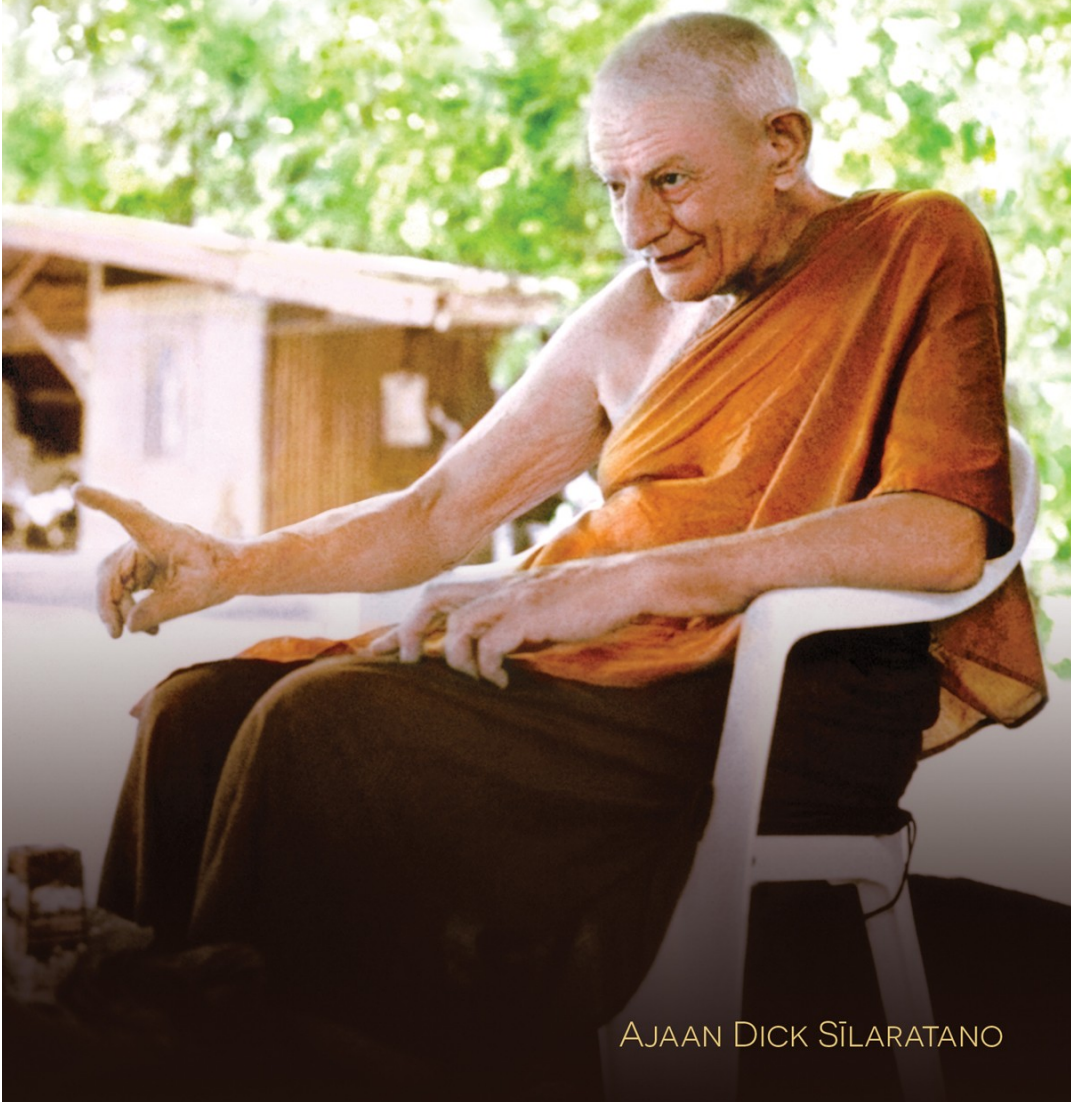


UNCOMMON WISDOM

VIDA E ENSINAMENTOS *de* AJAAN PAÑÑĀVAÐÐHO



AJAAN DICK SĪLARATANO

*“Ele ensinava o Dhamma
que era bom no início,
bom no meio e bom no final,
com o significado e expressão corretos.”*



UNCOMMON
WISDOM

VIDA E ENSINAMENTOS DE AJAAN PAÑÑĀVADDHO

Escrito e Compilado por

AJAAN DICK SĪLARATANO

FOREST DHAMMA PUBLICATIONS
VIRGÍNIA – EUA

UNCOMMON WISDOM

VIDA E ENSINAMENTOS DE AJAAN PAÑÑĀVADDHO

Publicado por:
Forest Dhamma Publications
Foresta Dhamma Monastery
255 Snakefoot Lane
Lexington, VA 24450
EUA

Este livro está disponível para download gratuito em
www.forestdhamma.org

Todos direitos comerciais reservados.
©2014 Forest Dhamma Monastery Organization

Este trabalho está licenciado sob Creative Commons
Attribution-NonComercial-NoDerivs 4.0 International License.

Para ver uma cópia desta licença, visite:
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>

Este livro foi impresso para distribuição gratuita. Não deve ser vendido. Ele foi disponibilizado através da fé, esforço e generosidade de pessoas que desejam compartilhar o conhecimento e compreensão que ele contém com quem quer que esteja interessado. O ato de oferecê-lo gratuitamente é parte do que o faz uma “publicação de Dhamma”, um livro dedicado a princípios budistas.

Edição em língua portuguesa, Julho de 2016

Jorge Luiz R. Furtado – tradutor

Ângelo de Vita, Flávio Silva e Francisco Oliveira – revisores

Mudito Bhikkhu – editor

Índice

Prefácio.....	1
Introdução.....	3
Biografia de Um Ensino.....	5
Vida.....	6
Tributo.....	89
Bom no Início.....	92
Propósito.....	93
Presença.....	104
Renascimento.....	112
Fundamentos.....	120
Bom no Meio.....	134
Corpo.....	135
Memória.....	145
Sensações.....	155
Sentidos.....	164
Bom no Final.....	173
“Eu”.....	174
Citta.....	182
Nibbāna.....	191
Sabedoria.....	201
Glossário.....	208
O Autor.....	213
Forest Dhamma Monastery.....	214

Prefácio

É importante que a biografia do Venerável Paññavaḍḍho tenha sido escrita e publicada pelos esforços de Tan Ajaan Dick, que esteve próximo desse grande venerável e recluso monge. Ajaan Paññavaḍḍho passou a maior parte de sua vida monástica em Wat Pa Baan Taad, um remoto mosteiro de floresta em Udon Thani, no nordeste da Tailândia. Ele treinou e praticou sob a orientação e apoio de um dos Bhikkhus mais respeitados da Tailândia, Tan Ajaan Mahā Bua – atualmente mais conhecido na Tailândia como “Luang Ta Mahā Bua”.

Eu cheguei na Tailândia no ano novo de 1966, após servir no American Peace Corps em Sabah, Malásia, por dois anos. À época, havia poucos homens ocidentais assumindo a ordenação monástica na Tailândia. Vim à Tailândia com a intenção deliberada de me ordenar e receber ensinamentos e instrução na meditação budista. Passei meus primeiros seis meses em Bangkok, investigando as possibilidades de ordenação e implementando meus esforços iniciais na meditação num templo budista. Nessa época, eu conheci Tan Ajaan Mahā Bua em Wat Bovornives e soube de seu discípulo, Ajaan Paññavaḍḍho. No entanto, eu apenas tive a oportunidade de conhecê-lo três anos mais tarde, quando Luang Por Chah me levou em uma turnê a fim de encontrar alguns dos respeitados “Kruba Ajaans” no nordeste da Tailândia. Viemos ao Wat Pa Baan Taad para encontrar Tan Ajaan Mahā Bua. Nesta ocasião, tive a oportunidade de encontrar Ajaan Paññavaḍḍho pela primeira vez.

Fui várias vezes visitar Ajaan Paññavaḍḍho durante os anos seguintes. Então, em 1976, meus pais, que viviam na Califórnia, pediram-me que os fosse visitar. Foi-me dada uma passagem de avião da Thai International Airline para viajar da Tailândia via Londres, uma vez que aquela companhia ainda não tinha estabelecido voos aos Estados Unidos. Assim, no verão de 1976, passei vários dias em Londres à espera do voo de regresso a Bangkok. Ajaan Paññavaḍḍho havia me dado o nome e o telefone de George Sharp, o presidente em exercício do English Sangha Trust (E.S.T), em Londres.

Ajaan Paññavaḍḍho foi estreitamente associado ao E.S.T. Antes de partir para a Tailândia, havia morado nas instalações do E.S.T. em Londres. Ele havia sido ativo no ensino do Dhamma na Inglaterra. Aqueles eram os primeiros anos, quando havia um interesse crescente pelo budismo no Ocidente e, especialmente, na Inglaterra. Ele tinha muitos amigos e estudantes de budismo confiantes de que um dia ele voltaria para o Reino

Unido para partilhar com eles seu conhecimento adquirido. Ele era altamente respeitado por muitos. No entanto, não tinha a intenção de voltar. Eu, por minha vez, fui à Inglaterra para estabelecer um mosteiro de floresta com o intuito de ensinar e treinar bhikkhus. Ajaan Paññavaḍḍho encorajou-me a fazer isso. Ele passou o resto de sua vida em Wat Pa Baan Taad com seu mestre, Luang Ta Bua. Tornou-se muito conhecido e respeitado por muitos na Tailândia. Faleceu em 2004.

Daquela geração de budistas na Inglaterra, os que dele se lembram estão agora muito velhos ou mortos. Eu passei trinta e quatro anos na Inglaterra e lá estabeleci vários mosteiros – sendo o principal deles o Amaravati Buddhist Monastery em Hertfordshire. Pessoalmente, sinto muita gratidão a Ajaan Paññavaḍḍho, que foi uma fonte de inspiração e um dos professores pioneiros no Ocidente. Ele, hoje, é mais conhecido na Tailândia do que no Reino Unido.

Sinto que é importante reconhecer este magnífico professor e monge. Por isso, providenciei que um retrato seu fosse pintado e colocado no salão de uposatha do mosteiro Amaravati. Este evento ocorre em conjunto com o lançamento desta biografia que Ajaan Dick escreveu.

O Theravāda é uma tradição muito antiga. E “tradição” significa que nós reconhecemos os antecessores – desde o Buddha que estabeleceu a tradição 2557 anos atrás na Índia, até os dias atuais. Tan Ajaan Paññavaḍḍho é considerado um dos nossos predecessores na linhagem de Tan Ajaan Man, Tan Ajaan Mahā Bua e Tan Ajaan Chah. Esta é geralmente referida como “A Tradição da Floresta Tailandesa”.

Aqueles dentre nós que tivemos a oportunidade maravilhosa de viver, treinar e praticar dentro desta tradição percebemos que a sabedoria universal que o Buddha apontou através do ensinamento original das Quatro Nobres Verdades tem sido agora descoberta e apreciada pelo Ocidente. Tan Ajaan Paññavaḍḍho é um dos que descobriram e perceberam a profundidade e eficácia deste caminho. Ele é um ocidental contemporâneo que realmente desenvolveu a prática da meditação através desta tradição ancestral. Através de seu exemplo, podemos aumentar a nossa fé e determinação para fazer o mesmo.

Ajaan Sumedho

Mai de 2014

Introdução

A vida e os ensinamentos do Venerável Ajaan Paññavaḍḍho são a inspiração por trás deste livro. Sua biografia narra uma vida excepcional e ensina muitas lições. Mas esta biografia é mais do que apenas um relato histórico dos eventos que compõem uma vida. Na verdade, algumas pessoas deixam a sua marca no mundo de uma forma tão sutil que um relato biográfico não consegue captar seu significado mais profundo. Uma vez que a busca da vida de Ajaan Paññavaḍḍho foi, em última instância, uma jornada mental, ela possuiu uma qualidade que transcende qualquer vida mundana e suas idas e vindas. Por essa razão, o esboço biográfico aqui apresentado se destina a homenagear não tanto aos fatos de uma vida, mas sim a um tipo mais essencial de verdade sobre a essência de uma pessoa.

Biografias são geralmente cronológicas por natureza, embora também seja possível explorar certas dimensões do caráter de uma pessoa, narrando assim sua evolução ao longo do período de uma vida. Este relato da vida de Ajaan Paññavaḍḍho tenta entrelaçar o fio dos acontecimentos com o fio do caráter, de modo que os fios narrativos se cruzam, em pontos, com temáticas que retratam a rica tapeçaria de Dhamma que foi sua vida. Através dessa dupla apresentação, espero oferecer uma visão satisfatória da variedade e profundidade da vida espiritual de Ajaan Paññavaḍḍho para servir como um guia no caminho para Nibbāna.

Devido à natureza efêmera da memória humana, a vida é sempre, em certa medida, imaginada, quer estejamos contando a vida de outra pessoa, quer a nossa própria. Este relato da vida de Ajaan Paññavaḍḍho se desenrola nesta área criativa entre o factual e o ficcional. Ele tenta apresentar uma interpretação acurada de sua vida, colocando especial prioridade sobre as lições a serem aprendidas.

O principal objetivo deste livro é fornecer uma introdução aos ensinamentos do Dhamma de Ajaan Paññavaḍḍho, ensinamentos cuja amplitude e riqueza tendem a desafiar qualquer comparação. Para isso, vou apresentar tanto a biografia de um ensinamento quanto a história de um indivíduo. Vou me concentrar no contexto histórico que moldou seus ensinamentos e o caráter carismático que o definiu como um professor. Para entender a fundação a partir da qual seu ensinamento se desenvolveu, temos que olhar para a vida e prática de Ajaan Paññavaḍḍho até o momento em que ele se tornou um professor maduro.

Em seus anos de formação, Ajaan Paññavaḍḍho procurava constante refúgio na habilidade de sua mente para pensar logicamente e chegar a conclusões racionais. Ele encontrou na racionalidade um refúgio seguro para a mente, mas um apoio incerto para o coração. Motivado a resolver esta tensão, ele sondou profundamente a prática budista usando métodos de causa e efeito até que descobriu os limites do raciocínio condicionado. Foi nessa zona fronteira, entre o condicionado e o intuitivo, que ele reconciliou estes dois. Seus ensinamentos eram muitas vezes uma tentativa de levar os métodos de raciocínio de causa e efeito ao limite e, em seguida, ir totalmente além deles.

Os capítulos deste livro foram compilados a partir de uma série de palestras dadas por Ajaan Paññavaḍḍho aos seus discípulos: monges, monjas e leigos. Uma vez que eles foram reunidos principalmente a partir das perguntas dos discípulos de Ajaan Paññavaḍḍho e as respostas dele às mesmas, estas não são palestras de Dhamma no sentido formal. Ao invés, são ensinamentos informais de Ajaan Paññavaḍḍho conforme ele respondia às perguntas de seus alunos em uma tentativa de esclarecer as suas dúvidas. Às vezes, sua resposta era curta, direta e espontânea. Em outros momentos, ele parecia usar a questão como um trampolim para expandir aspectos cruciais do ensinamento do Buddha. Através desta interação, ele sempre conseguia trazer seus alunos de volta à essência do Dhamma.

Ajaan Paññavaḍḍho foi um professor de Dhamma único, de uma sabedoria incomum. Ele tinha a capacidade de conectar todos os diversos aspectos do Dhamma a um tema central, fazendo a complexidade dos ensinamentos budistas compreensíveis igualmente a monges e leigos. Sua vida e seus ensinamentos, por isso, assumem uma significância magistral na história da Sangha ocidental.

Espera-se que, através desta apresentação de sua vida e de seus ensinamentos, a presença de Ajaan Paññavaḍḍho possa ser invocada e lembrada como um guia inspirador, amigo e mestre do caminho budista.

Ajaan Dick Silaratano

Mai de 2014

Biografia de Um Ensino

É impossível equiparar a inteligência mundana com a sabedoria do Dhamma. Se as pessoas inteligentes se afastassem de seus interesses mundanos e, ao invés, voltassem sua atenção para a prática da meditação budista, elas poderiam beneficiar imensamente o mundo em que vivemos.



Vida

No terreno estéril do Planalto de Deccan, na Índia, a vários dias de viagem ao sul da planície do Ganges, onde o Buddha caminhou sobre a Terra e despertou a humanidade, ricos veios de ouro correm profundos pelo solo. A antiguidade registra a mineração de ouro nos recôncavos dessas planícies varridas pelo vento. Durante milênios, reinos floresceram e pereceram no compasso da fortuna daqueles a procura deste precioso metal. Meio milênio atrás, o último destes reinos caiu em ruínas e desapareceu. Seu nome era Kolar.

Com a queda, Kolar tornou-se um planalto árido e espinhoso, onde rajadas de vento sopravam incontroláveis e a terra jazia rochosa, árida e inabitada. Então, em 1873, um aventureiro soldado britânico arrendou a terra do marajá de Mysore e começou a escavar. A terra se recusava a ceder seu tesouro tão facilmente. Durante vários anos ele escavou em vão, até a famosa empresa John Taylor and Company da Grã-Bretanha ter sido levada para supervisionar o projeto. A empreitada finalmente tocou o ouro em 1880 num posto fronteiro chamado Oorgaum.

Em 1883, quatro túneis de mineração estavam operando em tempo integral, e a paisagem de Kolar mudou rapidamente. Bangalôs coloniais com jardins coloridos, salões de festas, hospitais, escolas e longas filas de cabanas para os trabalhadores multiplicaram-se pelas planícies. Minas começaram a pontilhar a paisagem à medida que mais e mais veios eram encontrados.

Foi lá, quarenta anos depois, nos campos de ouro de Mysore, na Índia, que a vida de Peter John Morgan começou. Ele nasceu às 7h45 da manhã do dia 19 de outubro de 1925, em Oorgaum, Kolar Gold Fields, o local da primeira mina escavada por engenheiros britânicos. A época e local de seu nascimento seriam significativos para a trajetória de sua vida.

Seu pai, John Morgan, era filho de um vigário anglicano que cresceu em Llanelli, País de Gales, e começou a trabalhar nas minas locais assim que a Primeira Guerra Mundial eclodiu. Felizmente, John Morgan foi enviado para a Mesopotâmia e à zona do Canal de Suez, evitando o destino da maioria dos jovens oficiais que acabaram nas trincheiras da Europa. Na Mesopotâmia, ele ajudou a construir uma estrada de ferro ao longo do Canal de Suez e foi condecorado com a Medalha da Cruz Militar por seu serviço.

7 - Vida

Quando John Morgan voltou à Inglaterra depois da guerra, a indústria de mineração local estava passando por momentos difíceis. Ele decidiu se candidatar a um emprego em mineração na empresa John Taylor and Company, que explorava as minas no Kolar Gold Fields na Índia. Felizmente, devido a uma ligação com a família Taylor, aconteceu de imediatamente obter uma colocação em Kolar Gold Fields.

Em 1924, John, acompanhado de sua esposa Violet, viajou de navio da Inglaterra para a Índia. Lá, John assumiu o cargo de gerente assistente nas minas. A Índia, naquela época, ainda fazia parte do Império Britânico. O casal passou a residir na Comunidade de Mineração Britânica em Kolar Gold Fields, conhecida por sua atmosfera colonial, onde fileiras de bangalôs bem equipados e majestosos eram flanqueados por gramados bem cuidados e árvores grandes e frondosas.

A eletricidade era ainda uma novidade na Índia daqueles dias, mas Kolar Gold Fields foi um dos primeiros lugares no país a desfrutar de seus benefícios. A hidrelétrica construída pelos britânicos provia eletricidade para a mineração, moagem e trituração nos campos de extração. Com eletricidade também para os bangalôs, os funcionários britânicos desfrutavam de luxos tais como ventiladores de teto e luzes elétricas. Em pouco tempo, uma florescente cidade surgia plena da maior parte das conveniências e instituições da vida europeia numa antes desolada terra árida. Como resultado, Kolar Gold Fields ficou conhecida pelos britânicos como “Pequena Inglaterra”.

Peter cresceu em meio à multicultural comunidade mineira – uma mistura de trabalhadores europeus, anglo-indianos e indianos oriundos das regiões vizinhas de Tamil e Telugu. Cada família de funcionários empregava um séquito de trabalhadores domésticos. Era uma cidade pequena, e todo mundo se conhecia. As diferentes classes sociais se misturavam livremente. Sua mãe, uma mulher simples e de boa índole, sentia prazer na bondade e generosidade. Babás, empregadas domésticas, jardineiros, varredores e *tea boys* eram todos tratados como parte da família.

As primeiras lembranças de Peter eram os sons e os movimentos repetitivos das operações de mineração: a sirene cujo apito regia a vida dos trabalhadores; os guindastes gigantes com grossos cabos pretos que desciam os homens ao ventre da terra e retiravam gaiolas cheias de minério; o eco dos carrinhos carregados de minério que chacoalhavam pelas cavernas ao longo das passagens subterrâneas cruzando-se entre os cabos; o estrondo da explosão das rochas nas profundezas subterrâneas que sacudia as janelas e rachava as paredes; e os

mineiros fluindo para fora dos poços no final do dia, escurecidos, cobertos de fuligem e poeira subterrâneas, falando em voz alta sobre assuntos cotidianos e mundanos.

Ocasionalmente, Peter acompanhava seu pai à mina e via como o motor elétrico desenrolava carretéis gigantes de cabo que baixavam o carrinho do elevador ao interior da escavação. Ele observava com admiração e apreensão como a cabeça de seu pai desaparecia lentamente sob o chão. Ele mirava o cabo, a desenrolar por muito tempo depois de seu pai já ter sumido de vista, e esperava até que o carro do elevador fosse içado de volta.

O pai de Peter tinha um talento especial para trabalhos manuais, e muitas vezes improvisava brinquedos para o filho. Ele começou com brinquedos simples, como piões, pipas e rolimãs, e finalmente passou a desenvolver brinquedos mecânicos complexos com partes móveis como, por exemplo, um caminhão de bombeiros ou uma locomotiva. Ocasionalmente ele também comprava brinquedos mecânicos de ferro fundido para Peter. Logo passou a acontecer que qualquer coisa que se movesse deixava Peter fascinado.

Ele gostava de observar seu pai a fazer os brinquedos e logo aprendeu como montá-los. Seu pai explicava o que ele estava fazendo em linguagem simples, e Peter começou a entender os princípios por trás da mobilidade deles. Em pouco tempo, ele já era capaz de consertar por si mesmo um brinquedo quebrado, buscando a ajuda do pai apenas como último recurso.

De todos os brinquedos, um pequeno carro de corrida vermelho que sua tia Nana trouxera da Inglaterra cativou mais intensamente sua imaginação. Era um brinquedo diferente dos que ele vira antes: era elegante, habilmente construído e veloz, corria pelo chão, como se tivesse vontade própria. Uma chave dava corda ao mecanismo que impulsionava as rodas dianteiras. Fiel a seu nome, o carro disparava pelo chão quando a corda era dada por completo.

Brinquedos de corda se tornaram populares na Inglaterra em meados da década de 1920. Um carro simples como o de Peter oferecia um excelente tutorial em engenharia mecânica miniaturizada; porém, como o mecanismo no pequeno carro de corrida vermelho era totalmente coberto pelo capô, Peter não entendia, a princípio, como ele funcionava. Ele ficava encantado demais com a velocidade e a trajetória sinuosa para dar atenção à mecânica. No entanto, depois que o veloz carrinho chocou-se contra uma parede, numa de muitas vezes, danificando o delicado mecanismo de corda, chegou então a hora de ele olhar sob o capô.

9 - Vida

Os olhos de Peter seguiram atentamente seu pai desmontando o brinquedo, enrolando a mola mestra e pacientemente explicando como funcionava o mecanismo para produzir o movimento. Peter aprendeu como o giro da chave gerava energia no sistema, comprimindo a mola de metal, armazenando a energia até que fosse transmitida por um conjunto de engrenagens para girar as rodas. Ele aprendeu que, pela dificuldade de comprimir metal em um espaço tão pequeno, a mola armazenava energia de forma eficaz: quanto mais difícil a compressão da mola, mais energia ela acumulava. Mas Peter não precisava se preocupar com as limitações da energia: se ele tivesse mais do que um minuto e meio de entretenimento obtidos do mecanismo, já estava bom.

A alegria de Peter com estes brinquedos mecânicos e seu fascínio pela forma como eles funcionavam despertaram sua disposição natural para a lógica e para o poder do pensamento racional. Essa capacidade de pensar logicamente e chegar a conclusões fundamentadas tornou-se um refúgio para o jovem Peter enquanto lutava para lidar com as circunstâncias mutáveis e as inescapáveis sujeições da vida. Depois de uma existência um tanto protegida e sem intercorrências em Kolar Gold Fields, ele foi inesperadamente tirado da Índia Britânica, e do enclave da “Pequena Inglaterra”, e posto no outro lado do mundo, na Inglaterra.

Em 1932, depois de muita deliberação, os pais de Peter decidiram enviá-lo para a Inglaterra para receber uma educação “completa e adequada”. Aos sete anos de idade, Peter encheu um pequeno baú com seus pertences pessoais e viajou de trem para Bombaim, de onde ele e sua família embarcaram em um grande navio a vapor. O navio navegou diretamente através do Mar da Arábia e Mar Vermelho através do Golfo de Aden.

Peter nunca tinha viajado em um navio a vapor antes, e a viagem tornou-se uma parte inesquecível de suas memórias da infância. Ele foi seduzido pelo movimento do navio, pelo arco aberto pela proa através das ondas e pela popa deixando seu rastro. Ele queria aprender o segredo da máquina – e também aliviar o tédio de olhar para uma extensão infinita de mar em todas as direções. Ele tentou construir suas respostas, mas, obtendo pouco sucesso, foi a seu pai em busca de inspiração.

Com sua calma e paciência habitual, o pai explicou o básico de como a máquina a vapor funcionava. Usando a água fervente como ponto de partida, ele mostrou como o movimento mecânico era produzido pelo vapor que ela gerava. Ele explicou o funcionamento dos dois componentes básicos de uma máquina a vapor: a caldeira para gerar vapor e o motor para mover o eixo de manivela que

impulsionava o navio. Embora seu pai tivesse explicado sobre cilindros e pistões, Peter ficara contente com um conhecimento rudimentar naquele momento. Sem um modelo mecânico para ver, ele achou impossível imaginar todo o processo. Mas não desanimou: ele pensou até que poderia construir um navio a vapor por conta própria, um dia!

Em pouco tempo, o seu fascínio pelos movimentos do navio cedeu às maravilhas das visões ao seu redor. No Mar Vermelho, ladeado pelos litorais da África de um lado e da Ásia pelo outro, o navio rumava ao norte, revelando visões das massas de terra que o impressionavam e deliciavam. Ele jamais esqueceria as vastas paisagens áridas que fazem fronteira com o Mar Vermelho, nem os ventos fortes e as ofuscantes tempestades de poeira que os obrigaram a se esconder sob o convés diversas vezes durante a passagem. Prosseguindo pelo Canal de Suez, o pai mostrou, com persistente orgulho, a estrada de ferro que ele ajudou a construir durante a guerra.

Quando a costa egípcia sumiu de vista e o navio saiu do Canal de Suez, eles entraram nas calmas águas azuis do Mediterrâneo. Peter tremia com excitação infantil ao ver a Ilha de Malta, conforme a contornavam. Eles, então, impulsionados através do Estreito de Gibraltar, contornaram pelo norte ao longo da costa sul de Portugal e, finalmente, deram nas amplas e cinzentas águas do Atlântico. Três semanas depois de zarpar de Bombaim, o navio finalmente chegou na Inglaterra, e Peter e sua família atracaram no porto de Southampton.

Agora havia pela frente uma viagem por terra para a família Morgan. Seu primeiro destino foi a cidade galesa de Swansea, 240 quilômetros ao noroeste. O avô paterno de Peter era um clérigo anglicano, o decano da catedral de Saint David. Esta igreja paroquial, localizada no vale Swansea superior, seria sua primeira parada.

O reverendo David Watcyn Morgan, sacristão, bacharel em artes e deão de Saint David, tinha sido nomeado coadjutor perpétuo da paróquia vizinha de Llangyfelach quando tinha vinte e seis anos. Llangyfelach era uma grande e antiga paróquia que oficiava a muitas cidades vizinhas no vale de Swansea. A meta do Reverendo Morgan foi construir um novo local de culto no município vizinho. Em 1886, os fundos foram levantados a partir de patronos locais, um lugar adequado foi comprado e, depois de uma década de construção, a nova “Capela da Tranquilidade” foi formalmente consagrada como Saint David pelo bispo local. Aos setenta e dois anos, tendo em seu nome um longo e distinto

11 - Vida

serviço, ele foi merecidamente nomeado deão da catedral que tinha imaginado em sua juventude.

Peter e sua família se mudaram para a casa ao lado da casa paroquial da igreja. A catedral de Saint David era um enorme edifício de pedra, e Peter ficou impressionado com seu tamanho e aparência. Construído no estilo Inglês antigo com um campanário imponente, a catedral possuía uma nave que podia acomodar seiscentos religiosos, uma parede exterior de pedra triangular cinzenta, um telhado de ardósia verde e uma ampla varanda de pedra que se abria numa entrada em arco para a capela-mor. No interior, um arco elevado de oito metros de altura separava a nave da capela-mor. O telhado em forma de barril da capela-mor era apoiado por madeira de pinho rígido, com desenhos esculpido nas vigas que se cruzavam. O órgão de tubos era o orgulho da congregação. Aulas dominicais eram realizadas em uma espaçosa “sala de aula” conhecida como a cripta, no andar de baixo da nave. O avô Morgan gostava de lembrar à sua congregação que a igreja devia ser vista como uma escola e não como um grupo de crochê!

Para seu espanto, Peter logo descobriu que Morgan era seu avô apenas no nome. Ele soube que seu pai nasceu John Davies – não John Morgan; que ele era o filho de John Davies e Elizabeth Morgan, irmã do avô Morgan; e que sua terra natal era a Austrália, não o País de Gales! Elizabeth Morgan tinha emigrado para a Austrália nos idos de 1890, casara-se com John Davies e ambos se estabeleceram no norte de Queensland, onde constituíram uma grande família. Numa longa visita aos Davies, o fato de o reverendo Morgan e sua esposa não terem filhos foi algo que lhes causou consternação. Muito magnanimamente, John Davies ofereceu-lhes dois dos seus próprios filhos, dizendo que já tinha muitos e poderia ceder alguns. Assim, com John tornando-se pai de Peter, que tinha então quatro anos de idade, e de sua irmã, Meuna, que tinha dois, as crianças partiram para a Inglaterra com o reverendo e sua esposa, e nunca mais viram seus pais verdadeiros novamente. Na jurisdição do País de Gales seus sobrenomes foram alterados para Morgan.

Não muito tempo após sua chegada no lar de avô Morgan, Peter e sua família estavam em viagem novamente. O plano era deixar Peter na casa de sua mãe com seus avós maternos, que deveriam assumir a responsabilidade por sua educação. William John Rees, avô materno de Peter, levou-os para a propriedade da família Rees em Bryn, uma grande fazenda conhecida como Gelly House em Carmarthenshire, zona rural leste de Llanelli. Embora as propriedades da família Rees não fossem mais como outrora, a ocupar três

condados galeses, a fazenda da família ainda permanecia grande e espaçosa, com áreas rochosas e terrenos densamente arborizados cortando a paisagem.

Gelly House tornou-se o novo lar de Peter. Seus pais voltaram para a Índia e ele começou a frequentar a Park House Boarding School, em Swansea, durante a semana, voltando a Gelly House aos fins de semana. Gelly House era um casarão em estilo vitoriano, feito de tijolos com telhado de ardósia, com uma grande varanda, um jardim na entrada e um grande jardim murado nos fundos. O acesso principal da casa era pela porta lateral, a entrada da frente sendo utilizada apenas pelos visitantes e em ocasiões especiais. A Peter foi dado um quarto exclusivo no andar de cima.

Peter achou a mudança tão emocionante quanto assustadora. Tudo era novo e desafiador, com muitas incógnitas. Ele também sentiu-se alheio, estando tão longe de casa, e um pouco confuso com a sequência de eventos e de tantas novas sensações em um tempo tão curto. A partida de seus pais o deixara com um triste sentimento de abandono. Ele entendia as razões para que o deixassem no País de Gales, mas a perda que sentia era imensa e os aparentes benefícios pareciam vagos. Sua vida de repente tinha sido virada de cabeça para baixo. Seu mundo não era mais familiar para ele. Com pouco para ancorá-lo, Peter se refugiou na capacidade de sua mente para pensar logicamente e gerar conclusões fundamentadas. No final, ele aceitou seu destino, e aprendeu a conviver com a dor, tirando o melhor de suas novas circunstâncias.

Avô Rees se considerava um mestre nas leis da razão e do discurso racional. Notavelmente inteligente e com diversos talentos, ele conseguia fazer qualquer coisa que pusesse na cabeça, e fazia bem. Disso ele tinha um considerável orgulho. Com um quê de prodígio, ele deixou a escola em 1882, aos dezessete anos, para gerir a mineradora de seu pai em Maesarddafen, que era localizada ao norte da fazenda e fazia parte da Gelly Estate. Um engenheiro por vocação e profissão, ele projetou e construiu sozinho a casa da fazenda Rees. Ele também dirigiu o Glanmor Foundry, onde ferro-gusa era fundido em vários implementos ou laminado em ferro forjado. Também foi um excelente pintor e escritor, e um advogado bem-sucedido que habilmente representou seus clientes em tribunal.

Devido à sua inclinação para a racionalidade, avô Rees tinha um olhar severo sobre quase tudo, e achava difícil ter muita simpatia para com atitudes não-científicas. Ele esperava a mesma racionalidade de seu neto. Ele escrutinava a educação e a recreação de Peter à fria luz de propósito objetivo. Ele considerava a ociosidade um desperdício e esperava obter apenas bons resultados oriundos da aplicação racional da mente.

13 - Vida

Depois de anos gerindo suas empresas, avô Rees tinha a visão moldada pela abordagem empresarial. Ele sempre deu a Peter a impressão de ser um homem muito ocupado e envolvido em algo de grande importância. Ele parecia realizar suas ações com um senso próprio de valor, e tinha uma tendência a exigir dos outros o que ele próprio não poderia fazer.

Peter permanecia inquieto no início de sua nova vida, na rotina de internato durante a semana e nos fins de semana na casa da fazenda. Ele não estava acostumado a uma disciplina rigorosa, e se esquivava disso. Mas, depois de um período inicial de supervisão mais intensa, ele foi deixado a maior parte do tempo a seu próprio juízo. Estando na casa dos sessenta anos de idade e desacostumados a filhos, seus avós não eram solícitos com respeito a tempo e carinho. Seu avô estava sempre ocupado e sua avó estava frequentemente ausente, ou preocupada com seus próprios assuntos. Tampouco demonstravam muito senso de humor.

Avô Rees também provava ter uma paciência limitada. Ele havia construído uma bela oficina ao lado da fazenda, o que, naturalmente, atraiu a imaginação de Peter. Ela era cheia de uma variedade de instrumentos e ferramentas. Embora ele não fosse um menino travesso, não podia resistir a fazer uma visita lá; ele sempre encontrava uma desculpa para entrar e bisbilhotar. Quando avô Rees o descobriu lá, expressou seu descontentamento com alguma raiva, repreendendo Peter por bagunçar o lugar e o colocando porta a fora.

Peter achava sua avó um pouco excêntrica. Ele raramente a via, pois ela geralmente só aparecia na hora do chá. Ela fazia de estar doente um hobby. A rotina dela era ou estar fora, em Londres, convalescendo em uma casa de repouso, ou sendo cuidada na fazenda por uma equipe de empregados. Com um jeito tímido e uma voz suave, ela era uma pessoa amável, mas nada sabia sobre crianças.

Peter frequentemente brincava com os empregados, achava-os companhias mais agradáveis e simples. Sentia-se mais confortável na cozinha do que na sala de jantar, e muitas vezes levava seus brinquedos lá para brincar quando o clima não permitia brincar no jardim. Sua avó não se opunha: ela percebia que meninos tinham que fazer bagunça e ela preferia uma bagunça na cozinha que no resto da casa. Suas tentativas de demonstrar afeto eram desajeitadas. Sentindo-se constrangido, Peter frequentemente recebia suas manifestações com uma expressão séria.

Avô Rees disciplinadamente enviava Peter para o internato a cada manhã; no entanto, era cético quanto à educação que Peter recebia. Desconfiado da

aprendizagem por repetição e acreditando firmemente no “aprender fazendo”, ele estava determinado a prover a Peter um ensino técnico e mecânico em idade precoce. Como parte dessa estratégia – e como um meio de mantê-lo construtivamente engajado – ele comprou para Peter um kit Meccano.

Meccano era a marca de um popular kit de construção de modelos projetado nos princípios da engenharia mecânica. Mais que um mero brinquedo, ele foi projetado para ensinar as crianças a construir modelos mecânicos e fazê-los funcionar com alavancas e engrenagens básicas. Com seu kit Meccano, Peter poderia agora projetar e construir suas próprias máquinas e dispositivos mecânicos. O kit vinha com instruções para a construção de uma variedade de modelos: um carro esporte, um navio de carga, um ônibus de dois andares, um caminhão e uma motocicleta. Aquilo deu a Peter componentes e tecnologia: tiras de metal perfurado, placas e vigas, pequenas porcas e parafusos e rodas, roldanas, engrenagens e eixos para fazer os modelos funcionarem. As únicas ferramentas de que precisava eram uma pequena chave de fenda e algumas outras pequenas chaves. E os únicos limites para os modelos que poderia criar eram aqueles impostos pela sua imaginação e criatividade.

Como a Grã-Bretanha entrava na era da aviação e a imaginação de Peter decolava com a ideia de voar, ele ficou obcecado com os aeromodelos. Ele percebeu, com a intuição de uma criança, que os navios a vapor logo dariam lugar a viagens aéreas. Primeiro, Peter desmontou os aeromodelos e os remontou para ver como todas as peças se encaixavam. Para aprender as noções básicas do voo motorizado, ele começou a experimentar com modelos prontos mais simples que usavam uma tira de borracha como meio de impulso. Eventualmente, ele começou a construir seus próprios modelos com kits especiais, que incluíam um mecanismo de relógio para girar a hélice em voo.

A Meccano também fez uma série de kits especiais que incluíam componentes para a construção de aviões, com peças intercambiáveis para montar modelos realistas de vários tipos de aeronaves. Estes kits incluíam um manual de instruções para a construção do avião e explicações detalhadas envolvendo os princípios mecânicos necessários para manter uma aeronave em voo. Trabalhando com estes kits, Peter foi capaz de adaptar a fuselagem de cada modelo com um motor de relógio que girava a hélice e comandava o trem de pouso ao mesmo tempo. Sua coleção de aeromodelos ia crescendo, muitos deles sendo bastante sofisticados. Com prática e ajustes finos, ele conseguiu voos suaves, poderosos e por longas distâncias.

Em 1938, aos doze anos de idade, Peter descobriu o rádio. Incentivado por seu avô, adquiriu um velho aparelho receptor de ondas de rádio que prontamente desmontou para destrinchar seus princípios de funcionamento. No processo de aprendizagem de como o rádio funcionava, descobriu os fundamentos dos circuitos elétricos. Uma vez compreendidos os princípios e os componentes, ele estava pronto para montar seu primeiro rádio.

Começou construindo um rádio simples com receptor de cristal, recolhendo peças baratas aqui e ali – um pedaço de fio, solda, uma tábua – para seu modelo. Ele era engenhoso: fixou a peça de cristal na tábua com o circuito, afiou uma extremidade do fino fio de latão e pressionou este “fio de cabelo” no cristal. Juntos, esses componentes formavam o receptor que captava as ondas de rádio. Ele aprendeu a perfurar, unir componentes, soldar fios, montar peças e enrolar a quantidade certa de fio para formar a bobina que captasse a frequência de rádio correta. Então, ele experimentou e aperfeiçoou seu trabalho, até que obteve o volume e a qualidade de som que queria.

Rádios e outros aparelhos eletrônicos simples tornaram-se uma paixão que consumia a maior parte do seu tempo livre. Ele mergulhou na tecnologia do rádio com o mesmo enlevo que já havia manifestado pelos aeromodelos e kits Meccano. Um jovem rapaz, quieto e reservado, seus fins de semana em Gelly House eram passados em solidão autoimposta. Mas era uma solidão em que ele se deleitava na criatividade: montar motores Meccano, aeromodelos, rádios e qualquer outra coisa que inspirasse sua imaginação. Suas mãos adolescentes estavam sempre moldando materiais para expressar uma forma e função específica.

Enquanto os dias se passavam em relativa harmonia em Gelly House, nuvens de tempestade já estavam se formando no horizonte de sua vida de clausura. Peter, em breve, encontrar-se-ia no turbilhão de eventos que destruiriam sua existência protegida e o manteriam em movimento pelos próximos anos.

Tudo começou quando sua mãe veio da Índia em 1938 para uma visita. Com ela vieram sua irmã Patricia e seu irmão David, que estavam para ser “deixados” na casa de seu avô, assim como ele tinha sido cinco anos antes. Antes de embarcar de volta para a Índia e para fora de sua vida novamente, sua mãe o matriculou em Tonbridge, um internato em Kent, na costa leste da Inglaterra, a 100 quilômetros de seu lar em Gelly House. Esse era um dos principais internatos para meninos do país. Oferecia o tipo de currículo acadêmico que sua mãe, Violet Morgan, acreditava que o filho merecia. Peter ingressou no colégio

Tonbridge como interno no outono de 1938. Mas sua estada logo seria interrompida.

Era o início de 1939 e a guerra com a Alemanha parecia iminente. O país estava em alerta com a ameaça de ataques aéreos contra as cidades britânicas, especialmente as do sul, e a possibilidade de uma invasão por terra ao longo da costa sul. Na cidade de Tonbridge, armadilhas para tanques e rolos de arame farpado logo apareceram nas ruas. Os estudantes usavam máscaras de gás como precaução durante todo o período na escola. Conforme a situação piorava, sirenes de ataque aéreo começaram a soar quase todas as noites, o que levava os internos a correr para os abrigos subterrâneos onde passavam a noite até que o sinal anunciando segurança soasse ao amanhecer. Em pouco tempo, a atmosfera em Tonbridge já não era muito propícia para o estudo acadêmico.

Enquanto isso, os pais de Peter na Índia iam se tornando cada vez mais alarmados com os relatos de casa. O sul da Inglaterra tornara-se muito perigoso. Eles transferiram Peter para Wood Norton Hall, um internato no noroeste de Londres e – eles esperavam – fora da trilha do conflito. Era uma escola preparatória um pouco obsoleta, situada na zona rural de Worcestershire, e tendo como seu centro uma opulenta propriedade que uma vez pertenceu ao duque de Orleans da França. O edifício principal era abundantemente decorado com o emblema real francês, a flor-de-lis, especialmente sobre o revestimento de carvalho escuro.

Mas Peter mal teve a chance de se adaptar antes que fosse transferido novamente. Quando a França caiu, em 16 de julho de 1940, os pais de Peter retiraram-no de Wood Norton e mudaram-no novamente para o País de Gales, para perto de seus avós. Eles o matricularam na Saint Michael's School, não muito longe da casa de seu avô, que era considerada uma das principais escolas preparatórias independentes do País de Gales. No entanto, lá não ofereciam educação com a qualidade que os pais de Peter queriam para ele.

Em 1941, a mãe de Peter navegou de volta da Índia mais uma vez para pôr a vida de seu filho em ordem. Arriscando-se contra os submarinos alemães, ela chegou à costa da Inglaterra em dezembro e prontamente matriculou Peter como interno no Cheltenham College, nos relativamente seguros arredores da região central inglesa. Construído no século XV, Cheltenham College era uma escola preparatória independente de nível, conhecida por suas tradições clássicas, militares e desportivas.

Vários meses depois de sua chegada em Cheltenham, Peter adoeceu. Ele teve febres e sudoreses noturnas e, em seguida, dor nas pernas e perda de apetite.

Um exame médico revelou que ele tinha tuberculose bovina, uma doença que provavelmente contraíra por beber leite cru de vacas infectadas. Um pequeno grupo de bacilos já havia se instalado nos ossos e articulações de seu pé direito e, por causa de uma baixa resistência imunológica, os germes ficaram livres para se multiplicar e se espalhar.

A tuberculose dos ossos e articulações era comum nos anos 30 e início dos anos 40, antes da pasteurização do leite e da virtual eliminação da tuberculose nos bovinos. O modo mais comum de infecção era por beber leite não pasteurizado ou comer derivados fabricados a partir do leite cru. Por causa de seu ritmo relativamente lento de desenvolvimento, a tuberculose bovina é uma doença crônica que normalmente leva muitos meses para se manifestar.

Após infectar o tornozelo de Peter, a doença se espalhou, inflamando o revestimento da articulação. Com fluido ali acumulado, a deterioração óssea se incrementou. Peter sofreu com dores, inchaço e rigidez, o que o obrigavam a andar coxeando. À medida que a doença se agravou, abscessos apareceram no tecido infectado.

Em 1941, não havia cura para tuberculose. Em vez disso, um regime de repouso e boa alimentação eram prescritos como modo de dar ao sistema imunológico do paciente a melhor oportunidade para se recuperar e conter a doença. Sanatórios eram recomendados como locais preferenciais para o tratamento, especialmente nos estágios iniciais da doença. Repouso contínuo, dieta equilibrada e abstenção de excessos de qualquer tipo eram prescritos. Consequentemente, os pacientes eram expostos a quantidades abundantes de ar puro e boa comida.

Peter foi internado em um sanatório no campo. Como parte do tratamento, seu leito foi colocado na varanda, ao ar livre, onde passou meses sob todos os tipos de clima – incluindo tempestades de neve! Como sua condição não melhorava após vários meses de terapia, os médicos decidiram operar.

O cirurgião descobriu que o osso do tornozelo direito de Peter tinha uma infecção tuberculosa crônica. Para salvar o pé de mais danos, ele amputou a parte infectada do osso do tornozelo, limpou o tecido e juntou o osso do tornozelo com os ossos adjacentes. Pelo resto de sua vida, Peter viveria com um tornozelo rígido, sem mobilidade normal. Embora fosse, em todo caso, capaz de caminhar, sempre com um ligeiro coxear, ele nunca recuperou a plena utilização de sua perna direita. Ele viria a afirmar que, embora essa deficiência causasse desvantagens evidentes, em última análise ela o salvara do destino infeliz de servir nas forças armadas durante a guerra. Dada a sua paixão por aviões, ele

provavelmente teria servido como um piloto de bombardeiro, e teria incorrido em graves consequências cármicas por suas ações.

Seu pé direito foi envolto em um volumoso molde de gesso por nove meses para evitar qualquer movimento na articulação do tornozelo enquanto os ossos fundidos cicatrizavam. Ele se locomovia usando muletas de madeira sob as axilas. Foi difícil no início, porque o uso das muletas exigia considerável força superior do corpo. Com a prática constante e firme determinação, no entanto, os ombros e as mãos desenvolveram tamanho e força que se tornariam características proeminentes da sua aparência física pelo resto de sua vida.

Peter passou o verão seguinte na casa de seu avô, no País de Gales. Ainda firmemente acreditando que o ar puro era a melhor coisa para sanar a tuberculose, sua mãe ajeitou uma casa de veraneio no jardim, onde ele passou todo o verão enquanto ela cuidava da recuperação de sua saúde. Ele era frequentemente visto sentado numa cadeira na varanda com sua mãe ao seu lado. Para incrementar a terapia de ar puro, a cadeira foi montada sobre um mecanismo giratório, de forma que ele pudesse manobrar para buscar a melhor posição ao sol. Ele ocupava-se com a construção de receptores de rádio cada vez mais sofisticados.

No final do verão o molde de gesso foi removido e a operação declarada um sucesso. Ele podia andar de novo, mas a artrite tuberculosa continuava. Seu pé ainda estava inchado e sensível quando ele voltou para Cheltenham, no outono, para continuar seus estudos. Sua mãe ingressou como assistente de enfermagem e mudou-se para a escola para permanecer com ele. Lá, ela foi assistente da esposa do diretor e cuidou de seu filho ao mesmo tempo.

Peter retomou seus estudos com boa disposição, aceitando sem traço de autopiedade ou amargura o seu pé inchado. Parecia que seu problema no pé realmente não mudaria a sua vida de forma significativa. Ele nunca foi desencorajado por isso; tampouco culpava esse problema como tendo arruinado sua vida. Ele era, por natureza, não muito extrovertido ou social; assim, ele manteve seu modo um tanto taciturno e reservado. Ele também nunca teve muito tempo ou inclinação para jogos e competições esportivas. Não gostava de cricket e não tinha interesse em rugby – um fato que entristecia o pai, que adorava esportes e tinha sido um bom jogador de rugby em sua juventude.

Em seu tempo livre, Peter continuou a experimentar com o rádio, desmontando aparelhos, modificando seus componentes e remontando-os de volta. Seu quarto no Cheltenham era repleto de peças de rádio. A essa altura, a tecnologia de rádio transmissão tinha se tornado mais funcional com a invenção da

válvula, tornando possível não só receber sinais fracos, mas também amplificá-los. Peter achou fácil e natural aplicar seus conhecimentos de construção de aparelhos de cristal na construção de aparelhos de válvula. Uma vez que houvesse obtido todos os componentes necessários, ele começava a trabalhar e montava receptores de rádio novos e mais poderosos. Como sempre, ele realizava experiências em seu projeto até que fosse capaz de melhorar a qualidade e funcionalidade do dispositivo. Ele experimentava diversos modelos de alto-falantes até que obtivesse as melhores características de som possíveis, que melhoravam a qualidade da experiência acústica.

Durante a guerra, a escassez de alimentos, de vestuário e de outras necessidades básicas se tornou um fato da vida. Um severo racionamento foi imposto e manteve-se em vigor ao longo dos três anos de Peter em Cheltenham College. Frutas, legumes e verduras, manteiga, farinha, leite, açúcar, carnes e peixes eram escassos e a quantidade permitida para cada criança era cuidadosamente monitorada. Na verdade, a escassez de leite fresco pode ter inadvertidamente levado Peter a beber o leite contaminado que causou seu embate com a tuberculose.

Devido a seu problema de saúde, as autoridades da escola julgaram importante que as refeições de Peter incluíssem frutas e legumes suficientes, além de uma porção completa de carne. Estando situado na zona rural, Cheltenham conseguia completar a dieta dos seus alunos com produtos frescos, obtidos no seu entorno. A escola preparou campos desportivos para o cultivo de vegetais. Ainda assim, para Peter a comida era um pouco desagradável, com guisado de coelho, miúdos e cebolas frequentemente aparecendo no menu.

Por causa da escassez de têxteis, Peter teve de se contentar com roupas que ainda estavam usáveis enquanto sua mãe remendava as descosturadas e rasgadas. Nas salas de aula, a falta de equipamentos básicos resultava na impossibilidade dos alunos realizarem experiências individualmente; em vez disso, o professor tinha que realizar os experimentos para toda a classe. No entanto, as dificuldades tiveram um benefício também: incutiram em Peter um apreço pela engenhosidade, moderação e criatividade que permaneceriam com ele pelo resto de sua vida.

Contrastando com seu interesse pelos métodos de análise e raciocínio cuidadoso das ciências práticas, Peter exibia pouco entusiasmo pela religião organizada, apesar de seu avô paterno ser pastor anglicano e o currículo de Cheltenham também ter um viés anglicano. Graças ao seu intelecto, Peter se destacou em seus estudos, e se graduou normalmente no Cheltenham College.

Após a formatura, Peter mudou-se para Londres. Em abril de 1944, ele entrou no Faraday House Electrical Engineering College, localizado em Southampton Row, objetivando uma graduação em engenharia elétrica. A Faraday House era uma faculdade especializada que oferecia graduação superior em engenharia elétrica. Era reconhecida no meio como uma das pioneiras na proposta de cursos “sanduíche”, que combinavam estudo teórico com experiência prática na área.

Peter morou em Hampstead com sua irmã, Patricia, que estudava arquitetura. Eles chegaram em Londres na época dos bombardeios noturnos dos alemães, que foram logo substituídos pelos ataques com bombas voadoras V1 em toda a cidade. Embora o velho bairro de Hampstead não fosse tão afetado como foram algumas partes de Londres, explosões poderosas ocasionalmente soavam no bairro de Peter. Sempre curioso, ele caminhava até o local mais tarde, à luz do dia seguinte, para inspecionar as grandes crateras.

Seu período de estudos em Faraday House marcou a transformação de Peter num jovem maduro. Ele era fundamentalmente motivado a aprender, a adquirir conhecimento; ele tomava a iniciativa por si mesmo, sem a necessidade de qualquer estímulo externo. Ele também não precisava de rigorosa disciplina para manter o foco. Era algo instintivo, surgido naturalmente de sua pessoa. Durante as aulas, ele era dado a fazer perguntas incisivas aos seus professores; e, mesmo que pudesse antecipar suas respostas, ele ainda assim as ouvia, atentando para a sua lógica.

A sede de conhecimento de Peter não se limitava exclusivamente à engenharia elétrica. Matemática, física e química eram outras partes do currículo em Faraday House nas quais ele se destacou. Metalurgia e hidráulica atraíram sua atenção porque ele enxergava a utilidade delas no quadro geral de seus estudos. Decorrente do amadurecimento intelectual que esses estudos lhe deram, ele logo se ramificou por outras áreas teóricas que eram indiretamente relacionadas à engenharia elétrica. Seu objetivo maior tornou-se uma compreensão abrangente que não fosse apenas uma ingestão de conceitos e ideias de outras pessoas, mas uma compreensão mais profunda, mais pessoal, dos princípios fundamentais das ciências.

Peter cumpriu as condições necessárias para a parte institucional de seus estudos em Faraday House em 1946, um ano após o fim da guerra. Ele se qualificou com notas altas em matemática, física, química e teoria e projeto de máquinas elétricas. Ele agora necessitava de experiência prática para concluir

sua graduação. Para obter isto, Peter viajou para a Índia no intuito de realizar o trabalho in loco.

Os médicos concordaram com a ideia, argumentando que a boa comida e o clima ameno na Índia ajudariam na sua condição de persistente tuberculose. O racionamento de comida na Inglaterra logo após a guerra foi ainda mais restritivo que durante a guerra. Até pães e batatas eram racionados. Peter viajou de navio para a Índia em junho de 1946 para assumir um cargo no departamento de elétrica da mina de ouro de seu pai. A viagem durou 16 dias da Inglaterra até Bombaim – uma viagem relativamente rápida para aqueles dias.

Peter chegou à Índia num momento de crescente turbulência. O movimento de independência tinha chegado ao clímax; Mahatma Gandhi estava conduzindo uma campanha de desobediência civil, e o país era abalado por violência coletiva que ocorria regularmente. Em contrapartida, a comunidade mineradora em Kolar Gold Fields funcionava normalmente, isolada da agitação social e impermeável às influências externas. A pequena cidade seguia praticamente intocada pela luta pela independência que consumia o resto da Índia. Quando a nação celebrou sua independência, em 15 de agosto de 1947, o clima foi relativamente moderado em Kolar Gold Fields.

A paisagem local havia mudado nos 14 anos desde que Peter havia partido para a Inglaterra. Uma expansiva vila britânica agora estava tomando forma em Kolar Gold Fields, ostentando bangalôs cada vez mais elegantes, repletos de enormes jardins e verdes gramados. Muitos clubes surgiram, com quadras de tênis e badminton, campos de golfe, salões de dança e piscinas. “Little England” chegava a simular uma típica vila inglesa. Cada mina tinha seus próprios bangalôs, casas para a administração e alojamentos separados para os trabalhadores braçais, cada casa sendo suprida com energia gratuita e água potável. Um florescente mercado se expandia nas proximidades, onde os mineiros compravam tudo que necessitavam.

A responsabilidade de Peter era supervisionar a operação de todos os geradores elétricos e outros equipamentos necessários para mineração. Chegando a uma profundidade de cerca de 2.700 metros, era uma das mais profundas minas subterrâneas do mundo. A grande profundidade colocava enorme pressão sobre os motores elétricos dos guinchos que baixavam as gaiolas gigantes nos subterrâneos. As vidas dos mineiros dependiam dessas máquinas, tanto quanto a extração do ouro. Como Peter tinha ótima compreensão de teoria e design de máquinas elétricas, ele era capaz de reparar e, em alguns casos, reconstruir os componentes obsoletos do vital maquinário da mineradora.

Peter ocupou um quarto espaçoso no bangalô colonial de seu pai, que incluía uma ampla varanda. Equipamentos de rádio invariavelmente bagunçavam muito o seu espaço. Vários kits haviam vindo com ele da Inglaterra, e brincar com eles ocupava grande parte do seu tempo livre. Com alguns testes e aperfeiçoamento, ele foi capaz de pegar a BBC e a All India Radio transmitida em inglês.

No entanto, as notícias que seus equipamentos de rádio lhe permitiam receber frequentemente o perturbavam. Relatos de marchas, protestos e discursos pela liberdade chegavam diariamente. Notícias da campanha não violenta de Mahatma Gandhi eram abafadas pela comoção de conflitos populares em Calcutá e em outros lugares. Ele podia sentir a tensão, a raiva e o medo crescente entre as comunidades hindu e muçulmana, e a violência contínua o entristecia. Então, três meses antes de seu retorno à Inglaterra, recebeu a mais triste notícia de todas: o assassinato de Gandhi.

A intrusão constante de um mundo violento em sua consciência esmoreceu a paixão de Peter pelo rádio como um arauto de boas notícias e uma fonte de inspiração, até que gradualmente o seu entusiasmo morreu por completo, para nunca mais ser revivido.

Em maio de 1948, terminado o seu período de dois anos na Índia, Peter voltou a Londres para receber o seu diploma da Faraday House. Na busca de um emprego, ele se mudou para Stafford em West Midlands. Rapidamente encontrou um emprego como engenheiro de aplicações, em que fez uso de sua experiência em Kolar Gold Fields como projetista de guindastes de minas para uma empresa de engenharia.

Vários meses depois, seu pai voltou para a Inglaterra em licença de seu trabalho na Índia. De férias nesta época, Peter foi com seus pais para a Suíça, onde sua irmã mais nova estudava em Les Avants. Ao chegar na Suíça, seu pai sofreu um ataque cardíaco fulminante. Ele e Peter tinham ido mexer no carro, compartilhando de um passatempo de que ambos gostavam. Peter só teve tempo suficiente para chamar sua mãe. Seu pai morreu nos braços dela, com Peter ao seu lado.

Enquanto observava o corpo sem vida do pai nos braços de sua mãe – um corpo outrora tão forte e cheio de vitalidade – ele sentiu um calafrio passar por seu coração, perfurando-o com um lembrete assustador de sua própria mortalidade. Ele sabia, como todo mundo, que todas as pessoas vão morrer. Ao mesmo tempo, a manifestação repentina da morte, e a percepção intensa de que o mesmo destino o aguardava, o afetaram profundamente.

Conforme ele pensava sobre a morte de seu pai, e também sobre a sua própria morte, ele começava a experimentar um profundo sentimento de aceitação emergindo através da tristeza. Ele não mantinha firmes convicções religiosas na época, mas, ajoelhado sobre o cadáver de seu pai, experimentou um insight profundo sobre o fato de que qualquer um pode morrer a qualquer momento. Ele teve em seu coração uma sensação da iminente impermanência da vida, e viu que quando a morte chega, não há nada mais a fazer senão aceitá-la. Uma semente de realização – a de que ele deveria dedicar a sua vida à prática espiritual – começou a criar raízes em seu coração.

Após a morte de seu pai, Peter começava a ouvir os sons fracos de seus próprios passos no caminho espiritual. Se ele conhecesse a vida do Buddha naquela época, saberia que uma percepção semelhante da universalidade da morte tinha feito o Buddha abandonar sua casa e partir no caminho em busca do conhecimento que iria libertá-lo da dor do ciclo de repetidos nascimentos e mortes. Inicialmente, Peter se pôs nesse caminho sem saber que estava embarcando em uma busca; nem tinha qualquer pista sobre o que ele estaria procurando. Ele sabia apenas que havia um fosso no fundo do seu coração que precisava ser preenchido. Talvez a busca tenha começado com uma inquietação. Ele sentiu que o caminho que o conduziu para a causa raiz da profunda inquietação também seria o caminho que o levaria para a liberdade da dor e do sofrimento. O caminho, no entanto, estaria coberto pelos espinhos do desejo, raiva e medo, e ramas de ideias e preconceitos.

A morte de seu pai rompeu a complacência de Peter. Inicialmente acendeu nele um interesse pela religião organizada que ele não havia demonstrado antes. Sua família pertencia à Igreja Anglicana, mas nunca tinham praticado de forma muito ativa. Havia um ditado na Inglaterra que dizia que se vai à igreja três vezes na vida: quando se é batizado, quando se casa e quando se morre. Assim, sua experiência com a Igreja Anglicana não foi muito profunda. Embora ele tenha sido criado na igreja, ele não conseguia ver muita substância na religião anglicana. Ele sentia que os anglicanos eram boas pessoas do ponto de vista moral, mas a moralidade por si só não era suficiente. Ele sentia que era necessário ir muito mais profundamente do que simplesmente aceitar as regras e as crenças da doutrina. A igreja anglicana que ele conhecia dava a Peter poucos motivos para desenvolver interesse por religião enquanto ele crescia.

Peter começou a procurar por uma experiência religiosa mais adequada ao seu caráter. Quando o evangelista americano Billy Graham visitou a Inglaterra, dando sermões e salvando almas, Peter assistiu a um dos seus sermões por curiosidade. Ele voltou do grande encontro em Londres sentindo-se

decepcionado e com uma sensação de promessas não cumpridas. Quando voltou ao trabalho em Stafford, começou a tomar os sacramentos de um padre católico, e inquiriu sobre os princípios da doutrina católica.

Ele até cogitou a conversão ao catolicismo. Mas foi bloqueado por um problema que resistia a resolução: o problema da causa e efeito. Por razões que não podia explicar naquele momento, ele sempre se via pego nessa questão. Emocionalmente, o catolicismo causava-lhe uma impressão positiva, mas intelectualmente ele achava as explicações pouco claras.

Lendo histórias sobre os santos, Peter aprendia que um dos grandes obstáculos que eles encontravam era a dúvida. A dúvida lhes surgiam a partir de experiências meditativas que não podiam ser conciliadas com a doutrina defendida na Bíblia e outros textos cristãos. Estes santos tinham uma noção clara de suas próprias experiências religiosas pessoais, mas essas experiências simplesmente não se encaixavam com as crenças da Igreja. Esta incoerência não necessariamente tornava as crenças cristãs inválidas, mas expunha contradição dentro da doutrina cristã. No fim, Peter ficou insatisfeito com o pensamento cristão tradicional.

Depois de suas experiências com o catolicismo, Peter decidiu pensar por si mesmo. Determinado a não ser influenciado por noções preconcebidas, ele desbastou as leis estabelecidas do bem e do mal oriundas de sua formação cristã, com a intenção de descobrir por si mesmo os preceitos da vida. Eram tais preceitos necessários de fato? Essa era uma das coisas que ele queria descobrir. Claramente, muito da verdade convencional parecia válido apenas porque tinha sido transmitido como um evangelho.

Como parte de sua rotina diária, Peter ia de bicicleta para o trabalho todos os dias pelas ruas de Stafford. Na volta, ao fim do dia, ele preferia caminhar empurrando sua bicicleta. Este era o seu momento para a introspecção. Uma das questões que ele contemplava era sobre o nexos entre causalidade e volição: “Aqui estou e aqui está o mundo ao meu redor num estado específico de ser. Em retrospecto, uma série de fatores tiveram que se juntar para criar este estado atual; caso contrário, este estado não poderia existir.” Parecia-lhe que tudo no mundo funcionava de uma certa maneira, em determinado momento, por causa de uma cadeia de eventos anteriores que conduziu o todo até aquele estado. E ele perguntava: “Qual é o fator determinante aqui?”

Começou a obter algum insight sobre isso quando leu os cinco volumes da série de Dasgupta “A História da Filosofia Indiana”. Embora nunca tenha terminado a série, nela descobriu a ideia filosófica que afirma todas as sensações como

internas; que a maioria das pessoas acredita apenas no que seus sentidos percebem e aceita como inquestionavelmente real qualquer coisa que estes transmitam. Elas não conseguem entender que seus sentidos, na melhor das hipóteses, são instrumentos imperfeitos e que a mente constantemente interpreta o que os sentidos estão reportando. Isso foi uma revelação instantânea para Peter e o marcou de imediato. Ele pensou: “Ei, isso é verdade, por que não vi isso antes?” A noção de que os sentidos e seus objetos são essencialmente uma experiência interna, mental, se tornaria uma constante fonte de inspiração para ele quando mais tarde começou a contemplar a natureza do corpo e da mente, a relação entre o mundo externo e fenômenos internos.

Após esta descoberta, Peter parou de ler o livro de Dasgupta. Tendo já absorvido um bom tanto da filosofia indiana, ele começou a suspeitar de que muito daquilo era, na verdade, derivado do pensamento budista. Então, o óbvio próximo passo era ir direto à fonte, ao budismo, e estudá-lo diretamente.

Peter passara por muitas referências ao Buddha e seus ensinamentos em suas leituras durante esse tempo, mas ele não sabia muito sobre elas. Então, um amigo emprestou-lhe um livro sobre budismo. Ele expunha os conceitos básicos do ensinamento do Buddha – As Quatro Nobres Verdades, o Nobre Caminho Óctuplo e as Três Características da Existência¹. E foi uma revelação notável para ele que um caminho para a verdade já havia sido estabelecido, um que incorporava muitos dos princípios em que ele já acreditava. Ficou surpreso em saber que uma religião existente ensinasse esta abordagem.

Peter leu avidamente, esperando encontrar orientações específicas pelas quais ele pudesse treinar sua mente. Ele descobriu que o treinamento mental era o cerne do ensinamento do Buddha. Assim, adquiriu mais livros sobre budismo e aprendeu tanto quanto podia sobre o caminho budista. Lendo as palavras do Buddha, experimentou a emoção de um viajante num novo país estranho e exótico. Seu coração deu um salto quando se deparou com nobres textos que expressavam o que ele mesmo sentia vagamente, mas não conseguia pôr em palavras.

Também lia assuntos relacionados, como filosofia ocidental, que não achava tão satisfatórios na sua busca. Sua mente operava concretamente, com coisas tangíveis, específicas e práticas, e ele achava difícil lidar com a teórica e as representações simbólicas da filosofia abstrata. Nenhum filósofo oferecia o que ele estava procurando. A filosofia era rica em teorias e ideias elegantes. Entre

1 *Ver glossário.*

seus conhecidos, Peter encontrava muitos que eram fascinados pela sutileza e sofisticação das ideias filosóficas e científicas. No entanto, esses mesmos indivíduos exibiam um comportamento moral grosseiro e não-desenvolvido.

Peter começou cada vez mais a notar essas deficiências no local de trabalho. Ele percebeu quão ineficiente a empresa era, porque as pessoas estavam pensando em si muito mais do que em seu trabalho. A prioridade de muitos funcionários era chegar na frente, subir continuamente a escada do sucesso. Os mais determinados na escalada eram geralmente os que na verdade não sabiam muito. Eles eram espertos o suficiente pra subir, mas não hábeis em seu trabalho, e geralmente eram bastante ineficientes. Na empresa, o trabalho que se realizava importava menos do que sua posição dentro do grupo e as pessoas que você conhecia. Essa atitude não só levava a uma concorrência desleal, mas também à degradação do relacionamento entre os trabalhadores. Os funcionários viam-se, individualmente, como mais importantes do que os seus colegas. Para proteger o status, sentiam-se obrigados a obter a sua cota de sucesso e a obtê-la antes dos outros. Em suma, colegas de trabalho se enfrentavam continuamente por perceber o outro como um concorrente.

Consternado pela rivalidade sem sentido, Peter pensava: “Eu não quero ser assim. Eu não quero acabar prisioneiro dessa situação.” A conduta deles era fundamentalmente errada. Eles nada conseguiam de significativo; apenas um nível ou posição social que, no final, eram conquistas mundanas, ocas e vazias. O mundo externo não era o que realmente importava. O que realmente importava era o brio interior da pessoa. As pessoas deveriam realmente focar no interior, mirando a qualidade de suas intenções e a qualidade do seu trabalho. Sua atitude para com o trabalho – a forma como elas o viam, como era sua abordagem – deveria ser o aspecto mais importante.

Havia também outros aspectos daquelas atitudes que levaram Peter a sentir que aquele modo de pensar era o maior problema a afetar os seus companheiros de trabalho. Eles pareciam relapsos e descompromissados, como espectadores, no trabalho. Porque lhes faltava um relacionamento significativo com ele, não se sentiam motivados a pensar muito sobre o trabalho que estavam executando. Estavam lá por necessidade, mas não se preocupavam realmente com os resultados. Atentar para o que faziam era considerado sem importância ou desnecessário. Às vezes, Peter pensava em lhes perguntar: Alguma vez você se pergunta de onde vêm seus desejos? O que você realmente espera alcançar na vida? Por que é tão sensível às críticas dos outros? Por que é que, quando você alcança aquilo pelo qual trabalhou tão duro para alcançar, você nunca fica realmente satisfeito?

As contemplações diárias de Peter sobre viver em um mundo imperfeito despertaram sua mente para as precariedades da vida mundana. Isso colocou sob um foco mais claro os desafios da existência humana e uma consciência aguda do que constituía a base de uma felicidade duradoura, para ele e para todos os seres humanos. Como seus pensamentos constantemente gravitavam em torno dos ensinamentos budistas, ele ficou chocado ao descobrir o quanto o mundo era realmente cansativo.

Buscando um compromisso mais profundo com uma vida de prática budista, Peter decidiu mudar-se para Londres em 1953. Trabalhou em Stafford por quase cinco anos enquanto remoía suas opções religiosas. O budismo fez nascer uma grande tradição de virtude e sabedoria, e ele queria fazer parte dessa tradição. Sabia que devia proceder com grande determinação se quisesse ter sucesso. Queria aplicar suas energias em viver de uma forma que permitisse às sementes do budismo, que germinaram em seu coração, crescerem e frutificarem. Uma vez que havia estabelecido o compasso do seu coração firmemente neste curso, ele sentiu uma necessidade urgente de encontrar companheiros com a mesma opinião e procurar a verdadeira fonte da tradição. Stafford, naquela época, não tinha uma comunidade de budistas dedicados. Peter tinha ouvido notícias encorajadoras sobre uma venerável instituição de ensino budista em Londres. Era lá, na Buddhist Society, que ele pretendia fazer as perguntas para as quais mais ansiava por respostas.

A mudança de Peter para Londres em 1953 prenunciou transformações importantes em sua vida. Sua mãe se mudou para Londres ao mesmo tempo e comprou uma casa em Richmond, o que permitiu a ele viver com ela em relativo conforto. No entanto, ele estava com quase 28 anos de idade e sua mãe esperava que ele fosse construir seu próprio caminho no mundo. Ele logo encontrou um emprego em Londres, trabalhando para o Canadian Standards Association como engenheiro responsável por testar os aparelhos elétricos e certificar se eles estavam nos padrões reconhecidos de segurança e desempenho.

Pouco depois de sua chegada em Londres, Peter começou sua busca em explorar o budismo mais profundamente. Ele visitou a Buddhist Society, então localizada ao número 16 da Gordon Square, em frente ao Central Gardens, e se inscreveu como membro. A Buddhist Society era uma organização laica que oferecia palestras e aulas sobre os ensinamentos de todas as principais escolas e tradições budistas, bem como um programa estruturado de cursos sobre budismo em geral. Ela era conduzida por Christmas Humphreys, que gostava de descrever a instituição como a mais antiga, maior e mais influente organização

budista no Ocidente. Milhares de livros enchiam as prateleiras ao longo das paredes da extensa biblioteca da Buddhist Society, livros representando todas as escolas e tradições. Era raro, naquele tempo, encontrar tantos livros sobre budismo – havia até o Cânone Páli. A perspectiva de lê-los aumentou o entusiasmo e a comoção de Peter.

Desde a sua criação, a Buddhist Society se mantinha aberta, em princípio, para todas as tradições budistas e suas respectivas escolas. Na prática, a maioria das palestras públicas de Christmas Humphreys eram focadas na escola Zen do budismo. Peter ia nessas palestras sempre que tinha oportunidade, e ficava intrigado com o que ouvia.

Por sugestão de Christmas Humphreys, Peter começou a ler a literatura Zen. Intelectualmente, ele achou o Zen muito atraente, energético e inspirador. Mas, quando voltou sua atenção para a prática desses ensinamentos, a atração evanesceu. Para ele, ao caminho do Zen, como descrito nos livros, faltava estrutura. Não era bem estabelecido de forma gradual, começando com práticas preliminares e prosseguindo para as mais avançadas. Os ensinamentos do Zen estabeleceram-se em algum lugar na parte mais elevada do caminho e focavam em direção ao cume. Ele sentia que uma abordagem tão altiva para a prática poderia facilmente levar a dúvidas danosas e confusão.

Peter estudou as origens sociais e religiosas a partir das quais o Zen havia se desenvolvido. Primeiro na China, depois no Japão, o Zen tinha realmente brotado e criado raízes em ambientes nos quais religião era profundamente arraigada no caráter das pessoas. Tais pessoas já mantinham fortes crenças no sobrenatural, no poder do mundo não-físico ao seu redor; e o Zen ajudou-lhes a colocar em perspectiva e dar sentido a tudo aquilo.

No mundo ocidental, a linguagem mítica dessas tradições ancestrais tinha sido abandonada em favor de uma linguagem baseada na experiência sensorial e em conceitos científicos. Por conta disso, os estudantes na Inglaterra aproximavam-se do Zen com uma mente cheia de ideias modernas e que não funcionava bem com os ensinamentos originais. A tendência nos modernos círculos Zen era abraçar os ensinamentos com um espírito rebelde e praticá-los para os fins errados. Porque um ensinamento passo a passo não estava disponível para orientar os alunos do Zen, Peter sentiu que muito poucos haviam realmente obtido resultados confiáveis oriundos de sua prática.

Seu ceticismo a respeito do Zen como um treinamento prático levou Peter a se aprofundar na literatura Theravāda da Buddhist Society; especialmente nos textos em páli. Ele logo percebeu que os ensinamentos originais do Buddha,

conservados na língua pāli pelo Theravāda, chegavam o mais próximo possível das próprias palavras do Buddha. O Buddha, muitas vezes, expunha a prática como um treinamento gradual que se desdobra em etapas desde o primeiro passo no caminho até a meta final. Da mensagem do Buddha foi dito que é boa no começo, boa no meio e boa no final; ou seja: boa na fase da disciplina moral, boa na fase de concentração meditativa e boa na fase da sabedoria penetrativa.

O caminho do Theravāda era, portanto, mais estruturado que o do Zen porque a prática começa com o básico e, lentamente, trabalha-se ao longo de uma progressão gradual. Essa abordagem apelou ao senso metódico de Peter, fazendo-o sentir uma conexão forte e imediata enquanto lia os suttas um a um. Ele tinha encontrado um caminho de prática dirigido à causa e efeito: a fundação adequada levando a resultados adequados. Primeiramente, comprometer-se com as regras de disciplina para trazer o seu comportamento à harmonia com o mundo em geral e estabelecer um ambiente interior que seja propício para a concentração meditativa. Em segundo lugar, remover os obstáculos básicos à concentração meditativa, de modo que a mente se torne recolhida, unificada e profundamente calma. Finalmente, com a concentração como base, investigar para desenvolver uma visão conducente à sabedoria e à realização do objetivo final. Peter tinha encontrado um ensinamento que era bom na teoria, bom na prática e bom na realização.

Peter acreditava que devia se esforçar para aplicar os princípios do ensinamento do Buddha à sua vida cotidiana. Para cumprir este objetivo, se dedicou de coração a cada tarefa que foi chamado a desempenhar. Em seu trabalho na Canadian Standards, ele sentiu que seu dever como budista era servir à função em vez de ao empregador; que, para um budista, o fazer deve importar mais do que a recompensa; que a sinceridade, humildade e liberdade vem de servir de uma forma abnegada.

Já quando foi contratado pelo Canadian Standards, Peter sabia que não trabalharia como engenheiro eletricitista toda a sua vida. Essa fora a sua escolha profissional, mas ele tinha uma forte impressão de que estava fazendo isso apenas temporariamente. Não sabia o que faria mais tarde, mas ele sabia que não seria isso.

Apesar de não se sentir particularmente descontente em Londres, ele tinha uma sensação incômoda de que ainda não compreendera o seu papel no quadro mais amplo de sua vida. Quando mais jovem, Peter tinha sonhado em encontrar um lugar ideal para viver. Quando olhou em volta, no entanto, percebeu que não

havia tal lugar para ser encontrado. Para onde quer que olhasse, via as desvantagens e um futuro incerto.

Mesmo aquelas pessoas que trabalharam duro e tinham orgulho de seu trabalho eram obrigadas a serem interrompidas em seus caminhos pelo ataque da velhice, doença e morte. E aí surgia o temor de perder o outrora afiado intelecto, visto que a mente começava a falhar com a idade. A pessoa torna-se amedrontada, testemunhando sua energia física e mental se esvaír. Não importa quanto esforço seja canalizado para uma carreira de sucesso, quando chega a hora, o quadro de suas realizações mundanas é apagado. Com tais perspectivas, como se pode esperar viver os últimos anos de vida com paz de espírito, mesmo tendo feito todos os esforços para viver uma vida exemplar?

Para Peter, o budismo não era só um interesse passageiro que fazia sentido apenas sob certas condições; os ensinamentos do Buddha sempre são verdadeiros, independentemente de sua idade ou circunstâncias. A verdade, tal como o budismo transmitiu, é a de que todas as coisas que aparecem no mundo mudam constantemente. Algo que surge será aparente por alguns instantes e em seguida cessa – nascimento, envelhecimento e morte. Esforço algum pode evitar o processo de envelhecimento. Nenhuma estratégia pode evitar a morte. O que quer que seja construído será destruído; tudo o que foi acumulado será perdido; o que veio a existir morrerá. Qual o sentido de perseguir objetivos mundanos quando a morte e a decadência extinguiriam tudo; quando tudo pelo que se trabalhou tão duro e ao que se agarrou como tão importante seria arrancado de suas mãos?

A futilidade da existência mundana lembrava a Peter da história de Sísifo na mitologia grega. Sísifo foi condenado pela eternidade a rolar uma grande pedra até o topo de uma colina íngreme. Toda vez que Sísifo atinge o ápice com imenso esforço e fadiga, a pedra desliza de sua mão e rola para baixo novamente. As pessoas, Peter viu, estão girando repetidamente por nascimentos e mortes, sofrendo da mesma futilidade e indignidade. Elas nascem e trabalham duro para estabelecer uma posição sólida no mundo só para ver a morte arrancá-la de suas mãos. Diante do renascimento, elas repetem o processo novamente, sem qualquer fim à vista.

Nascido com uma mente ativa e lógica, Peter instintivamente questionava tudo à luz dos princípios budistas. Em seu tempo livre, ele persistentemente se debatia com o problema de conciliar princípios budistas de causalidade com os princípios da pesquisa científica, noções budistas da verdade com as da metodologia científica.

Peter racionalizou que conceitos como matéria, energia e assim por diante foram a tentativa da ciência explicar como as coisas funcionam. Mas essas explicações eram meramente construções mentais formuladas pelos cientistas. Não eram verdades científicas, apenas suposições, cuja validade pode ser testada e provada. Em outras palavras, o cientista forma um conceito do porquê disso dar origem àquilo, e depois testa para provar a correção da correlação. Com base nessa correlação, ele propõe uma teoria sobre como a matéria e a energia interagem.

Descobertas posteriores negam a teoria em determinadas situações, e aí a teoria é modificada para se adequar às novas circunstâncias. Mais sondagens revelam que a teoria não abrange outras circunstâncias; então ela é modificada novamente. Eventualmente, inconsistências suficientes são descobertas para desacreditar toda a teoria, forçando o cientista a se desfazer da original e construir uma nova. Essa é a forma como a ciência trabalha: ela funciona com verdades provisórias relativas. A ciência é um método em evolução que tenta entender o mundo físico aplicando o poder da mente humana.

O paradoxo que dificulta a ciência é o da mente. A mente não tem propriedades físicas, mas os cientistas não podem escapar de sua predominância sobre tudo o que fazem. A lógica e os princípios da razão existem apenas na mente. Mas os cientistas nunca tentaram se aprofundar na natureza da própria mente, a própria chave que eles usam para desvendar os mistérios da inconstância na paisagem do mundo.

Buscar a verdade da mente é buscar a verdade incondicionada, uma verdade imutável. A ciência, por outro lado, com sua infinidade de fatos, teorias e suposições, desvia a pesquisa para longe do caminho do absoluto, da verdade imutável, em direção a um labirinto de ambíguas verdades relativas. Essa linha de raciocínio levou Peter a questionar a eficácia de causa e efeito, a capacidade da mente para pensar logicamente e chegar a conclusões fundamentadas, que ele sempre sustentou com tanto carinho.

O Buddha ensinou a lei do kamma – que nossas experiências atuais são condicionadas por causas: nossos próprios pensamentos, palavras e ações passadas. Na vida diária, as pessoas se encontram em circunstâncias indesejáveis o tempo todo, mesmo quando aparentemente não fizeram nada para criá-las. Sofrem tentando encontrar uma razão pela qual essas coisas estejam acontecendo a elas, então analisam as condições para encontrar as causas. Empenhando tanto tempo e energia na análise das condições, nunca chegam à causa, a origem real do problema; podem conseguir uma resposta

provisória sobre a forma como a condição se materializou, mas, contanto que a causa original permaneça desconhecida, nunca são capazes de impedir que aconteça novamente. Na prática budista, analisar as condições presentes é considerado como meramente um esforço para aliviar o sofrimento corrente em vez de eliminar por completo o sofrer. Uma investigação mais profunda deve procurar a causa original do sofrimento, a causa original de renascer, envelhecer, adoecer e morrer vida após vida.

O Buddha descobriu a fonte fundamental do sofrimento, o verdadeiro obstáculo que impede a verdadeira liberdade. Ele ensinou que impurezas mentais e emoções negativas resultantes, como a ganância, raiva e ilusão, nos mantêm prisioneiros do ciclo de nascimento e morte; que são as causas desta luta sem fim. As emoções negativas levam a ações negativas e ações negativas levam a kamma negativo, e kamma negativo resulta em consequências cármicas.

Apesar de Peter ainda não conseguir juntar todas as peças, a verdade a ser encontrada no coração do ensinamento do Buddha gradualmente começava a tomar forma em sua mente. Ele sabia que as peças que faltavam não jaziam no domínio da ciência; talvez a perspectiva científica fosse parte do problema, uma das razões pelas quais as respostas permaneciam um mistério. Olhando em volta, Peter podia ver a mão do pensamento científico racional trabalhando na confusão social e espiritual que acometia a Grã-Bretanha do pós-guerra. Em vez de dissipar a dúvida e a perplexidade das pessoas em torno de suas crenças e valores, a abordagem científica aplicada à vida ajudou a perpetuar a inquietação social.

O pós-guerra britânico estava entrando em um período de aumento do poder e da liberdade, onde muitas das velhas estruturas sociais e culturais foram sendo desafiadas e lentamente corroídas. A comercialização da sociedade coincidiu com um aumento constante da riqueza material. O consumo havia se tornado menos conectado com necessidades utilitárias e mais com status e conforto. Para muitas pessoas, suas escolhas de estilo de vida e padrões de consumo começaram a sustentar sua identidade pessoal. O carro, os passeios, as maratonas de compras, as visitas ao *pub* local várias vezes por semana, as férias anuais no mesmo hotel no sul – aqueles eram os prazeres para os quais eles viviam e pelos quais se definiam.

Peter lembrava-se de uma sociedade muito mais contida quando ele era jovem. As pessoas naquela época tinham um senso de moralidade muito melhor, assim como o da diferença entre o certo e o errado; por exemplo, eles consideravam o ato de mentir algo pecaminoso. Ele sentia que agora as pessoas tinham apenas

uma vaga ideia do que significava a moralidade, e que um número cada vez menor delas se preocupava com questões morais – uma clara indicação para Peter de que a sociedade britânica estava indo na direção errada.

Embora um sentimento geral de otimismo prevalecesse na sociedade britânica do pós-guerra, ele mascarava um presságio de incerteza. Novas liberdades tinham sido adquiridas à custa de uma maior fragmentação social e enfraquecimento das bases religiosas. Consequentemente, um veio espesso de ansiedade corria muito abaixo da superfície da sociedade britânica do pós-guerra. Para Peter, a sociedade britânica tornou-se uma ilustração de todos os valores que levaram as pessoas para longe da verdade, tornaram difícil aspirar e viver para a verdade e, de fato, desencorajaram as pessoas a sequer acreditar que a verdade existisse.

Como resultado, Peter sentiu-se separado, em sua busca pela verdade, da sociedade comum que o circundava. Ele sentiu-se confrontado com um problema do qual os outros nem se davam conta. Ele passou a crer que a única vida significativa era aquela em que houvesse o esforço pela realização individual da verdade. Nada no mundo à sua volta apoiava essa escolha e toda a sociedade na qual vivia parecia negar qualquer ideia de sacralidade ou de um significado mais profundo. Ele percebeu que, a fim de embarcar verdadeiramente em uma busca pela verdade, ele teria que deixar para trás todo o envolvimento mundano e os laços sociais e culturais que o emaranhavam.

Uma lacuna dolorosa estava aberta no coração de Peter entre a sua situação mundana e a verdade que ele aspirava atingir. Pensou que não podia continuar a adiar uma decisão sobre o seu futuro indefinidamente; caso contrário, sua vida passaria e ele teria perdido a oportunidade de fazer algo a respeito dela. Ele agora tinha a oportunidade, e tinha a força para aproveitá-la. E, acima de tudo, tinha os ensinamentos do Buddha para guiá-lo.

Sentado no silêncio da biblioteca da Buddhist Society noite após noite, Peter lia uma grande quantidade do Cânone Páli, e mesmo alguns dos comentários. Mas, às vezes, a sua escolha de leitura era mais aleatória, menos organizada. Os livros que enchiam as prateleiras da biblioteca cobriam uma gama diversificada de literatura budista, e ele tendia a ler aquilo que lhe desse vontade. Ainda que o objetivo dos ensinamentos fosse o mesmo, os caminhos recomendados para atingir esse objetivo variavam. No final, ele começou a ter uma sensação de incoerência sobre o que absorvia em suas leituras; começou a sentir certa inquietude interior. Ainda estava preso na mesma situação: como decidir sobre

o correto caminho de prática? A confusão mental da qual ele sofria rogava por um bom professor para corrigi-la.

No início de 1955, Peter tinha se resolvido por um plano de ação. Se preparou para dedicar toda a sua vida à prática. Não estava com pressa. Ainda havia muito a aprender, e não podia esperar conseguir isso rapidamente. O sucesso não era simplesmente uma questão de empregar tempo e energia; ele teria que empenhar sua vida. Poucas pessoas estavam dispostas a ir tão longe. Sabendo que precisava encontrar um professor qualificado para lhe mostrar o caminho da prática, ele acreditava que se fosse sincero e disposto a aprender, ou ele encontraria o professor certo, ou esse professor o encontraria.

Trabalhando em Londres como engenheiro eletricista, sua mente estava sempre dividida. Durante o dia, executava mecanicamente as tarefas rotineiras de engenharia, mas seus pensamentos constantemente gravitavam em direção ao Dhamma. Peter sempre foi um jovem calmo e socialmente reservado, e agora preferia passar seu tempo livre lendo textos budistas no seu quarto ou na biblioteca. Ele sentiu que devia praticar antes que pudesse entender. O principal era subjugar seus desejos e acalmar sua mente. Ele sentia que o verdadeiro significado de encontrar refúgio nas Três Joias só poderia ser realizado quando o candidato estivesse totalmente comprometido a perseverar. Ele tinha que estar comprometido não tanto com os atos formais de devoção quanto com o esforço incansável pela realização, dentro de seu próprio coração, das qualidades singulares representadas pelo Buddha, pelo Dhamma e pela Sangha.

Desde sua chegada a Londres, a vocação monástica havia sido uma vaga possibilidade pairando no horizonte da vida. Às vezes, ele sentia a mão do destino cármico orquestrar seu futuro, como se de alguma forma a ordenação fosse predestinada – o resultado natural de sua busca pela verdade. Peter sempre tinha visto a ordenação como um ponto de virada, a linha a ser cruzada quando se queria dedicar corpo e mente ao budismo. Com o tempo, percebeu que não podia mais continuar complacente em sua situação corrente. Era chegada a hora dele atravessar aquele honrado limiar e se comprometer com a vida monástica de um bhikkhu na tradição Theravāda.

Em suas frequentes visitas à Buddhist Society em Gordon Square, Peter se aproximou de um inglês chamado William Purfurst. Depois que se conheceram, William havia viajado à Tailândia para se ordenar como monge Theravāda, e assumiu o nome monástico Kapilavaḍḍho. Bhikkhu Kapilavaḍḍho retornou da Tailândia em novembro de 1954 e se juntou a dois monges cingaleses que residiam no London Buddhist Vihāra em Ovington Gardens, Knightsbridge,

que havia sido fundado em maio daquele ano. Muito fortuitamente, a chegada de Bhikkhu Kapilavaḍḍho coincidiu com a decisão de Peter por buscar o caminho da vida monástica.

A chegada de Bhikkhu Kapilavaḍḍho ofereceu a Peter a oportunidade de que ele precisava: lá estava alguém que sabia como proceder. Bhikkhu Kapilavaḍḍho, cuja ordenação tinha sido o culminar de um movimento de longa data conduzido por budistas ingleses no sentido de estabelecer uma Sangha viável na Inglaterra, recebeu muito bem Peter no London Buddhist Vihāra e encorajou sua disposição a se ordenar. Ele facilitaria o tanto que pudesse. Peter aprenderia – a partir da experiência prática de seu mentor – o modo de vida e a disciplina praticada por monges ordenados na linhagem mais antiga do monasticismo budista.

Mais dois aspirantes a ordenação como bhikkhus, Robert Albison e George Blake, juntaram-se a Peter no London Buddhist Vihāra. Juntos, o trio recebia a orientação de Bhikkhu Kapilavaḍḍho e, ocasionalmente, o acompanhavam quando ele viajava para dar palestras; primeiramente na recém-iniciada meditação semanal em Oxford, e, mais tarde, na escola de verão da Buddhist Society.

Primeiro Robert Albison e depois George Blake foram ordenados como monges noviços no London Buddhist Vihāra, e receberam os nomes monásticos Saddhāvaḍḍho e Vijjāvaḍḍho, respectivamente. Peter teve dificuldade em convencer sua mãe a apoiar a sua vocação. Mas, finalmente, em seu trigésimo aniversário, ela admitiu que ele era suficientemente maduro para escolher o trajeto de sua vida, e que, embora estivesse profundamente cética, ela não ficaria em seu caminho. Doze dias depois, em 31 de outubro de 1955, Peter foi ordenado monge noviço, ou sāmaṇera, no London Buddhist Vihāra. A ele foi dado o nome Paññāvaḍḍho, “Cultivador da Sabedoria”.

Muitos anos mais tarde, Paññāvaḍḍho explicaria sua motivação para ter se ordenado: “A sociedade britânica se assemelhava a um enorme casulo emaranhado em que cada um de seus membros só conseguia ver outras partes do casulo, enquanto a coisa toda rodopiava sem qualquer propósito ou direção, e ninguém nela conseguia diferenciar o certo do errado. Pessoas formavam opiniões e teorias sobre quase tudo, aderindo-se a elas com toda força. Em pouco tempo, todos começaram a discutir e brigar, o que levou a greves, manifestações de estudantes e conflitos. A única escolha sensata foi, em silêncio, sair na ponta dos pés daquela bagunça enquanto todos estavam muito ocupados brigando e lutando para perceber minha saída.”

Os três noviços passaram a residir no London Buddhist Vihāra. Sendo os mais novos membros da comunidade, deles era esperado observar estritamente os dez preceitos, aprender o Dhamma e o código monástico de conduta com os mais antigos, assistir aos monges mais velhos e se prepararem para se tornarem elegíveis à ordenação plena como bhikkhus.

Uma vez que as ordenações como noviço tinham sido concluídas, o próximo passo era ir à Tailândia receber ordenação como bhikkhu; por isso, os planos de viagem começaram a ser acelerados. A ordenação como bhikkhu deveria ser realizada no mosteiro Pak Naam, que pertencia à seita Mahānikāya, a maior e mais antiga ordem monástica da Tailândia. Bhikkhu Kapilavaḍḍho e seus três custodiados embarcaram em Londres, em 14 de dezembro de 1955, e voaram para Bangcoc. Eles foram recebidos no aeroporto de Bangcoc por um discípulo leigo que os levou ao mosteiro de Pak Naam, localizado na foz do rio Chao Phraya. O abade, Chao Khun Mongkol Thepmuni, os recepcionou. Chao Khun Mongkol Thepmuni, conhecido carinhosamente por seus discípulos como Luang Pó Sot, começou a fazer os preparativos para conferir a ordenação plena aos três sãmaṇeras.

Celebrações pré-ordenação foram realizadas no mosteiro de Pak Naam na noite de 26 de janeiro de 1956. A cerimônia foi realizada em um pátio ao ar livre, onde mesas laqueadas e folheadas a ouro foram cobertas de flores, vestes para os monges e leques cerimoniais. Kapilavaḍḍho e os três sãmaṇeras sentaram-se ao centro cercados por uma vasta multidão de devotos tailandeses que ofereceram presentes simbólicos para os monges e noviços.

No dia seguinte, os três sãmaṇeras foram juntos ordenados bhikkhus em uma cerimônia relatada como tendo sido uma das maiores daquele tipo na Tailândia. Milhares de pessoas lotaram os espaços do mosteiro para testemunhar o que eles sentiram ser um acontecimento histórico.

A cerimônia de ordenação começou na tarde de 27 janeiro de 1956 com uma longa procissão que acompanhou os monges e noviços por três voltas ao redor do Salão de Uposatha antes de entrar no edifício santificado. A procissão começou com a saída dos noviços ingleses do prédio da biblioteca, onde permaneceram desde a sua chegada. Seguindo uma tradição tailandesa, o desfile que se seguiu foi liderado por uma figura de serpente, a mitológica nāga, na forma de um homem vestindo uma cabeça de dragão, enorme e colorida, que expelia chamas de verdade de sua boca aberta enquanto o corpo da serpente saltava e ondulava em meio à multidão de espectadores. Dezenas de devotos leigos vestidos de branco, carregando fardos de panos brancos dobrados,

seguiram em duplas, lado a lado, atrás da nāga. Os três candidatos à ordenação vinham em seguida, caminhando em deliberada lentidão e carregando flores de lótus, velas e incenso em suas mãos estendidas.

Movendo-se lentamente, com os pés descalços sobre ladrilhos quentes, toda a procissão completou três voltas em torno do Salão de Uposatha e, em seguida, entraram em fila única, através de um portal de pedra, no espaço consagrado. Um lance de degraus de pedra conduzia de um pequeno pátio para o Salão de Uposatha, que a esta altura estava cheio de monges e devotos leigos. O oblongo interior do salão contava com fileiras de pilares, formando um espaço interior com amplos corredores nas laterais. Ao entrar no salão, os olhos eram imediatamente atraídos para a grande estátua do Buddha, elevada em seu trono numa extremidade e, então, um pouco depois, para o abade, sentado em meio à massa de oferendas e variedade de flores multicoloridas que decoravam o Buddha. O abade, Luang Pó Sot, sentava-se calmamente, de frente para a assembleia. Em cada um dos lados sentavam-se os anciãos da ordem, de acordo com o tempo de vida monástica de cada um. Monges com menos tempo de ordenação, envoltos em mantos amarelos de diversos matizes, sentavam-se em filas às margens do longo salão. No meio do salão estavam os três jovens candidatos à ordenação e, atrás deles, o espaço na entrada do salão e nos corredores laterais transbordava de devotos leigos.

Uma notável sensação de ordem e solenidade invadiu o templo assim que os procedimentos começaram, seguindo precisamente as normas conforme haviam sido estabelecidas quase 2500 anos antes. Os três candidatos foram primeiro ordenados novamente como sãmañeras. Seguiu-se então a ordenação superior, com Luang Pó Sot oficiando como upajjhāya, o kammavācariya foi Chao Khun Dhammatiloka, e o anusāsanācariya² foi Bhikkhu Kapilavaḍḍho. Depois de serem presenteados com mantos monásticos e tigelas, os candidatos se juntaram à Sangha que os assistia. Eles receberam breves instruções sobre a cerimônia antes que lhes fossem atribuídos seus nomes monásticos oficiais. Os dois instrutores abordaram os candidatos à parte para questioná-los sobre sua aptidão para a vida monástica. Sendo considerados aptos, cada um dos candidatos formalmente solicitou a ordenação como bhikkhu à Sangha reunida. Para cada candidato a proposta foi apresentada, e aceita com o silêncio. Dessa

2 *O monge que preside a cerimônia de ordenação é chamado “upajjhāya”. Além disso, dois monges apresentam os candidatos à Sangha e propõe que esta os aceite como novos membros. O primeiro desses monges é denominado “kammavācariya”, e o segundo, “anusāsanācariya”.*

forma solene, consagrada pelo tempo, a Sangha formalmente aceitou receber Paññavaḍḍho e seus companheiros como membros plenamente ordenados.

Depois da ordenação, Bhikkhu Paññavaḍḍho permaneceu no mosteiro de Pak Naam tentando dominar o método de meditação exclusivo de Luang Pó Sot, ao qual se referiam como “sammā araham”. Tal método envolvia visualizar nimittas de luz em diferentes graus de forma e sutileza. Enquanto silenciosamente repetia-se “sammā araham” e permanecia-se atento a esta repetição interna, o praticante conscientemente focava no seguinte: em primeiro lugar a narina direita, então no canto do olho, em seguida para o centro da cabeça, daí até a garganta, para abaixo do umbigo e, em seguida, ao plexo solar. Depois de um tempo o praticante deveria começar a ver imagens de luz. Este, pelo menos, foi o entendimento que Bhikkhu Paññavaḍḍho teve do método.

Dizia-se que a primeira imagem a aparecer seria uma esfera de luz. A partir dessa esfera translúcida uma imagem do corpo humano grosseiro seria a primeira a emergir e se tornar visível, seguida por uma imagem do corpo humano sutil. As imagens seguintes, então, surgiriam em sua devida ordem: sila, samādhi, paññā, vimutti, vimuttiñāḍassana. Após essas cinco imagens aparecerem e evanescerem, outros corpos surgiriam, por sua vez: os corpos de devas grosseiros e sutis, seguidos dos corpos brahmas grosseiros e sutis e, então, o corpo Sotāpanna progredindo por todo o caminho até o corpo Arahant.

Inicialmente, Bhikkhu Paññavaḍḍho achou a prática útil na medida em que levava a uma certa medida de calma e concentração mental. À parte disso, ele não conseguia entender muito. Por não conseguir descobrir a razão por trás do aparecimento de imagens de luz, não conseguia entender o que deveria estar acontecendo. Não sabia se deveria usar a sua imaginação para criar as várias imagens, ou se eram imagens inerentes à mente que surgiriam espontaneamente. Devido a essa incerteza, lhe faltou confiança no método.

Dois meses depois de suas ordenações, Bhikkhu Kapilavaḍḍho mudou os três novos monges para Wat Thaat Tong, na periferia leste de Bangcoc, e voltou sozinho para a Inglaterra para retomar seu trabalho de propagar o Dhamma. Bhikkhu Saddhavaḍḍho logo ficou descontente e um mês depois voou de volta para a Inglaterra também. Bhikkhus Paññavaḍḍho e Vijjāvaḍḍho então passaram para Wat Vivekaram, um pequeno mosteiro na floresta ao sul de Bangcoc, na província de Chonburi.

Nesse ínterim, Bhikkhu Paññavaḍḍho havia descartado o método de meditação de Luang Pó Sot. Ele concluiu que a prática de um método que inspirava pouca confiança provavelmente não traria resultados satisfatórios. Percebendo que

precisava de uma técnica de meditação confiável para afastar a sua mente das distrações e impurezas e alcançar um estado mental mais unificado e refinado, ele se voltou para a prática de meditação que o Buddha recomendou: *ānāpānasati* ou *sati* focada na respiração. Todos os textos que lera afirmavam que *sati* focada na respiração era especialmente útil para se contrapor a uma mente dispersa e distraída – um problema que o havia atormentado desde o início – e era, portanto, uma prática básica apropriada à maioria dos iniciantes. Ao mesmo tempo, recobrou a sua confiança ao lembrar que o próprio Buddha tinha expressamente utilizado *sati* focada na respiração como seu principal objeto de meditação para a realização de *Nibbāna*.

Sentado confortavelmente, *Bhikkhu Paññāvaḍḍho* começou colocando toda a sua atenção sobre o ciclo normal da respiração – cada inalação seguida de expiração. Respirar era uma atividade natural fixa e permanente. Ele precisava simplesmente relaxar e concentrar sua atenção na ponta do nariz, estando ciente de cada respiração, à medida que entrava e saía, passando através das narinas. Não fez nenhum esforço para controlar a respiração, queria se concentrar no ritmo natural e espontâneo da respiração e permitir que a concentração resultante puxasse a sua mente para o interior.

Ele tinha acabado de começar a desenvolver sua habilidade nisso quando sua estadia em *Wat Vivekaram* foi abruptamente interrompida. Seu companheiro, *Bhikkhu Vijjāvaḍḍho*, ficou muito doente e precisou de cuidados médicos urgentes. Para grande desapontamento de *Bhikkhu Paññāvaḍḍho*, as circunstâncias obrigaram-no a escutar às pressas o seu amigo de volta para *Bangcoc*. Antes de partir, o abade, *Ajaan Lan*, deu aos monges um pequeno guia de meditação que havia escrito. Anos depois, *Bhikkhu Paññāvaḍḍho* traduziria o guia para o Inglês como “*Handbook for the Practice of Dhamma*”.

Em *Bangcoc*, *Bhikkhu Vijjāvaḍḍho* foi levado primeiro para a embaixada Britânica. Após consultas com a equipe médica, deu entrada na enfermaria. Seus sintomas davam poucos sinais de melhora; mesmo assim, *Bhikkhu Paññāvaḍḍho* permaneceu na enfermaria para ajudar a atender às suas necessidades. Quando *Bhikkhu Kapilavaḍḍho*, então na Inglaterra, soube da piora de sua condição, rapidamente voou de volta para a Tailândia, ponderou a situação e decidiu levar a ambos, *Vijjāvaḍḍho* e *Paññāvaḍḍho*, de volta para a Inglaterra imediatamente.

Os três monges retornaram a Londres em Junho de 1956. *Bhikkhu Vijjāvaḍḍho*, ainda sofrendo os sintomas debilitantes de uma doença crônica, logo deixou o manto e retornou à vida laica. *Bhikkhu Paññāvaḍḍho* de repente viu-se

envolvido no corre-corre da vida numa cidade grande. Arrastado pela agenda lotada de seu professor, ele obedientemente seguiu Bhikkhu Kapilavaḍḍho nos seus compromissos atendendo aos discípulos leigos, dando palestras e arrecadando fundos para as atividades da Sangha.

Um dos projetos budistas mais presentes no coração de Bhikkhu Kapilavaḍḍho era a Manchester Buddhist Society, que ajudou a fundar em 1951. Depois de Londres, Manchester tinha o maior e mais forte grupo budista na Grã-Bretanha. Bhikkhu Kapilavaḍḍho viajava para lá muitas vezes com o intuito de ensinar o Dhamma aos membros que se reuniam regularmente numa casa alugada num tranquilo bairro suburbano. Em Manchester, faltava uma presença permanente da Sangha, e ele decidiu sanar essa deficiência enviando Bhikkhu Paññavaḍḍho para assumir a rotina da Manchester Buddhist Society. Em setembro de 1956, Bhikkhu Paññavaḍḍho obedientemente fez a longa viagem para o norte para fixar residência na casa alugada pela entidade em Grovenor Square, em Sale, Cheshire.

Um recorte do Manchester Evening News datado de 21 de setembro de 1956 dizia: “Na sala da frente, na tranquila e arborizada Sale, Cheshire, um jovem faz história pois ele é o primeiro clérigo residente em terras inglesas de uma religião mundial nascida há cerca de 2400 anos. Peter Morgan foi o nome de batismo dado a Bhikkhu (monge) Paññavaḍḍho, de 30 anos, que já trabalhou como engenheiro eletricitista. Passou a maior parte de sua vida em Llanelly, Carmarthenshire. Então, pegou um folheto sobre o budismo. Aquilo lhe interessou... e em janeiro deste ano foi ordenado como um Bhikkhu na Tailândia. Agora Paññavaḍḍho (em pāli, ‘aquele que espalha e aumenta a sabedoria’) tem apenas oito posses mundanas – e exatamente 227 regras de vida. Ele possui: três mantos, uma tigela, uma navalha, um filtro de água, agulha e linha. Ele é mantido pela pequena mas crescente comunidade budista de Manchester. Suas regras o proíbem de possuir ou manusear dinheiro.”

Em maio daquele ano, enquanto Bhikkhu Paññavaḍḍho ainda residia na Tailândia, o English Sangha Trust havia sido criado em Londres. Seu objetivo era promover os ensinamentos do Buddha no Reino Unido através do estabelecimento de um ramo inglês da Bhikkhu Sangha e prover e manter residências para o bem-estar desta. Em dezembro de 1956, fundos suficientes haviam sido levantados pelo Trust para o aluguel de uma casa em Londres para a residência da Sangha. Bhikkhu Kapilavaḍḍho mudou-se pouco depois para a casa na Alexandra Road, 50, Swiss Cottage. O endereço no Swiss Cottage logo ficou conhecido como Sangha House.

O cronograma de ensinamentos semanais de Bhikkhu Kapilavaḍḍho frequentemente o mantinha em Manchester nos finais de semana apresentando aulas, palestras e entrevistas no contexto da agenda da Manchester Buddhist Society. Essa agenda proporcionou a Bhikkhu Paññavaḍḍho a oportunidade de consultar seu professor regularmente. O circuito de ensino semanal também incluía viagens a Leeds, Oxford, Cambridge e Brighton, antes de voltar para Londres. À medida que os meses passavam, Bhikkhu Paññavaḍḍho tornava-se cada vez mais preocupado com a programação desgastante do seu professor e do efeito que tinha sobre a saúde dele.

Em fevereiro de 1957, depois de ter permanecido apenas cinco meses na Manchester Buddhist Society, Bhikkhu Paññavaḍḍho foi convocado de volta a Londres. Sua ajuda era necessária, pois o fardo de tantos compromissos tinha cobrado um preço alto à saúde de Bhikkhu Kapilavaḍḍho. Como sua saúde se deteriorou ainda mais ao longo dos meses seguintes, Bhikkhu Kapilavaḍḍho foi forçado a retirar-se da ordem monástica e voltar à vida laica. Bhikkhu Paññavaḍḍho, seu aluno dedicado, foi convidado a officiar a cerimônia de abandono do manto em junho de 1957.

Essa virada do destino colocou a responsabilidade pelo English Sangha Trust nas mãos de Bhikkhu Paññavaḍḍho, monge havia apenas um ano. Embora um pouco sobrecarregado pelos deveres e responsabilidades acrescidos, ele assumiu sua nova posição com uma calma e sinceridade que desmentiam o seu status de novato. A Sangha House agora estava sob sua gestão. Vivendo com ele havia dois sãmaṇeras alemães, Saññavaḍḍho e Sativaḍḍho, que haviam vindo para permanecer em Londres com Bhikkhu Kapilavaḍḍho após conhecê-lo em uma turnê de palestras na Alemanha. A idosa monja russa Jhānānanda também viveu na Sangha House para ajudar a cuidar deles. Bhikkhu Paññavaḍḍho de repente tornou-se professor, encarregado de treinar os outros membros da Sangha e ensinar ao pequeno grupo de leigos que vinham regularmente para vê-lo. Sua prática tornou-se, de repente, a prática de ensinar aos outros.

Seu principal desafio no início foi focar claramente na sua própria prática de meditação. Vez após vez, quando ele se sentava para meditar, sua mente se distraía e ele era forçado constantemente a refreá-la e trazê-la de volta ao foco na respiração. Sua volta precipitada para a Inglaterra, logo depois de sua ordenação na Tailândia, acabou por ser um desafio maior do que ele esperava. A principal razão foi que os monges com quem havia se ordenado tinham todos desistido do manto e ele foi deixado sozinho, segurando “o bebê”. Esse bebê era a English Sangha Trust, uma pesada responsabilidade.

Nessa época, a mãe de Bhikkhu Paññavaḍḍho morava na casa dos pais no País de Gales. Um dia, ela e sua irmã foram em visita à Sangha House, em Londres. Ao chegar, foram levadas a uma sala de espera. Elas não o viam já havia muitos anos, e quando Bhikkhu Paññavaḍḍho entrou na sala, sua mãe ficou tão feliz que pulou para abraçar seu filho! Quando foi informada de que o código de disciplina monástica o proibia de ter contato físico com ela, ficou profundamente consternada. Ela nada sabia sobre as regras, se recusou a aceitar sua nova situação e nunca mais foi ver seu filho novamente.

Em 1958, Bhikkhu Paññavaḍḍho transmitiu ensinamentos na Escola de Verão da Buddhist Society pela primeira vez. A Escola de Verão da Buddhist Society tentava criar as condições necessárias para que os alunos se engajassem em conduta hábil e em aprender e discutir a prática da meditação com o objetivo de desenvolver um nível básico de concentração e insight. Todos os anos, a Buddhist Society convidava oradores para as sessões da Escola de Verão, muitos dos quais lá se hospedavam e ministravam cursos de meditação. A Escola de Verão da Buddhist Society acontecia por uma semana a cada ano em uma grande propriedade rural onde até cinquenta pessoas compareciam regularmente. Cada pessoa ficava num quarto privado em uma grande casa de campo. A atmosfera era descontraída e informal, sem o rigor e formalidade de um retiro. A maioria dos presentes eram adeptos tanto do Zen quanto do Budismo Theravāda e tendiam a formar grupos em torno desses interesses. Bate-papos e socialização eram tolerados na Escola de Verão e os grupos se misturavam livremente em determinadas horas do dia.

Bhikkhu Paññavaḍḍho foi encarregado de dar instrução a partir da perspectiva budista Theravāda. Christmas Humphreys palestrava sobre o Budismo Zen. Bhikkhu Paññavaḍḍho deu duas palestras de Dhamma num dia, uma das quais foi concebida para ser uma boa introdução às pessoas que tinham um conhecimento limitado do budismo. O principal objetivo de seu curso de meditação foi sati focada na respiração, conducente à calma e concentração. Quando surgiu a oportunidade, ele também deu explanações perspicazes de temas difíceis como a originação dependente. Ele foi abnegado e generoso com o seu tempo, conversando individualmente com cada praticante sobre as experiências deles pelo menos uma vez por dia.

Bhikkhu Paññavaḍḍho também aceitou convites para conduzir a semana de meditação em Oxford, que diferia significativamente em tom e intensidade da Escola de Verão da Buddhist Society. Seguindo os passos de Kapilavaḍḍho, ele ensinou o rigoroso método de meditação de Mahāsi Sayadaw, salientando a importância de *sati-sampajañña*. No início da semana, ele deu uma instrutiva

palestra descrevendo o procedimento da meditação. Meditadores deviam ancorar a sua atenção nos movimentos de subir e descer e nas sensações do abdômen durante a respiração, observando cuidadosamente quaisquer outras sensações ou pensamentos que pudessem surgir. Eles foram estimulados a aguçar seu foco, certificando-se de que a mente estava atenta para a totalidade de cada processo.

Cada movimento corporal devia ser feito de forma deliberada e com atenção consciente aos detalhes: caminhando com lentidão exagerada em todos os momentos; mastigando as refeições em câmera lenta. Simultaneamente, os pensamentos sendo cuidadosamente considerados, e rupturas na concentração, observadas. Ele ressaltou que tal diligência deveria ser mantida de forma contínua ao longo do dia, com o objetivo de uma profunda, clara e precisa consciência da mente e do corpo.

A Semana de Meditação de Oxford não foi realizada na Universidade de Oxford, mas numa propriedade que dava para um parque arborizado. Meditadores alojaram-se em salas separadas, encontrando-se apenas na hora das refeições. Todos os participantes observaram os oito preceitos, que incluíam não comer após o meio-dia. Nenhuma conversa, leitura ou outro entretenimento era permitido. O dia inteiro era dedicado a um regime estrito de prática de meditação sob a instrução e orientação de Bhikkhu Paññavaḍḍho.

Bhikkhu Paññavaḍḍho também explanou os fundamentos da prática budista em vários espaços em Londres e em fóruns religiosos no Jesus College, Oxford. Ele acreditava plenamente e sem reservas que a verdade ensinada pelo Buddha era um assunto cuja compreensão era muito importante para os seres humanos. Muitas pessoas estavam dispostas a praticar métodos que os ajudariam a viver suas vidas em relativo conforto. Mas, em suas aulas, ele raramente encontrava pessoas dispostas a ir além de técnicas superficiais, em direção aos reais fundamentos da prática budista.

Em 1958, Bhikkhu Paññavaḍḍho encaminhou a ordenação plena dos dois sãmaṇeras alemães que vinham treinando sob sua orientação. Como preparação, ele os ensinou em detalhe o procedimento de ordenação e as regras monásticas budistas. Então, culminando em uma cerimônia histórica na embaixada tailandesa em 2 de julho de 1958, bhikkhus Dhammiko e Vimalo tornaram-se os primeiros monges budistas ordenados em solo britânico.

Em setembro de 1959, Bhikkhu Paññavaḍḍho foi convidado a dar uma palestra de Dhamma em Victoria, perto do Palácio de Buckingham. Um membro do público ficou tão impressionado com o que ouviu que, ao final da palestra, doou

a soma considerável de £ 24.000 para o English Sangha Trust. Em junho de 1960, um patrocinador de longa data que foi fundamental para a formação do English Sangha Trust fez uma doação de £ 15.000. Como administrador, Bhikkhu Paññāvaḍḍho manteve a totalidade dessas duas doações que, alguns anos mais tarde, tornariam possível para a English Sangha Trust comprar três imóveis para uso da Sangha. A casa número 131 na Haverstock Hill foi comprada em setembro de 1962; e outra, ao lado, no 129, em janeiro de 1963. Pouco tempo depois, a propriedade rural Biddulph Old Hall foi comprada para se tornar um centro de meditação.

Embora Bhikkhu Paññāvaḍḍho abordasse a prática budista com devoção sincera e ensinasse com uma tão incansável energia que seu público se expandia continuamente com o passar dos anos, ele não se sentia confortável em sua posição. As palestras que ministrava sobre o budismo eram baseadas principalmente em teoria em vez de prática. Na falta de experiência prática suficiente para guiar seu discurso, ele sempre se referia aos textos pāli para suas descrições da prática. Sentia-se como um médico que possuía conhecimento especializado, mas não tinha o talento para praticar e curar uma doença real. Como poderia ajudar os outros a se livrarem de suas impurezas se ele mesmo não havia conseguido se libertar delas? No fundo de seu coração, sabia que assim que a oportunidade se apresentasse, deveria procurar um professor em cuja orientação pudesse se apoiar.

Certo dia, ele conversou sobre este seu desejo com um estudante de graduação tailandês residente em Londres, que concordou em localizar os mais renomados mestres de meditação tailandeses quando voltasse para casa. O trabalho do aluno de graduação como engenheiro de minas forçou sua ida para a região do Rio Mekong em busca de depósitos minerais. Ao viajar pela região, ele gostava de passar a noite em algum mosteiro das proximidades. Ele disse que ficaria feliz em perguntar às pessoas sobre os professores renomados que residissem na área.

A estada de Bhikkhu Paññāvaḍḍho na Tailândia havia sido breve e insatisfatória; seu retorno à Inglaterra, longo e frustrante. Além disso, ele sentia, desde o início, que a resposta para a sua satisfação e realização residia naquele país distante, o lar de sua linhagem de ordenação. Sua permanência na Tailândia havia sido tão curta que ele não teve tempo para aprender a língua e muito menos os costumes. Se voltasse um dia, a língua seria importante, ele tinha certeza disso. Havendo tão poucos tailandeses em Londres naquela época, ele não tinha nenhuma chance de aprender a falar tailandês. Ele decidiu ensinar a si

mesmo, fazendo uma tradução em inglês para o livro de meditação que Ajaan Lan, o abade de Wat Vivekaram, havia lhe dado antes de sua partida.

Com a ajuda de um dicionário tailandês/inglês e de seu próprio conhecimento aprofundado do Cãnone Páli, ele extraiu o significado, palavra por palavra, frase por frase, do original tailandês. Embora lento e meticuloso no início, o processo ganhou ritmo e fluência conforme se tornava mais familiarizado com o alfabeto tailandês e a essência do texto, que era, em grande parte, um resumo de obras canônicas, como o Visuddhimagga e o Abhidhammattha Sangaha.

Em 1961, Bhikkhu Paññavaḍḍho havia completado 100 páginas traduzidas do “Manual para a Prática do Dhamma”, que acabou por ser impresso para distribuição gratuita pela Associação Budista Tailandesa. Trechos da tradução foram impressos em “Sangha”, um jornal publicado por membros do English Sangha Trust.

Bhikkhu Paññavaḍḍho explicitou seu desejo de voltar à Tailândia para dar continuidade ao seu treinamento e, por fim, um bhikkhu para substituí-lo foi conseguido. Em 9 de novembro de 1961, Bhikkhu Ānanda Bodhi, um monge nascido no Canadá, chegou à Sangha House para assumir a responsabilidade pelo English Sangha Trust em lugar de Bhikkhu Paññavaḍḍho. Finalmente livre para perseguir seu objetivo, Bhikkhu Paññavaḍḍho despediu-se de seus apoiadores e, em 21 de novembro daquele ano, embarcou num avião com destino a Bangcoc.

Posteriormente, a Buddhist Society publicou esta homenagem a ele em *The Middle Way*: “Em 21 de novembro, Bhikkhu Paññavaḍḍho voou para a Tailândia, onde ele vai continuar sua formação em uma atmosfera mais propícia ao progresso que a de Londres. Peter Morgan fora ordenado na Tailândia e voltou à Grã-Bretanha depois de apenas alguns meses. Não muito tempo depois de seu retorno, ele viu-se no comando da Sangha inglesa e, pelos cinco anos seguintes, foi responsável pela formação de novos bhikkhus e sãmaṇeras e pelo ensino dos leigos. Isso envolvia visitas quinzenais ao longo do ano a Manchester e Leeds, e uma série de outras responsabilidades das quais ele nunca se esquivou, embora não as tivesse buscado. Ele então decidiu que chegara a hora de se engajar pelo seu próprio desenvolvimento. No dia 2 de novembro, ele conduziu uma aula de meditação com a Sra. Robins e foi presenteado com um livro, e, em 9 de novembro, o Conselho, em uma recepção informal, lhe presenteou com mais livros e lhe desejou todo sucesso na Tailândia. Ele fará falta para muitos a quem ele ajudou, mas todos devem se lembrar de que, como já foi dito, ‘Os leigos não são donos dos bhikkhus, mesmo quando têm o

privilégio de apoiá-los.' Uma bela fotografia dele agora pende no hall de entrada das instalações da Buddhist Society, e gostaríamos também de chamar a atenção para a gravação em fita de três curtas palestras feitas por ele pouco antes de partir, disponíveis em nossos termos usuais.

Esta associação é profundamente grata a Bhikkhu Paññavaḍḍho. Sob sua orientação, o pequeno, jovem movimento cresceu e ganhou estabilidade. Isto propiciou um aumento do número de membros e uma ampliação do relacionamento com o público em geral. Duas magníficas doações oferecidas enquanto ele foi o bhikkhu responsável pela Sangha House tornaram possíveis, entre outras coisas, o novo Vihara no nº 131 da Haverstock Hill e o centro de meditação em Biddulph; e permitiram à Sangha Trust enviar os sãmañeras que ele treinou ao Oriente para um estudo mais aprofundado. Ao voltar para a Tailândia, ele deixou um movimento tão firmemente estabelecido quanto possível neste mundo de 'anicca'. Nós temos, e continuaremos a ter, uma dívida de gratidão por sua instrução no Dhamma."

Chegando em Bangcoc em 22 de novembro, Bhikkhu Paññavaḍḍho se dirigiu ao Mosteiro Cholapratán, no distrito de Rangsit, nos arredores de Bangcoc, estabelecendo-se num novo começo sob a orientação do abade, Ajaan Paññānanda, que tinha uma excelente reputação como erudito e professor. Embora perto da capital, o Mosteiro Cholapratán proporcionava um ambiente calmo e isolado para a sua prática de meditação enquanto ele procurava um caminho a seguir.

Em abril do ano seguinte, na alta estação quente, a artrite tuberculosa em seu pé direito atacou, deixando-o dolorosamente inchado e inflamado, e incapaz de suportar todo seu peso corporal. Com a bondosa assistência de Ajaan Paññānanda, ele foi internado num hospital em Bangcoc para tratamento. A essa época, um tratamento eficaz para a tuberculose estava prontamente disponível.

A estreptomicina, descoberta em 1943, tornou-se a primeira cura confiável para a tuberculose. A droga, que vinha sendo amplamente utilizada na Tailândia já havia muitos anos, foi administrada em doses diárias, continuamente, durante um período de vários meses. Para estabilizar o pé artrítico de Bhikkhu Paññavaḍḍho enquanto a estreptomicina fazia efeito, pé e panturrilha foram imobilizados num gesso espesso, e assim permaneceram durante os sete meses seguintes. Mais uma vez, lhe foi dado um par de muletas para melhorar sua mobilidade e ajudá-lo a permanecer ativo.

Em junho de 1962, em uma viagem posterior a Bangcoc para um check-up, ele encontrou o engenheiro de minas tailandês que havia conhecido na Inglaterra, e este lhe disse que havia encontrado muitos excelentes ajaans tailandeses que poderiam lhe dar boa orientação. Ele descreveu a história de Ajaan Man Bhūridatto, que havia levado uma vida errante e ascética praticando meditação nas vastas regiões selvagens que outrora cobriam o nordeste da Tailândia. Ajaan Man tornou-se um grande mestre e exemplo de elevados padrões de conduta. Quase todos os realizados e reverenciados mestres de meditação do século XX na Tailândia foram seus discípulos diretos. Sua linhagem ficou conhecida como a “Tradição da Floresta Tailandesa”.

A Tradição da Floresta Tailandesa foi o ramo do Budismo Theravāda que mais fielmente manteve o código monástico original preconizado pelo Buddha. A Tradição das Florestas também enfatizava a prática meditativa e o esforço para a realização do Nibbāna como o foco da vida monástica. Mosteiros de floresta eram basicamente orientados para praticar o caminho do Buddha de insight contemplativo, incluindo viver uma vida de renúncia, disciplina rigorosa e meditação a fim de atingir plenamente a verdade interior ensinada pelo Buddha.

Um professor em particular naquela tradição havia impressionado muito o engenheiro. Seu nome era Ajaan Mahā Bua Ñāṇasampanno, o abade do mosteiro de floresta Baan Taad. Naquela época, o upajjhāya de Ajaan Mahā Bua, o monge ancião que havia oficiado sua ordenação, estava internado, gravemente doente em um hospital de Bangcoc. Devido à gratidão e o respeito por seu upajjhāya seriamente debilitado, ele viajava diversas vezes para Bangcoc para visitá-lo. Nessas ocasiões, Ajaan Mahā Bua preferia ficar no mosteiro Bovornives, no centro de Bangcoc. O engenheiro soube disso e fez a gentileza de levar Bhikkhu Paññāvaḍḍho a Bovornives para se encontrar com Ajaan Mahā Bua.

A primeira impressão que o jovem monge Inglês teve de Ajaan Mahā Bua foi marcante. Ele viu um homem intenso, forte, com um rosto digno que demonstrava os gestos rápidos e incisivos de um boxeador. Ele sentava-se ereto, com uma larga e impassível expressão que o fazia parecer extremamente firme e estável. Tendo prestado sinceras homenagens, o engenheiro explicou que seu companheiro tinha vindo da distante Inglaterra à procura de um professor que pudesse lhe mostrar o verdadeiro caminho. Quando Ajaan Mahā Bua respondeu, foi de modo gentil, mas um tanto indiferente.

Ajaan Mahā Bua falou longamente sobre as dificuldades da vida de monge da floresta e, talvez por ter notado a perna de Bhikkhu Paññāvaḍḍho engessada,

expressou algum ceticismo sobre sua capacidade de suportar os rigores da vida na floresta. As acomodações e a comida eram rústicas; havia extremos extenuantes de calor, frio e umidade; havia a rotina diária de lavagem, limpeza e transporte de água; o caminhar descalço até a vila todos os dias para esmolar alimentos era um dever sagrado que não podia ser negligenciado; e havia muitas esgotantes horas a suportar de meditação sentada e andando.

Bhikkhu Paññavaḍḍho sentou-se e ouviu atenta e respeitosamente, embora entendesse muito pouco do que fora dito. No entanto, isto não foi obstáculo: ele gostou de Ajaan Mahā Bua. Ele apreciou o seu comportamento e sua abordagem direta ao ensino. A força de sua personalidade era magnética. De repente, sentiu uma forte onda de reverência para o monge sentado calmamente diante dele: ele tinha uma tal completude sobre si que não ansiava por alunos. Bhikkhu Paññavaḍḍho pensou consigo mesmo: “Você vai ter que lhe implorar para que o aceite. Prostre-se e peça-lhe que te aceite.”

Pedindo ao engenheiro para traduzir, Ajaan Mahā Bua aconselhou-o a usar ānāpānasati para concentrar sua mente e consolidar sua força. Nas vezes em que ele não estivesse em prática formal, ele devia se esforçar para manter sempre a sua consciência dentro dos limites do corpo, evitando assim que ela fluísse para fora, para as coisas externas. Praticar dessa forma salvaguardava a mente e preservava sua energia. O método específico que fosse utilizado para manter a mente dentro do corpo não era tão importante: isso poderia ser feito através da visualização, ou focar sensações, ou permitir à mente passear à vontade dentro do corpo. Todos eles eram válidos, desde que impedisse a mente de escapar para distrações externas. Por último, ele ressaltou a importância de manter sati em todas as atividades, a todos os momentos.

Bhikkhu Paññavaḍḍho deixou o mosteiro Bovornives revigorado pelo ensinamento de Dhamma e determinado a investir essa energia renovada de volta em sua prática de meditação. Quando soube que o upajjhāya de Ajaan Mahā Bua havia falecido em julho, ficou preocupado com a possibilidade de que não mais pudesse encontrar aquele notável professor novamente.

O gesso foi finalmente removido de sua perna em novembro. Seu interesse por Ajaan Mahā Bua o levou ao mosteiro Bovornives mais uma vez, onde descobriu que seu estimado professor ocasionalmente ainda viajava para Bangcoc. Bhikkhu Paññavaḍḍho subsequentemente prestou reverência a Ajaan Mahā Bua em Bovornives várias vezes mais. A cada vez ele pedia para ser aceito como aluno no mosteiro de floresta Baan Taad. A preocupação com seus recentes problemas de saúde, principalmente, era o que tornava Ajaan Mahā Bua

relutante em aceitá-lo. No seu terceiro encontro, Bhikkhu Paññāvaḍḍho decidiu arrefecer essas preocupações solicitando permissão para visitar Baan Taad em uma estadia temporária. Ajaan Mahā Bua concedeu-lhe esse pedido. Muitos anos depois, Ajaan Mahā Bua diria, com uma risada, que “Bhikkhu Paññāvaḍḍho pediu para vir por um tempo e está morando aqui, temporariamente, pelos últimos 41 anos!”

Na noite de 15 de fevereiro de 1963, Bhikkhu Paññāvaḍḍho embarcou num trem noturno com destino à provincial cidade de Udon Thani, região nordeste da Tailândia. Foi uma viagem de mais de 480 quilômetros, que durou quase 10 horas. Ele foi recebido na estação ferroviária de Udon Thani por um discípulo leigo de Ajaan Mahā Bua, que veio em um velho e batido Land Rover para levá-lo alegremente pelos 20 quilômetros restantes até seu destino. Em certo ponto, o Land Rover saiu da estrada principal e desceu por um declive de terra, sacolejando, e, em seguida, cruzando campos de arroz secos e poeirentos. Assim foi até o mais perto do mosteiro que as estradas provinciais chegavam; o resto da viagem era pelos planos arrozais cobertos de palha que se estendiam até o horizonte. No inverno seco, essa estrada improvisada se revelava boa o suficiente; mas, no auge da época das monções, quando os campos de arroz eram inundados, tal trecho da viagem necessitaria de uma canoa e fortes remos.

Baan Taad se destacava contra o horizonte conforme se aproximavam – uma verde ilha arborizada no amplo pano de fundo de terra ressecada. Bhikkhu Paññāvaḍḍho estava entrando num isolado e tranquilo mosteiro de floresta na linhagem do Venerável Ajaan Man Bhūridatto – uma comunidade de monges que havia deixado a vida na sociedade comum para viver na floresta, a fim de permanecer próximos do ambiente natural que foi o cenário da própria busca do Buddha pelo Dhamma e proveu a inspiração para seu Despertar.

Desde o tempo do Buddha, os monges se retiravam para as profundezas das florestas e montanhas em busca de isolamento físico para ajudá-los no desenvolvimento da meditação e na realização da verdade sublime que o Buddha ensinou. Tais monges viviam uma vida de simplicidade, austeridade e diligência.

O próprio Buddha nasceu na floresta e chegou ao Despertar na floresta. Ele frequentemente viveu em regiões de floresta, tanto durante a sua nobre busca quanto depois de seu Despertar. Ensinou no entorno de florestas e faleceu em um bosque de árvores “sala”, entre duas gigantescas árvores gêmeas. Nos discursos em pāli, o Buddha frequentemente instruiu seus discípulos a buscar o

isolamento das habitações de floresta como os lugares mais propícios para purificar a mente de todas as impurezas.

Bhikkhu Paññavaḍḍho foi guiado até uma tal habitação: uma pequena cabana de madeira, ou kuti, situada em um local arborizado atrás do salão de reuniões principal. Solidamente construído e simples na concepção, o kuti misturava-se naturalmente no ambiente da floresta. A estrutura ficava aproximadamente três metros acima do solo e era cercada por uma lisa e bem varrida área de chão arenoso. Uma trilha para a prática da meditação andando se estendia de leste a oeste ao longo da parte de trás.

Embora o desenho do kuti fosse bem-adaptado ao clima subtropical, inúmeras fendas e rachaduras eram produzidas, cantos e frestas que eram habitados por uma variedade de seres sencientes. Nenhuma tela cobria as janelas fechadas. Quando elas ficavam abertas – como era na maior parte do tempo – uma fantástica gama de insetos adentrava. Morcegos voavam rapidamente pelo alto e pequenos lagartos corriam pelas paredes e teto na captura de mosquitos e outros insetos voadores.

A aparência do mosteiro diferia das expectativas de Bhikkhu Paññavaḍḍho. Ele havia imaginado uma floresta virgem, abrigo de animais selvagens como tigres e elefantes. Mas a floresta que ele encontrou era um tanto domesticada e hospitaleira. Havia dezenas de pequenas cabanas de madeira em clareiras espalhadas ao longo de seus 63 acres. Os únicos animais selvagens que encontrava eram esquilos, cobras e lagartos. A natureza intocada que uma vez cobrira a paisagem vinha há muito desaparecendo conforme a região era desmatada para cultivo. A floresta que se mantinha dentro do domínio do mosteiro era apenas uma remanescente do ermo ancestral. Os grandes felinos, também, eram apenas uma memória, embora tigres e leopardos ocasionalmente vagassem entre as cabanas dos monges quando o mosteiro foi construído.

Apesar dessas transformações, Baan Taad era um mosteiro de floresta exemplar, rico em tradições antigas da prática budista e intocado pelas conveniências modernas, tais como eletricidade e água corrente. Os monges viviam com a natureza em simples reclusão. Luz de velas iluminava a escuridão. A água era puxada à mão e levada do poço a todas as habitações em pares de baldes, suspensas numa longa vara de bambu que era equilibrada no ombro de quem carregava. A água era utilizada para banho e lavagem de roupas. Durante os meses de monção, a água da chuva era coletada para beber e armazenada em tanques e barris. Nos períodos de seca, a água do poço tinha que ser suficiente.

O estilo de vida simples incentivava contentar-se em viver com pouco. Dentro do kuti, as posses de Bhikkhu Paññavaḍḍho eram poucas: um glot – um grande guarda-chuva que podia ser equipado com um mosquitoireiro – uma esteira de palha, um cobertor, uma tigela de esmolas, mantos interno, externo e de baixo e algumas outras necessidades menores. Praticar contentamento com pouco significava renunciar a muitos dos confortos e conveniências normalmente associados com uma vida agradável.

Limitar-se ao básico das necessidades materiais é o cerne dos ensinamentos do Buddha. As condições na vida mudam constantemente; elas são, em última instância, não confiáveis e decepcionantes como fundamento para a felicidade. Felicidade duradoura só pode ser encontrada em um coração que superou as contaminações mentais da cobiça, do ódio e da ilusão. Essas influências corrosivas criam forte ligação com conforto e comodidade – estados condicionados que flutuam e mudam e, por sua vez, trazem insatisfação e sofrimento. Para conter o fluxo de desejos inábeis, os monges da floresta evitavam conveniências desnecessárias. Determinados a penetrar no coração do Dhamma ensinado pelo Buddha, eles restringiam seus requisitos ao mínimo.

A cada manhã, bem cedo, os monges caminhavam um percurso de três quilômetros de ida e volta até a vila em sua coleta de esmolas. Como o ritmo do caminhar podia ser muito rápido para Bhikkhu Paññavaḍḍho, uma coleta de esmolas à parte foi providenciada para ele dentro do perímetro do mosteiro. Para aliviar a pressão sobre o seu pé doente, ele era obrigado a andar apenas duzentos metros até a área da cozinha, onde as monjas residentes fielmente colocavam pequenos pacotes de alimentos cozidos em sua tigela de esmolas.

Os monges comiam alimentos muito simples: em geral, khao niao³ suplementado com peixe, legumes e frutas. Bhikkhu Paññavaḍḍho esperava que a comida local fosse completamente intragável. Mas fora o fato de, por vezes, ser muito picante ou consistir de muito peixe, ele ficou surpreso ao achá-la, em geral, abundante e nutritiva. Em termos de valor nutricional, era, provavelmente, melhor do que a que era oferecida em Bangcoc. E a carga picante acrescentava personalidade aos pedaços de khao niao!

Bhikkhu Paññavaḍḍho ainda se debatia com a comunicação em tailandês falado. Durante a sua estada em Londres, ele aprendeu sozinho a ler e escrever em tailandês; mas, depois de um ano de vida na Tailândia, ainda lhe faltava proficiência em distinguir os sons tonais e seus significados. Essa carência

3 *Um tipo de arroz glutinoso que, quando cozido, fica al-dente e é comido fazendo bolinhos com a mão que são mergulhados em algum molho.*

tornava o diálogo com Ajaan Mahā Bua e os outros monges desafiador. Ajaan Mahā Bua remediava o problema escrevendo as suas instruções em tailandês para seu aluno traduzir para o Inglês. Era um processo que consumia algum tempo e não plenamente satisfatório, mas criou uma proximidade entre mestre e aluno que iria se desenvolver com o tempo num forte vínculo fundado em confiança. Bhikkhu Paññavaḍḍho decidiu-se desde o começo a crer sinceramente no seu professor e nunca encontrou razões para lamentar tal confiança.

Bhikkhu Paññavaḍḍho guardou cuidadosamente essas instruções iniciais escritas à mão pelo seu professor e as relia sempre que buscava inspiração. Uma delas dizia:

“Baan Taad é uma comunidade de meditação. Somos monges meditadores. Desde o início, este mosteiro foi dedicado exclusivamente ao desenvolvimento da mente. A nenhum outro tipo de trabalho é permitido que perturbe o ambiente tranquilo daqui. Se outro trabalho precisa ser feito, eu fiz uma regra que estipula que este não tome mais tempo do que o estritamente necessário.

Seu principal trabalho como um monge meditador lhe foi dado no dia da sua ordenação. Naquela cerimônia, lhe foi dito para contemplar cinco coisas: kesā (cabelo); loma (pelos); nakhā (unhas); danta (dentes); e taco (pele) que envolve o corpo. Estas cinco partes do corpo ensinadas durante a cerimônia de ordenação devem se tornar seus temas de meditação. É sua tarefa contemplá-las e desenvolvê-las em sua meditação com o melhor de sua capacidade. Este é o verdadeiro trabalho para aqueles monges que praticam de acordo com os princípios do Dhamma ensinados pelo Buddha.”

Em outra, ele falava sobre harmonia monástica:

“É errado observar outros monges com o objetivo de encontrar falhas. Esta atitude não trará nada para ajudar a sua prática. Não é função sua criticar outros monges, mesmo quando eles se comportam de forma inadequada. Ao invés disso, observe o aborrecimento que surge em seu próprio coração. Sabedoria não surge de culpar os outros pelas falhas que possuem. Ela surge de ver suas próprias falhas. A disciplina monástica é o treinamento na contenção do corpo, fala e mente que foi concebido para complementar a prática da meditação. Trate-a com respeito, mantendo constante consciência de seu próprio comportamento.”

Bhikkhu Paññavaḍḍho resolveu que sua primeira tarefa seria adotar uma atitude monástica apropriada; a segunda, portar-se de forma adequadamente

monástica; a terceira, falar com propósito, não levemente, tagarelado sobre coisas sem sentido.

O povo tailandês tem uma propensão à brevidade, especialmente com nomes e expressões coloquiais. A maioria dos monges na grande Sangha tailandesa eram chamados pelos seus nomes de nascimento em vez de seus nomes formais em pāli. Tais nomes eram geralmente reduzidos a simples apelidos de uma ou duas sílabas. O nome bastante longo e formal Bhikkhu Paññāvaḍḍho se mostrava um tanto complicado para os monges acostumados a formas mais casuais. Ajaan Mahā Bua logo resolveu isso encurtando o seu nome de Paññāvaḍḍho para Paññā, ou sabedoria, um nome forte e de muito simbolismo. Ele o precedeu com o título honorífico Tan, uma expressão tailandesa comum de respeito. A partir desse momento, Bhikkhu Paññāvaḍḍho passou a ser conhecido simplesmente como Tan Paññā, o que significa Venerável Sabedoria.

Logo tornou-se óbvio para Tan Paññā que Ajaan Mahā Bua era muito exigente com seus discípulos. Ele estava sempre os observando com um rigor severo o suficiente para provocar medo e apreensão. Ele fazia jus a sua reputação de ser um professor intransigentemente severo. Tan Paññā, que acreditava plenamente em seu professor, sabia instintivamente que ele nunca instruiria seus discípulos com intenção prejudicial. Ele racionalizou que, quando Ajaan Mahā Bua usava uma linguagem dura ou abusiva com seus alunos, as palavras eram ditas com um propósito mais profundo. Elas podiam cortar seus alunos até os ossos, mas, como consequência, as palavras os despertavam para o estado de alerta e forçavam um foco interno afiado. Ele estava forçando seus corações a se abrirem para que o Dhamma pudesse penetrar profundamente.

Ajaan Mahā Bua sempre estava de olho no potencial de seus discípulos. Quando ele via que um monge possuía fortes raízes virtuosas, ele fazia um esforço constante para preparar um ambiente fértil para o seu crescimento no Dhamma. Tan Paññā percebeu que Ajaan Mahā Bua acreditava no que ele, Tan Paññā, poderia se tornar no futuro, apesar do fato de sua prática budista ainda não ter amadurecido. Ajaan Mahā Bua trabalhou compassivamente com seu novo aluno, dia após dia, para elevar o nível de sua meditação a um plano superior, mais estável.

Apoiado por sua crença inabalável em Ajaan Mahā Bua, Tan Paññā determinou-se a resolver as coisas por si mesmo, de forma diligente e sem reclamar. Ele sentia que deveria se esforçar para resolver seus próprios problemas antes de buscar aconselhamento. Só assim poderia testar os limites de sua própria sabedoria. Se tropeçasse, ele sabia que seu professor estaria lá para ajudá-lo a

transpor esses limites. Em última análise, ter fé em Ajaan Mahā Bua e na Tradição da Floresta era acreditar na sabedoria ilimitada do Buddha, Dhamma e Sangha.

Capaz de resolver quase todos os problemas por si mesmo, Tan Paññā abordava Ajaan Mahā Bua apenas ocasionalmente com perguntas sobre a sua prática. Ele também conquistava uma compreensão mais profunda da meditação ouvindo palestras de Ajaan Mahā Bua sobre a prática do Dhamma e lendo cópias impressas de seus discursos formais. Extraindo de sua própria experiência, Ajaan Mahā Bua tendia a resolver os problemas de seus alunos enquanto falava, dando-lhes uma resposta antes mesmo de que eles fizessem a pergunta. Frequentemente havia pouca necessidade de perguntar de forma explícita.

No isolamento de seu kuti em Baan Taad, Tan Paññā continuava a trabalhar com ānāpānasati para aprofundar sua meditação de samādhi. Ele sentia que sua calma e concentração ainda careciam de profundidade suficiente. Sua mente era naturalmente inclinada a pensar e raciocinar, sinalizando uma predisposição para sabedoria. Seu professor o encorajou a pensar sobre samādhi como uma ferramenta que se forjava para preparar o terreno para a investigação de vários aspectos do Dhamma. Ele devia evitar colocar muita ênfase na forja da ferramenta, negligenciando assim, o trabalho em si. Uma vez que a ferramenta estivesse pronta, ele devia aprender rapidamente o seu uso mais eficaz. Finalmente, Tan Paññā resolveu explorar os recursos que já tinha de calma e concentração para sondar o Dhamma para obter insights mais profundos – uma estratégia que alcançou resultados satisfatórios.

Nas florestas tropicais do nordeste da Tailândia, as coisas se desenvolviam e se deterioravam rapidamente. As trilhas na floresta, quando abandonadas, logo desapareciam sob uma profusão de ervas e arbustos. Mesmo as simples habitações de bambu não duravam muito tempo. Olhando pela janela, para a floresta selvagem, a flora verdejante aparecia em entrelaçados de trepadeiras com folhas largas que cresciam até seis polegadas por dia no calor úmido. A vegetação selvagem tinha de ser continuamente podada ou poderia engolir as habitações dos monges em seis meses. Mesmo com a poda vigorosa, Tan Paññā pensava que a natureza selvagem, de alguma forma, venceria.

O ambiente isolado do mosteiro Baan Taad acalmava o coração e gerava paz de espírito. Tan Paññā não tinha acesso a jornais ou rádio, e assim permanecia alegremente inconsciente dos eventos que aconteciam no mundo, supondo-os os mesmos de antes – greves, conflitos, guerras. Tais eventos já não se imiscuam em sua consciência. No entanto, quando uma cobra se punha no

caminho de sua cabana, o que parecia acontecer com bastante frequência, sua consciência iluminava aquilo como um evento de importância vital. Embora a atmosfera no mosteiro fosse tranquila, com poucas preocupações mundanas, não era um ambiente descontraído. A autoconsciência exigida pela disciplina monástica e a lembrança constante da presença e instruções de Ajaan Mahā Bua traziam a intensidade e a urgência do Dhamma em quase todas as situações.

Um dia, de forma espontânea, os sons da fala tailandesa se encaixaram com a língua escrita que Tan Paññā tinha dominado em seu trabalho de tradução na Inglaterra. Por causa de sua falta de familiaridade com os estranhos tons e vogais do tailandês, ele fora incapaz de conectar sons articulados com os seus significados pretendidos. De repente, depois de viver na Tailândia por mais de um ano, um mecanismo pareceu dar um clique em sua mente, permitindo uma conexão fácil entre som e significado. Foi como discernir uma língua depois de viver somente entre seus sons. Ouvindo Ajaan Mahā Bua falar, o significado de suas palavras surgiu junto com a voz. Daquele momento em diante, suas habilidades no idioma formal tailandês desenvolveram-se em conjunto com a língua falada, dando-lhe a desenvoltura de que ele precisava para conversar claramente com o seu mestre e com seus colegas monges.

Naquela época, as instruções dos mestres tailandeses das florestas mantinham-se praticamente na tradição oral de discursos espontâneos e ensinamentos de improviso. Normalmente não eram escritas ou gravadas. Ajaan Mahā Bua, por exemplo, oferecia espontâneas palestras de Dhamma aos seus discípulos regularmente. Seus discursos geralmente ocorriam no frescor do anoitecer, num pavilhão ao ar livre com velas iluminando o altar conforme a noite caía sobre os monges reunidos. O silêncio era quebrado apenas pelos sons incessantes de cigarras zumbindo na selva circundante.

Ajaan Mahā Bua observava alguns momentos de silêncio conforme ele reunia o Dhamma e, em seguida, o deixava fluir naturalmente de seu coração. Conforme o tema de sua palestra se desenvolvia com espontaneidade não planejada, o ritmo de sua voz acelerava e assumia maior intensidade, levando seus ouvintes a serem transportados pela força e profundidade de seu ensinamento. Ajaan Mahā Bua falava da realização do Dhamma em termos tão gráficos e elétricos que seus ouvintes chegavam a sentir que tinham um vislumbre do esplendor do Despertar. Seus ensinamentos ressoavam com o ouvinte exatamente ali, no momento presente. As palestras eram mais tarde lembradas tanto por seu impacto emocional imediato quanto pelas suas especificidades claras e abrangentes.

Um desejo de preservar seus ensinamentos orais crescia entre os discípulos de Ajaan Mahā Bua para o benefício de outros praticantes, de então e do futuro. Ouvir tais ensinamentos teria um impacto positivo sobre a prática deles e sobre a das gerações futuras. Um apoiador leigo havia oferecido ao mosteiro um grande gravador de fita magnética Grundig TK, o qual nenhum dos monges conseguia operar com a habilidade necessária. Tan Paññā, com o seu conhecimento prático de engenharia elétrica, se ofereceu para assumir a responsabilidade de registrar os discursos de seu mestre. Assim começou um dos mais prolíficos arquivos de gravações de Dhamma já compilados de um mestre. Desde rolos de fita magnética, passando por cassetes e gravadores digitais, Tan Paññā utilizou as mais recentes técnicas de gravação de som da época para captar milhares de horas dos mais preciosos discursos de Dhamma ao longo de um período de quatro décadas. Graças aos esforços incansáveis do inglês que desistiu de uma carreira em engenharia elétrica para se tornar um simples monge budista, a extensa gama de discursos de Ajaan Mahā Bua sobre o ensinamento do Buddha foi habilmente preservada para as gerações futuras.

Tan Paññā sempre fazia um esforço especial para ouvir com atenção ampla e circunspecta os discursos de Ajaan Mahā Bua, procurando absorver pelo menos alguma coisa dos diversos níveis de significado que eles continham. Ele descobriu que ouvir Ajaan Mahā Bua expor sobre o Dhamma era uma prática muito mais difícil do que ele imaginava. Ouvir verdadeiramente, de modo que o ato de ouvir em si se tornasse uma prática de meditação, significava esvaziar completamente a mente dos pensamentos e ideias que permeavam o seu ser mental e intelectual. Era necessário abrir mão de todo o conhecimento, de todos os pontos de vista, todos os conceitos e preconceitos que enchiam sua cabeça. Quando ele esvaziava sua mente e realmente ouvia o ensinamento com o coração aberto e receptivo, descobria que o poder do Dhamma do seu professor penetrava lenta e progressivamente, retirando as barreiras mentais que impediam seu progresso. O misterioso poder da palavra falada foi uma revelação para ele.

É claro, ele precisava de muito mais do que a verdade falada para dissolver todas as suas dúvidas. Sabedoria, do tipo que pode atravessar toda a falsidade ao penetrar na mente e no coração, demandaria tempo e perseverança para se desenvolver. Em paralelo à concentração estabilizada, ele tinha que conduzir esse desenvolvimento de forma a sustentar a investigação abrangente de todo o ensinamento até que pudesse experimentar a coerência e a harmonia profundas subjacentes a todos os diversos aspectos do Dhamma do Buddha.

No momento do primeiro retiro de Tan Paññā, durante a estação chuvosa – ou retiro das chuvas – Ajaan Mahā Bua deu a entender que seriam muito bem recebidos outros praticantes ocidentais que viessem para aprender meditação. Em uma ocasião, ele também sugeriu casualmente que poderia, um dia, viajar à Inglaterra. Tan Paññā ficou um pouco incerto, pensando que fosse brincadeira ou, talvez, polidez. Mas, em seguida, Ajaan Mahā Bua começou a vir até ele para ter aulas de inglês diárias. Ele criou o hábito de empregar meia hora a cada dia em aprender inglês no kuti de Tan Paññā, memorizando as frases curtas em inglês que seu aluno lia para ele. Tan Paññā começou a sentir que, ao deixar escapar estas pistas, seu professor estava prevendo o que poderia acontecer no futuro.

Observando a dinâmica interação entre Ajaan Mahā Bua e seus discípulos – muitos dos quais monges seniores – Tan Paññā começou a discernir o tipo de imagem que tinham do seu professor. Eles abrigavam uma fé ainda mais inequívoca de que ele era um Arahant, um ser totalmente iluminado. Eles respeitavam sua sabedoria impecável e suas brilhantes habilidades expositivas tão elevadamente que davam a impressão de que estava além de suas capacidades igualá-lo.

Tan Paññā considerou a hipótese de que seu professor fosse um Arahant com a sua característica cautela. Ele sabia não ser razoável supor que uma pessoa comum pudesse distinguir a diferença entre os estágios de realização superior. Tendo assim ponderado, ele também sentia que eles poderiam estar corretos na avaliação deles, uma vez que não via nada no comportamento do seu professor que refutasse a ideia de que ele fosse um Arahant. Ele viu em Ajaan Mahā Bua um homem que não apresentava nenhuma presunção, sempre aparentando estar tão alegre e feliz quanto equânime e imparcial. Ele exibia uma energia incansável, e seu semblante estava sempre brilhante e sem qualquer pesar.

Na conclusão de uma das suas aulas de inglês diárias, Tan Paññā aproveitou a oportunidade para abordar o tema de sua incerteza sobre a reputação de seu professor como Arahant. Em sua resposta, Ajaan Mahā Bua não fez comentários sobre a sua própria realização; em vez disso, ele converteu o assunto numa lição de Dhamma para o seu jovem pupilo:

“Como budistas, nós não temos nenhuma razão válida para duvidar de nosso próprio potencial para atingir magga, phala e Nibbāna nesta vida. Na verdade, nós não seríamos verdadeiros budistas se não acreditássemos no potencial para a iluminação. O próprio Buddha declarou que, enquanto os seres humanos praticarem corretamente, de acordo com o nobre caminho óctuplo, Arahants

continuarão a surgir no mundo. Nos suttas, o Buddha fala muitas vezes das recompensas a serem conquistadas por aqueles que seguem o caminho para o Nibbāna. Ele fala sobre a felicidade que vem de praticar a generosidade; a felicidade que vem de viver de acordo com princípios da virtude; a felicidade que vem do desenvolvimento da bondade-amorosa⁴; a felicidade que vem de praticar meditação e descobrir a tranquilidade sublime do samādhi; a felicidade que vem de superar os kilesas e abandonar o sofrimento.

Esses níveis de felicidade podem ser realizados por qualquer pessoa através da prática correta do Dhamma. Investigar pessoalmente os ensinamentos básicos do Buddha dessa forma faz com que seja mais fácil aceitar a possibilidade de que o mais elevado dos seus ensinamentos seja igualmente verdade, incluindo o de que a suprema felicidade do Nibbāna é acessível àquele que pratica o nobre caminho óctuplo com diligência inabalável e perspicaz sabedoria.

Em nenhum lugar do Cânone Páli existe a afirmação de que o Buddha levou o caminho para Nibbāna com ele quando partiu deste mundo. Pelo contrário, o Buddha proclamou claramente que o Dhamma e o Vinaya que ele deixou eram para ser nossos guias ao longo do nobre caminho óctuplo. O Dhamma e o Vinaya que herdamos do Buddha não são, de forma alguma, deficientes. Eles são tão completos e válidos hoje como eram quando ele os ensinou há 2500 anos. Se o Dhamma e o Vinaya são fielmente postos em prática com plena sinceridade e determinação, nada no reino do saṃsāra é capaz de impedir que o resultado da felicidade última surja na mente.

Hoje em dia, muitas pessoas nascem com bom kamma suficiente para entrar em contato com o budismo e estudar os ensinamentos do Buddha, tal como foram proferidos na sua totalidade. Não há nenhuma razão pela qual as pessoas com mérito e inteligência suficientes não possam colocar o que o Buddha ensinou em prática, em seu próprio benefício e em benefício de todos os seres viventes. São apenas as contaminações em nossos corações e mentes que nos impedem de realizar essa tarefa. A eliminação destas contaminações é a finalidade do caminho de prática do Buddha.

Quando as contaminações são fortes, o caminho é fraco, o que nos leva a ter fé nos caminhos do mundo mais do que no caminho do Dhamma. A perspectiva mundana diz que praticar os ensinamentos do Buddha para alcançar Nibbāna é muito difícil e, como queremos evitar o sofrimento e as dificuldades em nossas vidas, nós afirmamos que aquilo não é mais possível. Ao assumir essa atitude, evitamos sentir culpa por não fazer o esforço. E, por causa disso, quando

4 *Em pāli, “metta”.*

ouvimos que alguém realizou grande esforço e alcançou o estado de Arahant, não queremos acreditar que seja verdade.

Mas o sofrimento que experimentamos em nossas vidas aponta para o coração da primeira nobre verdade do Buddha, uma verdade que devemos nos esforçar para examinar e compreender. Em vez disso, as pessoas se sentem desconfortáveis quando lhes é falado sobre a nobre verdade do sofrimento, e recuam diante de suas profundas implicações. Esta atitude mostra simplesmente que as pessoas não têm conhecimento suficiente do budismo para entender seus verdadeiros objetivos. Os ensinamentos do Buddha sobre o sofrimento estão completamente de acordo com a maneira como as coisas realmente são. É por isso que é chamado de 'Nobre Verdade'. O sofrimento é um princípio básico do budismo porque é verdade.

O Buddha era uma pessoa que realmente conheceu a origem do sofrimento, e foi por isso que ele ensinou as pessoas a não simplesmente evitar a dor e sofrimento – que são efeitos – mas a se livrar das causas, as contaminações que os fazem surgir. Essas impurezas compõem a segunda Nobre Verdade do Buddha, a origem do sofrimento. Quando as causas são eliminadas, os efeitos cessam por si mesmos. O Buddha começa com o sofrimento, a fim de apontar as evidências que estabelecem a verdade, para que possamos buscar as causas e corrigi-las de forma adequada.

A terceira Nobre Verdade, a cessação do sofrimento, é o fim da dor e do sofrimento dentro do coração através do poder da nossa prática do caminho, que é a quarta Nobre Verdade. O caminho da prática refere-se aos métodos utilizados para dissipar as causas do sofrimento, passo a passo, até que todas tenham sido eliminadas.

Todas as Nobres Verdades que o Buddha ensinou foram dadas para libertar os seres vivos do sofrimento. Nem uma única Nobre Verdade nos direciona para permanecermos atolados em um mundo de sofrimento. O Buddha ensinou as Nobres Verdades para que as pessoas se tornassem sábias o suficiente para livrarem-se inteiramente do sofrimento e atingissem Nibbāna. Ele não restringiu sua mensagem a qualquer idade, raça, sexo ou tempo. Tampouco negou a realização dos frutos deste caminho a qualquer pessoa de qualquer geração. Em vez disso, ele disse que o Dhamma é atemporal, que existe além do tempo e do espaço. É, portanto, tão relevante nos dias de hoje como sempre foi.

Quando magga, phala e Nibbāna são vistos como estando além do alcance do homem moderno, nós é que somos culpáveis por negligenciar nosso dever como budistas de nos esforçarmos pela meta superior. Quando se trata de

Dhamma, nós muito facilmente nos contentamos com a mera investigação filosófica em detrimento à ação prática. Nos tornamos ávidos leitores cheios de opiniões, num vazio ruminar das páginas do Tipiṭaka, persistindo em manter tenazmente o Dhamma que aprendemos através de memorização. Isso acontece porque não nos preocupamos em fazer um esforço para investigar as Nobres Verdades supremas que são uma parte integrante do nosso próprio ser. Em vez disso, inadvertidamente tomamos a grande riqueza das palavras do Buddha como nossa propriedade pessoal. Simplesmente porque memorizamos seus ensinamentos de Dhamma, acreditamos que somos sábios o bastante, mesmo que as contaminações que enchem nossos corações estejam numa pilha tão alta quanto uma montanha e não tenham diminuído nem um pouco.

Muitos de nós encontram justificativa para os nossos pontos de vista nas próprias escrituras pāli que foram usadas para proclamar a mensagem atemporal do Buddha. Os estudantes dos textos pāli tendem a crer que os escritos compreendem a soma total de todos os aspectos do Dhamma. Eles arrogantemente afirmam que a doutrina e a convenção textual são os únicos critérios legítimos para autenticar todas as incontáveis experiências conhecidas dos praticantes budistas ao longo dos tempos. Mas o verdadeiro Dhamma surge nos corações e mentes daqueles que colocam os ensinamentos em prática aqui e agora, no presente. Considere o Buddha e seus discípulos Arahants, por exemplo. Eles sabiam e compreendiam completamente o Dhamma muito antes dos textos pāli aparecerem. Claramente, eles alcançaram o seu status superior num tempo em que não havia escrituras para definir os parâmetros do Dhamma para eles.

O verdadeiro Dhamma é sempre o Dhamma do momento presente. Tempo e lugar são apenas conceitos convencionais mundanos que são incapazes de afetar de qualquer forma o Dhamma do Buddha. Por essa razão, os que praticam os ensinamentos do Buddha corretamente são capazes de conhecer por si mesmos todos os aspectos do Dhamma que caibam no escopo de suas próprias habilidades naturais, independentemente da era ou século em que vivem.”

Quanto mais Tan Paññā observava seu professor, mais convencido ficava de que não poderia ter escolhido um mestre mais competente. Ajaan Mahā Bua não apresentava falhas em sua abordagem do Dhamma. Ele parecia intuir os erros na prática de um aluno com grande facilidade e corrigir essas falhas mais pela força de sua presença carismática do que através de diálogo.

Tan Paññā agora entendia por que a Tradição da Floresta colocava uma ênfase tão sagrada na relação entre mestre e discípulo: essa relação é essencial para a

viva transmissão do Dhamma, de mente a mente, de coração a coração. Ele percebeu que, sem a orientação de Ajaan Mahā Bua, a possibilidade de ele perceber a verdade dos ensinamentos teria sido severamente limitada.

Quanto mais refletia sobre a fé e o lugar dela nos ensinamentos, mais profundamente Tan Paññā percebia que a fé era essencialmente um meio hábil de se tornar mais receptivo à verdade expressa nas palavras do professor. Ver seu professor como um mestre vivo permitia-lhe ouvir sem reservas o ensinamento e colocá-lo em prática com o maior empenho possível. A convicção de Tan Paññā em Ajaan Mahā Bua se traduzia em total respeito pelo Dhamma incorporado em seu professor e transmitido por meio dele. Quanto maior era sua fé, mais aberto aos ensinamentos ele se tornava; quanto mais aberto ele estivesse aos ensinamentos, maior seria a oportunidade para que eles penetrassem profundamente em seu coração.

Ele agora sentia fortemente que esses mesmos ensinamentos poderiam beneficiar muito as pessoas na Inglaterra as quais ele tinha passado tanto tempo ensinando e que agora havia deixado para trás. Às suas tentativas de ensiná-los faltava uma bússola apontando na direção do bem maior, a suprema felicidade, Nibbāna. Foi por esta razão, sem dúvida, que suas aulas tinham alcançado resultados limitados. Ele agora via que os praticantes precisavam perceber como cada passo no caminho se interligava para formar o padrão de todo o ensinamento. Caso contrário, seguiriam numa viagem eclética, perdendo todas as estações importantes ao longo do caminho. Eles precisam de um claro e inequívoco roteiro para seguir em frente. Ele sentiu que Ajaan Mahā Bua definia os passos progressivos de modo tão persuasivo que convencia de sua validade até mesmo os praticantes mais céticos.

Preocupado com o bem-estar espiritual dos budistas ingleses, Tan Paññā resolveu traduzir os ensinamentos básicos de Ajaan Mahā Bua sobre a prática da meditação para o inglês. Ele optou por começar com uma exposição concisa escrita por Ajaan Mahā Bua intitulada “Sabedoria Desenvolve Samādhi”. O texto explica como subjugar e adestrar a mente indisciplinada através de, primeiro, cultivar a virtude moral, e em seguida, focar e fortalecer as faculdades mentais usando várias técnicas de concentração antes de investigar com sabedoria em busca das razões para os desejos equivocados da mente. Assim, o praticante deveria fazer uso de sua própria criatividade para encontrar um meio de treinar a mente rebelde até que ela enxergue em linha com a verdade conforme proclamada pelo Buddha.

Tan Paññā esperava ter a tradução publicada em capítulos pela Buddhist Publication Society em Kandy, Sri Lanka, como parte de sua série “Wheel”. Mas, quando a primeira versão foi enviada, o editor opôs-se ao que considerava passagens heterodoxas no texto e insistiu que essas passagens fossem corrigidas para refletir a ortodoxia escritural. Ele se opôs, especificamente, à visão não convencional resumida no título do texto. No texto, Ajaan Mahā Bua afirma que, se a mente não pode ser acalmada na forma tradicional, através da concentração em um mantra, a sabedoria deve ser usada para investigar as razões para a rebeldia da mente. Se a mente indisciplinada puder ser acalmada ao investigar com sabedoria, então a sabedoria pode ser usada para o desenvolvimento da concentração. Ainda mais questionável para o editor foi um único mas talvez essencial aspecto do ensinamento de Ajaan Mahā Bua: a visão incomum de que a mente que conhece existe separadamente dos agregados mentais que compreendem todos os estados transitórios da mente.

Tan Paññā estava familiarizado com a ortodoxia canônica e poderia ter-se oposto a essas aparentes “heresias” a qualquer momento. Mas, através de insight, ele chegou à aceitação de sua validade. Com todo o respeito à Buddhist Publication Society, ele sentia que não poderia alterar uma única palavra do texto que havia traduzido. Fazê-lo seria negar a própria verdade pela qual ele tinha viajado até tão longe e trabalhado tão duro para realizar. Ele simplesmente tinha que encontrar um outro meio para publicar o manuscrito. Finalmente, em 1967, seus devotos na Inglaterra imprimiram “Sabedoria Desenvolve Samādhi” como um livreto, e cópias foram distribuídas como ofertas de Dhamma.

O Mosteiro de Floresta Baan Taad pertencia à seita Dhammayut da ordem monástica tailandesa. A ordem Dhammayut teve seu início em 1833, como um movimento de reforma que colocava maior ênfase na disciplina monástica e nas práticas de meditação encontradas nos textos pāli originais. Mantinha os monges numa interpretação estrita das suas obrigações monásticas, com a intenção de restaurar práticas ortodoxas próprias na Sangha tailandesa. Em seu esforço para instituir o estrito cumprimento das regras, o movimento Dhammayut acabou por ser reconhecido como um secto separado, ou nikāya. A ordem monástica original tailandesa, a partir da qual a Dhammayut diferenciou-se, ficou conhecida como o Mahānikāya. Essa foi o secto sob a qual Tan Paññā havia originalmente sido ordenado e à qual ainda pertencia.

Ajaan Mahā Bua era plenamente disposto a ensinar monges Mahānikāya, como Tan Paññā, mas insistia que respeitassem plenamente o Vinaya enquanto estudassem com ele. Ele também observava estritamente a direttriz Dhammayut de não incluir monges Mahānikāya na recitação do Pāṭimokkha, que era uma

reunião monástica formal e, portanto, limitada aos membros da mesma denominação. Esta restrição se aplicava a Tan Paññā, que era proibido de participar da recitação formal das regras monásticas.

Depois que se tornou evidente que a residência “temporária” de Tan Paññā seria, de fato, por um longo prazo, Ajaan Mahā Bua preferiu vê-lo tornar-se um membro pleno da sua comunidade monástica. A pedido de seu professor, Tan Paññā decidiu pedir formalmente por uma segunda ordenação na seita Dhammayut. Embora ele não fosse obrigado a deixar seu antigo manto para adequar-se àquele novo status, ele seria obrigado a zerar os nove anos de ordenação que tinha acumulado como monge Mahānikāya. Como monge Dhammayut recém-ordenado, ele começaria de novo do nível de novato.

Tan Paññā viajou para Bangcoc com seu professor e foi reordenado na Dhammayut Nikāya em 22 de abril de 1965, no Mosteiro Bovornives, o mesmo templo onde ele tivera o primeiro encontro com Ajaan Mahā Bua três anos antes. Somdet Phra Nānasaṃvara, abade do Mosteiro Bovornives, presidiu sua cerimônia de ordenação como upajjhāya. Seu kammavācariya foi Phra Thep Nānakavi, e seu anusāsanācariya⁵ foi Ajaan Mahā Bua. Foi ordenado com ele na mesma cerimônia um jovem canadense que tinha vivido como noviço em Baan Taad por aquele último ano.

Tan Paññā voltou de Bangcoc como um monge júnior, mas agora um membro pleno da sua comunidade monástica. Por ele ter sido um membro com boa posição na comunidade por tanto tempo, sua rotina monástica mudou pouco. Normalmente, era esperado dos monges mais jovens que desempenhassem as funções mais básicas e as executassem com energia e humildade. Mas, por causa de sua idade – aos trinta e nove anos, Tan Paññā era uma ou duas décadas mais velho que a maioria dos outros monges juniores – e por sua formação educacional, suas responsabilidades evoluíram ao longo do tempo, incluindo tarefas mais sofisticadas que lidavam com a aplicação prática dos princípios da engenharia. Ele logo se viu envolvido em uma empreitada longa e árdua.

Nos últimos anos, os moradores locais vinham derrubando partes de floresta cada vez mais perto dos limites da propriedade do mosteiro. Como não havia marcação de terreno estabelecida, Ajaan Mahā Bua estava preocupado com a possibilidade de que eles pudessem inadvertidamente tomar terras do mosteiro. A fim de proteger-se contra invasões indesejadas, Ajaan Mahā Bua determinou que a localização exata da demarcação devia ser fixada e uma cerca de

5 Ver nota na página 37

perímetro erguida ao longo de sua extensão total. Ele recrutou a ajuda de Tan Pañña para supervisionar o projeto.

Embora Tan Pañña entendesse dos princípios envolvidos em agrimensura e soubesse os tipos de instrumentos necessários, ele mesmo nunca tinha antes realizado esse tipo de trabalho. Vivendo na floresta sem acesso à tecnologia disponível, ele teria que improvisar. Primeiro, levou alguns monges com ele para caminhar pelo perímetro do mosteiro, do qual pelo menos três quartos eram densamente arborizados. Com os aldeões a manejar machados abrindo o caminho, quatro horas foram necessárias para caminhar pelos cerca de dois quilômetros e meio do perímetro. Tan Pañña comentou secamente que se sentia como o explorador inglês Henry Stanley mergulhando nas impenetráveis selvas africanas.

Embora o pé doesse com luxação, e ele se sentisse por vezes frustrado com o inconveniente da carga de trabalho, exibia uma calma aceitação de tudo que viesse pela frente. De uma fonte de tranquilidade interior, ele entendia que ter fé em seu mestre significava aceitar sem objeções que devia realizar o projeto, não importando o quão difícil pudesse parecer. Se lhe fosse pedido para fazer algo que não havia tentado antes, ele nunca, em hipótese alguma, deveria recusar-se a aceitar o desafio. Em vez disso, todo o seu esforço concentrado deveria ser dedicado à tarefa, não importando quanto tempo tomasse. Com uma firme confiança no professor e no treinamento, ele cuidadosamente planejou e executou um projeto por si mesmo, sem complacência ou reclamação. Muitas pessoas evitam atividades que fazem surgir adversidades, mas Tan Pañña recusava-se a considerar tal trabalho uma dificuldade.

Para determinar corretamente a forma do mosteiro e registrar essas características em um mapa para referência futura, ele meticulosamente construiu, a partir de seu estoque limitado de materiais, um instrumento básico de topografia com um telescópio rotativo que media os ângulos horizontais e verticais. Uma vez que o dispositivo foi montado às suas especificações exatas, ele passou a mapear o perímetro. Foi uma tarefa trabalhosa que tomou muitas semanas na floresta densa de vegetação emaranhada. Com o mapa de pesquisa como um guia, morões foram colocados em intervalos e uma cerca resistente foi erguida sobre o perímetro do mosteiro.

Com a cerca concluída, um projeto adicional surgiu em seu caminho. As monjas que viviam no complexo da cozinha do mosteiro tinham a necessidade urgente de um novo pavilhão. Tan Pañña estava se sentindo esgotado, e seu pé inchou ameaçadoramente de tanto ficar em pé; mas pacientemente resolveu aceitar

com um sorriso o fardo acrescentado. Em agradecimento sincero e caloroso pela sabedoria libertadora do seu mestre, realizava cada tarefa sem reclamar.

O pavilhão original na ala das monjas fora construído com pedaços de bambu longitudinalmente seccionados e sustentados por uma armação também de bambu, suspensa em pilares altos e com cobertura de palha. A palha estava agora tão mofada pela umidade, e o bambu tão enfraquecido por danos causados por cupins, que tudo estava prestes a cair sobre seu próprio peso. Tan Paññã empregou suas habilidades de projetista para planejar a nova estrutura que tomaria o lugar daquela. Ao contrário de seu antecessor, o novo pavilhão era grande e maciçamente forte: um amplo piso de madeira de lei apoiada por vinte e nove grandes pilares do mesmo material, montados sobre blocos de concreto. O telhado de zinco que cobriu toda a estrutura parecia fora de lugar naquele ambiente silvestre, mas reduziria imensamente possíveis trabalhos de reparação no futuro.

A maioria dos monges no mosteiro também vivia em abrigos simples, plataformas de bambu com telhados de palha. Cortinas de pano eram penduradas entre os pilares para servir como “paredes”. Uma plataforma como aquela foi construída para cada monge, e cada plataforma foi separada o suficiente das outras para prover a privacidade necessária. A folhagem espessa entre cada plataforma funcionava como uma tela natural. Aldeões locais ajudaram a carpinar, ao lado de cada plataforma, um caminho para a meditação andando. Neles, várias vezes durante muitas horas ao dia, os monges praticavam meditação andando. Com a postura ereta e alerta, com as mãos unidas logo abaixo da cintura, eles caminhavam de uma extremidade a outra do espaço em contemplação silenciosa.

Uma série de trilhas ligava as habitações simples dos monges umas às outras e ao salão principal de reuniões, ou “sala”. A sala era um edifício simples, uma estrutura aberta que servia como o principal centro de atividades do grupo. Ali era o cenário para uma variedade de atividades monásticas: todas as manhãs os monges se reuniam sob aquele teto para comer sua única refeição diária; se reuniam ali para ouvir as instruções do professor; e tanto os monges quanto os devotos leigos dividiam o mesmo espaço para cerimônias religiosas especiais. Construído em madeira de lei, a sala era um edifício de desenho retangular, sustentado acima do solo por pilares de madeira a uma altura de um metro e meio. O piso, também feito de madeira de lei e polido, era construído em três níveis. A imagem do Buddha iluminava o salão de uma ampla plataforma erguida ao fundo da construção. A área que circundava a sala era impecavelmente varrida e limpa todas as tardes e mantida livre de vegetação.

As reuniões mais esperadas na sala eram as palestras noturnas de Dhamma de Ajaan Mahā Bua, oferecidas espontaneamente a uma numerosa assembleia de monges e noviços. Estas reuniões monásticas eram sem aviso ou combinação prévia. Nessas ocasiões, Ajaan Mahā Bua saía do seu kuti para a sala ao cair da tarde e informava ao monge responsável que uma reunião da Sangha seria convocada antes de escurecer. O que se seguia depois era uma corrida contra o tempo, com o monge responsável se apressando pela floresta, espalhando a notícia a todos os cantos do mosteiro. Era esperado que todos os monges residentes estivessem formalmente vestidos e sentados antes que seu professor subisse os degraus da sala na hora marcada e tomasse seu lugar à frente da assembleia.

Em 1968, o público já incluía um grupo de ocidentais que haviam ingressado na Sangha em Baan Taad desde a chegada de Tan Paññā. Como as habilidades deles na língua tailandesa eram limitadas, Ajaan Mahā Bua solicitava que Tan Paññā traduzisse suas palestras para o inglês. Ele apresentava a essência de uma palestra de memória, imediatamente depois que seu professor terminasse de falar. Como os discursos muitas vezes duravam mais de uma hora, ele geralmente só conseguia se lembrar dos pontos principais. Apesar de não ser totalmente satisfatório, ele tentava o seu melhor para transmitir os aspectos mais importantes dos ensinamentos noturnos. Naquela época, tinha sido oferecido a ele um novo gravador de fita cassete, um modelo que era leve e fácil de transportar. Com aquele pequeno aparelho em mãos, ele religiosamente registrou cada palestra de Dhamma recebida pelos monges nessas sessões noturnas, gravações que poderiam mais tarde ser revistas para uma interpretação mais minuciosa.

Monges e leigos com o intento de praticar sempre foram inspirados a estudar as palavras dos grandes mestres. As gravações de Tan Paññā dos discursos de Ajaan Mahā Bua viriam a ser um recurso de valor inestimável. Tan Paññā assumiu a tarefa de fazer traduções para o inglês de muitas daquelas palestras, com a esperança de que os estudantes ocidentais de Ajaan Mahā Bua pudessem se beneficiar da orientação hábil do seu professor e descobrir a verdadeira natureza de suas próprias mentes. Ele trabalhou incansavelmente, traduzindo transcrições de conversas de seu professor para o inglês, levando as palestras de Dhamma de Ajaan Mahā Bua aos seus colegas monges, bem como ao público ocidental em geral.

Ajaan Mahā Bua nunca tinha sido um professor dogmático. Ele sempre insistia que a pessoa tinha que descobrir a verdade por si mesma, em vez de simplesmente confiar em uma explicação aprendida. Ele usava as palavras, em

última instância, para direcionar as pessoas para dentro, às suas próprias mentes. Ao ouvir o Dhamma, ele enfatizava com frequência, seu foco principal deve estar em sua própria mente e não nas palavras do professor. Se você deseja realmente experimentar um lugar, você não apenas lê sobre ele; você tem que pôr os pés na estrada e viajar até lá. Da mesma forma, a prática do Dhamma totalmente diz respeito a percorrer o Nobre Caminho.

Após a conclusão do pavilhão das monjas e com a estação quente se aproximando rapidamente, Tan Paññā buscou avançar mais um passo nesse Nobre Caminho. Ele prestou seus respeitos a Ajaan Mahā Bua e pediu permissão para se deslocar para outro mosteiro por vários meses, a fim de aprofundar o seu compromisso com a prática. Permissão gentilmente concedida, ele partiu em uma manhã de abril para o mosteiro Khao Chin Lé, ao sul, na província de Lopburi. Ele tomou o lento trem diurno até o fim da linha, chegando ao mosteiro apenas ao cair da noite.

Cavernas de calcário pontilhavam as colinas circundantes do mosteiro Khao Chin Lé. As cavernas eram silenciosas e confortavelmente frescas no extremo calor subtropical. Pelas primeiras seis semanas, Tan Paññā passou muito de seu tempo no subsolo até o início da temporada de monções, quando as chuvas tornaram as grutas subterrâneas desconfortavelmente úmidas. A maioria das cavernas era tão escura durante o dia que ele precisava de velas e tochas para se movimentar. Essas amplas e escuras cavernas possuíam uma qualidade estranha e misteriosa que despertava o sentimento de vastidão, vazio e profundo silêncio. A atemporalidade ocupava a mente de Tan Paññā enquanto ele contemplava em meio àquelas pedras antigas. Muitas daquelas rochas ainda guardavam fósseis da época em que o platô estava sob o mar – um pensamento que trazia humildade, favorável à introspecção. Lembrando continuamente que a vida é curta e a hora da morte é incerta, ele diligentemente aplicou-se à sua meditação.

A quietude silenciosa das cavernas elevou todo o ser de Tan Paññā a um estado natural e dinâmico de repouso, calma e concentração, liberando sua mente para colocar questões analíticas e buscar interiormente por novas descobertas. Ele investigava: “Que forças entram em jogo no cerne da condição humana?”

Simplemente por ter nascido na Terra, as pessoas assumem que estão bem informadas sobre o mundo ao seu redor. Os seres humanos habitam corpos físicos compostos do mesmo tipo de material que a rocha e a lama, a madeira e a água. Eles compartilham a crença de que essas substâncias materiais são, em última análise, reais; de que o mundo físico é a soma total de tudo o que existe.

Refletindo sobre as visões materialistas comuns, ele concluiu que tais noções estão programadas nos seres humanos pelas circunstâncias de sua educação. Como nossas primeiras experiências na vida consistem em coisas materiais em nosso ambiente imediato, não é de se surpreender que esses objetos sejam considerados “reais”.

O Buddha chamou tais crenças rigidamente sustentadas de “sammuti”, ou suposição – todo mundo supõe que sua visão do mundo é a verdadeira. Eles presumem que as informações que seus sentidos transmitem a respeito do mundo à sua volta representam a verdadeira imagem da realidade. Supõem, mas não sabem. A sua confiança nestes pressupostos é amplamente baseada no fato de que todos supõem a mesma visão, não lhes dando qualquer razão para questionar seriamente a validade desse ponto de vista.

Refletindo sobre o fato de que o conhecimento do mundo surge através dos cinco sentidos, Tan Paññā investigou profundamente como estes funcionam. O que ocorria quando ele via, ouvia, cheirava, saboreava ou tocava algo? O que imagens, sons, odores, sabores e toques diziam-lhe sobre os objetos que percebia? Se tudo o que sabia sobre o mundo externo surgia através de seus sentidos, o mundo lá fora existia independente dessas sensações?

Sensações recebidas eram reconhecidas e interpretadas pela mente, o que significa que a percepção de objetos externos, na verdade, surge na mente. Os dados sensoriais refletem o objeto, mas não são o mesmo que o objeto. Os órgãos dos sentidos captavam luz e cor, ondas e compostos químicos, calor e pressão – não os objetos em si. Cor e forma são filtrados pela memória na procura por imagens do banco de dados da mente de experiências anteriores, a fim de reconhecer e interpretar impressões sensoriais captadas e, assim, colocá-las num contexto.

Ele chegou à conclusão de que não tinha meios de conhecer diretamente um objeto no mundo distintamente das cores e formas que surgiam de sua visão. Por isso, ele realmente não conhecia o mundo exterior. O que ele conhecia era o mundo dentro de sua mente. Em outras palavras, a mente conhecia apenas os efeitos causados pelas impressões sensoriais recebidas, e as percepções com base nesse conhecimento engendravam todo o mundo de sua experiência. Tan Paññā estava convencido de que a memória era o pivô da engrenagem que mantinha a coerência do processo de percepção. Ele viu que a memória é um componente chave do pensamento e da imaginação e, por extensão, da autopercepção do ser no mundo. Objetos visuais e sonoros revelam sua identidade só quando comparados às impressões armazenadas na memória. Os

nomes, aspectos e formas dadas às coisas dependem do acúmulo de imagens armazenadas na memória, que constantemente trazem à tona analogias de experiências anteriores. Sem esse reconhecimento e processo de associação, pensamento, fala e ação seriam incoerentes.

O contato dos sentidos desencadeia sensações agradáveis e desagradáveis, mas a memória define a qualidade distintiva dessas impressões. Sensações surgem a partir do contato com formas, sons, odores, sabores ou objetos táteis. A memória então confronta os efeitos com uma experiência anterior, resultando numa reação. Quando eles se comparam favoravelmente, a sensação é acolhida como agradável; quando se comparam desfavoravelmente, é rejeitada como desagradável. O objeto, em conformidade com esse processo, evoca uma emoção desejável ou indesejável. Gostar e não gostar são os dois lados do desejo, e o desejo causa o sofrimento que mantém os seres vivos atados ao grande ciclo de repetidos nascimentos e mortes.

Tan Pañña concluiu que a interação entre os sentidos, memória e sensações é uma importante dinâmica que se dá no coração da condição humana, e que essa dinâmica necessita ser desvelada para que o fim do sofrimento seja alcançado. Tudo no mundo é visto como é porque os seres sencientes solidificam continuamente sua experiência da realidade interna e externa, da mesma forma, vida após vida. Essa continuidade na experiência leva à suposição equivocada de que o que eles percebem é objetivamente real. Conforme Tan Pañña progredia ao longo do caminho do Buddha, ele aprendia como trabalhar diretamente com tais percepções habituais. Conforme seus velhos conceitos de mundo gradualmente se dissolviam, toda uma nova esfera de percepção começava a se abrir.

O papel desempenhado pela memória na percepção era crucial – isso parecia óbvio para ele. Ele estava perplexo pelo fato de que traduções para o inglês dos textos em pāli nunca mencionavam a memória. Quando leu as traduções para o tailandês dos mesmos textos em pāli, o agregado mental, sañña, era claramente referido como memória. Nas traduções para o inglês, a mesma palavra era invariavelmente traduzida como “perception” (percepção). Embora percebesse a linha de raciocínio por trás dessa interpretação, ele acreditou que ela negligenciava a função específica da memória no quadro geral da percepção. O verdadeiro significado de saññaakkhandha seria muito melhor atendido pela tradução “agregado da memória”.

Em geral, Tan Pañña via muitas das traduções comumente aceitas de termos em pāli como peças transmitidas pelos primeiros estudiosos do século XX,

pioneiros na tradução de textos em pāli para as línguas ocidentais. Essas primeiras interpretações do pāli original tinham seguido por muito tempo sem contestação. Elas eram supostamente corretas, porque vinham de uma fonte com autoridade respeitável. Certamente, em alguns casos, uma revisão se fazia necessária. Ele não considerava a ortodoxia escolástica como sacrossanta; interpretações tradicionais deveriam sempre ser analisadas à luz da experiência direta.

Tan Paññā voltou para Baan Taad renovado e revigorado, em cima da hora para o retiro da estação chuvosa. Ele retomou suas funções, ajudando aos monges ocidentais e aos leigos que iam lá para praticar. O número de monges ocidentais tinha crescido para seis: três ingleses, dois americanos e um canadense. Tan Paññā continuou a traduzir as palestras de Ajaan Mahā Bua para eles, ao mesmo tempo em que trabalhava nas traduções escritas de algumas das mais importantes palestras de Dhamma do seu professor.

Quando o retiro das chuvas de 1972 terminou, Ajaan Mahā Bua solicitou a assistência de Tan Paññā em outra empreitada. Pediu-lhe para projetar e supervisionar a construção de uma nova residência para monges. Ele imaginou uma estrutura de madeira de lei de proporções espaçosas contendo um único quarto com uma varanda em forma de L que se conectava a um banheiro. Largos pilares suportavam todo o prédio a quatro metros acima do solo. Tan Paññā elaborou o projeto e pôs-se a trabalhar, ajudado por vários de seus companheiros monges e alguns carpinteiros da aldeia. Como o desenho era dele, ele tinha que estar presente o tempo todo para ter certeza de que tudo seria feito corretamente, o que significava que praticamente não tinha tempo livre.

A realização do projeto já estava na metade do caminho quando ele ouviu um rumor de que o kuti – que estava sendo construído com tal atenção aos detalhes – era, na verdade, destinado a ele mesmo. Ajaan Mahā Bua ainda tinha que anunciar publicamente, mas Tan Paññā ficou satisfeito com a hipótese, porque sentiu que o local era um dos melhores do mosteiro. Os aglomerados de bambu entrelaçados em volta, efetivamente separavam o kuti do resto do mosteiro, dando ao ocupante uma sensação gratificante de reclusão. Confirmando os rumores, após a conclusão do kuti, Ajaan Mahā Bua autorizou Tan Paññā a morar lá. Ele residiria naquele kuti pelo resto de sua vida.

No início dos anos setenta, um número crescente de ocidentais – tanto monges quanto leigos – foram atraídos para a Tradição da Floresta Tailandesa, e muitos deles encontraram seu caminho para o Mosteiro Baan Taad. Através da

associação com Tan Paññā, Ajaan Mahā Bua foi ganhando notoriedade entre budistas ingleses em particular. Alguns praticantes intrépidos até viajavam da distante Inglaterra para fazer retiros no mosteiro. Tan Paññā sentia uma responsabilidade especial em apresentá-los às práticas da Tradição da Floresta Tailandesa, que havia reintroduzido os antigos padrões de prática budista na vida monástica contemporânea. Assim, Tan Paññā os familiarizava com os fundamentos da vida na floresta, a disciplina moral e a meditação como suporte dos princípios da sua busca no caminho do Buddha pela iluminação.

Desde o tempo do Buddha, os monges se retiravam para as profundezas das florestas e montanhas, buscando isolamento físico para ajudá-los a desenvolver suas práticas de meditação, de modo a realizar a verdade para qual ensinamentos do Buddha apontam. Eles viviam uma vida de simplicidade, austeridade e dedicação. As florestas e montanhas tornavam-se o equivalente para o praticante das instituições de ensino superior, onde os monges bem treinados no Dhamma, dedicavam-se a se tornar uma expressão viva dos ensinamentos do Buddha, incorporando em si mesmos esses ensinamentos. Como esse período de estudo independente era realizado na solidão da floresta, o Dhamma que eles realizavam em seus corações e compartilhavam com os seus discípulos veio a ser conhecido como “Dhamma da Floresta”.

Esse caminho antigo era em sua pureza exemplificado por professores da floresta como Ajaan Mahā Bua, cujo modo de prática enfatizava a união de disciplina e sabedoria para forjar um poderoso meio para a consecução dos objetivos da prática budista. Enquanto apontava para os mistérios inefáveis da pura essência da mente, seus ensinamentos também davam a seus discípulos métodos práticos que os guiavam em cada etapa do caminho até os mais elevados objetivos da meditação budista. Para capturar o singular espírito da floresta no Dhamma de Ajaan Mahā Bua e espalhá-lo por todo o mundo anglófono, Tan Paññā passou vários anos a traduzir as palestras gravadas de seu professor.

Ele montou uma coletânea consistindo em um número seletivo de palestras. Quando Tan Paññā terminava de traduzir uma palestra a ser incluída na coleção, ele enviava o manuscrito para a Inglaterra, onde seus amigos na Buddhist Society de Hampshire o publicavam para distribuição gratuita. A princípio, as palestras foram publicadas em série, em fascículos individuais. Em 1972, cinco palestras completas, além de sua tradução anterior de “Sabedoria Desenvolve Samādhi”, foram publicadas em um único volume intitulado “Forest Dhamma”.

Tan Paññā recebia muito encorajamento e muitos convites de budistas da Inglaterra. Indivíduos e organizações budistas lhe pediam, em várias ocasiões, que voltasse à Inglaterra para estabelecer uma Sangha propriamente dita. Na tentativa de persuadi-lo, eles ofereceram todos os tipos de habitações, cabanas e propriedades rurais adequadas a retiros para seu uso. Ele recebeu muitas ofertas interessantes, e ponderava cada uma delas com extrema cautela. Embora estivesse sempre disposto a discutir as possibilidades, ele nunca estava satisfeito o suficiente com as perspectivas de longo prazo destas propostas generosas.

Ele não tinha assumido um rígido compromisso de passar o resto de sua vida na Tailândia. No entanto, sentia profunda relutância em abandonar a segurança que sentia ao lado de seu mestre por perspectivas incertas em seu país de origem. Certamente o clima frio da Inglaterra era mais favorável, e as condições de vida mais do seu agrado, mas essas não eram razões válidas para abandonar condições tão favoráveis à sua prática e voltar para casa. Ele não via nenhum propósito em voltar para a Inglaterra sem antes ter concluído sua prática e obtido uma firmeza inabalável no Dhamma. Ele via que aqueles ordenados no Oriente, praticando brevemente com um professor antes de voltar para o Ocidente, eram invariavelmente dominados pelas condições e fracassavam como professores. Talvez um dia sua fortaleza mental fosse firme o suficiente para voltar. Até então, não queria correr riscos.

Os potenciais patrocinadores de Tan Paññā ficariam contentes de tê-lo de volta na Inglaterra sozinho a fim de divulgar o Dhamma; mas ele não estava suficientemente confiante nos frutos de sua prática para considerar seriamente essa responsabilidade. No entanto, tinha um forte desejo de levar o verdadeiro Dhamma de volta ao seu país de origem. Esperava, então, acompanhar Ajaan Mahā Bua à Inglaterra a fim de que a comunidade budista pudesse se beneficiar da rara oportunidade de conhecer e ouvir um monge de tamanha realização. A persistência do seu professor em estudar inglês fortalecia a crença de Tan Paññā na disposição de Ajaan Mahā Bua em empreender a longa viagem ao Ocidente.

Em 1972, o Dhammapadīpa Vihāra em Haverstock Hill (também conhecido como Hampstead Vihāra), que funcionava sob os auspícios do English Sangha Trust, estava passando por uma escassez de monges residentes. Como a constituição do English Sangha Trust reconhecia expressamente sua missão como a de apoiar a Bhikkhu Sangha, iniciou-se um esforço conjunto na busca por um monge inglês capaz de cumprir esse papel. Tendo obtido pouco sucesso, os diretores do English Sangha Trust decidiram, no início de 1974, convidar Ajaan Mahā Bua para ir à Inglaterra em visita, acompanhado do monge que ainda era lembrado por eles como Bhikkhu Paññāvaḍḍho. Os diretores do

English Sangha Trust mantiveram a esperança de que Ajaan Mahā Bua permitiria que seu discípulo inglês permanecesse na Inglaterra como o novo titular no Dhammapadīpa Vihara.

Em 8 de junho de 1974, Ajaan Mahā Bua desceu do avião em Londres, acompanhado por Tan Paññā e Bhikkhu Abhiceto, o monge canadense que tinha se ordenado com ele nove anos antes. Todos os três aceitaram acomodações no Dhammapadīpa Vihara. Como era costume em seu mosteiro na Tailândia, os monges comiam uma refeição por dia no início de cada manhã, período em que as visitas do público eram sempre bem-vindas. Tendo recebido ofertas generosas de alimentos e feito a refeição com simplicidade e sem cerimônia, Ajaan Mahā Bua dava uma breve palestra sobre a prática do Dhamma, muitas vezes seguida de uma longa sessão de perguntas e respostas. Tan Paññā atuou como tradutor oficial do seu professor por toda a estadia.

A cada noite, Ajaan Mahā Bua oferecia uma palestra, seguida por outra sessão de perguntas e respostas com os presentes. Membros proeminentes da cena budista na Inglaterra, como Christmas Humphreys e Maurice Walshe, foram prestar seus respeitos a este renomado professor da tradição tailandesa das florestas, assim como dezenas de praticantes budistas leigos. As palestras que ouviram eram instigantes e inspiradoras. Em deferência ao seu professor, Tan Paññā absteve-se de dar palestras de Dhamma formais, mas se pôs disponível para responder a perguntas sobre a prática.

Em sua maior parte, os monges visitantes mantiveram essa mesma programação ao longo das duas semanas de sua estada no Dhammapadīpa Vihāra. Conforme sua partida para a Tailândia se aproximava, os diretores do English Sangha Trust abordaram Ajaan Mahā Bua e pediram-lhe para permitir que Bhikkhu Paññāvādḍho permanecesse na Inglaterra como professor, com a finalidade de estabelecer uma Sangha inglesa no Reino Unido.

Ajaan Mahā Bua respondeu que, a fim de ensinar os outros, é preciso primeiro conhecer claramente o Dhamma por si mesmo. De modo geral, ele considerava que aqueles que ainda tinham que conhecer a verdadeira natureza do Dhamma eram desqualificados para falar sobre este perante outras pessoas. Por essa razão, ele sentia que Tan Paññā ainda não estava pronto para assumir a responsabilidade de professor. Ele afirmou, no entanto, que não demoraria muito para que as circunstâncias estivessem maduras para a criação de uma Bhikkhu Sangha devidamente qualificada na Inglaterra. Com essa garantia como despedida, os visitantes embarcaram em um avião no dia 22 de Junho para o seu regresso à Tailândia.

Dois anos depois, ainda diligentemente tentando estabelecer a Sangha na Inglaterra, os representantes do English Sangha Trust viajaram para a Tailândia. Eles pretendiam suplicar a Ajaan Mahā Bua, mais uma vez, que autorizasse o retorno de Tan Paññā à Inglaterra, para que assim se tornasse um dos pilares da Sangha inglesa. Quando Ajaan Mahā Bua recusou uma segunda vez, eles foram ao mosteiro de floresta de Ajaan Chah, em Ubon Ratchathani, e imploraram por sua gentil assistência. O resultado desse pedido marca o início da história da Sangha inglesa até os dias atuais.

Após voltar da Inglaterra, Tan Paññā retomou diligentemente o treinamento espiritual que era o trabalho de sua vida. Ele estava agora com 48 anos de idade. No treinamento da mente, a primeira exigência é a de ver direta e concretamente como os seus diferentes aspectos funcionam em relação ao todo. Ao refletir sobre o conhecimento que ele obtinha de ouvir os ensinamentos de Ajaan Mahā Bua e os combinando com a sua experiência pessoal na meditação, Tan Paññā sondava cada vez mais profundamente a natureza da própria mente. Habilmente trabalhando com sati e sabedoria, o foco de sua consciência se aguçava e se tornava mais adaptável à paisagem mental em contínua mudança.

Ajaan Mahā Bua frequentemente se referia a “aquele que sabe”, diferenciando a mente que conhece e os estados mentais que surgem e desaparecem. Seguindo o vernáculo tailandês, Tan Paññā começou a se referir à mente que conscientizava como “citta”. Citta representava a própria natureza da mente, a sua essência mais íntima, que é sempre e absolutamente intocada pela mudança ou morte. A verdadeira natureza da mente é normalmente oculta sob camadas de impurezas e da confusão mental dos pensamentos e emoções. Ocasionalmente, Tan Paññā descobria vislumbres daquela natureza essencial da mente através da introspecção meditativa, ganhando assim um entendimento e senso de liberdade mais profundos.

Tan Paññā percebeu intuitivamente a importância daquela estável essência imutável. Era evidente em sua prática que os fenômenos mentais iam e vinham – surgindo e cessando continuamente – numa velocidade quase elétrica. Se a nossa consciência desses fenômenos fosse um surgir e cessar simultâneo com a mesma velocidade, não haveria “plataforma” estável a partir da qual a atividade mental pudesse ser conhecida ou percebida. A mente, em sua totalidade, seria nada mais que um mar caótico de eventos mentais aleatórios, sem uma confiável continuidade de consciência para conectá-los em pensamentos, conceitos e emoções. Para a mente como um todo funcionar como o faz, tal plataforma deve existir independente de todos os fenômenos de mudança que constituem a atividade mental.

Sendo os estados mentais transitórios a prerrogativa dos quatro agregados mentais – sensações, memória, pensamento e consciência – o conhecimento deles deve realizar-se fora da esfera de sua atividade. No entanto, Tan Paññā percebeu, tal natureza conhecedora não era pura ou sem mácula. Ela era permeada por elementos corruptivos que distorciam a visão do conhecedor e a percepção do que era conhecido. O Buddha chamou essas influências corruptoras de “kilesas”. Por nosso conhecimento ser corrompido por dentro por kilesas, esse conhecimento da atividade mental não é confiável ou verdadeiro.

Tan Paññā viu claramente que o verdadeiro inimigo estava no interior. O criador de problemas, a fonte de todo o sofrimento, o destruidor de alegria e virtude existia dentro de nós. Kilesas se revelaram a presença mais escorregadia e perturbadora na mente, e possuíam um ar de perigo que, por vezes, parecia mais carregado e intenso do que qualquer ameaça externa. As kilesas eram astutas, gananciosas, raivosas e especialistas nos jogos da ilusão. Sob sua influência contaminante, a mente caótica, confusa e indisciplinada se fazia repetidamente vítima de morte e renascimento.

Mas o que foi que morreu, e o que renasceu? As investigações de Tan Paññā se voltaram para a citta, a natureza mais interna da mente. Se citta era a essência do ser que vagava de nascimento a nascimento, isso poderia explicar como os frutos de suas ações eram carregados ao longo de uma vida a outra, até amadurecer no futuro. Quando corrompida por contaminações, citta manipula o corpo e a mente para plantar as sementes de ações saudáveis e danosas. E então colhe prazer ou dor como consequência.

Citta, em certo sentido, é a base do saṃsāra, o ciclo de repetidos nascimentos e mortes. Sem citta para criar e armazenar ações cármicas e suas consequências, o saṃsāra não teria base; não poderia existir. Mas, apesar da necessidade do saṃsāra precisar de citta para existir, citta não depende do saṃsāra de forma alguma. Poderiam ser separados eliminando a causa da existência saṃsārica de citta, liberando-a para reverter à sua pura essência primordial de conhecimento. Essa causa da contínua existência saṃsārica não era outra senão a influência contaminante das kilesas. Por essa razão, livrar citta das kilesas era o objetivo do caminho na prática do Buddha.

Reflexões sobre a meta suprema levaram Tan Paññā a contemplar a verdade do termo “Arahant”. Era evidente para ele que “Arahant” se referia à citta que tinha sido purificada das contaminações. O termo só é aplicado a um ser humano por meio da associação transiente de citta com uma forma física. A personalidade

mental e física vivia como resultado do kamma passado, mas o verdadeiro Arahant – a pura citta – não tinha forma nem características, e nem criava qualquer kamma.

No final de 1975, Tan Paññā começou a trabalhar num projeto que consumiria muito do seu tempo ao longo dos dois anos seguintes. A cerca construída em torno do mosteiro há dez anos já não era suficiente para protegê-lo da crescente invasão externa. Por anos, os moradores cultivavam os campos de arroz até a fronteira do mosteiro. No final da colheita de cada ano, queimavam a palha seca de seus campos como preparo para arar e plantar na época seguinte. Esses incêndios descontrolados geralmente passavam pela cerca e queimavam grandes extensões de floresta no interior do mosteiro. Monges residentes eram obrigados a formar às pressas brigadas de combate a incêndio, muitas vezes no escuro, quando transportavam cargas de água do poço numa tentativa, muitas vezes em vão, de apagar as chamas. Além disso, alguns dos moradores mais recalcitrantes começaram a invadir terras do mosteiro para caçar animais que viviam dentro desse santuário sagrado.

Para evitar mais danos ao ambiente do tranquilo mosteiro, fervorosos devotos leigos abordaram Ajaan Mahā Bua com uma oferta para financiar a construção de um muro de concreto de 2,5 metros de altura ao redor de todo o perímetro do complexo. Ajaan Mahā Bua concordou, com a condição de que o engenheiro-chefe responsável por todo o projeto fosse Tan Paññā.

Tan Paññā aceitou a responsabilidade sem reclamar, mas às vezes desejava que os devotos leigos vissem que havia mais para a prática do Dhamma do que apenas acumular mérito fazendo oferendas ao mosteiro! O desejo das pessoas por acumular mérito desta forma era, sem dúvida, louvável. Mas ele considerava desfavorável o fato de que muitos leigos compreendiam o “fazer mérito” exclusivamente em termos da oferta de apoio material, o que poderia, por vezes, ser prejudicial no que diz respeito às condições adequadas para o desenvolvimento espiritual.

Embora a realização de boas ações seja um primeiro passo necessário no caminho da prática budista, o sucesso apenas nesse nível não leva diretamente à felicidade última que transcende à velhice, doença e morte. Levando uma vida baseada exclusivamente no agir ambicionando futuros bons resultados, a pessoa não consegue enxergar a causa do sofrimento escondida em suas boas intenções. No momento da morte, são obrigados a enfrentar um obstáculo incontornável e se veem perdidos. Muito melhor é que as pessoas façam uma investigação profunda através da prática do ensinamento do Buddha para que

possam ir além de sua dependência de uma existência para sempre sujeita a consequências cármicas.

Assumindo sua nova tarefa, Tan Paññā projetou um muro que levava em conta os materiais disponíveis e a capacidade de trabalho voluntário local. Ele propôs o uso de formas de metal reutilizáveis para manter a mistura de concreto no lugar em cada fundação, e obteve chapas de metal moldadas às suas especificações. Cada seção do muro seria moldada in loco, então os materiais tinham que ser suficientemente transportáveis através da selva densa.

Moldar o concreto in loco era relativamente simples. Primeiro, pilares de concreto armado foram construídos para adicionar força lateral e assegurar o alinhamento correto das duas formas metálicas paralelas que eram ancoradas entre eles. Uma vez que ambas as faces das formas eram amarradas entre si, concreto fresco era despejado nelas. Assim se completava uma parte do muro. As porções de concreto eram misturadas manualmente no local. Areia, brita e cimento eram misturados com água em uma cova rasa cavada manualmente e batidos por aldeões equipados com enxadas de cabo longo. Outros elevavam a mistura em baldes até o topo das formas de metal e as enchiam a uma altura de 2,5 metros.

Uma vez que o perímetro do mosteiro chegava a quase dois quilômetros e meio, um total de mais de 700 seções foram necessárias para cercar a propriedade – um projeto tedioso e desgastante, que levou a melhor parte de dois anos para ser concluído.

Em meados de 1977, Tan Paññā havia assegurado todo o perímetro, com portões duplos na seção final, na entrada do mosteiro. Ele logo voltou sua atenção para remediar a escassez de água potável no mosteiro. Consultando Ajaan Mahā Bua, a decisão pela construção de seis grandes reservatórios foi tomada, três a cada lado do salão principal. Tan Paññā calculou que tanques circulares proporcionariam uma maior resistência e durabilidade. Seu projeto era simples: duas formas de aço semicirculares seriam unidas para moldar anéis de concreto de 90 centímetros de altura e 2,13 metros de diâmetro, com cinco anéis empilhados e unidos um em cima do outro até uma altura de 4,5 metros. Três desses tanques de armazenamento perfilariam no lado leste da sala e mais três, o oeste. Por muitos anos, esses tanques armazenaram a única fonte de água potável do mosteiro.

Os seis novos reservatórios de água estavam totalmente acabados e prontos para receber a chuva anual das monções em maio de 1978. Naquela época, outros cinco discípulos ocidentais de Ajaan Mahā Bua residiam com ele no

Baan Taad. O influxo de novos monges, além de um aumento constante de praticantes leigos falantes da língua inglesa, significava um aumento dos compromissos de Tan Paññā com o ensino. Ele residia no mosteiro havia quase 18 anos, raramente deixando o complexo, exceto numa viagem para Bangcoc para um check-up de saúde. Ele estava com 52 anos de idade e há muito havia desistido da ideia de voltar para a Inglaterra. Em vez disso, reafirmou um voto solene, que tinha feito anos antes, de permanecer onde estava até Ajaan Mahā Bua, que estava se aproximando de sessenta e quatro anos, falecer.

Devido à sua idade e ao fato de que a sua competência como professor era inquestionável, os monges mais jovens começaram a chamá-lo Ajaan Paññā, sendo Ajaan o equivalente tailandês de “professor”. Durante esse período, as suas responsabilidades com o ensino continuaram a se expandir. Até então, a maior parte das pessoas atraídas para o budismo eram aquelas com alguma erudição, e ele estava vendo mais e mais monges com formação universitária. Suas mentes tinham sido treinadas para intelectualizar e discriminar prolificamente, e como Ajaan Paññā sabia muito bem por sua própria experiência, esse excesso de desorganização discursiva poderia ser um obstáculo para a prática daqueles neófitos.

Quer seus alunos fossem novatos em meditação ou monges envolvidos em uma vida inteira de prática espiritual, Ajaan Paññā salientava que o desenvolvimento da concentração meditativa e da sabedoria requeriam a observância de certos princípios universais. Em essência, este processo envolvia uma progressão do externo para o interno; do grosseiro ao refinado; da ênfase no corpo à ênfase na mente; e de um estado de atividade a um estado de quietude. Para ser bem sucedida, a meditação deve ser uma disciplina que envolve toda a pessoa e todas as facetas da sua vida diária. É um caminho de prática que engloba tanto causa como efeito: o fundamento apropriado levando a resultados apropriados. Praticantes não podem simplesmente optar por cumprir alguns aspectos do caminho e negligenciar outros; caso contrário, todos seus esforços acabarão por se revelar decepcionantes.

Mesmo para aqueles que seguem um estilo de vida monástico, nunca é fácil abandonar os hábitos adquiridos que são um problema desde a vida laica, hábitos baseados em juízos de valor pessoais que fecham as trilhas do Dhamma na mente. Monges novatos continuam a discriminar com base em formas vistas, sons ouvidos, odores sentidos e gostos saboreados. Eles ainda engendram opiniões com base no contato corporal e mantêm noções preconceituosas em suas mentes. Não é fácil aos monges abandonar esses padrões habituais de percepção e simplesmente experienciar as coisas como elas realmente são.

Para contrapor uma tendência arraigada à aprendizagem mecânica e pensamento discursivo entre os monges novatos, Ajaan Paññā salientava que a formação budista não era apenas uma questão de memorizar as palavras encontradas nos suttas ou nos ensinamentos dos ajaans. Ao mesmo tempo, ele percebia que as palavras devem ser usadas para ensinar as pessoas sobre o budismo. Embora soubesse que o verdadeiro caminho transcendia as distinções em que a linguagem era baseada, ele ainda tentava colocar seus ensinamentos em termos que eles compreenderiam. Suas palestras usavam a linguagem para tornar o Dhamma claro a seus ouvintes, com a esperança de que essas palavras serviriam como motivação para eles colocarem o que aprendessem em prática. O objetivo da prática não era aumentar o conhecimento, mas sim perceber a verdadeira natureza do Dhamma. No entanto, antes que pudessem perceber o Dhamma, eles precisariam da linguagem como instrumento para orientá-los a uma verdadeira compreensão do significado dos ensinamentos do Buddha.

Ajaan Paññā lembrava a seus ouvintes que, embora o caminho budista não existisse nas palavras, isso não significava que eles devessem se abster de ler livros de Dhamma ou de estudar as escrituras. O propósito da linguagem era apontar para a verdade. Praticantes tinham que descobrir o Dhamma por si mesmos se quisessem perceber a verdade do ensinamento do Buddha. Embora muita coisa pudesse ser aprendida a partir de livros, eles descobririam que as experiências reais ao longo do caminho diferiam das descrições encontradas em livros.

Desse ponto de vista, a linguagem é um obstáculo para a prática que eventualmente é superado. No budismo, as declarações sobre a verdade nunca se presumem ser a verdade em si. Quando Ajaan Paññā introduzia Nibbāna para seus alunos, ele apresentava como uma ideia, um conceito; mas era tarefa deles transformar esse conceito em uma realização transcendente. Ele transmitia aos seus alunos que eles deveriam olhar para a verdade dentro de si mesmos, e não em textos ou palavras proferidas. A realização das aspirações mais elevadas do praticante não é tão dependente da acumulação de conhecimento, mas da superação dos obstáculos mentais e do ganho de insight sobre a verdade para a qual o ensinamento aponta.

Ajaan Paññā lembrava seus alunos que a reclusão oferecida pelo ambiente da floresta em que viviam era essencial para aqueles que esperavam ir além de uma compreensão intelectual do caminho espiritual e chegar a uma verdadeira compreensão do que o Buddha ensinou. Por essa razão, o mosteiro de floresta era um ambiente natural para buscadores como eles que se esforçavam em transcender o sofrimento.

Ele enfatizava que, quando praticavam o Dhamma, eles tinham que estar preparados para as dificuldades. Mesmo aqueles que nasceram com muito bom kamma eram obrigados a encontrar dificuldades a todo momento. De acordo com sua experiência, se os resultados vinham facilmente, geralmente também se desvaneciam facilmente. Compreender a verdadeira natureza do Dhamma leva muito tempo e é necessária muita determinação para se obter sucesso. Aqueles que cultivavam o Dhamma no real sentido são poucos; aqueles que atingiam a realização superior são ainda menos.

Ajaan Paññā imprimia em seus alunos a noção de que a prática da sabedoria cobria uma gama muito ampla de fenômenos mentais. Por causa disso, eles tinham que procurar métodos criativos para lidar com as inúmeras possibilidades que podiam surgir no curso das suas investigações. Eles não podiam esperar que os métodos adequados simplesmente aparecessem do nada para si. Os métodos corretos, os que fossem mais adequados às suas necessidades, poderiam ser bastante elusivos. Não era uma questão de simplesmente sentar e observar a consciência em seu ir e vir. Eles tinham que buscar seriamente pelo método correto, ou então nunca iriam encontrá-lo. Eles tinham que fazer uma escolha deliberada de que facetas da mente observariam, escolhendo os aspectos mais relevantes com base em seus insights sobre o Dhamma. Para que isso acontecesse, eles deveriam realmente dar importância ao que faziam. A investigação devia ser algo importante para eles. Para serem verdadeiros cultivadores de sabedoria, deveriam dedicar o tempo e o esforço apropriados para desenvolver adequadamente a prática da sabedoria. Se o fizessem, a mais elevada realização não estaria fora de seu alcance.

Essa era a essência geral das palestras que Ajaan Paññā oferecia igualmente a monges e praticantes leigos. Mas ele estava bem ciente de que os temperamentos e habilidades das pessoas eram muito diferentes. Assim como todas as pessoas são dotadas de suas características físicas particulares, assim também é com respeito ao caráter único de cada pessoa, gerando uma grande variedade de temperamentos. Devido às suas origens distintas e à variedade de poder de suas faculdades espirituais, não é possível haver um ensinamento “tamanho único” que servirá para todos. Nas entrevistas individuais, Ajaan Paññā intuitivamente adaptava a profundidade e amplitude de seus ensinamentos para atender às necessidades específicas de cada indivíduo, sabendo quase instintivamente o que cada aluno precisava ouvir.

A supervisão dos projetos de construção havia cobrado um preço físico em seus primeiros anos, deixando Ajaan Paññā com pouco tempo para períodos profundos e sustentados de meditação. Agora, mais velho e menos

sobrecarregado de atividades extenuantes, sua rotina diária tornou-se inteiramente sua, com o coração livre de preocupações exteriores. Isso permitiu que o Dhamma fosse a sua preocupação, e o Dhamma só gerava contentamento.

Sentado tranquilamente na reclusão de seu kuti, Ajaan Paññā gostava de trabalhar sozinho em pequenos reparos. Ele tinha um talento especial para a limpeza e recuperação de relógios mecânicos, um talento que tinha desenvolvido em sua juventude. Companheiros monges criaram o hábito de lhe levar seus relógios com problemas e, um tanto altruisticamente, ele trabalhava neles sem reclamar. No correr dos anos, desde que chegara a Baan Taad, ele havia aceitado centenas de pedidos de limpeza, lubrificação e, ocasionalmente, de reparos, até que se tornou uma espécie de artesão na arte da mecânica de relógios.

Ele tinha um cuidado especial com relógios porque sabia que um grão de poeira ou um pequeno fio de cabelo poderiam facilmente interferir na precisão do movimento. Um relógio atrasando indicava que as partes mecânicas necessitavam de limpeza e lubrificação. Era um problema muito comum na região nordeste da Tailândia, onde pó fino e arenoso permeava o ar durante os meses quentes e secos.

Ao longo dos anos, Ajaan Paññā juntou um kit de ferramentas de relojoeiro básicas. Se seguiria ajustando e afinando os mecanismos, parecia natural fazer uso dos instrumentos de precisão necessários para executar um trabalho correto e completo. O objetivo de ter ferramentas era racional: fazer um trabalho tão meticuloso quanto possível e alcançar toda vez os melhores resultados. Assim, ele sempre mantinha suas chaves de fenda afiadas e todas as suas ferramentas limpas e em boas condições de uso.

Ajaan Paññā via a devida limpeza e lubrificação como uma das partes mais importantes no reparo de um relógio, e passava incontáveis horas aperfeiçoando suas técnicas. Ao limpar um relógio, ele não trabalhava para descobrir algo novo – embora estivesse sempre alerta para novas coisas – mas principalmente para se visitar com coisas já familiares. Ele achava instrutivo visitar velhos lugares. Ele havia limpado e lubrificado relógios mecânicos tantas vezes que não tinha mais que pensar muito sobre como fazê-lo. No entanto, mesmo se tivesse passado por algo muitas vezes, seus olhos penetrantes permaneciam constantemente alertas, procurando por novos ângulos ou qualquer coisa incomum. Ele verificava o mecanismo do relógio da mesma forma que examinava sua própria prática de meditação, nunca se tornando complacente,

sempre à procura de coisas novas e sutis, ainda que tudo pudesse parecer o mesmo de sempre.

Quando os relógios digitais substituíram os mecânicos, Ajaan Paññā foi recebendo cada vez menos pedidos de reparos. A essa altura, no entanto, tocafitas cassete estavam sendo usados por muitos monges para ouvir gravações de palestras de Ajaan Mahā Bua. A umidade do ambiente da selva tinha um efeito corrosivo sobre circuitos eletrônicos e Ajaan Paññā assumiu o trabalho de reviver aqueles toca-fitos que necessitavam de conserto. Ele reparava os gravadores com a mesma atenção aos detalhes que tinha para com os relógios. Ele retirava as placas de circuito e buscava por conexões defeituosas. Em alguns casos, tinha que traçar e diagramar as placas de circuito do gravador para fazer as conexões corretas dos cabos entre os vários componentes.

Veza ou outra ele precisava reconstruir a placa de circuito a partir do zero. Uma vez que tivesse feito o diagrama esquemático, convertia-o em um layout que podia ser transformado numa placa de circuito impresso. Ele meticulosamente elaborava à mão o complexo arranjo de fios e componentes do circuito em folhas de papel, usando canetas de diferentes cores para representar capacitores, indutores, resistores e as ligações entre eles. Seus desenhos eram verdadeiras obras de arte. Todo o desenho era transferido para a placa de circuito que, em seguida, era imersa em solução ácida de gravação. Concluída a gravação, os componentes elétricos e ligações eram fixados mecanicamente na placa com solda de metal. A placa de circuito impresso era então testada para as tensões e resistências corretas antes de substituir o sistema perdido.

Encarando todos os trabalhos como parte de sua prática, Ajaan Paññā se mantinha continuamente cuidadoso em evitar suposições rápidas sobre a tarefa diante de si, quer se tratasse de atividade mental, mecânica de relógios ou circuitos elétricos. Ele abordava cada tarefa com a mente aberta e receptiva. Ajaan Paññā enxergava cada trabalho de uma forma que lhe permitisse executá-lo com precisão e sem esforço, como se a coisa em que estava trabalhando se tornasse uma extensão do seu próprio corpo e mente. Nenhuma separação clara dividia o mecanismo externo da pessoa que fazia o trabalho.

A passagem dos anos trouxe um fluxo cada vez maior de visitantes ocidentais ao mosteiro. As frequentes palestras de Ajaan Paññā para monges e leigos ocorriam geralmente em um ambiente informal, e muitas vezes inspirava animadas sessões de perguntas e respostas. Ele se destacava nas discussões espontâneas de um bate-papo aberto sobre o Dhamma. Ele gostava de bancar o “advogado do diabo” em resposta às questões de seus alunos, tomando uma

verdade convencional comumente entendida, invertendo-a e triunfantemente declarando o ponto de vista oposto como sendo igualmente válido.

Seu estilo de ensinar era caracterizado por se apropriar das declarações ou perguntas de seus alunos e reformulá-las em termos de Dhamma que ressoavam mais com o coração do que com o intelecto. Muitas vezes, ele tentava surpreender os estudantes levando-os para além de seus modos mecanicistas de pensar. Trazendo-os de volta para o momento presente, ele os fazia ver a questão de um ângulo diferente, mais abrangente. Desafiando a sabedoria convencional de seus alunos, Ajaan Paññā obrigava-os a utilizar seus próprios recursos para encontrar as respostas.

Simplesmente sentar em meditação não queria dizer que se estava fazendo progressos. Ajaan Paññā reconhecia que a única maneira de um professor determinar o quanto um aluno entendia era testar sua sabedoria em ação. Ele frequentemente desvelava isso ao atribuir a um monge uma tarefa que ele nunca tinha feito antes. Alguém com uma forte prática de sabedoria não ficava facilmente aborrecido quando as coisas davam errado. Alguém cuja prática carecia de profundidade ficava consistentemente frustrado. Ele observava e ouvia seus alunos para determinar a melhor forma de ajudá-los a seguir em frente. Alguns se mantinham no ponto, e estes eram recompensados com incentivo. Outros pareciam levar uma eternidade e eram aconselhados a ser pacientes. Todos eram encorajados a manter sati no momento presente durante todos os eventos da vida diária.

Ajaan Paññā raramente discutia os níveis mais profundos de suas próprias experiências pessoais na meditação. Embora a meditação fosse fundamental em sua vida, ele sentia que não devia discutir os acontecimentos de sua própria prática publicamente com seus alunos. Ele focava seu ensino em ajudá-los a encontrar o método de meditação que melhor se adaptasse a seus temperamentos, e em inspirá-los a praticar intensamente. Alguns temas e métodos que se tornaram mais importantes para ele ao longo do tempo recebiam, correspondentemente, mais atenção.

Ele, no entanto, falava abertamente de sua própria busca pela versão mais verdadeira do ensinamento. Nesse caso, o principal motivo de Ajaan Paññā em relatar a sua própria história era claramente o de instruir. Ele acreditava que esse conhecimento poderia ajudar a prevenir seus alunos de se tornarem vítimas de certos ensinamentos contemporâneos que sentia estarem deturpando a antiga tradição do Budismo Theravāda.

O ensinamento de Ajaan Pañña era libertador porque falava sobre mais do que apenas bondade corriqueira. Dirigindo-se ao funcionamento interno da mente e aos transcendentais caminhos e frutos com clareza e confiança, seu ensinamento apresentava algumas das exposições mais reflexivas e iluminadoras a se encontrar nos atuais ensinamentos budistas. Sempre consciente da maturidade espiritual de seu público, ele dava conselhos detalhados sobre como lidar com obstáculos mentais tais como raiva, dor e medo. No seu todo, seus ensinamentos forneciam uma visão sobre a natureza da condição humana, tanto quanto sobre as virtudes dos Nobres Discípulos.

Devido à enorme popularidade de Ajaan Mahā Bua no círculo de praticantes do Dhamma, o mosteiro Baan Taad logo foi transformado em um grande centro de meditação budista. Monges e leigos gravitavam para o mosteiro na esperança de receber a instrução de um mestre genuíno. Os muitos monges ocidentais que vinham para aprender com Ajaan Mahā Bua podiam compartilhar de todo o coração daquela experiência religiosa única. Altamente reverenciado no próprio país e no exterior, Ajaan Mahā Bua continuou ativamente empenhado em ensinar tanto os monges quanto praticantes leigos, elucidando para eles os princípios fundamentais do budismo e incentivando-os a praticar as mesmas técnicas arrojadas e incisivas que o seu professor, Ajaan Man, tão eficazmente utilizara.

Durante todo esse período de expansão, a experiência da Ajaan Pañña na aplicação prática do seu conhecimento em engenharia tinha permitido à comunidade monástica acompanhar a mudança dos tempos. Desde o início, ele esteve envolvido em quase todos os projetos de construção realizados em Baan Taad, muitas vezes concebendo os projetos e supervisionando pessoalmente sua implementação. Ajaan Mahā Bua tinha tanta fé em sua sabedoria e em suas habilidades de engenharia que raramente questionava os julgamentos de Ajaan Pañña nessas matérias. Fosse engenharia elétrica ou mecânica, estrutural ou eletrônica, ele havia obtido domínio de todas por sua própria iniciativa, e conseguia aplicá-las com uma habilidade e graça que sempre surpreendiam a seus companheiros monges. A facilidade com que Baan Taad se desenvolveu a partir de um simples mosteiro de floresta num próspero centro monástico era uma prova da capacidade de Ajaan Pañña em gerir os recursos do mosteiro e, ao mesmo tempo, proteger as suas tradições e manter intacto seu ambiente de meditação pacífica.

Afora o pé cronicamente inchado, e uma série de dores e doenças persistentes, a saúde de Ajaan Pañña permaneceu previsivelmente estável ao longo dos anos. As estações quentes e úmidas cobravam seu preço em sua vitalidade física, mas

as pequenas cirurgias – em seu pé, apêndice e próstata – pouco fizeram para diminuir seu ritmo em sua velhice. Ele parecia envelhecer graciosamente, com vigor incansável. Então, com a idade de 77 anos, na época da monção de setembro de 2003, um exame de sangue de rotina descobriu traços reveladores de hemorragia interna. A perda lenta e quase imperceptível de sangue estava ocorrendo em algum lugar dentro de seu corpo. Ao analisar a contagem de glóbulos, os médicos mediram a perda, mas não conseguiam identificar sua localização. Os exames para acompanhamento apontaram o cólon como culpado mais provável. Quando uma colonoscopia descobriu um tumor maligno na extremidade superior do intestino grosso de Ajaan Paññā, os médicos insistiram em operar imediatamente para removê-lo.

Ajaan Paññā não estava visivelmente doente; na verdade, ele sentia e aparentava grande leveza. Se os médicos não o houvessem detectado pelo exame de sangue, ele não teria suspeitado de qualquer problema. Depois de um período de calma reflexão, Ajaan Paññā agradecidamente recusou a oferta da cirurgia, dizendo que preferia tratar a doença maligna com medicamentos tradicionais de ervas.

Um discípulo seu no mosteiro rapidamente providenciou a entrega de um potente remédio de ervas tailandês, que Ajaan Paññā começou a tomar imediatamente. Aparentando não se incomodar com a urgência de sua condição, continuou com sua rotina diária, como se nada de extraordinário tivesse acontecido. Convencido de que o medicamento estava cumprindo sua função, viajou para Bangcoc vários meses depois para fazer um check-up completo. Uma ressonância magnética constatou que o tumor tinha diminuído do seu comprimento original de cinco centímetros para apenas um centímetro. A notícia era bem-vinda e muito encorajadora.

Ajaan Paññā tomou o composto de ervas escrupulosamente por mais cinco meses. No início de maio de 2004, foi recebido no hospital para uma outra colonoscopia. Os resultados confirmaram o que ele suspeitava: o tumor havia desaparecido – nenhum sinal dele pôde ser encontrado. O cólon superior parecia abençoadamente livre do câncer. Ele parecia estar fora de perigo.

Surgiu então a questão: devia continuar com a medicação à base de ervas, agora que o tratamento havia sido bem sucedido? O especialista em medicina tradicional tailandesa aconselhou-o contra a interrupção abrupta da terapia; ao invés, ele foi aconselhado a continuar com ela, mas com metade da dosagem. Seus monges assistentes pleiteavam a ele que optasse pelo mais seguro e seguisse o conselho do médico. Ajaan Paññā concluiu o oposto. Contrariamente ao amplo consenso dos seus devotos, decidiu suspender o remédio de ervas,

considerando que aquilo já tinha cumprido o seu trabalho e não era mais necessário. Essa acabou por ser uma decisão fatal.

Em seis semanas, a saúde de Ajaan Pañña degenerou seriamente. Seus alunos podiam ver sua vitalidade e vivacidade diminuindo. Com o passar do tempo, o declínio tornava-se mais pronunciado. Em meados de julho, ele sofreu um distúrbio intestinal contínuo e grave. Tornou-se claro que ele estava tendo uma recaída, e que desta vez ele não sobreviveria. A perspectiva da morte pairava como uma nuvem sobre o coração de seus discípulos e permeava a comunidade monástica com uma intensa consciência de sua iminência. Na presença de Ajaan Pañña, a morte assumiu um significado especial, não como um impulso para pensamentos melancólicos, mas como um lembrete urgente de que o tempo na terra é passageiro. Esta foi a última lição que ele concedeu a todos seus alunos.

A morte de Ajaan Pañña não foi fácil. Seu quarto, preenchido com o odor de decomposição incipiente, estava sob esmagador silêncio, a não ser pelo som de sua respiração difícil. No entanto, apesar da incerteza em torno de sua enfermidade potencialmente prolongada, ele exalava uma pacífica confiança interior – uma manifestação vigorosa de sua confiança na prática e de seu destemor da morte. Esse refúgio interior lhe permitiu enfrentar a morte de um modo que era, ao mesmo tempo, reflexivo e sereno.

Na última semana de sua vida, o desafio primordial de Ajaan Pañña foi a fadiga constante de um corpo que tinha exaurido sua energia cármica. Ele sucumbiu à plena exaustão. Seus assistentes foram informados de que, a menos que ele fosse induzido a ingerir alguma coisa, seu sistema digestivo entraria em colapso, deixando-o rapidamente à beira da morte. Os médicos do hospital sugeriram a colocação de um tubo de alimentação através do nariz até seu estômago; ele recusou terminantemente. Devotos leigos rapidamente providenciaram a preparação de sopas e caldos nutritivos que ofereciam em abundância todas as manhãs. Mas Ajaan Pañña achava difícil engolir até mesmo algumas colheradas.

Incapaz de comer, ele foi ficando tão fraco que mal conseguia ter controle próprio até mesmo dos movimentos mais simples. Continuou a conversar e rir com aqueles ao seu redor, mas com uma voz tão fraca que exigia deles esforço para decifrar o que era dito. Tentando engolir um pouco do seu chá favorito, ele brincava com os que o assistiam dizendo que nada estragava mais uma boa xícara de chá do que um câncer de cólon. Quando perguntado como se sentia, ele murmurava baixinho que não sentia dor, só uma debilitante fraqueza. Várias

vezes os médicos se ofereceram para administrar morfina, mas sua resposta calma e tranquila era gentilmente negativa.

Ajaan Paññā permaneceu atento e sensível ao seu ambiente até a noite de 16 de agosto, quando pareceu deixar o mundo externo completamente. Sua respiração na manhã seguinte estava profunda e equilibrada, mas ele não demonstrava qualquer consciência do mundo à sua volta. Por todo aquele dia e noite finais, sua respiração tornou-se progressivamente mais curta e superficial. Pelo início da manhã de 18 de agosto, sua respiração era leve e suave, mas muito frágil. Logo, ficou quase imperceptível. Eventualmente, tornou-se tão fraca que ninguém soube exatamente quando ela parou completamente. Os monges que cuidavam de Ajaan Paññā em sua hora final estimaram o momento por volta das 08h30.

O falecimento de Ajaan Paññā foi mais do que simplesmente a morte de um bom monge. Sua morte foi uma demonstração da profundidade de sua realização e do poder do ensinamento que ele havia incorporado. Na morte, Ajaan Paññā tornou seus discípulos conscientes de que professores de seu calibre frequentemente escondiam muitas qualidades excepcionais durante sua vida. Às vezes, eles as demonstravam plenamente apenas no momento de sua morte.

A fervorosa convicção de Ajaan Paññā na simplicidade da vida de bhikkhu ficou evidente no mero punhado de pertences que ele deixou para trás. Apesar de ter nascido numa mina de ouro, o ouro não era, para ele, diferente do pó. Ele nunca foi vítima de fortuna, fama ou ambição mundana. Ele não teve a reputação de um professor mundialmente renomado, de um autor famoso ou erudito. Ele também não exibiu poderes místicos, afirmou encontros psíquicos com deusas ou permaneceu em reclusão por longos períodos. Ele simplesmente demonstrou que a verdade dos ensinamentos do Buddha deveria ser encontrada no próprio coração do praticante. Com graça e humildade, compartilhou sua sabedoria e sua confiança no poder do Dhamma para ajudar a libertar as mentes de seus companheiros seres humanos.

Em 28 de agosto, 10 dias depois de sua morte, os restos mortais de Ajaan Paññā foram cremados em Baan Taad. Uma pira funerária especial, coberta por um dossel ornamentado no estilo tailandês, foi construída em uma ampla faixa de terra na frente do mosteiro, perto de um pavilhão espaçoso que fora erguido para uso em ocasiões de grande importância. No entanto, o pavilhão quase não teve espaço suficiente para receber os milhares de monges e as dezenas de milhares de fiéis budistas que chegavam de todo o país, bem como do exterior,

para oferecer suas últimas homenagens àquele monge cuja bondade impecável tinha aquecido os corações de tantas pessoas.

A cerimônia foi realizada numa tarde de sol e sem nuvens – uma abençoada e bem-vinda mudança no calor sufocante daquele período de monções. Por um momento, quando o caixão de Ajaan Paññā foi colocado no topo da pira funerária, toda a multidão ficou quieta. Então, uma ocorrência extraordinária atraiu a atenção de todos para o céu. Contra o céu azul-claro, brilhou uma luz branca e ardente, de uma fonte ofuscante e, aparentemente, sem limites; um coração luminoso como o diamante, irradiando e desaparecendo em um brilho circular suavemente difuso. Em torno desse diamante branco, houve um segundo círculo: um anel de luz arco-íris com bordas externas decaindo para o branco luminoso. Era o sol, resplandecendo numa pureza de tirar o fôlego, rodeado por um magnífico arco-íris que impregnava as translúcidas e finas nuvens com um brilho prismático. Essa aparição repentina atraiu o olhar de toda a congregação e o transfixou nos céus. Um murmúrio suave, de espanto, se ouviu entre a multidão, enquanto o arco-íris circular lentamente se dissipava e desaparecia de vista.

Mais duas vezes, durante o curso da cerimônia fúnebre, os elementos naturais conspiraram para conjurar o mesmo fenômeno surpreendente. Foi como se o poder da realização espiritual de Ajaan Paññā tivesse induzido esta imagem, refletindo a profundidade e sutileza de sua virtude para que todos pudessem testemunhar. Esse testemunho vívido do profundo despertar espiritual de Ajaan Paññā marcou uma conclusão supremamente graciosa para a vida e a prática de um monge cuja bondade e humildade irradiavam suavemente a partir de seu ser para abranger todo o universo senciente.

Tributo

O venerável monge que faleceu em 18 de agosto de 2004 foi amado em essência e em pessoa, um professor incrível com uma mente incisiva e inquisitiva, sábio e de bondade incomensurável. Essa era a visão de todos os que tiveram a sorte de conhecer Ajaan Paññā. Tais indivíduos conheceram um homem que se movia com passo focado e deliberado, mancando um pouco de um pé direito doente, com passadas que nunca falharam. Seu pescoço e largos ombros eram ligeiramente curvados, seu rosto inclinado para a frente e marcado por um longo e carnudo nariz e lábios finos que expressavam benevolência. Suas mãos poderosas eram as de um artesão. Na cabeça calva, seus tosados cabelos grisalhos ladeavam grandes orelhas avermelhadas, enquanto bondosos olhos castanhos reluziam com bom humor. Mas o mais notado pelas pessoas em Ajaan Paññā era sua presença. Seu olhar e sua postura eram os de um venerável sábio.

No mosteiro, muitas pessoas se aproximavam de Ajaan Paññā para se tornarem seus amigos, ou talvez renovar sua amizade, abordando-o com calorosa devoção e respeito. Ele não era alguém que procurava aqueles encontros, mas aceitava a deferência dos que o buscavam de uma forma calma e altruísta, com um interrogativo olhar de leve surpresa, como se não tivesse a certeza de que merecesse tal aprovação.

Ajaan Paññā tinha uma voz suave e profunda, calmante como um tranquilo córrego na floresta. Ele falava baixo para aqueles que buscavam sua presença, sua cabeça inclinando-se afavelmente para um lado, inspirando respeito e atenção cuidadosa. Caso contrário, contente em permanecer à parte, Ajaan Paññā raramente falava, exceto quando abordado, e nunca se punha a falar demasiado. Ele era discreto e exalava uma suavidade tranquilizadora que naturalmente fazia dele o centro de todas as situações.

Estando perto dele, sentia-se palpáveis sua paz interior e serenidade. Seu olhar era amplo, calmo e benevolente – livre de conflitos, preconceito ou julgamento. Com sua afetuosidade, sua sabedoria e sua compaixão, Ajaan Paññā personificava a nobreza dos ensinamentos. Pelo seu exemplo pessoal, o Dhamma apresentava-se prático e vibrando com vida. Seus ensinamentos inspiravam nos outros uma confiança inabalável no Dhamma, e uma convicção na importância central de um professor em quem confiar. Aqueles que se deparavam com suas qualidades virtuosas tendiam a se tornar conscientes da

cobiça, aversão e instintos egoístas que nublavam seus próprios corações. Praticantes sérios viam em seus modos exemplares e sua ausência de apego o professor especial que tanto desejavam encontrar.

O sagrado dever de Ajaan Paññā para com seus alunos era descrever claramente as grosseiras e pegajosas condições que constringiam o coração humano, enquanto, ao mesmo tempo, tornava-os conscientes da pura natureza da mente adormecida e sufocada em seu interior. Com suas palavras, ele transportava seus ouvintes a um estado de atenção concentrada, totalmente absortos e abertos ao Dhamma e seu potencial sem limites para a libertação.

As pessoas que viajavam de longe para encontrá-lo eram muitas vezes novatas no caminho, ainda regradas por hábitos, preocupações e paixões mundanas. Quando Ajaan Paññā as tratava gentilmente, ficavam propensas a responder com emoção. Mas ele era imune à força dos relacionamentos mundanos. Na vida de monge, de disciplina e renúncia, ele tinha deixado para trás as emoções associadas com família, amigos e romances. Ele respondia a todas as pessoas com perfeita equanimidade, tendo há muito abandonado as emaranhantes relações que inevitavelmente levavam à perda e ao sofrimento. Os fogos da paixão e emoção tinham sido aquietados em seu coração.

No entanto, muitos devotos leigos ainda tinham que desembaraçar suas mentes do apego às ambições mundanas de ganho e fama. Eles admiravam a humildade de Ajaan Paññā, mas também queriam que ele recebesse o prestígio e reconhecimento que seu louvável caráter merecia. Uma vez que ele mesmo não via nenhuma utilidade para tais atenções, frustrava-lhes a sua recusa em exaltar seus próprios méritos e receber crédito pessoal por suas realizações. Na comunidade monástica, no entanto, a combinação de humildade e integridade em Ajaan Paññā era muito valorizada. Seus companheiros monges sentiam que ele era alguém a quem podiam confiar suas vidas.

Ajaan Paññā aprendeu a aceitar as circunstâncias presentes sem resistência. Ele simplesmente permitia que o momento presente fosse o que fosse, aceitando a natureza mutável de todas as coisas e condições. Sua fluida compreensão da natureza da mudança se originava da penetração profunda na verdade do Dhamma. Como professor, esse entendimento lhe permitia fazer face às diferentes circunstâncias e situações de forma criativa.

Ele se acautelava contra a imposição de seus próprios pontos de vista sobre o mundo, particularmente em relação àqueles problemas sociais e ambientais que frequentemente se tornavam causas célebres entre seus alunos. Ele era bem ciente de que os ciclos vêm e vão, que todas as coisas passarão – mas, tendo os

apegos dissipados, não sentia medo da perda. Quando ensinava ao público, Ajaan Paññā simpatizava com o compromisso deste com causas sociais. Mas também sabia que servir à comunidade não tem precedência sobre servir à causa do Dhamma. Ele acreditava fervorosamente que a autorrealização era a maior contribuição que poderia dar a seus companheiros homens e mulheres.

Ajaan Paññā nunca se permitiu indultar em sentimentos de satisfação ou decepção. Quando as coisas iam bem, ele não se sentia especialmente exultante. Ao encontrar obstáculos ou o fracasso, não ficava abatido. Ele não lutava contra o inevitável; simplesmente encontrava um meio de perseverar. A determinação para prosseguir resolutamente, independentemente dos obstáculos ou dificuldades, foi um princípio orientador em sua vida. Quando se aproximou da morte, ele ainda manteve os pés firmemente estabelecidos no nobre caminho do Buddha, não dando por certo que seu trabalho havia sido concluído.

Qual foi a contribuição de Ajaan Paññā para o mundo budista contemporâneo? Sua compaixão levou-o a compartilhar os frutos de sua sabedoria incomum, permitindo que aqueles próximos dele ressoassem harmonicamente com os ensinamentos do Buddha. Ele adaptava seus métodos de ensino às bases sociais e culturais de seus alunos, bem como às suas personalidades únicas. Ele tornava o budismo relevante para seus alunos, dando vida ao ensinamento do Buddha, inspirando-os a dar passos vigorosos no Nobre Caminho para a liberdade.

Assim como outros discípulos eminentes do Buddha, Ajaan Paññā ensinava o Dhamma que era “bom no início, bom no meio e bom no final, com o significado e expressão corretos”. Com seu leve, claro e simples estilo de ensinar, ele estabeleceu um mapa de viagem para aqueles que percorrem o caminho; para quem o busca seriamente, seus ensinamentos revelam o trajeto para um coração perfeitamente contente e purificado.

Estudados cuidadosamente e com o coração aberto, os ensinamentos de Ajaan Paññā podem ajudar a reacender uma prática que tenha sido interrompida após uma explosão inicial de progresso sincero. Para aqueles que se tornaram complacentes em seu conhecimento do caminho budista, os frutos da sabedoria deste mestre podem abrir a mente para novos horizontes do Dhamma e para novas vias de introspecção. No mínimo, ele oferece uma visão a partir do topo da montanha para os praticantes que, de outra forma, poderiam ter apenas uma vaga noção das alturas atingíveis no Nobre Caminho do Buddha.

Bom no Início

O caminho da prática contém causa e efeito, uma base firme levando a bons resultados. Ele leva em conta a pessoa integralmente e diz respeito a todos os aspectos da vida diária. Não podemos simplesmente optar por praticar alguns elementos do caminho e negligenciar os outros.



Propósito

Vocês já consideraram adequadamente o propósito de vocês para a prática da meditação? É importante ter claro o propósito; isto é, a razão pela qual vocês fazem isto. Começamos com a base fundamental do budismo, o fato de que todos nós experienciamos dukkha ou descontentamento, o qual estamos tentando curar. Tentamos curar nosso descontentamento pelo uso de métodos de causa e efeito; em outras palavras, nós implementamos aquelas causas que, acreditamos, conduzirão ao alívio do nosso sofrimento. Ao fazê-lo, procuramos as causas, ou ações, que resultem em menos dukkha e mais contentamento. Dukkha pode ser qualquer coisa, desde pequenas irritações até um intenso sofrimento. Isto é fundamentalmente o que estamos tentando resolver. Não faz diferença se somos budistas ou não, somos todos conduzidos por essa busca de encontrar a felicidade.

Se formos sábios e entendermos a situação corretamente, podemos realmente escolher o curso correto de ação e então conseguir obter a felicidade que estamos procurando. Mas, como nossas mentes são obscurecidas por contaminações, tendemos a tomar decisões erradas. Devido a pensar e agir de forma errada, acumulamos mais e mais sofrimento. Falhando em compreender a maneira correta de nos livrarmos do sofrimento, tendemos a cometer os mesmos erros repetidamente. Esta é a situação em que estamos.

A fim de reverter essa situação, é necessário primeiro transformar nossa falta de compreensão em compreensão correta. Se pudermos conquistar isso, então realmente vamos nos livrar do sofrimento. Assim, o objetivo da prática budista é compreender dentro de nós mesmos o caminho correto para eliminar dukkha. Este é realmente o todo do budismo: aprendermos como pensar corretamente, como nos comportar corretamente e como falar corretamente. Só quando colocamos em prática esses fatores podemos curar o descontentamento.

A fim de aprendermos a pensar, nos comportar e falar corretamente, devemos nos treinar. Treinamos para ter uma mente afiada, para entendermos as razões das coisas que acontecem em nossas vidas, e assim nos conhecermos corretamente. Ao obter o autoconhecimento, passamos a conhecer as outras pessoas. Ao conhecer as outras pessoas é que aprendemos a nos comportar corretamente em relação a elas – tudo porque sabemos como nos comportar corretamente dentro de nós mesmos.

O meio para alcançarmos isso é o método que foi ensinado pelo Buddha, que é composto de *sīla*, ou moralidade, *samādhi*, ou treinamento da mente, e *paññā*, ou sabedoria. Se aprendermos a praticar esses três efetivamente, podemos superar as impurezas mentais, as *kilesas*, que causam o descontentamento que experienciamos. Conforme superarmos as *kilesas*, o descontentamento e o sofrimento diminuirão e, eventualmente, desvanecerão. Este objetivo pode ser alcançado. Muitos já o fizeram. Inúmeras pessoas treinaram em *sīla*, *samādhi* e *paññā* e conseguiram resultados muito bons, experienciando altos níveis de satisfação e felicidade. Assim, o caminho para a felicidade é o caminho de *sīla*, *samādhi* e *paññā*.

O Buddha ensinou que, uma vez que a dor e o sofrimento que experienciamos são nossa culpa, podemos, portanto, nos libertar dele. Podemos obter a libertação disso, aprendendo a desenvolver sabedoria e entendimento. Desenvolvemos esse entendimento nos treinando a controlar nossas ações, a aguçar a mente e parar a inquieta desobediência de nossos pensamentos. Quando conseguimos isso, podemos manter a mente quieta e penetrar profundamente com sabedoria. Nesse nível, podemos usar a mente para investigar a questão das causas da felicidade e do sofrimento.

O Buddha chamou a jornada para resolver estes problemas e superar nosso descontentamento de Caminho para a Liberdade. Ele começa com o autotreinamento em moralidade; em seguida, desenvolvemos a mente; e, em terceiro lugar, há o desenvolvimento de sabedoria baseada em *sati* e esforço. *Sati* significa manter a mente no momento presente e, assim, estar consciente de si mesmo o tempo todo. Isso significa impedir a mente de pensar e vagar sem rumo; em outras palavras, não se esquecer de si mesmo. Este ensinamento do Buddha forma a base da prática budista.

É assim que devemos entender o propósito e o objetivo da prática de meditação. O entendimento correto nos dá confiança para avançar em nossa meditação. Ele também provê um método pelo qual podemos determinar o que devemos e o que não devemos fazer com base em nosso propósito e no que estamos tentando alcançar. Se soubermos isso, podemos descobrir o melhor método para desenvolver as habilidades que precisamos para chegar ao nosso destino.

Quando iniciamos na meditação budista, nós não estamos realmente buscando a verdade. A primeira coisa que precisamos fazer é desenvolver as faculdades que nos permitem buscar a verdade. É um pouco como alguém que está em treinamento para uma luta de boxe. Tal pessoa tem que treinar bastante, mas o treinamento não é a luta. Medalhas não são concedidas pelo treinamento.

Embora o lutador não atinja seu objetivo durante o treinamento, este é, no entanto, absolutamente essencial para o sucesso na luta. Da mesma forma, em grande parte, os meditadores têm que se treinar a desenvolver várias habilidades e faculdades essenciais para que a mente se torne capaz de penetrar a nuvem de ignorância em torno dela.

Como parte desse treinamento básico, cada praticante deve observar pelo menos os cinco preceitos morais fundamentais. Um, não tirar vida; dois, não roubar ou tomar posse do que não tenha sido devidamente dado; três, não se envolver em má conduta sexual; quatro, não mentir ou enganar; e cinco, não consumir intoxicantes que obscureçam a mente. Estas cinco são consideradas os critérios mínimos para ser um ser humano decente. Mais do que isso, sua prática cria um ambiente que é mais adequado ao desenvolvimento de samādhi e sabedoria.

Ao começar a prática budista, os meditadores não devem começar tentando entender as verdades mais profundas do budismo: elas estão muito além da compreensão das pessoas comuns. Como não têm conhecimento suficiente, os novatos tendem a imputar-lhes um significado que é falso. Pura especulação. Por outro lado, quando começam com a sua situação atual e seus problemas imediatos, aqui e agora, eles já têm uma base real com a qual trabalhar. As pessoas conseguem entender o ensinamento nesse nível. Quando você fala sobre sofrimento e descontentamento, todos podem se relacionar com isso. Eles têm muita experiência. Quando você fala sobre como muitas vezes não entendemos nossa situação, imaginando que nossas ações vão trazer um bom resultado apenas para descobrir que o oposto geralmente acontece, as pessoas entendem isso. Isto lhes dá uma boa base para o desenvolvimento prático.

Como mencionado acima, o caminho budista de prática é organizado de acordo com três disciplinas básicas: virtude moral, samādhi e sabedoria. Os fatores de samādhi e sabedoria são desenvolvidos, principalmente, através da prática formal de meditação com moralidade servindo de fundamento preparatório. O budismo inteiro é prático. O Buddha disse que o Dhamma é como pedregulhos para pisarmos ao atravessarmos o riacho; em outras palavras, um ensinamento prático. Quanto aos estágios mais elevados de prática, há tempo suficiente para seguir a eles em privado, com o seu professor, quando vocês chegarem àquele nível. Em primeiro lugar, vocês devem aprender a acalmar a sua mente inquieta e a trazê-la sob controle. Só então poderão utilizar o seu verdadeiro poder.

O treinamento em samādhi consiste em aprender a arte de parar os pensamentos e manter a mente quieta. Pensamento é o fator que nos impede de

nos tornar calmos. Quando conseguirmos parar nossos pensamentos e mantê-los quietos, os resultados de samādhi virão automaticamente. Samādhi é um estado natural. Quando paramos a inquietude da mente e assim a mantemos, ela ou dorme ou entra em samādhi. Se nós a impedimos de dormir, ela irá então entrar em samādhi. É natural. Não é algo estranho. Se fosse algo estranho, o Buddha não teria ensinado. Na verdade, samādhi é inerente à mente. Se aprendermos a permanecer longe das kilesas, com os pensamentos e inquietação que elas geram, samādhi vai acontecer por si só.

Se pudéssemos fazer a mente parar de pensar e sustentar tal quietude por tempo suficiente, cairíamos automaticamente em um estado de samādhi. Mas, assim que a mente começa a se mover nessa direção, as kilesas imediatamente saltam e começam a criar dúvida e ansiedade, causando a ruptura do estado de calma mental. Contaminações estão constantemente perturbando a mente e impedindo-a de se estabelecer. Elas agem como o vento que sopra as ondas na superfície do mar. Quando o vento para, as ondas acalmam e serenamente recuam de volta ao oceano. As kilesas também podem ser comparadas com a água lamacenta. Se a água permanece quieta tempo suficiente, a lama vai decantando no fundo, permitindo à água tornar-se limpa e clara.

Para a maioria das pessoas no Ocidente, samādhi é a faculdade mais fraca. De um modo geral, essas pessoas precisam mais de samādhi porque vivem em um ambiente social muito agitado e barulhento. Uma das vantagens de ganhar uma base em samādhi é uma profunda mudança em nossos valores sociais. A calma e a concentração de samādhi mostrarão claramente os falsos valores da sociedade ao nosso redor e apontarão quais devem ser os valores essenciais. Essa mudança de perspectiva também destaca o lado negativo das muitas coisas que tendemos a estimar e valorizar. É como se a totalidade de nossa perspectiva experimentasse uma mudança de ênfase.

Samādhi também provê uma apreciação do valor do mero sentar, relaxar e não pensar em nada em particular – uma atitude que é bastante estranha para as pessoas no Ocidente. É quase como se devêssemos aprender a não fazer nada, porque, ao não fazermos nada, estamos libertando a mente para seguir seu próprio caminho. Se fizermos isso da maneira correta, a mente tenderá a nos conduzir numa direção muito positiva. Isto é importante, porque estamos aprendendo a ouvir o Dhamma em vez de ouvir as nossas próprias opiniões e as dos outros. Mas pode ser uma instrução difícil de aprender para as pessoas no Ocidente. Uma das principais vantagens de samādhi é que, quando a mente está aquietada, podemos ver o quão prejudiciais nossos pensamentos inquietos são. Isso nos motiva com um senso de urgência a tentar resolver esse problema.

Samādhi traz um estado de calma. Quando praticamos com frequência, a calma penetra profundamente e torna-se parte da nossa natureza. Quando atingimos esse nível, temos a tendência de permanecermos calmos o tempo todo. Então, as kilesas não se manifestam facilmente e, quando o fazem, elas são vistas como o que são. No final, quando esse estado de calma torna-se contínuo, nós sentimos repulsa pelo comportamento que é cheio de kilesas e nem queremos estar associados a ele. Esse é um sinal de que samādhi está internamente estabelecido e confiável. Samādhi deve ser firme o suficiente para fixar nossa total atenção num objeto de meditação, tal como os sentidos ou o corpo. Quando estabelecemos nosso foco mental sobre o corpo, por exemplo, devemos ser capazes de mantê-lo unicamente no corpo.

A prática de samādhi é extremamente valiosa em sua capacidade de nos despertar e de aguçar a mente. Samādhi reagrupa a mente e a concentra. Mas, embora promova uma mente muito clara, samādhi por si só não vai se transformar em sabedoria. A sabedoria deve ser cultivada.

Quando a concentração está firme, é hora de começar a cultivar sabedoria. Se vocês treinaram a si mesmos para manter sua mente em um único objeto, como a respiração, tal treinamento pode, então, entrar em cena quando estiverem investigando com sabedoria. Vocês podem usar os mesmos princípios básicos na prática da sabedoria que desenvolveram na prática de samādhi. Vocês podem achar que é muito difícil atingir samādhi. No entanto, devem tentar fazê-lo. E devem usar os frutos de samādhi para desenvolver alguma sabedoria. Sabedoria, quando praticada corretamente, pode ser uma ajuda no desenvolvimento de samādhi também.

Existem três níveis de desenvolvimento de sabedoria. Primeiro, há suttamāya-paññā, que é a sabedoria desenvolvida através de ouvir ou ler sobre o Dhamma. Cintamāya-paññā é a sabedoria desenvolvida pela reflexão sobre o que se ouviu ou leu. O terceiro, bhāvanāmāya-paññā, que é a sabedoria desenvolvida através da prática da meditação, é o mais importante porque é adquirido através da experiência direta.

Quando vocês virem suas próprias falhas internamente através da experiência direta, e perceberem que elas trazem apenas sofrimento, vocês automaticamente se afastarão delas. Não é como se fizessem uma nota mental para se absterem de agir daquele modo de novo; mas, ao invés, essas falhas serão como um ferro em brasa em que vocês não vão querer tocar. Esse efeito interno ocorre de imediato, logo que vocês veem suas falhas com sabedoria penetrante.

O momento em que se está saindo de samādhi é ideal para focar em sabedoria e voltar essa atenção à investigação do corpo. Esse estado mental calmo permite à sabedoria penetrar sem dificuldade de modo que a verdadeira natureza do corpo possa ser vista mais facilmente. Vocês vão notar uma diferença significativa da prática de sabedoria anterior, que era muito mais acadêmica e intelectual, e à qual a mente resistia porque as kilesas continuamente interferiam para empurrá-la para longe. Samādhi liberta de tudo isso. É um estado muito valioso se puderem alcançá-lo, mas não é fácil. Há muitas barreiras a serem vencidas.

Existem duas vantagens principais em atingir um profundo estado de samādhi. Primeiramente, ele fornece um refúgio inabalável. Você sabe claramente que, quando está nesse estado, nada pode lhe prejudicar. Em segundo lugar, quando a mente fica cansada de muito investigar com sabedoria, pode-se usar esse estado para dar às faculdades mentais um descanso. Na verdade, pode-se usar samādhi para refrescar a mente a qualquer momento. Samādhi sempre deixa um resíduo de calma muito forte. A mente não estará mais teimosa ou difícil, ficando, em vez disso, completamente maleável.

Esse é o ponto onde a sabedoria assume. A prática da sabedoria usa a calma e a concentração de samādhi como uma ajuda para penetrar profundamente. Mas vocês devem desenvolver esse fundamento de tranquilidade em primeiro lugar; caso contrário, a mente estará constantemente dispersa, sem força alguma. É como um bico de esguicho que pulveriza a água em todas as direções; a água fica sem força. No entanto, quando a concentramos em um único jato, a água torna-se bastante forte. A mente é parecida com isso. Vocês precisam trazer a mente em um estado muito focado e então conseguirão lidar de forma direta e forte com quaisquer problemas que possam surgir.

Os problemas surgem na prática da meditação porque nossas mentes estão cheias de corrupções. É como se a mente fosse água pura misturada com um monte de lama. Por causa da lama, a água não está adequada para o uso. Como não podemos encontrar refúgio na água pura da mente, procuramos outra coisa em que nos refugiar. Buscamos refúgio em nossos corpos físicos, em outras pessoas, em lugares e outros apegos mundanos. Tentamos nos agarrar a essas coisas. O problema de nos agarrarmos a elas é que elas não duram, estão sempre mudando.

Na verdade, não podemos realmente nos agarrar a coisa alguma porque, assim que a agarramos, a coisa se vai. Queremos, de alguma forma, tornar as coisas pertencentes a nós e torná-las parte de nós. Mas nossa tentativa de aderir às

coisas é baseada em uma premissa falsa. Digamos que compramos um objeto e o chamamos nosso. O que, nesse objeto, foi alterado pelo simples ato de comprá-lo? Nada. É o mesmo depois de comprado que era antes. Só a nossa ideia mudou. Ele agora “pertence” a nós. Porque este agarrar é baseado em uma premissa falsa, nunca podemos encontrar satisfação naquilo em que nos agarramos. E, por causa de sua natureza insatisfatória, não podemos nos refugiar em coisas externas.

As pessoas estão sempre à procura de um refúgio satisfatório, mas nunca encontram. Para começar, elas olham para dentro de si mesmas. Mas, embora o refúgio primário exista dentro delas, elas não podem alcançá-lo porque está escondido pela presença contaminante de ganância, ódio e ilusão. Devido às contaminações, quando as pessoas focam no seu próprio interior, tudo o que veem é uma bagunça. Elas não encontram lá nada que queiram, nada para servir como refúgio. O que as pessoas fazem então? Procuram no mundo exterior. Consequentemente, tornam-se interessadas em todos os tipos de coisas mundanas que as conduzem infundavelmente numa busca infrutífera pelo contentamento de um seguro refúgio pessoal. Eles meramente acabam com mais descontentamento, mais sofrimento, porque se agarram a coisas que não têm substância real, como que segurando um punhado de ar. No entanto, mantêm-se agarrados, na esperança de encontrar contentamento, mas, inevitavelmente, experimentando o oposto.

O Buddha ensinou métodos que podem ser usados para curar o descontentamento a partir do nosso interior, não do mundo exterior. Em outras palavras, tentamos nos contrapor a essas kilesas que nos levam a sofrer o tempo todo. À medida que começamos a eliminar as kilesas, temos um vislumbre da verdadeira essência da mente, o que chamamos de citta. E começamos a ver o quão valiosa ela é. Quando começamos a entender o verdadeiro valor de citta, um vínculo com esta essência da mente começa a se manifestar. Quando o vínculo com citta se fortalece, o vínculo com o mundo externo define-se.

Quanto mais eliminamos as kilesas, mais vemos o valor de citta. Até que, finalmente, quando percebemos a natureza de citta plenamente, o apego ao mundo desaparece completamente. Não há necessidade de fazer um esforço para desistir das coisas porque, nessa fase, desistir é automático. Este é o verdadeiro objetivo do ensinamento do Buddha.

Em seus ensinamentos, o Buddha usou as convenções normais da linguagem: símiles e metáforas e assim por diante. Ele falou sobre verdades relativas do mundo. O Buddha não ensinou a Verdade Absoluta porque a Verdade Absoluta

não pode ser descrita. O que o Buddha ensinou foram meios hábeis pelos quais podemos chegar ao ponto em que a Verdade Absoluta é conhecida. A totalidade do ensinamento é um método para nos levar de nosso estado presente iludido a um estado onde a mente é clara o suficiente e sabe o suficiente para fazer o “salto” para Nibbāna, por assim dizer. Temos de elevar o nível da mente a esse ponto; só então poderemos atravessar. Quando tentamos realizá-lo sem elevar o nível da mente, não há nenhuma esperança de sucesso.

Ao começar o treinamento, começamos onde estamos – como pessoas comuns, com entendimento comum. Inicialmente, temos que trabalhar com esse entendimento comum e fazer o melhor uso dele. À medida que continuarmos, veremos que o entendimento comum não é suficiente. Portanto, temos que encontrar novos métodos, novo entendimento e formas mais sutis de olhar para as coisas. Não é que o entendimento comum seja errado, mas é inadequado – ele não expõe corretamente as condições mais sutis.

Há muitas coisas no entendimento comum que não explicam várias anomalias que surgem na meditação – experiências que não se encaixam com a nossa compreensão comum. Por essa razão, precisamos descobrir uma nova forma de compreensão. Depois de usarmos esse novo método por algum tempo, descobriremos que ele não é mais adequado e, portanto, desenvolveremos um outro caminho de entendimento. Desse modo, continuamos a ajustar nossos métodos conforme gradualmente progredimos na meditação.

O caminho do budismo leva em direção à Verdade Absoluta. A única maneira de chegar lá é adequar o estado da mente em conformidade. Se nós adaptamos o nível da mente para aquele da Verdade Absoluta, então podemos experimentar a Verdade Absoluta. O propósito do treinamento budista é chegar a esse ponto. É claro, a Verdade Absoluta é Nibbāna. Portanto, temos de ajustar a mente para as condições que levam a Nibbāna. Quando incorporarmos essas condições na mente, acabaremos por chegar ao objetivo. Caso contrário, não teremos sucesso. Todo o treinamento aponta o caminho para Nibbāna.

Por favor, entendam também que o caminho do budismo não é um sistema engessado. As recomendações que vêm diretamente do Buddha são as melhores porque ele levou a natureza dos seres humanos em consideração. Mas elas não estão gravadas em pedra. O conjunto do budismo é um método. Você pode adaptar o método às suas próprias necessidades. Você não precisa praticar exatamente de acordo com o que os livros dizem. Sendo um método, o ensinamento do Buddha em si não é uma Verdade Absoluta. É verdade no que diz respeito ao mundo, mas a Verdade Absoluta é algo totalmente além.

Para começar, vocês devem partir pelos métodos normais, porque vocês ainda não sabem. Mas uma vez que vocês se acostumem com os métodos regulares, então podem começar a buscar um pouco mais. Vocês acabam por encontrar o que funciona e fazem uso daquilo. Vocês devem sempre testar novos métodos pelos resultados que dão. Será que os resultados levam a mais tranquilidade, mais entendimento? Ou será que levam a menos entendimento e menos tranquilidade? Se os métodos levarem a mais entendimento e tranquilidade, eles são, provavelmente, dignos de serem praticados.

Experimentem por si mesmos para descobrirem a melhor prática para vocês. Essa é a maneira de kammaṭṭhāna. A palavra kammaṭṭhāna significa “base de ação” ou “campo de ação”. O campo de ação é o todo do que fazemos no âmbito da prática de meditação. Na prática kammaṭṭhāna, a ideia é ser inovador. Vocês têm que pensar muito por si mesmos. Vocês devem procurar e encontrar seus próprios métodos. Quando vocês se depararem com um problema em sua meditação, devem trabalhar da melhor forma para superar esse problema. Muitas vezes, as pessoas que praticam kammaṭṭhāna têm seus próprios métodos de meditação exclusivos que são bastante diferentes dos que outras pessoas praticam. Vocês devem aprender a encontrar truques que os ajudem a superar os problemas encontrados na prática. Então, podem desenvolver as respostas sozinhos.

As impurezas da mente não se comportam de uma forma previsível e ordenada. Em vez disso, elas criam o caos em seus pensamentos e emoções e, no processo, causam inúmeros problemas. Por causa disso, há momentos em que vocês precisam usar a moralidade para superar um problema, momentos em que precisam usar samādhi e momentos em que precisam usar a sabedoria. Normalmente, recomenda-se que samādhi seja praticado primeiro para controlar a mente antes de desenvolver a sabedoria. Mas, quando um problema surge onde é apropriado empregar sabedoria em primeiro lugar, então essa é a escolha certa para essa situação, e você deve usá-la.

A maneira de desenvolver a meditação não é um processo direto, linear e fixo. Cada pessoa deve encontrar sua própria maneira, o que significa que vocês devem ser criativos e até, em certa medida, inventivos na escolha das técnicas de meditação. Se vocês encontrarem um obstáculo sem método prescrito para contorná-lo, precisarão contar com a sabedoria para elaborar um método para tal. Vocês não podem depender apenas do que os livros dizem. Os livros são apenas o esqueleto. É trabalho de vocês colocar a carne sobre ele.

Quando vocês tiverem estabelecido um verdadeiro refúgio internamente, o apego a todo o resto desaparecerá naturalmente. As coisas que vocês fazem de errado e os problemas criados por vocês, dizem respeito à mente que flui para o exterior, para o mundo. É como a mente vazasse para o mundo, fazendo com que toda a sua energia escape. Quando vocês sustentam sua atenção no interior e interrompem esse vazamento, vocês se mantêm sempre no presente, e tudo está como deve estar.

Também é importante perceber que dentro de sua mente há algo que vai lhes dizer o que é certo, dizer o que é impureza e dizer a coisa certa a fazer. Esse algo é o Dhamma. Uma vez que vocês percebam que ele está lá, vocês têm que aprender a reconhecê-lo e ouvi-lo. Ele nunca forçará vocês, mas é algo que lhes dirá o que é correto, e muitas vezes isso será o que vocês não gostariam que fosse.

Vocês precisam aprender a conhecê-lo muito bem, porque é um excelente guia. Quanto mais vocês puderem conhecer o Dhamma, mais vocês terão um professor interno para guiá-los. Vocês provavelmente tem um professor externo, o que é necessário; mas, em última instância, vocês devem substituir o professor externo pelo interno. Tendo feito isso, vocês não precisam mais estar com um professor. Vocês podem praticar sozinhos então. Por essa razão, vocês têm que aprender a reconhecer o professor interno, e a ouvir atentamente o ensinamento do Dhamma.

Ao reconhecer o professor interno e ouvir atentamente, vocês aprendem a distinguir as kilesas e o Dhamma. No final, vocês concluem que as kilesas são, na verdade, vocês mesmos. As kilesas são encarregadas de tudo que vocês fazem – todos os seus pensamentos, palavras e ações. E o Dhamma parece ser separado, algo diferente, algo que aponta o caminho. Vocês devem aprender a reconhecer o Dhamma, que dá uma sensação de ser algo fora de si mesmos. Vocês devem vir a perceber que, enquanto todo o resto é falso, o Dhamma é real. Sua tarefa é livrar-se das coisas que são falsas, as kilesas, de modo que reste apenas o Dhamma.

O Buddha disse que ele ensinou apenas duas coisas: dukkha e a cessação de dukkha. Somente essas duas. Da mesma forma, o Buddha certa vez pegou um punhado de folhas do chão da floresta e perguntou a seus discípulos o que havia em maior quantidade, as folhas em sua mão ou aquelas na floresta. Seus discípulos disseram que as folhas em sua mão eram poucas, enquanto as folhas na floresta eram muitas. O Buddha disse que o que ele ensinou era como as folhas em sua mão, em comparação com tudo o que ele sabia, que era como as

folhas na floresta. E perguntou: “Por que eu não vos ensinei todas essas outras coisas? Porque não levam à cessação de dukkha, não levam a Nibbāna.”

Em outras palavras, o Buddha estava dizendo: “Eu estou lhes dando o método pelo qual vocês devem treinar e desenvolver sua mente. Quando vocês seguirem este método corretamente, vocês chegarão a Nibbāna. Então, vocês verão a verdade por si mesmos, e todas as perguntas serão respondidas.”

Presença

O Caminho do Meio é muito mal compreendido no Ocidente. As pessoas pensam que significa o modo fácil e conveniente de prática. Mas essa ideia de caminho é meramente o caminho das kilesas; o caminho das impurezas mentais, tais como preguiça e complacência. O esforço é difícil porque vai diretamente de encontro à força das kilesas. Há um desejo inato de apenas relaxar, ou de se engajar em alguma busca com a qual vocês se sintam confortáveis, alguma atividade habitual que seja uma segunda natureza para vocês e, portanto, fácil e pouco exigente. Por causa do hábito, a mente pensa sobre tais buscas com muita facilidade. Nenhum esforço real está envolvido.

Mas treinar a mente a seguir um novo rumo é muito mais exigente e difícil. Ir contra tendências habituais, ir contra a corrente, exige um esforço resoluto da mente que deve ser intencionalmente fomentado e aplicado. Por exemplo, se uma pessoa investiga a si mesma e descobre que tem uma grande cobiça por comida, ela pode deliberadamente comer o que lhe é desagradável a fim de deter o impulso do anseio e trazer seu estado mental de volta ao equilíbrio. Se o apego ao sabor dos alimentos for um problema, ela pode comer apenas algo rústico, comida não apetitosa, levando em conta apenas sua nutrição. Como a avidez por comida boa e saborosa está levando sua mente para a direção errada, é necessário encontrar uma prática adequada para trazê-la de volta ao centro. De forma semelhante, quando percebemos qualquer estado mental a perturbar nossa prática de meditação, devemos procurar o antídoto correto. Isso é o Caminho do Meio.

O Caminho do Meio é composto por práticas que despertam energia destinada a corrigir os desequilíbrios habituais que as kilesas produzem. Se as kilesas fazem a mente pender numa direção, temos de colocar um contrapeso no outro lado para trazer a mente de volta para o meio. Só mantendo nossa sati no momento presente é que seremos capazes de ver claramente para onde pendem esses desequilíbrios. O momento presente é o ponto de equilíbrio para a mente. A mente repousa exatamente sobre esse momento, aqui e agora. Passado e futuro são conceitos que as kilesas usam para nos enganar. São sombras as quais agarramos e nos fazemos atados, apenas para sofrer as consequências. O passado é ficção – não tem realidade. O futuro é especulação – também não tem realidade. A única realidade é o Dhamma, neste exato momento.

Certa vez, conversei com um conhecido sobre passado, futuro e presente. Ele observou que o presente está passando muito rapidamente. Pensei comigo mesmo: não é assim. O presente não muda. Não há nenhum movimento no presente. O presente é apenas o presente, e isso é tudo. O momento presente é uma coisa pessoal dentro de si mesmo. As mudanças ocorrem externamente. As mudanças ocorrem em eventos e fenômenos externos que surgem e desaparecem – mas essas coisas são mais ou menos uma ilusão. O presente não muda. Tudo ao redor está mudando, mas o presente é um estado da mente profundamente enraizado que não muda.

Observar o momento presente dá uma ideia da nossa situação interna. Nós aprendemos quanto trabalho nos resta fazer e, assim, que direção devemos tomar. Ao ver o caminho adiante, percebemos o escopo da nossa tarefa e onde o esforço deve ser aplicado na meditação. Em essência, por estarmos presentes, estamos cultivando sati correta⁶. Tornamo-nos agudamente conscientes de “anicca”, ou impermanência. Vemos coisas com sati e percebemos que estão constantemente mudando de aparência. Ouvimos sons com sati e percebemos que estão indo e vindo continuamente. Começamos a compreender a natureza totalmente abrangente da impermanência.

Depois, podemos refletir sobre como a respiração muda a cada momento. O início da respiração não é a mesma coisa que o meio, ou o fim – cada momento está mudando. O momento que passou desapareceu completamente no passado; se foi. É como se tivesse ocorrido há mil anos. Não importa mais. Já não podemos achar aquela parte da respiração em lugar algum. As inspirações e expirações estão em constante movimento. O momento do presente imediato está se movendo, deixando um caminho de momentos passados atrás de si. O futuro é sempre uma projeção: nunca existe realmente.

Na verdade, existe impermanência porque a mente está se movendo do presente para o passado, que é apenas memória. Quando vemos algo agora, lembramos a imagem de seu estado anterior e, comparando os dois, sentimos que ele mudou. Dessa forma, nós experimentamos a natureza mutável dos fenômenos o tempo todo. Se pudéssemos permanecer completamente no presente, não iríamos encontrar qualquer mudança. Assim, poderíamos dizer que o presente é permanente. Não está mudando. O que muda é tudo o que rodopia por aí, indo do passado para o futuro e de volta novamente.

6 *Sammā-sati: Sati correta, que serve como ferramenta para o desenvolvimento do caminho para a libertação.*

A mudança torna-se um problema para a mente porque temos “àsavas”, ou influxos, que arrastam a mente para dentro do turbilhão, fazendo-nos ficar presos nele. Somos tão tomados pelo mundo em mudança que nos esquecemos da realidade presente, o que significa que estamos lidando com uma situação irreal o tempo todo. Nós sempre lidamos com o passado e o futuro, e esquecemos do momento presente. Então, manter a mente no presente o tempo todo, firmemente estabelecida no aqui e agora, é uma excelente maneira de desenvolver sati. Quando nos mantemos no presente, estamos ancorados na realidade. Conhecemos a nossa situação. Se não temos consciência de nossa situação, não estamos no presente. Por essa razão, manter a mente ancorada no momento presente é um treinamento valioso.

Uma vantagem de estarmos ancorados no presente é que começamos a ver os estados mentais e a entender por nós mesmos como eles funcionam. Uma vez que vemos como nossa mente funciona, começamos a questionar toda a natureza de quem somos. É bom lembrarmos frequentemente de que o que está aqui agora, neste momento, é tudo o que existe. Isso é tudo. Futuro e passado não estão aqui. Nós não podemos encontrá-los. O passado se foi e o futuro ainda não chegou. Só este momento está aqui. Sustentamos esta lembrança continuamente.

Quando experienciamos estados de anseio pelo passado ou futuro, podemos nos lembrar de que nenhum deles existe no aqui e agora. Ansiar por experiências passadas e futuras é apenas uma ilusão. Manter-se conscientes disso vai trazê-los de volta para o momento presente. No presente, não há muitos problemas. Problemas são baseados no passado e no futuro. Claro, nós ainda podemos planejar o futuro na medida em que nos mantemos plenamente conscientes de estarmos fazendo isso deliberadamente agora, no presente. Mas, por força do hábito, geralmente esquecemos.

Todos nós temos maneiras habituais de fazer as coisas. Temos modos habituais de pensar, de nos comportar e de compreender. Então, muitas vezes esses hábitos determinam nosso estado mental, o que torna difícil perceber qual é a verdade, tornando difícil estar presente. Mesmo quando estamos focados no presente, nossos hábitos estão pairando nos bastidores. Se nossa atenção falha um pouco, eles assumem imediatamente. A única maneira de superar essa tendência é continuar praticando o treinamento no Dhamma até que a situação seja vista cada vez mais claramente. Então, começamos a perceber o quão ilusórios esses conceitos de passado e futuro são; como não são reais.

Pode-se dizer que, quando a mente está no presente, está o mais próximo da realidade quanto lhe é possível chegar. Enquanto que, quando vagueia para o passado ou para o futuro, ela perde completamente a realidade. O passado e o futuro não são reais. O passado é sempre algo lembrado, portanto, nunca podemos realmente estar no passado. Podemos acessar nossa memória, mas, quando acessamos a memória, o fazemos no presente; não revertermos para um instante anterior no tempo. Ninguém pode ir para o passado; nem avançar para o futuro. As projeções da mente para o futuro são apenas previsões do que pode acontecer com base em experiência passada. Por isso, nunca podemos acessar o futuro ou o passado – estamos sempre atados ao presente. Aqui é onde a realidade está. Não pode ser de outra forma. Quanto mais permanecemos atentos, mais nos mantemos no presente e ficamos com o que é real. A chave de tudo é sati.

O mundo não conhece realmente o presente. Quando falamos mundo, o que queremos dizer? Queremos dizer o típico estado mental mundano. Uma mente que é muito dispersa e incapaz de se concentrar por qualquer período de tempo sem acabar num estado meio sonolento, um estado de sonho. Em tal estado, a ilusão é quase completa. Temos tanta “moha”, tanta ilusão, que estamos inextricavelmente atados à comum visão de mundo – a forma como as coisas parecem ser – enraizada em convenções. Ficar presos em uma perspectiva unidimensional nos leva repetidamente ao nascimento. As convenções e os hábitos a que estamos severamente acostumados são as coisas que sempre nos conduzem ao retorno. Portanto, é importante romper a ilusão que promove esse vínculo. Mas não podemos fazê-lo muito rapidamente. Como tudo na natureza, quanto mais rapidamente algo muda, mais violenta é a reação. Então, devemos pacientemente desenvolver e aperfeiçoar as ferramentas de que precisamos para conduzir a mudança duradoura em nossa perspectiva por completo. E sati é o passaporte para o sucesso.

Ao treinar para desenvolver sati tentamos nos manter cientes do que chega através dos cinco sentidos, incluindo nossas ações, fala e pensamentos. Mas isso é apenas o treinamento para sati; não é a coisa real. A verdadeira sati é quase automática. É consciência atenta em “mano dvara”, a porta da mente. Tudo entra na mente por esta porta, por isso, se sati está focada lá, conhecemos o que quer que entre. Não há nenhum esforço envolvido, é simplesmente automático. Mas atingir o nível de sati automática depende do anterior esforço sustentado que fizemos na prática de sati em todas nossas atividades diárias. Só depois de muito esforço coordenado que podemos chegar ao estágio em que sati é automática. Só então é que vamos começar a perceber que o mundo todo existe

dentro da mente; que, na verdade, toda a nossa experiência é interna. Porque tudo entra pela porta da mente, não há necessidade de enviar a mente para objetos externos.

Imagine que você esteja protegendo uma fortaleza cercada por um muro com várias portas que dão acesso ao interior. Quando pessoas chegam, você deve correr de porta em porta para averiguá-las. Isso logo se torna frenético e confuso. Mas, se você permanecer no centro e tomar conhecimento a partir desse ponto de vista central, você estará ciente de tudo o que vem e vai. Da mesma forma, se, ao ver, você coloca sati sobre as visões e, em seguida, ao ouvir, você coloca sobre os sons, sati precisa saltar o tempo todo. Quando está centrada na mente, ela sabe quaisquer sensações que entram, quer se trate de ver ou ouvir ou o que quer que seja. O todo é conhecido facilmente sem qualquer problema. Você sabe o que vai e vem o tempo todo. Você não precisa sair em direção ao objeto. Quando é assim, você fica ciente de tudo. Nada pode escapar de sua atenção.

Quando se ganha habilidade em sati, os problemas que surgem na prática normalmente resolvem-se a si mesmos de uma forma que permite progredir sem impedimentos. Quando se fica empacado e não se consegue encontrar um caminho a seguir, geralmente é sati a faculdade que está faltando. Sati provê os dados necessários para se investigar com sabedoria. Por estar constantemente ciente do que está acontecendo no momento presente, sati é a consciência que reúne os dados de que se precisa para trabalhar. Delineia os parâmetros do que quer que se queira focar. Uma vez que se tenha dados brutos na forma de detalhes, pode-se começar a construir uma imagem clara como base para o entendimento. Em certo sentido, sati supervisiona a investigação, mas de forma passiva – não ativa.

Se vocês puderem permanecer verdadeiramente atentos, sati irá gradualmente superar as ilusões. Uma vez que vocês escrutinem uma situação difícil para ver o que realmente significa, sua atenção sustentada corta esse problema na raiz. Voltar o olhar diretamente para um estado mental problemático tende a diminuir o problema. Desviar a atenção pensando em outra coisa, ou encontrar alguma distração externa, apenas permite que o estado mental permaneça. Tais desvios não o cessam; eles simplesmente adiam lidar com ele. Na melhor das hipóteses, são uma pausa temporária.

Digamos que uma pessoa se sinta entediada. O que é o tédio? Tédio realmente significa que não se consegue fixar a mente em alguma coisa. Concentração traz felicidade. Tédio significa que a mente está tão dispersa que não consegue se

concentrar em qualquer coisa por tempo suficiente para gerar interesse e sentir contentamento. Quando a mente está assim, está entediada. Quando vocês se voltam a examinar tal estado, estão trazendo à tona algo em que se concentrar. Essa concentração, por si, tende a dissipar o tédio.

Práticas de concentração implicam aprender a trazer a mente mais e mais para o presente. Elas realizam isso usando métodos não-analíticos de domínio da mente. Em outras palavras, a sabedoria não está ativa, por isso não há compreensão clara do que está acontecendo. Mas, como a concentração samādhi é uma experiência do momento presente que é real, um forte senso de contentamento surge. Todo descontentamento deriva de apego, quer ao passado, quer ao futuro. Vocês estão ligados ao que já aconteceu, ou estão preocupados com o que vai acontecer no futuro. O presente está aqui agora, e isso é o correto por definição. Estar no presente promove um estado interno de equilíbrio e bem-estar.

O treinamento em concentração exige um esforço persistente. Quando vocês treinam em aplicar esforço em tudo o que fazem, essa tendência positiva é constantemente reforçada. Mas o esforço é um poder neutro; por isso, é importante direcioná-lo para objetivos positivos. O esforço seguirá nossas intenções; por isso, deve ser sempre acompanhado de um tanto de sabedoria.

Temos de superar o status quo, o nosso estado habitual de desatenção – a tendência a pensar e agir, estando completamente inconscientes do que estamos fazendo. A mente simplesmente não está presente. Quando é assim, pensar e agir são um tanto automáticos, sem que a sabedoria subjacente da mente esteja realmente engajada. É por isso que sati é tão importante. Ela mantém a mente focada no momento presente, de modo que possamos ver e saber o que estamos pensando e fazendo. Quando estamos plenamente conscientes do que pensamos e fazemos, devemos colocar esse conhecimento em um quadro de referência para descobrir como nossos pensamentos e ações se relacionam a tudo o que está acontecendo ao nosso redor. A partir daí, podemos fazer um julgamento, decidir se o que pensamos e fazemos é bom ou ruim, certo ou errado. Então, podemos determinar quais as prováveis consequências. Este é o lugar onde sati e sabedoria entram em cena.

Esforço sábio é a força de vontade necessária para evitar o surgimento de pensamentos ruins ou prejudiciais e abandonar quaisquer destes pensamentos que já tenham surgido. É também a força de vontade necessária para produzir e desenvolver estados mentais bons e saudáveis, bem como manter e aumentar os

bons estados já presentes. É dessa maneira que a força de vontade deve ser usada. Ela habilita a volição a seguir na direção certa.

Infelizmente, a força de vontade, muitas vezes, tem o poder das kilesas por trás dela. Quando esse é o caso, ela sempre vai forçar na direção errada. Quando as pessoas seguem o caminho errado até que se torne habitual, é extremamente difícil reverter ao caminho correto. Podem chegar a um ponto em que é quase impossível voltar. Não é absolutamente impossível, porque não há nenhuma impossibilidade fundamental para quem quer que seja. Mas elas meramente não têm interesse nas coisas que as fariam mudar de direção. Porque só estão interessadas em assuntos impuros, não querem nem ouvir falar dos saudáveis. Quando é assim, não há quem possa fazê-las mudar o curso. Apenas eventos traumáticos ou catastróficos podem ter um efeito ajuizante.

Por outro lado, para aquelas pessoas cuja força de vontade habitualmente vai na direção correta, torna-se cada vez mais improvável que resvalam para comportamentos prejudiciais. Seu direcionamento positivo lhes permite ver os perigos do comportamento errado, e por isso desenvolvem um respeito saudável às consequências de seus atos. Pessoas que entendem o potencial gerador de resultados que tem suas ações têm medo de fazer mau kamma. Elas sabem que as consequências desafortunadas retornarão a elas mesmas.

O esforço correto é o esforço que os mantém alinhados com o Caminho do Meio. É o esforço que atua ativamente contra as kilesas e mina sua capacidade de manipular a mente. Este é o verdadeiro significado do muito falado, e muito mal compreendido, Caminho do Meio. Há um monte de confusão sobre o Caminho do Meio. Muitos budistas têm a ideia de que o Caminho do Meio significa tomar o caminho de menor resistência. Mas não é isso. O Caminho do Meio não faz concessões. Quando as kilesas nos afastam do meio, em vez de ceder a elas, devemos realizar uma prática que restaure o equilíbrio e nos traga de volta para o centro.

O Buddha ensinou que, quando sua mente está inclinada para um lado, você tem que contrabalançar para trazê-la de volta para o centro. Ele ensinou três fatores que são fundamentais para o sucesso na meditação: sati, sabedoria e esforço. Sati nos mantém atentos e conscientes; sabedoria direciona sua atenção da maneira correta; e esforço faz com que vocês progridam mais e mais ao longo do caminho. Seguir a via do meio significa utilizar qual desses for apropriado para uma situação particular. As kilesas não se manifestam de uma forma gentil e ordenada; elas surgem de forma aleatória, em seu próprio ritmo. Seu surgimento é imprevisível; por isso, vocês devem estar preparados para usar

todos os meios necessários para combatê-las e trazer a mente de volta ao equilíbrio.

A maioria das pessoas acha que o Caminho do Meio é como um bom e velho “acordo de cavalheiros”. Mas isso não é verdade. O Caminho do Meio indica o caminho necessário para combater as contaminações. Devido à natureza de suas kilesas, algumas pessoas têm que praticar austeridades rigorosas para combatê-las. Para pessoas assim, tais austeridades rigorosas são o Caminho do Meio. Outras, porque suas kilesas são mais fracas, podem praticar com mais facilidade e conforto. Para elas, esse será o Caminho do Meio. Quando vocês vão na direção das kilesas, estão se movendo para longe do centro. Ir contra as kilesas significa trazer a mente e a prática de volta para o centro; isto é, de volta ao equilíbrio. O Caminho do Meio é uma questão de equilibrar a prática contra as kilesas.

Renascimento

Eu sempre senti que kamma desempenhou um grande papel na minha decisão de me tornar monge budista. Se formos pensar a respeito, dezenas de milhões de pessoas vivem na Inglaterra, mas quantas delas se tornaram monges budistas? Quase nenhuma. Então eu acho que kamma deve ter desempenhado um papel significativo. Além disso, quando jovem, eu por acaso li um livro sobre budismo que me interessou tanto que comecei a ler outros livros também. Eu li não apenas livros sobre budismo, mas sobre hinduísmo e cristianismo também. No final, cheguei à conclusão de que o budismo me era mais adequado. Considerei me converter ao catolicismo certa vez, mas os problemas que se colocaram contra essa minha intenção foram as questões de kamma e de causa e efeito que pareciam ausentes no catolicismo. Simplesmente não conseguia aceitar uma religião que não incluísse esses princípios. Simplesmente não me soava verdadeira.

É importante perceber que a maior parte das coisas agradáveis e desagradáveis que nós experimentamos nesta vida representam o amadurecimento das ações realizadas no passado, normalmente em vidas passadas. Essas consequências do kamma estão programadas em nós desde o nascimento, levando-nos a colher constantemente os frutos de nossas ações anteriores. Sejam bons ou ruins, são os frutos que merecemos. E porque kamma é uma lei imutável de causa e efeito, não podemos evitar as consequências procurando bodes expiatórios. Temos de aceitá-las como nossa justa recompensa.

No entanto, embora a maioria das experiências na vida seja resultado de ações anteriores, nossas respostas a essas experiências não são pré-determinadas. Em vez disso, elas representam novas ações que gerarão seus próprios frutos no futuro. O que acontece conosco agora pode ser resultado de causas passadas, mas é como nós respondemos ao que ocorre no presente que vai determinar o que experimentaremos no futuro. A intenção subjacente por trás de nossas ações é o que determina a natureza dos seus resultados. Em outras palavras, temos uma escolha, somos mestres do nosso futuro.

Assim, qualquer ação que vocês façam, mesmo que ninguém mais saiba dela, vocês mesmos sempre sabem porque o traço dela fica aí, no interior de vocês. Esse saber fica enterrado dentro do seu coração. E, quando chega a hora deste traço amadurecer, repentinamente surge como resultado de sua ação anterior.

Quando a consequência é um infortúnio, as pessoas normalmente lamentam: “Por que isso aconteceu comigo?” Não veem as sementes que suas ações anteriores plantaram. Porque não conseguem ver a verdade, sentem que estão à mercê de uma justiça cega, da vontade de Deus ou algo parecido. Não percebem que elas próprias plantaram as sementes do infortúnio.

Tais pessoas podem até estar inclinadas a negar que o renascimento segue à morte. Ou podem sustentar a visão niilista que rejeita a possibilidade de vida após a morte. Mas estas opiniões não alteram a verdade. A verdade não é regida por especulação, ou influenciada por pontos de vista e opiniões pessoais. No momento da morte, a autoridade suprema do kamma e suas consequências supera todas essas crenças especulativas.

O budismo nos pede para refletir sobre a verdade de nossa própria mortalidade. É realmente uma verdade óbvia – a de que somos obrigados a envelhecer, adoecer e morrer – mas a qual nos inclinamos a aceitar apenas a contragosto. O Buddha não estava sendo insensível ou mórbido em chamar a nossa atenção para a marcha inevitável da vida humana rumo à morte. Em pedir-nos para focar cuidadosa atenção nas questões do nascimento e morte, o Buddha buscou despertar em nós uma forte determinação para afastar os estados prejudiciais da mente e substituí-los pelos estados benéficos.

A razão para isso é o fato de que nossas ações de corpo, fala e mente têm consequências – agora e no nosso futuro a longo prazo. Em outras palavras, as consequências de nossas ações retornam para nós, seja mais tarde na mesma vida em que as ações são cometidas, seja em alguma vida futura. Assim, a razão pela qual um ser renasce num reino existencial particular é porque, em uma vida anterior, este ser cometeu o tipo de kamma que predispõe ao renascimento em tal reino.

Estes dois princípios – kamma e renascimento – são fundamentais para a compreensão dos ensinamentos do Buddha. Kamma significa ação. Quando agimos, falamos ou pensamos, essas ações deixam traços na mente que obrigatoriamente gerarão resultados no futuro. Quando fazemos boas ações, bons resultados seguem; quando fazemos más ações, as consequências são correspondentemente ruins. Os traços que são deixados não os são em algum lugar fora de nós mesmos. São traços deixados internamente, dentro do coração.

No budismo, dizemos que as causas têm efeitos. Nesse sentido, as ações que fazemos são causas que terão efeitos em algum momento no futuro; se não nesta vida, em algum momento depois que morrermos. E a ação, ou causa, cria

uma força que deve encontrar uma saída. A saída encontrada vai depender da natureza da ação que foi feita e da natureza da intenção motivadora dessa ação. Assim, dependendo da natureza da ação e da volição, uma consequência cármica pode surgir em qualquer lugar, a qualquer momento, em qualquer reino de existência e em qualquer nascimento futuro.

Os budistas têm uma firme crença na realidade de muitos reinos de existência, tanto acima como abaixo do reino humano. Esta gama se estende desde os mais elevados reinos celestiais até aos mais baixos reinos infernais. Essa é a hierarquia da existência que constitui o universo budista. Seres vivos nascem, morrem e renascem continuamente. Este processo é o ciclo de renascimento conhecido como saṃsāra, o que implica vagar de vida em vida sem direção ou propósito específico.

Seres vagam por este vasto e infinito universo tentando encontrar um lar permanente, um lugar onde possam se sentir bem e seguros. Nos reinos dos devas, eles encontram grande felicidade; nos reinos do inferno, grande sofrimento. Mas sua permanência nestas dimensões é sempre temporária. Não há lugar em todo o universo que seja permanentemente seguro. Mais cedo ou mais tarde, qualquer que seja o reino do renascimento, o ser vai morrer para renascer em outro lugar. Assim, a busca por felicidade e segurança dentro do ciclo de renascimentos nunca termina.

Conhecimento direto da natureza universal do kamma e renascimento é um aspecto essencial da iluminação do Buddha. Como parte de sua experiência de iluminação, sua mente viajou de volta através de todas suas incontáveis vidas passadas. Embora sua busca se estendesse a eras incalculáveis, ele não viu um início para sua existência passada. Ele não encontrou começo ou fim. Mais tarde, ele testemunhou todos os seres do universo nascendo, vivendo, morrendo e renascendo várias e várias vezes sem fim, todos presos a uma teia tecida por suas ações passadas. Como resultado deste conhecimento, as leis universais do kamma e renascimento tornaram-se princípios centrais do ensinamento do Buddha. Na verdade, uma compreensão e aceitação do princípio do kamma e seus frutos é um aspecto essencial de Visão Correta.

A qualidade dos nascimentos futuros depende da qualidade moral de nossas ações de agora. Relativamente falando, criamos a nós mesmos. Kamma significa que aquilo que fazemos, é o que nos tornamos. Tornamo-nos isso porque temos agido de forma a compor tais condições. Então, nossas ações criam nosso próprio futuro. Se queremos que o nosso futuro seja bom, temos de olhar muito atentamente para o kamma que fazemos agora.

Este é o lugar onde sati entra em cena – a consciência do que é certo e do que é errado, do que é bom e do que é ruim. Por praticar no caminho correto e fazer as ações corretas, você pode engendrar um bom futuro para si mesmo. Se o mau kamma prevalece, pode ser bastante desastroso. Assim, kamma é muito importante.

Onde há kamma deve haver renascimento. Nós chamamos de renascimento, mas, na verdade, é um futuro nascimento dependente das condições precedentes. Renascimento é apenas uma maneira conveniente de falar, mas não é estritamente correto. Nenhum renascimento ocorre porque não há nada para renascer.

Para dar um exemplo: suponham que vocês tenham uma caixa de velas. Vocês acendem a primeira e, em seguida, usando a chama da primeira vela, acendem a segunda e apagam a primeira. A segunda chama é parte da primeira ou não? A segunda chama vêm da primeira? Vocês não podem dizer isso, porque a primeira foi apagada e desapareceu completamente. Por outro lado, vocês não podem dizer que elas são completamente separadas, porque a existência da segunda chama dependeu da primeira.

O que acontece é o seguinte: fazemos kamma, tanto bom quanto ruim. Uma das mais poderosas impurezas mentais é o desejo de existência, o desejo por vida. Esse desejo nos leva a fazer ações que promovam existência futura. Por “existência”, queremos dizer existência na forma de vida, sendo experimentada em termos de sensações ou de algum tipo de inteligência. Quando cometemos determinadas ações, essas ações terão seus resultados. Assim, as próprias ações produzem a próxima vida. Quando morremos, este desejo por existência permanece.

É o kamma, nascido do desejo, que passa a chama de uma vida para a próxima. Esse kamma da cobiça pela existência cria a consciência de reconexão. Somos então lançados em uma situação que se origina a partir de algo que fizemos no passado. Desta forma, o apego pela vida combina com o kamma, o que determina o destino exato do nosso próximo nascimento. Uma vez que o kamma seja anexado ao novo estado, então ele mantém a bola em jogo. Nesse ponto, estamos à mercê de nosso estoque de ações moralmente boas e más.

Muitas pessoas são prejudicadas em sua busca por felicidade pelo seu kamma anterior. Por exemplo, as consequências de matar são experimentar uma grande quantidade de sofrimento. Consequências cármicas costumam alterar o caráter do agente. Quando as pessoas fazem mau kamma, isso altera seu caráter para pior. Elas podem pensar: “Quando chegar a hora, eu vou fazer algumas boas

ações.” O problema é que elas vão se esquivando o tempo todo, e então, quando chega a hora, se esquecem de fazer boas ações. Elas simplesmente ignoram – esta é a tendência.

Quando se escorrega pra baixo, subir de volta é um trabalho árduo. É fácil cair, mas difícil subir. É por isso que é melhor evitar até mesmo pequenos atos de mau kamma; eles facilmente se transformam em hábitos que se tornam uma parte do caráter da pessoa. Quando isso acontece, tal caráter se altera, por vezes de forma irreparável.

Há um caso registrado nos suttas de um homem que era açougueiro e trabalhava com carne suína. Quando ele atingiu a idade de sessenta anos, parou de falar e não tomava sua refeição normalmente. Ele tinha que comer ajoelhado no chão. Não usava as mãos; simplesmente esticava o pescoço e comia do chão. Eu soube que havia um caso semelhante no norte da Índia muito mais recentemente: um homem que tinha sido açougueiro como aquele outro, fazendo a mesma coisa nos últimos 40 anos. Ao matar um animal, uma pessoa incorre em uma dívida, o que pode implicar nela assumir as características daquele animal. Portanto, uma das consequências da matança de animais é que uma pessoa tende a assumir tendências animaisca.

As pessoas estão sempre a criar seu próprio futuro. Criam agora o que mais tarde se tornarão. Normalmente, o futuro que criam é algo que não querem. E é por não querer, que eles o acabam criando. As pessoas se preocupam constantemente com coisas que não querem que aconteçam, e este exato pensamento acaba por gerar tais coisas. O reino dos fantasmas, por exemplo, é criado dessa forma. O pensamento das pessoas cria tal reino da existência, e então renasce lá.

As ações mais grosseiras, que são as corporais, trazem os resultados cármicos mais evidentes. A fala é intermediária. O pensamento é o mais sutil. Então o kamma surge em diferentes graus, dependendo de como ele é criado. Vejamos a raiva. Se você dá forma aos pensamentos de raiva, esses pensamentos são kamma, apoiados por tañhã, ou desejo. Tañhã é o querer se livrar de sentimentos desagradáveis, o que suscita a ira. A tendência é de tentar se livrar desses sentimentos desagradáveis culpando ou criticando alguém ou alguma coisa. Esses pensamentos de raiva são um tipo de kamma mental que vai voltar para você na forma de mais pensamentos prejudiciais.

Tañhã cria uma situação de apego. No caso da raiva, foi o apego à situação que causou a reação irada. Porque esse apego ainda está lá, a raiva pode facilmente surgir novamente. Quando o gatilho é puxado para que esse tipo de situação

ocorra novamente – talvez vocês vejam o indivíduo na rua, e de repente tudo vem à tona – então vocês têm o mesmo problema se repetindo, e a tendência é cometer kamma semelhante por meio de fala e ação.

Quando entendemos que tudo que experienciamos no presente resulta de causas passadas, começamos a reorganizar nossas prioridades. E, obviamente, não é possível mudar o passado. Consequentemente, a maneira como reagimos ao que nos acontece se torna agora a questão importante, porque as ações presentes moldarão o nosso futuro. Começamos a assumir a responsabilidade por nossa situação uma vez percebido que o experienciado nesta vida resulta de causas que nós mesmos criamos no passado. Em vez de nos sentirmos vítimas indefesas de um sistema injusto, nós quebramos o hábito de culpar os outros por tudo que dá errado em nossas vidas. Em outras palavras, assumimos o controle total da nossa vida e do nosso destino.

O Buddha disse que devemos aplicar sabedoria em tudo que fazemos. Isso significa observar e analisar as intenções por trás do nosso comportamento. As nossas ações estão fundamentadas em impurezas ou no Dhamma? Devemos ser muito cuidadosos com aquilo que fazemos na vida diária para nos certificarmos de que não praticamos más ações que nos farão sofrer no futuro. Antes de iniciarmos qualquer curso de ação, é preciso nos certificar de que aquilo está nos levando na direção certa. Devemos observar para ver no que estamos a nos envolver, no que estamos envolvendo outras pessoas e como isso vai nos afetar mais à frente. Porque, no final, tudo o que fazemos é criação de kamma. Devemos tomar cuidado para não construirmos desnecessariamente um estoque de resultados indesejados. Portanto, temos de ser sábios e cuidadosos nas escolhas que fazemos.

O importante é como reagimos às situações conforme elas surjam. Reagindo com habilidade, podemos mudar a nossa resposta de negativa para positiva. Escolha é o lado positivo do kamma. Como seres humanos, podemos fazer escolhas baseados em nossa inteligência inata. Essa é uma das razões pelas quais um nascimento humano é tão valioso. Os animais são basicamente criaturas instintivas, o que torna difícil para eles terem muitas escolhas. Eles não têm os meios para desenvolver uma visão mais ampla de sua situação. As pessoas, por outro lado, têm escolha. Elas não têm que seguir seus instintos primitivos e reagir negativamente quando confrontadas com o desconforto inevitável da vida.

Renascer como ser humano é predominantemente resultado de bom kamma do passado. O kamma pode ter sido feito muitas vidas antes, mas é mais provável

que tenha sido na vida anterior. O estado mental da pessoa no momento da morte é o fator crítico no processo de renascimento. No momento da morte, boas ou más ações significativas realizadas durante essa vida tenderão a surgir na mente do moribundo. Ou então tendências ou ações habituais realizadas perto da hora da morte podem vir à mente. O estado mental naquele momento crucial determinará a direção da mente enquanto busca um novo nascimento.

Vale a pena contemplar a morte de vez em quando. A coisa interessante sobre a morte é que, depois dela, não sobra que vocês possam chamar de “eu”. O corpo se parte e se desintegra. Nenhuma essência permanece. Sentimentos, pensamentos e memórias se desfazem também. Tudo o que resta é o seu kamma.

Afinal, o que é a morte? Em primeiro lugar, é a dissolução do seu corpo. Se alguém vê o corpo como parte integrante de sua auto-identidade, a morte é a separação de si mesmo. Então, o kamma compõe um ambiente baseado em suas ações passadas, que é agarrado como uma base para o renascimento. Mas aquele que nasce não é o mesmo que morreu. Estão no mesmo continuum, mas não são a mesma pessoa. Mas, ainda assim, não podemos dizer que são diferentes, porque ambos compartilham o mesmo legado cármico.

Quando vocês chegarem na hora da morte, o que vai acontecer? Tentem visualizar isso. Pensem no corpo. O que acontece quando o corpo morre? Quando o corpo morre, todas as sensações vão com ele – visão, audição, olfato, paladar e tato desaparecem. Portanto, sua percepção normal do mundo desaparece. Todas suas posses se vão completamente – vocês não terão controle sobre a menor parte delas. Vocês estarão completamente por conta própria. Vocês devem ponderar sobre isso, e pensar no que significa. Por que vocês dão tanta importância às suas posses? Por que se preocupam com o que as outras pessoas pensam de vocês? Por que tanta preocupação com seu status social? Ou sua posição no trabalho? Se vocês se mantêm bem cientes da morte, se contemplam bastante a morte até senti-la e vê-la claramente, a importância dessas coisas tende a ser descartada. Por isso, quando eventualmente mudam ou desaparecem, não serão mais afetados.

O único bem que vocês mantêm na morte é o seu kamma. E a melhor maneira de garantir que seja bom kamma é a prática budista. Este é o kamma correto. Por ser o treinamento direto para Nibbāna, o kamma desta prática é do melhor tipo que vocês podem fazer.

Mesmo que estejamos atados por nosso kamma a vagar eternamente de vida a vida através do saṃsāra, isso não significa que a busca da verdadeira felicidade e

segurança seja inútil e sem fim. O próprio Buddha é aquele que encontrou o caminho e o seguiu até o fim do sofrimento, transcendendo o mundo e indo para além do ciclo de renascimentos. Porque a natureza dos seres não é absolutamente fixa, qualquer um pode seguir o nobre caminho do Buddha para a realização de Nibbāna. Isto é, todos nós temos o potencial para nos tornarmos nobres discípulos do Buddha.

Assim como o Buddha antes de sua iluminação, todos nós já vivemos incontáveis vidas diferentes antes de chegar a este ponto. Fundamentalmente, todos nós compartilhamos o mesmo potencial para a iluminação que o Buddha tinha. Nós também podemos seguir pelo caminho do Buddha para o fim do sofrimento. Essa meta é totalmente viável porque foi ensinada por alguém que a conquistou por si mesmo, alguém que entendeu o problema. Agora, o dilema que enfrentamos é que o nosso potencial permanece dormente e não-desenvolvido. É nosso trabalho trazê-lo à luz. De acordo com os ensinamentos do Buddha, somos responsáveis tanto pelo que acontece conosco quanto pelo modo como reagimos a isso. O que nos acontece é o resultado de causas que nós próprios pusemos em movimento. Como reagimos é o que vai determinar o nosso futuro. Tudo o que nos resta é assumir o desafio e a plena responsabilidade pelo nosso potencial.

Fundamentos

Agora vou apresentar uma breve visão geral do Dhamma, talvez a partir de um ângulo ligeiramente diferente. Uma das experiências que nós constantemente temos na vida é a inquietante sensação de descontentamento corroendo no interior de nossos corações. Nós sabemos dela – está sempre lá – mas não sabemos o que ela quer ou porque ela o quer. No entanto, sabemos que está lá. Podemos dizer que todos experimentam um descontentamento subjacente similar. É um problema para o qual as pessoas estão sempre em busca de solução. Elas focam no exterior procurando algum alívio: buscam dinheiro; buscam bens; buscam poder; buscam qualquer coisa que, acreditam, vai trazer-lhes contentamento. Mas, não importa quão duramente tentem ou quão bem-sucedidas se tornem, o descontentamento ainda está lá. No final, depois de tudo, simplesmente desistem da esperança de encontrar uma cura. Isso é o que acontece frequentemente na vida.

É razoável que as pessoas queiram curar seu descontentamento crônico. É justo seu desejo de resolver a situação. É o caminho correto. Mas elas invariavelmente não entendem as causas fundamentais de sua insatisfação. Por isso procuram por contentamento em todos os lugares errados, e se comportam de todas as formas erradas. O descontentamento é uma consequência de ações equivocadas de corpo, fala e mente. Mas as pessoas não conseguem perceber que suas ações são inerentemente equivocadas. Nem percebem a conexão entre essas ações equivocadas e seu descontentamento.

Olhando para o mundo em que vivemos, podemos observar que quase todo mundo está tentando curar o descontentamento da forma errada. Em vez de olhar para dentro de si mesmos para encontrar uma solução, estão à procura da felicidade fora de si. E ainda são completamente cegos para seu erro. O Buddha ensinou que o problema fundamental é a falta de entendimento. Nós não sabemos. O que temos é uma falta de compreensão, mas estamos cegos para o problema por nossa própria ignorância. Estando ignorantes da nossa ignorância, não vemos a ilusão fundamental. Parte do problema pode ser rastreado até aquilo que aprendemos quando éramos bem jovens.

Em uma tenra idade, aprendemos coisas dos nossos pais, de colegas de escola, dos professores – provavelmente mais de colegas de escola que dos professores – e assim por diante. Aprendemos a nossa visão de mundo das pessoas ao nosso redor. Naquela idade, não estávamos em condição de julgar a situação ou de

pensar “isto é certo” ou “isto é errado”. Apenas aceitávamos o que nos diziam. Aceitamos tudo, a partir da perspectiva mundana normal.

Naturalmente, os pais ensinam a seus filhos o melhor que podem. Se são bons pais, ensinam corretamente e de forma bondosa. Ensinam o que eles próprios aprenderam com seus mentores. Mas uma grande parte do conhecimento que foi transmitida terá sido apenas pontos de vista e suposições. Não há muita verdade comprovada nele. Não quero culpar os pais, mas, do ponto de vista do Dhamma, esta não é a maneira correta de enxergar as coisas. Este mal-entendido ocorre porque as pessoas estão convencidas de que o mundo exterior é o que realmente importa. Acreditam que é muito importante seguir os rumos convencionais do mundo. Isso acontece porque as impurezas são fortes, levando as pessoas a terem mais fé no modo de ser do mundo do que no modo de ser do Dhamma. Enquanto crianças, começamos a adotar essa mentalidade mundana, que então forma a base de nossos pensamentos e percepções.

Essa base forma nossa visão de mundo, que é relacionada à memória. É aí onde os hábitos das kilesas entram em cena. Como os fatores de ganância, ódio e ilusão estão presentes, a tendência é ter visões errôneas e agir de modos errados. As kilesas comandam os maus hábitos. Algo desencadeia uma memória, algo relacionado ao nosso passado, que faz parte da continuidade da nossa auto-identidade. Desse pensamento, refletimos sobre nós mesmos no passado, que está relacionado a nós no presente e impulsiona nossos pensamentos em direção ao futuro. Dessa forma, nossos pensamentos estão sempre girando em torno da noção de “eu” e sua relação com o tempo – o que significa que pensamos sobre nós mesmos em relação à memória. O que quer que venha à tona é imediatamente testado para revelar: isto é bom para mim? É agradável para mim ou não? E reagimos em conformidade.

Muito frequentemente reagimos de uma forma não saudável, o que significa que nossas reações são regidas por cobiça, ódio e ilusão. Essas ações prejudiciais são, além disso, reforçadas na memória, fortalecendo a conjuntura das kilesas. Só gradualmente, depois de um longo tempo praticando o Dhamma, os padrões de pensamento mundanos começam a mudar, conforme o Dhamma começa a desalojar as kilesas da posição de força motivadora por trás de nossas ações. Mas, antes que o Dhamma assuma o controle, o pano de fundo do mundo e seus valores estão entrincheirados em nossos corações e o descontentamento sempre ronda à nossa volta.

Estamos sempre à procura de uma maneira de nos livrar do nosso descontentamento. Devido à nossa ignorância fundamental, normalmente

usamos os métodos sugeridos pelas kilesas, e eles não funcionam. No máximo, esses métodos podem aliviar uma forma de descontentamento apenas para criar outra em seu lugar. No fim das contas, na verdade ficamos pior que antes. Se pudermos alcançar um estado de tranquilidade, no entanto, descobrimos que o descontentamento se extingue, pelo menos temporariamente. Nós não nos livramos das kilesas, mas elas são colocadas para descansar um pouco, porque este é um estado de feliz contentamento. Enquanto a mente descansa em samādhi, as kilesas permanecem em silêncio. Esse estado de calma pode ser levado a um nível ainda mais profundo, onde a mente entra em um estado de “unificação”. Há conhecer, mas não há nenhum objeto a ser conhecido. Esse é um estado de grande contentamento.

Esse contraste entre as qualidades de sofrimento e felicidade mostra-se nos dois primeiros versos do Dhammapada, que começam por afirmar que a mente é a precursora de todas as condições. A mente é a dirigente; todas as condições se originam da mente. O segundo verso diz que quando uma pessoa age com má intenção, a dor a segue como as rodas da carroça seguem os cascos do boi. A implicação aqui é que a dor e o sofrimento são algo duro e esmagador. Afirma ainda que, quando uma pessoa age com intenção virtuosa, a felicidade segue-a como uma sombra que nunca a deixa. Você pode ver o contraste aí: as rodas do carro de boi são grosseiras, a sombra é sutil. Deve ser assim porque dukkha é ir na direção errada, e a direção errada se torna mais pesada com o tempo; considerando que a felicidade é o resultado de se dirigir na direção certa, isso está fadado a ser experimentado como níveis progressivos de leveza. No entanto, muito embora você não possa apontar para a felicidade quando ela está presente, se por qualquer razão a felicidade desaparece, mesmo que por um curto período de tempo, você percebe que algo valioso está faltando.

Para ser bem-sucedida, a prática da meditação tem que abranger toda a pessoa e todos os aspectos da vida diária. O caminho da prática tem causa e efeito, o que significa uma fundação adequada conducente a bons resultados. Não podemos escolher nos ocupar com alguns aspectos do caminho e negligenciar outros. Se fizermos isso, todos nossos esforços acabarão por se revelar decepcionantes. Por essa razão, é extremamente importante levarmos em conta a questão dos nossos hábitos e padrões de comportamento diários quando iniciamos a prática da meditação. Comportamentos e atitudes que conduzem a relações tensas e estressantes com os outros, ou a uma sensação persistente de arrependimento e remorso, invariavelmente têm um efeito negativo sobre nossa paz de espírito. Isso torna muito difícil desenvolver adequadamente a meditação.

Sendo assim, a adesão aos preceitos morais é fortemente enfatizada como forma de harmonizar nossas relações com as pessoas no mundo. Em outras palavras, quando temos uma base moral firme, não somos tragados pelo mundo. Nós não nutrimos sentimentos de culpa em relação ao mundo que, por sua vez, estimula sentimentos de descontentamento que não nos permitem nos estabilizar e manter serenidade. Se temos boa moralidade, podemos nos manter facilmente na prática de meditação e esquecer o mundo exterior. Dessa forma, quanto mais meditamos, menos nossas mentes tendem a sair em direção a interesses mundanos, e mais eficaz se torna a nossa meditação.

O caminho correto para desenvolver sua mente é seguir as bem estabelecidas práticas tradicionais que têm sido transmitidas pelas sucessivas gerações desde a época do Buddha até os dias atuais, começando pela virtude moral que conduz à serenidade meditativa e sabedoria.

Na prática da disciplina moral, os cinco preceitos são as regras de treinamento que observamos. Juntos, eles constituem um excelente escopo de treinamento. Os cinco preceitos morais são: não matar, incluindo não apenas os seres humanos, mas animais também; não roubar; não se envolver em má conduta sexual; não usar linguagem falsa, mentiras, difamação, fofocas e assim por diante; e não consumir bebidas alcoólicas e outros entorpecentes. Estas cinco regras de treinamento constroem o fundamento de um ser humano decente. Se você não puder por nem isso em prática, então você se torna cada vez menos humano. E o resultado final é... bem, deixo que vocês adivinhem.

Infelizmente, pouquíssimas pessoas têm alguma compreensão real do modo como o caminho da moralidade funciona. Quando as pessoas não entendem a natureza da moralidade, cometem todo tipo de erro pensando fazer o certo. No Ocidente, essa tendência é um tanto prevalente agora. Falta de virtude moral é um problema que está causando uma grande quantidade de complicações. E isso é devido a um mal-entendido completo sobre a função da moralidade. As pessoas dizem: “Por que, afinal, devemos ser morais?” Muitas delas não acreditam em qualquer tipo de autoridade moral superior. Pensam que não há repercussões que seguem às suas ações. Portanto, se praticam atos imorais, ficarão impunes. Elas falham ao não compreenderem que se transformam a cada vez que cometem um ato imoral. Elas se transformam de um modo que inevitavelmente as conduzirá a uma situação onde receberão as consequências dessas ações.

Quando se trata da prática do budismo, é como o Buddha disse: apenas algumas pessoas têm pouca poeira em seus olhos, apenas algumas. Não podemos

esperar que a maioria das pessoas esteja em posição de avançar rápida e facilmente ao longo do caminho. O melhor que podemos esperar para a maior parte das pessoas é que a prática do ensino básico sobre a moralidade removerá um pouco da poeira de seus olhos. Dessa forma, mais pessoas se tornarão capazes de compreender.

Assim sendo, as pessoas comuns do mundo não são capazes de muito entendimento. Elas seguem pelo caminho de seu kamma: se comportam mal quando se sentem inclinadas e são arrastadas por tal modo de agir. Isso vem acontecendo dessa forma por um tempo extremamente longo, e o impulso do kamma manterá essa situação indefinidamente. Aquelas pessoas que têm entendimento suficiente para ver a natureza do mundo percebem claramente que esta não é uma boa situação. Elas sabem que devem tentar se libertar. Para elas, manter os preceitos morais estritamente é muito importante. Elas não farão algo que possa comprometer sua moralidade.

Na verdade, moralidade é uma prática que mantém seu status como um ser humano decente. Ela preserva esse status, mantendo suas ações dentro dos limites do que vai lhes trazer resultados benéficos no futuro. Se optarem por praticar ações que tragam consequências infelizes, vocês só vão afundar continuamente. E, quanto mais para baixo, mais embotados e estúpidos se tornam, e menos serão capazes de ver o ciclo vicioso em que estão. Agindo cegamente, vocês praticarão mais ações nocivas, causando-lhes ainda mais decadência, até que o resultado final seja, de fato, muito desafortunado.

A maioria das pessoas não está ciente da relação direta entre ações e consequências. Se vocês quiserem ver algumas dessas consequências, basta ir a qualquer hospital psiquiátrico e dar uma olhada lá. Observem os casos realmente graves e vejam como lhes parecem. Este é o tipo de coisa que pode acontecer. E esta é uma razão pela qual as pessoas devem se manter dentro da moralidade – apenas para se manterem sãs. É uma higiene mental.

Normalmente, as pessoas não comem comida suja ou seguem sem tomar banho até ficarem imundos. Temendo doenças, elas mantêm padrões de limpeza. Se preocupam com doenças do corpo, mas não se importam o mínimo com doenças da mente. E a maioria das pessoas têm doenças espreitando dentro de suas mentes o tempo todo. Mais do que tudo, tais doenças da mente se originam de modos não saudáveis de moralidade.

Porque má moralidade provém de estados impuros da mente, é necessário estudar as impurezas para aprender como elas funcionam. Afinal, as kilesas têm sido, desde sempre, o inimigo da paz e contentamento. Reflita sobre as kilesas

tanto quanto vocês puderem, e tentem vê-las dentro de vocês mesmos. Observem o quão profundas e sutis elas são. Saibam o que é necessário em suas próprias mentes para combater essas influências impuras. Nem sempre é uma questão de se sentarem formalmente em meditação; é mais frequentemente uma questão de observarem suas mentes no curso de suas vidas diárias. Este é o ponto onde muitas pessoas falham no budismo. Elas querem muito praticar meditação, mas não querem praticar virtude para limpar suas vidas diárias. E, sem um forte senso de moralidade, a meditação não vai funcionar.

Por exemplo, as pessoas tendem a pensar que tomar álcool não tem importância. E é verdade. Tomar uma bebida não é considerado tão importante. O Buddha disse que o problema real é o que se faz quando sob a influência do álcool. Quando se toma uma bebida, não se está mais no controle total de si mesmo. Por causa disso, você pode fazer coisas que nunca faria sob outra condição.

Olhando para isso a partir de um ponto de vista psicológico, pode-se perguntar: “Por que eu quero beber? Qual é o propósito?” Se vocês observarem, vão descobrir que a bebida é realmente um anestésico. As pessoas querem se anestesiar até certo ponto. Querem embotar suas mentes para que não percebam o sofrimento. Esta não é a maneira correta de aliviar o sofrimento. Estas substâncias não levam a mente para um nível superior, mas sim inferior. Todas elas distorcem a mente de alguma forma, criando condições que não são úteis no caminho da prática budista. No caminho budista, precisamos estar afiados para que possamos ver e compreender de forma clara, de modo a penetrar a verdade dos ensinamentos do Buddha. Entorpecer a mente vai na direção oposta.

Normalmente as pessoas que tomam drogas estão tentando encontrar um atalho. Elas estão tentando entrar em um determinado estado mental pela porta dos fundos. O que não percebem é que a realização de um estado meditativo só é correta se houver trabalho duro por trás. Vocês devem conquistar sua realização pela forma correta. Quando vocês tentam cortar caminho, mesmo se obtiverem alguma coisa, vão logo perdê-la. Não será algo que verdadeiramente fará parte de suas naturezas. Quando vocês penetrarem o domínio da mente pelo caminho ortodoxo, por meio da prática, então experimentarão algo genuíno.

A natureza do comportamento moral é bastante interessante. A moralidade em geral é uma coisa relativa. Mas não é relativa da maneira que pensaram na década de 60 nos EUA. Não é relativa ao indivíduo. É relativa ao ser humano

como um ser humano. É o conjunto de condições que se relaciona diretamente com o ser humano, o que significa que compreende as virtudes do status humano. Então, quebrar os preceitos é, de fato, ir contra a própria natureza humana. Tomemos um animal, um tigre, ele tem um conjunto diferente de preceitos. Tem seu próprio tipo de preceitos, os preceitos da sua natureza. Sua natureza é a de tigre. Se ele age dentro dos limites do que é ser um tigre, então, ele se mantém nesse estado. É assim com a maioria dos animais. A natureza de um tigre, ou a natureza de um ser humano, ou a natureza de um cão: estes são diferentes níveis e formas de natureza.

O ser humano é uma forma superior de natureza, de modo que devemos pelo menos tentar honrar isto mantendo os cinco preceitos. É importante entender, no entanto, que a moralidade não significa apenas os cinco preceitos. Significa também o comportamento adequado e os bons costumes em geral. Significa ser cuidadoso no falar e no agir, fazendo as coisas de uma maneira aceitável e adequada. Tudo isso está sob a designação da virtude moral.

Os principais pilares da moralidade são, naturalmente, os cinco preceitos. Estes cinco são os mais importantes a praticar. Mas há muito mais do que isso na prática da moralidade. Você pode ver os aspectos gerais da moralidade no comportamento das pessoas. Algumas pessoas se comportam de uma forma muito grosseira, e isso se evidencia. Quando uma pessoa se comporta de forma grosseira, nos referimos a ela como uma pessoa grosseira. Enquanto que alguém que se comporte de maneira oposta, nós a chamamos de uma pessoa refinada. Porque suas ações partem de suas mentes, estas duas pessoas tendem a pensar e agir de formas bastante diferentes.

Quando o que flui para fora da mente é bom, então as ações resultantes serão boas. Tais ações produzirão o tipo de kamma que sempre resultará em nosso benefício. Assim, devemos prestar atenção ao nosso comportamento cotidiano, bem como àquelas ações específicas abrangidas pelos cinco preceitos.

Ações de corpo, fala e mente são formas de kamma. Kamma significa, literalmente, ação; mas, mais especificamente, é ação volitiva iniciada do interior do coração humano. Essa intenção pode permanecer puramente mental como pensamento ou pode ser expressa externamente através de ações corporais e verbais. O kamma resultante, então, cria um potencial para produzir resultados que correspondem à natureza dessas ações. Quando as condições internas e externas são adequadas, o kamma dá origem a consequências condizentes.

Há três tipos de kamma: pensamento, fala e ação. O pensamento é o mais sutil. A fala já é um pouco mais grosseira. A ação é a mais grosseira. A posição budista sobre moralidade diz respeito à fala e à ação somente – não ao pensamento, porque os pensamentos são sutis demais para que as pessoas os controlem. Porque eles são tão difíceis de controlar, o Buddha disse que o nosso dever primário é manter a retidão exterior – e exterior significa fala e ação. Mesmo que vocês estejam agitados interiormente, garantam a retidão exterior em primeiro lugar, de modo que não perturbem o mundo ao seu redor. Quando vocês perturbam o mundo, o mundo reage negativamente. Aí seu estado não é pacífico e vocês não conseguem se concentrar adequadamente em quaisquer das outras práticas. Vocês devem primeiro definir corretamente sua responsabilidade para com o mundo sem acumular sentimentos de pesar ou remorso. Estando em paz com o mundo, vocês ficam livres para esquecer as preocupações mundanas e focar no interior.

Conforme atos e fala são expostos publicamente, impactam diretamente no mundo ao redor, definindo suas relações com outras pessoas por conta das reações que provocam. Pensamentos, mesmo quando dizem respeito a outras pessoas, são de tal forma que essas pessoas não têm conhecimento do seu conteúdo, de modo que não têm motivos para reagir. Sendo assim, o nível do pensamento é superior aos de falar e agir e, por isso, não entra no escopo da moralidade. Se vocês observarem os cinco preceitos, eles são todos concernentes à fala e ações – nenhum deles diz respeito à mente em si.

No entanto, o treinamento da mente é muito importante porque, se você pensar erroneamente, tal atitude mental prejudicial tende a se exteriorizar pelo falar e agir. Nestas circunstâncias, vocês vão muito facilmente se envolver em má conduta. Aqueles que constantemente cometem atos imorais tendem a decair abaixo do nível de um ser humano. Isto é muito lamentável, porque é fácil decair, mas muito difícil voltar para cima. Então vocês devem estar vigilantes para manter os preceitos.

Ao praticar o caminho do Dhamma, deve-se começar a partir do nível da virtude moral. Não é necessário ser um recluso para praticar meditação, mas a integridade moral é necessária. Para um leigo, praticar regularmente em casa pode ser muito valioso. Embora a meditação possa não se aprofundar imensamente, ela ainda tem um potencial significativo. Mas, primeiro, deve-se superar todas as dificuldades que a vida no mundo nos apresenta, utilizando sati e autocontenção. Durante todo o dia se está ou dirigindo, ou tomando ônibus, ou comprando, ou trabalhando. Por tudo isso, a mente está constantemente pulando por todos os tipos de coisas. Quando alguém se senta

para meditar, o pensar segue desimpedido. Devido a isso, é muito difícil para uma pessoa que vive no mundo apaziguar-se o suficiente para realizar uma prática séria.

Aqueles que treinaram o suficiente para conseguir algum controle sobre a mente podem praticar de forma mais eficaz no dia a dia mundano. Mas isso, geralmente, requer bastante trabalho duro. É preciso, principalmente, aprender a controlar os próprios pensamentos. E isso significa palavras, as palavras na mente. Cortar o diálogo interno permite obter um tanto de controle sobre a mente. Mas isso não é fácil. Quando surge um pensamento, esse pensamento parece terrivelmente importante naquele momento. Há uma voz interior que diz: “Ei, você deve pensar nisso em primeiro lugar antes de continuar com a prática.” Mas isto são apenas as kilesas sussurrando novamente – essa é a maneira como são, sempre apresentando poderosa resistência.

Precisamos conhecer as kilesas porque são adversárias do Dhamma. Quando conhecemos o inimigo, temos uma ideia do que estamos enfrentando e o quão poderosa é a sua resistência. Ambos, kilesas e Dhamma, estão localizados no coração. Os dois estão juntos e misturados, ambos disputando o centro do palco. Em um momento o Dhamma pode vir à tona; em outro momento vêm as kilesas. Mas, para a pessoa comum, inevitavelmente são as kilesas que têm a vantagem. Por essa razão, praticamente tudo o que fazemos está misturado com kilesas. Nós nunca estamos livres delas. Podemos ver isso em nossa própria experiência prática. Nossa perspectiva geral sobre o mundo permanece constante ao longo do tempo. Porque essa perspectiva é misturada com kilesas, é como se nós estivéssemos sempre usando um par de óculos de lentes coloridas. Toda a perspectiva é colorida por eles, distorcendo tudo. Como nós nunca retiramos os óculos, nunca temos a chance de ver as coisas claramente.

Se tivermos clareza suficiente, as kilesas se destacam fortemente em nossas mentes. Mas como nós nunca vemos o outro lado, parece que as contaminações sequer estão lá. Nós conseguimos pegá-las apenas quando se tornam mais evidentes: como quando a raiva ou a ganância vem à tona. Quando as kilesas se tornam ativas, então podemos ter um vislumbre delas. Não podemos vê-las no momento em que surgem; mas depois, refletindo, percebemos que as kilesas vieram à tona. Quando isso acontece, devemos nos questionar: “O que fomentou isso? Como veio à tona?”

Quando analisamos este processo até que vejamos claramente como as kilesas surgem em nossas mentes, podemos vê-las mais de perto. Ainda é uma longa tarefa superá-las; mesmo obter algum controle sobre as mais simples é difícil.

Devemos usar todos os métodos do Dhamma à nossa disposição para controlá-las. Quanto mais conseguimos subjugar as kilesas, mais felicidade experienciamos e mais liberdade sentimos. Podemos ver que estamos a conquistar algo que importa, que nos dá a sensação de que temos importância como pessoas. Eu não quero dizer importantes no sentido mundano, mas sim uma sensação de algo interior que tem real valor.

Previamente, parecíamos ser como qualquer outra pessoa, mas conforme as kilesas diminuem, torna-se cada vez mais evidente que mentalmente nos sentimos um pouco diferentes das outras pessoas. Achamos esta liberdade interior muito mais vantajosa do que qualquer outra coisa, simplesmente porque é real e duradoura. Não é algo que meramente vem e vai. Se mantém vibrante no coração. Tal estabilidade interna é o que estamos buscando.

A maioria das pessoas têm muito pouca compreensão do que acontece dentro de suas próprias mentes. Isso é algo que devemos tentar remediar. Caso contrário, a vida vai passar e nós vamos ter perdido a oportunidade de fazer algo a respeito. É muito importante que tenhamos uma mente que seja bem treinada em ter sati e conheça a sua situação em todos os momentos. Sati é essencial. Enquanto nós mantivermos sati numa estreita vigilância do nosso estado mental, podemos ficar bastante confiantes em nosso falar e agir.

A única maneira de evitar a negligência em nossas ações é sermos cuidadosos. Quando sati está presente, estamos conscientes e vigilantes para garantir que uma reação prejudicial negativa não venha à tona. Pela observação cuidadosa, percebemos o que está errado e interrompemos a reação antes que possa se expressar como fala ou ação corporal. Quando fazemos isso, nós trazemos mais e mais Dhamma para as nossas vidas. Quanto mais Dhamma em nossas vidas, mais as nossas mentes se tornam voltadas ao Dhamma, o que leva à harmonia e à paz. Então, esse estado de harmonia e paz aumenta a quantidade de felicidade e contentamento que experimentamos. Por outro lado, quando vamos contra o Dhamma, promovemos reações negativas que colidem no interior do nosso coração. Quando essas batalhas internas estão acontecendo, há um sentimento de insatisfação constante. Essa é uma maneira das kilesas causarem sofrimento.

Ao examinarmos nossas mentes, provavelmente vamos vê-las a turbilhonar durante a maior parte do tempo. Pensamentos errantes aparecem de forma bastante aleatória: pensamentos, ideias, imagens e assim por diante. A mente fica apenas girando sem rumo; está fora de controle. Este não é um estado benéfico, mas presente em praticamente todos. Muito poucas pessoas têm o devido controle de suas mentes. A fim de parar o rodopio da mente inquieta e

estabelecer algum controle sobre ela, temos de desenvolver uma prática de meditação. Quando conseguimos controlar a mente e trazê-la para um estado onde sati está engajada de modo que a situação interna seja claramente compreendida, pode-se, então, ter mais confiança no futuro. Dessa forma, começamos a mudar a maneira caótica com que o futuro parece nos sobrepujar e começamos a desenvolver controle sobre as circunstâncias conforme elas ocorrem.

Comece a prática da meditação concentrando sua atenção em um objeto, como a respiração. Sati focada na respiração tem sido há tempos considerada um dos meios mais eficazes de ajudar os iniciantes a desenvolver calma e concentração mentais. Sentado confortavelmente em meditação, de preferência em um ambiente de calma e tranquilidade, simplesmente permaneça consciente do ciclo normal da respiração, a inspiração seguida pela expiração, concentrando-se em cada respiração que passa pela ponta do nariz – inspirando, expirando, continuamente.

Com essa prática, vocês perceberão inicialmente que a mente tem uma forte tendência a pular para fora. Vocês focam sua mente na respiração e ela permanece lá por um curto período. Então, ôpa!, escapou. Ela pula fora. Esta é a tendência natural da mente. Você nunca pode realmente ter a mente imóvel; ela simplesmente não para. A mente está sempre em movimento, mas seu movimento tem qualidades diferentes. Se ela se move apenas num modo caótico, torna-se muito fraca. Assim, para fortalecer a mente, vocês têm que trazê-la para um único canal. Então ela torna-se forte, e torna-se capaz de pensar corretamente. Além disso, vocês percebem que a mente se torna mais calma e experimenta uma sensação de contentamento que ela nunca conheceu antes. Esta satisfação é muito importante, porque, quando surge, não há razão para as impurezas da cobiça, do ódio e da ilusão virem à tona. Normalmente, estas são as forças que agitam a mente e causam descontentamento.

Quando vocês obtêm bons resultados com a sua prática, a felicidade resultante traz mais energia para continuar com a meditação. No início é um trabalho duro; mas, quando a felicidade surge, este resultado positivo sustenta a prática. Geralmente, quando vocês falham em atingir bons resultados, a culpa é dos inúmeros pensamentos surgindo na mente – muitos pensamentos. E mesmo quando vocês conseguem parar de pensar por um momento, a mente reverte rapidamente para suas formas discursivas. Isto significa que sati não está fortalecida o suficiente, por isso requer um esforço bem sustentado manter a mente no objeto de meditação. Caso contrário, vocês percebem que a mente vai sendo desviada várias vezes.

Quando seu foco está firme na respiração, vocês estarão cientes somente da respiração. Quando alguma coisa acontece, tentando distrair sua atenção de alguma forma, puxando-os até vocês perderem o fôlego, isto são as kilesas interferindo. Elas continuam se esforçando para virar sua cabeça, trazendo todos os tipos de distrações para arrastar a mente para longe da disciplina no objeto de meditação. Estejam cientes de que são apenas kilesas chegando e rapidamente puxem a mente de volta para a prática, usando esforço concentrado para mantê-la lá. Sati é a chave. Sati significa “estar atento”; mantenham sua atenção na respiração.

Depois de ter aprendido a disciplinar a mente, tentem tornar seu foco mais preciso. Quando vocês tiverem sua atenção fixa na respiração, vocês devem saber não só quando a respiração vai e vem, mas cada momento dela entrando e saindo. Quando fizerem isso, sua atenção ficará cada vez mais absorvida na respiração. Conforme sua atenção segue a expiração até que ela cesse, vocês devem se manter vigilantes neste ponto, porque aí é exatamente onde a mente tende a pular fora. Então, vigiem esse ponto e segurem sua atenção lá até que venha a inspiração. Com a inspiração, há uma tendência similar para pular fora, mas não é tão pronunciada. O ponto é, vocês querem treinar-se para tornar sua concentração constantemente mais precisa.

Quando vocês chegarem a um estágio de calma e força mental suficientes, então devem voltar sua atenção para o desenvolvimento da sabedoria. Isto significa, em primeiro lugar, contemplar o corpo físico, observando-o, pensando sobre suas características e questionando suas suposições sobre ele. Olhe de perto para o corpo. É muito importante compreender a sua verdadeira natureza.

As pessoas normalmente usam seus corpos como um meio para satisfazer seus desejos e encontrar gratificação. Mas o que desejam é, geralmente, um tanto prejudicial para elas. Usar o corpo dessa maneira só causa mais problemas. É prejudicial para o corpo, e também não é bom para a mente. Então, nós precisamos olhar para o corpo e ver do que ele realmente é feito. Vendo o corpo sob esta luz, percebemos que ele não é realmente tão atraente ou desejável. É feito de matéria física facilmente perecível. Sua existência é incerta. Sendo suscetível à doença e velhice, é sempre frágil e instável. No fim das contas, não podemos contar com ele.

Quando morremos, o desejo latente por existência corporal nos leva a aderir a um outro corpo. Este é o modo pelo qual o ciclo de renascimentos continua. Passamos por tudo isso no passado – não sabemos quantas vezes, talvez milhões. Tendo chegado ao nascimento, passamos à vida, sofremos doenças,

velhice e, finalmente, morte, apenas para renascer e iniciar o ciclo novamente. Nascimento, vida, doença, velhice e morte, apenas acontecendo continuamente. E, o tempo todo, há sofrimento e descontentamento. A única maneira de romper este ciclo é ceifar o apego que o provoca.

O apego pode ser dissipado apenas por meio da sabedoria. No início, nós investigamos o corpo para descobrir que este corpo não é “eu”. Não é “meu”. Este corpo veio da terra. Ele é composto de substância terrena. Tem na terra a base de seu sustento e, no final, ele vai retornar à terra. Então, na verdade, a terra é a dona do corpo, não eu. Eu só o tomo para um uso temporário, e isso é tudo.

Ao ver tal verdade de maneira profunda, perdemos muito do medo da morte, percebendo: “Oh! Isso não sou eu. Eu não morro. Eu seguirei, mas o corpo não.” O corpo vai morrer. E com o corpo, as faculdades de sensação, memória, pensamento e consciência também vão morrer. Aquilo que resta é o que chamamos “citta” – a essência da mente, aquilo que conhece. O conhecer não depende de substância material. É algo que é muito difícil de definir, mas é o que importa. Citta é realmente importante porque no seu interior estão as impurezas da cobiça, do ódio e da ilusão, assim como o Dhamma, o caminho correto, a Verdade. Um tenso cabo de guerra existe entre os dois. E só depende de circunstâncias qual lado sai vencedor.

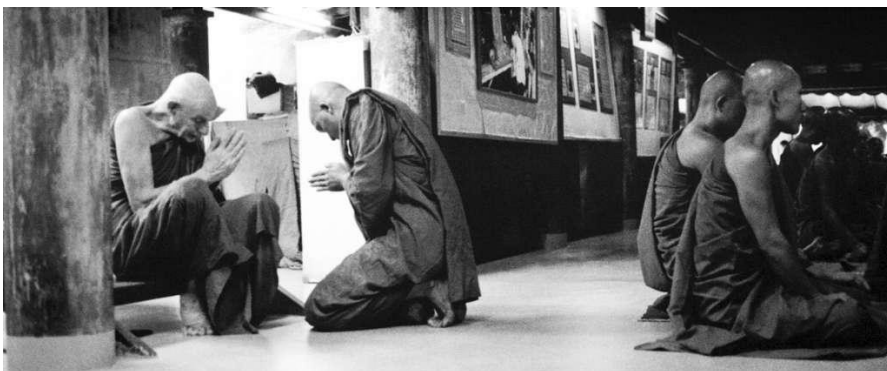
Na maioria das vezes, as contaminações estão em vantagem. Elas são o chefe. É somente quando começamos a ver as coisas como elas realmente são que o Dhamma começa a ficar mais forte. Conforme o Dhamma ganha força, as impurezas têm menos chance de interferir. Ao persistir diligentemente na prática do Dhamma – e isso é um trabalho muito duro – pode-se, eventualmente, romper para um estado natural de liberdade total. O Buddha chamou de “Nibbāna”. Nibbāna é o que todos nós deveríamos ser realmente. Ele está aqui, dentro de nós, o tempo todo, mas nós simplesmente não o reconhecemos. Se conseguirmos limpar todos os traços de ignorância e contaminações, o que restará é Nibbāna.

No budismo, não temos o objetivo de nos tornar santos ou pregar rótulos como “Arahant” a nós mesmos. Temos simplesmente o objetivo de nos tornarmos pessoas normais que sanaram as distorções em seus corações; pessoas que domesticaram esses demônios interiores que chamamos de “kilesas”, permitindo-nos levar vidas normais em felicidade em vez de sob os ditames de uma massa de emoções, sensações e outras influências completamente emaranhadas dentro de nossos corações. Certamente este é nosso direito de nascença, por assim dizer, em vez de algum exaltado status especial como a

palavra “santo” traz à mente. Assim é como deveríamos ser, um estado de normalidade. Mas, para chegar a tal estado, teremos de lutar e derrotar o demônio de forma apropriada. No momento, temos a oportunidade ideal para fazer exatamente isto. Agora estamos face a face, por assim dizer, com o demônio. Nós temos as armas dos ensinamentos do Buddha, a proteção e a ajuda dos nossos professores de Dhamma e da boa vontade de todos os nossos amigos no Dhamma. Tudo o que resta é cerrar os dentes e construir a determinação de continuar, por mais difícil que seja e por mais tempo que possa levar.

Bom no Meio

O budismo não é um caminho de ganho tanto quanto um caminho de renúncia. O objetivo não é alcançado através do esforço para ir mais alto. O objetivo já está aqui. Nós o descobrimos ao nos livrarmos de coisas – não ao obtermos algo, mas ao abandonarmos tudo.



Corpo

De todos os objetos de meditação que o Buddha recomendou, a contemplação do corpo é, provavelmente, o mais impopular entre os praticantes ocidentais. Embora a contemplação do corpo seja muito recompensadora, por alguma estranha razão não é muito incentivada no Ocidente. A maioria dos professores sequer a mencionam. Por que isso? Eles provavelmente não percebem o quão valiosa é.

A contemplação do corpo é um componente essencial do ensinamento do Buddha. Isso pode parecer estranho em uma época em que as pessoas sabem tudo sobre o mundo, mas muito pouco sobre si mesmas. Elas estudam ciência, por isso, quando lhes perguntam a razão de fazerem isso ou aquilo, ou como algo funciona, elas podem explicar em muitos detalhes. Mesmo que elas próprias não saibam, podem facilmente descobrir perguntando a alguém que saiba, ou pesquisando nos livros ou na internet.

Mas, quando se trata do corpo humano, o que sabem? Mesmo que saibam fisiologia, no sentido médico, tudo o que fizeram foi estudar o corpo de outros ou imagens do corpo humano em livros – não o seu próprio corpo. Mas, certamente, nossos corpos são extremamente importantes. Se não tivéssemos um corpo humano, como iríamos experimentar o mundo? O corpo humano nos permite acessar o mundo. É a nossa entrada para o mundo, por assim dizer. Certamente, conhecer a verdadeira natureza do corpo é essencial para o nosso bem-estar.

A fim de compreender sua natureza, deveríamos nos perguntar: o que é, na verdade, o corpo humano? Do que é composto? É uma coisa agradável ou não? Podemos pôr de lado nossas ideias preconcebidas sobre ele e meramente perguntar de forma objetiva: o corpo é algo atraente ou não? Vamos dar uma olhada. A maior parte das pessoas no mundo parece pensar que o corpo é muito atraente, que é a coisa mais desejável.

Mas vamos olhar para ele e ver se isso é verdade. O que acontece se nós não o lavarmos por alguns dias? Temos que manter lavada esta coisa; caso contrário, ela fede em pouco tempo e se torna insuportável. Deixe algum fio de cabelo cair num prato de comida e rapidamente perdemos nosso apetite. Por quê? Cabelo e pelos do corpo são inerentemente sujos, o que é a razão pela qual os lavamos continuamente. Na verdade, coisa alguma que entre em contato com qualquer

parte do corpo humano permanece limpa por muito tempo. Devido à sujeira e odor que se acumulam em nossos corpos, nossas vestes e roupas de cama devem ser constantemente lavadas. Até mesmo a comida que comemos, uma vez na boca e misturada com saliva, se torna suja também. Há muitos desses aspectos do corpo que temos de observar para determinar se são uma coisa agradável ou não, bela ou não.

Vocês devem procurar a verdade da questão. Afinal, a maioria das pessoas pensa que são seus corpos. Se for esse o caso, certamente vocês devem querer saber algo sobre si mesmos. Uma vez que estão tão interessados em saber tudo sobre o mundo, por que deixar de fora aquela coisa que é a mais importante de todas – vocês mesmos? Por que não tentar conhecer a si mesmo?

O primeiro passo na tentativa de conhecer a si mesmo é questionar a natureza do corpo, porque o corpo é a parte mais grosseira de quem vocês são, ou quem vocês pensam ser. No entanto, conforme vocês sondarem mais profundamente na contemplação do corpo, começarão a perceber que o corpo, na verdade, não é vocês. Ele vem do mundo e retorna para o mundo. É simplesmente uma parte desta terra. É constituído inteiramente de estruturas atômicas – átomos, moléculas, substâncias químicas e assim por diante. E não é nada além destas coisas – não vai além do estado de matéria física. Quando vocês olham para ele corretamente, podem ver que realmente não é vocês. Ele não pertence a vocês; vocês não podem nem mesmo controlar seu destino. O corpo, no nascimento, é derivado do mundo; no momento da morte, ele retorna para o mundo. Não há nenhuma maneira de impedi-lo de se reunir à terra como matéria orgânica.

Quando vocês se apegam ao corpo, é quase como se vocês estivessem confinando-se em uma prisão. O corpo humano se torna uma prisão que os restringe a determinadas condições das quais vocês não podem se libertar. Portanto, vocês devem entender a verdadeira natureza do corpo e perceber que o corpo não é o que vocês realmente são, que o apego a ele gera consequências indesejáveis. Procurem e encontrem a verdade da questão. Afinal, por que não examinar o corpo? É uma coisa tão óbvia para a qual olhar.

Quando fazem isso, vão começar a ver que toda a sua visão de mundo depende do corpo. Considerem qualquer aspecto da vida e vocês vão descobrir que praticamente cada um deles depende do corpo. As casas são construídas de acordo com as necessidades deste corpo; carros e cidades são baseados na forma e tamanho do corpo humano. Todas as coisas que vocês usam são projetadas para caber as dimensões corporais.

Como os seres humanos estão apegados a seus corpos, eles têm que aguentar as vicissitudes da existência corporal, a maioria das quais é bastante desagradável. O corpo tem sua própria dinâmica; vocês não podem controlá-lo. Ele fica doente, e vocês não podem impedi-lo. Fica velho, e vocês não podem impedi-lo. Eventualmente, em seu próprio tempo, morre, e vocês não podem impedi-lo tampouco.

O corpo pertence à terra. Origina-se da substância terrena e então retorna à terra. Na verdade, o corpo só pode viver em um ambiente físico adequado para a sua existência. O corpo requer um chão em que se sustentar, ar para respirar, água para beber, comida para comer, energia e calor para funcionar e assim por diante. Todas essas coisas vêm da terra. Por isso, este corpo é realmente mera parte da terra. Mas ainda insistimos em nos apegarmos a ele e reivindicamos sua posse. Uma vez que o possuímos, também possuímos todas as dificuldades que vêm junto com a existência corpórea, das quais não gostamos. Nós não gostamos de ficar doentes, não gostamos de envelhecer, não gostamos de morrer.

O corpo é algo com que estamos suficientemente familiarizados para que possamos tomar partes dele em nossa mente e manter a nossa atenção sobre elas, escrutinando-as e pensando sobre elas para ver seus atributos e suas associações e ver suas relações de causa e efeito. Porque já sabemos tanto sobre o corpo, ele é ótimo como um objeto básico para a meditação.

A contemplação do corpo toma duas direções básicas. Uma é o caminho de samatha, usando calma e concentração como base; a outra é o caminho de vipassanā, usando insight e sabedoria como base. Para praticar no caminho de samatha, mantemos nossa atenção sobre um aspecto do corpo, como a pele, sem pensar muito sobre isso. Basta manter a pele fixa em sua mente tanto quanto puderem. Uma vantagem de usar esse método é que a mente se torna calma e focada. E porque o foco de sua atenção está concentrado em uma parte do corpo, é fácil em seguida dirigi-lo e investigar essa parte para desenvolver uma compreensão mais profunda de sua verdadeira natureza.

O caminho da contemplação vipassanā do corpo começa por questionar a natureza do corpo. Qual é a natureza da pele? De onde a pele vem? Do que é composta? O que acontece se eu não lavá-la? Suponha que eu corte um pedaço, o que está por baixo dela? Quais são os órgãos internos que a pele cobre e como se parecem? Considerem todos os aspectos das partes que constituem o corpo. Esta é a maneira de desenvolver sabedoria – questionando o tempo todo, procurando pelo que realmente está lá.

Para começar, tomem o corpo como o corpo; ou seja, foquem-no da maneira que vocês normalmente o experimentam em sua vida. Vocês não estão tentando sobrepor uma nova visão radical sobre o corpo. Em vez disso, vocês querem penetrar mais profundamente no que já está bem na frente de vocês e expor algumas verdades óbvias sobre isso. Vocês estão tentando ver esse corpo sob o que poderia ser chamado de “a luz da verdade” – tentando ver o que significa a existência corporal de uma maneira tão forte e profunda a ponto de perceberem que vocês não são seus corpos. Ele não é de vocês. Esse é o ponto importante. Mais tarde, vocês podem examinar o corpo como uma imagem mental. No início da contemplação do corpo, no entanto, vocês devem olhar para o corpo da maneira que vocês normalmente fazem. Caso contrário, a investigação torna-se muito nebulosa e a prática não progride adequadamente.

O objetivo primário da prática é descobrir por si mesmo a natureza repulsiva do corpo; repulsiva no sentido de que ele não reflete a imagem agradável que vocês têm de vocês mesmos. Esta descoberta contraria a visão normal de que o corpo é uma parte atraente e desejável do que vocês são, uma parte que merece o seu apreço e atenção constantes.

Por outro lado, vocês também compreendem que o corpo é um instrumento necessário e valioso, pois, sem ele, vocês não têm uma base física para as suas faculdades mentais. Sem um corpo físico, vocês não teriam acesso às faculdades de pensar e recordar. Haveria apenas mero conhecimento, e só. Portanto, vocês devem ter um corpo para funcionarem. Assim, embora seja visto como não desejável, vocês também estão cientes de sua necessidade. Enquanto vocês mantiverem essa visão equilibrada do corpo na sua prática, vocês conseguirão evitar estados negativos de alienação e aversão.

Embora caiba a cada indivíduo decidir o melhor método a ser usado para a contemplação do corpo, começar por cabelo, pelos, unhas, dentes e pele geralmente garante uma base muito boa. Se vocês sentirem que prefeririam investigar o corpo como braços, pernas, cabeça, órgãos e assim por diante, é uma prática bastante legítima também. Reflitam sobre o corpo humano como meramente uma combinação de várias partes; não é de todo uma entidade homogênea. Afora a cabeça, a maioria das partes do corpo pode ser cortada e o corpo vai continuar funcionando. Muito pode ser removido do corpo sem que a morte ocorra. Então, pode-se refletir: “Se eu me refiro a isso como meu corpo, que dizer deste braço? Ele é meu? Se for cortado, ainda é meu?”

Então vocês começam a contemplação do corpo concentrando-se nas partes que o compõem: cabelo, pelos, unhas, dentes, pele, ossos e assim por diante.

Vocês podem visualizar mentalmente cada uma ou concentrar sua atenção sobre a localização de cada parte, como preferirem. Este exercício é o treinamento para a sabedoria, e não a sabedoria em si. Ao continuarem praticando desta maneira, escrutinando e questionando continuamente por um longo tempo, repentinamente vocês verão alguma das partes do corpo de um ângulo totalmente diferente. É como se vissem todas as implicações dela em relação aos campos da mente e da matéria.

Tomemos a pele, por exemplo. Vocês conhecem suas características e suas funções básicas. A pele é uma fina camada de tecido na superfície que é necessária para proteger os órgãos internos de serem expostos e, assim, manter a vida do corpo. Vocês estão cientes de tudo isso, mas quais são as implicações da pele no que diz respeito às suas noções de “eu”? Isto é o que o treinamento para a sabedoria está tentando desvelar. No final, vocês perceberão que a pele é apenas um pedaço do mundo; ela se origina do mundo e vai voltar para o mundo. Não é vocês. Não há nada de vocês nela. Como poderia ser vocês? Aquilo a que vocês se apegam como parte integrante de sua auto-identidade é apenas uma substância física perecível. Quando vocês veem essas implicações claramente, é quase como se estivessem se desfazendo de uma querida parte de vocês mesmos. Ver as implicações e deixar de lado o apego é o trabalho da sabedoria. Significa conhecer diretamente a pele como “não eu”, e não apenas pensar nisso. A pele não poderia ser “eu”; ela não tem relação com o “eu”.

Este é um método utilizado para superar o apego ao corpo. Sem desenvolver a faculdade da sabedoria, vocês não têm conhecimento de quanto apego têm por ele. Vocês não percebem o quanto sua auto-identidade está ligada ao corpo. Para o seu próprio bem-estar físico e mental, é muito importante superar esse apego.

Outro método eficaz para superar o apego ao corpo é a contemplação de asubha. A contemplação de asubha implica focar na natureza intrinsecamente impura e repugnante do corpo humano. Grande parte do nosso descontentamento vem de considerar o corpo como a base de quem somos. É uma característica central da nossa auto-identidade. Devido a essa noção profundamente arraigada, projetamos um definitivo senso de ego sobre todas as nossas ações. Nós deliberadamente planejamos nossas vidas inteiras em torno de desejos relacionados ao corpo. Ao contemplar a natureza impura do corpo, podemos experimentá-lo como inerentemente instável, impermanente e repulsivo. Dessa forma, podemos reduzir o desejo construído em torno do corpo, até que finalmente somos capazes de nos libertar do forte senso de “eu” associado a ele.

Como a pele nos engana muito facilmente com sua aparência ilusória, ela merece um exame muito cuidadoso. Esta fina camada de tecido cobre a carne e os órgãos internos do corpo. Embora à primeira vista possa parecer limpa e atraente, uma inspeção mais minuciosa mostra uma camada escamosa e enrugada que transpira suor e gordura. Somente lavagem e limpeza constantes tornam suportável viver com ela.

Depois de minuciosamente investigar a camada exterior, retirem mentalmente a pele e investiguem os órgãos internos, seguindo qualquer método que melhor se adapte ao seu temperamento. Conforme vocês contemplarem o corpo, certas partes ou características devem começar a se destacar e a chamar a sua atenção. Vocês devem concentrar atenção especial sobre estas partes. Quando vocês investigarem profundamente apenas uma parte do corpo até verem sua verdadeira natureza claramente com sabedoria, serão capazes de estender esse entendimento para incluir todo o corpo, porque toda substância corporal tem a mesma natureza: é nojenta, repugnante e repulsiva por completo. Nenhuma identidade pessoal desejável e satisfatória pode ser encontrada nisso.

Mas vocês devem compreender claramente que o objetivo desta contemplação não é provocar aversão pelo corpo. Isso seria errado. Vocês só querem ver a natureza repugnante. É um pouco como abrirem suas geladeiras e verem um pedaço de carne podre que já está lá pelas últimas cinco semanas. Vocês sentiriam repulsa, mas não ódio por ele. Vocês só pegam e jogam no lixo. Isso é tudo. Da mesma forma, com o corpo, não é ódio o que vocês buscam; isso é errado. Vocês querem a experiência de repugnância, um sentimento de pesar por terem se apegado a este corpo no nascimento, por estarem acorrentados a este corpo e terem que viver com ele até que ele morra. Ainda assim, enquanto permanecerem no corpo, vocês têm a oportunidade de ver o Dhamma. Nesse sentido, ele é bastante valioso. Vocês devem usá-lo do modo certo para superarem a ilusão. Este é o verdadeiro propósito da contemplação do corpo.

Depois de praticar a contemplação de asubha intensamente, vocês poderão, depois de algum tempo, se sentirem irritados ou até com raiva sem qualquer razão aparente. Esta é uma reação própria da contemplação do corpo. Quando seus pontos de vista profundamente arraigados de identidade física são escrutinados e questionados, as forças internas da ilusão geram um sentimento de irritação ou contrariedade. Vocês podem se sentir como um “urso com dor de cabeça”, como se costuma dizer. A fim de sanar essas emoções negativas, vocês devem combinar a contemplação do corpo com uma outra prática como *ānāpānasati* ou *mettā* para se acalmar e esfriar a cabeça. Isto é consistente com

o que o Buddha ensinou. Ele disse que, quando se pratica a contemplação do corpo, deve-se praticar ānāpānasati também.

O corpo é um objeto interessante para se investigar. Pode-se dividir o corpo de vários modos. Outra maneira é investigar o corpo em termos dos elementos físicos terra, água, fogo e ar. O mundo natural que nos rodeia parece ser muito real e sólido. Mas ele só parece ser assim porque os nossos corpos também são compostos dos mesmos elementos naturais e materiais. Fundamentalmente, não há diferença entre a composição do corpo humano e a composição do mundo físico. Em termos modernos, ambos são constituídos por átomos e moléculas. Vocês devem olhar para o corpo a partir desse ângulo e refletir sobre ele.

Vocês também devem olhar para o corpo com o entendimento de que os quatro elementos – terra, água, fogo e ar são – na verdade, apenas representações simbólicas. Ao analisar a matéria, cientistas nunca encontraram um “elemento terra” em lugar algum. Também não foram encontrados elementos ar, água ou fogo. Eles não existem como propriedades físicas reais. Na verdade, a contemplação dos quatro elementos físicos é um método psicológico de analisar a matéria. E a mente é o principal requisito para fazer a análise – vocês têm que contemplar essas características subjetivamente. A mente utiliza conceitos sobre terra, água, fogo e ar para representar qualidades materiais, tais como solidez, fluidez, calor e movimento, de modo a compreender o corpo em um nível mais sutil.

Outra abordagem interessante para a contemplação do corpo é questionar: Como o corpo é conhecido, como é experimentado? A resposta é que nós conhecemos o corpo através das sensações. São as sensações que nos informam sobre nossos corpos. É difícil experienciar o corpo de outra maneira. Claro, podemos pensar em termos de partes constituintes do corpo e assim por diante. Essas são coisas que conhecemos porque podemos vê-las. Mas, da perspectiva de uma experiência interna, nós realmente conhecemos o corpo através de sentimento e sensação.

Por causa disso, o corpo que conhecemos é, na verdade, um “corpo de sensações”⁷. Tal corpo de sensações é um corpo sutil que é projetado em nossa

7 *Aqui o autor cria a expressão “feeling-body” de forma análoga à expressão “physical-body” (corpo físico). A impressão que nos dá é de que o autor afirma existir um corpo correlato ao físico, criado pela mente e responsável por fazer a conexão entre ela e o corpo físico, através das sensações. Escolhemos a expressão “corpo de sensações” para traduzir “feeling-body”. (Nota do editor)*

forma física. Nossas mentes contatam o corpo físico através dessa projeção, então nós realmente não conhecemos o corpo físico diretamente. Quando queremos investigar nossos corpos, devemos nos voltar às sensações para nos guiar. A composição interna do corpo físico é conhecida apenas por meio de uma imagem mental, um conceito que surge de vermos imagens representando estas várias partes. Todas essas partes se combinam para compor o corpo físico, mas não são o corpo que conhecemos internamente.

Quando contemplamos o corpo examinando esses pedaços e peças que o compõem, estamos trabalhando com uma imagem mental do corpo. Quando contemplamos o correspondente corpo de sensações, podemos descobrir que as sensações internas pintam um quadro global diferente do corpo – e também um entendimento bem distinto do que compõe o corpo. É por isso que é importante perceber que as sensações são o aspecto mais importante do nosso conhecimento do corpo.

Por exemplo, quando vocês sentem dor em seus pés, a fonte da dor parece estar localizada no pé. Na verdade, os impulsos sensoriais são transmitidos a partir do pé para algum mecanismo no cérebro, que projeta a experiência de dor na imagem do pé no “corpo de sensações”. Assim, a experiência de dor ocorre na imagem mental do corpo, que é sobreposta mentalmente sobre a forma física. Sentimos a sensação dolorosa no pé só porque nossos instintos nos dizem que deve ser lá. Do mesmo modo, todo o corpo é refletido numa rede de sensações. Por esse motivo, o corpo de sensações é muito importante. Ele é o que conhecemos. Ele é a fonte de nossa percepção do corpo físico.

Se esse método de investigar o corpo funcionar, então usem-no. Ao analisar o corpo desta forma, estamos buscando ver este corpo como o que ele realmente é e abandonar o nosso apego a ele. Ao fazer isso, percebemos que o nosso corpo físico não é tão importante. É apenas um conglomerado de substâncias materiais que um dia serão reabsorvidos no ambiente físico. A pergunta então é: por que se apegam a isso?

As pessoas se apegam aos seus corpos porque imaginam estarem seguras em corpos, mesmo que corpos não sejam um refúgio seguro. Estão sempre sujeitos à incerteza da doença, velhice e morte. Ao mesmo tempo, o corpo é um organismo muito sensível. Ele se sustenta de um ambiente adequado, o que significa que deve haver ar para respirar, temperaturas que sejam razoáveis para a vida humana e proteção contra os perigos ao seu redor. Todos estes fatores são necessários. Se não estiverem disponíveis, ou se mudarem, o corpo perecerá.

Porque nossos corpos são tão inerentemente vulneráveis, nós realmente devemos buscar segurança de outras maneiras. Quando nos damos conta de que, de fato, o corpo não nos oferece a segurança que queremos, devemos examinar a natureza dessa insegurança para ver se não há uma maneira melhor de encontrar um refúgio seguro ao invés de nos apegarmos ao corpo humano.

Quando as pessoas se identificam com seus corpos, tornam-se preocupadas com eles. Porque o corpo é a base de suas vidas, elas ficam com medo de perder essa base. O corpo é como uma casa, uma casa à qual podem voltar. Quando suas mentes vagueiam lá fora por qualquer lugar, elas podem sempre trazê-la de volta a seu lar. Ele as ancora, então se sentem seguras. Se a base não estivesse lá, para onde voltariam? Não haveria nenhum lugar para onde voltar. Quando as pessoas sentem que estão à deriva, buscam encontrar um ponto de apoio, uma âncora para mantê-las firmes.

Como cada parte do corpo está em constante mudança, ele não é confiável o suficiente para fornecer um refúgio seguro assim. Nossa aposta pessoal nisso nos coloca sob a sua influência instável. O que quer que aconteça com o corpo é então vivido como acontecendo “conosco”. Quando ele fica doente, ficamos preocupados e deprimidos. Se o corpo é ferido, ficamos perturbados. Ficamos perturbados porque estamos apegados ao corpo, pensando nele como a integralidade de quem somos. Quando ele morre, ficamos de repente desabrigados. Por causa de nosso apego, o que acontece a ele também nos acontece.

Quando percebemos o que realmente é a verdadeira natureza do corpo, somos libertados do nosso apego a ele. Então o que acontece com o corpo é algo que acontece separadamente, externamente. É como se o corpo de outra pessoa ficasse ferido ou doente. A dor é experimentada no corpo, mas não há nenhuma preocupação com a dor. Não é “eu”. Não é “minha”. Porque não é “eu” ou “minha”, nunca mais terá a mesma influência sobre nossas emoções. Já não nos arrasta junto com ela. A mente permanece à parte e livre. Sendo independente e livre, ela também está segura. Ela sabe que a ilusão foi ao menos parcialmente eliminada. Sabe que, não importa o que aconteça, ela não tomará o caminho errado. Não vai regredir. Este é o resultado pelo qual estamos a trabalhar com a contemplação do corpo.

Depois de ter examinado o corpo e percebido que ele não é vocês, quando algo acontece com o corpo, vocês não vão se preocupar com isso da mesma forma como antes. Vocês sabem que não está acontecendo com vocês. Percebem que, embora algo esteja acontecendo com o corpo, o corpo não é vocês. Embora a

condição física possa ser desagradável, o desconforto é meramente desagradável ao corpo. Vocês não são afetados.

O objetivo da contemplação do corpo é perceber que o corpo não é vocês, nem pertence a vocês. O corpo pertence ao mundo natural. Vocês se apegaram ao corpo, e continuam a se apegar a ele, mantendo-o em bom estado. Mas virá o tempo em que o corpo terá que voltar ao mundo natural. Quando vocês realmente perceberem dentro de si mesmos que o corpo é apenas um lar temporário, algo que vocês têm por empréstimo, por assim dizer, então a preocupação com o corpo some. O medo da morte também some, porque vocês percebem que a morte é simplesmente a morte do corpo físico. Este entendimento não é uma questão de se alienar de seu corpo físico; em vez disso, é ver com sabedoria a verdade sobre seu estado natural.

Existem muitas formas diferentes de contemplação do corpo, mas, independentemente de qual método usarem, a finalidade básica da prática da meditação é aprender a ver o corpo sob “a luz da verdade” e, assim, compreender sua verdadeira natureza. Este é o cerne da questão. Ao vê-lo pelo que ele é, vocês percebem que ele não é o “eu”. Essa percepção fundamental transforma toda sua perspectiva. Tendo percebido que o corpo não é o “eu”, vocês simplesmente deixam-no seguir. Eventualmente, verão que tudo na vida são apenas sombras, como imagens projetadas em uma tela de cinema.

O conhecimento que se ganha por ver a verdade é muito poderoso. No momento da morte, quando o corpo morre, vocês sabem que não são vocês que morrem. Por trazer-lhes a esta compreensão, a contemplação do corpo lhes dá uma grande quantidade de força espiritual e emocional e alivia a mente de um enorme fardo, tanto agora como no futuro.

Memória

Quando éramos bem jovens, ainda tentando dar sentido ao mundo que nos rodeava, nossas mentes se esforçavam para absorver todas as diversas informações que recebiam através dos cinco sentidos e para organizá-las de tal maneira que pudéssemos guardá-las para uso futuro. Nós gradualmente aprendemos a agrupar tipos semelhantes de coisas em categorias, sob títulos, para fácil acesso. Eventualmente, estas categorias gerais passaram a representar uma série de variações sobre um tema comum, referido por um determinado nome ou palavra.

Tomemos árvores, por exemplo. Muito cedo, começamos a reconhecer formas de luz e cor que poderíamos distinguir de outras. Sabíamos que elas existiam, mas não sabíamos como distingui-las. Finalmente, alguém apontou um longo tronco marrom com uma densa copa verde e chamou-lhe “árvore”. Eles nos fizeram repetir a palavra várias vezes até que o som se fixasse em nossa mente. Muito rápido o som da palavra “árvore” se tornou um símbolo em nossa mente para todas as imagens visuais que tinham uma forma e cor similares. Conforme descobrimos mais e mais árvores em nosso mundo, todas elas foram colocadas sob o mesmo símbolo icônico – árvore. Da mesma forma, rapidamente aprendemos a distinguir e reconhecer todos os objetos visuais no nosso ambiente. A cada um destes, por sua vez, foram dadas palavras para simbolizar suas características únicas.

Simbolizar é uma maneira de simplificar. Em grande parte, é necessário para a mente simplificar a grande variedade de dados sensoriais recebidos. Símbolos mentais são a forma natural de armazenar uma enorme quantidade de informação, conhecimento e compreensão dentro da capacidade um tanto limitada da mente. Em outras palavras, a criação de símbolos facilita a tarefa de lidar com uma grande quantidade de informação complexa.

Quando agrupamos uma grande quantidade de informação sob um mesmo símbolo, como “árvore”, podemos lidar apenas com esse símbolo sem a necessidade de considerar a totalidade ou a complexidade do que ele representa. Temos um nome para aquilo e isto é o suficiente. A complexidade pode ser diabólica, mas, se podemos dar nome ao diabo, nós aí mesmo o derrotamos. Em outras palavras, fomos capazes de apreendê-lo numa forma significativa.

Qualquer objeto da consciência é composto de partes e fragmentos chamados sankhāras, que agem como pixels em uma tela. Nós não vemos os pixels individuais; em vez disso, o que vemos é um objeto mental, distinto de seu pano de fundo. Mas o objeto que nós distinguimos desta maneira é, na verdade, apenas um símbolo que representa a complexidade de todos os pedaços e fragmentos que o compõem. Usamos tais símbolos o tempo todo; nossas mentes são absolutamente repletas deles. Eles são parte do modo fundamental como pensamos. Temos de usar símbolos para pensar, porque a complexidade dos fenômenos é tão grande que a mente não é capaz de abarcar tudo de uma vez. Então, nos concentramos em certos aspectos proeminentes de cada experiência e os transformamos em símbolos que representam o todo.

Mas estes objetos são mais do que imagens visuais em nossas vidas. Eles também têm um certo impacto emocional sobre nós, muitas vezes associado com as experiências que tivemos em relação a eles. Às vezes a experiência foi positiva, outras vezes, negativa e, outras, neutra. Em todo caso, as nossas percepções futuras serão, então, decoradas também por uma sobreposição emocional.

Com mais tempo e mais experiência, a complexidade de nossas percepções aumenta. Dependendo do nosso humor e outras condições emocionais, ver uma árvore pode nos fazer sentir felizes, frustrados ou indiferentes. O símbolo ainda será o mesmo, mas com várias nuances de significado. E, porque não há duas pessoas exatamente iguais em como percebem as coisas, as palavras e os símbolos que representam esses objetos podem adquirir sentidos significativamente diferentes de uma pessoa para a outra.

Quando somos levados a um lugar pela primeira vez, muito do que percebemos é desconhecido. Sendo assim, começamos a olhar ao redor e a observar a natureza geral desse ambiente até que possamos agrupar mentalmente o todo num símbolo para conveniente referência futura. É como armazenar todas as nossas observações sob um único título num diretório. Então, precisamos apenas acessar o título quando queremos nos referir a esse lugar. Haverá uma palavra-símbolo, mas também haverá conteúdo emocional dentro de nós.

Criar símbolos é essencial, pois libera memória para ser usada em todas as outras formas e necessidades. Caso contrário, se tivéssemos que nos lembrar de tudo, o nosso cérebro teria que ser enorme para conter tudo isso. Mas também existe uma desvantagem fundamental nesta criação mental de símbolos porque, no final, temos a tendência de lidar apenas com os símbolos e não com a

realidade. De fato, passamos a dotar os símbolos de uma realidade que eles não possuem. Isso pode muito facilmente ser causa de mais ilusão.

Por exemplo, tomamos algo bastante complexo, como uma outra pessoa, e damos a essa um nome. Nossa noção daquela pessoa gira em torno da reação emocional que seu nome tende a evocar. Essa noção é uma visão um tanto estática de outro ser humano. Na verdade, a realidade dos seres humanos é muito complexa. Temos uma ideia geral das pessoas que conhecemos, mas essa ideia não leva em conta as mudanças que estão acontecendo constantemente dentro delas.

Temos símbolos para tudo, incluindo nossos estados emocionais. Quando um determinado estado emocional surge, o reconhecemos porque nos lembramos dele sob um determinado título simbólico. É difícil definir estes símbolos internos. Muitas vezes eles são apenas sentimentos, mas nós os conhecemos bem distintamente. Ou seja, nós sabemos o que os sentimentos simbolizam para nós. Mas isso não significa que conheçamos a realidade deles. Muitas vezes pensamos que entendemos algo quando, na verdade, em vez de captar o que está realmente acontecendo, nós simplesmente nos agarramos a uma representação simbólica daquilo.

O que realmente acontece é invariavelmente bastante complexo. O que realmente está acontecendo é mais como um turbilhão, um turbilhão de constantes mudanças. Se tentarmos resistir à mudança e permanecer estáticos, perderemos a verdade o tempo todo. Se nós conseguirmos meramente observar de perto, veremos que tudo é parte deste turbilhão de fenômenos em mudança. Então, nós o deixamos seguir na sua tendência natural.

Devemos tentar nos manter cientes de que existe um vórtice de atividades ocorrendo dentro de nós e ao nosso redor o tempo todo. Nós experimentamos algo, mas, como nossas mentes não são rápidas o suficiente para apreender o constante surgimento e cessação dos fenômenos, temos de reduzir o todo a algo simples o suficiente para que as nossas mentes o capturem. Então criamos um símbolo. Por exemplo, um automóvel. A palavra “automóvel” é apenas um símbolo. O que é um carro efetivamente? É um conjunto de cem mil peças diferentes. No entanto, nós o representamos com aquele único símbolo. Da mesma forma, uma “casa” é composta de inúmeras partes. Nós nos referimos àquilo como uma casa porque nossas mentes simplesmente não são capazes de lidar com a complexidade do que realmente está lá. Simplesmente não somos capazes manter tudo em nossas mentes ao mesmo tempo, então temos de simplificar.

Os símbolos em nossas mentes mudam e se adaptam de acordo com as circunstâncias. Temos uma gama de símbolos que podem se adaptar para atender diferentes situações. Parte do símbolo é a forma, parte é o uso e parte é a localização. Símbolos vão mais além ao isolar um objeto e o separar da totalidade do seu contexto. Por exemplo, distinguimos uma árvore de uma floresta inteira. Por que identificamos um objeto particular como árvore e o resto como floresta? É apenas a nossa maneira de apreender a situação em termos de causa e efeito.

O mesmo princípio se aplica a objetos internos, como as emoções. Tentamos torná-las “manipuláveis” dando-lhes um nome. Através desta representação, pensamos entendê-las. Mas é importante perceber que a nomeação e rotulagem de tais coisas não representam verdadeiramente sua realidade. Fenômenos internos como estados emocionais devem ser cuidadosamente observados. Devemos sempre estar dispostos a questioná-los dentro de nós mesmos. Não devemos simplesmente descartá-los, dizendo: “Isso é ódio. Isso é ganância.” Temos que olhar para eles conforme ocorrem interiormente. Olhemos para esses estados mentais do jeito que eles são, independentemente de como os chamamos. Tentemos entender sua verdadeira natureza além do nome.

Devemos olhar para os símbolos em nossas mentes e tentar entender como eles distorcem a realidade. Sendo meros símbolos, eles não representam a verdade. Portanto, eles são, em certo sentido, falsos. Ao investigar os símbolos, chegamos à percepção de que temos opiniões sobre estas construções mentais, às quais estamos muito apegados. Este apego invoca uma tensão mental baseada na possibilidade de que elas possam desaparecer da memória.

Pensar em pessoas e eventos do passado é uma forma de refrescar a memória. Fazemos isso porque não queremos deixar que se vão, porque temos grande apego a eles. Estou envelhecendo agora, e minha memória não é tão boa como costumava ser. Vejo vantagens nisso porque o passado parece ser um tanto vago, então não me importo muito. Por causa disso, os apegos estão evanescendo. Ter uma memória que está se esvaindo é uma desvantagem em alguns aspectos, mas também tem seus pontos positivos.

Os símbolos que acumulamos para estruturar o mundo em torno de nós estão ligados à faculdade da memória. A memória é um banco de dados de todas as nossas experiências anteriores que corre como um fio contínuo através do padrão de nossa atividade mental. Os dados da memória vêm através dos cinco sentidos; são os sentidos que nos dizem o que lembrar.

Uma enorme quantidade de nosso pensamento se baseia na memória. Quando vemos ou ouvimos algo, o identificamos comparando-o com impressões na memória. A nossa experiência presente pode ser associada com sensações externas, mas essas sensações têm que ser identificadas e interpretadas à luz das sensações passadas. Uma vez que reconhecemos uma sensação particular, pensamos sobre aquilo, o que novamente se apoia na faculdade da memória. Por essa razão, a memória é uma parte essencial de todas as nossas percepções.

Podemos observar como alguns símbolos em nossas mentes tendem a desaparecer com o tempo. Eles podem ser pouco utilizados ou ficar desatualizados. Mas, assim que começam a desaparecer, ergue-se a nossa auto-identidade dizendo “eu não devo deixar aquilo se perder”. Então começamos a pensar sobre eles, no processo de fortalecê-los e restabelecê-los na mente. Refrescamos nossa memória pelo pensamento. Uma imensa quantidade de nosso pensamento discursivo é direcionado a esse objetivo.

Nós construímos a nossa visão do mundo através das sensações internas que experimentamos. As impressões que recebemos são armazenadas na memória. Acumulamos uma quantidade enorme de dados que remontam a quando éramos crianças. Conforme crescemos, nos tornamos muito interessados em tudo o que pudermos aprender sobre o nosso entorno, principalmente pelo bem da nossa própria segurança no inconstante cenário da vida. Quando conhecemos alguma coisa e conseguimos dar um nome a ela, nos reafirmamos nesse conhecimento. Se alguma mudança ocorre em nosso mundo, nós a reconhecemos imediatamente e tomamos nota, porque mudanças podem sinalizar perigo iminente. Instintivamente queremos estar no controle de cada desvio da norma que ocorra. No processo, estamos constantemente atualizando nossas memórias com novas informações.

Conforme novas alterações ocorrem, as informações antigas imediatamente tornam-se parte do passado. Memória é referente ao passado. Por isso, a memória é exatamente a base do nosso conceito de tempo. O tempo que nós conhecemos é o passado. Não conhecemos o futuro; nós o prevemos. Só prevemos o futuro com base no que aconteceu no passado. E nós somente podemos lembrar do passado ao pensar nele no momento presente. Assim, podemos dizer que a memória está no centro de nossa visão do tempo.

Confiamos no passado para nos fornecer uma sensação de segurança num mundo em mudança. Tornamo-nos muito apegados ao que lembramos porque isso nos dá uma sensação de continuidade para as nossas vidas. É como se, uma vez que pudermos lembrar de algo, de alguma forma aquilo ainda exista.

Embora não possamos realmente voltar no tempo, há conforto em recordar. Memórias tornam-se facilmente um refúgio contra a incerteza da impermanência. Mas tal refúgio não se baseia nem na verdade, nem na estabilidade. Precisamos aceitar que nada é permanente, que tudo está em constante mudança de um momento para o outro e, portanto, não devemos nos enganar pensando que nossas memórias contêm qualquer coisa em que possamos depositar nossa confiança.

Em vez de sermos tragados pelos conteúdos das nossas memórias, devemos examinar a natureza da faculdade da memória em si para compreender como funciona o processo. A memória é composta por uma sopa de letrinhas de imagens, conceitos e símbolos que comparam dados sensoriais recebidos com a experiência passada em uma tentativa de “reconhecer” a que lugar pertencem no mundo interior de percepções já conhecidas. Em outras palavras, a memória combina percepções atuais a experiências passadas e as rotula em conformidade. Reconhecemos uma árvore porque temos as características de uma árvore genérica armazenadas em nossa memória. O que, por sua vez, se baseia numa interpretação comumente partilhada do que aquela forma particular representa. Mas a designação “árvore” é meramente um substituto simbólico para a realidade, não a realidade em si. Supomos que, por nomeá-la, sabemos o que é. Mas a realidade é bem diferente do nome.

Quando se trata de discutir um tema como a meditação, dificuldades de comunicação obrigatoriamente vão surgir porque todos nós temos as nossas próprias ideias e nossas experiências interiores únicas. Ao utilizar a linguagem para transmitir nosso significado, temos que transformar tais conceitos em palavras. Palavras são sons que o outro capta e transforma em conceitos com um significado no interior de si mesmo – toma o som falado, a palavra, e a submete à memória para encontrar a sua própria compreensão. Tal compreensão depende, em grande parte, da bagagem do ouvinte. Mesmo com uma bagagem similar na prática budista, nunca podemos ter certeza de que duas pessoas vão entender uma palavra do mesmo modo.

Uma das maiores dificuldades em explicar o desenvolvimento da mente para as pessoas no Ocidente é que elas não têm a vantagem de um contexto cultural budista para ajudá-las a ter um entendimento básico de termos e conceitos budistas comuns. As línguas ocidentais simplesmente não possuem as palavras necessárias para lhes esclarecer adequadamente o ensinamento. Isto é, as palavras e os conceitos do que está sendo discutido simplesmente não estão armazenados na memória deles.

A linguagem é necessária para a comunicação, mas também é um campo minado para o equívoco. É útil estudar como a linguagem funciona, como transmite um significado. Basicamente, a linguagem é um processo simbólico. Quando pensamos em um objeto, somos lembrados da palavra para esse objeto, que tem conotações específicas ligadas a ele. Mas as conotações para a mesma palavra podem diferir entre o falante e o ouvinte, o que facilmente provoca o surgimento de interpretações equivocadas. A mesma palavra, o mesmo símbolo, transmite diferentes significados para diferentes pessoas.

Ao falar sobre os objetos físicos do mundo, como árvores, as diferenças não chegam a ser um problema. Nós podemos apontar para uma árvore. Mas, quando se trata de conceitos como virtude, concentração ou sabedoria, não há nada de concreto que possamos apontar. Por isso, é muito fácil para as pessoas com limitada experiência genuína nestas matérias se equivocarem com o significado destes conceitos. Como nunca viram virtude, concentração e sabedoria como objetos, a maioria das pessoas estão fadadas a desenvolver visões errôneas sobre tais conceitos.

Quando um aluno não está familiarizado com a terminologia, o professor deve explicar cuidadosamente o caminho de prática, passo a passo, e gradualmente construir a compreensão dos conceitos básicos envolvidos. No entanto, apenas alguém que realmente domina a prática e sabe do que está falando pode ensinar assim. Caso contrário, o professor se manterá explicando a prática de acordo com o que foi transmitido nos textos budistas. Devido à falta de profunda visão pessoal sobre o Dhamma, o professor usará conceitos que não entende plenamente, o que facilmente provoca o surgimento de mal-entendidos também em seus alunos.

Ao praticar por conta própria sem um professor, os textos budistas podem ser uma referência útil. Mas não devemos depender deles em excesso. Seguir os textos como um guia para a meditação tem seus inconvenientes, porque nossas mentes inexperientes não estão equipadas para desvendar o seu significado mais profundo. Assim, devemos usar os termos técnicos dos livros com cautela, pois é muito fácil mal interpretar seu significado pretendido.

Tal como em qualquer assunto técnico – como em engenharia, por exemplo – não podemos fazer uso dos termos técnicos adequadamente a menos que compreendamos o seu significado em relação ao assunto como um todo. As definições dos termos budistas desenvolvidas desde os tempos antigos não são como as definições precisas que estamos acostumados a ver em disciplinas científicas, por isso dependem ainda mais de uma visão abrangente da prática.

Seus significados são mais como descrições que dependem do conhecimento que o aluno tem para que compreenda sua importância no contexto do treinamento prático e da autotransformação. Não são conceitos para os quais a maioria de nós tem equivalentes prontos na memória. A única maneira pela qual podemos encontrar o sentido pleno é na experiência direta e vendo como ela se encaixa com tudo o mais, como uma peça central em um quebra-cabeça. Quando essa peça se encaixa harmoniosamente, então você sabe o que ela significa em relação a todas as outras.

Da mesma forma, o verdadeiro significado dos ensinamentos do Buddha encontrado nos suttas pode ser muito difícil de entender simplesmente lendo e refletindo sobre as traduções disponíveis. Não há mal algum em ler os suttas; eles são bastante inspiradores. Mas precisamos ter cuidado com a linguagem utilizada nas traduções, porque as palavras escolhidas podem ser enganadoras. Na maioria dos casos, as traduções são feitas por pessoas que não têm uma adequada compreensão embasada pela prática. Por causa disso, as traduções não são necessariamente muito precisas.

Muitos aspectos dos ensinamentos não podem ser entendidos corretamente até que tenhamos desenvolvido uma compreensão do Dhamma através de nossa própria prática. Só então poderemos perceber as várias sutilezas de significado implícitas nos textos. Assim poderemos compreender claramente por uma profunda experiência, aqui e agora, no presente. Mas a experiência pode ser tal que não se relacione com qualquer símbolo conceitual que tenhamos armazenado na memória. Por essa razão, muitas vezes não conseguimos explicar verbalmente experiências de profundo insight de forma satisfatória. Simplesmente não há palavras.

Na Tradição da Floresta tailandesa é feita uma distinção entre *saññā* e *paññā*. *Saññā* é tradicionalmente traduzida como “percepção”. Embora isso não seja inteiramente incorreto, a melhor tradução de *saññā* é “memória”. *Paññā* é melhor traduzida como “sabedoria”. A diferença entre as duas é semelhante à diferença entre aparência e realidade; suposição e verdade ou compreensão intelectual e percepção direta. Em outras palavras, *saññā* é análoga à compreensão intelectual gerada pelo pensamento; enquanto que *paññā* é o conhecimento direto das verdades essenciais.

Para dar um exemplo: pensamentos são geralmente formados por palavras, que são símbolos armazenados na memória. Um pensamento que surge em palavras se origina de um núcleo ou semente desse pensamento localizado profundamente no interior da mente. Quando se rastreia o processo de

pensamento de volta até a semente original, se vê que toda a ideia expressa naquele pensamento está contida na semente. O pensamento tenta expressar essa ideia num diálogo. Mas, em um nível fundamental, a ideia por trás desse pensamento está completa na semente. Percebendo isso, também se percebe que você conhece a ideia totalmente formada, e por isso não há necessidade de pensar sobre ela. Na verdade, pensar sobre ela durante um tempo, apenas dilui sua essência e distorce seu significado.

O pensamento discursivo toma as aparências, reflete sobre elas, chega a uma compreensão intelectual e, em seguida, supõe que tal compreensão representa a verdade. Quando nos sentamos para meditar, nossa tendência é tentar verificar este entendimento através da procura por evidências dele em nossas experiências. Em outras palavras, nossa busca pela verdade já é prejudicada pelas nossas suposições. Esperamos encontrar o que supomos estar lá. Nós, então, interpretamos nossas experiências de meditação à luz desta expectativa.

Consequentemente, nossas mentes estão constantemente referenciando experiências do momento atual com o passado – nossa memória do que deveria estar lá – e, assim, negligenciando a verdadeira natureza do que está aqui e agora. Porque imaginamos com antecedência a natureza do que deve ocorrer ao longo do caminho, queremos verificar a validade da experiência do presente momento comparando-a a uma compreensão conceitual já formada em nossas mentes. Esta é a natureza de sañña: reconhecimento, interpretação, suposição. E é uma grande causa de engano.

Paññā, ou sabedoria, é conhecimento e compreensão, mas em um sentido ativo, como no ato de conhecer ou o ato de compreender. Embora tal conhecimento seja geralmente baseado nos ensinamentos do Buddha, ele não depende exclusivamente de interpretações conceituais aprendidas previamente para reconhecer a verdade nas experiências de meditação. Um entendimento conceitual aprofundado do ensino é útil como um contexto para a prática da sabedoria, mas não deve se afirmar como o fator principal quando a visão não-conceitual direta da sabedoria está ativa.

Como treinamento espiritual, a sabedoria reluz sobre a natureza da realidade no presente momento numa forma intensamente concentrada que não permite intervalos de tempo para a verificação de nossa compreensão intelectual. Esta é a natureza de paññā: compreensão da causalidade fundamentada na interação entre as condições do momento presente.

Quando se começa a praticar meditação, a mente está no mundo noventa por cento do tempo. Acumulou-se um estoque de conhecimento sobre o mundo ao

redor. Tem-se amplo conhecimento do mundo externo, mas não se sabe nada sobre o que se passa dentro da própria mente. Conforme se aprende a investigar a natureza da mente para ver como ela funciona, chega-se à conclusão de que a visão do mundo está fundamentalmente errada. Percebe-se que os símbolos acumulados para estruturar o mundo ao redor são falsos. Essa percepção vem não de conceitos lembrados, mas a partir dos insights que transformam gradualmente seu entendimento. Ao usar a sabedoria para analisar e investigar, começa-se a iluminar a verdadeira natureza das coisas. Os insights que surgem a partir desse esforço alteram a compreensão global do Dhamma.

Conforme for progredindo na prática, vocês devem investigar com sabedoria repetidamente até se tornarem hábeis em seu uso. Evite especulação ou conjectura. Não permita que pensamentos do que deveríamos estar fazendo, ou do que os resultados poderiam significar, interfiram com o foco do momento presente. Apenas concentre-se na verdade do que a sabedoria revela e deixe que essa verdade fale por si mesma. Desta forma, pode-se manter um equilíbrio adequado entre memória e sabedoria conforme se avança, etapa por etapa, rumo à realização da pureza da mente e da libertação do sofrimento.

Sensações

O desejo é a causa raiz do apego. Por isso, para libertarem suas mentes do apego, vocês devem ir diretamente para tañhã, ou desejo, e o eliminar. Se vocês superarem desejo, vão superar os apegos. Mas vocês não podem lidar com os apegos diretamente. Tentar superar os apegos por pura determinação ou força de vontade não vai funcionar. A única maneira de superar apegos é livrar-se de sua causa, que é o desejo. Isto é afirmado claramente no Paṭiccasamuppāda, ou originação dependente: “Dependente da sensação, surge o desejo; dependente do desejo, surge o apego”. Sendo o desejo a condição para o apego, quando o desejo é destruído, o apego não consegue surgir.

Como o desejo é dependente da sensação, quando vocês objetivam destruir o desejo, precisam primeiro concentrar sua atenção na sensação. Este é um ponto crítico, porque é exatamente na junção entre a sensação e o desejo que vocês podem erguer uma barreira. Sensação é apenas sensação. É um resultado do kamma passado, enquanto que tañhã é kamma novo. Assim, ao permitir que os dois elos se conectem, vocês estão criando mais kamma. Se vocês conseguirem inverter essa conjuntura e impedir que novo kamma ocorra, a situação melhora gradualmente. Mas o Paṭiccasamuppāda não dá orientações práticas sobre como fazer isso. Ele revela como o processo se desenrola, mas não indica o caminho para desfazer o emaranhamento. A fim de desfazê-lo, vocês precisam aprender a encontrar a sensação. Examinem a sensação e vejam como a sensação dá origem a tañhã.

Paṭiccasamuppāda é uma descrição da sequência de causas que condicionam o surgimento do sofrimento e, em ordem inversa, a cessação do sofrimento. O propósito do Buddha ao ensinar a originação dependente foi apontar o padrão geral de condições que faz com que os seres vaguem eternamente no saṃsāra, e mostrar como essa sequência causal pode ser levada a um fim. O Buddha enfatizou que conseguiu alcançar a iluminação porque foi capaz de extinguir a originação dependente dentro de sua própria mente.

Como Paṭiccasamuppāda é a compreensão a que o Buddha chegou na noite em que alcançou a iluminação, na forma de ensinamento, pode ser difícil compreendê-lo claramente. Por essa razão, os fatores condicionais de Paṭiccasamuppāda devem ser usados como temas de meditação com considerável cautela. O Buddha estabeleceu um ensinamento prático. Por exemplo, Paṭiccasamuppāda explica o processo do que acontece para que haja o

surgimento de dukkha, mas não dá o método de como sanar dukkha. A fim de descobrir o método para sanar dukkha, vocês devem praticar o Nobre Caminho Óctuplo até entenderem as Quatro Nobres Verdades. Não obstante, uma compreensão básica do processo exposto no Paṭiccasamuppāda pode ajudar bastante na prática da meditação. Ali é detalhado um processo que pode ser compreendido em diferentes níveis de sutileza.

Devido a tais sutilezas, os fatores de Paṭiccasamuppāda são difíceis de interpretar usando a linguagem convencional. O meu entendimento deles é algo assim: “avijjā paccaya sankhāra” significando que avijjā é a ignorância fundamental dentro de si mesmo, uma nuvem de ilusão que é extremamente profunda e onipresente. A ignorância produz o kamma que leva a todas as condições para o nascimento. Dependente da existência dessas condições, ou sankhāras, viññāna surge. Aqueles primeiros três fatores, avijjā, sankhāra e viññāna, não são dependentes de existência física humana – com certeza são estados mentais.

O fator viññāna no Paṭiccasamuppāda sempre se refere a “paṭisandhi viññāna”. Este não é o tipo normal de viññāna a que nos referimos como consciência. Ao contrário, é a consciência de religação que conecta um nascimento ao próximo. Tal consciência de religação estabelece a conexão entre o passado e o futuro que leva ao apego no momento da concepção. De paṭisandhi viññāna é dito ser “livre de portas”, isto é, livre das portas dos sentidos.

Para entender paṭisandhi viññāna você deve por de lado a palavra “consciência”, que pode ser uma tradução bastante enganosa. O meu entendimento da palavra viññāna neste contexto é que o prefixo “vi”, que significa “dividido”, é combinado com “ñāna”, que significa “conhecer”. Em outras palavras, “conhecer dividido”. A mente única se divide em duas, sujeito e objeto, e em vez de ser puro conhecimento ilimitado, a mente é impulsionada por avijjā mais kamma a discriminar, de modo que se torna “isto” sabendo “aquilo”.

Uma dualidade é, então, estabelecida na forma de “isso” se tornando nāma e “aquilo” se tornando rūpa. Assim, viññāna é a condição para o surgimento de nāma-rūpa. Embora avijjā, sankhāra e viññāna sejam fatores condicionantes, todos esses fatores surgem simultâneos à divisão na dualidade. Não há intervalo de tempo envolvido. É como uma locomotiva que puxa os vagões: o motor é a causa, mas nenhum dos carros se move de forma independente.

Então, viññāna é uma condição para nāma-rūpa surgir. Nāma-rūpa é um fator difícil de interpretar. Nāma significa literalmente “nome”; em outras palavras, dar nomes às coisas, designação e definição. E rūpa é “forma”; isto é, a coisa que

tornamos concreta com o nome. Quando tornamos formas algo concreto com nomes, nós as destacamos do todo. Olhando para a floresta, vemos folhas, árvores e flores. As chamamos de folhas, árvores e flores apenas para definir certos aspectos do que vemos. Mas tais coisas são apenas nossa particularização – elas não existem como tal na floresta. A floresta em si é um todo; nós é que diferenciamos os vários aspectos.

Na realidade, nossas percepções de modo algum existem como entidades separadas. Separamos a floresta em várias partes para que possamos trazer alguma ordem às nossas percepções. Assim é como nâma-rûpa funciona. É a divisão de certos aspectos de nossa percepção da natureza que estejam de acordo com sankhâras anteriores. Em outras palavras, vamos definindo nosso mundo de acordo com nossas próprias tendências passadas. Então nós criamos um mundo, no presente, com base em dados do passado. Isto então retorna a avijjâ paccaya sankhâra, com sankhâra sendo as condições cárnicas do passado a determinar o renascimento.

Nâma-rûpa, por sua vez, condiciona saļâyatana, que é o eclodir dos domínios sensoriais. Os sentidos são os domínios da visão, audição, olfato, paladar e tato, com a mente sendo o domínio da cognição. Não é tanto que os sentidos sejam faculdades as quais adquirimos, mas sim faculdades produtivas. Os domínios do sentido produzem imagens, sons, cheiros, sabores e sensações táteis como fenômenos internos, o que significa que eles estão muito ativamente envolvidos na geração dessas sensações.

Na fórmula do Paṭiccasamuppâda, saļâyatana condiciona phassa, ou contato sensorial. O domínio dos sentidos permite o contato entre os objetos dos sentidos e suas correspondentes bases sensoriais. Assim, as bases sensoriais são uma pré-condição para que o contato ocorra entre a mente e suas percepções.

Phassa dá origem a vedanâ; ou seja, o contato sensorial condiciona o surgimento da sensação. No contexto do Paṭiccasamuppâda, o surgimento da sensação é um processo resultante que é causado em consequência da manifestação no presente, das ações cometidas no passado. A sensação pode ser agradável, desagradável ou neutra.

A sensação é uma condição para tañhâ, ou desejo, surgir. Com base na sensação, um julgamento pessoal, emocional é feito para considerar se tal sensação é agradável, desagradável ou neutra, o que leva diretamente ao desejo pela agradável, à aversão pela desagradável e à indiferença obtusa pela neutra. Em outras palavras, há uma tendência a reagir com desejo, com aversão ou ilusão.

Estas reações são todos aspectos de kilesas, com a sensação como sua condição. A sensação surge e, em seguida, surgem as kilesas.

Por exemplo, vocês ouvem um som do qual não gostam. Com base nessa sensação um sentimento desagradável surge. Esse sentimento desagradável é a sensação de aversão. Assim, a aversão surge dependente de circunstâncias. A sensação é a primeira experiência e, se não gostamos, essa sensação fomenta aversão. Por essa sensação ser dukkha, um desejo de suprimi-la surge. A tendência, então, é a busca de bodes expiatórios. Vocês tentam encontrar alguma coisa, como uma outra pessoa ou um som ou o calor ou o que quer que seja. Vocês imediatamente culpam algo pela sensação desagradável. Em seguida, a raiva vai em direção àquilo. Esta reação é muito errada, porque a raiva gera um monte de pensamentos e tais pensamentos são kamma. Tal kamma reverterá para vocês mais tarde e gerará a sensação novamente.

Mas a sensação de aversão não é a emoção de aversão. Não há aversão na sensação. Torna-se aversão quando vocês começam a pensar, criticar, culpar e assim por diante. É aí que o problema surge – no pensar. A sensação é resultado do passado; mas, quando você pensa, este pensamento é kamma. Assim, é o pensamento que sustenta a continuidade da raiva. Está lá no Paṭiccasamuppāda. Dependente de phassa – a sensação do contato – surge a sensação. Dependente do surgimento da sensação, surge o desejo. Então, o desejo surge dependente da sensação. Mas a sensação é resultante do passado, por isso é apenas algo que você tem que suportar. Neste caso o pensamento é taṇhā, o desejo de se livrar dessa sensação desagradável, e portanto a criação de novo kamma.

Taṇhā tem dois aspectos: o desejo de ter sensações agradáveis e o desejo de não ter sensações desagradáveis. Por sua vez, o desejo dá origem ao apego por quaisquer experiências agradáveis ou repúdio por desagradáveis, que é o lado inverso do apego. Por causa de padrões emocionais habituais, normalmente somos capturados pela sensação quando ela surge, e imediatamente surge taṇhā, o desejo. A única maneira de superar isso é aprender o método de introspecção para investigar a sensação.

Suponham que no passado vocês tenham ficado com raiva, e aquela raiva provoca o surgimento de uma sensação no presente. Essa sensação é uma sensação de desequilíbrio – sua mente está fora de equilíbrio. Sentindo-se desequilibrados, vocês tentam restaurar um sentido de equilíbrio interior. Se a causa é a raiva, a resposta habitual é culpar algo ou alguém. Se a causa é a ganância, a resposta é sair em busca da gratificação dos sentidos. Estas são as formas normais pelas quais as kilesas buscam equilíbrio.

Em vez de restabelecer o equilíbrio, as kilesas tornam-se as causas de mais ações contaminadas. Quando essas ações geram resultados, consequências dessas ações agem como campo fértil para mais contaminações. Em outras palavras, buscar o equilíbrio em ações contaminadas cria mais kamma, o que só faz com que o desequilíbrio piore, porque as consequências retornam para vocês mais tarde. Desta forma, o ciclo de renascimentos continua girando sem fim. Enquanto a ignorância e as contaminações ditam as regras, o kamma continuará a trazer resultados e sofrimento vai continuar a se acumular. Somente quando a ignorância e o desejo são destruídos é que a cadeia de origem dependente é rompida e o fim do sofrimento é alcançado.

Para resumir, em ordem inversa: apego depende do desejo, desejo depende de sensação, sensação depende do contato sensorial, contato sensorial depende de ter as bases sensoriais, que por sua vez dependem de haver mente e corpo. Mente e corpo dependem de viññāṇa, a consciência sem portas, que surge devido à ignorância que produziu o kamma, conduzindo a todas as condições para nascimento, envelhecimento, doença e morte.

O ponto em que podemos exercer o maior impacto para quebrar este ciclo de nascimento e morte é nos elos entre a sensação, o desejo e o apego. É ali que podemos começar a desemaranhar Paṭīccasamuppāda. A sensação é um elo crítico na corrente da origem dependente, porque é entre a sensação e o desejo que vocês podem erguer uma barreira para impedir a evolução do processo. É nesta junção entre a sensação e o desejo que temos uma opção para aceitar ou rejeitar as kilesas.

A reação do desejo ao surgimento da sensação não é predeterminada. O surgimento da sensação simplesmente significa que as condições estão presentes para ativar as kilesas. Se as kilesas vão entrar em ação ou não naquele momento, depende do nosso estado mental. As kilesas não têm que se tornar ativas. Temos a opção de aceitá-las ou rejeitá-las. É aí que a nossa liberdade de agir entra em cena. Ela emerge na junção onde a sensação condiciona o desejo. Quando fazemos isso, começamos a desmontar Paṭīccasamuppāda até chegarmos à cessação do sofrimento.

Então, vamos examinar a sensação. Sensação é resultado do kamma passado. Sensação é baseada em algo que tenhamos visto, ouvido, cheirado, degustado, tocado ou pensado no passado. Se examinarmos isso, vamos ver que a sensação é apenas baseada em uma forma, ou som, ou cheiro, ou sabor, ou contato, ou pensamento. Isso é tudo. Mas, por causa da memória, logo em seguida nós associamos essa sensação com alguma experiência passada. Se a experiência foi

agradável, gostamos. Se foi desagradável, não gostamos. E porque nós a associamos com algo na memória, uma reação ocorre. Passamos a querer, se for agradável. E não queremos, se for desagradável.

Assim, quando algum objeto se apresenta através de qualquer um dos sentidos, quer nós gostemos ou não, devemos tentar perceber o sentimento que o acompanha – o sentimento de atração ou repulsão – e em como a nossa tendência é reagir ou com desejo, ou com aversão. É a reação que é importante. O sentimento surge de baixo, na região do coração, e a reação surge lá também. Mas a reação é muitas vezes apoiada num monte de pensamentos que estão lá em cima, na cabeça. O sentimento é resultado de kamma do passado, e é agradável ou desagradável, bom ou ruim. Quando kamma agradável surge, traz uma sensação de “eu quero isso”, que é ativada pela ganância. Quando a aversão surge, aciona uma resposta de “eu não quero essa sensação, quero rejeitá-la”.

Na tentativa de rejeitar o sentimento, podemos pensar: “Ah, isso foi culpa daquela pessoa. Ela fez isso; ela causou-me esse desconforto.” Assim, criamos desculpas e pensamos com criticismo e irritação. Esses pensamentos raivosos são a reação ao sentimento. Quando pensamentos de raiva surgem, eles são uma forma de kamma presente que tende a trazer a mesmo sentimento no futuro quando algo acioná-lo. Então, ao observar o sentimento, é importante prestar muita atenção à reação que este sentimento provoca quando algo o aciona. É aí que podemos facilmente nos perder.

Por exemplo, o sentimento pode ser provocado pelos sentidos: ouvimos um som, vemos ou cheiramos algo, o que traz uma memória do passado. Aquela situação do passado surge no presente como um sentimento semelhante ao então experienciado. Nós, então, reagimos a isso da mesma forma que antes, compondo assim o mesmo tipo de kamma que criou o sentimento originalmente. Assim, a roda segue girando e girando.

Geralmente, o contato e a sensação ou sentimento surgem tão rapidamente que nós temos imensa dificuldade em distingui-los. Contato dando origem à sensação ou sentimento acontece tão rapidamente que é quase impossível separá-los. Portanto, é difícil ver a distinção. Mas a sensação é o fator importante para o qual olhar. Sabemos que a sensação surge do contato. Normalmente, o contato é automático; ocorre sem qualquer deliberação. Seguindo a esse contato, a sensação surge. É um processo resultante causado em consequência das ações feitas no passado que brotam no presente. Quando isso acontece, sati deve estar focada em vigiar a sensação para ter certeza de que uma reação negativa não ocorra. Em outras palavras, quando é um sentimento

desagradável, dizemos a nós mesmos: “Este desagrado é por minha própria culpa; é um resultado de meu próprio kamma. Tenho que suportar.” Devemos sempre evitar culpar outra pessoa.

O sentimento de aversão é um sentimento desagradável. Devemos aprender a nos voltar para dentro e olhar para esse sentimento. Se pudermos nos voltar para nosso interior e olhar para ele, não vamos deixá-lo escapar e se transformar em maus pensamentos. Assim, derrotamos as kilesas neste ponto. Lembrem-se, nós apenas as derrotamos um pouco de cada vez. Para nos livrarmos da aversão completamente, provavelmente teremos que fazer isso muitas vezes, até que gradualmente ela se esvai.

Para conseguir isso, precisamos olhar para dentro de nós mesmos para descobrir onde tais sensações e sentimentos estão; e temos de descobrir que tipos de sentimentos dão origem a que tipos de estados mentais. É muito importante na prática da meditação olhar para o sentimento, para conhecê-lo – particularmente sentindo na região do plexo solar. Porque quando estamos chateados, de uma forma ou de outra, isto é sempre sentido naquela região. E é sempre lá que as kilesas, as contaminações, se originam.

Pensamentos, palavras ou ações que sigam as ordens das contaminações criam kamma. O kamma resultante voltará para nós como sensações ou sentimentos no futuro, novamente colocando o ciclo em movimento. Quando causamos um curto-circuito no processo inteiro na ligação entre a sensação e o desejo, o ritmo lentamente diminui, e as contaminações responsáveis vão gradualmente morrendo, pouco a pouco.

Os benefícios não surgem de repente; velhos hábitos não morrem facilmente. Mas, com persistência, ao longo do tempo, eles podem ser reformados. O importante é desenvolver o bom hábito de estarmos vigilantes aos sentimentos que possam surgir e avaliar o seu perigo potencial para nós. É quase como ver uma bandeira vermelha surgir, nos advertindo para ficarmos alertas. Imediatamente nos voltamos para nosso interior, pensando: “Não devo permitir que isto saia do controle.” Esta é uma parte fundamental do treinamento em contenção dos sentidos.

Assim, a maneira de lidar com as sensações não é tanto uma questão de deliberadamente não reagir a elas, mas sim de estar ciente delas. Quando estamos atentos, não reagir ocorre automaticamente. Sati é uma espécie de monitor que verifica o que está acontecendo, sem interferir. Com sati, às vezes sentimos como se estivéssemos à parte, observando as sensações, como se estivéssemos sentados ao fundo de uma sala dentro de algum lugar. Observando

a partir desse assento lá atrás, podemos ver claramente o que está acontecendo, mas não interferimos de forma alguma. Sentimentos agradáveis e dolorosos estão apenas acontecendo, e isso é tudo. É este tipo de atenção que é necessária.

Portanto, prestem muita atenção aos sentimentos e sensações. Quando surgem sensações ou sentimentos desagradáveis, examine-os no momento em que eles ocorrem. Não deixem que os sentimentos se transformem em pensamentos de culpar os outros. Pensem apenas sobre o sentimento, e não em outras pessoas. Em outras palavras, se vocês mantiverem a mente em introspecção, não haverá dano algum. O problema só surge quando vocês a deixam escapar em pensamento, palavra ou ação. Ao permitir que a mente escape e culpe as coisas externamente, vocês compõem kamma e o kamma retorna para vocês no futuro sob a forma do mesmo tipo de sentimento. Aí a roda simplesmente continua girando. Se vocês não aprenderem a corrigir este ciclo repetitivo, vocês nunca vão se libertar dele.

Para corrigir isso, vocês devem fazer a coisa certa, não permitindo à mente escapar para fora. Vocês devem se concentrar no interior – a cada vez – para olhar esses sentimentos e sensações desagradáveis. E aceitá-los. Aceitar que isto é sua própria culpa. Porque cometeram ações prejudiciais, sensações e sentimentos desagradáveis surgem como resultado. Então, vocês são os culpados pelo resultado. Quando vocês aceitam que a culpa é sua e não deixam que sua atenção escape para o exterior, então aquela dívida é paga e suas dificuldades diminuem. A cada vez que vocês fizerem isso, elas serão reduzidas. Através disso, vocês encontram uma certa alegria e contentamento surgindo de dentro de si. Vocês se sentirão felizes. Tal felicidade é o resultado do trabalho que fizeram – porque vocês aprenderam como curar as contaminações até certo ponto. Quanto mais vocês continuarem dessa maneira, mais se sentirão alegres e leves. Este resultado aponta para a direção certa. Isso mostra que vocês estão tomando o caminho correto. Quanto mais vocês experimentarem a felicidade, mais vocês saberão que estão indo na direção certa.

As kilesas emergem por causa das sensações; a sensação é o aguilhão que as desperta. Então, se vocês puderem colocar uma barreira entre a sensação e o desejo, vocês barram as kilesas e elas não podem se tornar ativas. Por estarem cientes das kilesas, vocês podem vê-las quando elas emergem e não reagir a elas. Como elas surgem em conexão com certas sensações, vocês saberão quais sensações específicas são condições para o surgimento de quais kilesas específicas. Quando tais sentimentos ou sensações vêm à tona, vocês saberão que tais kilesas estão à espreita no fundo. Portanto, mantenham-se vigilantes.

163 - Sensações

Mantenham sati forte. Se vocês vigiam esse processo, as kilesas não conseguem sustentação, e a mente naturalmente se acalma e torna-se pacífica.

Sentidos

A nossa situação – não só neste mundo, mas em todos os reinos de existência – é de um tipo sempre governado pela ignorância fundamental de avijjā. Avijjā é uma falta básica de entendimento que obscurece a mente e nos engana, nos fazendo pensar que realmente entendemos. Achamos que conhecemos as coisas, mas, na verdade, não conhecemos. Temos um véu de ignorância que nos impede de ver a verdadeira natureza das coisas. Nossa ignorância nos faz acreditar que não há nada além do que nossos sentidos conseguem perceber, nada além do mundo em que vivemos. Na verdade, há muito mais.

Intuitivamente, suspeitamos de que há algo melhor do que este mundo, mas não sabemos o que é. Então procuramos. Como temos uma variedade de sentidos com os quais trabalhar, tendemos a focar na direção a que os sentidos nos apontam e lá procurar a felicidade. Claro, essa é a direção errada – a felicidade verdadeira não existe de modo algum lá fora. Este equívoco ocorre porque temos os cinco sentidos externos e os sentidos internos de sensação, memória, pensamento e consciência. Nossa tendência natural é a de misturá-los, utilizando o estado interno para lidar com os objetos externos que vemos, ouvimos, cheiramos, degustamos e tocamos – os quais representam o mundo externo. Isto conduz o foco de nossa atenção para fora. Nos dirigindo para o exterior, nunca encontraremos a verdade.

Por não conhecer a verdade, a atenção da mente é atraída para percepções do mundo. Ao nos focarmos no exterior, na direção dos sentidos, a mente torna-se apegada à experiência sensorial e acumula tantas fixações no mundo que fica completamente emaranhada nos caminhos mundanos. Torna-se tão cativa em sua própria ilusão que não consegue ver qualquer outra coisa.

As pessoas facilmente são apanhadas pelo desejo de experimentar o mundo através de contato sensorial. Quando isso acontece, não há absolutamente qualquer esperança de alcançar o fim do sofrimento, até que elas possam aprender a superar o anseio que permeia suas mentes. Quando o anseio é subjugado, os apegos são superados. Uma vez que os apegos são descartados, não há nada para impedir a mente de ir na direção da libertação do sofrimento.

A pergunta é: como podemos subjugar nossa cobiça por experiência sensorial? A mente está constantemente captando objetos que chegam através da visão, audição, olfato, paladar e tato. Isso faz com que ela permaneça inquieta o tempo

todo, correndo atrás de gratificação sensorial. Mas o que são os sentidos, e como eles funcionam? E por que nós depositamos neles tanta confiança?

Na verdade, nossas percepções sensoriais estão nos enganando. Sua história é algo assim: nossos sentidos oferecem informações relacionadas com o mundo que nos rodeia, as quais a mente recebe e interpreta à sua maneira. Em outras palavras, as impressões que vêm através dos sentidos são sujeitas a interpretação individual. Nossas experiências de imagens, sons, odores, sabores e sensações táteis são baseadas em interpretações feitas pela mente dos dados enviados pelos sentidos. Poderíamos dizer que tudo é filtrado através da “caixa-preta” da mente. Isso significa que tudo o que sabemos através de nossos sentidos é filtrado pela mente que, em seguida, reconhece e interpreta todos os dados à sua própria maneira peculiar.

O que conhecemos é a interpretação. Nós realmente não conhecemos a realidade das coisas lá fora. Temos nossa maneira de interpretá-las, e isso é o mais longe que vamos com a informação. Conhecemos as informações armazenadas na caixa-preta, mas não sabemos realmente a verdadeira natureza do que está do lado de fora da caixa-preta. Por termos que usar a caixa-preta como um intermediário para acessar o mundo, não sabemos o que a verdade das coisas lá fora realmente é. Tudo chega a nós filtrado através da caixa-preta da mente.

Sendo assim, não sabemos realmente a verdade do nosso ambiente externo. Se investigamos isso, temos que aceitar que o mundo é um lugar muito misterioso. Não é exatamente o que nós pensamos que é. As pessoas presumem que o mundo funciona de uma determinada maneira, porque aprendem quais efeitos surgem de quais causas. Vendo que algo acontece acolá, percebem que certos resultados surgem aqui. Tendo trabalhado numa teoria para explicar por que isso acontece, elas então preveem que se fizerem isso, devem conseguir aquilo. Como parece funcionar na maioria das vezes, elas se sentem confiantes de que sua teoria está correta. Mas esse não é o caso necessariamente. Tudo o que sabem é que, ao aplicar essa teoria, podem obter certos resultados de algumas causas. Por parecer tão eficaz, as pessoas sentem que deve estar certo. Na verdade, só permanece correto no escopo do método que foi seguido.

Como as pessoas hoje em dia acreditam nas explicações da ciência, acreditam que sabem tudo sobre o mundo. Um dos pressupostos fundamentais em ciência é que os sentidos nos dizem coisas reais, que os nossos sentidos nos dão uma verdadeira representação do que existe. Na verdade, é impossível realmente entender o mundo exterior porque nossos sentidos não têm meios para contatá-

lo diretamente. No fim das contas, como é que conhecemos o mundo exterior? Conhecemos através da visão, audição, olfato, paladar e tato, todos os quais são experienciados internamente. Supomos que a matéria física é constituída por átomos porque essa teoria parece funcionar bem. Mas, ainda assim, nós realmente não sabemos ao certo o que está lá.

Toda a ciência é baseada em uma interpretação da experiência. Os cientistas são um tanto bem-sucedidos em resolver as coisas de acordo com relações de causa e efeito. Mas, falando verdadeiramente, o que todos os cientistas podem dizer é que quando fazem algo, funciona. Eles não sabem exatamente o porquê. Eles não levam em conta que tudo o que sabemos acontece dentro de nós. O todo depende da mente.

Somente a partir de evidências fisiológicas, a ciência sabe que a mente funciona de modo parecido ao metaforizado pela caixa-preta, mentalmente reunindo todos os sentidos e suas interpretações. Por exemplo, pessoas percebem cores de maneiras diferentes. Nem todo mundo interpreta as cores de forma idêntica. Em outras palavras, cada cor é experimentada diferentemente por cada pessoa. Esta tendência natural é conhecida pela ciência.

Mas o panorama científico é muito mais complicado, porque os cientistas estão buscando informações apenas objetivas, impessoais, que possam ser medidas e organizadas em teorias gerais. A prática budista, por outro lado, busca o conhecimento direto sobre a natureza de fenômenos específicos conforme surgem na mente do indivíduo. Isto é, um insight sobre como a própria mente afeta a interpretação de estímulos sensoriais. Uma vez que a ciência não pode medir as interpretações que a mente adiciona às sensações surgidas, ela não tem meios para analisá-las. Mas as suposições subjetivas que fazemos sobre as sensações são fatores cruciais na forma como percebemos o mundo.

Simplemente usando nossos poderes básicos de raciocínio, podemos seguir por um longo caminho desenvolvendo uma compreensão mais clara sobre como nossa mente funciona. Isso é possível desde que estejamos prontos a aceitar, ou, pelo menos, considerar seriamente, quaisquer conclusões a que nosso raciocínio nos leve. Se tivermos opiniões ou crenças fixas, rígidas, pode ser quase impossível para nós questionarmos esse “mundo de suposições”.

A maneira mais eficaz para analisar a nossa situação é começar com o nosso entendimento do mundo exterior, sobre o qual estamos convencidos de ter um sólido controle. Então, como podemos conhecer o mundo? A única maneira disponível para nós é através de nossos sentidos: imagens, sons, cheiros, sabores e sensações táteis. Isto sugere onde a nossa investigação deve começar.

Todos os cinco sentidos funcionam praticamente da mesma maneira, na medida em que são receptores sensíveis que reagem ao estímulo provocado pelo contato com objetos externos. Esse contato, por sua vez, fomenta uma cadeia de impulsos eletroquímicos que viajam através dos nervos sensoriais que termina no cérebro. Esta, em resumo, é a visão científica corrente. Por isso, é conveniente para nós aceitá-la como um ponto de partida adequado.

Vamos analisar uma das faculdades dos sentidos, a visão, como modelo de todas as outras. Digamos que um objeto, como uma árvore, seja visto. A luz reflete todas as partes expostas da árvore, e uma pequena parte dessa luz entra em nossos olhos. Devido à geometria da óptica, esta luz apresenta uma pequena imagem da árvore de cabeça para baixo sobre a retina, muito parecido com o que ocorre numa câmera fotográfica.

A imagem excita seletivamente as células da retina, que transmitem os impulsos nervosos pelo nervo óptico para o cérebro. O que então acontece no cérebro é ou mal compreendido, ou ainda não compreendido. O ponto importante é que, a partir disso tudo, nós experienciamos a imagem de uma árvore. Mas onde ocorre a experiência de ver uma árvore? A árvore que vemos, realmente está lá fora no mundo? Ou é a imagem na retina que vemos? Ou há alguma imagem codificada no cérebro, a qual vemos? Na verdade, toda a nossa experiência de visão é como a da árvore, nossas percepções do espaço visual e localização não podem ser definidas, exceto em termos de confluência dos objetos visuais, contato visual e consciência visual. Portanto, o melhor que podemos dizer é que a árvore é vista no reino da visão; e tem pouco significado perguntar onde o reino da visão está localizado.

No ato de ver, existem três fatores: objeto visual, órgão sensorial da visão e a consciência visual, com o contato visual sendo a união dos três. Esses três não ocorrem de modo consecutivo, mas, em vez disso, representam um momento visual, o que significa que todos os três operam simultaneamente no momento do contato. Quando eles funcionam juntos, ocorre a consciência visual. Pode-se dizer que um momento de consciência visual é como um único pixel na tela do computador, do qual deve haver centenas e centenas para construir uma imagem. Isso pode lhe dar uma ideia de como a consciência visual funciona rápido. O contato visual é, efetivamente, a confluência de todos os três fatores reunidos, o que permite a todo o processo produzir imagens visuais.

Esse processo culmina no cérebro, que transforma impulsos nervosos em imagens visuais, embora não saibamos bem como. Desse processo, “enxergar” acontece. No entanto, porque enxergar é um processo interno com base na

interpretação mental de dados sensoriais, nós nunca realmente sabemos a natureza intrínseca do objeto que vemos. É difícil para nós entendermos porque temos uma longa história de pensamento sobre pessoas e coisas do mundo como estando “lá fora”. Na verdade, o mundo que conhecemos, e tudo o que nele há, é interno. Neste sentido, o mundo inteiro é um mundo da mente.

Isso se torna mais claro quando percebemos que os estímulos externos que fazem contato com os olhos não são realmente o que “vemos”. Por exemplo, as lentes dos olhos são sensíveis à radiação eletromagnética. Embora o olho capte radiação eletromagnética, ele não transmite radiação eletromagnética para o cérebro. Ele envia uma corrente nervosa que inicia um processo bioquímico, o qual é então convertido pelo cérebro naquilo que interpretamos como luz e cor. A partir desse processo, a imagem visual surge dentro de nós. Tais imagens mentais são o que vemos. Por essa razão, tudo o que é visto é composto exclusivamente de imagens internas.

Por isso vemos imagens internamente – não externamente. No mundo exterior não há realmente qualquer luz ou cor; só há radiação. Referimo-nos à luz e cor, mas essas referências são apenas analogias usadas para explicar nossas experiências. Na realidade, a luz e a cor são fenômenos internos, não externos. Nós realmente não sabemos o que há lá fora. Tudo o que sabemos é o que aparece internamente.

Os outros sentidos trabalham da mesma forma, cada um no seu modo específico. Tomemos a audição. A experiência do som ocorre interiormente. Externamente há apenas vibrações de diferentes frequências. Quando tais vibrações entram em contato com o ouvido, estes estímulos excitam os nervos auditivos do ouvido interno, que os transformam em impulsos nervosos. Estes impulsos nervosos são transmitidos para o cérebro, que processa os dados de alguma forma misteriosa que faz com que o som surja – dentro de nós. Verdaderamente falando, todo o som acontece dentro de nós; de maneira alguma acontece do lado de fora. O que há lá fora não é realmente som, é mera vibração. Ela se transforma em som quando entra em nós.

O mesmo é verdadeiro para o cheiro. Lá fora, na natureza, há apenas compostos químicos – não odores. Quando os compostos químicos no ar entram em contato com o nariz, os impulsos nervosos são enviados para o cérebro. Somente quando a sensação chega dentro de nós é que a experiência de cheiro ocorre. Portanto, a nossa experiência sensorial representa a interpretação da captação do ambiente externo, e não o ambiente externo em si. Tudo o que conhecemos é uma versão internalizada com base em nosso ponto de vista

pessoal, a perspectiva do conhecedor. O conhecedor interior nunca pode realmente entrar em contato com o mundo exterior, porque o contato ocorre entre substâncias materiais, como produtos químicos e tecidos corporais. A impressão sensorial internalizada é o mais próximo que podemos chegar do mundo físico.

Nosso sentido do paladar é semelhante. Digamos que você tenha carne assada com molho de pimenta: não há gosto na carne ou na pimenta. Eles são compostos químicos e não sabor. Quando tais compostos químicos fazem contato com sua língua, causam uma reação. A partir dessa reação, você obtém o sabor. Então o gosto surge somente após as reações químicas resultantes serem processadas dentro de nós. Dizemos que o gosto está presente nos alimentos, mas não está – o gosto está em nós.

O sentido do tato é apenas contato causado por pressão ou variações de temperatura, que se transformam em sensação só depois de processado dentro de nós. O tato funciona através do envio de informação para a medula espinhal, que encaminha mensagens para o cérebro, onde a sensação é reconhecida e interpretada. Mas a sensação não está presente nos objetos do contato.

Para resumir, nós conhecemos o mundo em que vivemos por meio dos campos sensoriais: visão, audição, olfato, paladar e tato. Então incorporamos essa informação sensorial em nosso pensamento, que a organiza de tal maneira que a experimentamos como externa a nós. Em outras palavras, vemos o mundo como estando lá fora em relação a nós porque essa é a maneira como ele aparenta ser. E nós, os que conhecem o mundo, parecemos estar dentro. Mas se investigarmos de perto os sentidos, vamos ver que o mundo inteiro, na verdade, surge dentro da mente.

Embora não seja difícil de entender isso intelectualmente, em termos práticos do cotidiano não estou certo de que este conhecimento faz muita diferença, porque a maioria das pessoas ainda vai agir como se o mundo exterior fosse algo real. Ele aparenta ser assim para as pessoas porque elas foram educadas a pensar dessa forma. Mas, do ponto de vista de investigar e aprender sobre nós mesmos, este conhecimento é importante. Podemos aprender que a nossa forma de pensar e a das outras pessoas pensarem não são realmente as mesmas. Vemos as coisas de uma certa maneira, mas outro as vê de uma forma completamente diferente. Não é necessariamente o caso de que um esteja errado; ambos podem estar certos. É que as experiências sobre as quais baseamos nossas interpretações são diferentes.

Se quisermos compreender os sentidos em um nível mais profundo, mais pessoal, precisamos analisar todo o processo com mais cuidado. No entanto, contemplar os sentidos é uma prática desafiadora. O problema é que estamos muito fortemente condicionados a ver o mundo como existente fora de nós mesmos e possuidor de uma realidade própria. Quando começamos a investigar os sentidos, podemos ver intelectualmente que a realidade exterior é uma ilusão; que, na verdade, é tudo interno. No entanto, essa compreensão ainda é de natureza acadêmica. Embora seja bastante válida nesse nível, é preciso ir além de tal compreensão intelectual e de fato percebê-la por nós mesmos. Nós devemos perceber com total certeza que os reinos dos sentidos são coisas existentes apenas em nossas próprias mentes.

Ver as coisas dessa maneira nos faz perceber que o mundo não é exatamente o lugar que pensamos que fosse. Quando essa percepção acerta o alvo, o nosso interesse no mundo dos sentidos começa a minguar. Começamos a ver que o mundo lá fora é apenas uma espécie de show de mágica, sem real consistência. O valor de tal realização é uma diminuição do apego às coisas externas. Nós já não mais as vemos como desejáveis. Tendo entendido através de insight a verdadeira natureza da experiência sensorial, nós sabemos que tudo o que percebemos no mundo, na verdade, surge internamente. Porque as percepções surgem dentro de nós, elas são realmente uma parte de nós; então, por que devemos querer possuí-las? Esse tipo de visão começa a desfazer o nosso apego pelos objetos externos.

Este insight é inestimável porque vemos com uma mente muito clara o que é o mundo. Não mais teremos sensações da forma habitual, familiar. Normalmente, estamos tão acostumados com o mundo que não pensamos muito sobre ele. Em um estado de insight, no entanto, o vemos claramente. Vendo claramente, aprendemos muito. O valor está nas lições que aprendemos sobre o mundo. E, quando aprendemos o suficiente sobre o mundo, nos desapegamos do mundo. Percebemos que o apego a ele é uma das principais causas de sofrimento.

Este é o objetivo da prática da sabedoria: compreender a verdadeira natureza do mundo, principalmente com o propósito de desarraigar nosso apego às coisas mundanas. Quando realmente compreendemos a natureza do mundo, percebemos: “Oh, está tudo dentro da mente.” Com esse conhecimento, o nosso apego ao mundo enfraquece. Quando isto acontece, as coisas que ocorrem no mundo não nos afetam tanto; elas têm menos impacto. Nós meio que damos de ombros e dizemos sem paixão, “Isso é apenas o jeito do mundo.” Nós as deixamos ir. Como a mente se desapega das coisas externas, o foco se volta cada

vez mais para dentro, cada vez mais para ver como a consciência dos sentidos influencia nossas percepções do mundo. É um processo complexo.

Como exemplo, considere o seguinte: sabedoria implica ver o passado e o futuro a partir da perspectiva do momento presente. Não podemos estar cientes de um objeto visual até que os dados visuais contatem a base do sentido. E, entre o momento da visão e o momento do reconhecimento, existe um lapso de tempo. Existe uma lacuna de tempo entre o surgimento e cessação de um e o surgimento do outro. Devido a isso, o momento de visão passado só existe na memória. As visões, sons e tudo o mais que experimentamos estão sempre no passado e filtradas através de memória. A mente procura imagens e símbolos a partir do banco de dados da experiência anterior para reconhecer e interpretar impressões sensoriais entrantes e, assim, “compreendê-las”. Deste modo, a prática da sabedoria desvenda todo o processo da experiência sensorial.

Há também uma outra maneira de investigar esse processo. Quando sentimos coisas, há aquele que sente e aquilo que é sentido. E, ao ver, há a coisa que é vista e aquele que a vê. Disso construímos a noção de “eu vejo isso”. Então, imediatamente um ego é assumido. Este ego surge em relação a todos os sentidos da mesma forma. Mas, em cada caso, é um “eu” diferente. O “eu” que se refere a ver não é o mesmo que diz respeito ao ouvir. O que diz respeito aos sentidos externos não é o mesmo que se relaciona ao pensamento ou à memória. A cada vez, é um “eu” diferente. No final, quando seguimos o caminho do Dhamma, temos que abandonar o apego a todas as ideias de “eu”.

Este problema de identificação com o “eu” surge porque temos uma ideia fixa de nossa própria realidade. Estando apegados a essa ideia fixa de uma realidade pessoal, não conseguimos ver a relatividade do mundo. Nós não entendemos o quão relativa a nossa existência é, e quão mutável. Não gostamos de tal incerteza, por isso criamos uma autoimagem como um refúgio e a fazemos parecer muito real e importante. E isso precipita um apego a essa ideia fixa de “eu”. E há o desagrado de deixar que um pouco desse “eu” seja levado pelo turbilhão da mudança dos fenômenos.

Mas, em última instância, o caminho do Dhamma é ver todas as percepções como meros fantasmas – fantasmas de sua mente. Isso significa que vocês conhecem uma outra pessoa apenas em suas mentes. Portanto, tal pessoa é, na verdade, uma parte de suas mentes. Então, quando vocês ficam irritados com uma pessoa, vocês na verdade ficam com raiva de suas próprias mentes. Coisas que aquela pessoa diz são ouvidas internamente. Porque vocês as ouvem

internamente, elas pertencem a vocês. A crença de que vêm de uma outra pessoa é apenas uma ilusão.

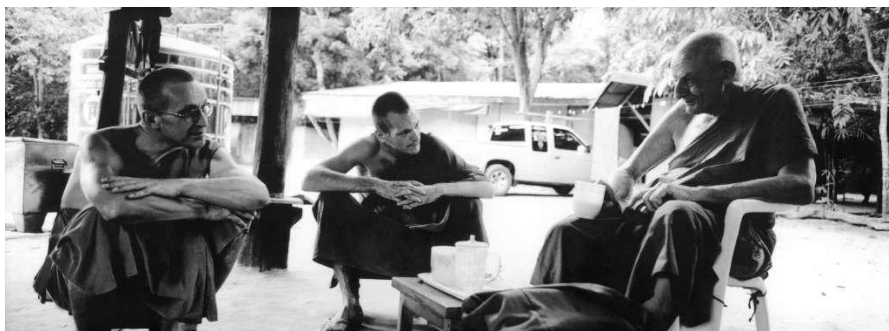
O caminho do Dhamma é verdadeiramente perceber que toda a culpa está em vocês; a culpa é de vocês, o tempo todo. Não é que as outras pessoas não causem problemas: no sentido mundano, comum, elas causam. Mas vocês se equivocam quando acreditam que elas estão causando problemas para *vocês* e então reagem de acordo. Vocês são os culpados, porque suas mentes foram enganadas por sua interpretação das percepções sensoriais, enganadas porque conhecem da forma incorreta.

Tudo o que realmente conhecemos são visões, sons, odores, sabores, sensações táteis e pensamentos. Quando entendemos isso, percebemos que o que conhecemos como visão é apenas forma, luz e cor; som é apenas vibração; odores e sabores são apenas compostos químicos; e sensações táteis são apenas sensações, sejam prazerosas, dolorosas ou neutras. Isso é tudo o que conhecemos. Essas experiências sensoriais variam ao longo de um determinado intervalo, e isso é tudo o que podemos dizer. Nosso mundo é inteiramente composto de estímulos sensoriais. Quando conhecemos esse tanto, conhecemos o todo. As pessoas pensam que o mundo e o universo são imensamente grandes, mas eles não são. Na verdade, eles não são maiores do que nossos sentidos. O universo realmente grande está dentro de nós, mas a maioria das pessoas é completamente inconsciente desse vasto potencial.

Quando perseverarem em questionar tudo, mais cedo ou mais tarde vão voltar para a mente, pois este é o centro. Vocês devem questionar qualquer sensação que surge dos olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo, mente, sentimento, memória, pensamento, consciência ou qualquer outra coisa. Existe alguma coisa para a qual vocês não precisam da mente? Vocês precisam da mente para tudo. Por isso, a mente é o verdadeiramente essencial. Tudo que vocês trabalharem na sua prática da sabedoria acabará voltando a essa única verdade fundamental.

Bom no Final

Como um tornado, a mente é um redemoinho de fenômenos em mudança sem qualquer substância real. A existência da mente é simplesmente esse redemoinhar, esse movimento dinâmico e nada mais.



“Eu”

Cada um de nós tem uma visão de mundo construída interiormente desde que nascemos, informando-nos sobre a natureza das coisas do mundo. Essa nossa visão de mundo é como um mapa localizado interiormente, que nos diz onde tudo está. Nos sentimos seguros nesta visão por sabermos onde estamos e como devemos nos comportar no mundo. Por trás dessa visão, está a crença de que ela representa algo real. No centro de tudo isso, está a nossa auto-identidade. Não só temos uma visão de como as coisas estão agora, no presente, mas também temos uma visão de como elas se tornaram assim. Em outras palavras, temos visões sobre o presente e o passado. Temos também uma visão que se projeta para o futuro nos dizendo como pensamos que as coisas serão.

Nossas visões do mundo e nosso lugar nele são, na verdade, falsos. A própria natureza da nossa auto-identidade os torna falsos. Por causa disso, a maior parte de nossa ilusão está localizada nessas visões. E o problema da ilusão é que ela nos impede de ver o que é real e o que não é. Então, nós continuamos a ver o mundo na nossa maneira habitual, apesar de nossa visão de mundo ser falsa.

A ilusão cria nossa visão de mundo, que inclui todas nossas crenças, nossas ideias e opiniões sobre tudo. Esta informação é guardada em nossa memória. Lembramo-nos de coisas e situações porque ansiamos por segurança. Por exemplo, quando chegamos a um lugar novo, procuramos em volta para descobrir onde as coisas de que precisamos estão localizadas. Tendo encontrado, lembramos onde estão essas coisas. Quando precisarmos delas, nós vamos saber para onde olhar. E vamos verificar o nosso entorno com bastante frequência para nos certificar de que tudo está onde deveria estar. Desta forma, atualizamos nossa memória o tempo todo. Se alguma coisa mudou, questionamos a nova ordem e, em seguida, ajustamos nossa memória em conformidade. Sempre queremos a garantia de que as coisas são mais ou menos permanentes.

Estamos sempre buscando permanência – permanência no sentido de que a memória nos assegure que as coisas estão como eram anteriormente. Desenvolvemos uma ideia de permanência que sobrepomos ao mundo. Então, quando nosso mundo se altera drasticamente, ficamos muito incomodados. O mundo parece ter mudado de repente, mas, na verdade, está em mudança o tempo todo. Nossas mentes apenas lhe imputam a aparência de permanência, só isso.

Desse modo, tendemos a ser enganados na nossa maneira de ver e compreender. Seguimos com esse entendimento porque ansiamos por segurança. Sem essa sensação de segurança, por mais falsa que seja, sentiríamos a necessidade de estar constantemente atentos a tudo em nosso ambiente, o que nos causaria desconforto. Assim, estamos sempre tentando estabilizar o mundo ao nosso redor, o nosso ambiente, de forma que o conheçamos e não nos sintamos ameaçados por ele. Nos acalentamos numa falsa sensação de segurança porque estamos iludidos no pensamento de que o nosso mundo permanece inalterado quando, na verdade, isso não acontece. Tudo está mudando constantemente. Mesmo se não conseguimos ver tudo mudando, as mudanças estão ocorrendo.

Temos de perceber que a mudança não significa apenas mudança externa, do mundo; também significa mudança em nós mesmos. Quando vemos algo de um ângulo diferente ou em um momento diferente, vemos que o objeto mudou. Mas a mudança é, em grande parte, em nós mesmos, naquele que vê. Esse é o verdadeiro significado de anicca: tudo está mudando dentro de nós, o tempo todo. Nos lembramos de ter visto algo, mas, no momento em que o vemos novamente, ele envelheceu. Mais do que isso, nesse meio tempo, nós aprendemos mais sobre todo tipo de coisas, então internamente as coisas não são mais vistas da mesma forma. Parecem ter mudado quando, na verdade, fomos nós que mudamos mais. As mudanças do nosso interior são muito mais relevantes para nós do que as de fora. Estas mudanças ocorrem em nossas mentes, atitudes, entendimentos e assim por diante.

Mudança também ocorre no "eu" que pensamos ser tão permanente e estável. Esta é uma área onde a ilusão nos cega para a verdade. Não se trata de que, como muitos budistas acreditam, o "eu" não exista. Na verdade, uma auto-identidade existe para todos nós, mas está constantemente a mudar e, por isso, não tem permanência. Sendo assim, a ideia de "eu" não é incorreta, desde que percebamos que o "eu" não é uma entidade permanente. Na verdade, tem que haver um "eu" – que é o que todos nós experimentamos. Mas, quando nós o examinamos, vemos que nossa auto-identidade não permanece a mesma por dois momentos consecutivos. Ela está mudando continuamente.

O Buddha nunca disse que não há um "eu". Ele disse que não existe entidade permanente que poderíamos chamar de "eu". Nos suttas é afirmado: "Todas as coisas são anicca. O que é anicca é dukkha. O que é anicca e dukkha é anattā." Isto indica que no tempo do Buddha deve ter sido óbvio para todos que a verdadeira natureza do "eu" deve ser a felicidade absoluta. Em outras palavras, se não fosse felicidade permanente, então não poderia ser "eu". Vez após vez, nos

suttas esta fórmula vem à tona. Deve ter sido de entendimento comum na época do Buddha, de uma forma que não o é pelas pessoas de hoje em dia. Assim, a relação entre felicidade e a crença em um “eu” deve ter sido algo de conhecimento geral. Foi a esta crença que o Buddha deu combate com a doutrina de anattā.

Tudo o que é anicca é dukkha, e tudo o que é anicca e dukkha não pode ser a felicidade permanente que o conceito de “eu” implica. Portanto, “não eu” significa que não há “eu” permanente que seja equivalente a felicidade permanente. Porque tudo está mudando, nada pode ser satisfatório; e, porque tudo está mudando e é insatisfatório, nenhuma entidade permanente existe em qualquer lugar no universo. O Buddha não estava dizendo que não há a perspectiva de um “eu” no turbilhão de mudanças dos fenômenos. Ele estava dizendo, em vez disso, que não há “eu” imutável e permanente a ser encontrado. O Buddha disse que o “eu” pode ser o corpo, o “eu” pode ser as sensações, o “eu” pode ser as memórias, o “eu” pode ser os pensamentos e o “eu” pode ser a consciência. Nossa perspectiva de “eu” pode saltar entre qualquer um destes agregados da personalidade, está em constante movimento.

Nossa ilusão não se trata tanto de que experimentamos tudo desde uma perspectiva pessoal, mas sim de que negamos a mudança e nos apegamos a esse sentimento de “eu” como real e permanente. Nosso senso de “eu” está tão firmemente estabelecido que de nada serve negar a sua existência. Por outro lado, enquanto continuarmos a negar a mudança, nunca vamos ver a verdade do “não eu”. A ilusão do “eu” é totalmente ligada à ilusão de permanência.

A ilusão fundamental do “eu” está profundamente enraizada e, portanto, é chave para a forma como nos relacionamos com o mundo. O Buddha chamou essa ilusão “māna diṭṭhi”, a ideia de “eu sou” – eu tenho pontos de vista, eu tenho ideias, eu tenho pensamentos e assim por diante. Em nossas interações ordinárias com o mundo, a ideia de “eu” é realmente necessária porque precisamos de um ponto de referência para nos contrapor a outras pessoas e objetos em nosso entorno. Devemos ter algum ponto de referência para funcionar no mundo. Então, nossas mentes elaboram uma perspectiva pessoal. Está bom; é necessário. Mas então nos apegamos a uma crença muito firme na realidade do tal “eu” e presumimos que é uma entidade fixa.

A ilusão realmente começa quando cremos na realidade permanente deste “eu” e reagimos a partir de um ponto de vista egocêntrico. Então cultivamos opiniões sobre nós mesmos como sendo mais ou menos excelentes, estando corretos, sendo bons ou justificados. A que estão conectadas essas ideias? Estão

conectadas às nossas visões de "eu", um "eu" que na prática é um impostor. Na melhor das hipóteses, podemos dizer que este impostor é um mal necessário. Mas não é uma coisa verdadeira. Então, toda a base de nosso pensamento é ilusória.

A ignorância e o desejo são os fatores que criam a ilusão da auto-identidade. Eles criam a ilusão de que nós existimos em relação a outra coisa, o que significa que um "eu" deve existir em relação ao que não é "eu". As kilesas nos convencem de que o que importa é a vantagem para o "eu", e elas fazem o que podem para promover uma forte autoimagem. Em última instância, os problemas que experimentamos são todos causados pela crença em tal "eu".

Quando há "eu", há também o que não é "eu"; e existe a relação entre os dois. Na relação, o que não é "eu" define o "eu", e aquilo que é "eu" define o "não eu". Os dois lados trabalham em conjunto. Sem "não eu", o "eu" simplesmente desaparece, não tem significado. O "não eu" deve estar sempre lá, sempre apontando para o "eu", para o "eu sou".

A crença em uma entidade imutável é o pano de fundo para a ideia de "eu", a ideia de que o "eu" tem uma existência independente, fixa. O "eu" existe – todo mundo tem uma auto-identidade – mas o "eu" é uma série infinita de fenômenos em transformação que redemoinham continuamente, sempre mudando a aparência, como um camaleão. Não é que o "eu" não exista, mas sim que é um agrupamento de mudanças dinâmicas. Portanto, não podemos apontar o "eu" e dizer que é isso ou aquilo, porque, assim que nós o apontamos, ele imediatamente se torna diferente.

Por isso, a crença do eternalista numa entidade imutável está completamente errada. Se algo é totalmente imutável, isso deve ser Nibbāna. Nibbāna certamente não é uma entidade. Onde temos entidades, temos comparações entre diferentes entidades. Quando temos comparações entre entidades, essas entidades devem ser impermanentes para poderem existir.

A natureza da existência pode ser expressa como um paradoxo. Podemos dizer que a característica fundamental da existência é a mudança constante. A existência depende de mudança. Ao mesmo tempo, qualquer coisa que mude não é real, porque não dura. A característica fundamental da realidade é a permanência. Assim, o paradoxo: o que existe não é real e o que é real não existe. Realidade e existência não podem, portanto, ser coincidentes. O mundo de nossas experiências sensoriais é um aspecto da existência, porque nada permanece o mesmo de um momento para o outro. Nada que experimentamos

é fixo e imutável; tudo está fluindo e mudando. Nibbāna é a única realidade permanente, que não muda.

Assim, podemos dizer que o “eu” existe porque está em constante mudança. A maioria das pessoas não compreende o ensinamento básico do Buddha sobre anattā. A sabedoria budista convencional diz que não há “eu”. Mas, sinceramente falando, não podemos afirmar que não temos um “eu”, uma vez que já o criamos. Ele está ali, nos referimos a ele. Esta referência, na verdade, o traz à existência e o mantém. A noção de um “eu” existe, mas certamente não existe uma entidade, nenhum “eu” permanente. O “eu” pessoal é meramente produto da ilusão.

Eu visualizo o “eu” como um turbilhão, um tornado. Ele vem zumbindo pelas planícies, girando violentamente, criando confusão e danificando tudo em seu caminho. Mas, quando examinamos de perto, descobrimos que é apenas ar e nada mais. E quando o ar para de girar, onde ele está? Nós não podemos encontrá-lo. Foi-se. Em outras palavras, não há nenhuma substância ali. Não há nenhuma entidade a ser encontrada. Sua existência é meramente aquele redemoinhar, aquele movimento dinâmico. O “eu” é muito parecido com isso: um turbilhão de fenômenos em transformação, conduzido por impurezas mentais.

O “eu” é um ponto de referência, e este ponto de referência é criado pelas kilesas. Na verdade, falamos de “eu” em termos de sujeito e objeto. Quando sentimos coisas, há aquele que sente e a coisa que é sentida. Vemos coisas: há a coisa que é vista e aquele que a vê. Nós dizemos, “Eu vejo”, assumindo que há um “eu” que vê. “Eu ouço” ou “Eu penso” – a noção de um “eu” está sempre entrando em nossa experiência. Mas, em cada caso, um “eu” diferente surge. O “eu” relacionado a ver não é aquele relacionado a ouvir; aquele relacionado aos sentidos externos não é aquele relacionado ao pensamento ou à memória, etc. Com cada novo estado mental, um “eu” diferente surge, um ponto de referência diferente. E cada ponto de referência está ligado às kilesas.

Estados mentais ruins, obviamente, envolvem as kilesas; mas bons estados mentais também envolvem kilesas. Como o peixe na água, estamos tão imersos em kilesas que nunca conhecemos qualquer outra perspectiva. Assim como os peixes conhecem apenas a experiência da água, também não temos ideia de como é a vida sem as kilesas. Como elas estão sempre presentes, conhecemos apenas o seu lado da história. O seu lado da história é a ficção da personalidade individual, o impostor que chamamos de “eu”.

O "eu" é uma coisa muito elusiva. Como ele está mudando o tempo todo, buscamos a confirmação de sua realidade objetiva. Muito de nosso pensamento é gerado apenas para esse propósito. Na verdade, essa é a razão pela qual fazemos tantas coisas; a razão pela qual tantas das kilesas se envolvem. O "eu" é uma ilusão que as kilesas evocam para impor o modo de ser delas sobre nós. Uma vez que tenho um "eu", eu deveria saber quem sou. Para saber quem sou, devo ter objetos e pessoas ao meu redor para me dizerem quem sou. Visões, atitudes e emoções também ajudam a definir quem sou. Eu sou este tipo de pessoa, isto é, o tipo de pessoa que creio ser. Eu posso parecer muito diferente para os outros, mas mantenho a convicção: "Eu sou este tipo de pessoa." Eu quero reforçar esta crença, então ajo da maneira que penso que esse tal tipo de pessoa agiria, e muitas vezes faço papel de bobo ao agir assim.

Se pudéssemos simplesmente abandonar a ideia de "eu", tudo ficaria bem. Não estou dizendo que podemos simplesmente abandonar – não podemos. As pessoas não podem simplesmente abandonar o "eu". Se elas abandonam o "eu" de uma maneira, simplesmente acabam o retomando de outra. A única ação positiva que podemos tomar é trabalhar na prática da meditação. Cultivar sila, samādhi e paññā até que a mente desenvolva sabedoria. Quando a mente desenvolve sabedoria num nível suficiente, o abandono da auto-identidade acontecerá automaticamente. Não haverá necessidade de ativamente tentar abandonar. Quando o engano do "eu" é claramente compreendido, o desejo de agarrar-se à auto-identidade vai desfazer-se por si mesmo.

Abandonar auto-identidade não é como largar os cigarros e constantemente continuar a desejar fumar. Na verdade, uma pessoa que parou de fumar dessa forma não abandonou o vício propriamente. Enquanto restar o querer, não houve realmente o abandono. Por outro lado, o abandono das kilesas não deixa qualquer "querer" residual para trás. Pode acontecer que certos desejos desapareçam tão completamente que, de repente, um dia, você percebe: "Oh, as kilesas não surgem como antes. Eu não estou mais interessado nelas". O interesse ficou para trás. Esta é a forma como a ruptura do apego deve ser – deve ser automática e final.

Não é tanto que o caminho da prática de meditação seja muito difícil; superar essas coisas que bloqueiam o caminho é que é realmente difícil. Em um sentido muito real, somos nossos piores inimigos na meditação. Tendemos a ficar presos a todo tipo de coisas errôneas. Não é apenas uma questão de fazer coisas certas, é mais uma questão de seguir na direção certa. Quando vamos na direção certa, começamos a descobrir as coisas erradas que fazemos e

começamos a corrigi-las. Indo na direção certa, nós lentamente rompemos nossa ilusão. Então aprendemos a não cometer ações prejudiciais no futuro.

A barreira para alcançar isso, é claro, é o apego à nossa auto-identidade. A fim de romper essa barreira psicológica, devemos desistir de uma parte do nosso precioso “eu”. Temos de aceitar que, em um certo nível, não podemos mais fazer uma distinção entre nós mesmos e outras pessoas. A maioria das pessoas não está disposta a ir tão longe. Ao aceitar, seríamos forçados a abandonar muitas de nossas motivações pessoais e formas de comportamento. Por exemplo, não poderíamos considerar outras pessoas como inimigas, porque, quando não são feitas distinções, odiar os outros é equivalente a odiar a nós mesmos.

Além disso, não é que nós destruimos o “eu” através da meditação, mas sim que chegamos na compreensão de que o “eu” é uma ilusão. Nenhuma destruição do “eu” ocorre, porque não há nada para destruir. É um pouco como tentar destruir uma sombra. Desvendar a ilusão, por outro lado, revela a verdadeira natureza da mente. Fundamentalmente, o elemento de Nibbāna já existe dentro de nós. Ele deve estar lá; se ele já não estivesse lá, não poderíamos alcançá-lo, porque Nibbāna não está sujeito ao surgimento. O Buddha afirmou muito claramente que o que quer que surja deve cessar, o que significa que Nibbāna deve estar já dentro de nós o tempo todo. Caso contrário, ele teria que surgir em algum ponto no tempo, o que é incompatível com sua natureza de ser imutável.

Esta é a verdadeira natureza do Dhamma, o Dhamma no coração. O coração sempre experimenta um puxão na direção do Dhamma, mas sua força não é como a atração das kilesas. Não é como a atração da criança que quer um doce imediatamente. Essa é a atração das kilesas. A atração do Dhamma é um desejo de voltar para algo que sabemos que é real; é um desejo de ir para casa, verdadeiramente, onde tudo está simplesmente direito.

No final, seguir o caminho do budismo de volta ao nosso verdadeiro lar significa abrir mão de todo o apego às nossas ideias de “eu”. Nossa jornada para casa começa com o exame de todos os nossos apegos sob a luz das três marcas da existência: anicca, dukkha e anattā. Anicca é a impermanência, mudança constante, a tendência de coisa alguma perdurar. Dukkha é descontentamento e insatisfação. Vemos que tudo está sempre mudando; nada dura muito tempo. Obtemos algo que parece muito bom, e em pouco tempo aquilo se vai. Esta não é uma base para a satisfação duradoura. E aquilo que está mudando e é insatisfatório, é anattā pois não pode ser fundamento de um “eu” viável. Como poderia haver um “eu” naquilo que é impermanente e insatisfatório? Se tudo

está mudando, o "eu" não permanece o mesmo por dois momentos consecutivos.

O caminho do Dhamma é perceber que assim é que toda a existência é caracterizada por estas três marcas: anicca, dukkha e anattā. Ver isso numa forma profunda desfaz nossos apegos. Vendo essas marcas claramente, não vamos experimentar apego a nada; como podemos ser apegados a algo que não dura? Assim que agarramos, vai embora no mesmo momento. É como tentar pegar água com uma peneira – a água apenas passa através dela.

Aquilo a que nós chamamos "eu" e pensamos como "eu" está ligado à ilusão de que nós existimos como indivíduos neste mundo. Aquilo que é Dhamma parece ser algo diferente – algo fora do domínio do "eu", mas algo que pode vir e ajudar. Como a ilusão, o Dhamma também reside na mente; os dois existem lado a lado na mente. Ilusão é o fator que cria um senso de dualidade e, em seguida, tenta fixar esta perspectiva. Por isso, nós não experimentamos nada além de dor e sofrimento. Não importa o quão bem as coisas pareçam estar fixas no lugar, elas sempre passam por mudanças, porque são anicca. Então nós sofremos, porque o que pensamos como "eu" está constantemente tentando resistir ao inevitável.

Este "eu" que pensamos ser nunca poderá conhecer a verdade. O que parece ser o outro é a verdade. Enquanto o "eu" não pode nos ajudar a entender a verdade, o outro – que é a verdade – não está, de maneira alguma, separado de nós. Precisamos aprender a reconhecer que dentro de nós existe a verdade do Dhamma que irá sempre nos dizer o caminho certo a seguir, tanto em termos de quais ações são moralmente certas e erradas, quanto em termos de quais técnicas de meditação são as mais adequadas para combater a ilusão. Temos de aprender a confiar na voz do Dhamma dentro de nós. Quanto mais confiamos nela, mais o seu poder cresce dentro de nós e mais nos aproximamos de alcançar nosso verdadeiro lar.

Citta

Os grandes mestres da Tradição da Floresta Tailandesa sempre colocaram uma ênfase especial no que eles chamam de “aquele que sabe”. Assim, eles fazem uma distinção fundamental entre dois aspectos muito diferentes da mente: o conhecedor imutável e os estados flutuantes da mente que são conhecidos. Porque falhamos em compreender a diferença, nós tomamos os estados mentais transitórios como reais, como sendo a própria mente. Na verdade, eles são apenas condições em mudança, que nunca se mantêm estáveis de um momento para o outro. A essência conhecedora da mente – aquele que sabe – é a única realidade estável.

Na maior parte das vezes, agrupamos todas as funções mentais e nos referimos a elas como mente. Mas, na verdade, os estados mentais existem em conjunto com o conhecimento deles. Quando vemos essa distinção claramente, ocorre uma compreensão de que os estados mentais, como o bem e o mal, felicidade e sofrimento ou elogio e culpa, são condições separadas da consciência que as conhece. O conhecedor ocupa uma posição neutra entre dualidades como felicidade e sofrimento. Algo simplesmente os conhece. Se pudermos ver isto claramente, conseguimos largar tudo isso e abrir mão.

A palavra pāli “citta” é frequentemente usada quando se refere a “aquele que sabe”. A própria palavra citta é muito difícil de traduzir. Quando se discute a natureza da citta, a linguagem tem suas limitações. As tentativas de traduzir uma palavra como citta em português sempre levam a mal-entendidos, porque não existe equivalente comparável que englobe todos os aspectos do seu verdadeiro significado. Na realidade, a verdadeira natureza de citta não pode ser expressa em palavras ou conceitos. Todos conceitos como mente, alma ou espírito, desviam do ponto. Todas as palavras carregam certas noções preconcebidas que limitam a sua definição. Mas citta é totalmente ilimitada. Porque abrange tudo, citta não tem fronteiras que permitam delinear-la.

Por essa razão, a palavra citta é melhor se deixada sem tradução. É muito melhor que as pessoas se esforcem para entender um termo desconhecido do que não compreender corretamente esse termo devido a uma tradução enganosa. Um mal-entendido disfarçado de conhecimento nunca conduz à verdade.

O termo citta é geralmente traduzido como “mente”, mas isso é um tanto enganador. Ao que geralmente nos referimos como mente é diferente de citta. A mente incorpora as faculdades mentais do sentir, da memória, do pensamento e da consciência, e é geralmente considerada ser aquilo que pensa e se lembra. Essas faculdades mentais são inerentemente instáveis: todas elas constantemente surgem, permanecem momentaneamente e desaparecem. Citta, por outro lado, não surge e não cessa. Existe inteiramente sem referência a tempo e espaço.

Citta é difícil de explicar, principalmente porque não representa um objeto material. Porque citta não é algo que pode ser apontado ou examinado de forma alguma, do ponto de vista do mundo ela não existe. Vocês podem conhecer citta, mas não podem vê-la. Ela não se parece com um objeto externo. Não é uma coisa sensorial com que você possa fazer contato. Vocês não podem perceber a essência conhecedora porque o conhecedor e o conhecimento são o mesmo. Para citta perceber a si, teria que se dividir em dois, e ela não pode fazer isso.

No começo, para compreender a natureza de citta, devemos perceber que ela tem vários aspectos. Num nível, há a citta da vida comum. Esta citta é bastante parecida com o movimento das ondas na superfície do oceano, em contraste com as calmas profundezas abaixo. Podemos chamar o que se move neste nível de “citta superficial”. Citta superficial conhece os cinco sentidos da visão, audição, olfato, paladar e tato. É aquilo que toma as decisões, que faz kamma; em outras palavras, aquilo que está ativo. Isto é o que queremos dizer por citta na vida comum.

Esta citta superficial tem qualidades e faculdades que estão mudando o tempo todo. Nunca para de mudar. Quando citta está associada com os agregados do corpo e da mente, está ligada ao mundo da mudança constante. Citta muda porque deve mudar. Uma vez que os agregados são parte do mundo, eles são inerentemente impermanentes, de modo que citta não pode permanecer estável nessa situação.

No entanto, a citta superficial está sempre baseada em algo que chamamos de “citta original”, ou “citta primordial”. Ao contrário da citta comum, a citta original é algo vasto e insondável. É como a profundidade e a amplitude do oceano, o oposto das ondas de sensações se movendo na superfície. As ondas não estão separadas do oceano, mas elas, na verdade, tampouco o afetam. Ao mesmo tempo, as ondas podem ser bastante turbulentas e cheias de movimento. Elas nunca se acalmam. A condição básica das ondas na superfície

do oceano é a mudança constante. O fundo do oceano, no entanto, se mantém como é: quieto e imutável.

Os agregados mentais, ou nāma khandhas, das sensações, memória, pensamento e consciência também estão vinculados ao movimento da superfície. A ignorância fundamental, ou avijjā, que permeia a citta ordinária e influencia o seu conhecimento, usa as funções destes agregados mentais para perceber objetos, como ver formas e ouvir sons. Quando citta é modificada dessa maneira, nós a chamamos de consciência, sendo tal função a que conhece as sensações. Citta é modificada dessa maneira porque avijjā, que foi infundida na citta, usurpa e usa o poder da citta para seus próprios fins.

Um dos principais objetivos de avijjā é experienciar sensações. A razão pela qual ela quer sensações é para provar sua própria existência – sua auto-identidade. A única maneira pela qual citta com avijjā pode verificar a sua identidade é relacionando a si com outras coisas através de experiências sensoriais. Assim, a consciência é necessária para a citta infundida com ignorância se relacionar com outras coisas e reforçar a sua própria existência.

A consciência é necessária para experimentar a dualidade de sujeito e objeto, mas é completamente irrelevante e desnecessária para a citta original. Então, do ponto de vista da realidade de conhecimento que é a verdadeira citta, a consciência é supérflua, já que o verdadeiro conhecimento está sempre presente em citta, mesmo depois de todos os agregados físicos e mentais desaparecerem.

Por isso, não podemos realmente dizer qualquer coisa definitiva sobre a citta original. Embora o seu âmbito seja imensuravelmente vasto, ela continua a ser para nós um mistério, uma incógnita.

Por essa razão, citta sempre causa grande incerteza às pessoas. Mas ela é também o que é mais valioso, o que realmente importa. Sua sutileza a torna difícil de apreender. Podemos dizer que citta é a essência numa pessoa – todo o resto é periférico. Nesse sentido, citta é vida, o componente essencial do que significa estar vivo. Por isso, tudo em que não há citta não está vivo – é apenas substância material inerte e nada mais.

Citta é o ativo. Ela cria os cinco agregados do corpo e da mente; ela cria vedanā, saññā, sankhāra e viññāṇa. Cria tudo. Vocês não devem pensar nos cinco agregados como sendo cinco salas diferentes nas quais citta entra, uma após outra. Não é assim. Citta cria um momento de viññāṇa, que então cessa. Em seguida, cria vedanā, que então cessa. Em seguida, saññā, que cessa. Então sankhāra, e viññāṇa novamente. Ela desempenha as funções de sentir, de

memória, de pensamento e de consciência. Todas estão sob a jurisdição da citta, todo o grupo. Ela desempenha múltiplas tarefas.

Para dar uma ideia do que é a natureza de citta: nós vemos, ouvimos, cheiramos, saboreamos e tocamos coisas, mas como conhecemos essas sensações? Onde o conhecimento está localizado? Suponham que nós vejamos algo e saibamos perfeitamente bem que é tal e tal objeto, e saibamos qual o seu propósito e assim por diante – há algo em nós que tem a cognição destas informações sensoriais. Mas quando procuramos por aquilo que conhece, achamos muito difícil capturar a qualidade do conhecedor independente do que é conhecido.

Digamos que temos uma sensação. O conhecer não é o mesmo que a sensação. Conhecer não é uma experiência sensorial. A sensação é um objeto da consciência, algo que é conhecido. O conhecimento nunca é um objeto de consciência; é, ao invés, a consciência em si. Normalmente, o que quer que experienciemos é percebido através dos sentidos. Mas nunca podemos experimentar citta desta forma porque citta é efetivamente aquilo que conhece todas as sensações. Citta é o cerne, todo o resto é periférico. Basicamente, é a essência conhecedora dentro de nós.

Mas você deve abordar o conhecer com cautela porque, embora citta seja aquilo que conhece, ela nem sempre conhece corretamente. Esse é normalmente o caso quando o seu conhecimento está contaminado internamente por impurezas mentais, como ganância, ódio e ilusão. Citta ainda conhece, mas falsamente. O que resulta dessa visão equivocada são ações prejudiciais de corpo, fala e mente.

O corpo e a mente são simplesmente mecanismos. Citta é a força que controla seu comportamento. Citta exerce os poderes de intenção e volição. Essa intenção, por sua vez, cria kamma. Porque o corpo e a mente não podem agir independentemente de citta, apenas citta pode ser responsabilizada por kamma e suas consequências. Quando as kilesas usurpam o poder da citta, elas tendem a fazer o corpo e a mente agirem de forma a promover ganância, ódio e ilusão.

O verdadeiro poder da citta é neutro, enquanto que as kilesas são tendenciosas; então, elas se aproveitam da força da citta para objetivos escusos. As kilesas querem isso e aquilo. Todo o tempo, estão se agarrando a alguma coisa. E elas instigam a citta no intuito de fazer corpo e mente se esforçarem para alcançar tais coisas. No final, a citta colhe as consequências dessas ações, que é o motivo de haver tanta dor e sofrimento.

Quando citta, sob a influência das kilesas, quer ir numa certa direção, faz corpo e mente seguirem suas ordens. Corpo e mente simplesmente seguem, realizando os ditames da citta. Por isso, nem corpo nem mente são realmente essenciais. O essencial é a citta. Mas, a fim de libertar a citta das kilesas, temos de usar corpo e mente como mecanismos necessários para ver as kilesas em ação. As kilesas estão localizadas na citta, mas elas se expressam através do corpo e da mente.

Corpo e mente são comparáveis a um computador: o corpo é o hardware e a mente é o software. A pessoa que o usa é a citta. O computador tem de estar lá para a pessoa usá-lo, assim como corpo e mente são necessários para a citta para funcionar no mundo. Uma pessoa pode usar um computador com boas ou más intenções. Seja como for, o computador simplesmente segue comandos. As intenções estão na pessoa, não no computador.

Da mesma forma, as kilesas não são encontradas no corpo ou na mente; as kilesas estão localizadas na citta. Quando uma pessoa morre, os agregados mentais morrem junto com o corpo e desaparecem. Mas a citta – a essência conhecedora da mente – não morre. Isso significa que, após a morte, as kilesas permanecem com a citta. Elas não desaparecem – e nem os resultados do kamma criado pelas kilesas, nem a tendência para que surjam no futuro. Como as kilesas e suas consequências ainda estão lá, um novo nascimento ocorrerá. Kamma é, então, reativado em conjunto com o próximo corpo e mente.

Citta é a própria base do saṃsāra. É a essência do ser que vagueia de nascimento a nascimento. Esse vaguear é governado pelo kamma e suas consequências. E é a citta que transporta o kamma de nascimento em nascimento. Isto parece implicar que a citta seja algum tipo de entidade, como uma alma. Mas não é uma entidade de forma alguma, assim como a vastidão do espaço não é uma entidade. Citta é simplesmente uma realidade que conhece; uma vasta essência conhecedora nas profundezas do ser que conhece a natureza do kamma e as suas consequências apropriadas de um nascimento para o outro.

O kamma que determina o próximo nascimento irá, então, ditar o nível de citta naquele plano de existência. Esse é o nível em que a citta normalmente funciona – para o qual sempre tende a reverter. Se vocês investigarem com frequência, poderão localizar o nível ao qual ela parece retornar dentro de si mesmos. Chamamos isso de “o solo de citta”, que significa o nível de citta.

No ciclo de renascimentos, citta pode experimentar muitos níveis diferentes. Nossas cittas estão no nível humano, mas há inúmeras variações, mesmo neste nível, de pessoas que estão extremamente baixas e grosseiras a pessoas que

estão muito elevadas e perto dos reinos dos devas. É uma gama bastante ampla. Devemos investigar para descobrir o nosso nível normal dentro desta gama. É importante saber isso. Se conseguirmos obter alguma compreensão do nosso próprio nível, podemos entender melhor onde nossas falhas se localizam e como podemos proceder para corrigi-las.

Devido a várias circunstâncias, o nível da citta pode mudar às vezes, mas ela sempre tende a voltar ao seu nível básico. Se uma pessoa pratica boas ou más ações, e segue assim por um longo tempo, o nível de citta pode se restabelecer. Ou seja, o solo da citta pode mudar. Por exemplo, se uma pessoa que normalmente é bastante amigável entra em uma certa situação de longa duração que faz com que muita raiva lhe surja, a raiva pode assumir e tornar-se o nível básico da citta. Vemos a mesma coisa em pessoas que tem problemas mentais. Quando elas se tornam presas naquele estado mental por muito tempo, tal estado torna-se o nível da citta.

Um dos problemas que todos nós temos é que tendemos a pensar que as coisas são fixas no interior. Mas não é assim. Estados mentais mudam o tempo todo, estando deste jeito agora e de um outro daqui a pouco. Depende inteiramente das condições que produzem tal estado. Condições que ocorrem com muita frequência podem influenciar citta a seguir uma determinada direção. Colocando de outra forma: quando desenvolvemos hábitos, os hábitos tendem a nos dominar. Quando nos tornamos completamente envolvidos por esses hábitos, eles podem ficar tão fortes que se tornam parte de nós. O envolvimento habitual pode mudar toda nossa disposição mental.

A maneira mais eficaz de mover o solo da citta numa direção positiva é colocar os ensinamentos do Buddha em prática. A prática de meditação sustentada e constante desenvolve bons hábitos mentais. Bons hábitos levam a um foco mental mais afiado e a melhores níveis de calma e concentração. Quando citta é elevada a um nível suficiente de calma e concentração, a essência conhecedora interior se torna mais aparente. Na verdade, essa cognitividade é tão refinada em comparação com a de nossa forma física que a sua verdadeira natureza se torna aparente somente em um estado de calma meditativa.

Embora citta esteja ligada ao corpo físico desde o nascimento, a sua presença é tão sutil que normalmente não somos capazes de detectá-la. O conhecimento da citta é, na verdade, disperso por todo o corpo, de tal forma que não podemos identificar a sua localização exata. Apenas a prática da meditação pode identificar a sua presença e separá-la de tudo o mais relacionado com o corpo.

Na meditação de samādhi podemos experimentar esta separação, vendo citta como o conhecimento e o corpo como o conhecido.

A fim de alcançar esse estágio, é preciso primeiro disciplinar a mente para superar a resistência construída pelos maus hábitos mentais acumulados. Em outras palavras, temos de treinar a mente para se aquietar e manter-se em casa. Quando a mente está bem quieta, é fácil dirigi-la para o interior. Ela vai se contentar em ficar interiorizada e se aprofundar até que entenda as coisas claramente. Enquanto que, se tentarmos fazer isso com a nossa consciência comum, a mente vai saltitar e não se manterá fixa em um objeto, porque ainda está com fome e insatisfeita.

A mente está sempre faminta e à procura de algo para satisfazer seu apetite. Por isso, busca a satisfação em sensações, o que é procurar na direção errada. Ela salta por todo o lado como um macaco, mas nunca recebe nenhuma satisfação. A maneira de curar isso é parar temporariamente a experiência sensorial – contê-la e bloqueá-la.

Na meditação, isso significa manter a mente focada em apenas um objeto. Vocês reduzem o sentimento de insatisfação, permitindo à mente apenas um objeto, usando sati para manter o objeto em foco. Isto ancora a mente e impede que ela vagueie. Porque já não pode saltitar, a inquietação diminui gradualmente. No Visuddhimagga, a mente inquieta é comparada a um bezerro que é tirado de sua mãe e amarrado a um poste com uma corda. No início, ele zurra e pula, tentando escapar. Como a corda impede, eventualmente ele se acostuma com a situação, se acalma e vai dormir junto ao poste.

Quando vocês ancoram seu foco mental em um objeto por um longo tempo, a mente vai se acalmar e ser preenchida com paz interior. Eventualmente, vocês vão chegar num ponto onde citta está tão plenamente satisfeita que já não procura por sensações. Quando isso acontece, citta segue quieta e silenciosa. Quando citta se torna quieta e silenciosa, por já não querer experimentar sensações externas, vocês podem começar a ver a sua verdadeira natureza. Vendo isso, vocês percebem o quão raramente citta está em harmonia consigo mesma.

A meditação é um processo de ida para o interior. Essencialmente, este processo se move do exterior para o interior, do grosseiro ao sutil; ele se move a partir de uma ênfase no corpo para uma ênfase na mente, de uma condição de atividade a uma condição de quietude. Em outras palavras, trata-se de um movimento de distanciamento do reino do já conhecido para o reino do conhecer.

Uma vez que a mente se torne hábil em alcançar a calma e concentração, ela começa a questionar seu relacionamento com o conhecido, os objetos da consciência. O corpo é feito inteiramente de substância material inerte, matéria física que por si mesma não tem consciência. Uma vez que a matéria física é incapaz de conhecer-se, o que é que conhece o corpo? Onde está localizada essa consciência? As sensações não conhecem a si mesmas; elas são conhecidas. O que é que está consciente das sensações? Memórias, percepções e pensamentos são objetos da consciência. Eles são conhecidos conforme surgem e cessam, mas eles mesmos não têm consciência inata. Então, o que os conhece?

Se corpo, sensações, memórias, pensamentos e percepções são todos conhecidos, deve haver um conhecedor independente que abranja todos os aspectos do corpo e da mente. Há, é claro, mas o problema é que a ignorância tece uma teia de ilusões em torno do conhecedor, distorcendo o conhecer de tal forma que nubla a diferença entre aquilo que conhece e o que é conhecido.

A esse respeito, a frase “aquele que sabe” e a palavra “citta” são usadas pela Tradição da Floresta Tailandesa de uma maneira que outros budistas podem achar difícil de compreender. Às vezes, esse entendimento pode parecer em desacordo com o que lemos nos textos budistas mais antigos. Uma das fórmulas padrão encontradas nos suttas afirma que uma plena compreensão dos cinco agregados resulta na destruição da cobiça, do ódio e da ilusão. Esta declaração representa uma visão simplificada de uma experiência muito complexa. A implicação é que os cinco agregados abrangem todo o mundo da experiência humana; que nada – incluindo uma consciência independente – existe fora do domínio dos cinco agregados. Se nada existe separadamente dos cinco khandhas, então tudo o que existe deve ser incluído no seu domínio.

Isso é realmente verdade, mas não da maneira como as pessoas normalmente pensam. Isso depende do que se entende por “existência.” A mudança é a essência da existência e tudo nos cinco khandhas está em constante mudança; por conseguinte, os cinco khandhas são o domínio da existência. Sem mudança não há existência. Por outro lado, a mudança dos fenômenos não é real, porque a realidade não muda nunca. Assim, os cinco khandhas existem, mas eles não são reais. Eles não são a realidade, porque a realidade não é impermanente. Porque ela nunca muda, a realidade não é conhecida através de sensações; e, porque não podemos sentir a realidade, ela não está associada com os cinco khandhas. No entanto, a realidade pode ser conhecida: a conhecemos ao sê-la.

Podemos colocar da seguinte forma: tudo no mundo é impermanente; tudo está em constante mudança. A mudança é a exata natureza da existência. Sem

mudança, não há existência. Tudo o que é impermanente é irreal. Nunca há tempo para ser real; está mudando o tempo todo. O que temos aqui é uma fundamental ausência de realidade.

Citta, por outro lado, é a exceção à regra. Existindo separadamente dos cinco khandhas, citta é comparável à vastidão do espaço insondável. Assim como o espaço é o meio sem o qual nada poderia vir a ser, citta é o contínuo consciente estável sem o qual nada no reino dos cinco agregados ou das seis bases dos sentidos poderia vir a ser. Citta é a realidade imutável na qual tudo no mundo surge e cessa. Porque citta não muda, ela não existe – mas é real. Sendo a consciência em si, ela é a toda-abrangente presença na qual surgir e cessar são conhecidos.

Na verdade, não há nada realmente errado com citta. Seu interior já é naturalmente puro. São as influências impuras que se infiltram na citta que causam as experiências de felicidade e sofrimento, alegria e tristeza. Mas a verdadeira natureza da citta não tem nenhuma dessas qualidades. Estados como felicidade e sofrimento não são intrínsecos à citta. Eles meramente enganam a mente destreinada, que segue atrás deles até que se esquece de si mesma, se esquece de sua verdadeira natureza.

Verdadeiramente falando, citta já está quieta e imperturbável – como o oceano. Quando o vento sopra, a superfície da água ondula. As ondulações são devidas aos ventos na superfície, não ao próprio oceano. As profundezas do oceano permanecem imóveis e não afetadas. Quando surgem pensamentos e percepções, a superfície da mente ondula; quando surgem impressões sensoriais, a superfície da mente ondula. A ondulação é devida aos pensamentos e sensações. Quando a mente segue a sua atividade superficial, ela perde de vista a sua verdadeira natureza. Se ela não segue atrás disso, pode conhecer plenamente a natureza flutuante da atividade mental e ainda permanecer impassível.

Nossa prática deve ser focada em ver aquilo que conhece os pensamentos e sensações conforme eles surgem e cessam. Temos que treinar a mente para conhecer todos os aspectos da atividade mental, sem se perder em qualquer um deles. Ao fazer isso, a tranquilidade natural da citta irá se sobressair e permanecer imperturbável pela felicidade, sofrimento, alegria ou tristeza. Se pudermos experimentar essa distinção com clareza, poderemos renunciar a todos os aspectos da existência e deixá-los seguir seu próprio caminho natural. Em última análise, este é o objetivo da prática budista.

Nibbāna

Recentemente, li a introdução de Maurice Walshe ao Dīgha Nikāya. Ele escreve muito bem. Ele fez um comentário interessante sobre o Nobre Caminho Óctuplo. Disse que os oito fatores do Caminho são divididos em três partes: sila, samādhī e paññā – mas a ordem é diferente disso. O grupo da Sabedoria, com Visão Correta e Atitude Correta vem primeiro, seguido pelo grupo da Moralidade, com Fala Correta, Ação Correta e Modo de Vida Correto e terminando com o grupo da Concentração, com Esforço Correto, Sati Correto e Concentração Correta. Ele supôs que a sabedoria devesse vir em primeiro lugar, antes que houvesse moralidade e concentração. Até certo ponto isso é verdade, mas o verdadeiro significado do Caminho é bem diferente.

A verdade essencial do Nobre Caminho Óctuplo é que o Caminho só pode surgir quando todos os oito fatores alcançam um nível de desenvolvimento suficiente para provocar o “Momento do Caminho”. Neste momento, todos os oito fatores devem convergir simultaneamente, cada um dando apoio aos outros. Por essa definição, torna-se um verdadeiro Caminho apenas no Momento do Caminho, que é a experiência de Sotāpanna, Sakadāgāmi, Anāgāmi ou Arahant. O Caminho passa de um estado de pureza inferior a um superior. Culmina em Momentos do Caminho muito específicos, quando todos os fatores do Caminho se unem em um certo nível de perfeição. Até que surjam tais momentos, o trabalho de um praticante é apenas uma preparação para o Caminho.

As pessoas sustentam um monte de mal-entendidos sobre o Nobre Caminho Óctuplo. Quando os ocidentais começam a aprender sobre budismo, muitas vezes começam estudando o Nobre Caminho Óctuplo. Mas este não é o itinerário correto. Nos suttas, quando o Buddha dá um discurso sobre o Nobre Caminho Óctuplo, ele sempre o menciona no final do discurso. Depois de conversar com as pessoas até as conduzir ao estado mental adequado, só então ele explica o Caminho.

Devemos entender que o Nobre Caminho Óctuplo não é um caminho que praticamos um pouco a cada dia. Nobre Caminho Óctuplo significa que todos os seus oito fatores estão Corretos: Visão Correta, Atitude Correta, Fala Correta, Ação Correta, Modo de Vida Correto, Esforço Correto, Atenção Plena Correta, Samādhī Correto. Eles estão todos corretos, e por correto entenda-se perfeito. E, sendo perfeitos, eles proveem um caminho que é capaz de conduzir

a mente, passo a passo, para a meta final. Em outras palavras, eles iniciam um Momento do Caminho, o momento de Sotāpanna, Sakadāgāmi, e assim por diante. Este é o verdadeiro significado do Nobre Caminho Óctuplo.

Claro, devemos constantemente praticar para aperfeiçoar cada fator do Caminho; isto é necessário. Mas simplesmente praticar o Nobre Caminho Óctuplo um pouco aqui e um pouco ali não nos levará ao objetivo. Hoje nós faremos isso, amanhã nós faremos aquilo e assim por diante. O Nobre Caminho Óctuplo é, na verdade, o caminho para Nibbāna. Isto significa que culmina na perfeição num nível muito profundo dentro da mente. Não é simplesmente uma viagem de um estágio para o seguinte; sua fruição exige uma prática de meditação que tenha ido muito profundamente, até o ponto onde todos esses fatores se coligam com igual força e propósito. Somente quando o tempo e as condições forem adequadas, aquele Momento do Caminho ocorrerá. Dito isso, o Nobre Caminho Óctuplo não é simplesmente um “budismo de apostila”. Isso é algo que tem sido mal interpretado.

Pelo mesmo raciocínio, o Nobre Caminho Óctuplo não é um caminho que se percorre como se fosse uma estrada ou uma trilha. Ao invés, o Caminho é configurado como um modo de transcendência. Quando nós fazemos o trabalho para definir o Caminho corretamente, ele age como um canal para estados transcendentais da mente surgirem – Sotāpanna, Sakadāgāmi, Anāgāmi e Arahant. Devido a isso, todos os fatores do Caminho surgem simultaneamente. É um feito difícil de realizar, porque temos de sintonizar todos esses fatores de forma perfeita ao mesmo tempo. Completado o trabalho, quando surgem as condições certas, todos eles se unem e fomentam o Momento do Caminho.

A fim de conseguir isso, temos de desenvolver gradualmente todas as condições que são necessárias para aquele momento acontecer. Isto envolve não só a prática da meditação formal, mas todas as nossas atividades durante o dia. Esforço e sabedoria devem estar presentes em todos os momentos, a fim de transformar qualquer situação em Dhamma.

Para começar, devemos primeiro desenvolver os fatores do Caminho individualmente. Isto é necessário. Quando esses fatores estiverem bem desenvolvidos, então nossa prática será forte. Quando estiver forte o suficiente, os fatores podem se unir para atuar como uma ponte para o outro lado – por exemplo, do Momento do Caminho de Sotāpanna para a fruição desta realização. Embora seja necessário desenvolver os fatores do Caminho individualmente, não devemos pensar que eles mesmos são o Caminho. O

Caminho só surge quando todos os oito fatores forem perfeitos. Enfatizando que todos os fatores estão “corretos” significa que, na prática, eles estão perfeitos. Uma vez que eles estejam em perfeita harmonia, o Momento do Caminho ocorre.

Maggasāmaggī é a condição em que todos os fatores do Caminho se juntam simultaneamente para se tornar um caminho transcendente. Todos os oito devem estar presentes ao mesmo tempo. Não é praticando *sīla*, depois *samādhi* e então *paññā* nessa ordem específica. Também não é simplesmente a acumulação dos bons resultados advindos da prática destes fatores durante um longo período de tempo. Nós podemos imputar tal significado, mas na verdade não significa isso.

No *Sāmaññaphala Sutta* do *Dīgha Nikāya*, quando o Buddha ensinou ao Rei *Ajātasattu*⁸, ele começou com *dāna* e depois seguiu para *sīla* e assim por diante, elevando o nível até que finalmente chegou no Nobre Caminho Óctuplo. Em outras palavras, o Nobre Caminho Óctuplo veio precisamente no final do discurso do Buddha. Após o Buddha ter passado pelos fatores do Caminho, o rei – muito impressionado com o que ouviu – prestou seus respeitos e partiu. O Buddha então disse aos monges presentes que, se o rei não tivesse matado seu pai, ele certamente teria experimentado o Caminho. Isto sugere que o Caminho não poderia tomar forma naquele momento, porque o fator de *sīla* do rei era fraco, o que impediu todos os oito fatores de surgirem com igual força.

Portanto, a fim de realizar plenamente o Caminho, temos de nos treinar em todos os fatores do Caminho até que eles sejam fortes o suficiente para irmos além. Mas o Caminho é muito mais do que apenas uma forma de treinamento, pois é através dele que o objetivo é diretamente experienciado. Eventualmente, nós alcançamos uma situação onde o objetivo é conhecido, mas não necessariamente realizado. Em outras palavras, podemos saber que o objetivo está lá, e saber a direção geral a tomar para alcançá-lo, mas não há nada que possamos apontar, nenhum objeto que possamos ver à frente representando a meta.

Na verdade, o objetivo não é algo que alcançamos através do esforço para ir cada vez mais alto. Não é isso. Na verdade, o objetivo está lá o tempo todo. O que devemos fazer é nos livrar das coisas que o ocultam da visão – não obter alguma coisa, mas abrir mão de tudo. Portanto, temos de nos livrar de todos os nossos anseios, de todos os nossos apegos, de todos os nossos pontos de vista errados e de toda a nossa ilusão. Desenvolver os fatores do caminho

8 *Rei Ajātasattu era filho do Rei Bimbisara e matou o pai para usurpar-lhe o trono.*

eventualmente liberta de todo o apego a qualquer coisa ligada ao mundo. Quando fazemos isso até deixarmos tudo, a meta – Nibbāna – estará lá. Então, nada resta a fazermos. Portanto, o budismo não é um caminho de obter tanto quanto um caminho de renúncia.

Quando todos os fatores do Caminho estão corretos, eles agem como uma ponte que conduz de um estado mundano comum para o estado de Nibbāna. Primeiro, a realização de Nibbāna ocorre momentaneamente, porque a atração das kilesas é forte demais para que a mente permaneça nele; ela decai de volta à consciência mundana, onde mais trabalho precisa ser feito. O efeito de longo prazo sobre a mente é uma fundação estável. Podemos dizer que, quando a mente alcança qualquer um dos Caminhos, ela conhece Nibbāna por um momento. Um sabor residual da realização da liberdade absoluta permanece, o que torna impossível para a mente deteriorar-se além de um certo nível.

Cada uma das quatro etapas do Caminho Ariano⁹ é uma experiência muito distinta e clara. Se podemos ou não nomear a experiência, não é tão importante. Nós simplesmente conhecemos aquela experiência e nunca esquecemos. Depois de atingir o Entrar na Correnteza¹⁰, por exemplo, vamos saber muito claramente que algo extraordinário aconteceu, causando uma grande mudança em nossa composição fundamental. Olhando para trás, nós estaremos cientes de que, a partir daquele momento, uma diferença notável aconteceu.

Entrando na Correnteza, nós asseguramos uma fé absoluta no Dhamma, porque no momento da Entrada na Correnteza a verdade é vista com clareza absoluta. Depois de ter visto a verdade, a dúvida sobre a verdade já não pode surgir. Nós também vemos claramente que o corpo físico é externo à nossa identidade pessoal: não é nós, não nos pertence. E surge a compreensão de que as formas rituais de comportamento e as cerimônias de que as pessoas se utilizam para melhorar sua situação não são a maneira de encontrar a verdade. Ao mesmo tempo, percebemos a necessidade absoluta de praticar a virtude moral. Porque vemos estas verdades por nós mesmos, nada pode abalar nossa fé nelas.

No Momento do Caminho, temos uma certeza inabalável de que o Caminho e sua fruição estão nos levando para longe do mundo. Quando o mundo é finalmente transcendido, a natureza convencional da relatividade se rompe. É como se a mente fosse para o vazio, um vazio de tudo que conhecemos. Ela vai para uma realidade que chamamos de Nibbāna. Esta realidade é de tal natureza que não tem características relativas. Porque nada como ela existe no relativo,

⁹ *As etapas são as realizações de Sotāpanna, Sakadāgāmi, Anāgāmi e Arahant.*

¹⁰ *Em pāli, Sotāpanna.*

no mundo convencional, não podemos descrevê-la com precisão. Quando chegamos a tal nível, é nele que estamos destinados a ficar; isso é tudo o que podemos dizer.

Curiosamente, a realização momentânea do Caminho é de tal forma que não deixa rastros na memória normal. O Ariya Puggala não pode se lembrar exatamente o que aconteceu naquele momento porque não há nada na experiência de Nibbāna onde a memória possa se agarrar. Assim, quando Nibbāna é conhecido por um momento, uma situação está configurada de modo que o objetivo é conhecido, mas não é conhecido sob qualquer forma concreta. Sabemos com certeza que o objetivo está nessa direção. Sabendo disso, podemos compreender como outras práticas, como o culto e o ritual, são todos ilusórios. Essas práticas não levam diretamente ao Nibbāna. Torna-se absolutamente claro que o caminho para Nibbāna é o Caminho que o Buddha ensinou, o Nobre Caminho Óctuplo.

No momento da Entrada na Correnteza, vamos experimentar o nosso primeiro gosto de Nibbāna, um gosto de libertação que irá nos estimular ao esforço em direção ao seu completo cumprimento. Ser capaz de nomear e descrever essa experiência é de pouca importância. Até mesmo os termos que lemos nos textos budistas não conduzem necessariamente a uma melhor compreensão, principalmente porque os lemos dentro de um contexto que é inadequado para a compreensão. Visualizamos as imagens que eles apresentam a partir da perspectiva da nossa vida comum. Mas, no que diz respeito ao Entrar na Correnteza, esta é uma falsa imagem. As pessoas gostam de discutir as quatro etapas do Caminho Ariano, mas a linguagem, em geral, não consegue expressar a verdade.

De fato, somente aquele primeiro gosto de Nibbāna pode resolver o assunto. Depois daquele primeiro gosto, após a realização de Sotāpanna, o Caminho se torna uma travessia que cruza para o outro lado, com cada pedra localizada em seu devido lugar. Somente quando tais fatores estão todos devidamente no lugar, podemos atravessar.

Os textos dizem que o caminho de Sotāpanna é o caminho da descoberta. Em outras palavras, a sabedoria surge. Sakadāgāmi, Anāgāmi e Arahant representam o caminho do esforço. Uma vez que a direção correta foi descoberta, o esforço deve, então, ser colocado em se livrar das kilesas a fim de seguir pelo resto do caminho. Na prática, isso significa que temos que desenvolver todos os oito elementos do Caminho até que atinjam uma condição

perfeita. Então, a mente transcende o mundo convencional, e a fruição ocorre automaticamente.

Com relação ao Caminho, surge a pergunta: devem todos os fatores do Caminho estar em cem por cento de força para que o Momento do Caminho surja, ou seu surgimento ocorre na dependência da força dos fatores que são suficientes para cada indivíduo específico? Pessoalmente, penso que a força dos fatores do Caminho é uma questão individual, dependente de necessidades específicas de cada pessoa. Os requisitos para um determinado indivíduo podem se apoiar mais em alguns fatores e menos em os outros, de modo a trazer um equilíbrio global perfeito. O que é necessário é ter uma força geral, suficiente em todos eles. Por exemplo, quando a sabedoria é forte, você não precisa de tanto samādhi, embora algum samādhi sempre seja necessário. Com outros fatores do Caminho presentes, o samādhi será inevitavelmente Samādhi Correto, porque cada fator do Caminho é uma condição de apoio para os outros fatores.

Mas, independentemente do temperamento individual, Nibbāna é igualmente acessível a todos. Eu diria que Nibbāna já existe em todo mundo e todo mundo sabe disso, mas não o reconhecem. Intuitivamente sabemos que há algo melhor do que este mundo, mas não sabemos o que é. Então procuramos. Como temos uma variedade de sentidos com que trabalhar, tendemos a focar da direção dos sentidos, buscamos neles a verdadeira felicidade. Claro, esta busca está na direção errada.

Quando seguimos na direção dos sentidos, nos apegamos à experiência sensorial e construímos apegos aos ganhos mundanos. As pessoas hoje em dia pensam que a vida deveria ser o desenvolvimento do mundo. Mas desenvolver o mundo significa deteriorar a mente, porque a mente das pessoas se mantém voltada para o mundo, e nunca para o interior de si mesmas. O caminho do Dhamma é exatamente o oposto: é sobre como nos livrar de todos os apegos mundanos e, assim, livrarmo-nos das nossas preocupações com o mundo. Quando praticamos dessa forma, o caminho do Dhamma vai constantemente nos levar a uma cada vez maior liberdade, até que finalmente chegamos ao objetivo final. Mas, como os nossos apegos são muito grudentos, isso não é uma tarefa fácil.

O objetivo final, Nibbāna, está além do mundo, além dos apegos. A natureza de Nibbāna é o vazio. Mas, quando nossa consciência está enraizada neste mundo, não podemos tomar consciência do vazio. Não temos meios de saber o que é. Em vez disso, nos apegamos firmemente a percepções de “eu” e “meu”, de modo

que o mundo em que vivemos fica atado por condições artificiais. Estamos apegados a um mundo de realidade condicionada.

Nibbāna, por outro lado, é totalmente não-condicionado. Neste nível, não existe diferença entre uma pessoa e outra. Por isso, o conhecimento e a compreensão neste nível podem ser transmitidos diretamente, de coração a coração, sem a necessidade de expressão verbal. Mas essa comunicação direta requer alguém neste nível para compreendê-la totalmente. Outras pessoas podem ser capazes de obter algum entendimento desta forma, mas vão ter dificuldade em transformar esse conhecimento em pensamentos comuns. Por causa das kilesas, seu pensamento distorcerá o significado.

Há a maneira mundana de comunicação, que é o discurso comum; e há um modo mais elevado de comunicação que, embora mais preciso, também é esquivo e sem forma. Tentar transmitir um entendimento direto no modo mais elevado, usando termos metafóricos, pode ser mais confuso do que usar o modo habitual de expressão. Na comunicação normal, usamos lógica, razão, experiência e memória. Embora as explicações sejam um pouco precárias, elas podem gradualmente levar à compreensão. Mas quando a pessoa comum tenta explicar o Dhamma em metáforas altissonantes, a explicação geralmente acaba bastante confusa, porque há muito espaço para as kilesas se intrometerem e distorcerem o pensamento.

Nibbāna é descrito como algo vazio de todas as distinções. Mas não devemos cometer o erro, como muitas pessoas fazem, de dizer: “Somos todos um.” Isso é apenas outra forma de distinção. De um lado, nós somos muitos; por outro, somos um. Mas quem é esse “nós”? Quando falamos de um, também podemos falar sobre muitos – neste caso, todas as ideias de unidade desaparecem. Quando se trata de Nibbāna, todas as palavras e conceitos cessam completamente.

Algumas pessoas acreditam que os estados pacíficos da mente são uma antecipação do Nibbāna. Isso não é verdade. Nibbāna é uma ruptura total de todo tipo de experiência convencional. É uma revelação de algo que sempre esteve lá, embora nunca o tenhamos conhecido. Quando a mente alcança o estágio onde não é anicca, dukkha ou anattā, ela transcendeu completamente o mundo convencional da nossa experiência. Foi totalmente além. Por isso, Nibbāna nunca pode ser explicado em linguagem convencional. No Sutta Nipāta, o Venerável Upasiva se dirige ao Buddha e pede que ele explique o estado em que todas as condições cessam. O Buddha responde que, quando todas as condições cessam, todas as formas de discurso cessam também.

Nibbāna é o Incondicionado, portanto, não podemos utilizar formas de linguagem condicionada para falar sobre ele.

A palavra “iluminação” é frequentemente usada para descrever a realização de Nibbāna. Mas iluminação, usada desta forma, é uma contradição em termos, porque a experiência de luz por um praticante altamente avançado é uma manifestação de avijjā, ou ignorância fundamental. O nível final deve ser vazio absoluto. Não há nada lá para perceber. Qualquer coisa que se manifesta é um apego. Luz, por exemplo, é um apego. É preciso ir além de todas os apegos para chegar a Nibbāna. Assim, a palavra “iluminação” significa um estado sutil de ilusão em vez de um estado de despertar. Embora as manifestações de pura radiância indiquem uma elevada realização meditativa, em nada representam o objetivo final. O objetivo final é vazio de todas as características convencionais.

Experimentar Nibbāna significa saber a verdade de forma profunda. Este conhecimento não é algo superficial sobre o qual se possa contemplar e pensar. Não se pode pensar em Nibbāna, porque tudo sobre o que se pensa deve ser relativo. Pensar significa dualidade: alguém pensando sobre algo. A não-dualidade natural de Nibbāna não tem nem sujeito nem objeto. Então, o que há para pensar? Nibbāna não pode ser apontado por palavras.

Por essa razão, o Buddha não expôs uma “filosofia última”. Em vez disso, o Buddha ensinou métodos práticos para alcançar o estado incondicionado. Por exemplo, ele ensinou que tudo é anicca, dukkha e anattā. No entanto, ele não disse que a realidade última é nicca, sukha e attā. Ele disse que a realidade última é não-anicca, não-dukkha, não-anattā – o que é muito diferente. Nicca, sukha e attā são os opostos de anicca, dukkha e anattā; enquanto que o último, o Incondicionado, não pode ser fixado sob quaisquer qualidades que o definam de forma alguma. Todas as definições são erradas. O Incondicionado é apenas isso: totalmente sem condições – significando que não há palavras que possam descrevê-lo. Não é algo que a linguagem possa identificar claramente. Como a vastidão do espaço, Nibbāna é ilimitado e imensurável. Tendo chegado a isso, todas as palavras cessam. Elas devem cessar, porque todas as palavras estão ligadas a condições. O Incondicionado só pode ser conhecido por nos tornarmos incondicionados.

Isso levanta uma questão familiar: Nibbāna ainda é uma possibilidade para nós hoje? A resposta deveria ser óbvia. Dhamma existe e existem os Caminhos, e pode-se ver o raciocínio por trás deles e os métodos necessários para chegar lá; então, por que nossos esforços não trariam resultados? Os ensinamentos do

Buddha foram projetados para os seres humanos e os seres humanos de hoje não são muito diferentes do que eram na época do Buddha.

A opinião de que a realização do estado de Arahant é uma coisa do passado é uma opinião tola. É como dizer que se você misturar sal e ácido sulfúrico você não pode mais obter cloro; que funcionava no século passado, mas hoje em dia não mais. É esse o tipo de bobagem. O estado de Arahant é um fato da natureza; um estado que está em nós o tempo todo. Não é como se fosse algo novo para nós. Como ele está lá, ele pode ser conhecido. O que temos a fazer é limpar todo o lixo que oculta sua visão. Quando tivermos varrido completamente o lixo, tal estado aparecerá.

Nibbāna não é algo que possa surgir. Se Nibbāna pudesse surgir, poderia cessar também. Por isso, deve estar lá o tempo todo. Nibbāna existe em todos, mas é coberto pela bagunça das contaminações. O trabalho de vocês é se livrarem da bagunça. Quando vocês tiverem se livrado da maior parte da bagunça, então vocês poderão limpar o pouco restante e atravessar. Não há nada a impedi-los, exceto vocês mesmos. Aqueles que dizem que não pode ser feito hoje em dia estão essencialmente criando uma barreira para si mesmos. Para eles, Nibbāna se torna impossível porque a crença de que não pode ser atingido o torna impossível. Se alguém acredita plenamente que não pode se tornar um Arahant, ele nunca vai tentar. Aqueles que acreditam que podem, vão pelo menos tentar; e, se perseverarem, podem muito bem ter sucesso.

Em última análise, se vocês tentarem entender Dhamma e Nibbāna sem atingi-los primeiro, vão ficar com meros conceitos e ideias, que não são a coisa real. Serão apenas ideias e símbolos em suas próprias mentes. Para realmente saberem por si mesmos, vocês devem alcançar aquele estado.

Os estágios de Sotāpanna e os restantes são fases em que Nibbāna é experienciado, mesmo que apenas por alguns instantes. Emergindo dessas realizações, vocês não podem se lembrar de coisa alguma sobre elas, porque não há algo para se lembrar. Vocês podem se lembrar apenas de coisas que são relativas, e tal estado não é relativo. Assim, emergindo de Sotāpanna, por exemplo, vocês não iriam realmente lembrar o que aconteceu. Tudo que saberiam é que houve uma mudança. Quando Nibbāna é experienciado pela primeira vez, a verdade de Nibbāna é conhecida, mas depois apenas o sabor de tal verdade permanece. O sabor residual garante que você tenha total confiança nela. Com plena confiança, você não duvida dos ensinamentos do Buddha em nenhum ponto. Porque você já experienciou Nibbāna, você sabe, sem dúvida, qual é o verdadeiro caminho.

No final, Nibbāna – a cessação definitiva – se manifesta quando vocês não podem encontrar absolutamente coisa alguma. Não podem sequer encontrar aquele que não encontrou coisa alguma. Todas as distinções desaparecem. Não é tanto que alcançaram algo, mas sim que a pessoa que alcança desapareceu. Quando isso acontece, falar sobre qualidades como humildade e equanimidade perde o sentido, porque nenhuma pessoa está lá para ser humilde ou equânime. Tais qualidades são designações meramente convencionais para estados mentais em constante mudança. As idas e vindas dos estados mentais de modo algum maculam a essência pura e incondicionada de Nibbāna.

No Budismo Theravāda, um epíteto para a conquista do Nibbāna é este: chegar ao fim de todas as perguntas. Isso não significa que todas as perguntas foram respondidas; significa que não há mais perguntas que se possam fazer – porque a base para fazer perguntas não existe mais. Ninguém está lá para perguntar, e não há sobre o que perguntar.

A busca por Nibbāna começa com nossa busca pela felicidade duradoura. Tendo falhado em encontrar a felicidade ao tentar satisfazer nossos desejos, vemos o perigo em nos apegar a coisas que não são confiáveis, são instáveis e estão em constante mudança. Enquanto há apego às coisas que estão em mudança, decepção e sofrimento ocorrerão quando deixam de ser o que esperamos que sejam. Não importa o quanto tentemos, não podemos encontrar qualquer coisa no mundo que seja permanente e estável; portanto, nunca conseguimos encontrar a felicidade duradoura. O caminho budista é o caminho de se livrar do desejo, abandonando apegos e deixando tudo de lado. Quando praticamos dessa forma, o Dhamma progressivamente nos levará a mais e mais liberdade, até que finalmente consigamos alcançar o objetivo final, a felicidade superior, Nibbāna.

Sabedoria

Sabedoria, como é entendida no sentido budista, difere da sabedoria no sentido mundano. No mundo, sabedoria normalmente significa pensamento inteligente ou hábil que leva ao entendimento. No budismo, sabedoria é mais estreitamente relacionada com contemplação profunda. É mais como uma faculdade mental de investigação profunda firmemente baseada em uma mente calma e concentrada. Sabedoria não é inquieta; em vez disso, carrega consigo uma sensação de paz e felicidade, e nela há uma qualidade quase de alegria. Este é o estado de sabedoria que estamos buscando, embora não seja tão facilmente alcançado. Algumas pessoas a conseguem naturalmente, mas a maioria permanece presa no nível do pensamento discursivo.

A sabedoria é uma faculdade mental que deve ser cultivada. Mesmo aqueles que possuem sabedoria inata não serão capazes de usá-la corretamente a menos que sua sati seja forte o suficiente para apoiar e direcionar suas atividades. Sabedoria não significa mera inteligência. Ela representa uma capacidade de compreender que é desenvolvida através do treinamento espiritual. Por essa razão, as primeiras necessidades do treinamento espiritual são as realizações de boa sati e uma mente tranquila.

A sabedoria resolve problemas e coloca as coisas nos seus lugares. Mas não adianta tentar dominar a sabedoria sem primeiro desenvolver uma base de calma e concentração. Caso contrário, não será verdadeira sabedoria, será apenas pensamento discursivo. O pensamento discursivo é superficial; ele salta de um conceito para outro sem nunca ir profundamente em qualquer um deles. A sabedoria é diferente. Ela atua num nível mais profundo e penetrante que o mero pensamento.

Quando a mente está calma e livre de pensamentos lhe distraindo, a contemplação do corpo é um excelente lugar para começar a cultivar sabedoria. Da contemplação do corpo, vocês podem então avançar, passo a passo, para investigar as sutilezas da mente e dos fenômenos mentais. Porém, é mais fácil começar pelo corpo porque ele é mais tangível. Vocês podem ver e sentir o corpo. Vocês podem olhar para dentro dele, tanto vendo o corpo de outra pessoa quanto olhando para seu próprio corpo e examinando o que há aí. Por ser grosseiro, não é difícil de apreender. A mente, por outro lado, é muito sutil, o que a torna difícil de apreender, difícil de compreender. Devido ao grau de

dificuldade, vocês devem desenvolver a sabedoria num nível bastante elevado antes que possam realmente abordar a mente de forma correta.

O caminho da prática da sabedoria – investigar interiormente, dos objetos mais grosseiros para os mais sutis – é exemplificado nos Quatro Fundamentos de Sati ou os Quatro Satipaṭṭhānas: corpo, sensações, citta e dhammā. Aqui nós temos um caminho que conduz progressivamente do externo para o interno. O corpo, sendo externo, é o mais óbvio. Seguindo para o interior, as sensações são representadas pelo “corpo de sensações”¹¹, mais sutil. Mais sutil ainda é citta, ou estados mentais. Por último, existe dhammā, que é o conteúdo da mente – os fenômenos mais sutis de todos. Cada um destes quatro é um domínio de experiência pessoal, e cada um é um modo de estabelecer sati.

Nossa contemplação dos Quatro Satipaṭṭhānas deve começar com o aspecto mais visível e tangível da nossa identidade pessoal. Quando obtemos alguma compreensão do aspecto mais grosseiro, a progressão para os aspectos mais sutis pode começar. A fim de descobrir o que somos, primeiro temos de descobrir o que não somos. Se eliminarmos o que não somos, vamos ter uma ideia melhor do que somos. Então, temos de buscar ver o que não somos. Uma das coisas que não somos é o corpo físico.

Para começar a estabelecer sati no corpo, vamos nos concentrar no corpo físico da forma normal em que o entendemos. Sem entrar em ideias abstratas sobre o corpo, nós simplesmente analisamos a condição do corpo humano como o experienciamos. O que é o corpo humano e do que é composto? Investigando a realidade, vemos que a composição de nossos corpos físicos e a das coisas no mundo material são de natureza similar. O corpo é constituído pelos mesmos elementos físicos que são encontrados em substâncias materiais por toda a parte. Em outras palavras, ele consiste de átomos e moléculas, etc. Porque o corpo é nascido do mundo físico, ele depende do mundo para obter alimento, ar, calor, luz, e assim por diante. Na verdade, o corpo pertence à natureza. E no final, quando o corpo morre, ele decai, se desintegra e retorna à natureza. No que diz respeito à sua composição, um corpo vivo não é fundamentalmente diferente de um cadáver.

Não obstante à natureza impermanente do corpo, ainda nos identificamos com nossos corpos como uma parte muito real de quem somos; os vemos como nossos. Esta é a forma como percebemos a existência corporal. Mas por quais meios nós realmente experienciamos o corpo? É a nossa própria experiência

11 *Veja nota na página 141.*

pessoal do corpo que deve ser o fator determinante. Além das descrições alheias a respeito da composição do corpo, como conhecemos o corpo interiormente?

Podemos supor que o cérebro humano contém conhecimento de todo o corpo. Sabe-se que o corpo é disposto em áreas sensoriais do cérebro de acordo com onde os nervos terminam. O cérebro tem áreas que correspondem a cada parte do corpo. Por isso, pode-se dizer que funções que ocorrem no corpo são espelhadas no cérebro. Na verdade, pode-se dizer que todo o corpo é conhecido lá. Lá é para onde as sensações vão e é lá que são conhecidas.

A mente então toma os dados sensoriais e projeta em um imaginário “corpo de sensações”. O corpo de sensações é composto pela mente e espelha o corpo físico, sendo coincidente com ele. É essencialmente um corpo fantasma – uma construção mental que simula o corpo físico. Este corpo criado pela mente é o que conhecemos através das sensações.

Se uma sensação está localizada em algum lugar do corpo de sensações, nós associamos essa parte do corpo com a sensação. Por exemplo, quando sentimos dor, digamos, na perna, nós damos à dor uma localização com base no que o corpo de sensações nos diz. Mas a dor meramente parece ser na perna quando, na verdade, ela é experienciada unicamente nesse corpo de sensações “fantasma”. Ou seja, é experienciada em algum lugar no reino da mente. A dor parece ser na perna porque, na nossa construção mental de corpo, aprendemos a relacionar o registro de determinados impulsos nervosos com essa área específica do corpo.

Este é um exemplo de como a sabedoria pode levar um praticante a partir do estabelecimento de sati no domínio do corpo físico grosseiro até ao estabelecimento de sati no domínio sutil do corpo de sensações. De fato, no reino da experiência, os dois domínios, do corpo e das sensações, não podem ser separados. Ambos funcionam em conjunto como partes de um todo, formando uma contemplação com dois aspectos.

Ao mesmo tempo em que o corpo e as sensações são codependentes, citta, ou estados mentais, estão ativamente envolvidos com esses domínios. Pensamentos e conceitos, e os estados mentais sutis que os determinam, definem as nossas percepções do corpo de sensações “fantasma”. E sensações mentais, ainda mais sutis, estão intimamente associadas com estados mentais.

Vários fatores constroem os processos da mente. Há sentimentos e memórias; em seguida, os dois principais fatores que compõem o pensamento, que são sankhāras e dhammas. Por sankhāras, queremos dizer formações mentais que criam pensamentos e ideias. Quando os sankhāras se agrupam, eles formam

estados mentais, que são combinações de muitos fatores diferentes, tais como ansiedade, raiva, presunção, compaixão, concentração e assim por diante. No caso do estabelecimento de sati no domínio dos estados mentais, vemos o surgimento e a cessação dos fatores que compõem esses estados e a relação entre eles e nossa experiência do corpo e sensações.

O quarto domínio de Satipaṭṭhāna, dhammā, refere-se ao conteúdo da mente. Os dhammas são os elementos básicos que compõem as formações e estados mentais, e tais fatores elementares não podem ser reduzidos. São qualidades e faculdades que surgem na mente. Por exemplo, ódio e ganância pura são dhammas. Eles simplesmente surgem como são, e não podem ser dissecados em partes.

O conteúdo da mente é muito sutil e, portanto, difícil de investigar. Ela incorpora princípios que são intrínsecos a nossa percepção do corpo e da mente. Estes princípios são regidos por um conjunto de leis imutáveis, como a lei de causa e efeito e a lei da constante mudança. O conteúdo da mente existe em um fluxo interminável.

Fenômenos específicos surgem em combinação com outros fenômenos, tanto no mundo interno quanto externo. Isso gera dois fatores: os fenômenos que surgem e as combinações que eles criam. Os fenômenos que surgem são as coisas elementares, ou dhammas; as combinações são sankhāras. Então, sankhāras são feitos de dhammas. No conteúdo da mente, encontramos toda a natureza do mundo e de tudo o que é conhecido. Portanto, a contemplação sábia dos fenômenos na mente leva a uma compreensão clara da totalidade dos processos físicos e mentais que se vão desenrolando. Neste sentido profundo, a contemplação do dhammā em Satipaṭṭhāna significa conhecer a base de tudo dentro do reino da mente.

Os Quatro Fundamentos de Sati lidam com os diferentes aspectos da experiência que existem em um determinado momento. Uma vez que os quatro fatores estão todos funcionando em conjunto, na prática, não podem ser separados um do outro. Em um momento preciso, tudo o que podemos dizer é: este é o modo de ser corpo, este é o modo de ser do sentir, este é o modo de ser de citta e este é o modo de ser do dhammā. Cada um tem uma função específica, mas eles são todos parte de uma única experiência. A contemplação dos Quatro Fundamentos de Sati é uma análise do que é essencialmente um único processo mental. Por isso, os Quatro Fundamentos de Sati estão apontando para aspectos diferentes de um único estado, o que significa que não surgem consecutivamente, um de cada vez. Todos eles devem estar presentes simultaneamente em qualquer momento de experiência.

A contemplação dos Quatro Fundamentos de Sati progride não só do externo para o interno, do grosseiro para o sutil, mas também progride do conhecimento básico para estados mais sofisticados de concentração e sabedoria. O estabelecimento de Sati em cada domínio conduz a faculdades mentais mais calmas e focadas e a um conhecimento e compreensão mais claros e perspicazes de nós mesmos. Insights sobre a verdade de nós mesmos, por sua vez, promovem um profundo senso de desapego. Quando os insights vão a uma profundidade suficiente, quando a sabedoria fez seu trabalho, quando o entendimento surge, então os apegos são abandonados sem nossa intenção consciente.

A finalidade de estabelecer sati em cada um dos Quatro Satipaṭṭhānas é superar gradualmente apegos pessoais nos domínios do corpo e da mente. No domínio do corpo, nós consideramos como o corpo humano é parte do mundo físico. Ele é composto de substâncias materiais; é sustentado por nutrientes da terra; e decai e retorna à terra após a morte. Ao mesmo tempo, conhecemos o corpo internamente numa maneira que é diferente daquela como percebemos o mundo exterior.

Do ponto de vista do nosso apego ao corpo, conhecer os aspectos internos do corpo é mais importante do que conhecer os aspectos externos, materiais. É por isso que somos encorajados a estabelecer sati dentro do corpo. Quando mantemos a nossa atenção interiorizada, começamos a perceber que o nosso conhecimento do corpo vem a nós quase que exclusivamente através de sensações, através do sentir. Como o corpo de sensações gradualmente substitui o corpo físico em nossa percepção do que somos, nosso apego ao corpo material bruto decai enquanto que o apego ao mais sutil, ao corpo de sensações, toma seu lugar.

Quando sati está bem estabelecida no corpo interno, a relação entre sensações e os estados mentais que os definem e interpretam torna-se aparente. Em outras palavras, nossa forma de interpretar as sensações que definem como experienciamos o corpo é determinada por nosso estado mental. A partir dessa compreensão, percebemos que a mente é a verdadeira base das sensações. Conforme a nossa contemplação se aprofunda nos estados mentais, o nosso apego ao domínio das sensações – um aspecto essencial da nossa identidade pessoal – começa a se esvaír. Sensações agora parecem coisas externas, e o foco primário volta para dentro, para nossos estados mentais.

Com o estabelecimento de sati firmemente baseada no domínio dos estados mentais, os fenômenos sutis que compõem o conteúdo da mente são mais facilmente percebidos. Estes fenômenos mentais são muito mais refinados do

que os estados que trazem à existência e, portanto, mais “internos” em relação aos processos mentais. Em última análise, o apego a estes fenômenos sutis deve ser superado a fim de alcançar a libertação da mente.

Quanto mais contemplarmos os quatro domínios de Satipaṭṭhāna, mais nos tornamos conscientes de que tudo é interno. Então nos perguntamos: se tudo é interno, o que significa externo? Na busca da resposta, chegamos a um ponto onde toda a questão de interior e exterior deixa de ter muito significado. Estritamente falando, fazer uma distinção entre o exterior e o interior é o caminho errado de contemplar a questão – quase tudo está no interior. Então, novamente, se tudo é interno, não pode haver externo. Em última análise, esse dilema pode ser resolvido apenas nos mais elevados e sutis níveis da prática de meditação.

A fim de contemplar os Quatro Satipaṭṭhānas até alcançarmos os níveis mais sutis do Dhamma, devemos cultivar a sabedoria até um grau afiado e incisivo. Temos de chegar num estado de sabedoria em que vemos as implicações do que estamos investigando. Podemos saber teoricamente quais são as implicações de ter um corpo e, ainda assim, não percebê-las em nós mesmos. Continuamos a pensar e agir muito como se fôssemos o corpo.

Quando alcançamos uma verdadeira compreensão através da sabedoria, é como dar um passo atrás e ver o corpo de uma perspectiva desconectada. Quando o percebemos realmente com sabedoria, um conhecimento completo surge de que o corpo não é, de modo algum, nós mesmos. Este estado de sabedoria é diferente do mero pensar e refletir. Ele começa com os aspectos externos da contemplação do corpo e move-se sistematicamente para o interior, passo a passo, sondando profundamente cada estágio sucessivo, até que todos os apegos pelo corpo são claramente conhecidos e abandonados.

Pensar, por si só, é instável; não é capaz de permanecer muito tempo em um único objeto. A sabedoria, no entanto, permanece fixa no objeto de meditação. A mente vai fundo no estado meditativo, onde ela pondera o objeto calma e claramente, sem um mínimo devaneio. A mente com sabedoria simplesmente conhece o objeto com todas suas profundas implicações.

Não é que a pessoa veja algo que nunca viu. É mais como ver algo que viu muitas vezes antes, mas vê-lo a partir de uma perspectiva completamente nova. A compreensão vem do interior muito profundo, então não há nenhuma possibilidade de ser enganado. É ver algo que se viu antes de forma tão nova e diferente que sua verdade de repente se torna muito óbvia. Quando isso acontece, a compreensão penetra direto no coração. Pensar não alcança o

coração. É como se o pensamento erguesse uma barreira que impedisse a sabedoria de se desenvolver no coração.

Um estado de sabedoria é mais prolongado do que um flash de insight. Ele surgirá, passará um período de tempo como um estado intenso de conhecimento, onde nada escapa da atenção, e depois desaparecerá. Vocês podem olhar para o seu próprio corpo e intuitivamente perceber sua verdadeira natureza de uma maneira profunda. Então, vocês se tornam conscientes de outra pessoa nas proximidades e se sentem certos de que ela deve ser capaz de ver o corpo de vocês da mesma forma. Mas é claro que a outra pessoa não consegue perceber o corpo de vocês dessa maneira porque sua mente não está em um estado de sabedoria. Mas, quando vocês estão nesse estado, a verdade parece tão óbvia que se sentem como se todas as pessoas devessem ser capazes de percebê-la também.

Um estado prolongado e focado de sabedoria é o que temos como objetivo atingir. A sabedoria, nesse sentido, significa conhecimento e compreensão penetrativos, não como conhecimento armazenado, acumulado de estudo ou pesquisa, mas como uma função ativa da mente, como o ato de conhecer ou de compreender. A sabedoria é o tipo de profunda compreensão que surge apenas através do treinamento espiritual. Ela reúne um amplo espectro de relações de causa e efeito e entende intuitivamente como eles se interconectam em muitos níveis diferentes.

No caso dos quatro domínios de Satipaṭṭhāna, cada domínio deve ser cuidadosamente investigado, a fim de desenvolver uma compreensão conceitual de como ele funciona e como ele interage com os outros. A partir desse entendimento amplo, a sabedoria então destaca certos padrões e princípios fundamentais a todos os fenômenos e os usa como um meio para contemplar os fenômenos físicos e mentais que ocorrem em nossa própria experiência. Quando tais fenômenos são entendidos como sujeitos à mudança, vinculados com o sofrimento e “não eu”, o desencanto surge naturalmente. A iluminação da verdadeira natureza da mente e do corpo pela sabedoria leva diretamente ao abandono destes e, finalmente, culmina na purificação da mente e na liberdade do sofrimento.

Glossário

Ajaan – Professor, mentor; também usado como um termo de respeito quando se refere a um monge sênior.

Anāgāmi – Aquele que não retorna. Um Anāgāmi é aquele que abandonou os cinco primeiros grilhões que aprisionam a mente ao ciclo de renascimento, e que, após a morte, surge em um dos mundos chamados “Moradas Puras”, para lá eventualmente alcançar Nibbāna. Por isso é dito que não retorna a este mundo.

Anattā – “Não-eu”.

Anicca – Impermanência.

Ariya Puggala – Pessoa que atingiu um dos quatro estágios de iluminação (Anāgāmi, Arahant, Sakadāgāmi, Sotāpanna).

Arahant – Aquele que, seguindo o caminho do Buddha para a Liberdade, erradicou totalmente suas contaminações mentais (kilesas) e, portanto, possui a certeza de que todos os vestígios de ignorância e ilusão foram destruídos para nunca mais surgir em seu coração novamente. Tendo completamente rompido os grilhões pelos quais uma vez esteve vinculado ao ciclo de repetidos nascimentos e mortes, ele não é mais destinado a futuro renascimento. Assim, o Arahant é o indivíduo que alcançou Nibbāna.

Āsavas – Poluentes mentais que “fluem” a partir da mente para criar uma “inundação” de repetidos ciclos de nascimento e morte (saṃsāra).

Avijjā – Ignorância fundamental. Avijjā é o fator central na ilusão a respeito da verdadeira natureza de si mesmo e, portanto, o fator essencial de ligação dos seres vivos ao ciclo de renascimento.

Bhikkhu – Um monge budista; um membro da Sangha budista que passou à vida sem lar e recebeu ordenação superior. Nos países Theravāda hoje, bhikkhus formam o núcleo da comunidade budista. Vivem inteiramente de doações de alimentos e outros requisitos básicos, seu estilo de vida monástica é baseado nos princípios de pobreza, celibato, virtude e meditação.

Cānone Pāli – Ver “Tipiṭaka”.

Citta – Citta é a natureza conhecedora essencial da mente, a qualidade fundamental do conhecer que é subjacente a toda existência senciente. Quando

associada a um corpo físico é chamada “mente” ou “coração”. A verdadeira natureza de citta é mero conhecer. Citta não surge ou cessa; nunca nasce e nunca morre. Em última análise, a “natureza conhecedora” de citta é atemporal, sem limites e radiante, mas esta verdadeira natureza é obscurecida pelas contaminações (kilesas) dentro dela.

Dāna – Generosidade, o ato de partilhar seus bens com os demais.

Deva – Literalmente, “ser brilhante”. Um habitante de um dos reinos celestiais de prazeres sensoriais que estão localizados imediatamente acima do reino humano. Com corpos compostos inteiramente de luz etérea, os devas existem em uma dimensão espiritual que está além do alcance das faculdades normais dos sentidos humanos.

Dukkha – Sofrimento, insatisfação.

Kamma – Ações volitivas de fala, corpo ou mente. Tais ações carregam com elas um conteúdo moral específico – boas, más ou neutras – e deixam no continuum de consciência em curso um potencial para gerar resultados correspondentes no futuro.

Kilesa – Impureza mental. Kilesas são forças psicológicas e emocionais negativas existentes dentro dos corações e mentes de todos os seres vivos. Estas impurezas são de três tipos básicos: ganância, ódio e ilusão. Suas manifestações são muitas e variadas. Elas incluem paixão, ciúme, inveja, presunção, vaidade, orgulho, avareza, arrogância, raiva, ressentimento e assim por diante; além de outras variações mais sutis que produzem os estados prejudiciais e nocivos da mente que são responsáveis por tanta miséria humana.

Khandha – Literalmente “grupo” ou “agregado”. No plural, khandhas, se refere aos cinco componentes físicos e mentais da personalidade (corpo, sensações, memória, pensamentos e consciência) e à experiência sensorial em geral (formas, sons, cheiros, sabores e sensações táteis). Também conhecido como “agregados do apego”, porque são os objetos do desejo por existência pessoal, eles são, na verdade, simplesmente classes de fenômenos naturais que continuamente surgem e cessam e são desprovidos de qualquer auto-identidade duradoura.

Kuti – Moradia de um monge, geralmente uma pequena cabana.

Magga – O caminho que leva a um dos estágios de iluminação.

Mettā – Boa vontade; simpatia; bondade amorosa.

Nāga – Uma classe especial de seres não-humanos que compreendem todos os tipos de serpentes. Nāgas incluem cobras, divindades associadas a massas de água e espíritos da terra e do reino abaixo dela. Nāgas são uma classe de seres cuja principal função é proteger e ajudar. Nos textos antigos, Nāgas são conhecidas por terem um grande respeito pelo Buddha e seus discípulos.

Nibbāna – O objetivo final da prática budista, o estado de liberdade incondicional. Em sânscrito, Nirvana.

Nimitta – Imagem mental; visão. Uma samādhi nimitta é uma imagem que surge espontaneamente durante a meditação. Nimittas podem assumir a forma de percepções extrassensoriais, visões, representações simbólicas da realidade ou sonhos proféticos.

Nobre Caminho Óctuplo – O caminho que leva à realização de Nibbāna, composto de Visão Correta, Atitude Correta, Fala Correta, Ação Correta, Modo de Vida Correto, Esforço Correto, Sati Correta e Concentração Correta.

Pāli – Uma variante antiga do sânscrito, pāli é a língua literária dos budistas mais antigos e o idioma no qual os textos do cânone budista original estão preservados.

Pāṭimokkha – O código de disciplina monástica budista. É composto por 227 regras de conduta e geralmente é recitado, regra por regra, perante uma assembleia de monges realizada duas vezes ao mês, nos dias de lua nova e lua cheia.

Phala – O fruto de um dos estágios de iluminação.

Quatro Fundamentos de Sati (Quatro Satipaṭṭhānas) – Quatro focos para sati recomendados pelo Buddha.

Quatro Nobres Verdades – A verdade do sofrimento (dukkha), a verdade da causa de dukkha, a verdade da cessação de dukkha e a verdade do caminho que leva à cessação de dukkha,

Sakadāgāmi – O segundo dos quatro estágios, culminando com a realização de Nibbāna.

Salão de Uposatha – O edifício monástico onde, na lua nova e lua cheia, dias do uposatha, os monges se reúnem para uma recitação do pāṭimokkha.

Samādhi – O aspecto do treinamento budista que diz respeito a desenvolver habilidade em pacificar, estabilizar e focar a mente e assim atingir um estado de concentração mental específico.

Sāmaṇera – Um noviço. Noviços são candidatos à ordenação como bhikkhus que raspam suas cabeças, usam o manto monástico e observam dez regras de conduta.

Saṃsāra – O ciclo de nascimento e morte ao qual aqueles que ainda não alcançaram Nibbāna estão presos.

Sangha – Em geral se refere à ordem monástica budista, outras vezes se refere a todo o conjunto de praticantes, quer sejam leigos ou monásticos, e, quando no contexto dos Três Refúgios, à Ariya Sangha (àqueles que alcançaram algum dos estágios de iluminação).

Sampajañña – A capacidade de compreender claramente o que está sendo visto, em acordo com o Dhamma.

Sati – A capacidade de manter a mente focada, ciente do momento presente e das qualidades dos fenômenos com os quais faz contato, em acordo com o Dhamma..

Sīla – O aspecto do treinamento budista que diz respeito à disciplina e moralidade dos atos corporais e verbais.

Sotāpanna – Entrante na Correnteza; aquele que abandonou os primeiros três grilhões que aprisionam a mente ao ciclo de renascimento e, assim, entrou na correnteza que leva a Nibbāna.

Sutta – Um discurso proferido pelo Buddha. Após a morte do Buddha, os suttas que ele pregou a seus discípulos foram transmitidos na língua pāli de acordo com uma tradição oral bem estabelecida. Eles foram finalmente registrados em forma escrita no Sri Lanka em torno de 100 AC e formam a base para os ensinamentos do Buddha que temos hoje.

Taṇhā – Anseio por sensorialidade, por existir ou por não existir.

Três Características da Existência – Todo fenômeno condicionado é insatisfatório (dukkha), impermanente (anicca) e não é “eu” (anattā).

Tipiṭaka – “Os três cestos”, que significa os três grupos de livros que compõem o cânone de escrituras budistas em pāli.

Vimutti – A libertação mental de ilusão e de impurezas.

Vihāra – Habitação monástica.

Vimuttiñāḍassana – Conhecer e ver o estado de liberdade.

Vinaya – As regras monásticas budistas e os livros que as contém.

O Autor

Ajaan Dick Silaratano nasceu como Richard E. Byrd Jr. em Winchester, Virgínia, em 1948. Começou sua vida como monge budista em 1975 em Bangalore, na Índia, onde foi ordenado como noviço pelo Venerável Buddharakkhita Thera. Ainda noviço, ele se mudou para o Sri Lanka, tendo sua ordenação completa como bhikkhu em junho de 1976 no Sri Vajiragnana Dharmayatanaya, Maharagama. No início de 1977, Bhikkhu Silaratano viajou para a Tailândia, onde foi ordenado no Dhammayut Nikāya em Wat Bovornives Vihāra, Bangkok, em 21 de abril de 1977. Ele logo se mudou para o Mosteiro de Floresta Baan Taad na província de Udon Thani, onde viveu e praticou sob a tutela do Venerável Ajaan Mahā Bua Ñānasampanno e de seus discípulos seniores por mais de trinta anos.

Pouco antes do falecimento de Ajaan Mahā Bua, em janeiro de 2011, Ajaan Dick Silaratano decidiu que era o momento certo para estabelecer um mosteiro de meditação da linhagem da Tradição da Floresta Tailandesa na América. Em 2012, com o apoio generoso dos leigos da Tailândia, dos EUA e outros países, o Forest Dhamma Monastery foi estabelecido em uma área de floresta no sopé do condado de Rockbridge em Allegheny, Virgínia, onde Ajaan Dick Silaratano reside atualmente.

Outras obras e traduções de Ajaan Dick Silaratano incluem Acariya Mun Bhūridatta Thera: A Spiritual Biography; Arahattamagga Arahattaphala: The Path to Arahantship; Mae Chee Kaew: Her Journey to Spiritual Awakening and Enlightenment; e Samaṇa – an introduction to the life and teachings of the Venerable Ajaan Mahā Boowa Ñānasampanno. Todas as obras de Ajaan Dick Silaratano estão disponíveis para download gratuito em www.forestdhamma.org.

Forest Dhamma Monastery

Forest Dhamma Monastery é um mosteiro de meditação na linhagem da Tradição da Floresta Tailandesa. Fundado por Ajaan Dick Silaratano em 2012, o Forest Dhamma Monastery está situado em uma área de floresta de Allegheny ao sopé do condado de Rockbridge, Virgínia. Nossa comunidade consiste principalmente de monges, noviços e postulantes. Embora o Forest Dhamma Monastery não seja um centro de meditação, há instalações para um número limitado de pessoas do sexo masculino e feminino ficarem no mosteiro e praticarem com a comunidade monástica residente. Solicitamos que nossos convidados sigam as rotinas diárias dos monges tanto quanto possível. Na vida monástica, qualidades como cooperação, respeito e autossacrifício facilitam a harmonia comunitária e o desenvolvimento individual da prática.

O treinamento no Forest Dhamma Monastery pretende seguir o ensinamento e o código de disciplina monástica estabelecidos pelo Buddha, tanto na letra quanto no espírito. A vida monástica incentiva o desenvolvimento da simplicidade, renúncia e quietude. Nosso compromisso deliberado com este modo de vida cria um ambiente de comunidade onde as pessoas de origens, personalidades e temperamentos variados podem cooperar no esforço para praticar e realizar o caminho do Buddha para a libertação.

Mais informações sobre a vida no Forest Dhamma Monastery podem ser encontradas no site do mosteiro, www.forestdhamma.org.

Meramente estando perto de Ajaan Pañña, desfrutava-se de uma sensação de paz e serenidade. Seu olhar era aberto, calmo e benevolente, sem preconceito ou julgamento. Com seu calor, sua sabedoria e sua compaixão, Ajaan Pañña personificava a nobreza dos ensinamentos, e pela sua presença, tornava o Dhamma prático e vibrante com vida. Seus ensinamentos inspiravam nos outros uma confiança inabalável no Dhamma e a convicção da importância central do professor. Em seu comportamento exemplar e em sua liberdade de apegos, praticantes sinceros viam o professor especial que tanto desejavam encontrar.