



A LUA
APARECE
QUANDO
AS ÁGUAS
SE ACALMAM

REFLEXÕES SOBRE O DHAMMA

IAN McCRORIE

Este livro eletrônico é oferecido gratuitamente.
Se desejar, poderá fazer uma doação e nos ajudar a
continuar oferecendo nossos serviços.
Que você seja feliz!

Para doar, favor visitar:

www.pariyatti.org



PARIYATTI

867 Larmon Road Onalaska,
Washington 98570 USA
360.978.4998

www.pariyatti.org

Pariyatti é uma organização sem fins lucrativos dedicada a
enriquecer o mundo por intermédio das seguintes ações:

- ❖ Disseminar as palavras do Buda
- ❖ Oferecer apoio à jornada do buscador
- ❖ Iluminar o caminho do meditador

A lua aparece quando as águas se acalmam



REFLEXÕES SOBRE O DHAMMA

Ian McCrorie

PARIYATTI PRESS, ONALASKA, WA, USA



PARIYATTI PRESS
(an imprint of)
Pariyatti Publications
867 Larmon Road, Onalaska,
WA, USA 98570



© 2015 Ian McCrorie

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser usada ou reproduzida em qualquer forma, sem prévia autorização escrita da Pariyatti Publishing, com exceção do caso de breves citações incorporadas a artigos e ensaios de críticos.

ISBN: 978-1-93875-468-5 (PDF eBook)

978-1-93875-469-2 (ePub eBook)

978-1-93875-470-8 (Mobi eBook)

Fotos preto e branco de Andre Martel C 2003 Andre Martel

Os editores agradecem a permissão da Dover Publicações de Nova York para a utilização das cristas do Japanese family que precedem cada Reflexão. Elas fazem parte do Tema Desenhos Japoneses: 4260 Ilustrações de Cristas Heráldicas, que faz parte da Dover Pictorial Archive Series.

Prefácio

Durante mais de vinte anos de meditação intensiva em monastérios, ashrams e retiros na Índia, sudeste da Ásia, Japão e América do Norte sentei aos pés de inúmeros sábios e carismáticos anciãos e gurus. Fui inspirado, guiado e algumas vezes encorajado por seus discursos de Dhamma. Mas não foram os longos e eruditos sermões que dissiparam minha massa de confusão. Com meu professor, S.N. Goenka, mestre de poucas palavras, mas muitas anedotas, a luz se fazia quando ele relatava a história certa no momento certo. Frequentemente não era mais do que uma frase, algumas vezes não mais que uma palavra.

Quando mais tarde ele me designou como seu assistente para conduzir cursos de meditação, me vi recorrendo a essas mesmas alegorias e metáforas, indo direto ao assunto por assim dizer, a fim de esclarecer para um aluno um ponto pertinente do ensinamento. Frequentemente em resposta a uma pergunta de um aluno eu dizia “É como se...” sem ter muita certeza com qual metáfora, alegoria ou aforismo eu iria completar a frase, mas confiando na ajuda de Dhamma. E algumas vezes ouvia, mais tarde, que alguma coisa que dissera havia realmente dissolvido o espesso pântano de confusão, da mesma forma que alegorias semelhantes fizeram comigo no passado.

Portanto esse pequeno livro é uma oferenda dessas histórias, anedotas e aforismos que foram uma inspiração para mim e para outros. Que seja assim para você também. Quaisquer verdades contidas aqui são de ajuda quando lidas ou lembradas no momento em que forem mais necessárias. Não reivindico originalidade; elas são antes de tudo reflexões. Se você está pensando em iniciar uma jornada espiritual essas reflexões podem inspirá-lo a dar esse tão importante primeiro passo. Se você é um praticante experiente elas podem te encontrar nesses momentos em que a mente parece atolada na lama da dúvida e confusão. E não reivindico que essas reflexões sejam fatuais, apenas que elas espelhem os ensinamentos do Buda. Um homem sábio disse certa vez que uma história não precisa ser fatural para ser verdadeira.

Outro homem igualmente sábio nos advertiu a não confundir o dedo com a lua. Nós precisamos do dedo para apontar a direção e devemos ser eternamente gratos pela sua clara orientação, mas no fim das contas é apenas um dedo, não é a lua. Essas reflexões apontam para Dhamma, fazem alusão à verdade, mas a verdade mesmo não pode ser definida por palavras, só pode ser experienciada. As palavras são meras Reflexões de Dhamma.

A lua aparece quando as águas se acalmam

REFLEXÕES SOBRE O DHAMMA



Para minha esposa, Hyesun



Sentar não cria verdade,
meditar não produz insight,
assim como cheirar uma flor
não produz sua fragrância.

O perfume da rosa está aí.
Acalmamos para observar o desdobrar
e o florescer de sua natureza.
Acalmar e observar
a mera respiração permite
que a realidade do Agora revele sua natureza.

Sentar quietos nos dá a oportunidade
de testemunhar a revelação da verdade.

A lua aparece somente quando as águas se acalmam.



Sentamos por entre tormentas
de dor e angústia.

Vencemos os vendavais de nossa própria resistência.

Nos esforçamos para desenredar os nós górdios da nossa herança
cármica até desmaiar de exaustão e finalmente desistir.

E só então, quando percebemos que nada podemos fazer, surge
algum insight e alguma paz.

Pois quanto mais tentamos, mais fortes se tornam nossos inimigos.

Quanto mais suamos e lutamos, mais fundo descemos na areia
movediça de nossa própria cobiça.

Devemos fazer um esforço passivo. Temos todo o tempo do mundo
mas não há um só minuto a perder.

Para atingir o objetivo final é preciso correr rápido sem nunca estar
com pressa.

Não podemos fazê-lo, mas isso pode ser feito.



Agora é verdade que a morte de um ente querido,
a pobreza, um amor não correspondido, a fome,
causam dor.

A dor é tecida na própria trama
da condição humana.

Nem mesmo o Buda escapou da dor.
Não gosto dessa dor, quero que ela cesse,
acho isso tão injusto.

Há sempre algum problema
a me separar do êxtase divino!

Mas apesar disso, eu e apenas eu sou o causador do meu
sofrimento.

Pois eu e somente eu reajo
à inevitável dor e mal-estar e descontentamento da vida humana.

A dor visita a todos
mas o sofrimento não vem
para aqueles que acolhem a sua chegada.



Não é preciso temer o surgir dos pensamentos
basta temer sermos lentos demais em percebê-los.
Assim que percebemos qualquer pensamento
a mente é então inundada de consciência
e esta engole o pensamento.

Este agora pode ser visto
como o que era antes de nós reagirmos a ele:
uma inofensiva, simples sinapse verbal.

Nosso trabalho não consiste em erradicar pensamentos
mas em desistir de reagir a eles.
Enquanto o não surgir de pensamentos for nosso objetivo,
pedras serão iluminadas.



Siga o líder que não procura seguidores,
ouça os conselhos de quem não os oferece.

Obedeça estritamente os ensinamentos
daquele que fala bem de outros caminhos.

Respeite o guru cujo auto-retrato está ausente das paredes.

Faça oferendas àquele que nada cobra por qualquer ensinamento.

Reverencie aquele que pede se abstenha de tais formalidades.

Entregue-se ao professor que pede para questionar tudo o que ele
diz e faz.

E ame o professor para o qual
a medida da sua devoção
é estar caminhando na trilha.



“Minha cabana tem goteiras,” disse o noviço,
“e meus degraus estão bambos.”

“Maravilha!” respondeu o abade.
“Não precisa me agradecer.”

“Temos a mesma comida todos os dias,
e nunca o suficiente!”

“Excelente! Novamente não precisa me agradecer”

“Minha cabana está perto demais da cidade
e posso ouvir seus festivais.”

“Perfeito. Não há necessidade de agradecer.”

“Continuo a dizer como tudo está terrível
e você continua dizendo que é maravilhoso.”

“E é maravilhoso.

O mundo exatamente do jeito que é
é tudo o que se precisa para alcançar a libertação.
Infelicidade é o adubo para o florescimento de Dhamma.
Sem imperfeição, o crescimento em Dhamma
seria impossível.

Em um mundo perfeito atingimos apenas a complacência.
Em um mundo imperfeito podemos atingir a iluminação”.



Antes do fim da chuva,
ouve-se um pássaro.
Antes da neve derreter,
aparece o açafião.
Antes da tempestade cessar,
vislumbramos o arco-íris.
E antes da iluminação,
há o sentar quieto.

Nossa meditação é sem fim,
e a libertação não tem início.



Nos sentamos, pois o que mais haveria para se fazer?
Ações nascidas de uma mente confusa e turva
jamais irão produzir o bem.
Regar uma macieira com óleo de carvão
produzirá apenas fuligem.



Numa tarde chuvosa um jovem monge veio
a procura de abrigo. “Você é bem-vindo a ficar,”
respondeu a mulher,
“mas o celeiro é velho e tem goteiras.
fique aqui em casa comigo.”

“Não posso, pois iria quebrar meu voto
de castidade.”

“Então vá à casa ao lado e diga ao meu vizinho que minha família
chegou
e pergunte se ele poderia ceder uma galinha
para preparar uma boa refeição.”

“Não posso fazer isso, pois quebraria meu voto
de só dizer a verdade.”

“Então vá aqui ao lado e mate a galinha
e a cozinharei para nós.”

“Não posso fazer isso, pois quebraria meu voto
de não machucar ninguém.”

“Então vá à porta ao lado e traga a galinha para mim,
eu a matarei e a cozinharei.”

“Não posso fazer isso, pois quebraria meu voto
de não roubar.”

“Então beba uma taça de vinho comigo
antes de descansar.”

“Não posso fazer isso,
pois quebraria meu voto
de evitar todos os intoxicantes.”

“Mas que mal pode fazer uma pequena taça?”
perguntou a mulher.
O monge concordou.

E antes da noite terminar
todos os votos foram quebrados.





Pensar ser louco
é a própria sanidade.
E acreditar ser sensato é pura loucura.
Nossa loucura habitual é ampliada
pelo medo da loucura.
O medo da tormenta anunciada
gera mais som e fúria
do que trovões e relâmpagos
jamais poderiam.
Permanecemos aparentemente normais
apesar da turbulência interior.
Só os muito sensatos
podem enfrentar sua loucura
com desapego
e um sorriso de entrega resignada.



O monge certo dia voltou da floresta para casa.
Encontrou seus amigos, mais velhos agora,
e ouviu sobre suas vidas.
Encontrou sua família e compartilhou sua alegria e amor.
Viu como a aldeia havia mudado.
E então a encontrou.
Sentiu uma agitação no seu coração até então desconhecida.
Perto dela seus ossos e músculos viravam manteiga.
Sua língua era de chumbo quando tentava dirigir-lhe a palavra.
E então retornou à floresta e ao seu mestre.
“Sou um seguidor do Dhamma, a lei da natureza.
Busco somente a verdade. Só quero a paz.
Como posso me envolver no universo mundano
de uma esposa e um trabalho e filhos?
E seu mestre disse, “ Você pode continuar a seguir o Dhamma,
a lei da natureza.
É natural amar e aprender a fazê-lo sem apego.
Você busca a verdade.
E o que seria mais honesto do que comprometer-se
por toda a vida com outra pessoa.
Você só quer paz.
E você pode buscar paz através desse compromisso
ao desenvolver equanimidade.”

E o monge retornou da floresta para casa pela ultima vez.



O louco entrou na cidade gritando,
“Perdi minha cabeça! Não encontro minha cabeça!”

Os cidadãos agarraram o homem
e o levaram diante do ancião.

O ancião mostrou um espelho ao homem.

“Encontrei!” ele gritou.

Todos os cidadãos riram
enquanto o louco deixava a aldeia
feliz com seu espelho.

“Porque vocês riem?” perguntou o ancião.

“Vocês também são loucos.

Vocês também buscam fora de vocês aquilo que vocês já têm!

Tudo o que precisam está dentro de vocês.

Vocês procuram a felicidade; está no seu coração.

Vocês procuram pela verdade; está na sua mente.

Vocês procuram por ouro; está no seu sorriso.

Vocês procuram por beleza; está nos seus olhos.

Vocês procuram quem os preencha,
quando deveriam é buscar a vocês mesmos!”



Pensamos ser preciso chegar a algum lugar,
para alcançar esse lugar da verdade.
Nos vemos como desprovidos de pureza, e sem essa ou aquela
virtude.

No entanto, essa verdade, pureza e virtude
estão dentro de nós
momentaneamente obscurecidas pela nossa ganância e ódio.
O sol permanece o sol mesmo escondido por nuvens escuras.

Não busque, pois não há nada para compreender.
Não tente chegar a lugar algum pois não há aonde chegar.
Onde precisamos estar é aqui.
Não existe lá, lá.

O que precisamos é encontrar
o que não é preciso procurar.
O que buscamos nós já temos.
Quando nos sentamos realmente quietos
temos tudo
porque não nos encontramos em lugar algum.
Ao ver o nascer do sol apenas veja.
Não se preocupe em procurar o amanhecer.



“O senhor da guerra está chegando!

Corram em disparada!”

Simplesmente todos os monges fugiram do mosteiro.

Apenas o velho abade permaneceu.

O senhor da guerra entrou no monastério abandonado,

feliz por sua mera reputação ser capaz

de provocar tamanho pavor.

Chegou perto do abade sentado quieto no santuário de meditação.

“Você sabe que eu poderia atravessar seu corpo com esta espada

sem sequer pestanejar?”

“E você sabe,” respondeu o abade “que você poderia atravessar meu

corpo com essa espada

e eu sequer pestanejaria?”

O senhor da guerra embainhou sua espada

e se prostrou perante o abade.



Buda e Mara
saíram a passeio um dia.
Passaram por uma magnífica floresta selvagem,
livre e cheia de vida.
“O que é isso?” perguntou Mara.
“Ora, isso é a Verdade,” respondeu Buda.
“Dê para mim,” retrucou Mara,
“e eu vou mapeá-la, organizá-la, catalogá-la,
publicar um livro, criar uma página web,
e ensiná-la na universidade!”



Ninguém gostava do novo monge chefe.
Sempre a chiar, testava a paciência de todos.
Parecia implicante e mesquinho.
Questionado sobre sua escolha, o abade sorriu
e respondeu: “Toda sala de meditação necessita
de uma mosca!”



O jovem era um buscador espiritual
muito dedicado.

Não admitia obstáculo no seu caminho para a iluminação.
Pelas florestas, montanhas e rios
viajou para retiros obscuros, mosteiros e ermidas
em busca de mestres renomados e sábios de alta reputação.
Procurava saber o que era a verdade.

Muitos a quem questionou deram respostas complexas e cultas.

Alguns permaneceram em silêncio sepulcral.
Apenas um monge, gentilmente, desviou da questão.
“Nada sei,” disse o monge.

“Mas na aldeia próxima há um simples sapateiro.
Vá até ele. Fique com ele. Observe-o.
Mas não lhe pergunte nada espiritual.
Ele irá lhe revelar grandes verdades.”

E assim o jovem aprendeu com o sapateiro.
Nunca lhe perguntou nada espiritual.
E sobre esses assuntos o sapateiro nunca falou.
Sapatos entraram e sapatos saíram.
Todos os dias eles trabalhavam.
À noite sentavam do lado de fora
e contemplavam as estrelas.

Após muitos anos o sapateiro morreu.
De longe vieram os enlutados,
pois todos sabiam ser um verdadeiro sábio.
O monge veio prestar homenagens.

Mais tarde conversou com o buscador,
não mais um jovem rapaz.
“Sei que você encontrou o que buscava.
Você é agora o sapateiro da aldeia.
Sapatos entram sapatos saem.
Devo lhe mandar um jovem um dia desses.
Ele estará em busca da verdade.
Deixe-o trabalhar com você.
Não fale de nada espiritual com ele.”





Quando uma gota de chuva cai no oceano
deixa de ser uma gota?
Ou agora é parte de um esquema maior?
Como sua natureza não se alterou
terá sido ela sempre parte do oceano?
Somos parte de um todo maior,
conectados pela nossa humanidade,
unidos pela nossa compaixão,
entrelaçados por nossa fragilidade.

Quando eu raspar o pó da desilusão
e escapar da ilusão individual do eu
a dor da fome da criança somali
vai me dar dor de barriga,
a frustração da mulher afegã
vai fazer ferver a raiva em mim,
e o sorriso do monge da floresta tailandesa
vai derreter meu coração.



O problema da nossa condição humana parece o de um homem de dedo quebrado que sente dor em cada ponto que toca.

Em todo lugar que tocamos sentimos a dor da doença, da tristeza, da velhice e da morte; a dor da separação de entes amados; a dor de expectativas não correspondidas.

Dessas não se pode escapar.

Dessas não precisamos escapar.

Basta consertar o dedo quebrado.

Então coloque-o na tala de Dhamma, acalme-o com o bálsamo da concentração e o envolva com o curativo da bondade.



“Vão encontrar o Dhamma!”
exigiu o abade dos seus três monges mais velhos.
O primeiro partiu para a cidade
e voltou no dia seguinte com uma coleção do Tipitaka,
os ensinamentos completos do Buda,
incrustada em ouro.
“Isso não é Dhamma,” declarou o abade.
O segundo embrenhou-se na floresta.
Lá encontrou uma velha tora
na qual entalhou uma réplica exata
do famoso Buda de Kamakura.
“Isso não é Dhamma,” declarou o abade.
O terceiro sentou-se na sua cabana
incapaz de decidir onde encontraria o Dhamma,
na floresta ou na cidade.
Depois de dez dias desistiu.
No seu caminho para relatar ao abade o seu fracasso
colheu uma linda flor de lótus.
“Confesso que não consegui encontrar o Dhamma,” disse ele.
“Colhi essa bela flor
para lhe oferecer como compensação,
mas fora d’água ela começou a murchar, e agora está morta!”
“Ao ver isso,” declarou o abade
“você encontrou o Dhamma.”



Aproximei –me dela,
tanto para animar seu dia
quanto para fazer uma compra.
Embora ela não falasse inglês
gentilmente me apresentou a sua mercadoria.
Com cuidado, sem pressa, completamente.
Comprei uma pilha de cartões postais.

Ela não sorriu, pouco impressionada, imaginei,
com a minha generosidade ocidental.
Todos os dias ia à sua barraca.
Todos os dias comprava mais cartões.
Todos os dias era recebido
pelo mesmo comportamento plácido.
Ela não parecia feliz quando eu a procurava
nem triste quando eu partia.
Ansiava por uma reação dela,
fosse de alegria por eu animar um pouco seu tédio
ou de raiva pela minha presença persistente.
Com o tempo vim a entender
não ser indiferença que ela exibia
mas uma profunda paz
e um discreto equilíbrio alegre.
Vender ou não vender para ela tanto fazia.
Seu papel era estar presente na própria vida
enquanto esta se desenrolava. E continuar consciente do agora,
deste momento,
sem querer ou temer que fosse diferente



Os monges adentraram a sala de meditação
olhos baixos e em silêncio.
Quando o abade entrou,
se curvaram como sempre.
Para sua surpresa o Buda dourado
que ficava atrás do abade havia sumido.
“Encontrem o Buda!” rugiu o abade.
Os monges se dispersaram; todos exceto Sumangala o noviço
que trabalhava na cozinha.
Ele permaneceu sentado em silêncio.
Todos os outros monges retornaram
e admitiram seu fracasso.
“Não se abalem,” disse o abade,
sorrindo e olhando para Sumangala
“Encontramos o nosso Buda.”



“Meditação,” disse o mestre,
“é aquietar a mente.

Voltem às suas cabanas e sentem
até deixar de pensar no elefante branco.”

Assim fez o noviço
convencido ser simples a tarefa dada
pois até esse instante da sua vida
jamais pensara em um elefante branco.

Por uma hora tentou
se livrar do pensamento do elefante branco
mas este persistia.

O dia todo, a semana inteira, o mês todo
tentou mas a imagem do elefante branco persistiu
em uma crescente infinidade
de imagens confusas e indesejadas.

Retornou ao mestre
e admitiu seu fracasso.

“Serenar a mente,” disse o mestre,
“não é serenar as atividades da mente.

É acalmar nossa frustração com essas atividades.
Quanto mais tentamos parar a falação, mais ela se fortalece.

Tentar parar as atividades da mente
é como tentar apagar o fogo com gasolina.”



Só com amor se pode conhecer o silêncio.
Esta mente tranquila, o coração da flor de lótus,
em paz com toda a gente,
surge naturalmente da lagoa do amor-bondade.
Compartilhe todas as refeições
e agradeça todos os presentes.
Não exclua ninguém do seu coração
pois o ódio só pode cessar com amor.
A sombra do meu inimigo só é escura
por brilhar tão intensa
a luz lá no fundo.
Meu intelecto deduz que nada sou
mas meu coração amoroso me diz que
eu sou tudo e todo mundo.



Nos inspiramos no Buda
que se sentava sempre com um meio sorriso,
talvez por achar graça
em como se complica
algo tão simples como a verdade.

Bem parecido com um homem sem mãos
tentando fechar o punho;
não empurre, não force,
nem mesmo tente sentar.
Apenas sente.

Iluminação não é algo terrivelmente santo,
apenas um monte de espaço.



O mestre estava muito doente,
uns diziam que estava para partir.
Idoso e frágil demais para se mover,
os médicos diziam todos que precisava comer
para recuperar alguma força
e poder ser levado ao hospital mais próximo.

Todo tipo de comida lhe trouxeram: frutas exóticas das ilhas,
arroz raro das montanhas, queijos especiais,
ovos incrustados de prata,
tudo preparado pelos melhores chefs
e servido em bandejas de ouro
pelos numerosos e ricos devotos.

Mas mesmo assim ele não comia.
Deslizava cada vez mais
para perto da morte.

Um jovem de uma família pobre
soube do sofrimento do mestre.
Caminhou o dia todo para prestar homenagens.
Chegou e esperou na longa fila de devotos,
cada um trazendo um prato especial
para reanimar o mestre.
Como o pobre rapaz se aproximasse do final da fila,
foi ficando envergonhado,
pois só tinha com ele uma velha e murcha maçã
que estava guardando para sua viagem de volta.
Ele nada comera o dia todo.

Finalmente viu-se diante do mestre.
Prestou suas homenagens
e colocou a maçã no altar das comidas.
Os olhos do mestre se abriram
nesse exato momento
e ele estendeu sua mão.

Diante do silêncio surpreso de seus devotos,
pegou a maçã murcha e a comeu.

E tão logo a comeu,
suas forças começaram a retornar,
o suficiente para sussurrar essas poucas palavras:
“Um presente para ser uma verdadeira doação
precisa ser dado livremente sem expectativa de mérito.
Apenas um dentre vocês me deu tudo o que tinha.
Apenas esse amor incondicional
poderia me convencer
a me demorar por um tempo neste mundo”.





Na selva, caçadores colocam
uma banana numa gaiola de bambu.
Há um buraco onde cabe apenas
a mão de um macaco.
O macaco alcança e agarra a banana.
Agora ele não pode extrair sua mão.
Aprisionou a si mesmo.
Para ficar livre, basta soltar a banana.
Mas por ganância e ignorância, agarra firmemente a
própria causa da sua prisão.

Solte, largue, abandone.



A meditação é um soltar constante.
Temores de dor, doença e morte,
deixe-os ir.
Pensamentos de ofensa, crítica e culpa,
deixe-os ir.
Mas nos agarramos.
Ficamos agarrados à nossa infelicidade
como um filhote de cachorro maltratado
que conhece um único dono.
A bússola aponta para o norte verdadeiro
mas com ela carregamos os dois ímãs
da ganância e do ódio que distorcem a seta.
A infelicidade é nossa única amiga
mas tememos a solidão
mais do que desejamos a paz.

Queremos tanto ser livres de nossas corrupções e impurezas
sem compreender que somos viciados
na agitação que essa infelicidade gera.
Somos como crianças que desejam calor e aconchego
mas que não vão parar de brincar na chuva.



O Buda não foi a lugar algum.
Você irá encontrá-lo todos os dias,
em todos os presentes que você der,
em todas as pessoas solitárias que você conhecer,
em todos os mendigos que você abrigar,
em todas as crianças despidas que você vestir.
Ele estará lá sempre que experimentar *Anatta*.

Você o verá todos os dias
nas lágrimas de uma criança separada da mãe,
na barriga inchada do refugiado,
na angústia daqueles que estão na prisão,
na morte de um ente amado.
Ele estará lá sempre que você experimentar *Dukkha*.

Você o verá todos os dias
no brotar de uma árvore, no retorno das aves aquáticas,
no lago a congelar, na neve a derreter.
Ele estará lá sempre que você enxergar *Anicca*.



Ao ser solto da prisão
procurou seu mestre.

“Fizeram você passar fome?” perguntou seu mestre.

“Sim, fizeram,” retrucou ele.

“Te isolaram?” perguntou o mestre.

“Sim, me isolaram,” retrucou ele.

“Fizeram você renunciar ao Buda?”
perguntou o mestre.

“Sim, fizeram,” retrucou ele.

“Te torturaram?” perguntou o mestre.

“Sim, me torturaram,” retrucou ele.

“Você teve medo?” perguntou o mestre.

“Não da fome, não do isolamento, não do condicionamento mental,
nem da dor física que me causaram”, retrucou ele.

“O meu maior medo foi o de perder
o amor e compaixão pelos meus algozes.”



Olhe a montanha como faria um rio;
ouça o córrego como se fosse um peixe;
sinta o cheiro da fumaça de um incêndio como as árvores devem
sentir;
e toque a neve como somente o vento pode tocar.

Para além do ego dos meus “eus”
reside a experiência direta deste mundo
livre de explicação, desprovido de interpretação
e acima de qualquer ensinamento.

Eu sou o guia e o guiado.
Eu sou o caminho e o caminhante.
Eu sou o vidente e o visto.

Eu sou o Buda.



Talvez seja o momento de sentar menos...

E meditar mais.

Atenção é fácil na almofada,
difícil na rua.

Mas é aqui, na vida,
no corpo, no pra lá e pra cá
que vemos mais claramente nossas impurezas
nossos delírios, nossa cobiça, e nosso ódio
e é onde mais precisamos
observar, ver, estar cientes
sentar com tudo isso,
estar com tudo isso,
ser.

Precisamos sentar quando nos movemos.

Meditação não é uma fuga.
Não é nada além da observação objetiva da realidade.

E isso pode ser feito,
precisa ser feito
a cada vez que respiramos
a cada passo que damos.



Ao pôr do sol o monge foi para a selva.
Ali se sentou sob uma grande árvore,
fechou seus olhos e meditou.

Da sua quietude emanaram sentimentos
de amor, compaixão e boa vontade.
Tarde da noite, um gatinho de rua
buscando um pouco de calor e conforto
enroscou-se no seu colo e dormiu.

Ao amanhecer, quando o monge se levantou,
percebeu alguns moradores que se aproximavam.
Eles prestaram homenagem ao monge
e assim falaram: “Venerável Senhor,
um tigre devorador de homens atacou nossa aldeia na noite
passada.

E seguimos suas pegadas até este lugar.
Aqui elas terminam. O senhor viu esse tigre?”

“Se vocês pretendem matar esse tigre,
então não, eu não vi seu devorador de homens.
Se vocês pretendem enxotar esse tigre, então sim, eu o vi.
Está atrás de vocês enquanto falamos.”

Ao ouvir seu rugido
os aldeões se espalharam nas quatro direções.

Atrás deles permaneceu o gatinho.
“Meu honorável companheiro da noite
que você encontre comida suficiente na selva
de modo a não precisar buscar na aldeia.”

O tigre se curvou e seguiu seu caminho.



Sozinho no deserto e
após semanas de meditação, orações e jejum,
o carpinteiro de Nazaré
foi visitado pelo Buda.

“Eu sou o filho de Deus,” disse Jesus.

“E assim você é,” respondeu o Buda.
“Pois Deus é verdade, bondade e sabedoria
você é a encarnação da verdade, da bondade e da sabedoria.”

“Eu sou o Caminho,” disse Jesus.

“E assim você é,” respondeu o Buda.
“Pois demonstrou pela sua palavra e seus feitos
o caminho da libertação do sofrimento.”

“Quem quer que acredite em mim
terá a vida eterna,” disse Jesus.

“E assim é,” respondeu o Buda.
“Pois quem quer que siga o caminho obterá Nibbana.”
“E quem é você?” perguntou Jesus.

“Eu sou seu irmão,” respondeu o Buda.
“Nascemos da mesma mãe, contemplação,
e nosso pai foi inspiração.”

Nascemos ambos na terra da infelicidade,
inspirados pelos buscadores da verdade que vieram antes.
Nós dois mudamos de profissão
para buscar a resposta às questões mais fundamentais.
E deixamos nossos ensinamentos
para aqueles que depois virão.

Com o tempo, virá quem diga
sermos dois, você e eu.
Por éons esses homens cegos
levarão muitos ao desvio.
Mas um tempo virá
em que a Verdade reinará
e você e eu novamente
seremos vistos
como irmãos.”



Discutiram durante toda a noite.
Qual caminho era verdadeiro? Qual texto era autêntico?
Qual escola ensinava puro Dhamma?

Então tarde da noite, um menino servo veio trazendo chá.
A carga era pesada
por isso cada passo era cuidadosamente medido
e calmamente tomado.

“E o que faz você aqui?” perguntou um dos estudiosos monges.
“Sirvo chá,” respondeu o menino.

“De onde você é?”
“Daqui.”

“Quando você começou a trabalhar?”
“Agora.”

O menino servo sorriu,
curvou-se e partiu.

“Talvez,” disse o monge,
“somos nós guias que precisamos
observar
alguém como ele a quem esperamos guiar
pois ele entende mais claramente do que nós
que a verdade não é
procurar mais respostas
mas fazer menos perguntas.”



O mestre recomendou uma balsa para chegar à outra margem
onde aguardava uma vida de paz e clareza.
Assim o aluno procurou pelas toras mais flutuantes.
Estudou correntes e marés.
Frequentou a melhor aula de construção
e aperfeiçoou sua barçaça
para levá-lo com suavidade pela extensão aquosa.

Por dez, vinte e às vezes trinta dias
e por horas em um trecho ele treinou
para cima e para baixo do rio.
Tornou-se um excelente construtor de balsas.
A ideia da balsa perfeita o obcecava.
O primeiro e único veículo
a navegar de forma limpa as águas traiçoeiras.

Seu objetivo de atingir a costa distante foi suspenso
enquanto terminava seu livro sobre balsas.
Ofertou seu tempo para assistir conferências de sábios.
Foi convidado a ensinar em instituições de renome.
Seus muitos alunos tomaram a maior parte do seu tempo.

Seu mestre sentou-se para aguardar a sua chegada
mas a costa distante permaneceu não alcançada.



A essência de Dhamma é a meditação.
Ela nos leva à experiência direta dos ensinamentos.

Ela é o sine qua non sem o qual
o Dhamma é pouco mais do que verbalização
postulações vazias e prostrações,
meras aspirações a nobres ideais.

Remover a meditação de Dhamma,
e sentar independente dos ensinamentos
é abortar o feto do insight
antes de nascer a libertação.
É como remover a gasolina do automóvel
esperando que a fonte de combustível baste
para nos levar para casa!

Meditação é a nascente na montanha
que dá origem ao Ganges de Dhamma.
Capturar e engarrafar este manancial de ensinamentos
impede que Dhamma
jamais atinja seu potencial pleno
de irrigar os desertos de sofrimento.



Amizade não é amizade
quando se dissolve ao sermos magoados
ou desprezados por aqueles mais queridos.

Que eu julgue a mim mesmo e aos outros
pela nobreza de nossa intenção
e veja um amigo como verdadeiro de fato
mesmo se por vezes erra ou me decepciona
mas tendo o coração livre de maldade
e uma mente que desconhece a vingança.

Não são os resultados ou consequências
de nossas ações que requerem introspecção,
mas nossas intenções.

Tenho pouca influência sobre os acontecimentos na mesa de bilhar
da vida
mas posso garantir que a batida do meu taco
seja honesta e verdadeira.



Bondade é ao mesmo tempo o meio para a libertação
e o fim.

É a pré-condição e o resultado,
tanto caminho como fruição,
alfa e ômega.

Antes de chegar a qualquer insight real,
antes mesmo de ser dado o primeiro passo
deve haver bondade.

E quando todo o trabalho tiver sido feito
e todas as impurezas tiverem sido abandonadas
só restará bondade.





Dois monges chegaram a um córrego na montanha
onde estava uma bela jovem
assustada demais para atravessar.
O monge mais velho a pegou no colo
e a transportou através do fluxo.

Os monges continuaram em sua jornada,
o monge mais velho sereno, feliz e contente,
o monge mais jovem perplexo e agitado.
Finalmente, não pode mais se conter.

“Como você foi capaz de carregar aquela mulher
para atravessar o córrego?”

Nós fizemos um voto de não tocar em mulheres.
Como você pôde segurar essa mulher nos seus braços?”

“Ah aquela mulher?” disse o velho monge.
“Eu a larguei depois de cruzar o córrego.
Por que você ainda a está carregando?”



Silêncio não é sossego
sossego é o oposto de ruído.
Se você quer sossego
vá a um parque.

Silêncio é a mente parada
por trás do sossego e de ruído.
Se quiser atingir o silêncio
sente.

Se você busca por sossego
do início ao fim,
então está confuso.

Alimente a mente parada por trás do ruído
assim quando o sossego vier
será de pouca importância.

Procurar por sossego é como
coçar seu pé
sem descalçar a bota.



Na Índia deparei-me com uma mendiga
coberta de poeira e sujeira
sentada à beira da estrada.

Alguém lhe dera um prato de comida
que atraiu um cão louco e sarnento, rosnando,
ele também tinha fome
e sem hesitar ela compartilhou
seu único alimento com ele.
Ele comeu e deitou-se a seus pés.

Trancados nos seus respectivos *kammas*
ainda havia espaço para a bondade.
E se eu pudesse falar a sua língua
(Falo o idioma do privilégio e
ela todos os dialetos da mais extrema pobreza)
imploraria que me contasse
como seu coração pode brilhar tão intensamente
por debaixo da poeira da sua vida.



O jovem noviço retornou
ao seu mestre após um ano
sozinho na floresta.

“Continuo perdido em pensamentos,
sinto falta da minha família e amigos
e não consigo aquietar minha mente.
Estou infeliz!”

“Bom” respondeu o mestre.

“Como isso pode ser bom?”

“O primeiro passo para a libertação é experimentar
que o sofrimento é inerente ao ser humano”

“E o próximo passo?”

“É realizar que esse sofrimento...”

“... é bom?”

“Não. Sofrimento não é bom.”

“Então o que é bom?”

“A capacidade de observar o sofrimento é boa.”

“Bom.”



Nosso maior problema
é insistir em tentar resolver nossos problemas.
Dhamma não é um caminho para sair de nossos problemas.
É um caminho para entrar neles... e atravessá-los.
Meditação é um substantivo não um verbo e frequentemente
a ação mais importante é a não ação.

Este mesmo processo de pensamento que nos colocou inicialmente
nessa confusão
agora não pode livrar-nos da nossa situação.
É como tentar curar minha mão queimada
derramando água fervente sobre ela.

Nosso objetivo não são respostas
mas um menor número de perguntas.
Esteja atento. Esteja presente. Ouça o agora.



Dhamma não é uma religião
embora seja espiritual.
Não é uma técnica relaxante
embora acalme.
Não é uma filosofia
embora seja lógico.
Não é passivo
embora seja equânime.
Não é ativo
embora seja energizante.

Não é uma luta
embora tenha um objetivo.
Não promete o paraíso
embora leve à salvação.
Não fala de pecado
embora tenha um código moral.
Condena o apego
embora seja uma aspiração.
Você precisa abandonar toda esperança
embora deva ter uma fé incondicional.



A mente é como um lago gelado.
Embora em essência seja tudo água
precisa da energia dos raios de Dhamma para se derreter.

Quando o gelo se derrete, a água flui e molha;
só então pode irrigar os campos de terra árida.

Quando a mente se purifica, os pensamentos se abrem e ficam
claros;
só então pode funcionar com bondade e sabedoria.





Dhamma nos ensina a desapegar.

Se sentarmos 20 horas por dia
numa caverna isolada
no alto da montanha
comendo apenas frutos e bagas
que caíram das árvores
vestindo apenas trapos
recolhidos em lixeiras,

e contudo,
continuarmos cheios de orgulho por viver uma vida tão santa,
então estaremos apegados ao nosso desapego.

Estamos perdendo nosso tempo.

Abandonar a vida mundana
e se apegar à vida santa
é como se atirar no fogo
para evitar o afogamento.

É melhor estar consciente do meu apego
do que estar inconsciente do meu desapego.
Pior ainda é estar apegado à minha consciência.



A cobiça é a raiz dos meus problemas.
A vida é problemática apenas quando
desejo que ela seja de outra forma.

Estar separado de você é doloroso
na medida em que anseio estar com você.

Minha doença é sofrimento
na medida em que anseio estar saudável.

Minha velhice é infelicidade
na medida em que anseio pela minha juventude.

Minha morte é temida
na medida em que anseio viver mais.

A vida é um grande problema
quando tento contorná-lo.

Somente nós humanos desejamos que vacas voem;
as vacas se contentam em pastar.



A vida é como tentar baldear um barco furado.
Por mais depressa que se trabalhe,
por maior que seja o nosso balde,
por mais amigos que nos ajudem,
a água continua a jorrar.

Mas e se aceitássemos o fato
de que nosso barco é furado
e que cedo ou tarde ele irá afundar?

Continuaríamos o baldear
sem a esperança de conter a água
mas porque baldear é a essência da vida.
Agora livres da ânsia de resolver
a tragédia da nossa existência
podemos voltar nossos olhos para os céus
e desfrutar a maravilha da alegria
de ser tudo tão inútil.

Não se preocupe
as coisas vão piorar.



Alguns monges estavam conduzindo uma sessão de meditação no décimo oitavo andar de uma torre de escritórios em Tóquio.

Um terremoto atingiu o edifício.
Vidros se quebraram. Alarmes soaram.

Todos os alunos
um momento atrás tão concentrados
fugiram da sala correndo para fora.

Os monges se curvaram perante a imagem do Buda,
se levantaram e com consciência caminharam até a saída.
Um terremoto não era desculpa
para perder a compostura.

Que eu não pratique o que meu professor aprendeu
mas aprenda o que meu mestre pratica.



A iluminação não é nada além
de estar desperto.
Luto para estar completamente consciente de cada momento
e completamente consciente de cada vibração
na brisa da vida.

E com certeza é uma brisa
pois quando os ventos da cobiça forem abatidos,
o ego não gerará tormentas,
nem a raiva furor.

Desperto. Consciente.
Sentar quieto mesmo enquanto me movo.



Você é um cristão.
Por razões inexplicáveis
o Cristo fala com você.
Deus escolheu um carpinteiro de meia idade
para ser torturado na cruz
para nos salvar dos nossos pecados.

Sou um budista.
Por razões inexplicáveis
o Buda ressoa em mim.
Também não entendo isso.
Um príncipe abandona seus deveres e sua família
para viver uma vida de mendicância
para encontrar a causa do sofrimento.

Esses são os barcos que escolhemos para cruzar
o rio da infelicidade humana.
Mas esperar que o Buda ou o Cristo
remem nossos barcos por nós é insensatez.
Temos de fazer isso nós mesmos e para isso
precisamos dos remos de Dhamma.
Entender a lei universal
de causa e efeito
acalma as forças da noite
e permite ao amor e à bondade
iluminar nossas vidas.



Quando meditamos
somos como a vela que diz para a escuridão: “permita-me
discordar.”

Nossa tranquila equanimidade
diz aos excessivamente zelosos
que pontificam opiniões e pontos de vista: “permita-me discordar.”

Nossa renúncia solitária diz
aos pervertidos promotores de entretenimento sensual: “permita-me
discordar.”

Nossa determinação estelar diz
aos lascivos fornecedores de gratificação instantânea: “permita-me
discordar.”

Minha meditação é uma silenciosa mas poderosa vela que diz
a todas as forças da escuridão: “permita-me discordar.”



Felicidade é o que buscamos
mas prazer é para onde olhamos.

Somos como o homem que perdeu suas chaves
no porão.

Ele procura por elas lá em cima
por que lá a luz é melhor.

Aqueles que procuram por felicidade
apenas onde há luz
estão condenados a procurar em vão.

Tal qual Nazruddin continuamos a comer pimenta ardida
esperando por uma doce.



Como professor de paciência e tolerância
Buda foi um fracasso.

Ele não nos causava problemas
não queria nos prejudicar
não nos desejava mal.

São nossos inimigos,
do tipo interno e externo,
que nos proporcionam a oportunidade
de crescer em paciência e tolerância.

Sejam gratos àqueles que nos magoam
pois eles colocam Dhamma diante de nós.
Só precisamos abrir nossos olhos.

Estamos aqui para sermos um fardo uns para os outros.



Ansiamos por paz de espírito.
Quando pensamentos indesejados nos assolam
queremos erradicá-los.
Os pensamentos, no entanto não são o problema.
É a ânsia de estar em paz
que abre as portas da agitação.

Difícil, na verdade, é apenas observar os pensamentos.
Nos envolvemos com cenários sedutores.
Fugimos de repetições aterradoras.
Queremos acabar com esse vício
de atração e repulsa.
Mas é este mesmo querer
que estimula mais ainda os pensamentos indesejados.

Sabedoria não brota do pensar
mas de ver com clareza
essa nossa ânsia
de nos livrarmos da agitação.
O pensador é uma pessoa.
Aquele que observa é outra.
Trate de conhecê-lo.



Minha expressão de cão sem dono
refletia o fardo de família e futuro que carregava.

Não havia amigo
que me ajudasse a superar os obstáculos.

Nem havia mentor
que acalmasse minha mente volátil.
Envolto no enigma da ilusão do ego o grande “eu”
rolava sem cessar em cenários egoístas.

Um dia encontrei uma criança brincando ao sol.
Sorri. Ela sorriu.

Minha mente se acalmou por um momento.
Foi seu sorriso ou o meu que acalmou a tempestade?

Qual sorriso fez quem sorrir?

Mesmo sem saber, continuei a sorrir
e a alegria crescente que senti
se refletiu dez vezes de volta pra mim.

Vi que a minha felicidade se entrelaçava inexoravelmente
à sua felicidade.

Apenas regando sua alegria pode a minha florescer.

Quando vejo que você está feliz
minha felicidade aumenta automaticamente.

Quando lavo minha mão direita
minha esquerda também se limpa.



O caminho começa com bondade.

As dez paramis são
extensões da bondade.

Somos gentis com os outros quando mantemos nossa
MORALIDADE pura.

Mostramos bondade quando desenvolvemos nossa
SABEDORIA para que possamos guiar outros.

Somos bondosos quando crescemos em
RENÚNCIA de modo a não consumir em excesso.

Somos exemplos de bondade quando praticamos
EQUANIMIDADE de modo a manter a calma e o equilíbrio sob
pressão.

Encorajamos gentilmente a nós mesmos a ser
GENEROSOS para dar aos outros aquilo que precisam.

Manifestamos nossa bondade quando demonstramos
AMOR por todos os seres.

Somos gentis quando fazemos um
ESFORÇO constante para melhorar nossa conduta.

Agimos com bondade quando deixamos a
VERDADE guiar nossas palavras e feitos.

É um ato de bondade ser
TOLERANTE com os outros e não discriminar.

E finalmente somos bondosos quando desenvolvemos
FIRME DETERMINAÇÃO em não abandonar nenhuma das outras
nove paramis.





O aluno aproximou-se do seu mestre.
“Peço humildemente para entrar
mais fundo na floresta.
Eu ouço o barulho da aldeia vizinha
e o som me perturba.”

“É você,” respondeu o mestre, “quem está perturbando o som.
O som é apenas um som
livre de qualquer intenção de prejudicar ou acalmar.
Deixe-o em paz. Pare de incomodá-lo.
Deixe o som voltar a soar.
Você volte a ouvir. Apenas ouvir.”



“Sinto que você não me deu orientação suficiente.”

O professor permaneceu em silêncio.

“Você me deixou inteiramente sozinho.”

Ainda havia silêncio.

“Tive que fazer todo o trabalho por conta própria.”

Ainda silêncio.

“Mas acredito que a longo prazo essa foi a melhor maneira.”

Silêncio.

“Sinto-me honrado por você ter me respeitado a ponto de ter me deixado descobrir a verdade por mim mesmo.”



Dhamma não é uma forma de fugirmos dos nossos problemas
mas um caminho de encontro a eles.

Em nossos problemas realizamos a futilidade do pensar.
Nos nossos problemas experimentamos
a dor da condição humana.

Em nossos problemas vemos a causa da nossa infelicidade.
E em nossos problemas vemos que essa causa somos nós.

Dhamma nos leva a este pântano
e através dele.
Dhamma é mais ponte do que desvio.



Certa vez um santo sábio disse:

“Assim como semeares, assim colherás.”

Se plantarmos sementes de raiva, inveja, ou ódio
colheremos apenas ervas daninhas de tristeza e infelicidade.

Assim é a lei universal da natureza.

O dia sucede a noite. Pais geram filhos.

A maçã não cai somente perto da árvore
a maçã é a árvore.

Sementes de bondade regadas com sorrisos
irão produzir flores de felicidade e alegria.



Dhamma ensina a ser egoísta.
Pense apenas na sua própria felicidade
e lute incessantemente para aumentá-la.

Mas ao crescer em sabedoria
torna-se cada vez mais claro
que a sua felicidade está inexoravelmente ligada à dos outros.
Sua felicidade não pode crescer às custas dos outros
nem se pode permanecer infeliz
enquanto ao seu redor todos esbanjam alegria.
Mesmo que você fique nu, sem-teto e faminto
se a felicidade dos outros for fundamental
você estará vestido, abrigado e alimentado
com uma alegria ímpar.

Mas sem sabedoria para guiá-lo
mesmo que você conquiste tudo no mundo
sua única verdadeira posse será infelicidade!

Seja egoísta.
Faça tudo o que puder para aumentar
a felicidade dos outros.



Precisamos primeiro perceber
o quanto a vida é insatisfatória.
Eventos infelizes permanecem para sempre,
momentos felizes desaparecem num piscar de olhos.

Precisamos aceitar essa condição.
A vida começa com a dor do nascimento
e termina com a dor da morte.
E entre o alfa e o ômega
reside o mal-estar.

Tenha fê de que existe uma saída:
é compreender que
a causa dessa insatisfação é
o desejo.

Queremos que os bons momentos durem para sempre
e que os maus momentos desapareçam num piscar de olhos.

Uma vida livre de dor não é possível
mas uma vida livre do desejo de que ela seja de outra forma,
sim.

Uma vez livre do desejo, mesmo que a dor permaneça,
o sofrimento cessa.



Há muito tempo atrás
em uma pequena clareira numa floresta
vivia um homem rico.
Uma estrada frequentada por ladrões e contrabandistas
passava em frente a sua casa.
Às vezes eles pediam para pernoitar ali.

Com medo de represálias violentas caso se recusasse
convidava-os a ficar o tempo que quisessem.
“Minha casa é grande, com muitos quartos.”
Ordenava a seus servos que os tratassem bem.
Mas em sua mesa colocava apenas uma cadeira
na qual ele se sentava.

Sorria para seus convidados, não lhes desejava nenhum mal,
era gentil e generoso
mas permanecia atento que não o roubassem ou prejudicassem.
Aprendeu muito sobre seus modos arditos e astutos.
Sorria diante de suas insinuações desagradáveis e preocupantes
e para suas sugestões intrigantes de riqueza fácil.
Nunca tirava os olhos deles.
Nunca se afastou da sua cadeira
e eles nunca se juntaram a ele à mesa.

Com o tempo os bandidos cansaram de ficar ali
pois perceberam que não podiam enganar o homem
e nunca mais voltaram.
Mas estava tão treinado em observar os seus hóspedes
que mesmo quando os ricos comerciantes pediam hospedagem
permanecia sempre atento
para não ser seduzido a apoiar os seus esquemas.

E continuou a colocar apenas uma cadeira à mesa.

Dizem que sua casa brilhava
por todo o ouro que ele havia protegido
tanto de bandoleiros quanto de comerciantes.





Nenhum sofrimento é tão injusto quanto o meu.

Procuro uma razão para esse estado indesejável e despropositado.

Quem ou o que causou meu desconforto?

Talvez meus pais, talvez inimigos.

Então, novamente, talvez, o meu patrão
ou minha predisposição genética.

Devo ter sofrido algum abuso,
pois com certeza eu tenho direito à bem-aventurança eterna.

Apontando o dedo para todos os cantos
exceto para dentro de
mim

viverei para sempre na raiva, frustração e ressentimento.

Mas a libertação está além da recriminação.

Fui atingido por uma seta envenenada.

Que diferença faz quem atirou
ou de onde ou com que arco.

Remova a seta.



Buddham saranam gacchami

Temos certeza que, inevitavelmente,
nós também atingiremos a completa libertação
como o Buda, o totalmente iluminado,
atingiu há muito tempo atrás.

Dhammam saranam gacchami

Temos a certeza de que a orientação que recebemos
sobre as verdades universais
é útil e correta.

Sangham saranam gacchami

Temos a certeza de que este é o caminho correto
pelos exemplos dados pela comunidade dos mais velhos
que se libertaram antes de nós.

Buda, Dhamma, Saṅgha

Como um homem que já quase se afogou
nos agarramos a esta jangada da Saṅgha
com um mapa dado pelo Buda
e com o vento forte do Dhamma
para que nos levem em segurança para a outra margem.

Não precisamos de mais nada para trabalhar
pela nossa própria salvação.



Seja grato por todas as transgressões
impostas a você por seus inimigos ou destino.
Retribua toda ofensa com um sorriso,
pague por cada insulto com um presente.

Uma maravilhosa oportunidade de praticar
o perdão e a compreensão lhe foi dada.
Só o ferido pode ferir; só o irritado pode irar.
Quem , a não ser quem já sofreu abuso, irá abusar?

Não é a graça de Deus que me impede de estar lá;
eu já estou lá, uno com meu transgressor,
enredado na infelicidade humana.
Mas com gratidão escolho tolerância e não vingança.

Quando o coração se abre não há estranhos.



Quando estou com raiva vou pescar para enganchar
aquele que me irritou.
Mas minha raiva já me pegou.
Minha mente agitada indica
que sou, na realidade, a primeira vítima da minha raiva.
Quando sinto um puxão na minha linha
penso, ” Agora te peguei!”
Mas foi só a mim mesmo que pesquei.

Raiva é como segurar uma espada de dois gumes
pela lâmina e atacar com o cabo.
Serei o único a sangrar.



Não busque por um guia amoroso
antes de vê-lo em todo mundo.
E quando puder vê-lo em todos
qual a necessidade de ter um guia?

Quando somos desprovidos de bondade
não podemos enxergá-la nos outros.
Quando estamos carentes de amor
encontramos apenas ódio e raiva.

Quando um batedor de carteiras vê o Buda
ele só enxerga carteiras.



Um monge disse ao seu colega,
“É tão bom andar sozinho.”
Seu companheiro respondeu,
“Justamente. É tão bom estar com você!”

Isto é Dhamma.
Total solidão com total intimidade.
Quando ando sozinho
todos estão comigo
e quando todos andam comigo
estou só.



Para que coisas boas comecem
e coisas ruins cessem
é de ajuda estar quieto.

Pare de tentar começar o bem
e comece a tentar não cessar o mal.

Não começar, não parar,
apenas uma sempre progressiva quietude.



Dhamma está mais próximo dos corações partidos.
Somente quando a casa cai
conseguimos enxergar as estrelas.
Não jogue fora seu sofrimento;
ele é o solo fértil onde brotam as flores da verdade.

Abrace sua dor
e compartilhe seu prazer.
Dor é o ensinamento,
libertação é a formatura.



O mestre abordou seu aluno
que circulava ao redor do pagode tocando um sino
após cada sessão.

“O que estás fazendo?” perguntou o mestre.

“Estou buscando pela total iluminação” disse o aluno.

“Melhor praticar puro Dhamma” respondeu o mestre.

Mais tarde, o mestre encontrou novamente seu aluno.

Dessa vez ele estudava as escrituras.

“O que estás fazendo?” perguntou o mestre.

“Estou buscando a total iluminação,” respondeu o aluno.

“Ainda é melhor praticar puro Dhamma.”

E pela terceira vez o mestre encontrou seu aluno
desta vez em meditação profunda.

“Agora o que estás fazendo?” perguntou o mestre.

“Estou buscando a total iluminação,” respondeu o aluno.

“Muito melhor seria praticar o puro Dhamma,” disse o mestre.

“Mas o que mais posso fazer?” perguntou o aluno
desesperado.

“Liberte-se.”





‘Meu professor com certeza é iluminado.
Ele pode se sentar de um lado do rio
e escrever um bilhete do outro lado!’

“Meu professor pode fazer um milagre ainda maior.
Quando ele se senta deste lado do rio
está consciente de estar sentado deste lado do rio,
e quando se senta do outro lado do rio
está consciente de estar sentado
do outro lado do rio.”



Após anos de meditação solitária no meio da floresta
o aluno retornou para relatar seu progresso
ao seu mestre.

“Jejeui, fiquei sem dormir e
meditei longa e arduamente,” contou ele,
“e agora posso andar sobre a água!”

“Que perda de tempo”, respondeu o mestre,
“quando existe um barco funcionando tão bem aqui perto!”



Ondas isoladas viajam em direção ao seu destino
e finalmente vão dar na praia.
Esse é seu destino, mas não seu fim
pois voltam a ser sugadas
para o ciclo se repetir.
São menos ondas isoladas
do que são oceano.



Se não puder fazer a coisa certa
ou se não souber qual a coisa certa a fazer,
simplesmente faça a coisa seguinte
com toda a clareza, gentileza e bondade que puder reunir...
e depois se perdoe
se estiver completamente errado!



Sentir o cheiro de Dhamma é inalar uma nuvem.
Ver Dhamma é vislumbrar as sombras da noite.
Ouvir Dhamma é escutar a canção das montanhas.
Tocar Dhamma é sentir o sopro da chuva de verão.
Provar Dhamma é saborear o orvalho da flor de lótus.

Difícil mesmo é encontrar palavras adequadas
para apreender o Dhamma.
Ele não pode ser exprimido mas pode ser experimentado.



Dhamma não responde as grandes perguntas.
Apenas as retira do primeiro plano da mente
e permite à sabedoria do desapego surgir.

Então é possível saber sem respostas
e ser sábio mas desprovido de conhecimento.

Pois conhecimento, adquirimos,
e sabedoria, soltamos.





Coloque toda a tristeza da sua vida
na sua mão esquerda
e toda a alegria
na sua direita.
É preciso duas mãos
para segurar a verdade.

Aceitar só o bem
e rejeitar o mal
é como tentar respirar
só inspirando.



Me sinto bem melhor
agora que abandonei a esperança.
Aceitei o fato
de que jamais entenderei absolutamente tudo.
Estou pra sempre satisfeito por carecer de apenas
uma necessidade para atingir o êxtase divino.



Saí a passeio
por uma velha trilha
que circulava a montanha
por trás de uma pequena aldeia Maharaji.

Ao chegar ao topo
estanquei
pela aproximação de uma manada de búfalos
que retornava dos pastos altos.

Escapar seria impossível.
À beira da trilha
cobras espreitavam.
Virar e correr
poderia causar um estouro da manada.
Fiquei parado, quieto e fechei os olhos
e fui imediatamente engolido
pelo estrondo da manada.

No entanto, não fui pisoteado nem empalado,
os animais deslocavam suas enormes carcaças
evitando me esmagar.

Estava ciente do calor de seus corpos
à medida que passavam lentos, balançando perto de mim.
Que poderiam facilmente ter me pisoteado era evidente,
o fato de não terem necessidade disso, também.
Eu não representava nenhuma ameaça para eles.
E aos poucos entendi que eles também não representavam nenhuma
ameaça para mim.

Estavam apenas sendo búfalos,
muito estúpidos e um tanto desajeitados.
Não estavam cientes da sua força
nem do medo que podiam provocar.

Mais tarde, sentado quieto em minha cela
encarei as pedras e flechas da minha mente indigna.
Esses intrusos também não estavam cientes do terror que causavam
nem do quanto detestava sua incursão
na minha paz e serenidade.
Estavam apenas sendo obstáculos, estúpidos e estranhos,
que atacam quando fugimos deles
e se fortalecem quando buscamos escapar.
Encare o búfalo.



Viajei muito, por desertos e montanhas
e voltei para casa para deliciar amigos com histórias
cujo perigo e ousadia cresciam a cada narrativa.

Mas a melhor parte de toda viagem
era rever amigos e familiares
com renovado prazer pelo simples ato
de compartilhar uma xícara de chá com entes queridos.

A vida mundana da qual fugi tantos anos atrás
adquiria um tom suave e delicado
desconhecido por mim no passado.

E hoje posso dizer com segurança
que a maior aventura
não é explorar terras desconhecidas
mas explorar o terreno familiar
por uma nova perspectiva.



Durante a meditação intensiva surgem muitos estados mentais:
tédio, raiva, ciúme,
medo, ódio, desejo.
Cedo ou tarde todos nos visitam.

Mas se somos pacientes,
se damos a eles algum espaço,
percebemos que eles surgem,
permanecem por um tempo
e invariavelmente desaparecem.

Eles não são tão terríveis.
São apenas tão poderosos
quanto tememos que sejam.

Ao atirar gravetos para cães que ladram,
os atiçamos mais ainda.
Sorria, permita que façam o que cães fazem,
e seus latidos assim como suas mordidas, cessarão.



“Ainda não estou pronto para começar a meditar.
Tenho coisas demais na minha mente.
Estou trabalhando questões com minha esposa
e estou tendo problemas no meu trabalho.
Preciso que minha mente se acalme
e alcance alguma paz.”

Meu professor sorriu.

“Com o tempo essas questões serão resolvidas
mas novas surgirão e tomarão seu lugar.
Esperar pela paz antes de começar
a busca pela verdade
é como esperar se formar
antes de aprender a ler. Vemos nossa vida através de um vidro,
obscura.
Não é nossa vida que precisa ser limpa,
mas o próprio vidro.
Podemos esperar eternamente que o sol se esfrie;
melhor usarmos um chapéu de abas largas.”



Prefiro a palavra “sentar” a “meditar”.
Meditar pode parecer mais uma coisa a fazer, uma atividade,
uma prática, um compromisso.
Pode ser um hobby ou um jogo.
Sentar é não ação, não praticar.
É aceitar, abrir, observar, livre de julgamento.
É uma oportunidade de estar consciente da realidade,
dentro e fora de nós
e de estar em paz com essa realidade.

É o supremo ato de coragem:
não fugir.
Nós não buscamos escapar.
Nós sentamos.



Onde quer que se esteja, é em outro lugar que desejamos estar.
Com quem quer que se esteja, é com outros que desejamos estar.
O que quer que se tenha, são outras coisas que desejamos ter.

 Não há esperanças.

 Esse desejo pelo que não temos continua a crescer.
Mas isso não é a mente, apenas uma condição da mente.

 Paz é dar um passo para trás desse pendulo perpétuo
 para ver o desejo como ele é:
 um insaciável descontentamento.

 Dê um passo para trás.

 Para ver a beleza da pintura é preciso se afastar.



Muitas vezes fui até meu professor
me queixando das minhas dores.
“Não se preocupe,” dizia ele “Pode piorar!
E pode não passar.”

Aceitar que essa dor
poderia ser permanente
era estranhamente reconfortante.
Livre agora do desejo de me livrar desse ataque à minha paz
a dor recuará.



Rude e de poucos sorrisos
meu pai não tinha a menor paciência com tolices.
De poucas palavras, e raras risadas,
focava sua afeição sobretudo no seu carro.

Tarde da noite depois de uma festa
bati com sua mais preciosa posse.
Permaneci acordado o resto da noite
até ouvir seus chinelos se arrastarem até a cozinha.

Sentou-se à janela da cozinha
bebericando seu café pré-cerveja.
Com ansiedade me aproximei dele,
minha exaustão multiplicando meu medo
da sua iminente cólera.

Falei rápido sobre o acidente.
Me preparei para a tempestade que se aproximava.
“Você se machucou?” foi tudo que ele perguntou.

E foi então
que pela primeira vez
conheci meu pai.
Me perguntei por onde ele teria se escondido
nos últimos dezoito anos.

Não era ele que se escondera, mas eu.
Escondi meu amor por ele por trás da minha raiva
da sua natureza taciturna.

Nessa manhã há tanto tempo atrás
sua simples pergunta revelou meu amor
e eu vi que o amor do meu pai sempre estivera presente.
Aqueles sem amor em seu próprio coração
estão fadados a buscar o amor dos outros por toda a eternidade.





Não olhe para minhas ações, por mais que tenham sido prejudiciais;
nem para minhas palavras que tanto lhe feriram.

Remoê-las na mente reacende seu remorso.

Veja a intenção por trás dessas ações e palavras.

Nisso reside a verdade que deve ser julgada
pois apenas a intenção de prejudicar ou magoar é errada.

Não procuro por perdão,
mas você precisa perdoar.

Não desejo seu amor,
mas você precisa amar.

Não quero sua compaixão,
mas você precisa ser compassivo.

Sem perdão, amor e compaixão
a infelicidade irá segui-lo
assim como a carroça segue o cavalo.



A raiva é estimulada por acontecimentos e pessoas externos
mas reside lá no fundo de nós mesmos
e se revela quando a visão do nosso ego é desafiada.
Insultos recebidos e opiniões impostas
não são o problema
pior é nossa reação a esses insultos e opiniões.

Esses ataques permanecem apenas som e fúria
sem significado
quando mantemos nosso equilíbrio.

Estranho é que quando estamos num outro país
palavras de abuso caem em ouvidos moucos
e não nos perturbam
apesar da mesma intenção de perturbar.
Insulto sem resposta permanece
com o agressor.

Seja surdo aos insultos dos outros
e cego às suas ações.
Fique dentro de si.
Sintonize o estoque de raiva reativa
que aí mora
e não faça nada.



Onde ficam esses reinos do inferno dos quais o Buda falou?
Eles existem numa mente acorrentada, numa mente agitada,
uma mente indisciplinada que procura por prazer
em vez de felicidade,
e encontra defeitos num êxtase descontinuo.

Os reinos do inferno se encontram na mente
que zapeia de canal em canal tentando
eliminar o tédio.

Apodrecem e se multiplicam quando a realidade virtual
substitui a realidade
e surgem quando se recorre a intoxicantes
para erradicar qualquer desconforto.
Os reinos do inferno gritam, "Quero que seja de outra forma!"

Reinos do inferno são onipresentes quando desejamos aquilo
que não temos.



Vi fotos de Dhammagiri,
um centro de meditação na Índia
intocado, exuberante, tranquilo e isolado.
Quando cheguei lá para meditar
por um longo período de tempo
a sua beleza mais do que superou as fotos que eu havia visto.
Paraíso.

Comecei a sentar e logo as impurezas da mente
lutavam para me controlar.
Andei pelos caminhos de Dhammagiri, olhar baixo,
desanimado e agitado,
meu desconforto excedia tudo o que eu imaginara.
Inferno.

O que fez Dhammagiri mudar de paraíso para inferno?
Não havia outro culpado além de mim mesmo.
Eu criei meu próprio inferno a partir de um paraíso...
e estava determinado a criar meu próprio paraíso
desse inferno.

Mente é mais importante.



Sua vida era um sucesso sem precedentes.
Trabalhava muito e arduamente, mas
todos os desejos foram realizados.
Seu carro era melhor do que de todos os seus amigos;
uma casa mais aprazível, uma parceira mais bonita, comida mais
suntuosa.

Com o tempo sua vida de ganância perdeu a cor
e ele buscou um lugar mais simples
livre da interminável busca pela última tendência.
Procurou escapar de ser o número um.
Raspou sua cabeça e partiu para o mosteiro
no meio da floresta. Não tinha nada além de mantos velhos e
rasgados para vestir
e uma tigela de esmolar enferrujada para angariar comida.

No seu primeiro dia, enquanto estava na fila
esperando por qualquer comida que os aldeões
quisessem colocar na sua tigela,
reparou que o monge ao seu lado
tinha uma tigela de aço inoxidável nova e brilhante .
Sua mente se encheu de inveja e raiva
e planejou como ele também poderia obter uma tigela igual.

Desejo é o desejo seja de governar o mundo
ou de possuir uma simples tigela de aço.
Desejo causa sofrimento.
Aquele que leva a vida santa
é aquele que está livre de desejo
não aquele que vestiu o manto
e habita em bosques isolados.

Para libertar a mente não precisamos renunciar
aos nossos empregos, nossos carros, nossas casas.
Precisamos renunciar ao apego.





Quando a escuridão se vai, há luz.
Quando abandonamos as impurezas
e tudo a que nos apegamos
resta a pureza.
Não há nada a conseguir, a adquirir,
nenhum estado a atingir.

Não estamos nos desenvolvendo enquanto não soltarmos.
Não estamos indo a lugar algum enquanto não partirmos.
Não estamos adquirindo enquanto não desapegarmos.
Não estamos alcançando enquanto não renunciarmos.

Nossa carga de impurezas é pesada.
Não precisamos desenvolver músculos fortes para carregá-la.
Precisamos simplesmente largá-la.



O jovem pastor de cabras
viu o Buda sentado debaixo de uma árvore.
Encantado com sua serenidade,
se aproximou do Buda e perguntou:
“Você é Deus?”

“Não,” respondeu o Buda. “Não sou Deus.”

“Então você é um homem?” perguntou.

“Não,” respondeu o Buda. “Não sou um homem.”

“Então o que você é?” perguntou o rapaz.

“Eu sou desperto!” disse o Buda.



No meio da floresta, no calor do verão
escolhemos meditar do lado de fora à noite.
Éramos visíveis através das árvores por nossa vizinha
que se opunha firmemente aos nossos hábitos pagãos.
Para mostrar o seu desagrado e converter-nos aos seus pontos
de vista,
ela trouxe seus tambores para fora
e começou a praticar logo que nos sentamos.

Como noviço fiquei ressentido por essa invasão
à minha tranquilidade.
Eu a odiava pelo seu ódio!
Percebi que os outros monges não pareciam incomodados pelo
barulho.
Falaram do *Kyasaku*, a vara usada na prática Zen
para manter os meditadores vigilantes e atentos.
Esse então seria nosso *Kyasaku*
e deveríamos desenvolver gratidão pela sua ajuda.
Após cada sessão de meditação vespertina deveríamos
silenciosamente
agradecer à nossa vizinha por fortalecer a nossa prática.

Deixei o mosteiro pouco tempo depois
mas tenho notado que cada sala de meditação,
cada templo, cada retiro,
tem alguém tocando tambor sem saber para nos manter vigilantes e
alertas.
Seja grato.



Estávamos sentados na sala de meditação
duzentos de nós trancados em nossa luta
em manter foco e equilíbrio
exceto um homem agitado
que via no esforço do nosso grupo
uma conspiração por controle.

Arrastado pelo seu delírio
e estimulado por sua raiva,
correu para o nosso professor
gritando avisos e brandindo um grande taco.

Era tarde demais para qualquer um de nós protegê-lo.
Nosso professor, sentado em quietude à nossa frente,
abriu seus olhos e começou calmamente
a entoar palavras de amor e paz.

Quando o homem agitado levantou seu taco para bater
as vibrações de amor e compaixão
o empurraram para fora do estrado
e ele soltou seu taco.

Que pretensão
achar que poderíamos proteger nosso professor
mais do que seu amor bondade.
Para estar seguro nesse mundo
ande suavemente mas carregue um coração grande!



Precisamos começar por onde estamos
não por onde desejamos estar.
Pois onde desejamos estar
é estarmos felizes onde estamos.

Podemos estar no inferno
mas se formos pacientes
e permitirmos ao inferno apenas ser infernal
então esse equilíbrio da mente,
esse contentamento tranquilo,
transforma inferno em paraíso.

A diferença de um dezesseis avos de polegada
entre paraíso e inferno
é equanimidade.



Lista das primeiras linhas

- 7 Sentar não cria verdade,
8 Sentamos por entre tormentas
9 Agora é verdade que a morte de um ente querido,
10 Não é preciso temer o surgir dos pensamentos
11 Siga o líder que não procura seguidores,
12 “Minha cabana tem goteiras,” disse o noviço, Antes
13 do fim da chuva,
13 Nos sentamos, pois o que mais haveria para se fazer?
14 Numa tarde chuvosa um jovem monge veio
16 Pensar ser louco
17 O monge certo dia voltou da floresta para casa.
18 O louco entrou na cidade gritando,
19 Pensamos ser preciso chegar a algum lugar,
20 “O senhor da guerra está chegando!”
21 Buda e Mara
21 Ninguém gostava do novo monge chefe.
22 O jovem era um buscador espiritual
24 Quando uma gota de chuva cai no oceano
25 O problema da nossa condição humana
26 “Vão encontrar o Dhamma!”
27 Aproximei-me dela,
28 Os monges adentraram a sala de meditação
29 “Meditação,” disse o mestre,
30 Só com amor se pode conhecer o silêncio.
31 Nos inspiramos no Buda
32 O mestre estava muito doente,
34 Na selva, caçadores colocam

- 35 A meditação é um soltar constante.
36 O Buda não foi a lugar algum.
37 Ao ser solto da prisão
38 Olhe a montanha como faria um rio;
39 Talvez seja o momento de sentar menos...
40 Ao pôr do sol o monge foi para a selva.
41 Sozinho no deserto e
43 Discutiram durante toda a noite.
44 O mestre recomendou uma balsa para chegar à outra
margem
45 A essência de Dhamma é a meditação.
46 Amizade não é amizade
47 Bondade é ao mesmo tempo o meio para a libertação
48 Dois monges chegaram a um córrego na montanha
49 Silêncio não é sossego
50 Na Índia deparei-me com uma mendiga
51 O jovem noviço retornou
52 Nosso maior problema
53 Dhamma não é uma religião
54 A mente é como um lago gelado.
55 Dhamma nos ensina a desapegar.
56 A cobiça é a raiz dos meus problemas.
57 A vida é como tentar baldear um barco furado.
58 Alguns monges estavam conduzindo uma sessão de
meditação
59 A iluminação não é nada além
60 Você é um cristão.
61 Quando meditamos
62 Felicidade é o que buscamos
63 Como professor de paciência e tolerância
64 Ansiamos por paz de espírito.
65 Minha expressão de cão sem dono
66 O caminho começa com bondade.
68 O aluno aproximou-se do seu mestre.
69 “Sinto que você não me deu orientação su iciente.”
70 Dhamma não é uma forma de fugirmos dos nossos
problemas
71 Certa vez um santo sábio disse:

- 72 Dhamma ensina a ser egoísta.
73 Precisamos primeiro perceber
74 Há muito tempo atrás
76 Nenhum sofrimento é tão injusto quanto o meu.
77 *Buddham saranam gacchami*
78 Seja grato por todas as transgressões
79 Quando estou com raiva vou pescar para enganchar
80 Não busque por um guia amoroso
81 Um monge disse ao seu colega,
81 Para que coisas boas comecem
82 Dhamma está mais próximo dos corações partidos.
83 O mestre abordou seu aluno
85 “Meu professor com certeza é iluminado.
85 Após anos de meditação solitária no meio da floresta
86 Ondas isoladas viajam em direção ao seu destino
87 Se não puder fazer a coisa certa
88 Sentir o cheiro de Dhamma é inalar uma nuvem.
89 Dhamma não responde as grandes perguntas.
91 Coloque toda a tristeza da sua vida
91 Me sinto bem melhor
92 Saí a passeio
94 Viajei muito, por desertos e montanhas
95 Durante a meditação intensiva surgem muitos estados mentais:
96 “Ainda não estou pronto para começar a meditar.
97 Prefiro a palavra “sentar” a “meditar”.
98 Onde quer que se esteja, é em outro lugar que desejamos estar.
99 Muitas vezes fui até meu professor
100 Rude e de poucos sorrisos
102 Não olhe para minhas ações, por mais que tenham sido prejudiciais;
103 A raiva é estimulada por acontecimentos e pessoas externos
104 Onde ficam esses reinos do inferno dos quais o Buda falou?
105 Vi fotos de Dhammagiri,
106 Sua vida era um sucesso sem precedentes.
108 Quando a escuridão se vai, há luz.
109 O jovem pastor de cabras

- 110 No meio da floresta, no calor do verão
111 Estávamos sentados na sala de meditação
112 Precisamos começar por onde estamos

Sobre a Pariyatti

Pariyatti é dedicada a fornecer acesso de baixo custo a ensinamentos autênticos do Buda sobre a teoria de Dhamma (*pariyatti*) e a prática (*paṭipatti*) da meditação Vipassana. Uma organização sem fins lucrativos sob os autos 501 (c) (3) desde 2002, Pariyatti é sustentada por contribuições de pessoas que apreciam e desejam compartilhar o valor incalculável dos ensinamentos do Dhamma. Nós o convidamos a visitar www.pariyatti.org a fim de saber mais sobre nossos programas, serviços e formas de apoiar as publicações e outros projetos.

Publicações Impressas da Pariyatti

Vipassana Research Publications (foco em Vipassana como ensinada por S.N. Goenka na tradição de Sayagyi U Ba Khin)

Edições Pariyatti da BPS (títulos selecionados da Buddhist Publication Society, co-publicada pela Pariyatti nas Américas)

Edições Digitais Pariyatti (títulos de áudio e de vídeo, incluindo discursos e palestras)

Pariyatti Press (títulos clássicos reeditados e escritos inspiradores de autores contemporâneos)

Pariyatti enriquece o mundo ao

- disseminar as palavras do Buda,
- proporcionar sustento para a jornada do buscador,
- iluminar o caminho do meditador.