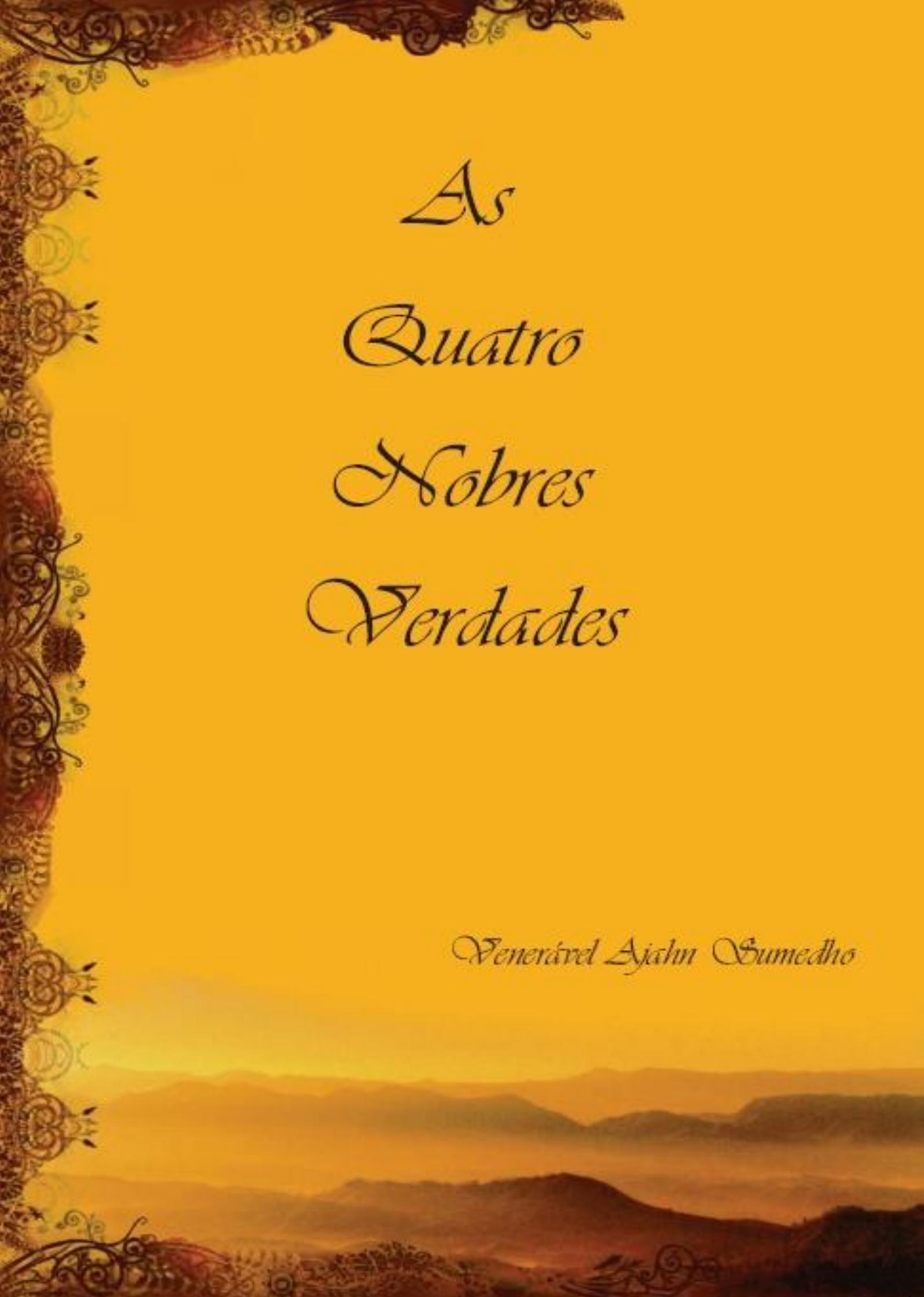


*As
Quatro
Hobres
Verdades*

Venerável Ajahn Sumedho



As Quatro Nobres Verdades

Venerável Ajahn Sumedho

Tradução de Kāñcano Bhikkhu

Dedicações

Dedicado a Ajahn Nyanadhammo.....

À saudosa memória de minha avó Elisa.
Que ela possa realizar a paz do Nibbāna.
E em gratidão para com os meus pais.

Para distribuição gratuita

As publicações de Amaravati são para distribuição gratuita. Na maioria dos casos isto torna-se possível graças a doações de indivíduos ou grupos, feitas especificamente para a publicação de ensinamentos budistas. Informação adicional encontra-se disponível na morada abaixo indicada.

“Sabbadānam Dhammadānam Jināti”

A oferta do Dhamma supera qualquer outra oferta.

© Amaravati Publications 2007

**Amaravati Publications
Amaravati Buddhist Monastery Great Gaddesden
Hemel Hempstead
Hertfordshire HP1 3BZ
England**

Índice

Agradecimentos 7

Prefácio 9

Introdução 11

A Primeira Nobre Verdade 16

Sufrimento e identificação pessoal 18

A negação do sofrimento 19

Moralidade e compaixão 20

Investigação do sofrimento 21

Prazer e descontentamento 22

Clareza nas situações 24

A Segunda Nobre Verdade 28

Três tipos de desejo 29

Apego é sofrimento 31

Desapego 31

Realização 33

A Terceira Nobre Verdade 35

A verdade da impermanência 37

Moralidade e cessação 38

Permitindo que as coisas surjam 39

Realização 42

A Quarta Nobre Verdade 46

Entendimento Correcto 47

Aspiração Correcta 50

Linguagem Correcta,

Acção Correcta e Meio de Vida Correcto 53

Esforço Correcto, Atenção Plena Correcta e

Concentração Correcta 54

Aspectos da meditação 55

Racionalidade e emoção 56

As coisas tal como são 58

Harmonia 59

O Óctuplo caminho como ensinamento reflectivo 60

Glossário 63

Acerca do autor 65

Agradecimentos

Gostaria de, em primeiro lugar, apresentar um respeitoso e muito especial agradecimento ao Venerável Ajahn Sumedho pela receptividade e encorajamento que me apresentou no decorrer deste trabalho de tradução. Muito obrigado também pelo entusiasmo que tem demonstrado ao aceitar os convites que lhe tem sido extendidos para visitar Portugal e aí divulgar o Dhamma. Em 'Anjali'.

O patrocínio desta publicação foi mais uma vez custeado na sua íntegra por Gene Lushtak. 'Sàdhu Anumodanà' prezado amigo, pela tua grande generosidade, empenho e constante entusiasmo na divulgação do *Dhamma*.

Um enorme agradecimento para o meu bom amigo Samanera Appāmodo, companheiro neste caminho espiritual, que durante vários meses me apoiou e encorajou na realização deste projecto, sempre com enorme entusiasmo, energia e bom humor.

Não posso de modo algum deixar também de mencionar a incansável colaboração das amigas e compatriotas, Sofia Gallis e Anagarikā Ana Sofia, membros da minha presente comunidade em Amaravati, pelo enorme empenho e valiosíssima contribuição para a concretização desta tradução. Sem dúvida este esforço conjunto tornou este um melhor projecto.

Quero também expressar o meu grande e sincero agradecimento a Maria Ferreira da Silva e Helena Gallis por tão prontamente se disponibilizarem para o exaustivo trabalho de revisão final e coordenação de contactos com a tipografia.

Que a Luz do Dhamma e os meritórios frutos das vossas acções vos ilumine e proteja no caminho para a plenitude e libertação de todo o sofrimento.

Kāñcano Bhikkhu
Mosteiro Amaravati
Outubro 2007

Uma mão cheia de folhas

A certa altura, estando O Iluminado estava a viver em Kosambi numa floresta de Simsapas, pegou numas quantas folhas e perguntou aos monges, 'O que é que vocês pensam disto, monges? O que é mais numeroso, as poucas folhas que eu tenho na mão ou aquelas nas árvores desta floresta?'

'As folhas que O Iluminado tem na mão são poucas, Senhor; aquelas na floresta são bastante mais numerosas.'

Assim também, monges, as coisas que eu aprendi por conhecimento directo são bastante numerosas; as coisas que eu vos ensinei são poucas.

E porque é que eu não as ensinei todas? Porque elas não trazem qualquer benefício, nem desenvolvimento na Vida Santa, porque elas não conduzem ao desencantamento, ao desaparecimento, à cessação, ao acalmar, ao conhecimento directo, à iluminação, à libertação. Por essa razão eu não as ensinei.

E o que é que eu vos ensinei? Isto é o sofrimento; isto é a origem do sofrimento; isto é o cessar do sofrimento; isto é o caminho que conduz à cessação do sofrimento. Isto é o que eu vos ensinei. E porque é que eu ensinei isto? Porque isto traz benefício, e desenvolvimento na Vida Santa, porque conduz ao desencantamento, ao desaparecimento, à cessação, ao acalmar, ao conhecimento directo, à iluminação, à libertação. Assim sendo monges, que esta seja a vossa tarefa: Isto é o sofrimento; isto é a origem do sofrimento; isto é o cessar do sofrimento; isto é o caminho que leva à cessação do sofrimento.'

[Samyutta Nikaya, LVI, 31]

Prefácio

Este livro foi compilado e editado a partir de palestras proferidas pelo Venerável Ajahn Sumedho acerca do ensinamento central do Buddha - que a infelicidade humana pode ser transcendida através do caminho espiritual.

A primeira exposição das Quatro Nobres Verdades foi apresentada pelo Buddha, em 528 a.C., no Parque dos Veados em Sarnath, perto de Varanasi. Esta consistiu num *sutra* – discurso – denominado *Dhammacakkappavattana Sutta* – que literalmente significa 'o discurso que coloca em movimento o veículo do ensinamento'. Excertos deste *sutra* são citados no início de cada capítulo, descrevendo as Quatro Nobres Verdades. A referência citada corresponde à secção dos livros das escrituras onde este discurso pode ser encontrado. No entanto, nas escrituras, o tema das Quatro Nobres Verdades surge bastantes mais vezes, como por exemplo na citação que aparece no início da Introdução.

Em muitas das suas palestras Ajahn Sumedho expõe acerca da exclusiva expressão Budista de 'not-self' (*anatta*) 'não eu'. Ajahn Sumedho sugere que a raiz da ignorância é a ilusão da existência de um eu. Com isto ele não está a tentar sugerir a aniquilação ou a rejeição das qualidades pessoais mas sim a indicar como o sofrimento (*dukkha*) surge ao tentarmos manter esta identificação com o corpo e com a mente, sendo esta identificação errada, aquilo a que a maioria das pessoas chama de 'eu'.

Outro termo muitas vezes utilizado por Ajahn Sumedho nas suas palestras é 'deathless', o qual neste livro surge com alguma frequência. Por não existir em Português uma única palavra que ilustre claramente o seu significado, este foi traduzido de diferentes formas, usando-se os termos que melhor se adequavam ao contexto de cada situação. Podemos ainda sugerir que a palavra se refere não ao sentido da imortalidade mas sim àquilo que está para além do ciclo da vida e da morte, não em termos metafísicos mas sim no sentido de que 'Tudo o que surge está sujeito a cessar' – não se tratando portanto da derradeira realidade. Nas escrituras existe uma passagem que pode ajudar a clarificar um pouco mais a palavra 'deathless':

“Existe , bhikkhus, o não nascido, o não formado, o não criado, o não originado. Se não existisse o não nascido, o não formado, o não criado, o não originado, não existiria saída do nascido, formado, criado e originado. Porém, precisamente porque existe o não nascido, não formado, não criado e não

originado, a emancipação do nascido, formado, criado e originado é discernida.”

[Sutta Pitaka, Nibbana Sutta, Ud VIII.3]

Luang Por Sumedho oferece-nos a seguinte reflexão acerca desta profunda declaração: podemos ver que não somos vítimas aprisionadas pela condição do nascimento, sem qualquer esperança de escaparmos ao sofrimento da mudança, dos nossos hábitos e desejos. Portanto existe uma saída: realizar a existência do não nascido, não formado, não criado, não originado. Reconhecer isso é *sati sampajañña*, *sati pañña* ou plena atenção. É perceber a diferença entre estar e não estar apegado à forma, ao que é criado. *Nibbana* é a realidade do não apego aos fenómenos condicionais; não se trata de destruir o *samsara*, de aniquilar todos as condições por estas serem tão horríveis e só conduzirem ao sofrimento, mas sim reconhecer e discernir essa realidade.

Em conclusão, estas Quatro Nobres Verdades são como que um exercício de discernimento; ajudam-te a não teres de tomar posições rígidas a favor ou contra o que quer que seja, mas sim a reconhecer o não nascido e não criado como verdadeiro e não como uma fantasia ou um ideal. Desta forma esta realidade é reconhecida e cultivada na nossa vida quotidiana.

Caro leitor, o desejo é que, ao explorar as seguintes páginas, os corações de todos aqueles que tiveram a oportunidade de encontrar a sabedoria dos ensinamentos aqui contidos, se sintam urgidos a despertar e rapidamente realizem o fim de todo o sofrimento.

Introdução

Que Eu, bem como vocês, durante muito tempo tenhamos de ter viajado e deambulado neste longo ciclo, é devido a não termos descoberto nem penetrado Quatro Verdades. Quais são elas?

Elas são: A Nobre Verdade do Sofrimento, A Nobre Verdade da Origem do Sofrimento, A Nobre Verdade do Cessar do Sofrimento e A Nobre Verdade do Caminho que conduz à Cessação do Sofrimento.

[Digha Nikaya, Sutta 16]

O *Dhammacakkappavattana Sutta*, o ensinamento do Buddha acerca das Quatro Nobre Verdades, tem sido a principal referência que tenho usado na minha prática ao longo dos anos. É o ensinamento que usávamos no nosso mosteiro na Tailândia. A escola Budista Theravada, considera este sutta como a quinta essência dos ensinamentos do Buddha. Este sutta contém tudo o que é necessário para compreender o Dhamma e para alcançar a iluminação.

Apesar de o *Dhammacakkappavattana Sutta* ser considerado como o primeiro sermão dado pelo Buddha após a sua iluminação, eu por vezes gosto de pensar que ele deu o seu primeiro sermão quando encontrou aquele asceta a caminho de Varanasi. Depois da sua iluminação em Bodh Gaya, o Buddha pensou: ‘Este é um ensinamento tão subtil. Não conseguirei de modo algum expressar por palavras aquilo que descobri e por isso não o ensinarei. Permanecerei sentado debaixo da árvore Bodhi para o resto da minha vida.’

Para mim esta é uma ideia bastante tentadora, simplesmente desaparecer e viver sozinho e não ter de lidar com os problemas da sociedade. No entanto, enquanto o Buddha pensava acerca disto, Brahma Sahampati, a divindade criadora no Hinduísmo apareceu ao Buddha e convenceu-o de que ele deveria partir e ensinar. Brahma Sahampati disse-lhe que existiam seres que iriam compreender, seres que só tinham um pouco de poeira nos olhos. Assim o ensinamento do Buddha foi dirigido aqueles com só um pouco de poeira nos olhos – Tenho a certeza de que ele não pensou que o ensinamento se tornaria num movimento tão popular.

Depois da visita de Brahma Sahampati, o Buddha segue o seu caminho de Bodh Gaya para Varanasi, quando encontra um ascético que fica impressionado com a sua aparência tão radiante. O ascético pergunta-lhe ‘O que

é que tu descobriste?’ e o Buddha responde: ‘Eu sou aquele perfeitamente iluminado, o *Arahant*, o *Buddha*.’

Eu gosto de considerar este como sendo o seu primeiro sermão. Foi um fracasso porque o homem que o ouviu, pensou que o Buddha tivesse praticado demais e se estivesse a sobrestimar. Se alguém nos dissesse estas palavras, tenho a certeza que reagiríamos da mesma forma. O que é farias se eu dissesse, ‘Eu sou aquele perfeitamente iluminado’?

Na verdade, a declaração do Buddha foi um ensinamento muito correcto e preciso. É o ensinamento perfeito mas nós somos incapazes de o compreender, devido à tendência de interpretar e pensar, erroneamente, que uma afirmação como esta provém do ego, porque as pessoas estão sempre a interpretar tudo do ponto de vista dos seus próprios egos. ‘Eu sou aquele perfeitamente iluminado’ pode soar como uma declaração egotista, mas não é, na verdade, puramente transcendental? Esta declaração: ‘Eu, o Buddha, aquele perfeitamente iluminado’, é interessante de contemplar, porque conecta o uso de ‘Eu sou’ com realizações e conquistas supremas. De qualquer forma, o resultado do primeiro ensinamento do Buddha, foi que o ouvinte nada conseguiu compreender e continuou no seu caminho.

Mais tarde, o Buddha encontrou os seus antigos companheiros no Parque dos Veados, em Varanasi. Os cinco eram sinceramente dedicados ao ascetismo estrito. Eles haviam ficado desiludidos com o Buddha, pois pensavam que ele se tinha tornado insincero na sua prática, uma vez que, antes da sua iluminação, ele tinha começado a perceber que o ascetismo estrito não conduzia ao estado de iluminação e assim deixou de praticar dessa forma. Os cinco amigos pensaram que era desleixo - talvez o tenham visto a comer arroz de leite, o que hoje em dia pode ser comparado a comer um gelado. Se fosses um asceta e visses um monge a comer gelado talvez perdesse a tua fé nele, por pensares que os monges só devem comer sopa de urtigas.

Se gostasses mesmo de ascetismo e me visses a comer uma taça de gelado, deixarias de ter fé em Ajahn Sumedho. É assim que funciona a mente humana; temos tendência a admirar grandes feitos de auto-flagelação e renúncia.

Quando os cinco amigos discípulos perderam a fé no Buddha, deixaram-no – o que lhe deu a oportunidade de se sentar debaixo da árvore Bodhi e tornar-se iluminado.

Mais tarde, quando encontraram o Buddha no Parque dos Veados em Varanasi, de início pensaram, ‘Nós sabemos bem como ele é. Não vale a pena ligar-lhe’. Mas quando o Buddha se aproximou, todos eles sentiram que havia nele algo especial. Levantaram-se para lhe dar lugar e ele então proferiu o seu sermão das Quatro Nobres Verdades.

Desta vez, em vez de dizer ‘Eu sou o iluminado’, ele disse: ‘Existe sofrimento. Existe a origem do sofrimento. Existe a cessação do sofrimento. Existe o caminho para abandonar o sofrimento’. Apresentado desta forma, o seu

ensinamento não necessita de aceitação ou rejeição. Se ele tivesse dito 'Eu sou o todo iluminado', seríamos forçados a concordar, a discordar ou simplesmente a ficarmos confusos. Não saberíamos bem como interpretar tal afirmação. No entanto, dizendo: 'Existe sofrimento, existe uma causa, existe um fim para sofrimento e existe o caminho para abandonar o sofrimento', ele ofereceu algo para reflexão: 'O que é que queres dizer com isto? O que é que queres dizer com sofrimento, a sua origem, a cessação e o caminho?'

Assim começamos a contemplar, a pensar. Com a afirmação: 'Eu sou o todo iluminado', talvez apenas discutíssemos : 'Será que ele é realmente iluminado?'...'Eu penso que não.' – não estamos preparados para um ensinamento tão directo. Obviamente, o primeiro sermão do Buddha falhou pois foi dado a alguém que ainda tinha bastante poeira nos olhos. Assim, na segunda oportunidade, ele proferiu o sermão das Quatro Nobres Verdades.

◇ ◇ ◇

As Quatro Nobres Verdades são: existe sofrimento, existe uma causa ou origem para o sofrimento, existe a cessação do sofrimento e existe um caminho para abandonar o sofrimento, que é o Óctuplo Caminho. Cada uma destas Verdades é constituída por três fases perfazendo assim um total de doze revelações. Na escola Theravada, o '*arahant*', o purificado, é alguém que claramente assimilou as Quatro Nobres Verdades com as suas três fases e doze revelações. '*Arahant*' significa um ser humano que compreende a verdadeiramente o ensinamento das Quatro Nobres Verdades.

Na Primeira Nobre Verdade 'Existe Sofrimento' é a primeira revelação. Qual é o significado dessa revelação? Não necessitamos de a tornar em algo grandioso, trata-se apenas de reconhecer que 'Existe sofrimento'. Esta é uma revelação básica. A pessoa ignorante diz, 'Estou a sofrer. Não quero sofrer. Eu medito e vou a retiros para deixar de sofrer, mas continuo a sofrer e não quero mais... Como é que posso sair deste sofrimento? O que é que posso fazer para me ver livre dele?' Mas isto não é a primeira Nobre Verdade pois esta não se trata de 'Existe sofrimento e eu quero pôr-lhe fim.' A revelação é 'Existe sofrimento'.

Assim tu observas a dor e angústia que sentes, não do ponto de vista de 'Isto é meu', mas como uma reflexão: 'Existe este sofrimento, este *dukkha*.' Isto vem a partir da posição reflectiva de 'Buddha observando o Dhamma'. A revelação é simplesmente o reconhecimento de que o sofrimento existe sem o tornares em algo pessoal. Esse reconhecimento é uma revelação importante; simplesmente observar a angústia da mente ou a dor física e vê-las como *dukkha* em vez de infortúnio pessoal, não reagindo às mesmas da forma habitual.

A segunda revelação da primeira Nobre Verdade é: 'O Sofrimento deve ser compreendido.' A segunda revelação ou fase de cada uma das Nobres Verdades

contém nela a palavra 'deve': 'Deve ser compreendido.' Assim a segunda revelação diz-nos que *dukkha* é algo para ser compreendido. Devemos compreender *dukkha* e não somente tentar livrar-nos dele.

Apesar de 'compreender' ser uma palavra bastante vulgar, em Pali significa aceitar verdadeiramente o sofrimento, acolhê-lo em vez de somente reagir ao mesmo. Com qualquer forma de sofrimento, quer seja físico ou mental, geralmente só reagimos; mas com compreensão podemos realmente observar o sofrimento, aceitá-lo e abraçá-lo verdadeiramente. 'Devemos compreender o sofrimento' é então a segunda revelação da Primeira Nobre Verdade.

A terceira revelação da Primeira Nobre Verdade é: 'O Sofrimento foi compreendido.' Quando realmente praticás-te com o sofrimento, observando-o, aceitando-o, percebendo-o e deixando-o ser da forma que é, aí temos a terceira revelação: 'O Sofrimento foi compreendido' ou '*Dukkha* foi compreendido.' Assim, estas são as três fases da Primeira Nobre Verdade: 'Existe *dukkha*', 'Deve ser compreendido' e 'Foi compreendido'.



Este é o padrão para as três fases de cada Nobre Verdade. Primeiro temos a declaração, depois a receita e por fim o resultado da prática. Podemos também defini-lo em termos do seu significado em Pali, *pariyatti*, *patipatti* e *pativedha*. *Pariyatti* é a teoria ou declaração 'Existe sofrimento.' *Patipatti* é a prática, mais propriamente praticar com a declaração e *pativedha* é o resultado da prática. Isto é o que chamamos de padrão de reflexão pois este conduz ao desenvolvimento da mente de uma forma bastante reflectiva. A mente búdica é uma mente reflectiva que conhece as coisas como elas realmente são.

Usamos estas Quatro Nobres Verdades para o nosso desenvolvimento, aplicamo-las a coisas comuns na nossa vida, aos mais comuns apegos e obsessões da mente. Com estas verdades podemos investigar os nossos apegos e obsessões para obtermos as revelações. Através da Terceira Nobre Verdade, podemos realizar a cessação, o fim do sofrimento e praticar o Caminho Óctuplo, até obtermos entendimento. Quando o Caminho Óctuplo tiver sido plenamente desenvolvido somos um *arahant* – tarefa cumprida. Embora isto possa parecer complicado – quatro verdades, três fases e doze revelações – é bastante simples. É uma ferramenta que usamos para nos auxiliar a compreender o que é e o que não é o sofrimento.

No mundo Budista não existem muitos que ainda utilizem as Quatro Nobres Verdades, nem sequer na Tailândia. As pessoas dizem, 'Ah sim, as Quatro Nobres Verdades – coisas de principiante'. Então talvez utilizem todos os métodos de *vipassana* e se tornem realmente obcecados com as dezasseis etapas antes de chegarem às Nobres Verdades. Eu acho realmente espantoso que no mundo Budista o ensinamento verdadeiramente mais profundo tenha sido posto

de parte, como sendo Budismo primitivo: 'Isso é para os miúdos pequenos, os principiantes. O curso superior é...'. E partem para complicadas ideias e teorias, esquecendo o mais profundo ensinamento.

As Quatro Nobres Verdades são uma reflexão para a vida inteira. Não se trata somente de realizar as Quatro Nobres Verdades, as três fases e doze revelações e assim tornar-nos num arahant, num único retiro, e então partir para algo mais avançado. As Quatro Nobres Verdades não são assim tão fáceis. Elas necessitam de uma constante atitude de vigilância e oferecem-nos o contexto para uma vida de investigação.

A Primeira Nobre Verdade

O que é a Nobre Verdade do Sofrimento? Nascimento é sofrimento, envelhecimento é sofrimento e morte é sofrimento. Separação daquilo que gostamos é sofrimento, não obter aquilo que queremos é sofrimento: em resumo, os cinco agregados influenciados pelo apego são sofrimento.

Existe esta Nobre Verdade do Sofrimento: tal foi a visão, revelação, sabedoria, verdadeiro conhecimento e luz que em mim surgiram acerca de coisas nunca antes ouvidas.

Esta Nobre Verdade deve ser penetrada através da completa compreensão do sofrimento: tal foi a visão, revelação, sabedoria, verdadeiro conhecimento e luz que em mim surgiram acerca de coisas nunca antes ouvidas.

Esta Nobre Verdade foi penetrada através da completa compreensão do sofrimento: tal foi a visão, revelação, sabedoria, verdadeiro conhecimento e luz que em mim surgiram acerca de coisas nunca antes ouvidas.

[Samyutta Nikaya LVI, 11]

A Primeira Nobre Verdade é composta por três fases: 'Existe sofrimento, *dukkha*. *Dukkha* deve ser compreendido. *Dukkha* foi compreendido.'

É um ensinamento muito prático, expresso numa simples fórmula, fácil de memorizar. É também aplicável a todas e quaisquer experiências que possas ter, a tudo o que possas fazer ou pensar, relacionado com o passado, o presente ou o futuro.

Sufrimento ou *dukkha* é o elo comum que todos nós partilhamos. Toda a gente em toda a parte sofre. Seres humanos sofreram no passado, na Índia da

antiguidade, sofrem hoje em dia em Inglaterra, e no futuro os seres humanos também irão sofrer... O que é que temos em comum com a Rainha Elizabeth? Ambos sofremos. O que é que temos em comum com um pobre em Charing Cross? Sofrimento. Encontra-se a todos os níveis, desde os seres humanos mais privilegiados aos mais desesperados e desprivilegiados. Toda a gente em todo o lado sofre. É uma ligação que temos em comum, algo que todos compreendemos.

Quando falamos acerca do sofrimento humano levanta-se em nós o sentimento da compaixão mas, quando falamos acerca das nossas opiniões, acerca daquilo que eu penso e do que tu pensas em relação à política e religião, então podemos entrar em guerra. Há dez anos atrás, em Londres, lembro-me de ver um filme que mostrava mulheres Russas com bebés e homens Russos a levarem os seus filhos a piqueniques, tentando retratar os Russos como seres humanos. Na altura, esta representação do povo Russo era pouco usual porque a maior parte da propaganda no Ocidente retratava-os como monstruosidades ou seres reptilianos de coração gelado e por esse motivo nunca pensava neles como seres humanos. Se quiseses matar pessoas tens de as mostrar dessa forma. Não é tão fácil matar alguém se reconheceres que elas sofrem da mesma forma que tu. Tens de pensar que elas não têm coração, que são imorais, más, sem qualquer valor e que é melhor vermo-nos livres delas. Tens de pensar que elas são o mal e que é bom livrarmo-nos do mal. Com esta atitude podes sentir-te justificado em bombardeá-los e metralhá-los mas, se tiveres em mente o sofrimento como elo comum isso torna-te incapaz de agir dessa forma.

A Primeira Nobre Verdade não é uma desagradável afirmação metafísica que somente nos diz que tudo é sofrimento. É importante notar que existe uma diferença entre a doutrina metafísica, em que fazes uma afirmação acerca do Absoluto, e a Nobre Verdade que é uma reflexão. A Nobre Verdade é uma verdade para ser reflectida, não é um absoluto, não é O Absoluto. É neste ponto que os Ocidentais se sentem bastante confusos porque interpretam esta Nobre Verdade como um tipo de verdade metafísica do Budismo mas, na realidade nunca houve a intenção de ser tal coisa.

Podes constatar que a Primeira Nobre Verdade não é uma afirmação absoluta pois sabemos que a Quarta Nobre Verdade é o caminho para o fim do sofrimento. Não podes ter sofrimento absoluto e depois ter um caminho para sair dele, ou podes? Isso não faz sentido. No entanto algumas pessoas pegam na Primeira Nobre Verdade e dizem que o Buddha ensinou que tudo é sofrimento.

A palavra Pali, *dukkha*, significa 'incapaz de satisfazer' ou 'não ser capaz de suportar algo', ou seja, sempre em mudança, incapaz de nos preencher verdadeiramente ou de nos tornar felizes. O mundo sensorial é assim, uma vibração na natureza. Seria de facto terrível se encontrássemos satisfação no mundo dos sentidos, porque então nunca procuraríamos para além dele, ficaríamos limitados. No entanto, ao despertarmos para este *dukkha*,

começamos a procurar a saída para deixarmos de estar constantemente aprisionados à consciência sensorial.

Sufrimento e identificação pessoal

É importante reflectir na construção da frase da Primeira Nobre Verdade, que é fraseada de uma forma bem clara: 'Sufrimento Existe', em vez de 'Eu sofro'. Psicologicamente falando, essa reflexão é exposta de uma forma muito mais hábil. Temos a tendência de interpretar o nosso sofrimento como 'Eu estou mesmo a sofrer. Eu sofro muito e eu não quero sofrer'. É assim que pensamos, é desta forma que a nossa mente está condicionada.

'Eu estou a sofrer' transmite-nos sempre a sensação de que 'Eu sou alguém que sofre bastante. Este sofrimento é meu. Eu tenho tenho sofrido bastante na minha vida'. E assim começa todo o processo de identificação com o nosso eu e a nossa memória, lembras-te do que aconteceu quando eras bebé... e por aí fora.

Mas repara, não estamos a dizer que existe alguém que tem sofrimento. Já não se trata de sofrimento pessoal quando o vemos como 'sofrimento existe'. Deixa de ser: 'Ah coitado de mim, porque é que eu tenho de sofrer tanto? O que é que eu fiz para merecer isto? Porque é que eu tenho de envelhecer? Porque é que eu tenho de ter amargura, dor, lamentação e desespero? Não é justo! Eu não quero isto. Eu só quero felicidade e segurança'.

Este tipo de pensar nasce da ignorância, que tudo complica e dá origem a problemas de personalidade.

Para podermos abandonar o sofrimento temos de primeiro admiti-lo na consciência. Mas na meditação Budista esta admissão não parte da posição de 'Eu estou a sofrer' mas sim de 'O sofrimento está presente' pois não estamos a tentar identificar-nos com o problema mas, simplesmente a reconhecer que ele existe. Pensar em termos de 'Eu estou zangado; zango-me muito facilmente; como ver-me livre disto', não revela grande sabedoria pois tudo isto desperta em nós uma série de pressuposições acerca da existência de um *eu*, tornando muito difícil obter qualquer perspectiva sobre o assunto. Torna-se muito confuso porque a percepção dos *meus* problemas ou dos *meus* pensamentos, leva-nos facilmente a reprimir ou a fazermos juízos de valor acerca do assunto e a criticarmo-nos a nós próprios. Em vez de observar, testemunhar e compreender as coisas como elas são, temos a tendência de nos apegarmos e identificarmos. Quando simplesmente reconheces que existe em ti esta sensação de confusão, que existe este egoísmo ou raiva, então surge uma reflexão honesta sobre a forma como as coisas são, pois removeste todas as ideias preconcebidas ou pelo menos não as valorizaste.

Assim sendo, não te apegues a estas coisas como se fossem falhas pessoais

mas continua a contemplá-las como sendo impermanentes, insatisfatórias e impessoais. Continua a reflectir, observando-as como realmente são. A tendência é sempre para ver a vida a partir da perspectiva de que estes são os meus problemas e de que estou a ser muito honesto e dinâmico em admitir tal coisa. E a nossa vida tende a reafirmar isso mesmo, pois continuamos a operar a partir dessa ideia errada. Mas mesmo esse ponto de vista é impermanente, insatisfatório e 'não eu'.

'Existe sofrimento' é um reconhecimento claro e preciso de que neste momento existe uma certa sensação de descontentamento, que pode ir desde a angústia e desespero a uma suave irritação; *dukkha* não significa necessariamente sofrimento severo. Não tens de ser brutalizado pela vida; não tens necessariamente de ter vindo de Auschwitz ou Belsen para poderes dizer que o sofrimento existe. Até a Rainha Elizabete pode dizer, 'Sofrimento existe.' Estou certo de que ela tem momentos de grande angústia e desespero ou, pelo menos, de irritação.

O mundo dos sentidos é uma experiência sensível. Significa que estás sempre a ser exposto a prazer e dor e à dualidade de *samsara*. É como estar em algo que é muito vulnerável, sentindo tudo aquilo que possa vir a entrar em contacto com estes corpos e os seus sentidos. É assim, esse é o resultado do nascimento.

Negação do sofrimento

O sofrimento é algo de que normalmente não queremos saber, tudo o que queremos é ver-nos livres dele. Assim que surge algo inconveniente ou desagradável, a tendência do ser não iluminado é querer ver-se livre ou suprimir. Podemos observar como a sociedade moderna se encontra tão embrenhada em procurar prazeres e delícias naquilo que é novo, excitante e romântico. Temos tendência a colocar ênfase na beleza e prazeres da juventude, enquanto que o lado feio da vida, a velhice, doença, morte, aborrecimento, desespero e depressão, são colocados de parte. Quando nos deparamos com algo do qual não gostamos, tentamos ver-nos livres disso e procurar algo de que gostamos. Se nos sentimos aborrecidos vamos logo fazer algo interessante, se sentimos medo tentamos encontrar segurança. Isto é perfeitamente normal. Estamos associados com o princípio de prazer/dor de atracção e repulsão. Assim, se a mente não está atenta e receptiva torna-se selectiva, selecciona aquilo de que gosta e tenta suprimir aquilo de não gosta. Grande parte da nossa vivência tem de ser suprimida, porque muito daquilo com que estamos inevitavelmente envolvidos é de certa forma desagradável.

Se algo desagradável surge, dizemos 'Foge!', se alguém se atravessa no

nosso caminho, dizemos 'Mata-o!'. Esta tendência é bastante óbvia no que os nossos governos fazem... É preocupante, não é, se pensares no tipo de pessoas que governam os nossos países, pois eles ainda são bastante ignorantes e não iluminados. Mas é assim que se passa, a mente ignorante pensa em extermínio: 'Olha um mosquito, mata-o!', 'Estas formigas estão a apoderar-se da cozinha; dá-lhes com o insecticida!'. Na Inglaterra temos uma companhia chamada "Rent-o-kill". Não sei se é um tipo de máfia Britânica ou não, mas especializa-se em matar pestes – como quer que queiras interpretar a palavra 'pestes'.

Moralidade e compaixão

É por esse motivo que temos de ter leis como, 'Eu abstenho-me de matar intencionalmente', porque o nosso instinto natural é de matar: se está no teu caminho, mata-o. Podes observar isto no reino animal. Nós próprios somos criaturas bastante predadoras; pensamos que somos civilizados mas, literalmente, temos uma história bastante sangrenta. Ela é preenchida com inúmeras chacinas e justificações para todo o tipo de injustiças contra outros seres humanos, já para não falar nos animais e tudo isto devido a esta ignorância básica, esta mente humana que sem reflectir nos diz para aniquilar o que está no nosso caminho.

No entanto, com reflexão, estamos a mudar esta situação; estamos a transcender esse padrão animal, básico e instintivo. Não somos somente marionetas cumpridoras das leis da sociedade, com medo de matar porque temos medo de ser punidos. Agora estamos realmente a tomar responsabilidade. Respeitamos a vida das outras criaturas, até a vida dos insectos e criaturas de que não gostamos. Jamais alguém irá gostar de mosquitos ou formigas, mas podemos reflectir acerca do facto de que eles têm o direito de viver. Isto é uma reflexão da mente; e não somente uma reacção: 'Onde está o insecticida?' Eu também não gosto de ver formigas no *meu* chão; a minha reacção inicial é, 'Onde está o insecticida?' Mas então, a mente reflectiva, mostra-me que ainda que estas criaturas me estejam a irritar e eu preferisse que elas desaparecessem, elas têm o direito de existir. Esta é uma reflexão da mente humana.

O mesmo pode ser aplicado a estados mentais desagradáveis. Assim, quando estiveres a sentir raiva, em vez de dizeres 'Ora, lá estou eu zangado outra vez!', reflectimos 'Existe raiva'. Tal como com o medo; se o começares a ver como o medo da minha mãe ou o medo do meu pai ou o medo do cão ou o meu medo, aí tudo se transforma num emaranhado de diferentes criaturas relacionadas de algumas formas e não de outras; tornando difícil terem qualquer tipo de verdadeiro entendimento. E, no entanto, o medo neste ser e o medo naquele cão

vadio é exactamente o mesmo. 'Existe medo', é somente isso. O medo que eu já senti não é em nada diferente do medo dos outros e é assim que temos compaixão até para com velhos cães vadios. Compreendemos que o medo é tão horrível para os cães vadios como para nós. Quando um cão leva um pontapé de uma bota pesada e tu levas um pontapé de uma bota pesada, aquela sensação de dor é a mesma. Dor é somente dor, frio é somente frio, raiva é somente raiva. Não é minha, mas sim 'Existe dor.' Esta é uma forma inteligente de pensar, que nos ajuda a ver as coisas de forma mais clara, em vez de reforçar a ideia de personalidade. Como resultado do reconhecimento do estado de sofrimento, de que sofrimento existe, surge a segunda revelação desta Primeira Nobre Verdade: 'Deve ser compreendido'. Este sofrimento deve ser investigado.

Investigação do sofrimento

Encorajo-vos a tentar compreender *dukkha*, a honestamente observar e com confiança aceitá-lo. Tenta compreendê-lo quando estiveres a sentir dor física, desespero e angústia ou ódio e aversão, ou qualquer que seja a forma que este tome, qualquer que seja a sua qualidade, quer ele seja extremo ou suave. Este ensinamento não significa que para te tornares iluminado tenhas de ser totalmente miserável, deixar que te tirem tudo ou ser torturado, significa, seres capaz de olhar para o sofrimento, ainda que só seja uma leve sensação de descontentamento, e compreendê-lo.

É fácil encontrar um bode expiatório para os nossos problemas. 'Se a minha mãe me tivesse realmente amado ou se todos aqueles à minha volta tivessem sido verdadeiramente sábios e totalmente dedicados a tentarem proporcionar-me um ambiente perfeito então, eu não teria os problemas emocionais que agora tenho.' Isto é mesmo tolice! No entanto é desta forma que algumas pessoas vêm o mundo, pensando que estão confusos e miseráveis porque não receberam o que seria justo. Mas com esta fórmula da Primeira Nobre Verdade, ainda que tenhamos tido uma vida muito miserável, aquilo que estamos a observar não é o sofrimento que vem de fora mas aquilo que criamos nas nossas mentes à volta do mesmo. Isto é um despertar na pessoa, um despertar para a verdade do sofrimento. E é uma Nobre Verdade porque já não culpa os outros pelo sofrimento que sentimos. Desta forma, a abordagem Budista é singular em relação a outras religiões, porque o ênfase encontra-se no caminho para deixar o sofrimento através da sabedoria, libertação de toda a ilusão, em vez da obtenção de algum estado de felicidade ou união com o Supremo.

Não estou a dizer que os outros nunca são a fonte da nossa frustração e irritação, mas aquilo para que estamos a apontar com este ensinamento é a nossa reacção para com a vida. Se alguém estiver a ser mau para ti ou,

propositada e malevolamente, a tentar fazer-te sofrer, e tu pensares que é essa pessoa que te está a fazer sofrer, ainda não percebeste esta Primeira Nobre Verdade. Ainda que ela te esteja a arrancar as unhas ou a fazer-te outras coisas horríveis, enquanto pensares que estás a sofrer por causa dessa pessoa não percebeste esta Primeira Nobre Verdade. Perceber o sofrimento é ver claramente que é a nossa reacção à pessoa que está a arrancar-nos as unhas, 'Eu odeio-te,' isso é sofrimento. Ter as unhas arrancadas é doloroso, mas o sofrimento envolve 'Eu odeio-te' e 'Como é que me podes fazer isto' e 'Eu nunca te perdoarei'.

Todavia não esperes que alguém te arranque as unhas para praticares com a Primeira Nobre Verdade. Testa-a com coisas pequenas, como por exemplo, quando alguém é insensível, mal-educado ou ignorante para contigo. Se estás a sofrer porque essa pessoa te fez alguma desfeita ou te ofendeu de alguma forma, podes praticar com isso. Existem muitas ocasiões na vida diária em que podemos sentir-nos ofendidos ou zangados. Podemos sentir-nos irritados simplesmente pela forma como alguém anda ou pela sua aparência, pelo menos *eu* posso. Por vezes apercebes-te da aversão a surgir em ti, simplesmente devido à forma como alguém anda ou porque não fazem algo que deveriam fazer. Podemos tornar-nos bastante irritados e zangados por esse tipo de coisas. A pessoa na realidade não te fez nada de mal, não te arrancou as unhas, mas ainda assim sofres. Se não consegues enfrentar o sofrimento nestas situações simples, nunca serás capaz de ser heróico e fazê-lo se alguma vez alguém te estiver realmente a arrancar as unhas!

Nós trabalhamos com as pequenas insatisfações da vida quotidiana. Olhamos para a forma em como podemos ser magoados, ofendidos ou irritados pelos vizinhos, por pessoas com quem vivemos, pela Sr^a Thatcher, pela forma como as coisas são ou por nós próprios. Sabemos que este sofrimento deve ser compreendido. Praticamos olhando realmente para o sofrimento como um objecto e compreendendo: 'Isto é sofrimento.' Assim temos a reveladora compreensão do sofrimento.

Prazer e descontentamento

Nós podemos investigar: Até onde nos trouxe esta indulgência pela procura dos prazeres? Há várias décadas que isto se perpetua, mas será que a humanidade está mais feliz por isso? Parece que hoje em dia nos foi dada a liberdade para fazermos tudo aquilo que queremos com drogas, sexo, viagens e por aí fora, tudo é permitido e nada é proibido. Tens de fazer algo *realmente* obsceno, *realmente* violento até seres marginalizado. Mas será que o facto de podermos seguir os nossos impulsos livremente nos tornou mais felizes ou mais

descontraídos e satisfeitos? Na realidade, isso tem-nos tornado muito mais egoístas; nós não pensamos em como as nossas acções podem vir a afectar os outros. Temos a tendência de pensar só em nós próprios: eu e a *minha* felicidade, a *minha* liberdade e os *meus* direitos. Assim torno-me num tremendo chato, uma fonte de imensa frustração, irritação e infelicidade para as pessoas à minha volta. Se eu pensar que posso fazer e dizer tudo aquilo que quero, mesmo às custas dos outros, então torno-me uma pessoa que nada mais é do que um aborrecimento para a sociedade.

Quando a sensação 'de aquilo que eu quero' e 'de aquilo que eu penso que deve e não deve ser' surge, e nós queremos deliciar-nos com todos os prazeres da vida, inevitavelmente ficamos contrariados porque a vida parece tão desesperante e tudo parece correr mal. A vida põe-nos em turbilhão, correndo de um lado para o outro num estado de medo e de desejo. E mesmo quando conseguimos tudo o que queremos, pensamos que nos falta algo, que algo ainda está incompleto. Assim, mesmo quando a vida está a correr pelo melhor, ainda existe esta sensação de sofrimento, de algo ainda a ser feito, um tipo de dúvida ou medo a assombrar-nos.

Por exemplo, eu sempre gostei de paisagens bonitas. Certa vez, durante um retiro que conduzi na Suíça, levaram-me a ver umas montanhas muito bonitas. Então, apercebi-me que, perante tanta beleza, havia sempre presente uma sensação de angústia na minha mente. Perante esta corrente contínua de bonitas paisagens, tive a sensação de querer abraçar tudo, de a todo o momento ter de me manter bem alerta para assim poder consumir tudo aquilo com os meus olhos. Estava mesmo a esgotar-me! Ora, isso foi *dukkha*, não foi?

Eu noto que se faço algo sem prestar atenção, ainda que seja algo tão inocente como olhar para uma bela montanha, se somente estou a projectar-me para fora na tentativa de agarrar algo, isso traz-me sempre uma sensação desagradável. Como é que podes reter a beleza da Jungfrau e da Eiger? A melhor solução é tirares uma fotografia, tentar capturar tudo num pedaço de papel. Isso é *dukkha*; se quiseres conservar algo bonito porque não te queres separar dele, isso é sofrimento.

Ter de estar presente em situações de que não gostas também é sofrimento. Por exemplo, eu nunca gostei de viajar de metro em Londres. Eu reclamava 'Não quero ir de metro, as estações são muito sujas e cheias de posters horríveis. Não quero ser empacotado naqueles comboios minúsculos debaixo do chão'. Eu achava isto uma experiência completamente desagradável. Mas eu prestava atenção a esta voz que reclamava e lastimava, o sofrimento de não querer estar com algo que nos é desagradável. Então, tendo reflectido, deixei de elaborar acerca da situação, para assim poder ficar só com aquilo que é desagradável e feio sem lhe adicionar mais sofrimento. Eu percebi que a situação era assim, e está tudo bem. Não necessitamos de criar mais problemas, quer acerca de estarmos numa estação de metro muito suja ou a apreciarmos paisagens bonitas.

As coisas são como são, podemos apreciar e reconhecê-las na sua constante mudança sem nos apegarmos. Apego é quereremos agarrar e jamais largar algo de que gostamos; quereremos ver-nos livres de algo de que não gostamos; ou quereremos ter algo que não temos.

Também podemos sofrer muito por causa de outras pessoas. Lembro-me que na Tailândia eu costumava ter pensamentos bastante negativos acerca de um dos monges. Ele fazia algo e eu pensava 'Ele não devia de fazer isso,' ou se ele dizia qualquer coisa 'Ele não devia de dizer isso!' Eu carregava este monge na minha mente e ainda que eu fosse para qualquer outro lugar, eu pensava nele; a imagem dele surgia e as mesmas reacções vinham à tona: 'Lembras-te quando ele disse isto e fez aquilo?' e 'Ele não devia ter dito isso e ele não devia ter feito aquilo.'

Quando encontrei um professor como o Ajahn Chah, lembro-me de querer que ele fosse perfeito. Eu pensava, 'Oh! Ele é um professor maravilhoso, maravilhoso!' Mas então, ele poderia vir a fazer algo que me desagradasse e eu pensava, 'Eu não quero que ele faça nada que me desagrade porque eu gosto de pensar nele como sendo maravilhoso.' Era como que dizer, 'Ajahn Chah, sê sempre maravilhoso para comigo. Nunca faças nada que ponha qualquer tipo de pensamentos negativos na minha mente.' Ainda quando encontras alguém que realmente respeitas e amas, tens o sofrimento do apego. Inevitavelmente, eles irão dizer ou fazer algo de que tu não gostas ou aprovas, causando-te dúvida e fazendo-te sofrer.

A certa altura, vários monges Americanos vieram para Wat Pah Pong, o nosso mosteiro no Nordeste da Tailândia. Eles eram muito críticos e parecia que só viam o que estava errado. Eles não achavam que o Ajahn Chah fosse bom professor e não gostavam do mosteiro. Eu senti uma grande raiva e ódio a surgirem em mim porque eles estavam a criticar algo que eu adorava. Eu senti-me indignado, 'Bem, se tu não gostas, sai daqui para fora. Ele é o melhor professor do mundo, se não consegues ver isso, então desaparece!' Esse tipo de apego, estar enamorado ou ser devoto, é sofrimento, porque se algo ou alguém que tu amas ou gostas é criticado, sentes-te zangado e ofendido.

Clareza nas situações

Às vezes a clareza surge nas alturas mais inesperadas. Isto aconteceu-me quando vivia em Wat Pah Pong. O Nordeste da Tailândia não é dos lugares mais atraentes ou bonitos do mundo, com as suas florestas e vastas planícies e durante a estação quente torna-se extremamente quente. Antes de cada Dia de Observância* nós tínhamos de varrer as folhas caídas nos caminhos do mosteiro. Eram bem vastas as áreas a varrer. Passávamos a tarde toda debaixo

do sol quente, suando e a varrer, com vassouras grosseiras, as folhas para um monte; esta era uma das nossas tarefas. Eu não gostava de a fazer. Pensava, 'Eu não quero fazer isto. Eu não vim para aqui para ter de varrer as folhas do chão; Eu vim para aqui para me tornar iluminado e em vez disso eles põem-me a varrer folhas. Para além disso, está muito calor e eu tenho uma pele clara; posso apanhar cancro da pele por estar aqui neste clima quente.'

Numa dessas tardes lá estava eu a sentir-me verdadeiramente infeliz, pensando 'O que é que estou aqui a fazer? Porque é que eu vim para aqui? Porque é que estou aqui?' E ali fiquei parado com a minha longa e grosseira vassoura, sem nenhuma energia, a sentir pena de mim mesmo e a odiar tudo. Então o Ajahn Chah aproximou-se, sorriu-me e disse 'Wat Pah Pong é bastante sofrimento, não é?' e com isto desandou. Então pensei, 'Porque é que ele disse aquilo? E sabes, na verdade, não é assim tão mau.' Ele pôs-me a reflectir 'Será que varrer as folhas é mesmo tão desagradável?...Não, não é. É um tipo de coisa neutra; tu varres as folhas, não é bom nem mau...E suar é algo assim tão terrível? É mesmo uma experiência miserável e humilhante? É mesmo assim tão mau como eu estou a querer fazer parecer?...Não, suar não faz mal, é algo perfeitamente natural. E eu não tenho cancro da pele e as pessoas em Wat Pah Pong são muito simpáticas. O professor é um homem muito bondoso e sensato. Os monges têm-me tratado bem. As pessoas leigas vêm e dão-me comida e... Afinal porque é que eu estou a reclamar?' Reflectindo acerca da verdade da minha experiência, pensei 'Eu estou bem. As pessoas respeitam-me, sou bem tratado. Estou a ser ensinado por pessoas agradáveis num país também agradável. Não há nada de errado com isto, mas sim comigo; estou a criar um problema porque eu não quero varrer folhas e suar.' E com isto tive uma revelação. De repente, senti em mim algo que estava sempre a reclamar e a criticar, e que estava a impedir-me de me entregar totalmente a diversas situações.

Outra experiência com a qual aprendi foi o costume de lavar os pés dos monges mais velhos quando eles regressavam da recolha das oferendas. Depois de caminharem pelas vilas e arrozais, os seus pés estavam enlameados. Quando o Ajahn Chah regressava, todos os monges, talvez uns vinte ou trinta, apressavam-se para o receber e lhe lavar os pés, no lava-pés que havia à entrada da sala de refeições. Quando vi isto pela primeira vez, pensei 'Eu nunca vou fazer tal coisa!' E no dia seguinte, assim que o Ajahn Chah apareceu, trinta monges apressaram-se para lhe lavar os pés. Eu pensei 'Que coisa tão estúpida, trinta monges a lavarem os pés de um homem. Eu não o faço.' No dia seguinte, a minha reacção tornou-se ainda mais violenta... trinta monges apressaram-se e lavaram os pés do Ajahn Chah... 'Isto irrita-me mesmo, estou farto disto! Acho que é a coisa mais estúpida que alguma vez vi, trinta homens a lavar os pés de um homem! Sabes, provavelmente ele pensa que merece tal coisa; é só para lhe reforçar o ego. Ele deve ter um ego enorme, com estas pessoas todas a lavarem-

lhe os pés todos os dias. Eu nunca farei tal coisa!'

Eu estava a começar a ter uma reacção extrema. E ali ficava, sentado, sentindo-me miseravelmente zangado. Olhava para os monges e pensava, 'Que gente tão estúpida. Não sei o que estou aqui a fazer.'

Mas então comecei a escutar e pensei 'É mesmo desagradável estar neste estado de espírito. Será que isto é mesmo algo para me deixar assim tão zangado? Ninguém me obrigou a fazer tal coisa, está tudo bem; não há nada de errado com trinta homens a lavarem os pés a outro. Não é imoral nem mau comportamento e talvez eles não se importem; talvez eles o queiram fazer, talvez não haja problema algum...Talvez eu devesse fazê-lo!' E assim na manhã seguinte, trinta e um monges apressaram-se para ir lavar os pés do Ajahn Chah. Depois disso deixou de haver qualquer problema. Senti-me mesmo bem: aquela coisa má em mim tinha cessado.

Podemos reflectir acerca destas coisas que nos causam indignação e raiva; existe algo de verdadeiramente errado com elas ou são somente algo sobre o qual criamos *dukkha*? Dessa forma começamos a perceber os problemas que criamos nas nossas vidas e nas vidas das pessoas à nossa volta.

Com atenção plena, estamos dispostos a suportar tudo o que a vida nos dá; a excitação e o aborrecimento, a esperança e o desespero, o prazer e a dor, o fascínio e a fadiga, o princípio e o fim, o nascimento e a morte. Dispomo-nos a aceitar o todo na mente em vez de somente absorver o que nos é agradável e suprimir o que é desagradável. O processo que conduz à sabedoria passa pelo *dukkha*, observando, aceitando e reconhecendo o *dukkha* em todas as suas formas. Então deixas de estar simplesmente a reagir da forma que te é habitual, sendo indulgente na satisfação de todos os teus desejos ou suprimindo-os. E por essa razão consegues suportar melhor o sofrimento, sendo mais paciente para com ele.

Estes ensinamentos não estão fora da nossa experiência pessoal. Eles são, de facto, reflexões da nossa verdadeira experiência e não complicadas questões intelectuais. Assim, põe energia no teu desenvolvimento e não fiques encalhado na tua rotina habitual. Quantas vezes é que tens de te sentir culpada por causa do teu aborto ou dos erros que cometes-te no passado? Será que tens de passar todo o teu tempo, a simplesmente regurgitar as coisas que te aconteceram na vida e a entregares-te a infinitas especulações e análises? Algumas pessoas tornam-se em complicadas personalidades. Se somente te entregares às tuas memórias, pontos de vista e opiniões, ficarás para sempre aprisionado no mundo, e jamais o transcenderás de forma alguma.

Tu podes abandonar este pesado fardo se estiveres disposto a utilizar os ensinamentos com perícia. Diz a ti próprio: 'Eu não me vou envolver mais nisto; eu recuso-me a participar neste jogo. Eu não me vou deixar levar por este estado de espírito.' Começa a colocar-te na posição de quem sabe: 'Eu sei que isto é *dukkha*; *dukkha* existe.' É muito importante que tomes a resolução de ir ao

encontro do sofrimento e que depois o tolere. É somente examinando e confrontando o sofrimento deste modo, que podemos esperar ter um grande momento de clareza: 'Este sofrimento foi compreendido.'

Estes são os três aspectos da Primeira Nobre Verdade. Esta é a fórmula que temos de usar e aplicar na reflexão sobre as nossas vidas. Sempre que sentires sofrimento, primeiro reconhece 'O Sofrimento existe', depois 'Ele deve ser compreendido' e finalmente 'Ele foi compreendido'. Este entendimento do *dukkha* é a realização clara da Primeira Nobre Verdade.

*Para explicação de termos assinalados com * ver glossário

A Segunda Nobre Verdade

O que é a Nobre Verdade da Origem do Sofrimento? É o desejo que renova a existência e é acompanhado pela cobiça e prazer, cobiçando isto e aquilo: ou seja, desejo pelos prazeres sensoriais, desejo por ser, desejo por não ser. Mas onde nasce e floresce este desejo? Onde quer que exista algo adorável e gratificante, aí ele nasce e floresce.

Existe esta Nobre Verdade da Origem do Sofrimento: tal foi a visão, revelação, sabedoria, verdadeiro conhecimento e luz que em mim surgiram acerca de coisas nunca antes ouvidas.

Esta Nobre Verdade deve ser penetrada abandonando a origem do sofrimento...

Esta Nobre Verdade foi penetrada tendo abandonado a origem do sofrimento: tal foi a visão, revelação, sabedoria, verdadeiro conhecimento e luz que em mim surgiram acerca de coisas nunca antes ouvidas.

[Samyutta Nikaya LVI, 11]

A Segunda Nobre Verdade é composta por três fases: 'Existe a origem do sofrimento que é o apego ao desejo. O desejo deve ser abandonado. O desejo foi abandonado.'

A Segunda Nobre Verdade diz-nos que existe uma origem para o sofrimento e que essa origem se encontra nos três tipos de desejo: desejo de prazeres sensoriais (*kama tanha*), desejo de ser (*bhava tanha*) e o desejo de não ser

(*vibhava tanha*). Esta é a declaração da Segunda Nobre Verdade, a tese, a *pariyatti*. Isto é o que tu contemplas: a origem do sofrimento encontra-se no apego ao desejo.

Três tipos de desejo

Desejo ou *tanha* em Pali é algo importante a ser compreendido. O que é o desejo? *Kama tanha* é muito fácil de perceber. Este tipo de desejo é querer prazeres sensoriais através do corpo ou dos outros sentidos e procurar sempre coisas que excitem e agradem os sentidos. Podes realmente contemplar: como é quando tens desejo de prazer? Por exemplo, quando estás a comer, se tens fome e a comida é deliciosa podes manter-te consciente de querer comer mais uma garfada. Percebe essa sensação quando estás a saborear algo agradável e repara como queres mais. Não acredites nisto só por acreditar, experimenta por ti próprio. Não penses que sabes isto só porque sempre foi assim, faz a experiência quando comeres outra vez, saboreia algo delicioso e observa o que se passa a seguir: o surgir do desejo de querer mais. Isso é *kama tanha*.

Nós também contemplamos a sensação de querer ser algo. Se existir ignorância então, quando não estamos a procurar algo delicioso para comer ou alguma boa música para ouvir, podemos encontrar-nos presos num mundo de ambição e conquista, o desejo de vir a ser. Somos apanhados nesse movimento, nessa luta para nos tornarmos felizes; procuramos formas de enriquecer ou tentamos tornar a nossa vida em algo importante, ao empenharmo-nos para pôr o mundo em ordem. Assim, apercebe-te desta sensação de querer ser algo mais do que aquilo que és neste momento.

Escuta o *bhava tanha* na tua vida: 'Eu quero praticar meditação para poder ser livre da minha dor. Eu quero tornar-me iluminado. Eu quero ser um monge ou uma monja. Eu quero tornar-me iluminado como pessoa leiga. Eu quero ter uma mulher e filhos e uma boa profissão. Eu quero gozar o mundo dos sentidos sem ter que abdicar de nada e tornar-me num *arahant* (Ser Nobre)'

Quando nos tornamos desiludidos com a tentativa de querer ser algo, então surge o desejo de vermo-nos livres de certas coisas. Aí contemplamos *vibhava tanha*, o desejo de nos libertarmos: 'Eu quero ver-me livre do meu sofrimento. Eu quero ver-me livre da minha raiva. Eu tenho esta irritação e quero ver-me livre dela. Eu quero libertar-me da minha inveja, medo e ansiedades.' Nota isto como uma reflexão acerca do desejo de não ser *vibhava tanha*. Na realidade estamos a contemplar aquilo que dentro de nós se quer ver livre das coisas; não estamos a tentar ver-nos livres do *vibhava tanha*. Não estamos a tomar a posição de estar contra o desejo de nos quisermos ver livres das coisas, nem estamos a encorajar esse desejo. Em vez disso, estamos a reflectir 'É desta

forma; é assim que nos sentimos quando nos queremos ver livres de algo; eu tenho de conquistar a minha ira; eu tenho de matar o Diabo e ver-me livre do meu egoísmo, aí eu serei...' Podemos observar através desta corrente de pensamentos que querer ser e querer vermo-nos livres estão bastante associados.

Mas convém ter em mente que estas três categorias de *kama tanha*, *bhava tanha* e *vibhava tanha* são apenas convenientes métodos para contemplarmos o desejo. Elas não são formas de desejo totalmente diferentes mas sim diferentes aspectos do mesmo.

A segunda revelação da Segunda Nobre Verdade é: 'O desejo deve ser abandonado'. É assim que o abandonar surge na nossa prática. Tu tens a revelação de que o desejo deve ser abandonado, mas essa revelação não é um desejo de te queres ver livre de nada. Se não fores suficientemente sensato e não estiveres a reflectir, tens a tendência a seguir o 'eu quero ver-me livre de..., eu quero libertar-me de todos os meus desejos' mas, isto é somente outro desejo. No entanto podes reflectir acerca dele; podes observar o desejo de te queres ver livre, o desejo de querer ser ou o desejo de prazeres sensoriais. Compreendendo estes três tipos de desejo, podes deixá-los ir.

A Segunda Nobre Verdade não te pede que penses, 'eu tenho muitos desejos sensoriais', ou 'eu sou mesmo ambicioso. Eu sou todo *bhava tanha* mais, mais, mais!' ou 'Eu sou um verdadeiro niilista. Eu só quero desaparecer. Eu sou um verdadeiro fanático do *vibhava tanha*'. A Segunda Nobre Verdade não é nada disso. Não se trata de forma alguma de identificação com os desejos mas sim do reconhecimento desses desejos.

Eu costumava perder bastante tempo a observar quanto da minha prática era desejo de ser algo. Por exemplo, quanto das boas intenções da minha prática de meditação como monge eram para que gostassem de mim, quanto do meu relacionamento com os outros monges ou monjas ou com as pessoas leigas, tinha a ver com o desejo de ser apreciado e respeitado. Isto é *bhava tanha*, desejo de ter elogios e sucesso. Como monge, tens este *bhava tanha*; o querer que as pessoas percebam tudo e que apreciem o Dhamma, até estes subtis, quase nobres desejos são *bhava tanha*.

Depois temos *vibhava tanha* na vida espiritual, que pode ser parecer muito virtuoso: 'Eu quero ver-me livre, aniquilar e exterminar estas contaminações da mente'. Atentamente, eu ouvia-me a pensar 'Eu quero ver-me livre dos desejos. Eu quero ver-me livre da raiva. Eu nunca mais quero ter medo ou inveja. Eu quero ser corajoso. Eu quero ter alegria e felicidade no meu coração'.

Esta prática do Dhamma não é para nos odiarmos por termos tais pensamentos mas, observar claramente que estes são condicionados pela mente. Eles são impermanentes. O desejo não é aquilo que somos mas a forma como tendemos a reagir devido à nossa ignorância, quando ainda não compreendemos estas Quatro Nobres Verdades nos seus três aspectos. Nós tendemos sempre a

reagir desta maneira e estas são reacções normais devido à ignorância.

Mas não necessitamos de continuar a sofrer, não somos somente vítimas desesperadas do desejo. Podemos deixar o desejo ser da forma que é e assim começarmos a libertarmo-nos dele. O desejo só nos ilude e tem poder sobre nós, enquanto o agarramos, acreditamos e a ele reagimos.

Apego é sofrimento

Normalmente comparamos sofrimento com sentimento, mas sentimento não é sofrimento. É o apego ao desejo que é sofrimento. O desejo não causa sofrimento, a causa do sofrimento é o apego ao desejo. Esta declaração serve para reflexão e contemplação em termos da tua própria experiência.

Tens mesmo que investigar e conhecer verdadeiramente o desejo. Tens de saber o que é e o que não é natural e necessário para sobreviver. Podemos tornar-nos muito idealistas e pensar que até a necessidade de alimento é um tipo de desejo que não deveríamos ter, podemos tornar-nos bastante ridículos por causa disso. Mas o Buddha não era um idealista nem um moralista, ele não tentou condenar fosse o que fosse, ele tentou despertar-nos para a verdade, para que pudéssemos ver as coisas claramente.

Quando essa claridade e visão correcta estiverem presentes deixa de haver sofrimento. Podes continuar a sentir fome, puedes continuar a precisar de alimentos sem que isto tenha de se tornar um desejo. Os alimentos são uma necessidade natural do corpo, o corpo não é o eu, ele necessita de alimentos ou então torna-se fraco e morre, essa é a natureza do corpo, não há nada de errado com isso. Se nos tornamos todos moralistas e acreditamos que somos o nosso corpo, que essa fome é o nosso problema, e que nem devemos comer, isso não revela sabedoria, é simplesmente idiotice.

Quando realmente vires a origem do sofrimento, compreenderás que o problema é o apego ao desejo e não o desejo em si. Apegares-te significa seres iludido por ele, pensas que realmente sou 'eu' e é 'meu'; 'Estes desejos são quem eu sou e decerto algo está errado comigo por os sentir'; ou 'Eu não gosto de ser como sou. Tenho de me tornar em algo diferente'; ou então 'Eu tenho de me livrar disto antes de me poder tornar naquilo que quero ser.' Tudo isto é desejo. Escuta, atentamente, tudo isto sem comentares o que é bom ou o que é mau, mas meramente reconhecendo-o pelo que é.

Desapego

Se contemplarmos e escutarmos os desejos, deixamos de estar apegados a

eles, estamos somente a deixá-los ser como são. Então chegamos à concretização de que a origem do sofrimento, do desejo, pode ser posto de lado e abandonado.

Como é que deixas tudo isto? Isto significa que as deixas tal como são; não significa que as aniquilas ou as deitas fora. É como que pô-las de lado e deixá-las ficar. Através da prática do desapego apercebemo-nos que existe a origem do sofrimento, que é o apego ao desejo, e compreendemos que devemos largar estes três tipos de desejo. Então, apercebemo-nos que deixámos estes desejos e que deixou de haver qualquer apego a eles.

Quando te encontrares apegado, lembra-te que desapego não é 'veres-te livre de' ou 'deitar fora'. Se eu estiver agarrado a este relógio e me disseres 'Deixa-o!', isso não significa 'deitá-lo fora'. Eu posso pensar que tenho de o deitar fora porque estou apegado a ele mas, isso seria somente o desejo de me ver livre dele. Nós temos tendência a pensar que ver-nos livres de um objecto é uma forma de nos vermos livres do apego. Mas se eu conseguir contemplar o apego a este relógio, eu compreendo que não existe qualquer razão para me ver livre dele, é um bom relógio, está sempre certo e nem sequer é muito pesado. O relógio não é o problema. O problema é apegar-me a ele. Então o que é que eu faço? Largo-o, ponho-o de parte, coloco-o cuidadosamente de lado, sem qualquer tipo de aversão. Depois posso voltar a pegar-lhe, ver que horas são e pô-lo de parte quando não for necessário.

Podes aplicar esta sabedoria do desapego em relação ao abandono do desejo pelos prazeres sensoriais. Talvez queiras ter muitos divertimentos. Como é que porias de parte esse desejo sem qualquer aversão? Simplesmente reconhecendo o desejo sem fazer juízos de valor. Tu podes contemplar o queres ver-te livre dele, porque te sentes culpado em ter um desejo tão parvo, mas põe-o simplesmente de lado. Então, quando o vires como ele realmente é, reconhecendo que é somente um desejo, deixas de estar apegado a ele.

Assim o caminho é trabalhares sempre com os momentos da vida diária. Quando te sentires deprimido e negativo, o momento em que te recusas a entregar a essa sensação é uma experiência iluminada, quando vês que não precisas de te afundar no mar da depressão e do desespero, que podes parar tudo, aprendendo a não pensar duas vezes nestas coisas.

Tens de aprender isto pela tua própria prática e experiência para que possas saber por ti mesmo como te libertares da origem do sofrimento. Será que podes libertar-te do desejo por simplesmente queres desapegar-te dele? O que é que está realmente a ser abandonado neste momento? Tens de contemplar a experiência do abandonar e investigar e examinar de verdade, até que a realização venha. Continua até que o verdadeiro saber chegue: 'Ah, o desapego! Sim, agora compreendo! O desejo foi abandonado!' Isto não significa que vás abandonar o desejo para sempre mas, nesse breve momento, realmente abandonaste-o e fizeste-o com plena atenção consciente. Então surge a

realização. É a isto que chamamos sabedoria plena. Em Pali, chamamo-lo de *ñānadassana* ou compreensão profunda.

Eu tive a minha primeira revelação no que respeita ao abandono, no meu primeiro ano de meditação. Eu compreendi intelectualmente que temos de abandonar tudo e depois pensei: 'Como é que se abandona?' Parecia impossível abandonar fosse o que fosse. Continuei a contemplar: 'Como é que se abandona?' depois dizia, 'Abandonas, abandonando.' 'Bem, então abandona!' Depois dizia: 'Mas será que já abandonei?' e 'Como é que podes abandonar?' 'Bem, simplesmente abandonando!' E assim continuei tornando-me cada vez mais frustrado. Mas, eventualmente, tornou-se óbvio o que estava a acontecer. Se tentares analisar como abandonar em pormenor, tornas tudo muito mais complicado. Já não se tratava de algo que pudesse ser expresso por palavras, mas algo que simplesmente fazias. E assim por um momento eu abandonei tudo, assim simplesmente.

Agora, com problemas pessoais e obsessões, para abandoná-los é o mesmo. Não se trata de analisar exaustivamente e tornar o problema ainda maior mas, de praticar esse estado de deixar as coisas em paz, de largá-las. De início, pões de parte mas depois tornas a pegar porque o hábito do apego é muito forte. Mas pelo menos ficas com a ideia. Mesmo após ter tido essa revelação acerca do abandono, eu era capaz de abandonar por uns momentos mas depois voltava a apegar-me, com o pensamento: 'Não consigo fazê-lo, tenho tantos maus hábitos!'

Mas não confies nesse tipo de constante crítica depreciativa dentro de ti. É algo não digno de confiança. É simplesmente uma questão de praticar o desapego. Quanto mais vezes observares como fazê-lo, mais facilmente conseguirás sustentar esse estado de desapego.

Realização

É importante saber quando te desapegaste do desejo: quando deixas de fazer juízos de valor ou deixas de tentar livrar-te deles: quando reconheces que esta é a forma como as coisas são. Quando estás verdadeiramente calmo e em paz, percebes que não existe apego para com nada. Deixas de estar aprisionado, tentando ter algo ou libertares-te de algo. Bem estar é simplesmente conhecer as coisas como elas realmente são, sem sentir a necessidade de fazer sobre elas qualquer juízo de valor.

Estamos constantemente a dizer, 'Isto não devia de ser assim!', 'Eu não devia de ser como sou!' e 'Tu não devias de ser assim e tu não devias de fazer isso!' e por aí fora... Tenho a certeza que poderia dizer-te o que deverias ser e tu conseguirias dizer-me o que eu deveria ser. Nós deveríamos ser gentis,

carinhosos, generosos, com bom coração, trabalhadores, diligentes, corajosos e compassivos. Eu não tenho sequer que te conhecer para te dizer isto! Mas para realmente te conhecer, eu teria de me abrir contigo, em vez de começar a partir de um idealismo acerca do que uma mulher ou um homem devem ser, o que um Budista deve ser ou o que um Cristão deve ser.

O nosso sofrimento provém do apego que temos para com os nossos ideais e as complexidades que criamos acerca da forma como as coisas são. Nós nunca somos o que deveríamos ser de acordo com os nossos ideais mais altos. A vida, os outros, o país em que estamos, o mundo em que vivemos, as coisas nunca parecem ser aquilo que deveriam ser. Nós tornamo-nos muito críticos de tudo e de nós mesmos: 'Eu sei que deveria ser mais paciente, mas eu NÃO consigo ser paciente!'... Ouve bem todos estes 'deveria' e 'não deveria', os desejos de querer o que é agradável, querer ser ou querer ver-se livre daquilo que é feio ou do que é doloroso. É como que ouvir alguém a falar do outro lado da cerca dizendo: 'Eu quero isto e eu não gosto daquilo. Deveria de ser assim e não “assado!”' Tens mesmo de disponibilizar tempo para ouvir a mente contestadora; trá-la para o consciente.

Eu costumava fazer muito isto quando me sentia insatisfeito ou crítico. Fechava os olhos e começava a pensar, 'Eu não gosto disto e eu não quero aquilo', 'Aquela pessoa não devia de ser assim' e 'O mundo não deveria de ser “assado”.' Eu continuava a ouvir este tipo de demónio crítico que falava, falava, criticava-me a mim, a ti e ao mundo. E então eu pensava, 'Eu quero felicidade e conforto. Eu quero sentir-me seguro. Eu quero ser amado!' Eu pensava nestas coisas deliberadamente e ouvia-as para assim puder conhecê-las simplesmente como condições que nascem na mente. Assim sendo, trá-las à tona na tua mente, desperta todas as esperanças, desejos e críticas; trá-los ao consciente e assim, conhecerás o desejo e poderás pô-lo de lado.

Quanto mais contemplamos e investigamos o apego, quanto mais revelações surgem; o desejo deve ser abandonado. Então, através da própria prática e compreensão do que realmente significa abandonar, obtemos a terceira revelação da Segunda Nobre Verdade: 'O desejo foi abandonado'. Nós realmente conhecemos o desapego. Não é um desapego teórico mas uma revelação directa. Tu sabes que o desapego foi concretizado. Isto é tudo o que a prática é.

A Terceira Nobre Verdade

O que é a Nobre Verdade do Cessar do Sofrimento?

É o desaparecimento do último vestígio e cessação desse mesmo desejo; o rejeitar, o abandonar, o deixar e o renunciar do mesmo. Mas onde é que este desejo é abandonado e terminado? Onde quer que exista aquilo que parece adorável e gratificante, aí é abandonado e terminado.

Existe esta Nobre Verdade do Cessar do Sofrimento: tal foi a visão, revelação, sabedoria, verdadeiro conhecimento e luz que em mim surgiram acerca de coisas nunca antes ouvidas.

Esta Nobre Verdade deve ser penetrada, realizando a Cessação do sofrimento...

Esta Nobre Verdade foi penetrada, realizando o Cessar do sofrimento: tal foi a visão, revelação, sabedoria, verdadeiro conhecimento e luz que em mim surgiram acerca de coisas nunca antes ouvidas.

[Samyutta Nikaya LVI, 11]

A Terceira Nobre Verdade é composta por três fases: 'Existe a cessação do sofrimento, do *dukkha*. O cessar do *dukkha* deve ser realizado. A cessação do *dukkha* foi realizada.'

Os ensinamentos Budistas têm como objectivo fundamental o desenvolver de uma mente reflectiva, para assim se poder abandonar as ilusões. As Quatro Nobres Verdades são um ensinamento acerca desse abandono, através do olhar

atento e da investigação, contemplando: 'Porque é que é assim? Porque é que é deste modo?'

É bom ponderar acerca de coisas como, porque é que os monges rapam a cabeça ou o porquê de Buddha-rupas terem a aparência que têm. Nós contemplamos...a mente não está a formar uma opinião acerca do facto de estas serem boas, más, úteis ou desnecessárias. Na verdade a mente está a abrir-se e a considerar, 'O que é que isto significa? O que é que os monges representam? Porque é que eles usam a "malga de almas" (oferendas)? Porque é que eles não podem ter dinheiro? Porque é que eles não podem cultivar os seus próprios alimentos?'

Contemplamos como esta forma de vida tem mantido esta tradição, permitindo que a mesma seja transmitida do seu fundador original, o Buda Gautama, até aos dias de hoje.

Nós reflectimos acerca da forma como vimos o sofrimento; como vimos a natureza do desejo; como reconhecemos que o apego ao desejo é sofrimento, e assim alcançamos a revelação interna que permite abandonar o desejo, a realização do "não-sofrimento", a cessação do sofrimento. Estas revelações só podem surgir através da reflexão; elas não surgem só porque acreditas nelas. Tu não te podes fazer acreditar ou realizar uma revelação só por vontade; é através da verdadeira contemplação e reflexão destas verdades, que as revelações te surgem. Elas só surgem através da abertura e receptividade da mente para com os ensinamentos, fé cega não é certamente aconselhada ou esperada de ninguém. Em vez disso a mente deve estar disposta a estar receptiva, ponderando e considerando.

Este estado mental é muito importante, é o caminho para abandonar o sofrimento. Não é uma mente com ideias fixas e preconceitos, que pensa que sabe tudo ou que só aceita ser verdade o que as outras pessoa dizem. É uma mente que está aberta para estas Quatro Nobres Verdades e que consegue reflectir acerca de algo que podemos ver dentro da nossa própria mente.

As pessoas raramente realizam o "não-sofrimento" porque este requer uma vontade muito especial para se poder ponderar e investigar e assim passar para além do grosseiro e do óbvio. É preciso força de vontade para observar honestamente as tuas próprias reacções, ser capaz de reconhecer os apegos e contemplar: 'Como é que é sentir apego?'

Por exemplo, sentes-te feliz ou liberto estando apegado ao desejo? Sentes-te positivo ou depressivo? Estas questões são para tu investigares. Se achares que estar apegado aos teus desejos é libertador, então continua. Apega-te aos teus desejos e vê qual é o resultado.

Na minha prática, tenho observado que o apego para com os meus desejos é sofrimento. Não tenho qualquer dúvida acerca disso. Consigo ver quanto sofrimento na minha vida tem sido causado por apego a coisas materiais, ideias, atitudes ou medos. Consigo ver todo o tipo de infelicidade desnecessária que eu

causei a mim próprio por causa deste apego e porque não compreendia as coisas como elas realmente são. Eu fui criado na América, a terra da liberdade. Ela promete o direito de ser feliz, mas o que na realidade ela oferece é o direito de ser apegado a tudo. A América encoraja-te a tentares ser o mais feliz possível possuindo coisas, no entanto, se trabalhares com as Quatro Nobres Verdades, o apego deve ser compreendido e contemplado; aí então, surge a revelação do desapego. Isto não é uma posição intelectual ou uma ordem do teu cérebro a dizer que não deves ser apegado; é somente uma revelação natural sobre o desapego ou extinção do sofrimento.

A verdade da impermanência

Aqui em Amaravati, nós entoamos o Sutra Dhammacakkappavattana na sua forma tradicional. Quando o Buda deu este sermão sobre as Quatro Nobres Verdades, só um dos cinco discípulos que o ouviram realmente o compreendeu; somente um teve a revelação profunda. Os outros quatro gostaram muito, pensando 'Sim senhor, que ensinamento tão bonito', mas só Kondañña obteve a perfeita compreensão acerca daquilo que o Buda estava a dizer.

Os *devas* também estavam a ouvir o sermão. Devas são criaturas etéreas e celestiais, muito superiores a nós. Elas não têm corpos grosseiros como os nossos; elas têm corpos etéreos e são muito bonitas, gentis e inteligentes. Mas apesar dos Devas se terem deliciado ao ouvir o sermão, nem sequer um deles se iluminou com o mesmo.

Dizem-nos que eles ficaram muito felizes com a iluminação de Buda e que bradaram pelos céus quando ouviram o seu ensinamento. O primeiro nível de *devatas* ouviu-o, depois gritaram para o próximo nível e em pouco tempo todas as *devas* regozijavam, indo até ao nível mais alto, o reino dos *Brahmas*. Havia alegria ressoante de que a Roda do Dhamma tinha sido posta em movimento e estes *devas* e *brahmas* regozijavam-se nela. Mas no entanto, só Kondañña, um dos cinco discípulos, se tornou iluminado quando ouviu este sermão. Mesmo no final do sutra, o Buda chama-o de 'Añña Kondañña'. 'Añña' significa sabedoria profunda, assim 'Añña Kondañña', significa 'Kondañña-Aquele que Sabe'.

O que é que Kondañña sabia? Qual foi a sua realização que o Buddha elogiou no final do sermão? Foi: 'Tudo aquilo que é sujeito a surgir, é sujeito a cessar.' Isto pode não soar a grande conhecimento, mas o que realmente implica é um padrão universal: o que quer que esteja sujeito a surgir está sujeito a cessar; é impermanente e “não-eu”... assim sendo, não te apegues, não te iludas com aquilo que surge e cessa. Não procures para teu refúgio, aquilo em que queres confiar e respeitar, em nada que surge – pois essas coisas cessarão.

Se quiseres sofrer e desperdiçar a tua vida, parte à procura das coisas que

surgem. Todas elas te levarão ao final, à cessação, e tu não te tornarás mais sábio por isso. Continuarás, simplesmente, às voltas neste ciclo, repetindo os mesmos tristes hábitos e quando morreres, não terás aprendido nada de importante com a vida que viveste.

Em vez de só pensares acerca disto, contempla-o verdadeiramente: 'Tudo o que está sujeito a surgir está sujeito a cessar.' Aplica isto à vida em geral, à tua própria experiência e aí irás compreender.

Simplesmente nota: princípio... fim.

Contempla como as coisas são. Este reino dos sentidos é todo ele acerca de surgimento e cessação, princípio e fim; nesta vida pode ser alcançado entendimento correcto, *samma ditthi*. Eu não sei por quanto tempo o Kondañña viveu após o sermão do Buddha, mas nesse momento ele foi iluminado. Nesse mesmo instante ele obteve entendimento correcto.

Eu gostaria de sublinhar o quão importante é desenvolver este tipo de reflexão. Em vez de somente desenvolver um método para tranquilizar a mente, que certamente é uma parte da prática, tenta perceber que meditação correcta envolve dedicação para com esta sábia investigação. Observar as coisas profundamente, envolve um esforço corajoso, não te analisares a ti próprio ou fazer juízos de valor acerca da causa do teu sofrimento pessoal, mas estares determinado a seguir o caminho até obteres um entendimento profundo. Tal entendimento está baseado no padrão de surgimento e cessação. Assim que esta lei for compreendida, tudo é percebido, encaixando-se nesse mesmo padrão.

Isto não é um ensinamento metafísico: 'Tudo o que está sujeito a surgir, está sujeito a cessar', não se trata da derradeira realidade, realidade imorredora, *deathless*; mas se souberes profunda e verdadeiramente que tudo o que está sujeito a surgir, está sujeito a cessar, então compreenderás a derradeira realidade, a verdade imortal. Este é um meio hábil para alcançar a realização final. Percebe a diferença: a declaração não é metafísica mas leva-nos a uma realização metafísica.

Moralidade e cessação

Através da reflexão das Quatro Nobres Verdades, nós trazemos até ao consciente o problema da existência humana. Observamos esta sensação de alienação e apego cego à consciência sensorial, o apego para com aquilo que está separado e se destaca na consciência. Devido à nossa ignorância, apegamo-nos ao desejo por prazeres sensoriais, quando nos identificamos com o que é findável ou transitório e, como tal, insatisfatório. Esse apego torna-se em sofrimento.

Os prazeres sensoriais são todos eles prazeres efémeros. Aquilo que vimos,

ouvimos, tocamos, saboreamos, pensamos ou sentimos é momentâneo, passageiro, sujeito a findar. Assim quando nos apegamos aos sentidos ou a sensações passageiras, apegamo-nos, por assim dizer, à morte, ao fim. Se ainda não contemplamos ou compreendemos isto claramente, apegamo-nos cegamente à mortalidade na esperança de a evitar por uns tempos. Nós fingimos que vamos ser verdadeiramente felizes com as coisas às quais nos apegamos, só para, eventualmente, nos sentirmos desiludidos, desesperados e desapontados. Podemos até conseguir tornar-nos naquilo que desejamos, mas isso também é momentâneo, findável. No fundo estamos somente a apegar-nos a outra condição passageira com um fim certo. Assim, com este desejo pela mortalidade podemos vir a apegar-nos a ideias de suicídio ou aniquilação, mas o fim propriamente dito é somente mais uma condição findável. Ao que quer que seja que nos apeguemos nestes três tipos de desejos, estamos a apegar-nos a algo passageiro e limitado, o que significa irmos, eventualmente, sentir desapontamento ou desespero.

A morte da mente é desespero; a depressão é um tipo de experiência de morte na mente. Tal como o corpo morre uma morte física, a mente também morre. Estados mentais e condições mentais morrem; chamamo-los de desespero, tédio, depressão e angústia. Se estamos a sentir tédio, desespero, angústia e mágoa, temos a tendência de procurar qualquer outra condição (findável) que possa surgir para aliviar essa sensação.

Por exemplo: se te sentes desesperado ou entediado, pensas 'Preciso de uma fatia de bolo de chocolate.' E vais comprá-la! Por uns breves momentos, deixas-te envolver no doce, delicioso, sabor a chocolate dessa fatia de bolo. Nesse momento tornas-te na doçura e delicioso sabor do chocolate! Mas não consegues suster essa sensação por muito tempo. Engoles o último pedaço de bolo e o que é que resta? Tens de ir procurar outra forma de alívio. Isto é, 'tornares-te' em algo novo.

Nós estamos cegos, aprisionados neste processo de nos tornarmos algo, neste plano sensorial. Mas conhecendo o desejo, sem julgar a beleza ou feiúra do plano sensorial, chegamos ao ponto de percebermos o desejo tal como ele é. Dá-se sabedoria. Nesse ponto, pondo de lado todos estes desejos em vez de nos agarrarmos a eles, temos a experiência do *nirodha*, o cessar do sofrimento. Isto é a Terceira Nobre Verdade que temos de realizar por nós próprios. Contemplamos a cessação. Dizemos, 'Existe cessação', e sabemos claramente quando algo cessou.

Permitindo que as coisas surjam

Antes de poderes deixar as coisas, tens de as admitir plenamente na

consciência. Na meditação, o nosso objectivo é habilmente permitir que o subconsciente se manifeste no consciente. Todo o desespero, medo, angústia, recalques e irritações são permitidos tornar-se conscientes. Existe a tendência nas pessoas de se apegarem a grandes ideais mentais, podemos tornar-nos verdadeiramente desapontados connosco próprios, porque por vezes sentimos que não somos tão bons como deveríamos ser ou que não devemos zangar-nos; todos os devemos e não devemos. Aí criamos o desejo de nos vermos livres das coisas más e este desejo tem uma qualidade virtuosa. Parece-nos certo vermos-nos livres dos maus pensamentos, raiva e ciúme, porque uma pessoa boa 'não devia de ser assim' e dessa forma criamos culpa.

Ao reflectirmos sobre isto, trazemos à consciência o desejo de nos tornarmos neste ideal e o desejo de nos libertarmos destas coisas más, desta forma conseguimos libertar-nos e em vez de nos tornarmos na pessoa perfeita, abandonamos esse desejo. O que fica é a mente pura. Não há qualquer necessidade de sermos a pessoa perfeita porque na mente pura é onde as pessoas perfeitas surgem e cessam.

A cessação é fácil de compreender a nível intelectual, mas para a realizar pode ser bastante difícil pois envolve suportar aquilo que pensamos não conseguir. Por exemplo, quando eu comecei a meditar, pensava que a meditação me faria mais bondoso e mais feliz, estava à espera de sentir maravilhosos estados mentais mas, durante os primeiros dois meses eu nunca senti tanto ódio e raiva na minha vida. Pensei 'isto é terrível, a meditação tornou-me pior', mas então contemplei porque razão surgiu tanto ódio e tanta aversão e aí percebi que grande parte da minha vida tinha sido uma tentativa de fugir a tudo isso. Eu era um leitor compulsivo, para onde quer que fosse tinha de levar livros comigo. Sempre que o medo ou a aversão surgiam eu pegava num livro para ler, ou fumava um cigarro, ou comia um 'snack'. A imagem que tinha de mim próprio era de uma pessoa bondosa que não odiava os outros assim, qualquer indício de aversão ou ódio eram reprimidos.

Esta foi a razão porque durante os primeiros meses como monge, eu estava tão desesperado para que isto desaparece-se. Eu tentava procurar algo para me distrair porque com a meditação tinha começado a lembrar todas as coisas que deliberadamente tentei esquecer. Memórias de infância e adolescência surgiam constantemente na minha mente, e nesse ponto a raiva e o ódio tornaram-se tão conscientes que pareciam ser maiores que eu. Mas algo em mim começou a reconhecer que eu tinha de suportar tudo isto e assim o fiz. Todo o ódio e raiva que tinham sido suprimidos durante trinta anos de vida vieram em força mas, através da meditação extinguíram-se e desapareceram. Foi um processo de purificação.

Para permitirmos que este processo de cessação se dê, temos de estar dispostos a sofrer. É por essa razão que eu reforço a importância de se ser paciente. Temos de abrir as nossas mentes ao sofrimento porque é no acolher do

sofrimento que o mesmo cessa. Quando sentimos que estamos a sofrer, física ou mentalmente, temos de ir ao encontro desse sofrimento. Abrimo-nos para ele completamente, damos-lhe as boas vindas e concentramo-nos nele, permitindo-o ser aquilo que é. Isso significa que temos de ser pacientes e suportar as condições menos agradáveis, em vez de fugirmos, temos de suportar o tédio, desespero, dúvida e medo para podermos compreender que os mesmos cessam.

Enquanto não permitirmos que as coisas cessem, continuamos a criar novo *kamma* que só ajuda a fortalecer os nossos hábitos. Quando algo surge, agarramo-lo e proliferamos acerca dele, o que torna tudo ainda mais complicado e assim, repetimos e tornamos a repetir o mesmo padrão durante a nossa vida, não podemos continuar a seguir os nossos desejos e medos esperando algum dia realizar paz. Nós contemplamos o medo e o desejo para que estes deixem de nos iludir – temos de conhecer aquilo que nos ilude antes que possamos libertar-nos deles. Desejo e medo devem ser reconhecidos como impermanentes, insatisfatórios e como 'não-eu'. Eles são observados e compreendidos para que o sofrimento se possa extinguir.

É importante aqui diferenciar entre *cessação*, o fim natural de qualquer condição que tenha surgido e *aniquilação*, o desejo que surge na mente para nos vermos livres de algo. Daí a cessação não ser desejo! Não é algo que criamos na mente mas sim o fim daquilo que começou, a morte daquilo que nasceu. Daí cessação não ser um eu, não se manifesta a partir do ponto em que 'Eu tenho de me ver livre destas coisas', mas somente quando permitimos que aquilo que surgiu cesse. Para conseguir isso, o desejo tem de ser abandonado, deixá-lo ir. Isto não significa rejeitar ou deitar fora mas sim largá-lo.

Aí, quando ele cessar tens a experiência do *nirodha*, cessação, vazio, desapego. *Nirodha* é outra palavra para Nibbana. Quando abres mão de algo e permites que ele cesse, o que resta é paz.

Tu podes viver essa paz através da tua própria meditação, quando na tua mente deixares o desejo terminar, aquilo que resta é muito sereno. Isso é paz verdadeira, *deathless* (sem-morte). Quando conheces isso, tal como é verdadeiramente, realizas *nirodha sacca*, a Verdade da Cessação, na qual deixa de existir o eu mas ainda existe vigilância e claridade. O verdadeiro significado da felicidade é essa serenidade, consciência transcendente.

Se não permitirmos a cessação, então a tendência é para operarmos a partir das suposições que fazemos acerca de nós mesmos, sem sequer sabermos o que estamos a fazer. Às vezes, só quando começamos a meditar é que nos apercebemos o quanto o medo e a falta de confiança que sentimos, na nossa vida, provêm das experiências da nossa infância. Lembro-me de quando era miúdo ter um grande amigo que um dia se voltou contra mim e me rejeitou, durante meses andei desesperado, isto deixou uma marca indelével na minha mente. Então, realizei através da meditação o quanto um pequeno incidente como esse, veio a afectar as minhas futuras relações com os outros, sempre tive

um medo tremendo da rejeição. Nunca tinha pensado nisso até essa memória continuar a surgir no meu consciente durante a meditação. A mente racional sabe que é ridículo continuar a pensar nas tragédias de infância mas, se as mesmas continuam a surgir no consciente, quando estás na meia idade, talvez te estejam a querer dizer algo acerca de suposições que formaste quando eras criança.

Quando comesças a sentir memórias ou medos obsessivos a surgirem na meditação, em vez de te sentires frustrado ou irritado com eles, vê-os como algo a ser aceite no consciente para assim os puderes libertar. Podes organizar a tua vida de modo a nunca teres de olhar para estas coisas; aí as condições necessárias para as mesmas surgirem tornam-se mínimas. Podes dedicar-te a muitas causas importantes e manteres-te sempre ocupado; assim, estas ansiedades e medos sem nome nunca se tornarão em algo consciente, mas o que é que acontece quando parares e deixares de controlar? O desejo ou obsessão mudam, movem-se na direcção da cessação. Eles findam e então adquires a sabedoria de que existe a cessação do desejo. Assim, em conclusão, a terceira fase da Terceira Nobre Verdade é: a cessação foi realizada.

Realização

Isto é para ser realizado. Disse o Buddha enfaticamente: 'Isto é uma Verdade a ser realizada aqui e agora'. Nós não precisamos de esperar até morrer para descobrirmos se tudo isto é verdade, este ensinamento é destinado a seres humanos como nós. Cada um de nós tem de o realizar. Eu posso explicar-te acerca dele e encorajar-te a praticar mas não posso fazer com que o realizes!

Não penses nele como algo remoto e para além das tuas possibilidades. Quando falamos acerca de Dhamma ou Verdade, dizemos que ela está aqui e agora, algo que podemos observar por nós próprios. Podemos voltar-nos para ela, podemos inclinar-nos para a Verdade. Podemos prestar atenção à forma como as coisas são, aqui e agora, neste momento e neste lugar. Isso é atenção plena, estar alerta e focar a atenção na forma como as coisas são. Com esta atenção plena, investigamos o sentido do eu, esta sensação de mim e daquilo que é meu: o meu corpo, os meus sentimentos, as minhas memórias, os meus pensamentos, as minhas opiniões, a minha casa, o meu carro e por aí fora.

A minha tendência era ser depreciativo de mim próprio, por exemplo, com o pensamento 'Eu sou Sumedho', eu pensava em termos negativos acerca de mim mesmo 'Eu não presto'.

Mas escuta, de onde é que isso surge e onde é que cessa?... ou 'Eu sou muito melhor que tu, eu sou muito mais avançado. Há bastante tempo que vivo a Vida Santa, por isso, devo ser melhor que qualquer um de vós!' Onde é que isto surge

e onde é que cessa?

Quando houver arrogância, presunção ou depreciação própria, o que quer que seja, examina-o e escuta o que vai dentro de ti 'Eu sou...'. Sê atento e consciente do espaço antes de pensares, depois pensa-o e nota o espaço que se segue. Mantêm a tua atenção no vazio no final do pensamento e vê por quanto tempo consegues manter a tua atenção no mesmo. Vê se consegues ouvir um tipo de som na mente, o som do silêncio, o som primordial. Quando concentras a tua atenção nisso podes reflectir: 'Existe alguma sensação de eu?' e verás que quando estás realmente vazio, quando só existe clareza, vigilância e atenção, não existe nenhum eu. Não existe a sensação de mim ou meu, assim, vou para esse estado de vazio e contemplo acerca do Dhamma; eu penso 'Isto é como deve ser. Este corpo aqui presente é desta forma.' Eu posso ou não dar-lhe um nome, mas neste preciso momento, é simplesmente assim; não é Sumedho!

No vazio não existe nenhum monge Budista. 'Monge Budista é simplesmente uma convenção apropriada a espaço e tempo. Quando as pessoas te elogiam dizendo, 'Que maravilhoso', podes interpretá-lo como alguém a oferecer um elogio sem teres necessariamente de o tomares pessoalmente. Pois sabes que não existe nenhum monge Budista; mas só o que é. É simplesmente assim. Se eu quiser que Amaravati seja um grande sucesso e se isso acontecer, eu fico feliz. Mas se falhar, se ninguém se mostrar interessado e não podermos pagar a conta da electricidade, e se tudo se desmoronar e falhar! Na realidade não existe nenhum Amaravati. A ideia da pessoa que é um monge Budista ou o lugar chamado Amaravati são somente convenções e não a derradeira realidade. Neste preciso momento é simplesmente assim, tal como deveria ser. Quando vemos tal lugar como realmente é, não o carregamos aos ombros pois percebemos que não existe pessoa alguma para se envolver nesse processo. Quer ele seja bem sucedido ou falhe, qualquer das formas deixa de ter importância.

No vazio, as coisas são somente aquilo que são. Quando estamos, desta forma, conscientes não significa que somos indiferentes ao sucesso ou ao fracasso e que não nos preocupamos em fazer coisa alguma. Podemos aplicar-nos, nós sabemos o que podemos, sabemos o que deve ser feito e podemos fazê-lo da forma correcta. Aí tudo se torna Dhamma, tal como é. Fazemos as coisas porque é aquilo que é correcto fazer neste momento e neste lugar em vez de ser por ambição pessoal ou medo de fracasso.

O caminho para a cessação do sofrimento é o caminho da perfeição. Perfeição pode ser uma palavra muito intimidante porque nos sentimos muito imperfeitos. Como personalidades questionamo-nos como podemos sequer atrevermo-nos a considerar a possibilidade de sermos perfeitos. A perfeição humana é algo acerca do qual ninguém sequer fala; não parece ser sequer possível pensar na perfeição em termos de se ser humano. Mas um 'arahant' é nada mais que um ser humano que aperfeiçoou a própria vida. Alguém que

aprendeu tudo o que há para aprender através da lei básica 'Tudo o que está sujeito a surgir, está sujeito a cessar'. Um 'arahant' não necessita de saber tudo acerca de tudo, só é necessário saber e compreender plenamente esta lei.

Usamos a sabedoria do Buddha para contemplar o Dhamma, a forma como as coisas são. Tomamos como refúgio o Sangha, naquilo que está a fazer o bem e a abster-se de fazer mal. Sangha não é um grupo de personalidades individuais ou de diferentes caracteres, é uma comunidade. A noção de ser um indivíduo ou um homem ou uma mulher deixa de ser algo importante para nós. Esta noção de Sangha é realizada como refúgio. Ainda que as manifestações sejam todas individuais, a nossa realização é a mesma, existe uma unidade. Com este despertar, estado de alerta e desapego, nós realizamos a cessação e perpetuamos no vazio em que todos nos fundimos. Aí não existe nenhum indivíduo, as pessoas podem surgir e cessar no vazio, mas não existe nenhuma pessoa, somente claridade, plenitude, serenidade e pureza.

A Quarta Verdade Nobre

O que é a Nobre Verdade do Caminho que Conduz á Cessação do Sofrimento? É este Nobre Óctuplo Caminho, que é como dizer: Entendimento correcto, Intenção Correcta, Linguagem Correcta, Acção Correcta, Meio de Vida correcto, Esforço correcto, Atenção Plena Correcta e Concentração Correcta. Existe esta Nobre Verdade do Caminho que Conduz à Cessação do Sofrimento do Sofrimento: tal foi a visão, revelação, sabedoria, verdadeiro conhecimento e luz que em mim surgiram acerca de coisas nunca antes ouvidas.

Esta Nobre Verdade deve ser penetrada cultivando o Caminho... Esta Nobre Verdade foi penetrada, cultivando o Caminho: tal foi a visão, revelação, sabedoria, verdadeiro conhecimento e luz que em mim surgiram acerca de coisas nunca antes ouvidas.

[Samyutta Nikaya LVI, 11]

A Quarta Nobre Verdade, assim como as primeiras três, é composta por três fases. A primeira é que: 'Existe o Óctuplo caminho, ou *atthangika magga* – o caminho para sair do sofrimento.' É também chamado de *ariya magga*, o Ariyan ou Nobre Caminho. A segunda fase é que: 'Este caminho deve ser desenvolvido'. A ultima revelação é: 'Este caminho foi plenamente desenvolvido'.

O Ótuplo caminho é apresentado numa sequência, começando com Entendimento Correcto (ou perfeito), *samma ditthi*, seguindo-se a Intenção ou Aspiração Correcta, *samma sankappa*; estes dois elementos do caminho são agrupados como Sabedoria (*pañña*). Compromisso moral (*sila*) flui da sabedoria, que por sua vez abrange Linguagem Correcta, Acção Correcta, Meio de Vida Correcto – por vezes referidos como, *samma vaca*, *samma kammanta* e *samma ajiva*.

Depois temos Esforço Correcto, Atenção Plena Correcta e Concentração Correcta, *samma vayama*, *samma sati* e *samma samadhi*, que fluem naturalmente do compromisso moral. Estes três últimos fornecem equilíbrio emocional. Eles falam acerca do coração – o coração que está livre da identificação com o Eu e do egoísmo. Com o Esforço Correcto, Atenção Plena Correcta e Concentração Correcta, o coração é puro, livre de impurezas e contaminações. Quando o coração está puro a mente está em paz. Sabedoria (*pañña*), ou Entendimento Correcto e Aspiração Correcta, nascem do coração puro. Isto leva-nos de volta ao início.

Assim, estes são os elementos do Ótuplo Caminho, agrupados em três secções:

1. Sabedoria (*pañña*)

Entendimento Correcto (*samma ditthi*)
Aspiração Correcta, (*samma sankappa*)

2. Moralidade (*sila*)

Linguagem Correcta (*samma vaca*)
Acção Correcta (*samma kammanta*)
Meio de Vida Correcto (*samma ajiva*)

3. Concentração (*samadhi*)

Esforço Correcto (*samma vayama*)
Atenção Plena Correcta (*samma sati*)
Concentração Correcta (*samma samadhi*)

O facto de aqui os apresentarmos de forma ordenada não significa que os mesmos surjam desta forma linear ou nesta sequência – eles surgem em simultâneo. Quando falamos acerca do Ótuplo Caminho dizemos 'Primeiro temos Entendimento Correcto, depois temos Aspiração Correcta, depois...' Mas na realidade apresentado desta forma, ensina-nos simplesmente a reflectir acerca da importância de aceitarmos a responsabilidade sobre aquilo que dizemos e fazemos nas nossas vidas.

Entendimento Correcto

O primeiro aspecto do Óctuplo Caminho é o Entendimento Correcto que nasce da penetração das três primeiras Nobres Verdades. Se tiveres esse vislumbre, terás perfeito entendimento acerca do Dhamma, o entendimento de que: 'Tudo o que está sujeito a surgir está sujeito a cessar.' É tão simples como isso. Não precisas de passar muito tempo a ler 'Tudo o que está sujeito a surgir está sujeito a cessar' para compreenderes as palavras. Mas leva bastante mais tempo para a maioria das pessoas perceber verdadeiramente o que as palavras significam no seu sentido mais profundo, em vez de terem simplesmente um entendimento cerebral.

Pondo isto em termos mais coloquiais, a verdadeira penetração é o conhecimento que surge do âmago e não somente de ideias. Deixa de ser, 'Eu penso que sei', ou 'Ah! Sim, isso parece ser uma ideia razoavelmente sensata. Eu concordo com isso. Eu gosto dessa ideia.' Este tipo de entendimento continua a ser mental, superficial, ao passo que o verdadeiro entendimento é bem mais profundo. É a verdadeira sabedoria em que as dúvidas deixam de ser um problema.

Este entendimento profundo provém da penetração das nove fases previamente mencionadas. Assim sendo, temos uma sequência que conduz ao Entendimento Correcto das coisas tal como elas são, nomeadamente que: Tudo o que está sujeito a surgir está sujeito a cessar e não é o eu. Com Correcto Entendimento tu abandonas a ilusão de um eu que está ligado a condições mortais. O corpo continua a existir, continuam a existir pensamentos e sentimentos, mas estes são simplesmente aquilo que são, deixa de existir a crença de que tu és o teu corpo, os teus pensamentos ou os teus sentimentos. O ênfase é colocado em 'As coisas são como são.' Não estamos a sugerir que as coisas não são absolutamente nada ou que não são aquilo que são. Elas são exactamente aquilo que são e nada mais. Mas quando somos ignorantes, quando ainda não compreendemos estas verdades, temos a tendência de pensar que as coisas são mais do que aquilo que são. Acreditamos em todo o tipo de coisas e criamos todo o tipo de problemas em redor das condições que sentimos.

Grande parte da angústia e do desespero humano resulta daquele extra que adicionamos em determinado momento devido à nossa ignorância. É triste constatar que a miséria, a angústia e o desespero da humanidade está baseado numa ilusão; o desespero é vazio e sem sentido. Quando percebes isto, comesças a sentir uma compaixão infinita por todos os seres. Como é possível odiar alguém ou guardares rancores ou condenar quem quer que seja que se encontre aprisionado nesta teia de ignorância? Toda a gente é influenciada a fazer aquilo que faz devido à sua visão incorrecta das coisas.



Com a prática de meditação, sentimos alguma tranquilidade, uma certa calma em que a mente abranda o passo. Quando olhamos para algo com uma mente calma, por exemplo uma flor, estamos a olhar para ela tal como é. Quando não existe qualquer apego, nada a ganhar ou nada do qual nos queiramos libertar, então se aquilo que vimos, ouvimos ou sentimos através dos sentidos for bonito, é verdadeiramente bonito. Não estamos a comparar, a criticar ou a tentar possuir; encontramos encanto e alegria na beleza à nossa volta e não necessitamos de lhe adicionar mais nada. Ela é exactamente aquilo que é.

A beleza relembra-nos a pureza e a verdade. Não a devemos ver como um engodo para nos iludir: 'Estas flores estão aqui só para me atraírem e me iludirem', essa é a atitude do velho meditador rabugento! Quando olhamos com um coração puro para um membro do sexo oposto, apreciamos a sua beleza sem o desejo de qualquer tipo de contacto ou possessão. Quando não existe qualquer desejo ou interesse pessoal podemos deliciar-nos na beleza das outras pessoas, tanto homens como mulheres. Existe honestidade; as coisas são como são. Isto é o que queremos dizer com a palavra libertação ou *vimutti* em Pali. Estamos libertos destes laços que distorcem e corrompem a beleza à nossa volta, como por exemplo os nossos corpos. No entanto, as nossas mentes podem tornar-se tão corruptas, negativas, depressivas e obcecadas com certas coisas, que deixamos de as ver tal como são. Se não tivermos Entendimento Correcto vemos tudo através de véus e filtros cada vez mais densos.

Entendimento Correcto deve ser desenvolvido através da reflexão, utilizando os ensinamentos do Buddha. O Sutta *Dhammacakkappavattana* é um ensinamento bastante interessante para ser contemplado e utilizado como referência para a reflexão. Mas podemos usar outros suttas da *Tipitaka**, nomeadamente aqueles relacionados com *paticcasamuppada* (origem dependente*). Este é um ensinamento fascinante para reflexão. Se conseguires contemplar tais ensinamentos, podes observar claramente a diferença entre a forma como as coisas são como Dhamma e o ponto em que tendemos a criar ilusões acerca da forma como as coisas são. É por esse motivo que temos de estabelecer atenção total e consciente nas coisas tal como elas são. Se existir o conhecimento das Quatro Nobres Verdades existe também o Dhamma.

Com Entendimento Correcto tudo é visto como Dhamma; por exemplo: estamos aqui sentados.... Isto é Dhamma. Não pensamos neste corpo ou na mente como sendo a nossa personalidade com todos os seus pontos de vista, diferentes opiniões, todos os pensamentos condicionados e reacções que adquirimos devido à nossa ignorância. Reflectimos acerca deste momento, aqui e agora, como: 'Isto é da forma que deve ser. Isto é Dhamma.' Trazemos à

mente o entendimento de que esta forma física é simplesmente Dhamma. Não é o eu; não é pessoal.

Observamos também a sensibilidade desta forma física como Dhamma em vez de algo pessoal: 'Eu sou sensível,' ou 'Eu não sou sensível;' 'Tu não és sensível para comigo. Quem é o mais sensível?'... 'Porque é que sentimos dor? Porque é que Deus criou a dor; porque é que ele não criou somente prazer? Porque é que existe tanto sofrimento e infelicidade no mundo? É injusto. Pessoas morrem e temos de nos separar das pessoas que amamos; a angústia é terrível.'

Que Dhamma é que existe nisso? É tudo somente identificação pessoal: 'Coitado de mim. Eu não gosto disto, eu não quero que seja desta forma. Eu quero segurança, felicidade, prazer e o melhor de tudo; não é justo que Eu não tenha estas coisas. Não é justo que quando eu vim ao mundo os meus pais não fossem 'arahants'. Não é justo que eles nunca elejam 'arahants' para Primeiro Ministro de Inglaterra. Se tudo fosse justo eles elegeriam 'arahants' para Primeiro Ministro!'

Eu estou a tentar levar esta ideia de que 'Isto não é justo, isto não está certo' ao ponto do absurdo na tentativa de mostrar como nós esperamos que Deus nos dê tudo aquilo que necessitamos para sermos felizes. Isso é o que as pessoas geralmente pensam ainda que não o digam. Mas quando reflectimos, observamos que 'Tudo é da forma que deve ser. A dor é assim. O prazer é desta forma. A consciência é assim.' Nós sentimos. Nós respiramos. Nós temos aspirações.

Quando reflectimos contemplamos a nossa própria humanidade tal como ela é. Deixamos de nos relacionar com ela de forma pessoal ou de culpar quem quer que seja porque as coisas não são exactamente como nós gostamos ou queremos. Elas são como devem ser e nós somos como somos. Tu podes perguntar, porque é que não somos todos iguais, com a mesma cólera, o mesmo egoísmo e a mesma ignorância; sem todas as variações e permutações. Ainda que consigamos resumir a experiência humana aos seus elementos básicos, cada um de nós tem o seu *kamma** para viver, as suas próprias obsessões e tendências, que são sempre diferentes em qualidade e quantidade às dos outros.

Porque é que não podemos ter igualdade, termos exactamente o mesmo de tudo, do bom e do mau, sermos todos exactamente iguais em termos de aparência, um único ser andrógono? Num mundo assim, nada seria injusto, diferenças não seriam permitidas, tudo seria absolutamente perfeito e não existiria a possibilidade de desigualdade. Mas ao reconhecermos o Dhamma vemos que, dentro do reino condicional, não existem duas coisas iguais. Tudo é bastante diferente, com infinitas variáveis e em constante mudança, e o quanto mais tentarmos manipular estas condições de acordo com as nossas ideias, mais frustrados ficamos. Tentamos criar os outros e a sociedade de forma a se encaixarem na nossa ideia de como as coisas devem de ser, mas acabamos

sempre por ficar frustrados. Com reflexão, compreendemos: 'É assim que isto deve ser,' as coisas têm de ser desta forma e só podem ser desta forma.

Ora, isto não é uma reflexão negativa ou fatalista. Não se trata de uma atitude de: 'É assim que deve ser e não há mais nada a fazer.' Mas sim uma resposta bastante positiva no sentido em que aceitamos o fluir da vida tal como nos é apresentada. Ainda que não seja aquilo que desejamos, podemos aceitá-lo e aprender.



Nós somos seres conscientes e inteligentes com capacidade de memória. Temos uma linguagem. Durante os últimos milhares de anos, desenvolvemos a capacidade de raciocínio, inteligência lógica e discriminativa. **Aquilo que precisamos de fazer é tentar perceber como utilizar estas capacidades como ferramentas para a realização do Dhamma em vez de aquisições ou problemas pessoais.** As pessoas que desenvolvem a inteligência discriminativa geralmente têm a tendência de a utilizar contra elas próprias tornando-se extremamente críticas de si próprias ou até começarem a odiar-se. Isto acontece porque as nossas faculdades discriminativas têm a tendência a focarem-se em tudo aquilo que está errado. Discriminação é isto mesmo: observar como *isto* é diferente *daquilo*. Quando utilizas este sistema contigo mesmo, com o que é que ficas? Somente com uma interminável lista de defeitos e culpas que te fazem parecer absolutamente desesperado.

Quando desenvolvemos Entendimento Correcto utilizamos a nossa inteligência para reflectir e contemplar acerca das coisas. Utilizamos também a nossa atenção plena, sendo abertos para a forma como as coisas são. Quando reflectimos desta forma estamos a utilizar atenção plena e sabedoria em conjunção. Neste caso estamos a utilizar a nossa capacidade discriminativa com sabedoria (*vijja*) em vez de ignorância (*avijja*). Este ensinamento das Quatro Nobres Verdades é para te ajudar a utilizar a inteligência, a habilidade de contemplar, reflectir e pensar, de forma sábia e não de forma auto-destrutiva, egoísta ou rancorosa.

Aspiração Correcta

O segundo elemento do Óctuplo Caminho é *samma sankappa*. Por vezes sendo traduzido como 'Pensamento Correcto', pensar de forma correcta. Mas na realidade ele possui uma qualidade mais dinâmica, como por exemplo 'intenção', 'atitude' ou 'aspiração'. Eu gosto de utilizar o termo 'aspiração' que de certa forma é bastante significativo neste Óctuplo Caminho, porque nós

aspiramos.

É importante perceber que aspiração não é desejo. Em Pali a palavra '*tanha*' significa desejo que provem da ignorância, ao passo que '*sankappa*' significa aspiração que não surge da ignorância. Podes pensar que aspiração é um tipo de *tanha*, querer ser iluminado (*bhava tanha*), mas *samma sankappa* tem origem no Entendimento Correcto, observar claramente. Não é querermos tornar-nos em algo, nem sequer se trata do desejo de sermos iluminados. Com Entendimento Correcto toda essa ilusão e forma de pensar deixa de fazer qualquer sentido.

Aspiração é um sentimento, intenção, atitude ou movimento dentro de nós. O nosso espírito eleva-se, não se afunda, não é desespero! Quando temos Entendimento Correcto aspiramos à verdade, beleza e bondade. *Samma ditthi* e *samma sankappa*, Entendimento Correcto e Aspiração Correcta, são chamados de *pañña* ou sabedoria e formam a primeira das três secções no Óctuplo Caminho.



Podemos contemplar: Porque é que ainda nos sentimos insatisfeitos, mesmo quando possuímos o melhor de tudo? Mesmo que tenhamos uma bonita casa, um carro, o casamento perfeito, filhos bons e inteligentes e tudo o resto não estamos completamente felizes e certamente não estamos satisfeitos quando não temos todas estas coisas!...Se não as temos, podemos pensar, 'Bem, se eu tivesse o melhor, aí estaria satisfeito.' Mas não estaríamos! A terra não é o lugar para o nosso contentamento; nem é suposto ser. Quando compreendemos isso, deixamos de esperar contentamento do planeta terra; deixamos de fazer tal exigência.

Até percebermos que este planeta não pode satisfazer todos os nossos quereres, continuaremos a perguntar, 'Porque é que não me satisfazes, Terra Mãe?' Nós somos como meninos de mamã, constantemente a tentar sugar mais, e a querer que ela nos nutra e nos torne felizes.

Se tivéssemos contentamento não nos questionaríamos acerca das coisas à nossa volta. No entanto reconhecemos que existe algo mais para além da terra debaixo dos nossos pés; existe algo acima de nós que não conseguimos bem entender. Nós temos a capacidade de questionar e ponderar acerca da vida, de contemplar o seu significado. Se quiseses saber qual o significado da tua vida, não podes estar somente satisfeito com bens materiais, conforto e segurança.

E assim sendo nós aspiramos a saber a verdade. Podes pensar que isso é um tipo de presunção, 'Quem é que eu penso que sou? Tão pequeno e insignificante a tentar descobrir a verdade acerca de tudo.' Mas essa aspiração existe. Se tal não fosse possível porque é que a teríamos? Considera o conceito da realidade suprema. Uma verdade absoluta ou suprema é um conceito muito refinado; a

ideia de Deus ou da imortalidade é de facto um pensamento muito refinado. Nós aspiramos ao conhecimento dessa derradeira realidade. O nosso lado animal não aspira; não sabe nada acerca de tais aspirações. Mas existe em cada um de nós uma inteligência intuitiva que quer saber, que está sempre connosco, mas que temos a tendência de não a notar nem a compreender. Temos a tendência de a ignorar ou de não confiar nela, em especial os novos materialistas. Estes pensam que se trata somente de uma fantasia.

Quanto a mim próprio, fiquei verdadeiramente feliz quando compreendi que o planeta não é a minha verdadeira casa. Foi algo de que sempre suspeitei. Lembro-me pensar, ainda enquanto criança, 'Eu acho que não pertença a este lugar.' Nunca senti que o planeta Terra fosse onde eu realmente pertencesse, mesmo antes de ser monge, nunca senti que me encaixasse na sociedade. Para algumas pessoas isso poderia ser apenas um problema neurótico, mas talvez também pudesse ser aquele tipo de intuição que as crianças geralmente têm. Quando és inocente a tua mente é bastante intuitiva. A mente de uma criança está mais intuitivamente em contacto com forças misteriosas do que a mente da maior parte dos adultos. À medida que crescemos tornamo-nos condicionados a pensar de formas pré-determinadas e a ter ideias bem definidas acerca daquilo que é real e daquilo que não é. À medida que desenvolvemos os nossos egos a sociedade dita aquilo que é verdadeiro e o que não é, o que está certo e o que está errado, e assim começamos a interpretar o mundo através dessas percepções fixas. Uma das coisas que achamos encantador nas crianças é o facto de elas ainda não o fazerem; elas ainda vêem o mundo com a mente intuitiva que ainda não se encontra condicionada.

A meditação é uma forma de descondicionar a mente e assim ajudar-nos a abrir mão de todas as opiniões extremas e ideias fixas que possuímos. Normalmente aquilo que é real é posto de parte ao passo que àquilo que não é real damos toda a nossa atenção. Ignorância, ou *avijja*, é isto mesmo.

A contemplação da nossa aspiração humana liga-nos a algo superior do que somente o reino animal ou o planeta terra. Para mim essa ligação parece ser mais verdadeira do que a ideia de que isto é tudo o que existe; de que quando morremos os nossos corpos apodrecem e nada mais existe para além disso. Quando ponderamos e questionamos acerca deste universo em que vivemos, percebemos que é muito vasto, misterioso e incompreensível. No entanto quando confiamos abertamente na nossa mente intuitiva e abdicamos das nossas reacções fixas e condicionadas, podemos tornar-nos mais receptivos a coisas que talvez já tenhamos esquecido ou para as quais nunca antes nos abrimos.

Podemos ter a ideia fixa de que somos uma personalidade, de sermos um homem ou uma mulher, sermos Portugueses, Ingleses ou Americanos. Estas coisas podem ser bem verdadeiras para nós, e podemos transtornar-nos e zangar-nos por causa delas. Até estamos dispostos a matar-nos uns aos outros por causa destas opiniões condicionadas em que acreditamos e às quais nos

apegamos sem nunca sequer as questionarmos. Sem Aspiração Correcta e Entendimento Correcto, sem *pañña*, nunca conseguiremos ver a verdadeira natureza destas opiniões.

Linguagem Correcta, Acção Correcta e Meio de Vida Correcto

Sila, o aspecto moral do Ótuplo Caminho, consiste em Linguagem Correcta, Acção Correcta e Meio de Vida Correcto, isto significa tomar responsabilidade pela forma como falamos e termos cuidado com aquilo que fazemos com os nossos corpos. Quando estou plenamente atento, falo de forma apropriada ao lugar e ao momento; da mesma maneira, actuo ou trabalho de acordo com o momento e o lugar.

Começamos então a compreender que temos de ter cuidado com aquilo que dizemos e fazemos senão magoamo-nos constantemente. Se dizes ou fazes coisas que são cruéis ou injustas recibes sempre o resultado das tuas acções. No passado podes ter evitado a responsabilidade da mentira, com distrações, para assim não teres de pensar muito acerca da mesma. Por uns tempos podes esquecer-te de tudo isso, até que eventualmente a mentira apanha-te, mas se praticar-mos *sila*, tudo é mais imediato. Até quando exagero, algo em mim diz, 'Não deves exagerar, deves ter mais cuidado.' Eu tinha o hábito de exagerar as coisas, é parte da nossa cultura; algo perfeitamente normal. Mas quando estás plenamente consciente o efeito da mais pequena mentira é sentido de imediato, porque estás completamente aberto, vulnerável e sensível. Assim tens mais cuidado com aquilo que fazes; percebes que é importante ser responsável pelos teus actos.

O impulso para ajudar os outros é bom *dhamma**. Se vires alguém desmaiar e cair ao chão o bom *dhamma* surge-te na mente: 'Ajuda esta pessoa,' e em seguida dispões-te a ajudar essa pessoa a recuperar do desmaio. Se o fizeres com uma mente vazia, sem qualquer interesse pessoal, somente por compaixão e por ser aquilo que é correcto fazer-se, aí toda essa situação é simplesmente *dhamma*, bom *dhamma*. Não é *kamma* pessoal; não é teu. Mas se o fizeres por desejo de ganhares mérito e de impressionares os outros ou porque a pessoa é rica e tu esperas receber uma recompensa pela tua acção, aí, ainda que a acção seja honrosa, estás a fazer uma ligação pessoal com a situação e isto reforça a ideia do eu. Quando fazemos bons trabalhos motivados pela atenção plena e pela sabedoria em vez da ignorância, temos bons *dhammas* sem *kamma* pessoal.

A ordem monástica foi estabelecida pelo Buddha para que homens e mulheres pudessem viver uma vida impecável e completamente irrepreensível. Como monge vives de acordo com um completo sistema de preceitos para treino, chamados de disciplina *Pattimokkha*. Quando vives sob esta disciplina, ainda que as tuas acções ou linguagem sejam descuidadas, pelo menos não

deixam fortes impressões. Não podes possuir dinheiro e por isso não podes ir a lugar algum até que sejas convidado. És celibatário. Como vives da recolha de oferendas, não matas quaisquer animais. Nem sequer colhes flores ou folhas ou fazes qualquer tipo de acção que possa de alguma forma perturbar o fluir natural; és completamente inofensivo. De facto, na Tailândia tínhamos de trazer sempre connosco filtros de água para que assim pudesse-mos filtrar quaisquer seres vivos que estivessem na água, tais como as larvas de mosquito. É totalmente proibido matar intencionalmente seja o que for.

Há já quarenta e um anos que vivo sob esta regra, por isso não tenho feito nenhuma pesada acção kammica. Sob esta disciplina, vivemos de uma forma bastante inofensiva e responsável. Talvez a parte mais difícil seja em relação ao uso da linguagem; os hábitos de linguagem são os mais difíceis de mudar e de abandonar, mas tentamos sempre melhorá-los. Com reflexão e contemplação, começamos a ver como é desagradável dizer idiotices ou simplesmente falar por falar.

Para as pessoas leigas, Meio de Vida Correcto é algo que é desenvolvido à medida que comesças a perceber quais são as tuas intenções naquilo que fazes. Podes tentar evitar fazer mal propositadamente a outras criaturas ou ganhares a vida de forma maliciosa. Podes também evitar ter um meio de vida que faça com que outras pessoas possam tornar-se dependentes de drogas ou álcool ou algo que possa pôr em risco o equilíbrio ecológico do planeta.

Assim estes três, Acção Correcta, Linguagem Correcta e Meio de Vida Correcto, surgem em seguimento de Entendimento Correcto ou perfeita sabedoria. Começamos a sentir que queremos viver de uma forma que seja uma benção para este planeta ou que pelo menos não o maltrate.

Entendimento Correcto e Aspiração Correcta têm definitivamente influência naquilo que fazemos e dizemos. Assim *pañña*, ou sabedoria, conduz a *sila*: Linguagem Correcta, Acção Correcta e Meio de Vida Correcto. *Sila* faz referência às nossas acções e linguagem; com *sila* contemos o impulso sexual ou o uso do corpo de forma violenta, não o utilizamos para matar ou para roubar. Desta forma, *pañña* e *sila* trabalham juntas em perfeita harmonia.

Esforço Correcto, Atenção Plena Correcta e Concentração Correcta

Esforço Correcto, Atenção Plena Correcta e Concentração Correcta fazem referência ao teu espírito, ao coração. Quando pensamos no espírito, apontamos para o meio do peito, para o coração. Assim temos *pañña* (a cabeça), *sila* (o corpo) e *samadhi* (o coração). Podes usar o teu próprio corpo como uma espécie de mapa, o símbolo do Ótuplo Caminho. Os três estão integrados, trabalhando juntos para a realização e apoiando-se mutuamente como um tripé. Nenhum

domina o outro nem explora ou rejeita o que quer que seja.

Trabalham juntos: a sabedoria do Entendimento Correcto e da Intenção Correcta; depois a moralidade, que são a Linguagem Correcta, Acção Correcta e Modo de Vida Correcto; e Esforço Correcto, Atenção Plena Correcta e Concentração Correcta, a mente equânime e equilibrada, a serenidade emocional. A serenidade é onde as emoções são equilibradas, apoiando-se umas às outras. Não têm altos e baixos. Existe uma sensação de felicidade, de serenidade; perfeita harmonia entre o intelecto, os instintos e as emoções. Ajudando-se e apoiando-se mutuamente. Deixam de estar em conflito levando-nos a extremos e por essa razão, começamos a sentir uma tremenda paz nas nossas mentes. Há uma sensação intrépida e de á vontade que provem do Óctuplo Caminho, uma sensação de equanimidade e equilíbrio emocional. Sentimos bem estar em vez daquela sensação de ansiedade, tensão e conflito emocional. Temos clareza, temos felicidade, serenidade, saber. Esta revelação do Óctuplo Caminho deve ser cultivada, isto é *bhavana*. Usamos esta palavra com o significado desenvolvimento.

Aspectos da meditação

Esta mente reflectiva ou equilíbrio emocional é desenvolvido com base na prática da meditação e respectivas técnicas de concentração e atenção plena. Por exemplo, durante um retiro podes experimentar passar uma hora a praticar meditação *samatha* em que somente concentras a tua mente num objecto, digamos a sensação da respiração. Continua a **trazelo** à consciência e mantém-no de modo a que adquira uma presença continua na mente.

Deste modo, estás a mover-te na direcção daquilo que se está a passar no teu próprio corpo em vez de seres puxado para o exterior para os objectos dos sentidos. Se não tiveres nenhum refúgio no interior estás constantemente a sair, a ser absorvido em livros, comida e todo o tipo de distrações. Mas este imparável movimento da mente é muito cansativo. E assim em vez disso, a prática torna-se na absorção da respiração, que significa teres de te remover ou não seguir a tendência de procurar algo fora de ti. Tens de trazer a atenção para a respiração do teu próprio corpo e concentrar a mente nessa sensação. À medida que largas a forma grosseira estás na realidade a tornar-te nessa sensação, no próprio símbolo. Durante um certo período de tempo tornas-te naquilo em que te absorves. Quando realmente te concentras tornas-te nessa mesma condição tranquilizadora. Tornaste-te tranquilo. A meditação *samatha* é esse processo de transformação.

Mas se investigares essa tranquilidade, percebes que não é satisfatória. Falta-lhe algo pois está dependente de uma técnica, apegada a algo que tem um principio e um fim. Aquilo em que te tornas, é temporário pois a mudança,

(como a palavra sugere), é algo que se altera, uma condição impermanente. Não é a derradeira realidade. Não importa o quanto avances na concentração, será sempre uma condição insatisfatória. A meditação *samatha* leva-te a grandes e radiantes experiências na mente, mas todas elas terminam.

Depois, se praticares meditação *vipassana* por mais uma hora, estando totalmente presente, largando tudo e aceitando a incerteza, o silêncio e a cessação das condições, o resultado é que te tornarás pacífico em vez de simplesmente tranquilo. E essa é a paz perfeita, completa. Não é como a tranquilidade da meditação *samatha* que possui, mesmo no seu auge, algo imperfeito e insatisfatório na sua natureza. Quanto à realização da cessação, ao passo que a desenvolves e a compreendes melhor, adquires verdadeira paz e não apego, Nibbana.

Assim sendo *samatha* e *vipassana* são as duas divisões na meditação. Desenvolvemos estados de mente concentrados em que a consciência se torna refinada através dessa mesma concentração. Mas ser imensamente refinado, possuir um grande intelecto e gosto pela grande beleza, faz com que tudo aquilo que é grosseiro se torne intolerável devido ao apego àquilo que é refinado. As pessoas que dedicaram a vida somente ao refinamento e ao requinte acham a vida terrivelmente frustrante e assustadora quando deixam de poder manter padrões tão elevados.

Racionalidade e emoção

Se admiras o pensamento racional e és apegado a ideias e percepções, tens a tendência de desprezar as emoções. Podes observar esta tendência se quando começares a sentir emoções disseres, 'Vou apagá-las da minha mente. Não quero sentir essas coisas. Não gostas de sentir nada porque dessa forma podes entrar numa boa vibração, causada pela pureza da inteligência e pelo prazer do pensamento racional. A mente aprecia a sua forma lógica e controlada, a forma como consegue fazer sentido. É simplesmente límpida, organizada e precisa como a matemática, mas as emoções estão todas confusas, não estão? Não são precisas, não são organizadas e podem facilmente perder o controle.

Deste modo a natureza emocional é frequentemente desprezada. Temos medo dela. Por exemplo, os homens frequentemente manifestam medo das emoções porque ao crescermos o que nos ensinam e que somos levados a acreditar é que os homens não choram. Em criança, pelo menos na minha geração, ensinavam que os meninos não choram e assim nós tentávamos viver de acordo com os padrões daquilo que os meninos são supostos ser. Diziam-nos, 'Tu és um homem', e assim tentávamos ser aquilo que os nossos pais nos diziam que deveríamos ser. As ideias da sociedade afectam as nossas mentes, e por causa disso, consideramos as emoções embaraçosas. Aqui em Inglaterra, as

peças geralmente acham as emoções embaraçosas; se ficas um pouco mais emocionado, assumem que deves ser Italiano ou de qualquer outra nacionalidade.

Se és muito racional e tens tudo bem delineado, ficas sem saber o que fazer quando as pessoas ficam emocionadas. Se alguém começa a chorar, pensas, 'O que é que devo fazer?' Talvez digas, 'Anima-te; está tudo bem querida. Vai ficar tudo bem, não há motivo para chorar.' Se fores muito apegado ao pensamento racional tens tendência de, com a lógica, ignorar as emoções; mas as emoções não respondem à lógica. Muitas vezes reagem mas não respondem à lógica. Emoção é uma coisa muito sensível e opera de uma forma que por vezes não compreendemos. Se nunca estudamos ou tentamos compreender o que realmente significa sentir a vida e nos abrimos, permitindo sermos sensíveis, as coisas emocionais parecem-nos muito assustadoras e embaraçosas. Não percebemos do que se tratam pois rejeitamos esse aspecto de nós mesmos.

No meu trigésimo aniversário, compreendi que era um homem emocionalmente subdesenvolvido. Foi um aniversário importante para mim. Compreendi que era um homem feito e maduro. Já não me considerava um jovem, mas emocionalmente penso que por vezes reagia como se tivesse seis anos de idade. A esse nível não me tinha desenvolvido muito. Ainda que conseguisse manter a pose e a presença de um homem maduro na sociedade, nem sempre me sentia dessa forma. Ainda tinha na minha mente sentimentos e medos muito fortes para serem resolvidos. Tornou-se aparente que teria de fazer algo acerca dessa situação, pois a ideia de ter de passar o resto da minha vida ao nível emocional de seis anos era uma triste perspectiva.

É aqui que muitos de nós nesta nossa sociedade ficam encalhados. Por exemplo, a sociedade Americana não permite que te desenvolvias emocionalmente, que amadureças. Não compreende mesmo essa necessidade, por esse motivo não fornece quaisquer rituais de passagem para os homens. A sociedade não fornece esse tipo de introdução ao mundo da maturidade; deves ser imaturo toda a tua vida. Deves agir com maturidade, mas ninguém espera que sejas maduro.

Por essa razão muito poucas pessoas o são. Na realidade as emoções não são compreendidas ou resolvidas, as tendências infantis são meramente suprimidas em vez de desenvolvidas em maturidade.

O que a meditação faz é oferecer uma oportunidade de amadurecimento no plano emocional. Perfeita maturidade emocional seria *samma vayama*, *samma sati* e *samma samadhi*. Isto é uma reflexão; não encontrarás isto em nenhum livro, é para tu contemplanes. Perfeita maturidade emocional inclui Esforço Correcto, Atenção Plena Correcta e Concentração Correcta. Está presente quando não estamos envolvidos em flutuações e vicissitudes, onde temos equilíbrio e clareza e somos capazes de ser sensíveis e receptivos.

As coisas tal como são

Com Esforço Correcto podes aceitar as diferentes situações com calma em vez do pânico que surge por pensares que estás dependente de ti pôr toda a gente na linha, tornar tudo certo e resolver os problemas de todos. Fazemos o melhor que podemos, mas compreendemos que não depende só de nós fazer tudo isto ou tornar tudo melhor.

A dada altura, quando estava em Wat Pah Pong com o Ajahn Chah, apercebi-me de muitas coisas que estavam erradas no mosteiro. Então fui ter com ele e disse, 'Ajahn Chah, isto não está a correr bem; tem de fazer algo.' Ele olhou para mim e disse, 'Oh, sofres tanto, Sumedho. Tu sofres tanto. Tudo isso mudará.' E eu pensei, 'Ele não quer saber! Este é o mosteiro ao qual ele dedicou a vida e está a deixar tudo ir pelo cano abaixo!' Mas ele tinha razão. Passado certo tempo a situação começou a mudar e, somente devido ao facto de suportar a situação calma e pacientemente, as pessoas começaram a perceber o que estavam a fazer. Às vezes temos de deixar as coisas ir pelo cano abaixo para que as pessoas possam perceber essa experiência.

Percebes o que quero dizer? Por vezes certas situações na nossa vida são assim. Não há nada que possamos fazer, por isso permitimos as coisas serem como são; ainda que se tornem piores permitimos que assim seja. Mas ao fazermos isto não estamos a reagir de forma negativa ou fatalista; é um tipo de paciência, estar disposto a suportar algo permitindo que a situação mude naturalmente em vez de egotisticamente tentarmos aprumar e limpar tudo porque não gostamos ou temos aversão à confusão.

Então, quando as pessoas nos perturbam, nem sempre nos ofendemos, magoamos ou ficamos transtornados com o que acontece, não ficamos despedaçados ou destruídos com aquilo que nos possam dizer ou fazer. Conheço uma pessoa que tem a tendência a exagerar tudo. Se hoje algo corre mal, ela diz, 'Estou totalmente destruída!', quando o que aconteceu foi apenas um pequeno problema. No entanto a mente dela exagera-o de tal forma que uma coisa insignificante pode completamente destruí-la para o resto do dia. Quando notamos isto, devemos compreender que estamos perante um grande desequilíbrio, pois pequenas coisas não devem despedaçar ninguém por completo.

Eu compreendi que me posso ofender facilmente e por isso fiz um voto de que jamais me iria ofender. Tinha notado como era fácil me ofender por causa de pequenas coisas, quer fossem ou não intencionais. Podemos ver como é fácil alimentar dor, magoa, ofensa, tristeza ou preocupação, como algo em nós está sempre a tentar ser simpático, mas que sempre se sente um pouco ofendido com isto ou um pouco magoado com aquilo.

Com reflexão, podes ver que o mundo é assim; é um lugar sensível. Nem

sempre te vai confortar e fazer sentir feliz, seguro e positivo. A vida está repleta de coisas que podem ofender, magoar, ferir ou despedaçar. Isto é a vida. Ela é assim. Se alguém falar num tom de voz mais exaltado, claro que o vais sentir. Mas depois a mente pode continuar a proliferar e ficar ofendida: 'Magoou-me mesmo quando ela disse aquilo; tu sabes, não foi um tom de voz muito agradável. Senti-me muito magoado. Nunca fiz nada para a magoar.' A mente continua a proliferar desta forma, não é? Foste despedaçado, magoado ou ofendido! Mas aí se contemples, percebes que é somente sensibilidade.

Quando contempas desta forma não quer dizer que estejas a tentar não sentir. Quando alguém fala para ti num tom de voz desagradável não é que não o sintas. Não estamos a tentar ser insensíveis. Mas antes a tentar não o interpretar de forma errada, a não o tomar de forma pessoal. Ter emoções equilibradas significa que as pessoas podem dizer coisas que são ofensivas e tu sabes aceita-las. Tens equilíbrio e força emocional para não te ofenderes, ferires ou te despedaçares com aquilo que acontece na vida.

Se és alguém que está sempre a ser magoado ou ofendido, tens de passar a vida a fugir e a esconder-te ou então tens de encontrar um grupo de lambe-botas subservientes com quem possas viver, pessoas que dizem: 'Você é maravilhoso, Ajahn Sumedho.' 'Será que sou mesmo maravilhoso?' 'É pois.' 'Está a dizer isso só por dizer, não é?' ' Não, não! Acredite, é do fundo do coração.' ' Bem, aquela pessoa ali não acredita que eu seja maravilhoso.' 'Ora, ele é estúpido!' 'Isso foi o que eu pensei.' É como a história da nova roupa do rei, não é? Tens de procurar ambientes especiais em que tudo seja do teu agrado, seguro e sem quaisquer ameaças.

Harmonia

Quando existe Esforço Correcto, Atenção Plena Correcta e Concentração Correcta, tornamo-nos intrépidos. Somos intrépidos porque não há nada de que ter medo. Temos a coragem de ver as coisas e de não as interpretar de forma errada; temos a sabedoria para contemplar e reflectir acerca da vida; temos a segurança e confiança do *sila*, a força do nosso compromisso moral e a determinação de fazer o bem e evitar fazer mal, com o corpo ou com palavras. Desta forma, todas as peças se encaixam para formar o caminho para o desenvolvimento. É um caminho perfeito porque tudo ajuda e apoia; o corpo, a natureza emocional (a sensibilidade do sentimento) e a inteligência. Todos estão em perfeita harmonia, apoiando-se mutuamente.

Sem essa harmonia o nosso instinto natural pode tornar-se disperso e confuso. Se não tivermos nenhum compromisso moral os nossos instintos podem tomar o controle. Por exemplo, se somente seguirmos os desejos sexuais sem qualquer referência moral, tornamo-nos presos a todo o tipo de coisas que

causam aversão pessoal. Existe adultério, promiscuidade e doença, e toda a perturbação e confusão que provem de não habitar-mos no nosso instinto natural com as limitações da moralidade.

Podemos usar a nossa inteligência para enganar e mentir, não podemos? Mas quando temos uma fundação moral somos guiados pela sabedoria e pelo *samadhi*; estes conduzem a equilíbrio e força emocional. Mas não usamos sabedoria para suprimir a sensibilidade. Não dominamos as nossas emoções com o pensamento ou suprimindo a sua natureza. Esta tem sido a nossa tendência no Ocidente; usamos os nossos pensamentos racionais e ideais para dominar e suprimir as nossas emoções, e assim tornamo-nos insensíveis para com a vida e para com nós mesmos.

No entanto, através da meditação *vipassana* e da prática de atenção plena, a mente fica totalmente receptiva e aberta, possuindo as qualidades de plenitude e total aceitação. E porque fica aberta a mente também se torna reflectiva. Quando te concentras num ponto a tua mente deixa de ser reflectiva, fica absorvida na qualidade desse objecto. A capacidade reflectiva da mente vem através da atenção plena. Não filtras ou seleccionas nada. Estás simplesmente a notar que tudo aquilo que surge cessa. Contemplas que se estás apegado a qualquer coisa que surge, ela cessa. Tens a experiência de que ainda que no início ela seja atractiva, tudo muda em direcção à cessação. Aí a sua atracção diminui e temos de encontrar outra coisa para nos absorvermos.

A questão acerca de se ser humano é que temos de tocar a terra, temos de aceitar as limitações desta forma física e desta vida planetária. O caminho para sair do sofrimento não se encontra através do abandono da nossa experiência humana, vivendo em refinados estados de consciência, mas através do abraçar a totalidade do reino humano e *Bramico* através da atenção plena. Desta forma, o Buddha indicou o caminho para a realização total em vez de uma fuga momentânea através de refinamento e beleza. Isto é o que o Buddha quis dizer quando nos indicou o caminho para o Nibbana.

O Óctuplo caminho como ensinamento reflectivo

Neste Óctuplo Caminho os oito elementos são como oito pernas a suportar-te. Não é como: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 numa escala linear; é mais como, um trabalho em grupo. Não é que primeiro desenvolvias *pañña* e só depois, quando tens *pañña*, desenvolvias o teu *sila*; e uma vez que o teu *sila* esteja desenvolvido, aí adquires o *samadhi*. É assim que pensamos, não é? 'Tens de ter um, depois dois e depois três.' Como realização propriamente dita, desenvolver o Óctuplo Caminho é uma experiência num momento. Todas as partes estão a trabalhar como um forte desenvolvimento; não é um processo linear, podemos

pensar que assim é porque só podemos ter um pensamento de cada vez.

Tudo o que disse acerca do Óctuplo Caminho e das Quatro Nobres Verdades é somente uma reflexão. O que é verdadeiramente importante é que tu percebas mesmo o que estou a fazer quando reflecto em vez de te apegares às coisas que estou a dizer. É um processo de trazer o Óctuplo Caminho à tua mente, usando-o como ensinamento reflectivo para que possas considerar o que realmente significa. Não penses que o compreendes somente porque sabes explicar, '*Samma ditthi* significa Entendimento Correcto. *Samma sankappa* significa Pensamento Correcto.' Isto é entendimento intelectual. Alguém pode dizer, 'Não, eu penso que *samma sankappa* significa...' e tu respondes, 'Não, no livro diz Pensamento Correcto. Tu estás errado.' Isso não é reflexão.

Podemos traduzir *samma sankappa* como Pensamento Correcto ou Atitude ou Intenção; experimentamos com os diferentes significados. Podemos utilizá-los como ferramentas para contemplação em vez de pensarmos que são absolutamente fixos, e que temos de os aceitar num estilo ortodoxo; qualquer tipo de variação da interpretação exacta é heresia. Por vezes as nossas mentes pensam dessa forma rígida, mas estamos a tentar transcender essa maneira de pensar, desenvolvendo uma mente que se move em redor, observa, investiga, considera, questiona e reflecte.

Estou a tentar encorajar cada um de vós a ser suficientemente corajoso para sensatamente considerar a forma como as coisas são, em vez de terem alguém a vos dizer se estão ou não preparados para a iluminação. Na realidade o ensinamento Budista é acerca de se ser iluminado em vez de se fazer alguma coisa para nos tornarmos iluminados. A ideia de que tens de fazer algo para te tornares iluminado só pode ter origem no entendimento incorrecto. Dessa forma a iluminação é somente mais uma condição dependente de outra, assim não é realmente iluminação. É somente uma percepção da iluminação. Todavia, não estou a falar de nenhum tipo de percepção mas acerca de estarmos alertas à forma como as coisas são. O momento presente é a única coisa que realmente podemos observar: ainda não podemos observar o amanhã, e o ontem e só uma memória. Mas a prática Budista é muito directa, aqui e agora, olhando para as coisas como elas são.

Ora, como é que fazemos isso? Bem, primeiro temos de olhar para as nossas dúvidas e medos, pois tornamo-nos tão apegados às nossas opiniões que as mesmas nos levam a ter dúvidas acerca do que estamos a fazer. Alguém pode desenvolver uma falsa confiança e acreditar que é iluminado. Mas acreditar que és ou que não és iluminado são tudo ilusões. Aquilo que estou a indicar é o ser iluminado em vez de apenas acreditarmos que somos iluminados. E para isso temos de nos abrir às coisas tal como elas são.

Começamos com as coisas como elas são neste preciso momento, tal como a respiração do nosso próprio corpo. O que é que isso tem a ver com a Verdade, com a iluminação? Será que observar a minha respiração significa que sou

iluminado? Mas quanto mais tentas pensar acerca disso e perceber o que é, mais incerto e inseguro te sentirás. Tudo o que podemos fazer nesta forma física é abandonar a ilusão. Essa é a prática das Quatro Nobres Verdades e o desenvolvimento do Óctuplo Caminho.

Glossário

Ajahn – palavra Tailandesa para mestre, mentor, professor; frequentemente utilizada como título para monges seniores. Palavra equivalente ao Pāli '*acariya*'.

Bhikkhu – mendicante de almas (oferendas); termo para o monge Budista que vive da oferta de almas e acata os preceitos de treino que definem a vida de renúncia e moralidade.

Buddha rupa – uma imagem do Buddha.

Dhamma – esta palavra tem vários significados, tais como: a lei da verdade universal, a natureza ou constituição das coisas, lei, norma, objecto da mente, fenómenos ou princípios de comportamento que ao serem seguidos levam os seres humanos a se integrarem na ordem natural das coisas; qualidades da mente a ser desenvolvidas para se poder compreender a qualidade da mente em si mesma. Nos textos a palavra é encontrada com todos estes significados. Quando capitalizado, '*Dhamma*' refere-se tanto aos ensinamentos do Buddha contidos nas escrituras como à experiência directa da verdade suprema para o qual os seus ensinamentos estão direccionados.

Dia de Observância – (em Pāli: *Uposatha*) um dia sagrado ou 'sabbath', ocorre em todos dias de lua nova e lua cheia. Nestes dias os Budistas reúnem-se para ouvir o Dhamma e reafirmam a sua prática em termos de preceitos e meditação.

Kamma – (em Sanscrito: karma) acção ou causa que é criada ou recriada pelos impulsos habituais, vontade própria ou energias naturais. Denota a vontade benéfica ou prejudicial que se manifesta com o corpo, linguagem e mente. Marcas ou impressões que ficam na nossa mente causando o renascimento e moldando o destino dos seres. Popularmente usado, muitas vezes inclui o sentido de resultado ou efeito da acção, embora o termo correcto para isto seja *vipaka*.

Paticcasamuppada – a apresentação por etapas de como o sofrimento surge dependente da ignorância e do desejo e de como termina com a sua cessação.

Tipitaka – literalmente 'três cestos', a colecção das escrituras Budistas,

classificadas de acordo com Sutta (Discursos), Vinaya (Disciplina ou Treino) e Abhidhamma (Metafísica).

Vipassanā – significa ver a verdadeira natureza das coisas, como elas realmente são. É um processo de auto-transformação através da auto-observação. Um método analítico baseado na atenção plena, vigilância e investigação dos fenômenos manifestados nos cinco agregados '*khandha*', nomeadamente forma física '*rūpa*', sensações ou sentimentos '*vedanā*', percepção '*saññā*', formações mentais '*sankhāra*' e consciência '*viññāna*'.

Acerca do Autor



O Venerável Ajahn Sumedho foi o primeiro monge ocidental a ser ordenado na escola Theravada de Budismo, uma tradição que predomina no Sri Lanka e no Sudeste Asiático. Neste último século a clareza e simplicidade dos ensinamentos Budistas têm sido bem recebidos no Ocidente como fonte de entendimento e paz que faz frente aos rigorosos testes da nossa presente geração.

Ajahn Sumedho nasceu em Seattle, Washington, em 1934. Cresceu no seio de uma família anglicana juntamente com uma irmã mais velha. Aos dezoito anos de idade serviu na Marinha dos Estados Unidos, durante quatro anos, o que incluiu o período da Guerra da Coreia. Após o serviço militar completou um bacharelato em Estudos do Extremo Oriente, em 1973, graduando-se com um mestrado em Estudos do Sudoeste Asiático, na Universidade da Califórnia, Berkeley. Ele serviu no Corpo de Paz como professor de Inglês de 1974 a 1976, trabalhando após esse período como assistente social na Cruz Vermelha.

Desiludido e insatisfeito com o dogmatismo da religião ocidental, decide em 1966 viajar até à Tailândia para praticar meditação em Wat Mahathat, Bangkok. Pouco depois em 1967 decide tomar ordenação como monge em Nong Khai, Nordeste da Tailândia. Após um ano de prática solitária sentiu necessidade de um professor que pudesse guiá-lo mais profundamente. Foi então que ocorreu um afortunado encontro com um monge visitante que o levou à província de Ubon para conhecer o Venerável Ajahn Chah, no mosteiro Wat Nong Pah Pong . Ele tornou-se oficialmente um estudante deste mestre e permaneceu sob a sua tutela durante dez anos. Os mosteiros de Ajahn Chah eram conceituados pela sua austeridade e abordagem simples e directa da prática do Dhamma. Em 1975 Ajahn Sumedho estabeleceu Wat Pah Nanachat, Mosteiro Internacional da Floresta, com o objectivo de treinar os ocidentais interessados em seguir a vida monástica.

Em 1977, a convite do English Sangha Trust, acompanhou Ajahn Chah a Inglaterra, tomando residência na Hampstead Vihāra, em Londres, com outros três monges. O objectivo do English Sangha Trust era estabelecer as condições apropriadas para o treino de monges no Ocidente. Este objectivo foi estabelecido em 1979 com a aquisição de uma casa em ruínas em West Sussex, posteriormente conhecido como Chithurst Buddhist Monastery ou *Cittaviveka*.

Com a inauguração deste mosteiro o Sangha começou a crescer rapidamente

iniciando também o treino para mulheres como Monjas Budistas (*siladhara*). O aumento do número de pessoas interessadas em viver a vida monástica, ou interessadas em a apoiar, tornou possível abrir mosteiros sucursais em Inglaterra e também noutros países; ajudou também a estabelecer em 1984 um grande centro de treino, Amaravati Buddhist Monastery. É aqui que Ajahn Sumedho habitualmente reside e onde tem vindo a ordenar um grande número de aspirantes à vida monástica.

Amaravati situa-se nas imediações da vila de Great Gaddesden perto de Hemel Hempstead em Hertfordshire. Funciona simultaneamente como mosteiro e centro de retiros acolhendo aqueles que estão interessados nos ensinamentos do Buddha. Aos visitantes interessados em viver em comunidade e treinar em termos de moralidade, meditação e prestação de serviço, é permitida a estadia no mosteiro.

