



Sabedoria Desenvolve Samādhi
Ācariya Mahā Bua Ñāṇasampanno

Sabedoria Desenvolve Samādhi

Um Guia para a Prática dos Métodos de Meditação Ensinados pelo
Buddha
por Ācariya Mahā Bua Ñāṇasampanno



“O presente do Dhamma é o mais excelente de todos os presentes.”

Buddha

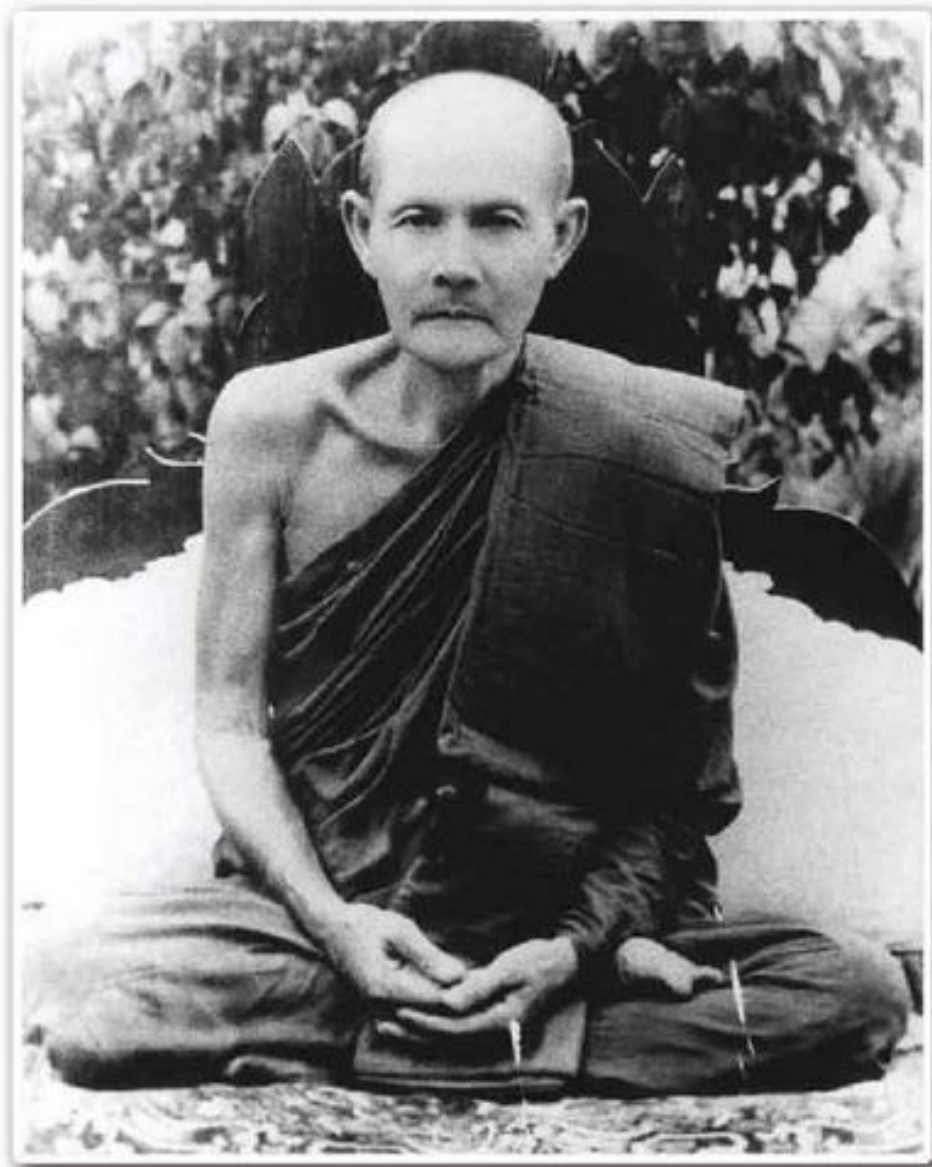
© 2015 por Venerável Ācariya Mahā Bua Ñāṇasampanno
Todos Direitos Comerciais Reservados.

Esse livro é um presente de Dhamma e não pode ser posto à venda. O Dhamma não deve ser vendido como produto no mercado. Permissão para reproduzir para distribuição gratuita, como um presente de Dhamma, em qualquer formato, está aqui dada sem ser necessário obter permissões adicionais. Qualquer forma de reprodução para ganho comercial está proibida.

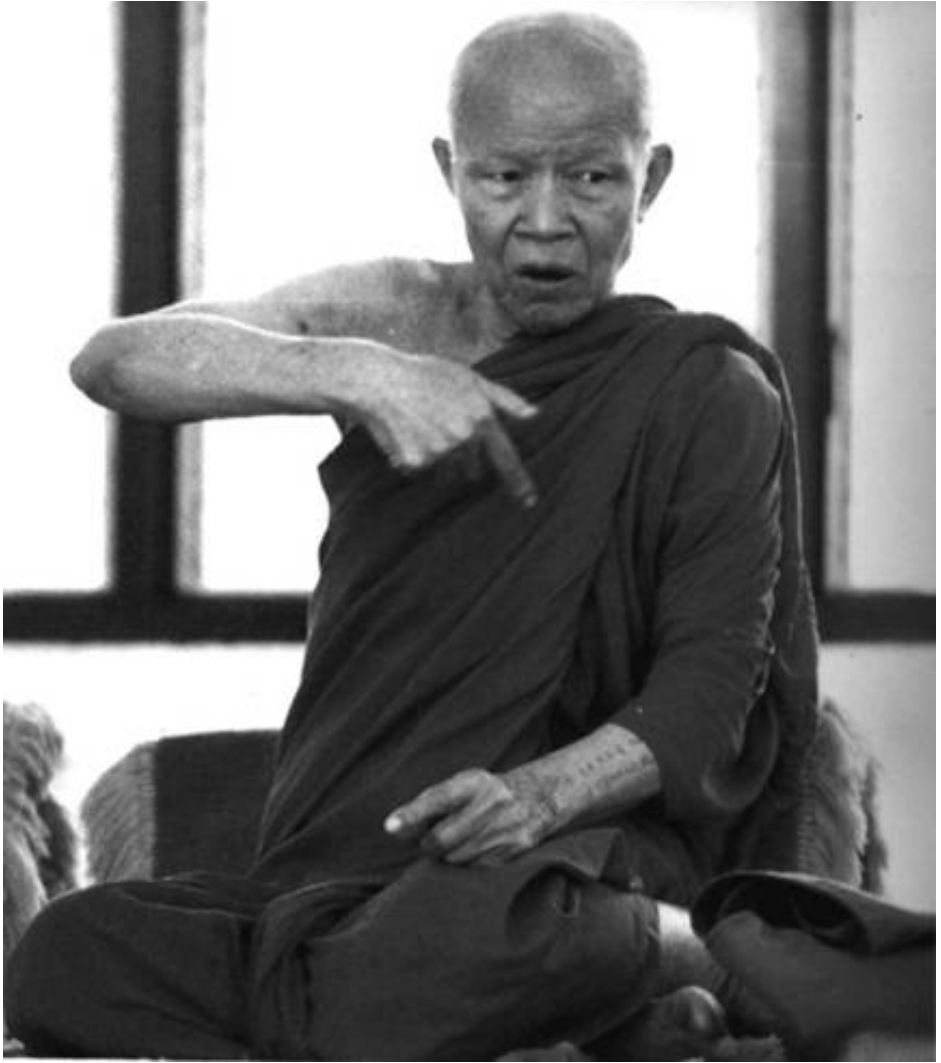
Autor: Venerável Ācariya Mahā Bua Ñāṇasampanno

Forest Dhamma Publications
Forest Dhamma Monastery
255 Snakefoot Lane
Lexington, VA 24450
USA

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



Venerável Ācariya Man Bhūridatta Thera (1870 – 1949)



Venerável Ācariya Mahā Bua Ñāṇasampanno (1913 – 2011)

Nota do Tradutor

"ปัญญาบารมสมาธิ", apesar de ser um livro pequeno, é talvez uns dos mais influentes trabalhos sobre meditação dos tempos modernos graças à excelente tradução feita por Ajaan Paññāvaḍḍho, publicada na década de 60 do século passado. Esse livro já foi citado por influentes figuras, dentro e fora da tradição budista, como um dos mais importantes que já leram e, para muitos, foi um divisor de águas que lhes trouxe grande insight e encorajamento em suas jornadas à libertação.

Ciente da importância desta obra, e seguindo sugestão de um amigo, decidi traduzi-lo para o português, para que a nascente comunidade de praticantes que falam essa língua também pudesse se beneficiar. Com essa intenção em mente, logo surgiu a primeira questão: Qual livro traduzir, o original em tailandês ou a tradução em inglês feita por Ajaan Paññāvaḍḍho? Ajaan Paññāvaḍḍho era um grande mestre com um conhecimento muito profundo do Dhamma, era discípulo de Ajaan Mahā Bua e tinha acesso direto a ele para poder pedir esclarecimentos sempre que uma passagem do texto lhe deixasse em dúvida sobre seu significado. Ele possuía as melhores condições possíveis para traduzir e adaptar esses ensinamentos a um público ocidental de forma satisfatória, e o fez. Mas ainda assim, decidi traduzir o texto a partir do original em tailandês, e a razão é a seguinte:

Desde que me mudei para Tailândia e aprendi o idioma tailandês, pude notar que existem muitas semelhanças entre modo de pensar das pessoas na Tailândia e no Brasil. Isso se deve em grande parte às semelhanças no modo de vida dos dois povos: ambos são países tropicais, há pouco industrializados (por isso ainda há uma grande presença de uma cultura rural em grande parte da população), ambos são países subdesenvolvidos, ambos povos são muito alegres e bem-humorados, e muitos outros fatores que fazem com que a experiência de vida, e por consequência o mundo mental de ambos, sejam muito próximos. Isso ficou ainda mais claro para mim quando comecei a traduzir textos budistas do tailandês para o português. Eu notei que em muitos casos era possível traduzir quase que literalmente, sem muitas adaptações, uma vez que muitas expressões e formas de pensar são iguais em ambas as culturas – o que não ocorre quando traduzindo para um público europeu ou norte-americano. Prova disso é a quantidade de parágrafos que Ajaan Paññāvaḍḍho teve que reescrever em sua tradução desta obra para fazê-los inteligíveis de alguma forma ao público anglófono. O resultado final é um texto claro e preciso em significados, mas que sacrifica um pouco a sensação de intimidade e espon-

taneidade do texto original – o que seria impossível evitar, uma vez que não são essas as características mais proeminentes da cultura europeia. Por isso decidi arriscar e fazer a tradução a partir do texto original em tailandês, com a intenção de tentar passar a um público brasileiro, tanto quanto possível, a mesma sensação de leitura que uma pessoa da Tailândia teria ao ler esse livro. Para isso, tive que fazer algumas escolhas na tradução que diferem das feitas por Ajaan Paññavaḍḍho.

Tentei alterar o mínimo possível o texto, fazendo-o somente quando não havia nenhuma outra alternativa. Na maioria dos casos em que interferi foi para reordenar a forma como algumas frases foram construídas e remover o excesso de repetições de sinônimos, que é um recurso comum à língua tailandesa usado para dar ênfase ou apenas ritmo ao texto. Isso só foi possível por ter a confiança que, como disse acima, o mundo mental dos brasileiros é próximo o suficiente ao dos tailandeses, a ponto de serem capazes de captar a mensagem que está sendo passada sem necessidade de muitas adaptações.

Muitas palavras, apesar de serem de origem *pāli*, já estão tão incorporadas ao dia a dia das pessoas na Tailândia, que a maioria sequer sabe tratar-se de uma palavra em *pāli*. Em muitos desses casos, Ajaan Paññavaḍḍho preferiu manter a palavra em *pāli*, priorizando seu significado mais profundo – já eu preferi traduzir para o português, priorizando a experiência de leitura original. Ou seja, se é uma palavra em *pāli* que as pessoas na Tailândia em geral compreendem, eu traduzi – caso contrário, deixei em *pāli*. Por exemplo, as palavras "ใจ" e "จิต". Ajaan Paññavaḍḍho traduziu ambas como “coração” e “*citta*”, respectivamente e de fato está correto: "จิต" é grafia tailandesa da palavra em *pāli* “*citta*”, mas também é a palavra comum para “mente”, e é assim que a maioria das pessoas a entende. Por exemplo, "จิตเวช" é como se escreve “psiquiatria”, "โรคจิต" significa “doença mental”, e assim por diante.

Já "ใจ" é um pouco mais complicado. "ใจ" literalmente significa “coração” e foi assim que traduzi. Mas é importante notar que ao contrário do que ocorre no ocidente, na Tailândia a ideia de “mente” não está associada ao cérebro, mas sim ao coração. Veja o exemplo abaixo; no ocidente, essas duas as frases são intercambiáveis:

Passou algo pela minha mente. / Passou algo pela minha cabeça.

Já na Tailândia, o par de frases seria:

Passou algo pela minha mente. / Passou algo pelo meu coração.

A região do peito tem uma importância muito grande para aqueles que praticam meditação e é bom lembrar-se que quase sempre que no texto a palavra “coração” é mencionada estamos nos referindo há um aspecto da mente que habita principalmente a região do peito e não da cabeça, como é normalmente entendido pelos ocidentais.

Outra palavra difícil foi "คะนอง", que Ajaan Paññavaḍḍho traduziu como “*outgoing exuberance*”. Eu só não segui a tradução de Ajaan Paññavaḍḍho porque achei que seria tão difícil de traduzir (“exuberância que vai para fora”?) quanto a palavra "คะนอง" em tailandês. Por isso acabei optando por “impetuosidade” para tentar expressar a qualidade de não permanecer dentro de limites, agir sem pensar movido por emoções – principalmente a vaidade.

Resumindo, aqueles que compararem ambas as traduções vão enxergar muitas diferenças, mas isso não significa que uma delas seja boa e a outra ruim, mas sim que ambas usaram estratégias diferentes para trazer o conteúdo desses ensinamentos a seus leitores. Ajaan Paññavaḍḍho optou por readaptar livremente o texto sempre que necessário, e foi uma boa escolha uma vez que ele mesmo era um grande mestre e tinha conhecimento profundo sobre o assunto, além de acesso direto a Ajaan Mahā Bua, fatores que lhe davam segurança de que não distorceria o ensinamento do mestre. Já eu não sou grande mestre nem tive a honra de ser discípulo de Ajaan Mahā Bua, por isso não me atrevi a tomar muitas liberdades com a edição do texto.

É como se uma das traduções estivesse à esquerda e a outra à direita do texto original – uma pessoa que estivesse olhando veria que ambas estão a uma longa distância uma da outra, mas se as comparasse com o livro original, veria que ambas na verdade estão bastante próximas do texto de Ajaan Mahā Bua, ou seja, elas só parecem distantes quando uma tradução é comparada à outra, mas quando comparadas ao texto original, não há um distanciamento tão grande assim. Além disso, sempre consultei a tradução de Ajaan Paññavaḍḍho quando me deparei com alguma dúvida sobre como interpretar uma parte duvidosa do texto e todas as notas de rodapé que aparecem entre aspas, foram diretamente extraídas da tradução em inglês feita por ele.

As frases entre parênteses fazem parte do texto original. Eu adaptei a grafia dos nomes "มัน" (Man) e "มหาบัว" (Mahā Bua) para a fonética brasileira – as grafias mais comuns são “Mun” e “Boowa”, respectivamente.

Agradeço a todos que ajudaram na confecção e revisão deste trabalho e também a Forest Dhamma Publications e Ajaan Dick por autorizarem a tradução. Que esta seja

mais uma gota de água que ajude a regar e nutrir a ainda pequena e frágil Árvore de Bodhi que brota no ocidente. Possam todos estarem em paz.

Anumodanā.

*Sabedoria Desenvolve
Samādhi*

Sīla

Sīla é o cercado que limita a impetuosidade do corpo e da fala, mas é o coração quem tem que responder pelo trabalho e resultados das ações deles. Aqueles que não têm *sīla* limitando essa impetuosidade, são indivíduos que a sociedade das pessoas de bem condena, não recebem a confiança da sociedade em geral. Quer seja na sociedade dos funcionários do governo¹ ou qualquer outra, se for uma pessoa sem *sīla*, sem pudor em agir de forma ilícita em meio àquela sociedade e ambiente de trabalho, mesmo que sejam apenas uma ou duas pessoas, é certeza que aquela sociedade e aquele ambiente de trabalho não estarão seguros por muito tempo, certamente serão destruídos ou agredidos pelas pessoas deste tipo, de um jeito ou de outro, só dependendo deles terem oportunidade de agirem quando os membros da sociedade estiverem distraídos. Tal como estar perto de uma cobra venenosa que só está esperando a hora em que nos distraímos para nos picar.

Portanto, *sīla* é um Dhamma que protege o mundo para que haja felicidade desprovida da desconfiança e incerteza que nascem de não podermos confiar uns nos outros, o que gera sofrimento e dano em coisas pequenas e grandes – algo que ninguém deseja. Existem várias formas de *sīla*, desde os cinco, oito, dez preceitos, até os 227 preceitos² que são observados conforme o tipo e estilo de vida de cada indivíduo. Os cinco preceitos são essenciais aos leigos que têm envolvimento com os vários níveis da sociedade, sendo *sīla* o que garante sua integridade e a integridade dos demais ao deparar-se com os ganhos e perdas que podem ocorrer no ambiente de trabalho e na sociedade como um todo.

Se uma ou duas pessoas observarem regularmente os cinco preceitos, em qualquer ambiente de trabalho em que estejam, seja uma empresa, uma loja ou no governo – que é um trabalho pela nação – poderemos observar que aquelas uma ou duas pessoas que observam os cinco preceitos serão muito estimadas e receberão confiança em diversos assuntos – como dinheiro, por exemplo – das pessoas naquele ambiente de trabalho, durante todo o período em que estiverem ali. Em qualquer lugar que estejam, receberão sempre estima e respeito, porque ter *sīla* é sinal de que aquelas pessoas têm o Dhamma

1 Na Tailândia, na época em que o livro foi escrito, funcionários públicos eram considerados com grande estima pela população.

2 Consulte “preceitos” no glossário para mais detalhes.

sempre em seus corações, tal qual o gosto inerente a um alimento está sempre presente nele. Da mesma forma, aquele que tem Dhamma também possui *sīla*, e em qualquer situação em que ele quebre um dos preceitos, naquele momento ele não tem Dhamma. Isso porque o Dhamma diz respeito ao coração, e *sīla* diz respeito ao corpo e fala. Quando corpo e fala se movem na direção correta ou errada, mostram a disposição do coração, que é o líder, o responsável por tudo aquilo.

Se o coração tem Dhamma, atos e falas serão necessariamente limpos, livres de máculas, sempre que agimos e falamos. Portanto, ter corpo e fala limpos é um sinal que mostra aos demais que aquele indivíduo tem Dhamma em seu coração. Para aquele que tem *sīla* em seu corpo, fala e coração, é como se ele possuísse um ímã que fizesse as pessoas de todo o mundo vir se interessar por ele e sentir um apreço e bem-querer que jamais perde força – e isso sempre foi assim, em todas as épocas. Mesmo aqueles que não conseguem ter essa mesma pureza de corpo e fala, ainda sabem sentir apreço e admiração por aqueles que têm corpo, fala e coração munidos de *sīla*, tal como respeitam o Buddha e os *Sāvakas*. Portanto, podemos ver que *sīla* é algo bom e belo, é algo que o mundo sempre deseja em todas as épocas, nunca sai de moda, sendo sempre muito valioso.

Uma exceção a essa regra ocorre quando *sīla* é corrompida de seu estado natural e entra no sistema de religiões e costumes, que vão se diversificando de acordo com o gosto do país, classes sociais e diferentes culturas. Isso faz com que *sīla* se transforme num aspecto de nacionalidade, classe e cultura, de acordo com as preferências daquela religião, e passe a ser utilizado como ponto de referência para criticar e elogiar as pessoas. Quando não é como o descrito acima, *sīla* é uma qualidade que leva ao desenvolvimento – não importando época – desde que as pessoas deste mundo ainda estejam interessadas em usá-la como ferramenta para corrigir seus atos, falas e corações.

Para vermos isso facilmente, basta notarmos que em qualquer época em que surge confusão e distúrbio no mundo, a causa é o mundo começar a ficar defeituoso em *sīla*. Se não se apressarem em voltarem ao caminho de *sīla*, não demora muito e o mundo vai explodir com força total e, por todo o mundo, mesmo os poderosos não serão capazes de evitar serem derrubados por esse colapso.

Especialmente numa família, se *sīla* não for a fundação para nosso comportamento, mesmo marido e esposa não conseguirão confiar um no outro. Surgirá a desconfiança

de que nosso parceiro possui uma amante, o que causa destruição da união da família e até mesmo perda de riqueza material. Só isso já é suficiente para causar dor e queimação no coração – a pessoa não consegue comer ou dormir direito e logo o trabalho, o ganho daquela família, e mesmo as crianças pequenas acabam sendo prejudicadas por essa situação. Quando aquela família começa a destruir sua *sīla*, especialmente através desse tipo de comportamento que acabo de citar, é certeza que tudo aquilo que antes era confiável se transformará num incêndio, tal como uma panela de água que esteja cheia e foi atingida por algo que a derruba – a água que estava contida ali se espalha em todas as direções.

Portanto, *sīla* é necessária ao mundo na mesma medida em que esse mundo ainda deseje progredir. Ninguém pode negar a verdade de *sīla*, que é algo que sempre esteve presente neste mundo. Na verdade, não é necessário receber *sīla* de monges ou de ninguém³ em um templo ou em lugar algum, para que seja *sīla*. Basta a pessoa cuidar do que é bom e belo em seu comportamento, fazer somente coisas boas para si mesmo e para as demais pessoas, e evitar fazer coisas que sejam inimigas do que é bom e belo em si. Só isso já é suficiente para podermos dizer que aquela pessoa possui *sīla* em si mesma.

As causas para que *sīla* surja no coração e em seu comportamento são sua própria natureza, como citado anteriormente, e frequentar pessoas sábias como monges e monjas, ouvir e fazer perguntas a eles, e então começar a agir de acordo com o que foi ensinado. Só isso já é suficiente para que *sīla* nasça em nós, e nos transformemos em pessoas que possuem *sīla* suficiente para cuidar de nós mesmos, de nossa família e de nossa sociedade de forma que não haja suspeitas e desconfiança dentro da nossa comunidade. Se os leigos simplesmente praticarem os cinco preceitos, serão capazes de criar bem-estar para si e para sua família, tanto quanto mantenham seu comportamento dentro dos limites de *sīla*. Já os oito, dez e 227 preceitos são derivados dos cinco preceitos e oferecem refinamento maior para aqueles que querem praticar um nível de *sīla* mais elevado. Os limites do modo de conduta e o nível de dedicação requeridos são diferentes dos presentes nos cinco preceitos e aumentam progressivamente.

3 *Em países budistas, há o costume de os leigos pedirem aos monges que realizem uma cerimônia para “dar” os preceitos a eles. Como consequência, algumas pessoas pensam que só é possível observar *sīla* caso tal cerimônia seja realizada.*

Resumindo, todas as formas de *sīla* são um bem valioso para conter a impetuosidade do nosso comportamento corporal e verbal, em gerar frescor e bem-estar para aquele que pratica de forma correta, e é algo indispensável a todos aqueles que querem se tornar boas pessoas. Mas as pessoas ruins não veem nisso algo indispensável pois não querem ser boas pessoas como o resto do mundo deseja, apenas esperam uma oportunidade para destruir a felicidade alheia e causar sofrimento no mundo sempre que tiverem oportunidade. Mesmo os animais conseguem observar certos aspectos de *sīla*, quanto mais os humanos que são os verdadeiros donos de *sīla* por direito. Por exemplo, podemos observar em nossos animais domésticos que mesmo eles possuem uma pequena aura de Dhamma dentro de seus corações e de suas ações.

Aquele que tem *sīla* como fundação de seu comportamento e ações, além de ser uma pessoa que traz conforto e inspira confiança, recebe o apreço de todos, em todas as épocas, e ainda é uma pessoa que tem bem-estar dentro de si, tanto hoje como no futuro, tanto nesta vida como em vidas futuras. Portanto, *sīla* é uma qualidade necessária ao mundo – sempre.

Samādhī - I

Todas os *kammaṭṭhāna-dhammas* são cercas que coíbem a impetuosidade do coração. O coração que não possui *kammaṭṭhāna* controlando-o exhibe impetuosidade não importa a idade, tanto as crianças pequenas, os jovens e os velhos; os pobres e os ricos; as pessoas inteligentes e as pessoas tolas; as pessoas de classe alta, baixa ou média; as pessoas cegas, surdas ou de boa visão e audição; os que possuem defeitos físicos, aleijados, e assim por diante, infinitamente. Dentro do *Buddha Sāsanā* chamamos isso de “pessoa que ainda está na fase da impetuosidade do coração”, elas não possuem esplendor em seus corações, não conseguem encontrar felicidade, são deficientes em felicidade do coração. Quando morrem perdem tudo, tal qual uma árvore que possui inúmeros galhos, flores e frutos – se a raiz for danificada ou se a árvore for derrubada, aquele esplendor e o benefício que a árvore provia desaparecerão. Mas diferente do cadáver de uma pessoa, o tronco ou os galhos de uma árvore talvez ainda possam ser úteis de outras formas.

A consequência da impetuosidade do coração que não é protegido pelo Dhamma é a incapacidade deste de encontrar felicidade, não importa a época. Mesmo que haja felicidade causada por essa impetuosidade do coração, ainda assim é uma felicidade que tem como consequência o aumento dessa mesma impetuosidade, de forma que o coração ficará ainda mais audacioso naquilo que é ruim, ao invés de ser uma felicidade que traz real satisfação.

Samādhī é paz ou firmeza do coração e portanto é inimigo dessa impetuosidade que se recusa a tomar o “remédio”, ou seja, *kammaṭṭhāna*. Aquele que deseja eliminar a impetuosidade do coração, que é inimiga de todos os seres há tempos imemoriais, tem que ir contra a vontade de seu coração e tomar o “remédio” – *kammaṭṭhāna*. “Tomar o remédio” significa treinar seu coração utilizando o Dhamma sem deixá-lo ir de acordo com suas inclinações, que costumam tomar essa impetuosidade como amiga. Devemos utilizar o Dhamma para controlar o coração. Existem 40 Dhammas que controlam o coração, que se chamam *kammaṭṭhāna*, para servir aos diversos tipos de seres, com suas diferentes inclinações mentais: dez *Kasiṇas*⁴, dez *Asubhas*⁵, dez *Anussatis*⁶,

4 *Objetos visuais que são utilizados como foco para meditação.*

5 *Utilizar os aspectos repugnantes do corpo como objeto de meditação.*

6 *Variados temas de meditação, como o Buddha, o Dhamma, a Sangha, a bondade, entre outros.*

quatro *Brahmavihāras*⁷, um *Āhārapatikkūlasaññā*⁸, um *Catudhātuvavatthana*⁹ e quatro *Arūpas*¹⁰.

Peço licença para destacar os mais utilizados e que mais costumam trazer bons resultados para aqueles que os praticam:

- As 32 partes do corpo, começando com *kesā* (cabelo), *lomā* (pelos), *nakhā* (unhas), *dantā* (dentes), *taco* (pele), que são chamados de “cinco *kammaṭṭhānas*”.
- A repetição das palavras “Buddho”, “Dhammo” ou “Sangho”.
- *Ānāpānasati* (o uso da respiração como objeto de meditação).

Podemos escolher qualquer um, de acordo com o gosto do nosso coração, porque as características de cada pessoa não são iguais. Se todos usássemos o mesmo *kammaṭṭhāna*, estaríamos indo contra a natureza de nossos corações e não obteríamos resultados por completo. Caso prefira um objeto de meditação qualquer, utilize-o como *parikamma*. Por exemplo “*kesā*”, pense repetidamente “*kesā*” em sua mente, não pronuncie a palavra “*kesā*” (mas se apenas pensando não consiga controlar o coração, podemos repetir o *parikamma* na forma de uma recitação, para que o som prenda o coração e ele se pacifique. Faça assim até o coração se pacificar com o uso do *parikamma* e então pare). Ao mesmo tempo em que repete o *parikamma*, foque sua atenção em seus cabelos, ou em qualquer parte do corpo que esteja utilizando como objeto de meditação. Se é o cabelo, devemos focar nossa atenção em nossos cabelos, e assim por diante.

Já na prática dos *parikammas* “Buddho”, “Dhammo” e “Sangho”, diferente da técnica anterior, devemos focar nossa atenção no coração exclusivamente, ou seja, mantenha o *parikamma* “Buddho” em contato constante com o coração até que “Buddho” e sua consciência, seu coração, tornem-se um só. Mesmo que prefira utilizar “Dhammo” ou “Sangho”, pratique mantendo o *parikamma* em contato com seu coração até que “Dhammo” ou “Sangho” se unifique com ele, da mesma forma que foi citado em referência a “Buddho”.

7 O bem-querer, o sentir alegria pela felicidade alheia, a compaixão e a equanimidade.

8 Utilizar os aspectos repugnantes dos alimentos como objeto de meditação.

9 Utilizar os quatro elementos (terra, água, fogo e ar) como objeto de meditação.

10 Os quatro *jhānas* desprovidos de forma (*arūpa jhāna*).

A prática de *ānāpānasati* é usar a inspiração e expiração como foco do coração, tendo *sati* focada na inspiração e expiração. Quando começamos essa prática, devemos focar *sati* na ponta do nariz ou no céu da boca¹¹ pois são locais onde há contato suficiente com o ar para que sirvam como alvos. Quando praticarmos até ficarmos hábeis, a respiração ficará refinada e aos poucos compreenderemos mais profundamente o contato da respiração até surgir a respiração num único ponto no meio do peito ou no plexo solar¹². Quando isso ocorrer, foque na respiração ali, não se preocupe mais em focar ou acompanhar a respiração na ponta do nariz ou no céu da boca.

Se quisermos, também podemos focar *sati* na respiração ao mesmo tempo em que usamos “Buddho” como *parikamma* para acompanhar a inspiração e expiração, como uma forma de ajudar *sati* a ficar mais firme e fazer a respiração aparecer mais clara para o coração. Após termos adquirido destreza em focar na respiração, devemos então sempre focar na respiração no meio do peito ou no plexo solar, exclusivamente. O importante é termos *sati*, portanto estabeleça *sati* na mente e esteja ciente a todo momento enquanto a respiração entra e sai, seja ela curta ou longa, até que enxergue claramente que a respiração começou a ficar mais e mais refinada, até que essa respiração refinada e o coração se tornarem um só¹³.

Desse ponto em diante, foque somente nessa respiração na região do coração, não precisa se preocupar com qualquer *parikamma* porque focar na inspiração e expiração, curta ou longa, e mesmo o *parikamma*, serviam apenas para que a mente alcançasse esse refinamento. Quando a respiração chegar ao ápice de seu refinamento, surgirá luminosidade na mente, haverá frescor, paz e felicidade, e estaremos cientes da mente exclusivamente, sem nos envolvermos com qualquer objeto mental. Ao final, nos desprenderemos mesmo da respiração, e naquele momento não haverá preocupação alguma pois é como se a mente largasse um fardo, haverá ciência do coração apenas, exclusivamente. Isso é estar unificado (*ekaggatārammaṇa*), esse é o resultado que recebemos da prática de

11 “Esse método de prática não é feito com a boca aberta, de forma que a respiração, na qualidade de ar, não passa sob o céu da boca. Mas ainda assim, muitas pessoas têm uma resposta à sensação nesse ponto, como se a respiração estivesse passando para frente e para trás.”

12 “A respiração é vista (ou sentida) no meio do peito, ou plexo solar, da mesma forma que é sentida na ponta do nariz nos estágios iniciais da prática. Quando questionado, o autor disse que ‘meio do peito’ e ‘plexo solar’ são ambos um local posicionado ao fim do osso esterno. Mas ele também disse que se entendermos que são dois locais diferentes, e um deles for o ponto onde estamos cientes da respiração, não estaremos errados.”

13 “Em outras palavras, dá a impressão de que o coração é a respiração e que a respiração é o coração.”

ānāpānasati e saibam que nas demais formas de *kammaṭṭhāna*, os praticantes obterão esse mesmo resultado.

O uso de um *parikamma* é um recurso para controlar o coração utilizando *sati* que gradualmente pacificará a impetuosidade dele. Surgirá paz no coração, haverá um único objeto mental, ou seja, estaremos cientes apenas da mente livre de toda confusão. Nada virá nos perturbar e fazer o coração se inclinar em qualquer direção, é uma felicidade do coração exclusivamente, livre de que qualquer fabricação ou alteração. Só isso já será suficiente para que o praticante veja algo fantástico em seu coração, algo que nunca experienciou antes e que é uma felicidade mais profunda que qualquer outra que já tenha experimentado.

Para alguns que praticam utilizando um *parikamma*, é possível que em seu coração surja uma imagem do *parikamma*. Por exemplo, uma imagem do cabelo, pelos, unhas, dentes, pele, carne, tendões, ossos e assim por diante, pode surgir em seu coração, como se víssemos com nossos olhos. Quando isso ocorrer, foque sua atenção naquela imagem até que ela fique clara em seu coração e permaneça por muito tempo. Quanto mais fixa no coração ficar a imagem, melhor. Quando a imagem estiver perfeitamente fixa em seu coração, utilize investigação, olhe o objeto daquela imagem como sendo algo sujo e impuro, quer seja uma parte interna ou externa de nossos corpos, e então separe as diversas partes individualmente ou em grupos, dependendo da sua característica. Por exemplo, um amontoado de cabelos, um amontoado de pelos, um monte de carne, uma pilha de ossos, etc.

Em seguida, visualize-os apodrecendo, sendo cremados, sendo devorados por abutres, corvos ou cães, visualize-os voltando a seus elementos originais: terra, água, ar e fogo, e assim por diante. Fazemos isso para obter destreza e habilidade mental em enxergar o corpo, para vermos de acordo com a verdade, do que é composto esse corpo, para diminuir e eliminar o encanto pelo corpo que é causa para o surgimento do desejo sexual, que é uma manifestação dessa impetuosidade do coração. Quanto mais hábeis ficarmos nessa prática, melhor – o coração se pacificará de forma cada vez mais refinado. É importante, quando um aspecto do corpo surgir no coração, não deixá-lo passar sem tomar interesse algum, e não tenha medo daquele aspecto do corpo que surgiu – imediatamente foque sua atenção nele. Se quando praticando a imagem do corpo ficar realmente fixa no coração, surgirá desencanto com seu próprio corpo, os pelos do corpo e os ca-

belos se arrepiarão e as lágrimas irão rolar imediatamente¹⁴. Uma outra característica da pessoa para quem a imagem do corpo surge durante sua prática é que seu coração entrará em samādhi rapidamente, e sabedoria amadurecerá simultaneamente com a paz do coração que pratica e vê a imagem do corpo¹⁵.

Aqueles para quem partes do corpo não surgem na mente devem entender que, mesmo para vocês, essa prática de *parikamma* também será capaz de levar a mente a alcançar paz e felicidade. Por isso, não é necessário ficar apreensivo ou ter dúvidas se a mente será capaz de pacificar-se utilizando essa técnica e enxergar o perigo do *samsāra* com sabedoria. Tenha firmeza em sua prática e no uso do *parikamma* sem recuar. A todos que caminham utilizando não importa qual método, saibam que andam todos em direção ao mesmo objetivo e saibam que todos esses modos de prática são Dhammas que levam à paz e felicidade de *nibbāna*, que é o destino final de todos os métodos de prática. Portanto, cumpra seu dever para com seu objeto de meditação e não se preocupe com outros métodos pois isso se transformará em incerteza e dúvidas, impedindo-o de ter resolução suficiente para alcançar a verdade. Será um obstáculo à sua sinceridade de propósito, sempre impedindo-o de alcançar a verdade. Por isso, tenha real determinação em praticar tendo *sati* e não tente organizar *sīla*, *samādhi* e *paññā* numa ordem específica dentro de seu coração, porque as *kilesas*, desejo, raiva, e ignorância, vivem no coração e ninguém as organizou de uma forma específica¹⁶. Quando pensamos de forma equivocada, simplesmente surgem *kilesas* em nossos corações, não há regra ou acordo que diga qual surgirá primeiro e qual surgirá depois, elas simplesmente são *kilesas*. Não importa qual tipo de *kilesa* surja, ela será capaz de causar queimação em nós tanto quanto as demais. *Kilesas* sempre serão *kilesas* desse jeito. Não importa qual venha primeiro ou depois, nenhuma perde a oportunidade de causar queimação. O método para remover *kilesas* não pode ter *sīla* primeiro, *samādhi* em segundo e *paññā* em terceiro. Isso se chama

14 *Ou seja, a pessoa experiencia êxtase (pīti).*

15 *“Por estar usando partes do corpo como objeto de meditação, quando samādhi se desenvolve, sabedoria irá se desenvolver automaticamente enxergando a natureza do corpo como anicca, dukkha, anatta e repulsividade. Em outros tipos de prática, como ānāpānasati, é necessário fazer um esforço para inclinar-se em direção à contemplação do corpo quando samādhi se desenvolve, mas usando a contemplação do corpo como objeto de meditação, isso já é inerente à prática.”*

16 *“Essa passagem significa que devemos desenvolver sīla, samādhi e paññā paralelamente, porque as kilesas surgem de forma desordenada e num determinado momento tanto os métodos de sīla, samādhi e paññā podem ser necessários para curar um tipo específico de kilesa. Portanto, não seríamos capazes de lidar com mais do que uma fração das kilesas que surgissem, se desenvolvêssemos esses três em ordem, um de cada vez.”*

“praticar *samādhi* seguindo uma ordem”, é algo que sempre está no passado ou no futuro e que portanto jamais será capaz de gerar paz e felicidade.

Sabedoria Desenvolve Samādhi

Na verdade, no que diz respeito à prática para que o coração se pacifique, se não conseguirmos fazê-lo utilizando o método suave de *parikamma*, teremos que utilizar o método da intimidação. Devemos pensar, usar sabedoria e procurar a razão pela qual nossa mente está presa. Dependendo da habilidade de nossa sabedoria, seremos capazes de encontrar um truque para subjugar a mente teimosa até que ela se renda à nossa sabedoria e aceite o que ela diz. Enquanto o coração estiver confuso não poderá ir a lugar algum, ele terá que se pacificar tal qual um animal de carga impetuoso, que precisa ser treinado e domado com força para que se subjugue à vontade de seu dono.

Sobre esse assunto, peço licença para fazer uma comparação: alguns tipos de árvores crescem de forma isolada, sem emaranhar-se com outras plantas, alguém que de-seje cortar aquela árvore o faz com um facão ou machado e quando ela cai, cai no ponto exato determinado pelo lenhador que a leva e utiliza como desejar. Não há muita dificuldade. Mas outros tipos de árvores não crescem isoladas; elas se enroscam muito com os galhos das demais árvores, e é difícil cortá-las e fazer com que caiam num ponto pré-determinado. É necessário utilizar a sabedoria e os olhos para investigar cuidadosamente o que está prendendo a árvore antes de cortá-la e cortar também tudo aquilo que a prende. A árvore então cai no local determinado e podemos levá-la tal qual desejávamos. O comportamento do nosso coração é igual.

Algumas pessoas não têm muitas coisas ao seu redor oprimindo-as e sendo um fardo para o coração, só usando os *parikammās* “Buddho”, “Dhammo”, “Sangho”, ou algum outro, a mente encontra paz e frescor e se estabelece em *samādhi*, torna-se um suporte para sabedoria e o praticante faz progresso com facilidade – o que chamamos de “*samādhi* desenvolve sabedoria”. Mas algumas pessoas possuem muitas coisas ao seu redor oprimindo o coração e têm a característica de gostar muito de pensar, não é possível para elas ensinarem a mente a alcançar paz e estabelecer-se em *samādhi* usando o *parikamma* tal qual descrito acima. Elas precisam usar sabedoria para raciocinar e cortar a raiz da causa daquela confusão mental. Quando sabedoria conseguir atingir o ponto em que a mente está firmemente apegada, a mente não será capaz de ser mais inteligente que nossa sabedoria, e será capaz de alcançar paz e firmar-se em *samādhi*. Portanto, pessoas desse tipo devem treinar a mente a alcançar *samādhi* usando sabedoria, o que

chamamos “sabedoria desenvolve *samādhi*”, de acordo com o título que demos a esse capítulo. Quando *samādhi* surge graças à força da sabedoria, logo em seguida esse *samādhi* se transforma em suporte para que sabedoria tenha mais força e no final caia de volta no padrão original de “*samādhi* desenvolve sabedoria”.

Aqueles que desejam educar o coração para que ganhe inteligência e consiga acompanhar os truques das *kilesas* não devem se apegar às escrituras a ponto disso virar uma fonte de *kilesas*, mas ao mesmo tempo, não abandone as escrituras a ponto de se achar mais sábio que o Buddha. Ambas as atitudes são contrárias à intenção do Buddha. Quando estiver praticando *samādhi*, não se interesse pelas escrituras pois isso é enviar a mente ao passado e ao futuro. Estabeleça-a no momento presente, ou seja, logo em frente a si, focada somente com o aspecto do Dhamma que está utilizando como objeto de meditação. Se houver alguma questão presa na mente, que você não consegue decidir se está certa ou errada, espere até encerrar a prática de meditação para então investigar e comparar com as escrituras, Mas é errado ficar verificando sua prática toda hora pois isso se transformará no tipo de conhecimento que não nasceu da prática – não serve.

Em resumo, se o coração consegue se pacificar utilizando um objeto de *samatha*, usando um aspecto do Dhamma como *parikamma*, então utilize aquele *parikamma*. Se for necessário usar diversos recursos de sabedoria para lapidar o coração, então utilize sabedoria como supervisora para que o coração alcance paz. O resultado final de ambos os métodos é paz, sabedoria e luz que surge daquela paz.

Samādhi - II

Separando de acordo com nomenclatura e características, existem três tipos de *samādhi*:

1. *Khaṇika Samādhi* – o coração fica firme e em paz por um período curto e então sai daquele estado.
2. *Upacāra Samādhi* – semelhante ao anterior, nesse tipo de *samādhi* o coração permanece um período maior de tempo do que em *khaṇika samādhi*.

Aqui peço licença para explicar um pouco usando “Dhamma da floresta”¹⁷. Em *upacāra samādhi*, quando a mente se pacifica, ela não permanece parada, mas movimenta-se um pouco e vai atrás de algum assunto que venha fazer contato com ela. Às vezes é algo que vem de si mesmo, surgem *nimittas* (visões), algumas boas, algumas ruins, mas no começo costumam ser *nimittas* que vêm de si mesmo. Se não formos circunspectos é possível nos prejudicarmos com isso pois as *nimittas* que surgem deste tipo de *samādhi* são infinitas. Talvez veremos uma imagem de nosso corpo morto e apodrecido bem em frente a nossos olhos, um cadáver lívido e inchado, ou somente o esqueleto, ou um cadáver sendo carregado num caixão, e assim por diante. Quando acontece dessa forma, aqueles que são inteligentes usam essa imagem como *uggaha nimitta* que então se desenvolverá em *paṭibhāga nimitta*¹⁸ porque assim *samādhi* ficará mais firme e sabedoria mais aguçada e hábil em seguida. Aqueles que são hábeis em usar raciocínio para alcançar aquilo que é benéfico para si sempre ganharão *sati-paññā* graças a essas *nimittas*.

Mas aqueles que são medrosos podem se prejudicar pois esse tipo de *samādhi* toma formas muito variadas e muitas são assustadoras, por exemplo, pode surgir a imagem de uma pessoa cuja forma, cor ou status social¹⁹ nos cause medo, e que age como se fosse nos matar com uma espada ou nos devorar, e assim por diante. Se for uma pessoa

17 “‘Dhamma da floresta’ é a forma de o autor dizer que a exposição a seguir é derivada das experiências de monges que se dedicam à meditação, e não de teorias ou livros.”

18 “O uso destas palavras aqui é diferente daquele normalmente encontrado em glossários. O autor, quando questionado, disse que o sentido em que são utilizadas aqui é de que a *uggaha nimitta* é a *nimitta* básica, aquela que vem à tona ou surge. Quando a *uggaha nimitta* se quebra em componentes, ela passa a ser chamada de *paṭibhāga nimitta*. Por exemplo, a visão de seu próprio corpo pode ser a *uggaha nimitta*, mas quando o corpo se quebra em componentes e mostra todas as diferentes partes e órgãos, passa a ser chamada *paṭibhāga nimitta*.”

19 “Por exemplo, um soldado, um juiz, um carrasco.”

corajosa não haverá perigo algum, ao contrário, vai ganhar ainda mais habilidades deste tipo de *nimitta* ou deste tipo de *samādhi*. Por outro lado, os medrosos normalmente já estão procurando assuntos para ficar com medo e quando surge uma *nimitta* assustadora se amedrontam ainda mais e é mesmo possível que percam sua sanidade mental naquele momento.

Com relação a *nimittas* de origem externa que possam surgir, para sabermos se são de fato de origem externa ou interna, teremos que ter antes experienciado as *nimittas* internas até ficarmos experts e então poderemos perceber quais delas são de origem externa ou interna. As *nimittas* externas são relacionadas a pessoas, animais, *petas*, *bhūtas*, *devaputtas*, *devatās*, *Indra* ou *Brahma*,²⁰ que vêm se envolver com nosso *samādhi* naquele momento, tal qual estivéssemos conversando com alguém que veio nos visitar. Esses eventos duram muito ou pouco tempo, às vezes um evento se encerra e logo outro surge em seguida e não acabam facilmente. Alguns são curtos, outros são longos e quando se encerram, o que às vezes demora várias horas para ocorrer, a mente sai de *samādhi*.

Não importa quanto dure esse tipo de experiência, quando o praticante sai desse estado, a força de *samādhi* não aumenta nem um pouco e também não é capaz de gerar sabedoria. É como uma pessoa que dorme e tem muitos sonhos – seu corpo não recupera suas energias por completo. Se quando entrarmos em *samādhi* ele permanece imóvel, após sairmos deste estado nosso *samādhi* terá ainda mais força, tal como uma pessoa que dorme bem e não tem sonhos – quando ela acorda sente que seu corpo tem energia. Portanto, esse tipo de *samādhi*, se ainda não somos hábeis e circunspectos com sabedoria, é capaz de gerar malefícios, por exemplo, fazer a pessoa perder sua sanidade mental. Em geral, no círculo de praticantes, isso se chama “Dhamma quebrado” e ocorre por causa desse tipo de *samādhi*, mas se formos cuidadosos, poderemos nos beneficiar dessas experiências.

A *uggaha nimitta* que surge na mente como expliquei há pouco, é uma *nimitta* útil para desenvolver a *paṭibhāga nimitta*, que por sua vez é a mais indicada para aqueles que querem uma prática inteligente e verdadeiramente sábia, porque é uma *nimitta* relacionada às Nobres Verdades, mas é necessário trazê-la para si²¹ para que possa ser considerada um aspecto das Nobres Verdades. Mas tanto a *nimitta* que vem de si mesmo como a

20 *Diversos tipos de fantasmas e seres celestiais.*

21 “Por exemplo, a imagem de um cadáver ou suas partes seria *Dukkha Sacca* (A Nobre Verdade do Sofrimento).”

nimitta que vem de fora, se formos uma pessoa medrosa, irá nos prejudicar. O importante é ter sabedoria e coragem diante desses eventos, e por isso aqueles que têm sabedoria não negligenciam a utilidade desse tipo de *samādhi*, pois é tal qual uma cobra venenosa que podemos criar e ainda extrairmos benefício dela.

Esse é o método para lidar com os dois tipos de *nimittas* que surgem desse tipo de *samādhi*: a *nimitta* que surge da mente se chama “*nimitta* interna”, e devemos transformá-la em *paṭibhāga nimitta* como foi explicado há pouco. Com relação às *nimittas* que são ligadas a outras pessoas ou seres, se você ainda não tem expertise em *samādhi*, deixe-as de lado, não se apresse em se interessar por elas. Quando formos hábeis em *samādhi*, então poderemos deixar a mente ir atrás desses eventos, o que nos trará muitos benefícios relacionados com coisas do passado e do futuro. Esse tipo de *samādhi* é muito estranho. Não se apresse em se divertir ou em ficar triste com esse tipo de *samādhi*. Tenha coragem quando os diversos tipos de *nimittas* surgirem desse tipo de *samādhi*. No começo enxergue tudo como expressões das Três Características, assim, quando a *nimitta* surgir, não causará dano.

Mas saiba que nem todas as pessoas terão *nimittas* nesse tipo de *samādhi*. Para aqueles que não têm, é como se a mente se pacificasse e permanecesse imóvel. Não importa quanto tempo permaneçam em *samādhi*, quase não surgem *nimittas*. Ou, em poucas palavras, para aqueles que usam sabedoria para desenvolver *samādhi*, quando alcançam paz, quer dure muito ou pouco tempo, não surgem muitas *nimittas* porque sabedoria está inserida naquele *samādhi*. Já para quase todos aqueles que usam *samādhi* para desenvolver sabedoria, é comum surgirem *nimittas* porque esse tipo de mente se concentra muito rápido, como uma pessoa distraída que cai num poço ou num abismo, num instante a mente alcança seu ponto de repouso e então sai e faz contato com diversos eventos, e por isso surgem as *nimittas* naquele instante. Quase sempre é essa a característica deste tipo de mente. Mas não importa qual o tipo de *samādhi*, sabedoria é algo importante em todos. Quando emergir de *samādhi*, investigue seu corpo usando sabedoria, porque sabedoria e *samādhi* são um par de *dhammas* que não podem ser separados. Se *samādhi* não progredir, temos que usar sabedoria para auxiliá-lo. Peço licença para encerrar aqui o assunto “*upacāra samādhi*”.

3. *Appaṇā Samādhi* é um tipo de *samādhi* muito refinado e firme que permanece por muito tempo, e é possível entrar e sair desse estado de acordo com sua vontade.

Devemos entender que todos os tipos de *samādhi* são ferramentas para dar suporte à nossa sabedoria, ou seja, *samādhi* grosseiro, médio e refinado suportam sabedoria grosseira, média e refinada, respectivamente, dependendo daquele que tem sabedoria fazer uso dela. Mas, em sua maioria, não importa que tipo de *samādhi* se manifeste, os praticantes costumam se apegar porque experienciam felicidade quando a mente se concentra e descansa. O que chamam de “mente apegada à *samādhi*” ou “apegada à paz”, não é problema algum quando a mente descansa e se concentra e permanece o tempo característico àquele tipo de *samādhi*. O importante é: se a mente sai de *samādhi* e ainda se apega àquele descansar, ainda tenta permanecer naquela paz sem se interessar em desenvolver sabedoria mesmo que já tenhamos paz suficiente para utilizar sabedoria e investigar, já tenhamos paz suficiente em nós mesmos e que poderíamos estar utilizando com força total para gerar sabedoria – isso sim se chama “apegar-se a *samādhi* e não conseguir soltar.”

Sabedoria

O caminho correto e suave para aquele que pratica é, quando a mente tiver recebido paz suficiente para enxergar o caminho, treiná-la a pensar e investigar as partes do seu próprio corpo, uma única parte ou mais, usando sabedoria para abrir e olhar dentro dele. Começando com cabelo, pelos, unhas, dentes, pele, carne, tendões, ossos, tutano, baço, coração, fígado, pleura, rins, pulmões, intestino delgado, intestino grosso, vômito, fezes etc., o que chamamos de “as 32 partes do corpo”. O normal dessas coisas sempre foi estarem cheias de sujeiras e serem repugnantes. Nenhum órgão é belo como pensam as pessoas ignorantes, enquanto estamos vivos são sujos, quando morremos ficam ainda piores. Quer sejam animais, pessoas, mulheres ou homens, todos são desse jeito. Este mundo está cheio de coisas assim, não há nada mais estranho, todos que estão no mundo possuem isso, são isso, veem isso.

Este corpo é *anicca*; este corpo é *dukkha*, problemático; este corpo é *anatta*, frustra os desejos de todos os seres; tudo que é decepcionante está contido nesse corpo. Iludir-se sobre os seres, sobre os *sankhāras*, é iludir-se sobre este corpo; apegar-se a seres, a *sankhāras*, é apegar-se a este corpo; separar-se de seres e *sankhāras*, é separar-se deste corpo; deixar-se levar por gostar e odiar, é deixar-se levar por este corpo; não querer morrer é estar ansioso por este corpo; quando morre, o choro e a saudade um do outro é por causa deste corpo; o sofrimento e a dor, do dia em que nascemos até o dia em que morremos, é por causa deste corpo; tantos os animais quanto as pessoas correm para cima e para baixo procurando onde se abrigar e procurando o que comer, todo dia, toda noite, por causa deste mesmo corpo. É a principal causa, é o principal assunto deste mundo, é a engrenagem que mantém as pessoas e os animais rodando sem que possam abrir os olhos plenamente, é como um fogo queimando o tempo todo. Tudo isso é causado pelo corpo. As *kilesas* transbordam em nossa mente e não conseguimos escapar, graças a este corpo. Em resumo, a história desse mundo é tudo que existe para este mesmo corpo, e nada mais.

Se contemplássemos com sabedoria dia e noite o corpo dessa maneira até que enxergássemos claramente em nosso coração, de onde as *kilesas* conseguiriam trazer um exército para impedir que o coração se pacifique? Se sabedoria anuncia a verdade para que o coração ouça plenamente o tempo todo, como seria possível ao coração contradi-

zer essa sabedoria? As *kilesas* nascem no coração a sabedoria nasce no coração, nós somos este coração, como não seríamos capazes de remover as *kilesas* usando nossa sabedoria? Quando sabedoria foca no corpo dessa forma, como não seríamos capazes de enxergar este corpo com clareza? Quando vemos o corpo com clareza em nosso coração dessa forma, ele não tem outra opção a não ser sentir desencanto por seu próprio corpo e pelos corpos das demais pessoas e seres, não tem opção a não ser abandonar o desejo sexual e deleite em corpos e remover o apego firme no corpo através de *samucheddhapahāna*. Ao mesmo tempo, entenderemos claramente todas as partes do corpo, não mais nos deixaremos levar por gostar ou odiar corpo algum.

Quando o coração usa a lupa da sabedoria para viajar pela “Cidade do Corpo”, ele vê sua própria “Cidade do Corpo” e vê a “Cidade do Corpo” das demais pessoas e animais por toda parte com clareza, inclusive a “trifurcação” de *anicca*, *dukkha*, *anatta* e também a “encruzilhada” dos quatro elementos, terra, água, ar e fogo, e todas as estradas, ou seja, todas as partes do corpo inclusive o banheiro e a cozinha (partes internas do corpo) que existem nesta “cidade”. É o que se chama ser *lokavidū* – ver claramente na “Cidade do Corpo” e todo o mundo material usando *yathā-bhūta-nāṇadassana*; é enxergar de acordo com a verdade todas as partes do corpo. Acabam-se todas as dúvidas relacionadas ao corpo, que chamamos de *rūpa-dhamma*.

Agora vou explicar a técnica de *vipassanā* que se aplica a *nāma-dhamma*, ou seja, *vedanā*, *saññā*, *sankhāra* e *viññāna*. Esses quatro *nāma-dhammas* são partes dos cinco *khandhas*, mas são mais sutis do que o *rūpa-khandha*, o corpo. Não somos capazes de vê-los com os olhos, mas podemos conhecê-los através do coração.

- *Vedanā* são as coisas que experienciamos pelo coração, sensação de felicidade, de sofrimento, e neutra.
- *Saññā* é memória, por exemplo, a memória de nomes, sons, objetos, memorizar versos em pāli, etc.
- *Sankhāra* são os pensamentos, por exemplo, bons pensamentos, maus pensamentos, pensamentos neutros (nem bons, nem ruins), pensamentos sobre o passado e futuro etc.

- *Viññāna* é ciência (estar ciente), ciência de formas, ciência de sons, odores, sabores, sensações táteis e objetos mentais, quando essas coisas fazem contato através dos olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e mente.

Todos esses *nāma-dhammas* são manifestações do coração, saem do coração, são conhecidos através do coração e também são ilusões criadas pelo coração. Se o coração não é cauteloso, também podemos dizer que são coisas que obstruirão a verdade.

Se quisermos contemplar esses quatro *nāma-dhammas*, devemos fazê-lo com sabedoria através das Três Características exclusivamente, porque esses *khandhas* possuem essas Três Características em si a todo momento em que se movimentam. Com relação ao método para contemplarmos esses quatro *khandhas*, podemos escolher o *kandha* e a característica (dentre as três) que mais agradam nosso coração, ou podemos contemplar de forma genérica nos *khandhas* e nas Três Características. Contemple da forma que seu coração achar mais agradável nesses *kandas* e Três Características porque cada um deles está relacionado aos outros. Mesmo se contemplarmos apenas um *kandha* e apenas uma característica, ainda será causa para entendermos os demais de forma completa, tal qual tivéssemos contemplado todos juntos, porque esses *khandhas* e essas Três Características têm as Nobres Verdades como delimitador, como território que os acomoda²². Tal como ingerimos alimentos através de um único orifício e esses nutrem todos os órgãos, grandes e pequenos, do corpo – que é o território que os acomoda.

Portanto, os praticantes devem estabelecer *sati* e *paññā* bem próximas a esses *nāma-dhammas*, esses quatro *khandhas*, todas as vezes que eles se movimentam, ou seja, surgem, se estabelecem e desaparecem. São impermanentes, são sofrimento, são *anatta* o tempo todo, de acordo com sua verdadeira natureza, que se mostra dessa forma. Eles não se pacificam, nem um instante, seja internamente ou externamente. O universo inteiro proclama em uníssono: são impermanentes, são sofrimento, são *anatta*, frustram os desejos dos seres. Em poucas palavras, esses *dhammas* não possuem dono, se anunciam livres. Aqueles que se enganam e se apegam encontram apenas sofrimento, depressão e tristeza cada vez mais forte, até não conseguirem mais dormir e as lágrimas rolar até tornarem-se um rio que transborda constantemente através dos tempos, na medida em que os seres continuem deludidos e presos. É fácil demonstrar: esses cinco *khandhas* são o poço de lágrimas dos seres imersos em delusão. Contemplar para enxer-

22 “Isso significa que sempre que olhamos para as Três Características e para os cinco *khandhas*, encontramos as Quatro Nobres Verdades.”

gar com sabedoria os *khandhas* e *sabhāva dhammas* serve para economizarmos lágrimas e diminuirmos a quantidade de vidas futuras, ou para removê-las do coração daquele que sofre, para que tenhamos felicidade por completo.

Sabhāva dhammas, como os *khandhas*, são um veneno para aqueles que ainda estão afundados em delusão. Já para aqueles que entendem os *khandhas* e todos os *sabhāva dhammas*, que veneno poderia vir dessas coisas? Eles ainda conseguem extrair benefícios disso como de espinheiros que existem por toda parte – quem não os conhece corre o risco de se machucar, mas se sabemos que são espinhos, podemos levá-los para fazer uma cerca em nossa casa ou num local de construção, e recebemos benefícios correspondentes. Por isso, os praticantes devem ser hábeis em lidar com os *khandhas* e com os *sabhāva dhammas*. Essas coisas surgem e desaparecem na mente a todo instante, por isso, acompanhe com sabedoria e aprenda por completo todas as suas movimentações. Saiba por completo, tome isso como uma tarefa importante em todas as posturas, não seja descuidado ou negligente.

Nesse estágio, os ensinamentos que vêm dos *khandhas* e *sabhāva dhammas* surgirão na forma de *sati-paññā* a todo momento, infinitamente. Nesse ensinamento não vai faltar eloquência, ele anuncia as Três Características o tempo todo – durante o dia, a noite, de pé, andando, sentado ou deitado, é sempre hora apropriada para nossa sabedoria ouvir o ensinamento como se refletíssemos sobre o discurso do mais elevado mestre. Nesse estágio o praticante vai sentir-se completamente absorto em investigar a verdade sobre os *khandhas* e *sabhāva dhammas* que anunciam sua verdadeira natureza, a ponto de quase não ter tempo de dormir graças ao poder da prática que está de acordo com as fundações da natureza, investigando sem interrupções e com sabedoria os *khandhas* e *sabhāva dhammas*, que também fazem parte desta fundação da natureza. Ao final encontrará a verdade dos *khandhas* e *sabhāva dhammas* em seu coração com sabedoria: mesmo todos os *khandhas*, *sabhāva dhammas* e todo o universo, são de acordo com a natureza deles e não mais enxergamos neles *kilesas* ou *tanhā*, como as pessoas deludidas enxergam.

Podemos comparar com um objeto que foi roubado e então passa a ser posse daquele ladrão. Porém, quando o policial investiga com cuidado até encontrar testemunhas e provas suficientes, consegue recuperar aquele objeto e o envia de volta a seu dono original ou o guarda num local apropriado onde não vai causar problemas. O policial não se apega àquele objeto. Quem vai ser punido pelo crime é o bandido. O policial só se en-

volve com o ladrão para prendê-lo e interrogá-lo de acordo com a lei. Quando chega à conclusão de que de fato é verdade de acordo com os testemunhos e provas obtidas de forma correta e de acordo com a lei, pune o criminoso de acordo com a lei e solta aquele que não tem culpa ou envolvimento, para que então volte a viver em liberdade como antes. Da mesma forma ocorre com a mente envolta em ignorância e os *sabhāva dhammas*.

Os *khandhas* e *sabhāva dhammas* em todo universo não têm culpa, não são *kilesas* ou maldade, nem um pouco, mas caminham dessa forma por causa da mente daquele que está sob o poder de *avijjā* e não sabe quem é *avijjā*. Então *avijjā* e a mente se misturam como se fossem uma só coisa. É uma mente deludida por completo que fica inventando gostar e odiar associados ao corpo, ou seja, formas, sons, cheiros, sabores, sensações táteis, através dos olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e coração; e também os associa à *rūpa*, *vedanā*, *saññā*, *sankhāra* e *viññāna*, e ao universo inteiro. São coisas que pegamos, amamos, odiamos e nos apegamos dentro desse coração imerso por completo em delusão. Movido pela força dos apegos, o coração de *avijjā* continua nascendo, envelhecendo, adoecendo, morrendo e mudando de um tipo de nascimento para outro, quer seja alto ou baixo, bom ou ruim, dentro dos três mundos²³.

Não importa quão variados sejam os tipos de nascimentos possíveis, a mente de *avijjā* é capaz de nascer em todos, só dependendo das condições criadas por ela terem muita ou pouca força, serem boas ou ruins. Esse coração tem que nascer de acordo com o que a ocasião oferece e de acordo com as condições com as quais esteja envolvido, a ponto de perder contato com sua verdadeira natureza. Tudo isso graças ao poder de *avijjā* que tinge tudo no universo com uma cor falsa, ou seja, os elementos puros e originais se transformam em animais, pessoas, em nascimento, velhice, doença e morte, de acordo com a delusão (*avijjā*) desses seres. Vemos claramente com sabedoria que esses cinco *khandhas* e *sabhāva dhammas* não são o real assunto e não são os causadores disso tudo, são apenas carregados para dentro dessa história porque *avijjā* é quem está no poder e faz com que todas as coisas caminhem nessa direção. Por isso, sabedoria tem que ir atrás e investigar em todas as posturas – de pé, andando, sentado e deitado – na origem, ou seja, a mente que é ciência e que é a fonte de infinitos tipos de coisas, justamente por não ter confiança nesse conhecimento.

23 *Mundos inferiores (inferno, fantasmas, asuras, animais), mundo humano e mundos superiores (celestiais).*

Quando *sati-paññā* que foi treinada por muito tempo estiver totalmente capacitada, será capaz de cercar e invadir o ponto principal, ou seja, a mente que é ciência e que está cheia de *avijjā* e que não hesita em guerrear contra sabedoria. Quando *avijjā* não consegue resistir ao ataque da “espada de diamante” de *sati-paññā*, é expulsa da mente que vinha sendo seu trono real desde tempos imemoriais. Quando *avijjā* é destruída e morta sob o poder de *maggā ñāṇa*, que é a arma mais moderna, em um só instante todas as verdades que estavam sendo escondidas à força e há tempos imemoriais por *avijjā* vêm à tona e se revelam como objetos que haviam sido roubados²⁴, ou seja, são verdades puras. Dhammas que nunca havíamos visto surgem naquela última hora – *yathā-bhūta-ñāṇadassana*, é um conhecimento verdadeiro de todas os *sabhāva dhammas* que não possui nada obscurecendo, nem um pouco.

Quando *avijjā*, o mestre da “cidade do samsāra”, é morta pela arma de *paññā ñāṇa*, não há como evitar que *nibbāna* se revele àquele que fez de verdade, sabe de verdade, vê de verdade. Mesmo todos os *sabhāva dhammas*, desde os cinco *khandhas*, órgãos e objetos dos sentidos, e mesmo o universo inteiro, se revelam de acordo com sua verdadeira natureza. Desse ponto em diante não há mais nada que possa ser um inimigo para o coração, só nos resta administrar os cinco *khandhas* de forma apropriada para que tenham sua duração natural – não há nada de mais. Todo o problema era só *avijjā*, a consciência mentirosa, que dá voltas importunando e obstruindo as condições naturais até que elas saiam de seu estado verdadeiro. É só cessar *avijjā* e o mundo, ou seja, essas condições, voltam ao seu estado normal, não há mais ninguém para criticá-las ou elogiá-las, tentando mudá-las.

Tal qual ocorre quando um bandido famoso é executado pela polícia – os cidadãos ficam tranquilos, livres do temor causado por aquele bandido. O coração ganha *yathā-bhūta-ñāṇadassana*, o enxergar de acordo com a verdade todos os *sabhāva dhammas* por completo e este é um conhecimento sempre inabalável – jamais se deixa influenciar em direção alguma. Desde o momento em que *avijjā* foi expulsa dele, o coração ganha liberdade para pensar, investigar e enxergar por completo os *sabhāva dhammas* conectados a si mesmo. Os olhos, ouvidos, nariz etc., e imagens, sons, odores, sabores etc., ganham liberdade para existirem de acordo com suas respectivas naturezas – não são oprimidos ou instigados pelo coração de forma alguma, como eram antes. Tudo isso

24 “Essa passagem significa que sob a influência de *avijjā*, a mente roubou os *khandhas* e *sabhāva dhammas* e pensa que eles são propriedades suas. Quando *avijjā* é destruída, vemos que todos esses ‘objetos que haviam sido roubados’ nunca de fato pertenceram à mente, mas sempre foram fenômenos neutros e naturais.”

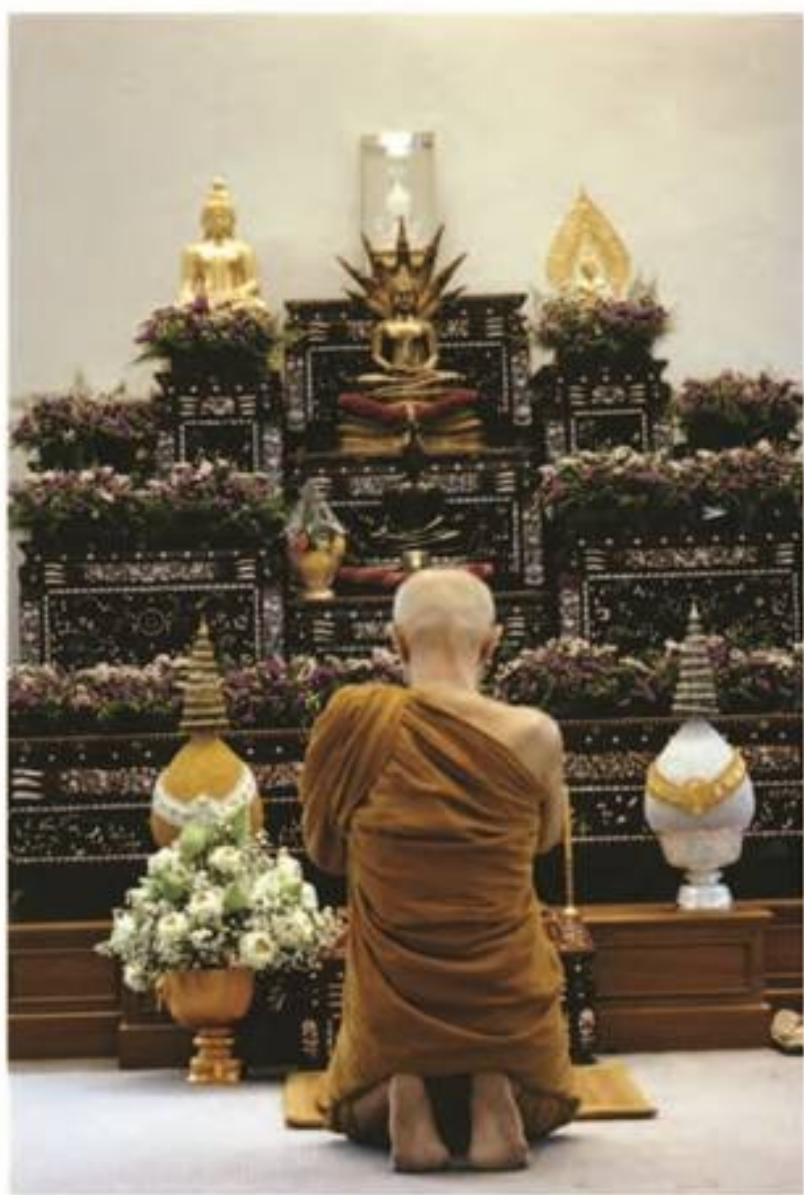
graças ao coração tornar-se Dhamma, ser imparcial e equânime com relação a todas as coisas – toda forma de inimizade acaba aqui.

A mente e todas os *sabhāva dhammas* que existem no universo declaram paz entre si e unem-se na verdade, por completo. A tarefa da mente e de *vipassanā* relacionada a *nāma-dhamma* na mente se encerra aqui.

Portanto, peço licença a todos que praticam para se livrar de *kilesas* utilizando o Dhamma do Buddha, peço que notem que o Dhamma em todas as escrituras aponta diretamente para as *kilesas* e para o Dhamma que está em nós. Eles não estão escondidos em nenhum outro local. Aquele que possuir *opanayika dhamma* em seu coração conseguirá escapar porque o *Buddha Sāsanā* ensina aquele que ouve a ser *opanayika*, ou seja, a trazer de volta a si mesmo. E não pense que o *Buddha Sāsanā* está no passado ou no futuro, que se foi com aqueles que já faleceram ou está com alguém que ainda não nasceu. Saibam que o Buddha não ensinou a pessoas mortas e não ensinou a quem ainda não nasceu. Entendam que o Buddha ensinou a pessoas vivas, aquelas que ainda tinham vida como todos nós, de modo que o *Buddha Sāsanā* esteve sempre no presente e sempre acompanhou os tempos.

Desejo que todos aqueles que leram ou ouviram este ensinamento, sem exceções, tenham felicidade e sejam abençoados!

www.dhammadownload.com



Glossário

<i>Ajaan</i>	<i>Professor. Esta palavra é a transcrição tailandesa do termo em pāli “ācarya”.</i>
<i>Anatta</i>	<i>“Não-eu”.</i>
<i>Anicca</i>	<i>Impermanência.</i>
<i>Avijjā</i>	<i>Ignorância, aquilo que nos impede de enxergar a verdade.</i>
<i>Buddha</i>	<i>Uma pessoa que desenvolveu ao máximo suas qualidades espirituais com o objetivo de alcançar a iluminação e também de estabelecer um Buddha Sāsana para ajudar os demais seres a alcançar nibbāna.</i>
<i>Buddha Sāsana</i>	<i>O conjunto de recursos e suportes que o Buddha cria para auxiliar as demais pessoas a alcançar a iluminação, ou seja, os textos, os exercícios espirituais, os valores, os costumes, as tradições, etc. De maneira superficial, poderia ser traduzido como “budismo”.</i>
<i>Dhamma</i>	<i>A doutrina do Buddha. Outro uso comum desta palavra neste livro, é em composições que expressam um aspecto específico do Dhamma, como “samādhi dhamma”, etc.</i>
<i>Dukkha</i>	<i>Sufrimento, desconforto, insatisfação, precariedade, incompletude.</i>
<i>Kammaṭṭhāna</i>	<i>Kamma = ação, ṭhāna = lugar, fundação. Este termo é comumente utilizado para se referir a uma ou outra técnica ou estilo de prática do Dhamma.</i>
<i>Kilesas</i>	<i>As impurezas mentais.</i>

<i>Lokavidū</i>	<i>Conhecedor do mundo, título atribuído ao Buddha</i>
<i>Magga Ñāṇa</i>	<i>Conhecimento do caminho que leva a nibbāna.</i>
<i>Nāma-Dhamma</i>	<i>Os aspectos não físicos de um ser, ou seja, vedanā, saññā, sankhāra e viññāna.</i>
<i>Nibbāna</i>	<i>O objetivo final do caminho budista, iluminação completa, o fim do ciclo de nascimento e morte.</i>
<i>Nobres Verdades</i>	<i>A verdade do sofrimento (dukkha), a causa do sofrimento, a cessação do sofrimento e o caminho que leva à cessação do sofrimento.</i>
<i>Opanayika Dhamma</i>	<i>Dhamma que conduz à realização de nibbāna.</i>
<i>Pāli</i>	<i>Idioma proferido na região norte da Índia na época do Buddha. É derivado do magadi, tem semelhança com o sânscrito e os únicos registros encontrados nesse idioma são os ensinamentos do Buddha.</i>
<i>Paññā</i>	<i>Sabedoria.</i>
<i>Paññā Ñāṇa</i>	<i>Conhecimento munido de sabedoria.</i>
<i>Parikamma</i>	<i>Literalmente, “ação preparatória”. Significa uma prática que é realizada para preparar a mente para alcançar samādhi. Embora sob um ponto de vista mais amplo pudéssemos chamar qualquer prática preparatória de parikamma (como as kasiṇas, ānāpānasati, etc.), o termo é mais utilizado para se referir à repetição de uma palavra mentalmente (por exemplo, “Buddho”) que é o foco inicial da meditação até que a mente fique mais refinada e alcance um nível superficial de samādhi.</i>
<i>Paṭibhāga Nimitta</i>	<i>A nimitta que surge quando samādhi entra em um nível mais profundo.</i>

<i>Preceitos</i>	<i>Dentro do budismo Theravada existem vários grupos de sīlas: cinco e oito preceitos observados pelos praticantes leigos, dez preceitos observados por sāmaṇeras e sāmaṇeris, 227 preceitos observados por bhikkhus e 331 preceitos observados por bhikkhunis.</i>
<i>Rūpa-Dhamma</i>	<i>O aspecto material de um ser (o corpo).</i>
<i>Sabhāva Dhammas</i>	<i>Um estado ou condição natural.</i>
<i>Samādhi</i>	<i>Pacificar, estabilizar e focar a mente e assim atingir um estado de concentração mental específico.</i>
<i>Samatha</i>	<i>O aspecto da prática que se refere a pacificar a mente.</i>
<i>Samsāra</i>	<i>O ciclo de nascimento e morte onde os seres permanecem presos graças a avijjā.</i>
<i>Samuchedha-Pahāna</i>	<i>Abandonar kilesas, eliminando-as.</i>
<i>Sankhāras</i>	<i>Há dois usos distintos para esta palavra. Quando utilizada no contexto dos cinco khandhas, significa “pensamento”. Quando utilizada fora desse contexto, significa “fenômeno composto”.</i>
<i>Sati</i>	<i>Faculdade de memória ativa, adepta em trazer e manter em mente instruções e intenções que serão úteis em agir habilmente no momento presente.</i>
<i>Sati-Paññā</i>	<i>Em tailandês, essa palavra significa simplesmente “inteligência”, mas às vezes é utilizada para se referir a “sati” e “paññā”, individualmente.</i>
<i>Sāvakas</i>	<i>Discípulos contemporâneos ao Buddha.</i>
<i>Sīla</i>	<i>O aspecto do treinamento que diz respeito à disciplina e</i>

moralidade dos atos corporais e verbais.

Tanhā

Desejo, ganância

Três Características

Tudo que é condicionado é impermanente (anicca), tudo que é condicionado é insatisfatório (dukkha), nada possui “eu” inerente (anatta).

Uggaha Nimitta

A nimitta que surge num estágio inicial de samādhi.

Vipassanā

O aspecto da prática de meditação que diz respeito a investigar a realidade e enxergá-la com clareza de acordo com as Quatro Nobres Verdades.

*Yathā-Bhūta-
Ñāṇadassana*

Visão as coisas como elas realmente são.