganância" abrange o espectro desde o tipo mais grosseiro de desejo sensual até a inclinação mais sutil da mente para fenômenos mentais agradáveis.

"Ódio" abrange o espectro desde os tipos mais grosseiros de raiva e má vontade até a inclinação mais sutil da mente para se afastar de fenômenos mentais desagradáveis.

"Delusão" consiste em todas as demais impurezas. Elas são caracterizadas pela falta de clareza mental. Exemplos incluem apatia da mente, preguiça, preocupação, culpa, confusão, agitação mental, dúvida, apego a opiniões e crenças equivocadas.

O Dhamma é verificável. Todos nós somos capazes de observar como é uma impureza (por exemplo: isto é ganância; ela é assim) e como é a ausência de impurezas - ainda que apenas temporária (por exemplo: isto é não-ganância; ela é assim). A partir da observação atenta da nossa mente e de todos os estados mentais benéficos e prejudiciais que passam por ela como nuvens através do céu, a visão correta emerge. A aspiração de abandonar as impurezas e de cultivar o caminho para a libertação surge naturalmente ao ver impurezas e não-impurezas, de novo e de novo, pelo que elas são.



In the Nātha Sutta (AN 10.17) the Buddha lists ten virtues which when cultivated provide protection and refuge.

1. Sīla : Educating one's actions and speech by the wise adoption of precepts. Supporting oneself with a livelihood that causes no harm.
2. Bāhuvacca : Being devoted to learning; well-read.
3. Kalyānamittatā : Cultivating healthy friendships with good friends.
4. Sovacasasatā : Welcoming constructive feedback.
5. Kinkaranīyeva dakkhatā : Being public-spirited; contributing time and effort to the well-being of one's community.
6. Dhammakāmatā : Loving the truth; loving the Dhamma.
7. Viriyārambha : Making effort to abandon the unwholesome and cultivate the wholesome. Being resilient, courageous, unfazed by obstacles and disappointments.
8. Santuṭṭhi : Appreciating and finding contentment in the material things that one has acquired through honest hard work.
9. Sati : Being mindful. Bearing in mind all that needs to be remembered. Being ready to deal skilfully with whatever life brings.
10. Paññā : Acting with discernment. Knowing how to reflect on experience. Having the wisdom to see things in their true light.

Ajahn Jayasāro
5/11/24

No Nātha Sutta (AN 10.17), o Buddha enumera dez virtudes que, quando cultivadas, fornecem proteção e refúgio.

1. *Sīla* Educar as próprias ações e fala pela adoção sábia dos preceitos. Sustentar-se com um modo de vida que não seja nocivo.
2. *Bāhusacca* Ser dedicado ao aprendizado; bem instruído.
3. *Kalyānamittatā* Cultivar amizades saudáveis com bons amigos.
4. *Sovacassatā* Ser receptivo a comentários construtivos.
5. *Kiṇṅkaraniyesu dakkhatā* Zelar pelo bem-estar público; contribuir com tempo e esforço para o bem-estar da própria comunidade.
6. *Dhammakāmatā* Amar a verdade; amar o Dhamma.
7. *Viriyāmbha* Fazer esforço para abandonar o que é prejudicial e cultivar o que é benéfico. Ser resiliente, corajoso, inabalado por obstáculos e desapontamentos.
8. *Santutthi* Apreciar e encontrar contentamento nas coisas materiais adquiridas por meio do trabalho duro e honesto.
9. *Sati* Ter presença mental. Ter em mente tudo o que precisa ser lembrado. Estar preparado para lidar habilmente com o que quer que a vida traga.
10. *Paññā* Agir com discernimento. Saber como refletir sobre as experiências. Ter a sabedoria de ver as coisas à luz da verdade.



Here is part of a rather startling dialogue that took place between Ven. Sāriputta and the Buddha at a time when the Sangha had started to grow and prosper.

"Sir, there are those who have gone forth from the lay life not out of faith, but to earn a livelihood. They are devious, deceitful and sneaky. They are restless, puffed up, vain, garrulous babblers. They do not guard their sense doors or eat in moderation, and they are not dedicated to wakefulness... They are disrespectful to the training... lacking mindfulness and clear comprehension... witless, idiotic."

These days reports of badly behaved monks are commonplace, although it is worth considering that as the Thai Sangha numbers over 200,000, even a small minority of bad monks could provide enough material for regular scandal stories in the media. But this is no excuse — it is unlikely that the problems are restricted to a small number of 'bad apples'. Nevertheless, as the passage above highlights, it is not a new issue.

As lay Buddhists, the thought to take away from this, I think, is that even blessed with ideal external conditions — living in monasteries surrounded by enlightened beings, the Buddha himself nearby — defilements can still envelop the human mind.

Whether our environment is supportive or obstructive to the work of abandoning the defilements and cultivating the virtues, it will always be extremely difficult. But what else is so worth doing?

Ajahn Jayasāro
9/11/24

Eis aqui parte de um diálogo bastante alarmante que ocorreu entre o venerável Sāriputta e o Buddha numa época em que a Sangha começava a crescer e a prosperar:

"Senhor, há aqueles que partiram da vida leiga não por fé, mas para ganhar a vida. Eles são desonestos, enganosos e dissimulados. Eles são inquietos, cheios de si, vaidosos e grandes tagarelas. Eles não vigiam as portas dos sentidos nem comem com moderação e não são dedicados à vigília. Eles são desrespeitosos em relação ao treinamento... faltam-lhes presença mental (*sati*) e compreensão clara... tolos, idiotas."

Nos dias de hoje, relatos de monges mal comportados são corriqueiros, embora valha a pena considerar que, como a Sangha tailandesa totaliza mais de 200.000 membros, mesmo uma pequena minoria de maus monges poderia fornecer material suficiente para frequentes histórias escandalosas na mídia. Mas isso não é uma justificativa - é improvável que os problemas se restrinjam a um pequeno número de "maças podres". Mesmo assim, como o trecho acima destaca, isso não é um problema recente.

Como budistas leigos, a reflexão para tirar disso, creio eu, é que mesmo abençoados por condições externas ideais - morar em mosteiros rodeados por seres iluminados, tendo o próprio Buddha por perto - as impurezas mentais ainda podem envolver a mente humana.

Seja o nosso ambiente propício ou obstrutivo para o trabalho de abandonar as impurezas e cultivar as virtudes, isso sempre será extremamente difícil. Mas que outra coisa vale tanto a pena fazer?



Thoughts may be divided into two kinds:
initial thoughts and proliferating thoughts.

Initial thoughts suddenly appear in the mind, usually because a sense impression has provoked a memory. These thoughts are harmless in themselves. Because they arise in the mind without intention, they create no new kamma. However, whenever the mind lacks the protection of mindfulness, these thoughts act as triggers for proliferating thoughts and so become problematic. In such cases, the mind grasps onto the initial thought and runs with it. The presence of intention makes this kammically significant. Certain of these trains of thought can become powerful habits. They have an addictive quality, and play a key role in the onset of mental disorders such as anxiety and depression.

One of the functions of mindfulness is to act as a gatekeeper to the mind. When an unsolicited thought comes knocking on the gate of the mind requesting entrance, sati is there to decide whether or not to let the thought in. Thoughts that would lead to a growth of unwholesomeness in the mind are politely but firmly rejected. Thoughts that would lead to a growth of wholesomeness may or may not be admitted. Here the criterion would be if the priority is to maintain inner peace or to cultivate wise reflection.

Ajahn Jayasaro
12/11/24

Pensamentos podem ser divididos em dois tipos: pensamentos iniciais e pensamentos proliferativos. Pensamentos iniciais aparecem repentinamente na mente geralmente porque uma impressão sensorial provocou uma memória. Esses pensamentos por si só são inofensivos. Como eles surgem na mente sem intenção, eles não criam novo kamma. No entanto, sempre que faltar à mente a proteção da presença mental (*sati*), esses pensamentos atuarão como gatilhos para pensamentos proliferativos e então se tornarão problemáticos. Em tais casos, a mente agarra o pensamento inicial e se deixa levar por ele. A presença da intenção torna isso carnicamente significativo. Algumas dessas linhas de pensamento podem se tornar hábitos poderosos. Elas têm uma característica viciante e desempenham uma função fundamental no desencadeamento de doenças mentais tais como ansiedade e depressão.

Uma das funções da presença mental (*sati*) é atuar como sentinela da mente. Quando um pensamento não solicitado bater no portão da mente pedindo para entrar, *sati* está lá para decidir se deixa ou não aquele pensamento entrar. Pensamentos que levariam a um crescimento daquilo que é prejudicial à mente são educada, mas firmemente, rejeitados. Pensamentos que levariam a um crescimento daquilo que é benéfico podem ou não ser admitidos. Aqui o critério seria se a prioridade é manter paz interior ou cultivar a reflexão sábia.



Certain features of the ~~peep~~ things we experience through the senses are pleasing, and they attract us. Frequent unwise attention

(ayoniso manasikāra) to these pleasing, attractive perceptions leads to the arising of sensual craving in our minds, and to the increase and expansion of that which is already present.

Certain features of the things we experience through the senses are displeasing and they repel us. Frequent, unwise attention to these displeasing, repulsive perceptions leads to the arising of ill-will in our minds, and to the increase and expansion of that already present.

There are occasions of low mental energy, lethargy, yawning, tiredness after meals. Frequent unwise attention to these leads to the arising of dullness and drowsiness in our minds, and to the increase and expansion of that already present.

There is an absence of peace in our minds. Frequent unwise attention to this leads to the arising of mental agitation, to guilty, remorseful thoughts, and to the increase and expansion of that already present.

There are matters that provide grounds for debilitating doubts. Frequent unwise attention to these matters leads to the arising of debilitating doubts, and to the increase and expansion of that already present.

How you receive sense impressions, how you attend to them, how you apply your mind to them, how you frame them, how you interpret them — all contribute ~~to~~ to the arising and growth of defilement and dukkha.

Ajahn Jayasāro
16/11/24

Certos aspectos das coisas que experienciamos através dos sentidos são agradáveis e nos atraem. A frequente atenção não sábia (*ayoniso manasikāra*) a essas percepções agradáveis e atraentes leva ao surgimento do anseio sensual em nossas mentes e ao aumento e expansão do que já estiver presente.

Certos aspectos das coisas que experienciamos através dos sentidos são desagradáveis e nos repelem. A atenção não sábia a essas percepções desagradáveis e repulsivas leva ao surgimento de má vontade em nossas mentes e ao aumento e expansão da que já estiver presente.

Há ocasiões de baixa energia mental, letargia, bocejos e cansaço depois das refeições. A frequente atenção não sábia a isso leva ao surgimento de apatia e sonolência em nossas mentes e ao aumento e expansão das que já estiverem presentes.

Há uma ausência de paz nas nossas mentes. A frequente atenção não sábia a isso leva ao surgimento da agitação mental, a pensamentos de culpa e remorso e ao aumento e expansão dos que já estiverem presentes.

Há assuntos que fornecem motivos para dúvidas debilitantes. A frequente atenção não sábia a esses assuntos leva ao surgimento de dúvidas debilitantes e ao aumento e expansão das que já estiverem presentes.

Como você recebe as impressões dos sentidos, como você presta atenção a elas, como você aplica sua mente nelas, como você as concebe, como você as interpreta - tudo isso contribui para o surgimento e o crescimento de impurezas mentais e de *dukkha*.



When people recommend putting down the precepts under certain circumstances, citing flexibility, sensitivity to time and place, allowing compassion to take precedence over a rigid adherence to rules and conventions, it can sound wise and mature. But it is based upon a misunderstanding of the role of precepts in Dhamma practice.

Precepts provide us with clear boundaries impervious to our rationalizations. We are effortlessly accomplished at finding excuses for our unwise actions and speech, to presenting them in the best possible light, to making them seem reasonable or unavoidable. We are so good at this and its such a danger to us, that without devotion to the precepts, our practice will stagnate.

There can be no transgression of any of the five precepts, whatever the justification for it, without acting upon a serious unwholesome volition. The volitions necessary for breaking any of the five precepts are poisonous, both to one's own long-term welfare and happiness, but also to one's ability to contribute to the long-term welfare and happiness of others. We keep our precepts humbly, and, when necessary, discreetly. But we are loyal to them, and grateful for the safety they provide us. We seek to be kind, compassionate, sensitive to time and place, within the boundaries of the precepts.

Ajahn Jayarāro
19/11/24

Quando as pessoas recomendam renunciar aos preceitos em certas circunstâncias, citando flexibilidade, sensibilidade ao momento e ao lugar, deixar a compaixão tomar precedência a uma adesão rigorosa a regras e convenções, tudo isso pode soar sábio e maduro. Mas está baseado em uma incompreensão do papel dos preceitos na prática do Dhamma.

Os preceitos nos fornecem limites claros imunes às nossas racionalizações. Nós somos naturalmente talentosos em encontrar justificativas para as nossas ações e falas imprudentes, em apresentá-las da melhor forma possível, em fazê-las parecerem razoáveis ou inevitáveis. Somos tão bons nisso e é um perigo tão grande para nós que, sem uma devoção aos preceitos, nossa prática estagnar-se-á.

Não pode haver qualquer transgressão de nenhum dos cinco preceitos, seja qual for a justificativa para isso, sem agir sob uma volição gravemente prejudicial. As volições necessárias para quebrar qualquer um dos cinco preceitos são venenosas, tanto para o nosso próprio bem-estar e felicidade quanto também para a nossa capacidade de contribuir para o bem-estar e a felicidade dos outros.

Nós mantemos nossos preceitos humildemente e, quando necessário, discretamente. Mas somos leais a eles e gratos pela segurança que eles nos fornecem. Nós buscamos ser gentis, compassivos e sensíveis ao momento e ao lugar dentro dos limites dos preceitos.



A few days ago I was fortunate enough to visit a monastery graced by some truly beautiful murals, hundreds of years old. In order to preserve the murals for future generations only a hundred visitors a day are permitted to see them.

The shrine room on whose walls they are painted is kept in darkness. Our group was shown the murals by a guide who pointed out the notable features with a small flashlight.

I felt a deep appreciation of the skill and devotion of the painters responsible for this masterpiece. I also felt gratitude for all those who had helped to preserve the murals through the social and political vicissitudes of the past centuries. I reflected too how much the guide's words providing context and pointing out subtle details we would otherwise would have missed, enriched our experience. Back in our vehicle, that last reflection led me to consider the similarities between looking at works of art with and without a guide, and practising the Dhamma with and without a teacher.

But it may well be that my abiding memory of that visit will not be so much of the murals themselves, ~~but~~^{as} of the guide. That middle-aged woman's enthusiasm for her work and the joy she took in sharing her knowledge with us was marvellous to see. Afterwards, I asked how long she had been doing this job and she said ten years. To maintain that quality of mind over ten years, pointing out the same features again and again - probably more than 10,000 times by now - and still maintaining that freshness of spirit, I found inspiring. Perhaps, I thought, she is a bodhisattva.

Ajahn Jayasaro
23/11/24

Há alguns dias, tive a sorte de visitar um mosteiro agraciado por alguns murais verdadeiramente belos, com centenas de anos. Para preservar os murais para as gerações futuras, apenas cem visitantes por dia têm permissão para vê-los. A sala do santuário em cujas paredes eles estão pintados é mantida na escuridão. Nosso grupo viu os murais com uma guia que apontou suas características notáveis com uma pequena lanterna.

Senti uma profunda apreciação pela habilidade e devoção dos pintores responsáveis por aquela obra-prima. Também senti gratidão por todos aqueles que ajudaram a preservar os murais através das vicissitudes sociais e políticas dos séculos passados. Refleti também sobre o quanto as palavras da guia, fornecendo contexto e apontando detalhes sutis que de outra forma teríamos perdido, enriqueceram nossa experiência. De volta ao nosso veículo, essa última reflexão me levou a considerar as semelhanças entre olhar obras de arte com ou sem um guia, e praticar o Dhamma com ou sem um professor.

Mas pode muito bem ser que minha lembrança duradoura daquela visita não seja tanto pelos murais em si, mas pela guia. O entusiasmo daquela mulher de meia-idade por seu trabalho e a alegria que ela tinha em compartilhar seu conhecimento conosco era maravilhoso de ver. Depois da visita, perguntei-lhe há quanto tempo ela estava fazendo aquele trabalho, e ela disse dez anos. Para manter aquela qualidade de espírito por dez anos, apontando as mesmas características provavelmente mais de 10.000 vezes, de novo e de novo - e ainda manter aquele frescor de espírito, achei inspirador. Talvez, eu pensei, ela seja uma bodhisattva.



The Buddha did not teach that parents reveal the world to their children; he taught that they reveal a world. It might be clearer to say that they present a world. What they transmit, whether they intend it or not, is their view of the world, their values. They do this by showing their children what they're interested in; by how they spend their time; by what they praise and admire, what they criticize and dislike. Children may thus grow up in what they perceive as a harsh, selfish world, for example, or a dangerous world, or a world where people flourish through mutual aid.

Words of praise and blame directed at children themselves are particularly potent. A lot of criticism of children, although usually well-meant, is psychologically naive. Rather than achieving the aim of motivating them to make positive changes in themselves, it tends to provoke either blind conformity or blind rebellion. Similarly, a lot of praise of children is little more than flattery, and encourages conceit more than a healthy self-confidence.

Some guidelines for praising children: show genuine interest by asking questions; be specific in your comments (e.g. 'I like the way that you used the yellow crayon to make those stars twinkle' rather than, 'that's so beautiful!'); express appreciation for the quality of their effort, for evidence of patience and care. Recognize progress - where it has been made and where work is still needed ('perhaps you might think about...') If relevant, speak of the pleasure or benefit their efforts will bring to others.

Ajahn Jayasāro
26/11/24

O Buddha não ensinou que os pais revelam "o" mundo aos seus filhos; ele ensinou que eles revelam "um" mundo. Seria mais claro dizer que eles "apresentam" um mundo. O que eles transmitem, quer pretendam ou não, é sua visão do mundo, seus valores. Eles fazem isso mostrando aos seus filhos o que lhes interessa, seja pela forma como gastam seu tempo; pelo que elogiam e admiram, pelo que criticam e não gostam. As crianças podem, portanto, crescer no que eles percebem como sendo um mundo duro e egoísta, por exemplo, ou um mundo perigoso, ou num mundo onde as pessoas florescem por meio da ajuda mútua.

Palavras de elogio e culpa direcionadas às próprias crianças são particularmente potentes. Muitas críticas às crianças, embora geralmente bem-intencionadas, são psicologicamente tolas. Em vez de atingir o objetivo de motivá-las a fazer mudanças positivas em si mesmas, tendem a provocar conformidade cega ou rebelião cega. Da mesma forma, muitos elogios às crianças são pouco mais do que bajulação e encorajam mais a presunção do que uma autoconfiança saudável.

Algumas diretrizes para elogiar crianças: mostre interesse genuíno fazendo perguntas; seja específico em seus comentários (por exemplo, eu gosto da maneira como você usou o giz de cera amarelo brilhante, em vez de "isso é para deixar aquelas estrelas tão bonitas"), expresse apreciação pela qualidade do esforço delas, por evidências de paciência e cuidado. Reconheça o progresso onde ele foi feito e onde o trabalho ainda é necessário ("talvez você possa pensar sobre...") Se for relevante, fale sobre o prazer ou o benefício que os esforços delas trarão aos outros.



One important key to a happy life, I would like to suggest, is a healthy relationship with ambiguity and the unresolved. In fact, rather than being a source of irritation or anxiety, an unanswered doubt may sometimes feel almost like a gain: two possibilities for the price of one.

In my first year as a monk I spent some months at one of Ajahn Chah's small branch monasteries in the Ubon countryside. There were a number of teenage novices in the monastery at that time and they gave me a good opportunity to practise patience (or so I encouraged myself). One day, inevitably, alas, my patience crumbled and on a walk with the abbot I complained to him. I said that my understanding of our role as forest monks was that we should be a good example to the lay supporters in how to be mindful and how to take care of the forest. These days, I said, the novices are throwing litter into the forest all around the Dhamma Hall with no concern for the environment. It is ugly, unmindful behaviour and a bad example to the villagers. The abbot listened to me with ^{care} and agreed with everything I said. Then, after a pause, he took a cough sweet out of his bag, put it in his mouth and let the paper drop to the ground. I said nothing, and we walked on.

Over forty years have passed. Today, the abbot is one of the most inspiring of Ajahn Chah's living disciples. I feel a great affection and respect for him. But I have never asked him whether or not on that day he dropped the sweet paper on the forest path as a Dhamma teaching for me. I have always been about 95% sure that he did. But there is a lingering doubt. I've never been completely sure. And over the years I've found that I like it that way.

Ajahn Jayasāro
30/11/24

Um fundamento importante para uma vida feliz, eu gostaria de sugerir, é uma relação saudável com a ambiguidade e o não resolvido. Aliás, em vez de ser uma fonte de irritação ou ansiedade, uma dúvida não resolvida pode às vezes parecer mais como um ganho: duas possibilidades pelo preço de uma.

No meu primeiro ano como monge, passei alguns meses em um dos pequenos mosteiros afiliados a Ajahn Chah no interior de Ubon. Havia um grupo de noviços adolescentes no mosteiro naquela época e eles me davam uma boa oportunidade de praticar a paciência (ou pelo menos assim eu me encorajava). Certo dia, infelizmente, minha paciência inevitavelmente desmoronou e, numa caminhada com o abade, reclamei com ele. Eu disse que o meu entendimento de nosso papel como monges da floresta era que deveríamos ser um bom exemplo aos apoiadores leigos de como ter presença mental (*sati*) e cuidar da floresta. Nos últimos dias, eu disse, os noviços estão jogando lixo na floresta em volta do Salão de Dhamma sem nenhuma preocupação com o meio ambiente. É um comportamento feio e negligente e um mau exemplo para os moradores locais. O abade me ouviu com atenção e concordou com tudo o que eu disse. Então, depois de uma pausa, ele pegou uma bala para tosse de sua sacola, colocou-a em sua boca e deixou o papel cair no chão. Eu não disse nada e seguimos caminhando.

Mais de quarenta anos se passaram. Hoje, o abade é um dos mais inspiradores discípulos vivos de Ajahn Chah. Sinto uma grande afeição e respeito por ele. Mas nunca lhe perguntei se naquele dia ele jogou o papel da bala no caminho da floresta como um ensinamento de Dhamma para mim. Sempre tive 95% de certeza de que sim. Mas há uma dúvida que persiste. Nunca tive certeza absoluta. E, ao longo dos anos, descobri que gosto que seja assim.



As a teenager travelling around rural India, I saw that the way people could become attached to a second-hand bicycle or a battered old radio was no different to how people in England attached to their cars or stereo systems. I concluded that just as a gas will spread out to fill whatever vessel contains it, so unchecked attachment will adapt to whatever object is available to it.

Monastic life is designed to maximise the external conditions supporting efforts to free the mind of addiction to sense pleasures. But monastics do not live so austere that all possibilities for sensual indulgence are eliminated. There is always something that can become an object of attachment. That is the dukkha nature of our life. The value of the simple way of life in a monastery is that it reduces the possible objects of attachment to an easily monitored minimum. In forest monasteries these are food, sleep and conversation. So many times as a young monk I remember Ajahn Chah saying "Eats a lot, sleeps a lot, talks a lot: that's a fool. Eats little, sleeps little, talks little: that's a sage."

So what are the lessons for the lay Buddhist? Undertaking eight precepts on the twice-monthly Uposatha days is a good way to check the strength of one's attachments, and to see where work needs to be done. Simplifying one's life wherever possible calms the mind, and makes it easier to observe the arising of detachment, and to let it go.

Ajahn Jayasaro
3/12/24

Quando eu era um adolescente viajando pelo interior da Índia, vi que a maneira como as pessoas podiam se apegar a uma bicicleta usada ou a um rádio velho e surrado não era diferente de como as pessoas na Inglaterra se apegavam aos seus carros ou aparelhos de som. Conclui que, assim como um gás se espalha para preencher qualquer recipiente que o contenha, o apego não controlado irá se adaptar a qualquer objeto que esteja disponível para ele.

A vida monástica é concebida para maximizar as condições externas que apoiam os esforços para libertar a mente do vício em prazeres sensoriais. Mas os monásticos não vivem tão austeramente a ponto de todas as possibilidades de complacência sensorial estarem eliminadas. Há sempre algo que pode se tornar objeto de apego. Essa é a qualidade de *dukkha* da vida. O valor do modo simples de vida em um mosteiro é que ele reduz os objetos possíveis de apego a um mínimo fácil de ser monitorado. Em mosteiros da floresta, eles são comida, sono e conversa. Quando eu era um monge jovem, me lembro de Ajahn Chah dizendo tantas vezes: "Come muito, dorme muito, fala muito: esse é um tolo. Come pouco, dorme pouco, fala pouco: esse é um sábio."

Então quais são as lições para um budista leigo? Tomar os oito preceitos nos dias quinzenais de Uposatha é uma boa maneira de verificar a força dos próprios apegos e de ver onde é preciso trabalhar. Simplificar a própria vida sempre que possível acalma a mente e torna mais fácil observar o surgimento do apego, e abandoná-lo.



The belief that we are the owners of our mental states or that they are part of who we are, may be disproved most simply by showing how little power over them we have. When people would complain to Ajahn Chah how they were full of anger, he would say, 'Really? Then show it to me.' In the case of anger, greed, jealousy etc it is clear that we cannot produce such mental states inside of us as an act of will. There have to be supporting conditions. It is not even true that defilements are lurking within us like caged animals, waiting for the opportunity to break free. This would be like believing that storms are lurking in the sky, waiting for low atmospheric pressure etc to release them.

When people reluctantly confess to having many defilements, they are caught in a deluded humility. We don't have these things. We simply enable them. And we don't have to.

Ajahn Jayasāro
7/12/24

A crença de que nós somos os donos de nossos estados mentais ou de que eles são parte de quem somos pode ser mais facilmente refutada demonstrando quão pouco poder sobre eles nós temos. Quando as pessoas reclamavam com Ajahn Chah de como eram cheias de raiva, ele dizia: "É mesmo? Então mostre-a para mim." No caso da raiva, ganância, ciúme etc. fica claro que não conseguimos produzir tais estados mentais dentro de nós como um ato de vontade. É preciso que haja condições propícias. Não é nem verdade que as impurezas mentais estejam à espreita dentro de nós como animais enjaulados, esperando a oportunidade de se libertar. Isso seria como acreditar que as tempestades estão à espreita no céu, esperando que a baixa pressão atmosférica etc. as liberte.

Quando as pessoas pesarosamente confessam que têm muitas impurezas mentais, elas estão presas numa submissão deludida. Nós não temos essas coisas. Nós simplesmente as permitimos. E não precisamos fazer isso.



A man and his son set off on a journey. The man told his son to sit on their donkey, while he walked beside them. As the day progressed they heard more and more words of criticism from the people they passed along the road.

"Look at that boy. He looks healthy enough and yet he sits on the donkey and lets his father walk. That's so typical of young people today. No respect for their elders."

The boy started to feel ashamed. He insisted that he and his father exchanged places. After a while they started to hear words of criticism again.

"Look at that!" The poor boy has to walk while his father rides the donkey.

The man started to feel uncomfortable. He said "It's better if we both walk. Then no one can criticize us."

So they continued their journey, both of them walking. After a while they became aware of the voices of the people they passed on the road.

"Look at those fools. Both of them ~~are~~ walking under this hot sun and neither riding the donkey."

On this topic, the Buddha once said:

"They blame one who is silent. They blame one who speaks a lot, they blame one who speaks in moderation. There is no one in this world who is not blamed."

There never has been, there never will be, nor is there now, anyone who is always blamed or always praised.
(Dhammapadam 227-8)

Ajahn Jayasaro
10/12/24

Um homem e seu filho partiram em uma jornada. O homem disse ao filho para se sentar no burro deles, enquanto ele caminhava ao lado. Conforme o dia avançava, eles ouviam mais e mais palavras de crítica das pessoas ao longo da estrada:

"Olhe para aquele garoto. Ele parece saudável o suficiente e ainda assim se senta no burro e deixa seu pai andar. Isso é tão típico dos jovens de hoje. Nenhum respeito pelos mais velhos".

O menino começou a sentir vergonha. Ele insistiu que ele e seu pai trocassem de lugar. Depois de um tempo eles começaram a ouvir palavras de crítica novamente:

"Olha pra isso! O pobre menino tem que andar, enquanto seu pai monta no burro".

O homem começou a se sentir desconfortável. Ele disse: "É melhor se nós dois andarmos, assim ninguém vai poder nos criticar. Então eles continuaram a jornada, ambos caminhando. Um tempo depois, eles ficaram cientes das vozes das pessoas que passavam pela estrada:

"Olhe para aqueles tolos. Os dois andando sob este sol quente e nenhum deles montado no burro."

Sobre este assunto, o Buddha disse uma vez:

"Eles criticam o que é silencioso. Eles criticam o que fala muito, e o que fala com moderação. Não há ser neste mundo que não seja criticado.

Nunca houve, nunca haverá, nem há alguém que seja sempre criticado ou sempre elogiado".

(Dhammapada 227-228)



Imagine that you have an expensive car parked in front of your house (Perhaps you do!) It is the object of admiration and some jealousy to passers by. Every time you look at it you feel a twinge of pleasure. Then one day there is an emergency. You have to get somewhere quickly, perhaps even a hospital. But you can't find the car key. Disaster. Afterwards you notice a pattern: the more you need the key, the harder it is to find.

Our knowledge of what's good and bad, right and wrong, appropriate and inappropriate - all the wise words we've absorbed - may be sound, but it's like an expensive car. When we are in a time of crisis, again and again that knowledge is not there for us. It doesn't have our back. Why? Because we can't find the key to it in time. In fact, it's more than that. We forget we even have a car.

Dhamma practice gives us effective tools for understanding and training our minds. It takes us beyond merely upholding ideals and principles as philosophical positions. It enables us to live by our principles through thick and thin, independent of external circumstances. The important point here is that this has to be learnt. Mindfulness has to be cultivated with patience and consistency. Mindlessness happens by itself; mindfulness does not.

Ajahn Jayasaro
14/12/24

Imagine que você tem um carro caro estacionado na frente de sua casa (talvez você tenha). Ele é objeto de admiração e de alguma inveja dos transeuntes. Toda vez que você olha para ele, sente uma pontada de prazer. Então um dia ocorre uma emergência e você tem que chegar a algum lugar rapidamente, talvez até a um hospital. Mas você não consegue encontrar a chave do carro. Desastre! Depois você percebe um padrão: quanto mais você precisa da chave, mais difícil é encontrá-la.

Nosso conhecimento do que é bom e ruim, certo e errado, apropriado e inapropriado - todas as palavras sábias que absorvemos - pode ser sólido, mas é como um carro caro. Quando estamos em um momento de crise, recorrentemente esse conhecimento não está ali disponível. Ele não nos apoia. Por quê? Porque não conseguimos encontrar a chave para ele a tempo. Na verdade, é mais do que isso, nós esquecemos até que temos um carro.

A prática do Dhamma nos dá ferramentas eficazes para entender e treinar nossas mentes. Ela nos leva além de meramente sustentar ideais e princípios como posições filosóficas. Ela nos permite viver de acordo com nossos princípios nos bons e nos maus momentos, independentemente de circunstâncias externas. O ponto importante aqui é que isso tem que ser aprendido. A presença mental (*sati*, *mindfulness*) tem que ser cultivada com paciência e consistência. A ausência de presença mental (*mindlessness*) acontece por si mesma; a presença mental (*mindfulness*) não.



It is sometimes asserted that the Buddha and his great disciples over the centuries have seen the role of lay Buddhists as simply providers of material support for the Sangha. This view is not supported by the suttas. Here is an excerpt from a discourse in the Anguttara Nikaya:

At one time the Lord addressed Anathapindika and his large retinue: "Householders, you have offered robes, alms food, lodgings, and medicines and provisions for the sick to the Sangha of Bhikkhus. You should not be content merely with this much... You should also train yourselves thus, 'How can we from time to time enter and dwell in the bliss of solitude?' " ANS.17b

'Solitude' in this context is 'cittaviveka' the separation of the mind from the hindrances during meditation. The benefits of cultivating meditation to this level are also given in the sutta. The meditator is freed temporarily from the pleasure and pain associated with the world of the senses. They are freed temporarily from the pleasure and pain associated with unwholesome mental states. They are freed temporarily from any pain associated with the wholesome.

Cittaviveka is an undilutedly blissful wholesome experience. Awareness of the absence of ('seclusion from') sensual experience and unwholesome mental states can give the reflective meditator a new perspective on them as not-self. The bliss also gives confidence in the Dhamma, and reduces the fear of letting go of worldly sources of pleasure.

Ajahn Jayasaro
17/12/24

Às vezes, afirma-se que o Buddha e seus grandes discípulos ao longo dos séculos têm visto o papel dos budistas leigos como meros provedores de apoio material para a Sangha. Essa visão não é apoiada pelos suttas. Aqui está um trecho de um discurso do Anguttara Nikaya:

Certa vez, o Senhor se dirigiu a Anathapindika e sua grande comitiva: "Chefes de família, vocês vêm oferecendo mantos, comida esmolada, alojamentos, remédios e provisões para doentes à Sangha dos Bhikkus. Vocês não devem se contentar apenas com isso... Vocês também devem treinar-se assim: 'Como podemos de tempos em tempos entrar e habitar na bem-aventurança do isolamento?'" AN 5.176

"Isolamento" neste contexto é "cittaviveka", a separação da mente dos obstáculos durante a meditação. Os benefícios de cultivar a meditação a este nível também são dados no sutta. O meditador é libertado temporariamente do prazer e da dor associados ao mundo dos sentidos. Eles são libertados temporariamente do prazer e da dor associados a estados mentais prejudiciais. Eles são libertados temporariamente de qualquer dor associada ao benéfico.

Cittaviveka é uma experiência saudável e totalmente feliz.

A consciência da ausência da (isolamento da) experiência sensual e dos estados mentais prejudiciais pode dar aos meditadores reflexivos uma perspectiva deles como não eu. A bem-aventurança também dá confiança no Dhamma e reduz o medo de abandonar fontes mundanas de prazer.



The *Tisikkhā*, the Buddhist three-fold training/education corresponds to the Noble Eightfold Path as follows:

Sīla, the training of conduct and speech, covers Right Speech, Right Action and Right Livelihood.

Samādhi, the training of the mind, covers Right Effort, Right Mindfulness and Right *Samādhi*.

Paññā, the training in wisdom, covers Right View and Right Intention.

It is worth noting that the meaning of the word '*samādhi*' in the Three-fold Training is broader than its meaning in the Eightfold Path.

The holistic nature of the Three-fold Training may be seen in the keeping of precepts. *Sīla* is accomplished only when we train our conduct and speech in such a way that it is conducive to the training of the mind and training in wisdom. Blindly following rules out of desire for reward or fear of punishment during this life or the next does not qualify as *sīla*. To keep precepts well it is necessary to constantly reflect on the value of doing so, and the suffering to self and others of not doing so. This is the wisdom training. To keep precepts consistently, it is necessary to cultivate such wholesome mental states as mindfulness, patience and *mettā*. This is the training of the mind.

Ajahn Jayasaro
21/12/24

O Tisikkhā, o treinamento/educação tripla budista, corresponde ao nobre óctuplo caminho da seguinte forma:

Sīla: o treinamento da conduta e da fala, abrange fala correta, ação correta e modo de vida correto.

Samādhi: o treinamento da mente, abrange esforço correto, presença mental correta e samādhi correto.

Paññā o treinamento em sabedoria, abrange visão correta e intenção correta.

vale a pena notar que o significado da palavra "samādhi"(*) no treinamento triplo é mais amplo do que seu significado no caminho óctuplo.

A natureza holística do treinamento triplo pode ser vista na observância dos preceitos. Sīla é aperfeiçoada somente quando treinamos nossa conduta e fala de forma que elas sejam propícias ao treinamento da mente e ao treinamento em sabedoria. Seguir cegamente as regras por desejo de recompensa ou medo de punição nesta vida ou na próxima não se qualifica como sīla. Para manter bem os preceitos, é necessário refletir constantemente sobre o valor de o fazer, e o sofrimento para si e para os outros de não o fazer. Este é o treinamento em sabedoria. Para manter consistentemente os preceitos, é necessário cultivar estados mentais saudáveis como presença mental, paciência e mettā. Este é o treinamento da mente.

(*) NT : talvez o autor aqui quisesse dizer sīla, em vez de samādhi.



One day, soon after I arrived at Wat Pa Pong, I was sitting in a group of monks and novices, when a fellow Western layman - I'll call him 'Barry' - came to present the senior monk with a nicely wrapped gift. The monks received the gift, put it to one side, and resumed the conversation. I could see Barry was disappointed. He was a generous man and loved to go into the local town and buy gifts for Sangha members. Later, he expressed to me his hurt at the lack of gratitude showed by the monk.

The next day the monk told me that in his view he had given Barry the opportunity to make merit. It was not appropriate for a monk to open a gift in front of the donor and express gratitude because that would make it too personal and worldly. The monk expresses appreciation, *anumodanā*, for the merit made. He doesn't express thanks for a nice gift.

Barry's words, manner and obvious expectations when he offered his gifts made many at Wat Pa Pong doubt how much merit he was actually making. Merit, I learned, is a name for actions that help to purify the mind of defilements. No matter how generous an offering, desire for a reward, even gratitude or praise, reduces the merit. As for monks, taking the generosity of lay donors for granted, using their offerings without mindfulness and appreciation is bad *kamma* indeed. A teaching that has stayed with me.

We can give by giving and we can give by taking. Neither is easy to do well. But putting down what drags us down and lifting up what uplifts us, is the path to happiness.

Ajahn Jayasaro
24/12/24

Um dia, logo após chegar em wat Pa Pong, eu estava sentado com um grupo de monges e noviços, quando um amigo ocidental leigo - o chamarei de Barry - veio presentear o monge sênior com um presente bem embrulhado. O monge recebeu o presente, colocou-o de lado e retomou a conversa. Eu pude ver que Barry estava desapontado. Ele era um homem generoso e adorava ir à província local comprar presentes para os membros da Sangha. Mais tarde, ele expressou para mim sua mágoa pela falta de gratidão demonstrada pelo monge.

No dia seguinte, o monge me disse que, em sua opinião, ele havia dado a Barry a oportunidade de fazer mérito. Não era apropriado para um monge abrir um presente na frente do doador e expressar gratidão, porque isso tornaria aquilo muito pessoal e mundano. O monge expressa apreciação, anumodana, pelo mérito feito, mas não expressa agradecimento por um belo presente.

As palavras, a maneira e as expectativas óbvias de Barry quando ele oferecia seus presentes faziam muitos em wat Pa Pong duvidar de quanto mérito ele estava realmente fazendo. Mérito, eu aprendi, é um nome para ações que ajudam a purificar a mente de impurezas. Não importa quão generosa seja a oferta, o desejo por uma recompensa, até mesmo gratidão ou elogio, reduz o mérito. Quanto aos monges, tomar a generosidade de doadores leigos como certa, usar suas ofertas sem presença mental e apreciação é realmente um mau kamma. Esse foi um ensinamento que ficou comigo.

Podemos dar por dar, ou dar para receber. Nenhum deles é fácil de fazer bem. Mas pôr abaixo o que nos leva pra baixo e elevar o que nos eleva é o caminho para a felicidade.

When we do something knowing that our intentions are pure it is easy to become careless. We can overlook peoples' reactions indicating doubt or discomfort or disagreement. We push on confident that we are doing a good thing. But if we don't get the support we expected and our efforts are unsuccessful, we can then become discouraged and feel our determination to do good in the world become weakened.

Good intentions are, of course, essential. But they must be accompanied by mindfulness and wisdom. We need to give due consideration to practicality and method. We need to be sensitive to time and place. We need to anticipate objections and be ready to answer them. We need to consider short and long-term consequences, and to explore possible alternatives & plans. For our good actions to be effective and sustainable the head and the heart must be good friends and allies.

Quando fazemos algo sabendo que nossas intenções são puras, é fácil nos tornarmos descuidados. Podemos não prestar atenção às reações das pessoas indicando dúvida, desconforto ou desacordo. Nós seguimos em frente confiantes de que estamos fazendo uma coisa boa. Mas se não obtemos o apoio que esperávamos e nossos esforços não são bem-sucedidos, podemos então ficar desanimados e sentir nossa determinação de fazer o bem no mundo enfraquecer.

Boas intenções são, claro, essenciais. Mas elas devem ser acompanhadas de presença mental e sabedoria. Precisamos dar a devida consideração à praticidade e ao método. Precisamos ser sensíveis ao tempo e ao lugar. Precisamos antecipar objeções e estar prontos para respondê-las. Precisamos considerar consequências de curto e longo prazo e explorar possíveis planos alternativos. Para que nossas boas ações sejam eficazes e sustentáveis, a cabeça e o coração precisam ser bons amigos e aliados.

Most people tend to think of happiness as something to pursue and acquire. For this reason it always seems to lie some way in the future. "As soon as I have done this or achieved that," we tell ourselves, "then I will be happy."

But in meditation we discover that profound happiness may be experienced in the present moment when we let go of the negative mental states that envelop the mind. At the moment that we realise that these negative mental states are no longer present we feel a great joy and sense of well-being. The Buddha compared this happiness to that felt by someone who becomes free from debt, recovers from serious illness, is released from prison, is set free from slavery, finds the path to safety after being lost in the desert.

A maioria das pessoas tende a pensar na felicidade como algo a ser perseguido e adquirido. Por essa razão, ela sempre parece estar no futuro. "Assim que eu tiver feito isso ou alcançado aquilo", dizemos a nós mesmos, "então serei feliz".

Mas na meditação descobrimos que a felicidade profunda pode ser experienciada no momento presente, quando nos livramos dos estados mentais negativos que envolvem a mente. No momento em que percebemos que esses estados mentais negativos não estão mais presentes, sentimos uma grande alegria e uma sensação de bem-estar. O Buddha comparou essa felicidade àquela sentida por alguém que se torna livre de dívidas, se recupera de uma doença grave, é libertado da prisão, é liberto da escravidão, encontra o caminho para a segurança depois de ter se perdido no deserto.