

Doença do Corpo, Remédio do Dhamma

Ajahn Jandee fala sobre o relacionamento entre saúde do corpo e saúde mental.

Peço licença para dizer algumas palavras antes de recitar a bênção e dedicar os méritos. Hoje o Dr. Saratit trouxe os amigos para fazer mérito, fazer oferendas à sangha e dedicar méritos àqueles que já faleceram. O Dr. já veio uma vez no passado e conversamos um pouco. Ele contou da época em que foi prestar reverência a Luang Pó Chah, na época em ele estava em Wat Tam Séng Pê. Na verdade conheço o Dr. há vários anos, mas ainda não havíamos nos encontrado pessoalmente. Há vários anos atrás um discípulo me ofereceu o tratamento "Chiwachit"¹ do Dr. É algo bom, pois já consta no nome o fato que existe um relacionamento entre o corpo e a mente.

Corpo e mente estão nos fundamentos do Buddha Sāsanā. Aqueles que desenvolvem samādhi necessitam desses dois. Para praticarmos meditação utilizamos o corpo. Por exemplo, quando o upajjhāya ensina meditação, ele usa partes do corpo: cabelo, pelos, unhas, dentes e pele. A Meditação de Cinco Partes é baseada neste corpo. O corpo é relacionado à mente, especialmente a saúde do corpo e da mente. Se um ou outro está defeituoso, não há harmonia entre eles. Praticar o Dhamma também requer boa saúde. O Buddha determinou que aqueles que querem se ordenar monge devem ter um corpo íntegro. Se o corpo não estiver íntegro, tiver algum problema, praticar fica mais difícil. Para praticar utilizamos o corpo, portanto aquela pessoa tem que ter uma saúde razoavelmente boa; não precisa ser 100%, mas o suficiente para aguentar o frio e o calor, ser capaz de aguentar o ambiente. Ter força suficiente para tocar a prática é a fundação para ser diligente. Se o corpo não estiver bem, será um obstáculo, especialmente para aqueles que nunca treinaram a mente antes. Esses dois têm que andar juntos. Se tomar só o corpo, não tomar a mente, ela ainda vai se apegar muito ao corpo e isso se torna um problema para quem está doente.

Já vi várias vezes, quando ficam doentes, o corpo fica doente e a mente fica doente junto. Às vezes está só um pouco doente mas a mente se preocupa demais, o que faz o corpo ter dificuldade em se recuperar porque a preocupação da mente perde conexão com a realidade. Portanto a mente é importante para o corpo. Se a mente estiver boa, doenças menores podem desaparecer, como os monges dizem, desaparecem graças ao remédio do Dhamma. Isto é verdade. Antigamente eu não entendia, só depois de ter vindo praticar e viver com o mestre é que entendi. O momento em que entendi claramente foi quando praticava e naquela época não tinha leigos que me patrocinassem, passava por dificuldades. O mestre vivia satisfeito com o que estava disponível, ele dizia: "Se vivemos às custas dos outros, devemos usar muito o Dhamma, satisfazer-se com qualquer remédio que esteja disponível; se não tiver nenhum, use o remédio do Buddha." O remédio que o Buddha autorizou era remédio feito com urina fermentada, o último dos quatro requisitos para os monges viverem², e o mestre instruía a usar aquilo. Se sarar, sarou; se não sarar, conforme-se, agunte. Um discípulo de Luang Pó Chah estava doente com malária, tão doente que não conseguia comer -

1 Nome do tratamento citado, cujo significado é "vida-mente" (ชีวา-จิต).

2 O Buddha definia o padrão mínimo necessário para sustentar a vida de um monge como alimentar-se de comida dada como esmola, abrigar-se ao pé de uma árvore, vestir-se com manto feito de retalhos e utilizar urina fermentada como medicamento.

vomitava tudo - e já não aguentava mais. Luang Pó perguntou:

- "Está conseguindo aguentar?"

- "Não aguento."

- "Sem problema, se não aguentar e morrer eu mesmo cremo o seu corpo." Fácil: "Se morrer, não se preocupe, eu mesmo cremo."

Isso era para treinar a força deles, nenhum chegou a morrer, mas ganhavam muita força mental. Eu também já passei por isso; quando começo a contar não consigo parar. Foi a vez na minha vida que mais sofri porque minhas gengivas incharam na boca inteira. Lembrei que Luang Pó havia removido todos os dentes³ e pensei que nem ele, como dizem, queria imitá-lo. Eu só pensava "Não seria melhor arrancar todos fora de uma vez? Luang Pó arrancou todos os dentes..." Isso porque machucava muito, não dava para comer nem dormir. Quando deitava a cabeça era como se fosse explodir. Era como se os olhos fossem saltar para fora, doía a esse ponto. Tinha que andar devagar, se chacoalhasse um pouco, era como se fosse explodir, sentia dor. "Que fazer?..." Normalmente eu nunca faltava à pūja, mas naquele dia doía muito e não fui. Tomei analgésico mas não fazia efeito. "Que fazer?...", passou uma, duas, três horas - era de noite - e consegui pensar "Se quero que desapareça mas não desaparece, vou ter que usar o Dhamma." Pensei em Luang Pó que teve problemas digestivos quando morava num cemitério e não tinha quem ajudasse e então curou-se com khanti-dhamma. Então pensei: "Se tiver que morrer por causa dos dentes, da dor, então deixe morrer. Mas vou morrer sentado nesta postura de meditação."

Vesti meu manto de maneira formal e me prostrei à imagem do Buddha, mas não podia recitar nada porque doía muito. Então me sentei e inventei sozinho uma prática fora dos modelos, não segui os modelos. "Que fazer? Façamos o seguinte, não se interesse (pela dor), tente largar tudo, não pegue nada." E pratiquei "Não quero, não tenho, não sou." "Não tenho, não quero, não sou" com relação a tudo. Pratiquei assim. Se doesse eu repetia "Não importa." Foi indo, indo e a dor desapareceu sozinha. No final só tinha "não tenho, não quero, não sou" - não tinha nada, não queria nada, não era nada. "Se for para morrer, morro aqui." Sentei por um tempo e desapareceu, a sensação era como se tivesse dormido. Estava sentado ali e desapareceu de uma vez. Quando voltei a si, já havia passado duas horas. Desapareceu para onde? Para onde foi a dor? Quando vi isso, veio felicidade e êxtase, fiquei impressionado com o que chamam de remédio do Dhamma: "Oh, o remédio do Dhamma tem essa força!" Isso me fez ver o valor da prática.

Temos que treinar a mente, se esforçar em praticar para que fique boa e firme, para que realmente sirva de refúgio. Então me esforcei nisso. Portanto, quando há doença, temos que ter coragem em lutar, ter coragem de aguentar a dor, assim será um treinamento para a mente. Quando estiver muito doente tente largar, se não conseguir, tem que treinar. Se não consegue, tem que treinar pouco a pouco até se habituar. Tem que se habituar à sensação (da dor). Se não nos habituarmos a ela, vamos perder sempre. O método para se habituar é não seguir suas vontades. Quando estiver doendo, não importa o quanto estiver sofrendo, aguente. O método de Luang Pu Chah era: quando surgir dor, não ceda imediatamente, olhe para ela primeiro. Tem que olhar todas as vezes, aguente até não conseguir aguentar mais, faça isso todas as vezes e vai se habituar à dor. Assim vai se entender com ela, quando chegar a hora, vão se entender. Isso dá resultado de verdade. Quando a mente é firme e

3 Veja mais detalhes sobre essa história [neste link](#).

bem treinada e vem a dor, não nos afeta porque já passamos por isso antes. Deixa doer, essa dor não é minha, não sou eu; mesmo que ela diga que é, temos que contradizê-la: "Não sou eu, se acha que é, é problema dela!" Fique olhando e isso será causa para que surja conhecimento do Dhamma. Como dizem: "Se fosse realmente nosso, deveria estar sob nosso controle; não é nosso e por isso não podemos controlar." Se não está sob controle, temos que nos separar: dor é dor, corpo é corpo, mente é mente. Isso desenvolve a força da mente, é treinar a mente a ter força.

Tem que estar habituado e ter coragem em lutar com a dor. Treinar a mente é muito importante. Luang Pó dizia: "Enquanto você estiver forte, não deixe o tempo passar à toa pois é uma boa oportunidade de treinar e praticar." Se for esperar até chegar a hora em que o corpo já estiver muito doente, não vai conseguir. A maioria diz: "Ainda não chegou a hora certa de ir praticar Dhamma, tem que esperar ficar velho antes." E o que vai estar melhor quando velho? Não tem nada. Só tem a mente, mas se ela nunca foi treinada, não vai conseguir. Tem que treinar a mente e corpo juntos. Tendo treinado, quando tiver dor, ainda consegue conversar com um sorriso no rosto. Se nunca treinou, não consegue sorrir. Mas se chegar a hora e nós tivermos treinado, não importa o quanto doa, ainda conseguimos controlar nosso estado mental porque vemos que aquilo é a Nobre Verdade, dukkha ariya sacca. Mesmo sofrendo ainda consegue sorrir, conversa com bom-humor. Vai direto ao Dhamma, "Dukkha, anicca, anatta é assim...", olha direto ali e fica leve. O poder do Dhamma faz com que a pessoa que está sofrendo muito tenha onde se apoiar em sua mente e no final a dor desaparece. Quando chega a dor a pessoa se volta para o Dhamma e consegue largar.

Já vi vários leigos, um morava em Chonburi, ele disse que estava sofrendo muito e não aguentava mais. Mas graças à prática do Dhamma, quando estava muito doente e não conseguia mais aguentar, se voltou para o Dhamma, e praticou parecido com o que eu contei a pouco, "Vou largar, não vou me interessar pelo corpo. Não importa o que ocorra com ele, vou tentar ficar apenas com a mente, não vou me envolver com o corpo." Isso ele pensou sozinho e foi como se houvesse uma separação, o corpo era o corpo e a mente era a mente, partes separadas. Quando conseguiu separar desse jeito, a dor desapareceu, não sei para onde foi, só sobrou a mente pura, o corpo se separou. Então viu o valor do Dhamma e o tomou como fundação. Uma outra discípula, estava com muita dor a ponto de chorar, tinha câncer no estômago. No começo se preocupava muito, mesmo tendo vivido no monastério, sendo uma praticante e observado preceitos todos os uposathas, quando chegou a hora de verdade não conseguia se conformar e a cada dois dias eu tinha que ir visitar para dar encorajamento e ensinar Dhamma. No final foi bom, naquela hora de dor ela precisava de um amigo - quando estamos sofrendo precisamos de bons amigos para dar encorajamento. Conforme ensinei o Dhamma a mente dela aos poucos se pacificou. Se a pessoa está sofrendo, quando ouve o Dhamma dá muito resultado. Ouvindo ela sentia paz, não importa quanto tempo eu falasse, ela continuava imóvel. Era como se a dor desaparecesse, mas quando a mente saía do Dhamma, da paz, a dor voltava, mas ia acumulando (Dhamma) aos poucos e era bom. No final, no dia de sua morte, ela disse que estava tranquila porque o Ajahn veio dar encorajamento e servir de apoio para a mente. Ela estava contente, mesmo que estivesse para morrer, sentia que tinha onde se apoiar e não se preocupava tanto. Eu fiquei feliz por ela. No começo ela sofria muito, muita dor no corpo, e então se preocupava com isso e aquilo - que é natural da mente se preocupar.

Se fosse só o corpo, não era tão ruim, mas o apego às coisas ao redor, casa, filhos, todo tipo de coisa, se preocupava com tudo e por isso a confusão. Então ensinei: temos que entender que todas

as coisas são apenas utensílios, não são nosso verdadeiro refúgio, temos que tentar largar tudo aquilo e procurar nosso verdadeiro lar, como dizia Luang Pó Chah, tome o Dhamma pois ele é nosso verdadeiro lar e largue do corpo, tente abrir mão e deixe a mente ficar com o Dhamma. No último dia ensinei sobre os sete bojjhangas e ela disse que a mente ficou muito pacífica. Começando com sati, dhammavicaya, a mente foi em direção ao Dhamma e ficou em paz, quieta, não se mexia. Ela disse que agora estava tranquila pois o Ajahn veio lhe dar encorajamento, depois faleceu.

O importante é que temos que treinar. Treinar na época em que ainda temos sati-sampajañña. Se ainda conseguimos ouvir e entender temos que treinar a nós mesmos. Mas mesmo tendo treinado ainda não podemos confiar muito porque o campo de treino e o campo de batalha são muito diferentes. Quando vem a coisa verdadeira, é muito mais pesado, quando estávamos com o mestre treinamos com força total, mas quando a coisa de verdade vem, ôôô, é muito mais pesado. Por isso é muito importante o corpo e a mente. O corpo tem uma dinâmica própria, é algo que devemos aprender, é Dhamma. O Buddha ensinava a conhecer o corpo: ele muda e se transforma de acordo com a natureza dos sankhāras, ele é anicca, dukkha, anatta. Temos que estudar para saber a verdade e saber aceitar desde o começo. Se acharmos que é permanente e garantido, vamos sofrer o tempo todo. Temos que conhecer anicca, se conhecemos isso, há uma conexão com a mente. Se a mente tem Dhamma, conhece o corpo de acordo com a verdade. Ambos são importantes, corpo e mente estão relacionados. Assim teremos um refúgio de verdade, não vamos nos preocupar.

Uma vez encontrei um amigo de Luang Pó Paññananda em Patalum. Eu estava em peregrinação e por acaso passei perto do monastério, não lembro o nome pois foi há muito tempo, em 1980. Me causou boa impressão, digno de respeito, então fui prestar reverência e vi que ele era bem diferente de Luang Pó Paññā. Ele era um curandeiro, cuidava de pessoas doentes. Ele construiu um sanatório para doentes, em geral eram pessoas idosas e pessoas com doenças graves. Ele dizia cuidar das pessoas que os hospitais não aceitavam, não cuidavam pois não tinham mais como ajudar, mas ele aceitava cuidar delas. Era bom, elas ganhavam um apoio, ele dava abrigo, ensinava Dhamma e também cuidava delas - tanto o corpo quanto da mente. Ele dava remédio de ervas para o corpo. Ele adorava explicar sobre ervas. Era hábil de uma maneira diferente, parecia o doutor Jivaka⁴. Ele explicou sobre remédios e me deu um feito de vinhas, diferente do que vemos por aí, esse era bom; também me deu sementes da vinha. Ele dizia que perto da morte a mente dos enfermos ficava boa porque abandonavam todos os apegos. No hospital não tinha coragem de dizer que iam morrer, mas ele dizia para que pudessem se preparar. Ele ensinava Dhamma, mandava fazerem pūja, praticarem meditação para que tivessem um refúgio na mente. Algumas pessoas que os médicos diziam não iam viver mais que alguns dias, viviam por meses, às vezes chegava a anos. Isso é o poder da mente.

Se a mente estiver bem e não se preocupar muito, o corpo também melhora. Se é capaz de aceitar a verdade, deve ser desse jeito, não? Se o corpo for se misturar, morre ainda mais rápido, especialmente quem tem pressão alta. Mas se sabe pacificar-se, especialmente em samādhi, se a mente se pacificar bem, eu acredito que o sintoma no corpo não se agrava. A parte que já adoeceu se vai, mas a parte que está boa não se contamina facilmente porque o sistema imunológico melhora. A pressão sanguínea não fica alta ou baixa, fica normal. Às vezes sara sozinha. Já viram as árvores? Se riscamos a árvore com um facão, ela se cura sozinha e no final a ferida desaparece, sem usar

4 O médico do Buddha. Leia mais detalhes [neste link](#) (em inglês).

remédio algum. Esse é o normal das árvores. Se olharmos sob o ponto de vista da natureza, se conseguirmos pacificar a mente, ela é capaz de cuidar da parte que ainda está boa. Uma doença menor pode se curar, uma doença maior não se agrava, o avanço dela é retardado. É algo importante, por isso é dito que o Dhamma e o corpo estão relacionados, temos que estudar tanto a mente como o corpo. Nos quatro satipatthānas é dito para conhecer o corpo no corpo, conhecer as sensações nas sensações, a mente na mente e o Dhamma no Dhamma. Isto é uma fundação importante. Se todos se interessassem por isso ficaria muito leve. Se entender isto aqui, vai saber largar. Em geral não há contemplação, falta prática do Dhamma, não veem o corpo no corpo, a verdade sobre o corpo, de que no final ele se transforma de acordo com sua natureza.

Temos que saber com antecedência, como Luang Pó Chah dizia: "Se temos um copo, use o copo quebrado, que ele quebre antes de quebrar." Nascemos com um corpo, saibam que tendo nascido ele tem que morrer. Saibam desde de antes, caso contrário vão sofrer muito. Se aprender antes, não vão sofrer. O Buddha ensinava assim, temos que aprender sobre a velhice, a doença e a morte, todos os dias, ou ainda melhor, a cada respiração. Assim não vai ser descuidado, estará sempre pronto, porque nossa vida é muito incerta. Vamos sobreviver a esta noite ou não? Ninguém sabe. Se contemplar, não vai ser descuidado. Desta forma não vamos desperdiçar nosso nascimento. Quando o corpo estiver doente, use remédios de acordo com o que for possível. O Buddha não ensinava para abandonar de vez. Se estiver doente, ele dizia para cuidar, cuidar do corpo e da mente também, se cuidar de ambos será bom. Também não dá para aceitar um só: só aceito sarar, não aceito morrer. Onde você vai se esconder se não der para sarar, se o melhor médico não conseguir curar? Também temos que cuidar de nós mesmos, o médico cuida de uma parte e nós também temos que nos cuidar. Em geral não entendem isso, o médico dá conselho e não aceitam, não conseguem resistir aos desejos, aí estão condenados. Tem que saber cuidar de si. Tudo é Dhamma. Se agir de forma correta, de acordo com o Dhamma, surge paz, paz da mente e do corpo e eles conseguem coexistir.

Tudo isso disse para complementar o esforço do Dr. que está criando um projeto assistencial. Se ambas essas partes estiverem em paz, vai ser muito bom, realmente o que está faltando é a mente. O corpo ainda dá para cuidar, mas a mente, a preocupação, requer que o Dhamma seja estudado ao mesmo tempo para que haja compreensão. Assim vamos ajudar nosso corpo tal qual seja possível fazer para que haja plenitude em ambos os aspectos. Então, ofereço isso para reflexão.