

Ajahn Suchát fala sobre renúncia e a relação com o desenvolvimento mental.

O tradutor está bastante ciente de que o que Ajahn Suchát fala nessa gravação não é o que a maioria das pessoas quer ouvir e não é o que diz a maioria dos professores ocidentais de budismo, mas foi justamente por isso que decidi traduzir e publicar aqui, uma vez que era esse o real propósito que tinha em mente quando decidi criar este site: dar às pessoas a oportunidade de ouvir algo além do budismo de vitrine, ouvir diretamente o relato de quem de fato fez, não só daqueles que pensam a respeito. É verdade que é possível praticar só estando no momento presente sem ter que abrir mão de nada, mas também é verdade que muitas vezes as pessoas falam preocupados apenas em dizer o que o público quer ouvir. Antes de concordar ou discordar compare o que Ajahn Suchát está dizendo com as palavras do Buddha e também com a história de vida de mestres do passado, quer seja no Theravada ou mesmo no Mahayana. Também vale notar que em diversas passagens do Tipitaka o pensamento que leva pessoas à renúncia é o seguinte: *“Como eu entendo o Dhamma ensinado pelo Abençoado, não é fácil viver em família e praticar a vida santa completamente perfeita, totalmente pura, como uma concha polida. E se eu raspasse o meu cabelo e barba, vestisse os mantos de cor ocre e seguisse a vida santa?”* ([Ratthapala Sutta](#)). Mais sugestões para leitura: [Sukhamala Sutta](#), [Hatthaka Sutta](#), [Os Costumes dos Nobres](#)

Tome posse de sua mente

... ele foi para Wat Pah Ban Taad, e ficou lá por 6 meses então voltou e fico por cerca de 2 meses, e decidi que queria se ordenar, mas não podíamos ordená-lo aqui nesse templo então tivemos que levá-lo a Bangkok. Neste templo o upajjhāya não gosta de ordenar estrangeiros, ele não fala inglês, então não se sente confortável por não poder se comunicar.

- Esses acabam de se ordenar...
- Recentemente?
- Há alguns dias, foram noviços em Marp Jan pelos últimos... 7 meses?
- Ambos?
- Sim, acabam de se ordenar monges. A mãe e o pai de Nathan vieram da América.
- Entendo, de que estado?
- Washington, Seattle, Washington, perto de Seattle.
- Eu tenho um monge tailandês aqui que vive em Seattle. <inaudível> ... então ele voltou e tornou-se monge.
- Faz um pouco de frio lá.
- Sim, muita chuva. Eu vivia na Califórnia, o lugar mais ao norte que já visitei foi Oregon, Eugene, Oregon.
- Eu costumava viver lá.
- Eu fui lá durante o feriado do natal, muita neve. Quando dirigindo tem que colocar corrente nas rodas. Muito tempo atrás, 1968. Eu vivi nos EUA de 1967 até 1972.
- O que fazia lá?

- Fui à faculdade, Fresno State College. Engenharia, engenharia civil. Me graduei em 1972, voltei e me tornei um monge em 1975, e tenho sido um monge desde então. Já faz 38 anos.

- E você treinou muito tempo com Luang Ta Mahā Bua?

- Como?

- Você treinou muito tempo com Luang Ta Mahā Bua?

- Sim, sim. Eu fiz meu primeiro contato com budismo lendo livros, então pratiquei por cerca de um ano sozinho em casa. Eu vivia sozinho, então tinha um lugar onde podia meditar e praticar jomgrom. Após um ano decidi virar monge, então me ordenei em Wat Bowornivet pelo supremo patriarca e de lá fui até Luang Ta Mahā Bua. Fiquei lá por nove anos, após isso vim para cá e fiquei aqui. Então, o que os trouxe aqui de Seattle?

- Eu terminei a faculdade e na verdade meus pais são budistas, quando tinha 15 anos comecei a meditar... <inaudível> ... se quisesse vir me ordenar.

- E o outro, de onde você é?

- Sou da Suécia.

- Então, o que acha da vida de monge?

- Boa, mas eu sou monge fazem apenas dois dias, esse é meu segundo... (risos) ... mas até agora está muito bem.

- Você tem que meditar muito se quiser permanecer monge porque se você não meditar sua mente irá começar a pensar em todo tipo de coisas, então seus desejos irão surgir. Quando você tem desejos você sente que tem que fazer o que quer fazer, mas que como monge não está autorizado a fazer, então se sente muito estressado e para reduzir o stress, deixa a vida monástica. Mas se consegue sempre manter sati e manter sua mente calma, você consegue conter seus desejos, e quando seus desejos estão contidos, consegue permanecer monge porque não vai se sentir estressado. Portanto é importante sempre ter controle sobre seus pensamentos, não deixe sua mente pensar sem objetivo, pensar sobre o passado, pensar sobre o futuro, tente trazê-la de volta para o presente. Esteja focado em o que quer que esteja fazendo no momento, não pense sobre ontem ou amanhã, amanhã ainda não está aqui, ontem já se foi, a única coisa que está acontecendo bem agora é o agora. Esteja aqui e agora. Se você consegue trazer sua mente para o aqui e agora sua mente consegue contentar-se, ficar satisfeita. Mas se você pensar sobre o passado ou sobre o futuro, vão haver comparações, então você sente que o presente não é bom o suficiente para você, então você quer ser como no passado ou quer ser melhor, talvez no futuro, então você começa a desenvolver todo tipo de desejos, expectativas. Você fica inquieto, não pacífico.

Você tem que tomar controle sobre seus pensamentos, tente pará-los se puder, tente pensar o mínimo possível, pense somente o que for necessário, se está fazendo algo e precisa usar seu pensamento para completar o que está fazendo, pode pensar, mas se não é necessário usar o pensamento, você não deveria pensar. Apenas esteja focado. Se está fazendo algo manual que não requer pensamento, não pense. Como lavar, tomar banho, limpar, lavando... como se chama? Escovando os dentes, lavando o rosto, fazendo essas atividades físicas, apenas esteja focado no que está fazendo. Não pense, porque a maior parte dos nossos pensamentos vão em direção às kilesas, aos desejos. Se pensarmos teremos desejo, ódio ou delusão. Se temos desejo, ódio ou delusão a mente fica inquieta, desconfortável, descontente, insatisfeita. Então é muito importante, para manter a mente pacífica temos que conter nossos pensamentos. Quando pensar tem que pensar de acordo com a sabedoria, pensar de maneira que faça você tornar-se sábio, de acordo com a verdade.

Se quer pensar em algo, pense que nada é permanente, nada conduz à felicidade, nada está sob seu controle. Nada está sob seu controle, nem mesmo seu corpo, você não consegue controlar seu corpo. Você consegue controlá-lo algumas vezes, ou a maior parte das vezes, mas não o tempo todo, cedo ou tarde esse corpo vai rebelar-se, vai dizer "Não vou mais aceitar suas ordens, vou adoecer, vou morrer". Quando essa hora chegar temos que largar, se você entende a verdade do corpo, você consegue largar. Não lute, não resista à realidade, à verdade do corpo. Não resista quando ele fica doente, ou quando ele quer morrer, saiba apenas que você e o corpo são duas entidades separadas. Você é o controlador, o corpo é como uma marionete, você é o que controla. Mas você não sabe disso, eis o problema. Você pensa que é o corpo. Então o que acontece com o corpo afeta você, isso é porque você nunca entendeu a verdade. Se você meditar até sua mente atingir calma total, então sua mente irá temporariamente renunciar ao corpo, então você consegue experienciar um "eu" sem corpo. Antes havia o "eu-corpo", mas uma vez que você atinja calma completa, a percepção do corpo desaparece da mente e então a mente é deixada a sós e você sabe "Oh, isso é a mente, aquilo era o corpo". Então você sabe que não importa o que acontece com o corpo, aquilo não acontece com a mente. Não importa o que aconteça com o corpo, você consegue manter a mente calma e não afetada pelo que acontece com o corpo.

Você pode controlar a mente, mas não pode controlar o corpo. Nosso problema é que temos delusão, então em vez de controlar a mente tentamos controlar o corpo. Tentamos controlar algo que não podemos controlar, e não controlamos aquilo que podemos controlar. Podemos controlar a mente, podemos controlar nosso pensamento, podemos parar nosso pensamento ou ensinar a mente a pensar de forma a abrir mão. Pensar sobre o que é real, pensar na verdade. Quando você sabe a verdade, você sabe o que fazer, como se comportar, como reagir à verdade, à realidade. Nesse momento vocês não têm essa percepção da verdade, vocês estão sob a nuvem da delusão. Vocês veem o corpo como sendo "eu", e veem tudo que se estende de seus corpos como sendo suas posses. Tudo que seu corpo adquiriu é sua posse, lhe pertence, então tudo que lhe pertence você quer manter por mais tempo possível, não quer perdê-los, mas a verdade é que tudo é impermanente, cedo ou tarde você terá que perdê-los. Mas se você se preparar para perdê-los, quando perder não será afetado, mas se se apegar a eles, quando perder ficará muito triste.

O objetivo é entender a verdade, saber a verdade de que nada pertence a você, nada que possui, incluindo seu corpo, lhe pertence. Cedo ou tarde, um dia você terá que abrir mão e você descobrirá que consegue viver sem eles. Não há problema. Mas nesse momento você não consegue viver sem eles, tem que tê-los porque sua delusão o ensinou a se apegar a eles quando na verdade você não precisa deles, você poderia viver sem eles. Deixe aí... Já estão de saída?

- Sim senhor.

- E vocês, já estão indo?

- Não senhor.

- Conseguem entender? Dá para aguentar, não? É raro eles virem, então... Sim?

- Então, quando você abre mão do corpo, eu imagino que talvez também abra mão de parte de "nāma"(*), o que sobra?

- Abrir mão não significa que jogamos fora, abrir mão significa que os deixamos como são, não tomar posse deles. Aceitá-los como são. O corpo, aceite como ele é, se vai ficar velho, deixe que fique velho, se vai ficar doente, deixe ficar, se vai morrer, deixe morrer. Se tem uma boa sensação, deixe acontecer, se tem uma sensação ruim, deixe acontecer. Não tente chutar para longe quando não gosta de algo, você não é capaz disso. Quando se sente mal não pode dizer 'Vá embora!', mas pode viver com aquilo, se pode aceitá-la, no final das contas a sensação ruim não é tão ruim assim. Porque quando você

tenta chutar algo para longe você está gerando outra sensação ruim. Isso é muito mais danoso do que a própria sensação ruim. Esse é o problema, não conseguimos permanecer neutros, tendemos a reagir de uma maneira ou outra, quando tem uma sensação boa você se apega, quer que permaneça por mais tempo possível, mas não permanece, as coisas mudam o tempo todo, até suas sensações mudam.

Temos três tipos de sensações: boas, ruins e neutras, e elas surgem de forma alternada. O problema é que só gostamos de uma sensação: a sensação boa. Dos outros dois nós queremos nos livrar, e quando você tenta se livrar de algo que possui você cria stress em si. Isto é o que você quer evitar, criar stress. Para fazer isso você tem que aceitar a verdade das suas sensações, a verdade das sensações é que elas não são constantes, elas mudam, não são estáveis. Elas mudam de bom para neutro, de neutro para ruim, e voltam de ruim para bom novamente. É um ciclo. Não é realmente um ciclo, depende de outras condições. Um dia seu corpo não se sente bem e de repente sua mente não se sente bem, ou às vezes o clima pode afetar sua sensação, pessoas que você encontra podem afetar suas sensações. Você tem que aceitar que não consegue controlar suas sensações, mas pode controlar sua mente para que não reaja a essas sensações. Sua mente deveria permanecer neutra o tempo todo. Tudo que a mente precisa fazer é estar ciente e aceitar a verdade da sensação. Se está se sentindo bem, diga "Ok, estou me sentindo bem", mas diga a si mesmo "Não é permanente, não vai durar". Quando desaparecer e vier uma sensação neutra, diga "Ok, essa é a sensação neutra, nem boa, nem ruim, sem problema". Na próxima vez você tem uma sensação ruim, diga "Ok, isso é a mesma coisa, é como a sensação boa e neutra, vem e vai". Não reaja, quando você reage está criando mais stress para si. Porque quando você quer que vá embora e desapareça, ela não desaparece, isso fará você se sentir estressado.

É por isso que meditamos, tentamos trazer a mente para a posição neutra, para a posição não-reativa. Quando você medita sua mente fica receptiva, apenas ciente. Quando sua mente não está meditando, quando está pensando, a mente começa a reagir, ficar reativa a qualquer situação que surja. Então queremos treinar a mente a tornar-se não-reativa. Apenas estar ciente. Apenas saber. Saber que isso é o que está acontecendo exatamente agora, e aceitar o que está acontecendo naquele momento. Você tem que desenvolver sati o tempo todo, isso consegue impedir o surgir dos obstáculos(*). Porque todos os obstáculos surgem dos seus pensamentos, você tem que pensar sobre aquilo. Tente tomar as rédeas dos seus pensamentos. Você pode repetir "budo, budo", recitar "budo, budo" mentalmente, você recitar cânticos(*), ou você pode focar nas suas ações. Em tudo que estiver fazendo, se estiver atento ao que estiver fazendo você não consegue pensar em outras coisas. Quando tiver tempo tente meditar, sente-se, feche os olhos e foque sua mente em um objeto, talvez sua respiração, e tente trazer a mente à calma, parar de pensar, à calma total, então a mente temporariamente para de pensar por completo. Então você tem uma sensação de liberdade, paz, felicidade.

- Às vezes me preocupo, tendo vindo à vida monástica, e penso que talvez esse é um problema com alguns ocidentais, forçar demais a si... Quer dizer, você tem algum conselho para os ocidentais monásticos ou leigos, não sei se de fato há muita diferença, mas eu já vi alguns ocidentais ficarem muito estressados na vida monástica, queria saber se você tem algum conselho.

- Da minha observação, talvez eu esteja errado, mas os ocidentais são educados de modo muito diferente dos orientais. Ocidentais foram educados a serem independentes, autossuficientes, na verdade, exageradamente autossuficientes, não dar ouvidos a outras pessoas, especialmente os mais velhos. Já nós orientais fomos educados a ser autossuficientes mas ao mesmo tempo a dar ouvidos aos mais velhos, porque acreditamos que as pessoas mais velhas têm mais sabedoria do que nós, eles têm mais experiência na vida. Então tendemos a acreditar mais e dar ouvidos aos nossos professores. Talvez também as regras e regulamentos, fomos educados a seguir as regras.(*). Talvez isso nos faça menos estressados porque não sentimos vontade de nos rebelar ou questionar as regras.

Não sei se você já ouviu a história do venerável Pothila(*), já ouviu? Você quer contar? Isso foi

durante a época do Buddha, havia este monge, muito sênior, e ele estudava os ensinamentos do Buddha. Com o tempo ele estudou as escrituras inteiras(*), tudo o que o Buddha havia ensinado, e ele pensava que sabia muito mas nunca praticava, nunca meditava ou aplicava o que aprendeu das escrituras, do que estudou. Então sempre que o Buddha o via ele dizia "Você está desperdiçando sua vida, você não está fazendo nada, você não está realizando nada". Então eventualmente ele entendeu que ele tinha que praticar. Ele foi visitar um grupo de monges num monastério, e todos os monges naquele monastério já tinham se iluminado, tinham tornado-se arahants, mesmo o sãmanera, o noviço. Quando ele foi falar com o monge chefe e pedir sua instrução, perguntar se ele podia ser seu professor, o monge chefe disse "Sinto muito mas você é muito mais sênior do que eu, eu não posso ensiná-lo, não posso ensinar um monge mais sênior", porque um monge mais sênior deveria saber mais que um monge mais júnior, certo? Então o monge chefe disse "Sinto muito", então ele foi aos demais monges e todos os demais monges disseram a mesma coisa, eles não podiam ensiná-lo. Finalmente ele foi ao noviço e pediu ajuda, pediu que o noviço fosse seu professor. No começo o noviço estava hesitante, então o monge chefe disse "Noviço, por que não dá uma chance a ele? Ajude-o". O noviço então tomou esse monge muito sênior como aluno. Mas antes que pudesse ensinar o monge sênior ele primeiro precisava ver se o monge sênior seria obediente, aceitaria seu ensinamento ou não. Então, primeiro ele teve que testar a determinação e obediência dele, mandando o monge sênior fazer todo o trabalho manual, como lavar a tigela dele, lavar o manto para ele e fazer todo tipo de serviços. Às vezes ele até testava pedindo que o monge sênior entrasse n'água para pegar umas flores de lotus ou algo, e quando ele estava com água pela metade ele dizia "Mudei de ideia, não precisa, volte". Ele só queria ver se o monge sênior conseguia manter calma, não ficar bravo, conseguia aceitar o que pedirem para ele fazer ou não. E finalmente o noviço viu que, Ok, o monge sênior é obediente, ele vai ouvir o que o noviço tem a ensiná-lo. No final o noviço ensinou-lhe o Dhamma, basicamente, a essência do ensinamento era: se você quer pegar um lagarto que vive num buraco, que vive num... como se chama?

- Um barril.

- Um barril, e ele tem seis entradas, saída/entrada. Se você quer pegá-lo, você tem que fechar cinco saída/entradas, e então só esperar na sexta saída/entrada, não importa, ele vai sair. Ele compara a mente com um lagarto, ela tem seis saída/entradas, se quer pegar a mente você tem que fechar cinco entradas, então vigiar a sexta. As cinco são seus olhos, ouvidos, língua, etc, então só vigie seus pensamentos utilizando sati, vigiando seus pensamentos, controlando seus pensamentos, agarre seus pensamentos, pare seus pensamentos. Se você consegue controlar seus pensamentos você consegue controlar sua mente, você consegue controlar sua raiva, consegue controlar sua cobiça, consegue controlar tudo. E aquele monge sênior eventualmente atingiu seu objetivo, Nibbāna.

Então basicamente isso é o que me ensinou Luang Ta Mahā Bua quando fui vê-lo pela primeira vez, ele me contou essa história porque ele sabia que eu era mais ou menos treinado no ocidente, ele sabia que tinha ido aos EUA para estudar, e sabia que eu tinha muito conhecimento, mas esse conhecimento não é bom o suficiente para fazer com que alcance (a iluminação), na verdade é um obstáculo porque faz com que você sinta que sabe muito mais. Tem uma outra história, havia um grupo de engenheiros, ouviram que havia um monge, um monge da floresta que tinha uma grande realização (do Dhamma) e eles queriam ir testar o conhecimento dele. Eles foram visitar esse monge e lhe fazer uma questão "Você sabe o que faz o avião voar?", o monge disse "A mente faz o avião voar". E é verdade, se não houver mente não se pode fazer nada porque você precisa da mente para desenhar o avião, construir o avião, e você precisa da mente para pilotar o avião, é sempre a mente fazendo todas as coisas. Então o conhecimento do budismo é considerado superior ao conhecimento mundano que temos porque o conhecimento mundano não consegue impedir nossa mente de ter cobiça, ódio e delusão. Mas o conhecimento do Dhamma consegue parar nossa cobiça, ódio e delusão, consegue parar nosso stress, nosso sofrimento.

- Posso fazer uma pergunta?

- Sim.

- Então... eu trabalho numa escola, ajudando na escola, e eu acho que faço muita bondade para as pessoas no meu trabalho, eu acho que ajudo muitas pessoas, mas não me deixa tempo para meditar, nem para a minha prática. Há muito contato o tempo todo, muitos conflitos. Então eu preciso decidir se devo largar aquele emprego para que possa praticar mais, ou continuar naquele emprego embora não me deixe tempo para praticar.

- Você tem que olhar para as consequências do que faz, se você trabalha naquele emprego o que ganha? O máximo que ganha é dinheiro, certo? Mas não consegue ganhar paz mental, você não consegue praticar, não consegue atingir Nirvana.

- É verdade.

- Então você tem que olhar o que você faz e olhar as consequências do que você faz, o resultado do que você faz. Depende de você o que você quer.

- Certo.

- Se você quer dinheiro então você tem que continuar trabalhando, mas se você pensa que dinheiro não é o que você quer, se você quer paz mental você tem que meditar, tem que parar de trabalhar. Foi o que eu fiz, eu estava trabalhando antes de começar com o budismo, mas quando comecei a ler e entender, e tentar praticar um pouco, eu conseguia ver o conflito, se trabalha você talvez tenha que pensar muito, e ficar muito estressado. Mas se não trabalha, medita, sua mente fica pacífica. Então eu disse a mim mesmo "Eu quero uma mente pacífica, não me importo com dinheiro", então larguei meu emprego. Eu tinha um pouco de dinheiro, o suficiente para durar um ano meditando, então eu disse "Eu quero meditar por um ano" e ver se depois de um ano, se eu não conseguisse ir mais adiante então talvez tenha que voltar a trabalhar, mas se conseguir ir adiante então vou adiante. E fui, após um ano eu fiquei sem dinheiro, então sabia que a única coisa que tinha a fazer é tornar-me um monge se quisesse continuar com minha meditação, então foi o que fiz. Primeiro eu larguei o emprego, eu tinha algum dinheiro para me sustentar enquanto meditava por cerca de um ano. Durante aquele ano tentei meditar firme para que ficasse mais ou menos capaz o suficiente, para que pudesse contar com minha meditação para me fazer feliz, sem ter que contar com usar dinheiro para comprar felicidade para mim.

- Eu achei que a resposta seria essa.

- Mas você tem que praticar muita meditação, especialmente sati, controlar seus pensamentos, tome as rédeas do seu pensamento, não deixe sua mente pensar sem propósito, tente pará-la, tente fazê-la tão brilhante quanto possível.

- Eu tenho uma pergunta, você diria às pessoas da nossa idade que querem se aprofundar na prática do Dharma, que provavelmente vão ter que abrir mão de muitas das suas coisas, simplificar sua vida, se quiser se aprofundar no Dharma? Não pode fazer ambos, está correto?

- Bom, abrir mão não é de fato o problema, o problema é adquirir. Não tente adquirir mais, e gaste menos. Você pode manter o que tem se quiser, o problema é: não tente adquirir e gastar mais, porque irá roubar seu tempo. O que você quer é tempo para praticar, só isso. Mas quando você gasta menos você sabe que tem em excesso então vai querer abrir mão de qualquer jeito. Então abrir mão é só um resultado de não adquirir mais ou gastar mais. Só isso. O que você quer é ter tempo, se você gasta mais tem que trabalhar mais para conseguir o dinheiro para gastar com o que quer gastar. Mas se você não gasta, não precisa trabalhar, certo? Então você vai ter tempo para praticar.

Ou doe coisas que você não precisa, porque guardar coisas que você não precisa é um desperdício de tempo, de recursos, Você tem que tomar conta delas. Isso também faz você sentir-se pacífico, e faz você sentir menos desejo para adquirir mais. Doar faz você sentir que não quer adquirir mais. E também ajuda a manter os preceitos(*), porque quando você doa coisas você é bondoso, prestativo, você quer deixar as pessoas felizes, então você não quer machucá-las. Se você não quer machucá-las você consegue respeitar os preceitos. Mas se você ainda quer adquirir, quer ter mais, então será difícil para você respeitar os preceitos. Se você não consegue respeitar os preceitos, sua mente não consegue permanecer calma. Você fica preocupado com o que você faz, o que você fez. As coisas que você não deveria fazer, quando faz, você se sente mal, então faz com que fique difícil para você acalmar sua mente.

- Quando praticamos moralidade, no começo temos que contar com regras exteriores para manter nossa moralidade, e ainda não temos muita certeza se essa é uma boa ação, uma ação benéfica ou uma ação maléfica. Como podemos praticar no dia a dia para chegarmos ao nível em que entra nos nossos corações, sabemos que isso é benéfico, isso é maléfico, não temos que contar com algo externo.

- Primeiro você tem que acalmar sua mente, porque quando sua mente está calma você tem contentamento, se tem contentamento não precisa fazer nada para ser feliz. Então você sabe se o que você faz está correto ou incorreto. Se você fizer algo que vai machucar outras pessoas, então você sabe que isto não está correto. Você não o fará. Você não precisa fazê-lo porque quando você é pacífico e calmo por dentro você tem contentamento, não há cobiça em você. A razão pela qual quebramos as regras é porque queremos o biscoito, e se não podemos pegar o biscoito na frente dos outros temos que roubá-lo pelas costas. Mas se você tem uma mente contentada, você não tem fome, você não precisa ter biscoitos. Então, apenas faça sua mente pacificar-se e você saberá que não precisa roubar para conseguir o que quer porque não quer nada. Mas se sua mente não é calma, você sente fome, você vê coisas e quer tê-las, e se não pode tê-las de forma moral, de forma correta, uma vez que o desejo é tão forte, você não conseguirá conter-se, você terá que roubar, ou algo do tipo.

Então é a mente o problema, o principal problema é a mente. Se você conseguir manter a mente contentada e feliz, você não irá quebrar nenhum preceito, nenhuma regra. Mas se sua mente não tem contentamento, está inquieta, sempre desejando, então ela tenta quebrar as regras para conseguir o que quer. Então tudo que tem que fazer é controlar sua mente. Fazer sua mente ficar pacífica, calma e contentada, então você não irá quebrar nenhuma regra. Como durante os primeiros estágios do ensinamento do Buddha, todos os monges já tinham alcançado, tinham atingido Nibbāna, então não haviam regras durante os primeiros dias do ensinamento do Buddha. Isso porque nenhum dos monges tinha desejo algum em fazer qualquer coisa errada. Mas mais tarde quando havia muito mais pessoas tornando-se monges, mas eles ainda não atingiram (Nibbāna), são eles que criaram a necessidade de estabelecer regras porque começaram a fazer coisas erradas. Quando eles faziam algo errado as pessoas iam reclamar para o Buddha "Como pode esse monge fazer isso?", e o Buddha disse "OK, vamos ter que estabelecer regras". Então, no começo haviam só uma ou duas regras, então começaram a se acumular até termos cerca de 227 regras. Se o Buddha ainda estivesse vivo hoje eu posso garantir que provavelmente já teríamos mais de mil regras.

Então, todos os problemas surgem da mente, uma mente inquieta cria todo tipo de problemas, mas uma mente pacífica não cria problema algum. Quando sua mente é pacífica, é contentada, está satisfeita, não precisa de nada, não quer nada. Mas uma mente inquieta nunca está satisfeita, quer mais e mais. É por isso que temos guerras, as pessoas querem mais e mais, se não podem obtê-lo dentro de suas fronteiras eles têm que atravessar ao outro país para pegar o que querem. Se todos pudessem controlar suas mentes, viveríamos num mundo muito pacífico, mas isso é mais fácil falar do que fazer porque não há nada mais difícil do que controlar sua própria mente. É mais fácil ir à lua, escalar o monte Everest, do que conquistar sua própria mente. Então, esse é nosso objetivo, controlar nossa

própria mente. Nossa mente nesse momento é como um cavalo selvagem, temos que domá-la para que aceite nossas ordens. Quando a mente está domada podemos viver em paz o tempo todo. OK, eu acho que tenho que ir conversar com as demais pessoas.

Notas:

- Nāma (pāli): refere ao aspecto mental, em oposição ao aspecto físico (rūpa).
- Obstáculos: refere-se aos cinco obstáculos à concentração mental (nīvaranas).
- Cânticos: recitar textos em pāli (pūja).
- Fomos educados a seguir as regras: talvez isso seja verdade para a geração de Ajahn Suchát, já as gerações mais novas de tailandeses foram e estão sendo educadas dentro de uma imitação muito distorcida e deformada da cultura ocidental, todo o tesouro cultural tailandês foi jogado no lixo em prol da modernização.
- Venerável Pothila: essa história pode ser encontrada no comentário do verso 282 do Dhammapada.
- Estudou as escrituras inteiras: o termo “escritura” não é o melhor aqui, uma vez que naquela época o texto ainda não havia sido posto em papel, na verdade ele era memorizado pelos monges.
- Preceitos: refere-se aos cinco preceitos (panca sīla).