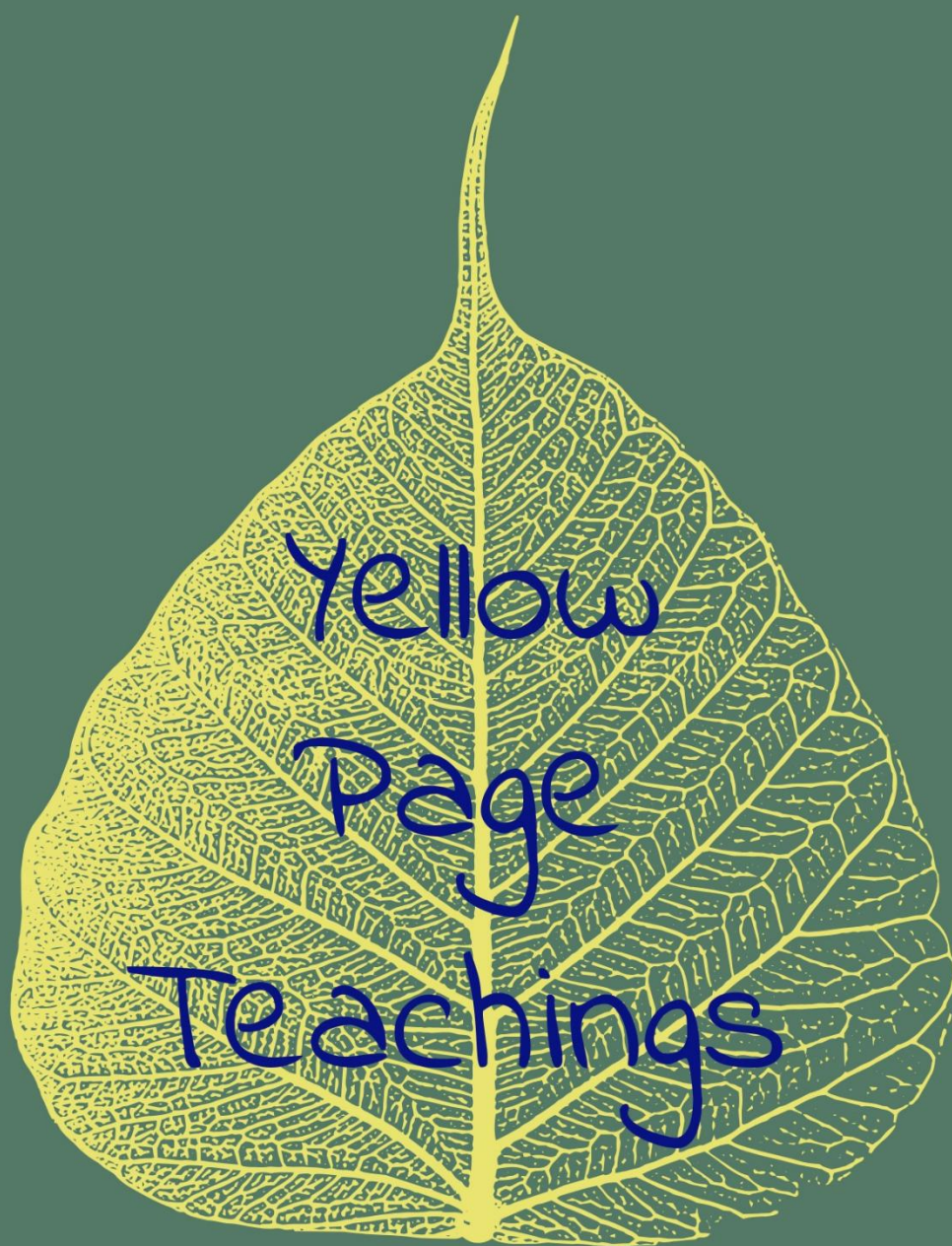




Ensinamentos das páginas amarelas 2025
Ajahn Jayasāro

YELLOW PAGE TEACHINGS

Ensinamentos 2025

Ajahn Jayasāro

Fonte: <https://chat.whatsapp.com/GQFamvrjZrFDuZ6GQ764MH>

Tradução: Lucia Helena Facchim Ribeiro

Capa: Tan Medhâvî

Diagramação: Lucia Helena Facchim Ribeiro

Este livro pode ser copiado ou reimpresso para distribuição gratuita sem permissão do autor. Para qualquer outro propósito, todos direitos reservados.

Sumário

Apresentação.....	8
O esforço e a prática do Dhamma - 04/01/2025	9
Renúncia no sentido budista - 07/01/2025	11
Reverência ao nosso maior professor - 11/01/2025	13
Sair de casa para ganhar a vida - 14/01/2025	15
Grandes pequenas renúncias - 18/01/2025	17
As dimensões 'alguém' e 'ninguém' das experiências - 21/01/2025.....	19
Sila, o código moral budista - 25/01/2025	21
Um mapa confiável através do caos - 28/01/2025	23
O poder de sati - 01/02/2025.....	25
Explorando sati - 04/02/2025	27
O Buddhaddhamma encoraja o questionamento - 08/02/2025	29
Tudo se encaixa - 11/02/2025	31
A reciprocidade bela na prática do Dhamma - 15/02/2025.....	33
Vergonha e culpa - 18/02/2025	35
As flores - 22/02/2025.....	37
Não tome nada por garantido - 25/02/2025.....	39
A mente no espelho - 01/03/2025	41
Dedicação de mérito: alegria compartilhada - 04/03/2025	43
Realizar o Dhamma hoje e no tempo do Buddha - 08/03/2025	45
A capacidade de acordar para como as coisas são - 11/03/2025.....	47
Aquilo que não derrete e nem pode ser roubado - 15/03/2025	49
As bolhas de dois - 18/03/2025.....	51
Anattā está na cara - 22/03/2025.....	53
Assuntos fora do âmbito do intelecto - 25/03/2025.....	55
As informações que importam - 29/03/2025.....	57
O segredo do contentamento - 01/04/2025	59
Elogios e críticas como medicamentos - 05/04/2025	61
Dor sem sofrimento é uma meta viável - 08/04/2025.....	63
Causas próximas para o surgimento do caminho óctuplo - 12/04/2025	65

Minha vida é incerta, minha morte é certa - 15/04/2025	67
A escolha de Sofia - 19/04/2025	69
O profundo e o mundano - 22/04/2025	71
Para nosso bem-estar e felicidade duradouros - 26/04/2025	73
Um pouco mais de calma - 29/04/2025	75
Considerações sobre meditação andando - 03/05/2025	77
Eu entendo a juventude transviada - 06/05/2025	79
Sobre o termo "kilesa" - 10/05/2025	81
Respeito: um sinal de estar no caminho certo - 13/05/2025	83
Diferentes formas de prestar respeito - 17/05/2025	85
Um inseto na cabeça - 20/05/2025	87
Sobre a destruição das impurezas - 24/05/2025	89
Uma característica distintiva do budismo - 27/05/2025	91
A religião para os jovens tailandeses - 31/05/2025	93
Hábitos mentais sábios para eliminar o sofrimento - 03/06/2025	95
Mettā e boa vontade - 07/06/2025	97
A autenticidade de um ensinamento - 10/06/2025	99
Uma ciência mais profunda - 14/06/2025	101
Além da personalidade - 17/06/2025	103
Sabedoria popular e sabedoria do Buddha - 21/06/2025	105
Três amigos que discordam às vezes: mettā, karuṇā, upekkhā - 24/06/2025	107
Dicas de um pastor de cabras - 28/06/2025	109
A escuridão e seus tons - 01/07/2025	111
Memórias e pensamentos - 05/07/2025	113
Você confia em sua memória? - 08/07/2025	115
Vassa e votos - 12/07/2025	117
Uma metáfora brilhante! Será mesmo? - 15/07/2025	119
Não transforme meios em fins - 19/07/2025	121
Os perigos de deleitar-se nos prazeres sensoriais - 22/07/2025	123
Algumas reflexões sobre conflitos - 26/07/2025	125
Ah, os fatos... - 29/07/2025	127

Nibbāna e a exortação do Buddha - 02/08/2025	129
O papel do estudo na prática budista - 05/08/2025.....	131
Inspire-se e aja de acordo - 09/08/2025.....	133
Avaliando nosso uso das percepções sábias - 12/08/2025	135
Enxergando convenções como convenções - 16/08/2025	137
Sati aplicado às ausências - 19/08/2025	139
Dicas para conversas importantes e difíceis - 23/08/2025.....	141
Mente e cérebro - 26/08/2025	143
Sati no uso das palavras - 30/08/2025	145
Uposatha de nove fatores - 02/09/2025	147
Um símile diferente com picos de montanha - 06/09/2025.....	149
Lidando com os obstáculos com calor e sabedoria - 09/09/2025.....	151
O grilhão da visão de personalidade - 13/09/2025	153
Plantando árvores em nosso espaço de preocupação - 16/09/2025.....	155
A fé e o uso do nosso bem mais precioso: o tempo - 20/09/2025	157
A consciência discriminatória - 23/09/2025	159
A mente purificada e o ouro puro - 27/09/2025	161
Nossas vulnerabilidades em alvo - 30/09/2025.....	163
Um dos métodos de ensino do Buddha - 04/10/2025.....	165
O que as impurezas nos fazem fazer - 07/10/2025.....	167
Desenraizando toda a massa de sofrimento - 11/10/2025	169
Crescimento exponencial para o bem e para o mal - 14/10/2025	171
As dúvidas e o salto de fé - 18/10/2025.....	173
O punhado de folhas do Buddha - 21/10/2025	175
São tantas causas e condições... - 25/10/2025	177
Lidando com caiaques e petroleiros - 28/10/2025.....	179
Utilizando sabiamente o caminho do meio - 01/11/2025.....	181
Educando nossa atenção com as ferramentas do Buddha - 04/11/2025	183
A verdade atemporal nos eventos cotidianos - 08/11/2025.....	185
Cultivando visão clara para respostas sábias nas situações difíceis - 11/11/2025.....	187
Memórias e sabedoria - 15/11/2025.....	189

Não é? - 18/11/2025.....	191
Nossa humanidade compartilhada - 22/11/2025	193
Palavras e espirros - 25/11/2025	195
A percepção de si como um doador - 29/11/2025	197
Encontrar a verdade não basta - 02/12/2025.....	199
Paixão versus esforço e dedicação - 06/12/2025	201
Os perigos nossos de cada dia - 09/12/2025	203
O que não tem solução, solucionado está - 13/12/2025	205
Alto lá, senhor crítico interior - 16/12/2025.....	207
Síndrome da Nostalgia de Samādhi - 20/12/2025.....	209
Sem dias de folga pra nossa bondade - 22/12/2025.....	211
Aprendendo com a experiência - 27/12/2025	213
Tudo importa - 30/12/2025	215

Apresentação



Meus melhores votos e bênçãos para 2026! - Ajahn Jayasāro

Aproveitem a coletânea dos ensinamentos das páginas amarelas de 2025!

On one occasion Ajahn Cha said to his disciples: "it's like we put our hand in a hole to retrieve a treasure. When we can't reach the treasure, we say, 'I can't do it. The hole is too deep.' Everyone blames the hole. Nobody ever says that their arm is too short. Similarly, when we complain that the Dhamma is too difficult, the truth of the matter is simply that our effort is not strong enough.

Although we can't make our arm any longer, we can increase the quality of our effort. If our life is precious, then every moment of it must also be so. The more clearly we see how precious each moment of this human birth is, the more natural it will feel to put effort into the practice of Dhamma.

Em uma ocasião, Ajahn Chah disse a seus discípulos: "É como se colocássemos as mãos em um buraco para recuperar um tesouro. Quando não conseguimos alcançar o tesouro, dizemos: 'Não consigo. O buraco é muito fundo'. Todos culpam o buraco. Ninguém nunca diz que seu braço é muito curto. Da mesma forma, quando reclamamos que o Dhamma é muito difícil, a verdade da questão é simplesmente que nosso esforço não é forte o suficiente."

Embora não possamos fazer nosso braço mais longo, podemos aumentar a qualidade do nosso esforço. Se nossa vida é preciosa, então cada momento dela também deve ser. Quanto mais claramente enxergarmos quão precioso cada momento deste nascimento humano é, mais natural será sentir-se empenhado na prática do Dhamma.

Renunciation of attachments seems intimidating because it feels as if we are being asked to give up things which give us a lot of pleasure - or, at least, more pleasure than pain.

If we still perceive things in this way there can be no renunciation in the Buddhist sense. True renunciation can only occur through clear seeing.

By looking again and again at our mind we see that, in fact, the pleasure that we receive from our attachments is much less than we thought, the suffering much more. When we see this truth with a peaceful mind we throw off the attachment without regret.

Ajahn Chā said it was like a fisherman who grabs a poisonous snake from a net thinking it is an eel. The moment he realises what he is holding he throws it as far away as he can.

A renúncia aos apegos parece intimidadora porque a sentimos como se estivessem nos pedindo para desistir de coisas que nos dão muito prazer - ou, pelo menos, mais prazer do que dor.

Se ainda percebemos as coisas dessa forma, não pode haver renúncia no sentido budista. A verdadeira renúncia só pode ocorrer por meio da visão clara.

Olhando de novo e de novo para nossa mente, vemos que, de fato, o prazer que recebemos dos nossos apegos é muito menor do que pensávamos, e o sofrimento, muito maior. Quando vemos essa verdade com uma mente pacífica, nos livramos do apego sem lamentação.

Ajahn Chah disse que era como um pescador que pega uma cobra venenosa de uma rede pensando que é uma enguia. No momento em que ele percebe o que está segurando, atira aquilo o mais longe que pode.

Even with teachers who care for us so much and give us so many wise teachings we find progress on the path to be slow and difficult. How much more difficult it would be without a teacher! And how marvellous that the Buddha realised supreme enlightenment all by himself! He completely eliminated every kind of mental defilement, and achieved absolute perfection in virtue, wisdom and compassion without anyone to show him the way. For this reason we bow at his feet.

Even to successfully explain very simple matters to people we know and love can be a real challenge. How wonderful that the Buddha was able to explain the most profound matters with words that have touched the hearts of people all over the world for over 2600 years! For his skill and patience in teaching the Dhamma we bow at his feet.

Even to create a family or an organisation or an institute that can thrive and prosper for two generations is a great achievement. The Buddha created a monastic order that has survived over a hundred generations, and has preserved his path to liberation and transmitted it to countless beings.

For his wisdom and kindness in ensuring the happiness of future generations, we bow at his feet.

Mesmo com professores que se importam tanto conosco e nos dão tantos ensinamentos sábios, achamos que o progresso no caminho é lento e difícil. Quão mais difícil seria sem um professor! E quão maravilhoso é que o Buddha tenha alcançado a iluminação suprema sozinho! Ele eliminou completamente todo tipo de impureza mental e alcançou a perfeição absoluta em virtude, sabedoria e compaixão sem que ninguém lhe mostrasse o caminho. Por esta razão, nos curvamos a seus pés.

Mesmo explicar com sucesso assuntos muito simples para pessoas que conhecemos e amamos pode ser um verdadeiro desafio. Quão maravilhoso é que o Buddha tenha sido capaz de explicar os assuntos mais profundos com palavras que vêm tocando os corações das pessoas em todo o mundo por mais de 2600 anos! Por sua habilidade e paciência em ensinar o Dhamma, nos curvamos a seus pés.

Até mesmo criar uma família, ou uma organização, ou um instituto que possa florescer e prosperar por duas gerações é um grande feito. O Buddha criou uma ordem monástica que sobrevive há mais de cem gerações e preserva seu caminho para a libertação o transmitindo a incontáveis seres.

Por sua sabedoria e bondade em assegurar a felicidade das gerações futuras, nos curvamos a seus pés.



People throughout Asia leave their families behind in the countryside and go to work in the capital city, or perhaps even abroad, sometimes for years. This is difficult for everyone, but accumulating wealth far away is often seen as the best way to provide for the long-term welfare of the family.

There is a parallel with the renunciation of the Buddha. He left his home for seven years before returning with the far greater gift for his family of spiritual wealth. He was able to help his father and ~~his~~ step-mother, his wife and son to become arahants, as well as cousins such as Ven. Ananda and Ven. Anuruddha.

The Buddha has been criticized for deserting his family in the middle of the night. But, in fact, the traditional story with the sleeping dances, one last glance at wife and son, and so on, first appears in the epic poem Buddhacarita composed by Ashvagosa, over five hundred years after the event.

In our primary source, the Sutta Pitaka, the main ^{reference} ~~source~~ we find is in the Ariyapariyesana Sutta (M.26) where the Buddha says:

"later, while still young, a black-haired young man endowed with the blessings of youth in the first stage of life — and while my parents, unwilling, were crying with tears streaming down their faces — I shaved off my hair and beard, put on the ochre robe and went forth from the home life into homelessness."

Ajahn Jayasiro
14/1/25

Pessoas por toda a Ásia deixam suas famílias para trás no campo e vão trabalhar na capital, ou mesmo no exterior, às vezes por anos. Isso é difícil para todos, mas acumular riqueza longe é frequentemente visto como a melhor maneira de prover o bem-estar de longo prazo da família.

Há um paralelo com a renúncia do Buddha. Ele deixou sua casa por sete anos antes de retornar para sua família com o elevado presente da riqueza espiritual. Ele foi capaz de ajudar seu pai e madrastra, sua esposa e filho a se tornarem arahants, bem como primos como o ven. Ananda e o ven. Anuruddha.

O Buddha tem sido criticado por abandonar sua família no meio da noite. Mas, na verdade, a história tradicional com as dançarinas adormecidas, um último olhar para a esposa e filho, e assim por diante, aparece pela primeira vez no poema épico Buddhacarita, composto por Asvaghosa, mais de quinhentos anos após o evento.

Na nossa fonte primária, o Sutta Pitaka, a principal referência que encontramos está no Ariyapariyesana Sutta (M.26), onde o Buddha diz:

"Mais tarde, ainda jovem, um jovem de cabelos pretos, dotado das bênçãos da juventude, no primeiro estágio da vida - e enquanto meus pais, relutantes, choravam com lágrimas escorrendo por seus rostos -, raspei meu cabelo e barba, vesti o manto ocre e saí da vida em família para a vida sem lar."



The Buddha once spoke of monks who complained about some of the things he asked them to renounce. Their attitude was, "I've given up so much already, surely I don't need to relinquish this small pleasure as well". Other monks saw things even difficult to abandon as trifles, and abandoned them due to their faith in the Buddha's wisdom and compassion. Their attitude was, "I've given up so much already, surely I can relinquish this small pleasure as well". The Buddha compared the first monks to quails tethered by rotting, coreless creepers and facing death. For them the rotting creepers are like sturdy yokes. The second group of monks are like royal elephants who can break the stout leather thongs that bind them simply by twisting their body. For them the stout leather thongs are as insubstantial as rotting creepers.

If your house was on fire it would be foolish to argue that it's alright to stay inside because the activity keeping you inside is blameless. The crucial issue here is not the particular nature of the attachment, but that it is an attachment. Your willingness to put it down will depend upon how aware you are of the fires of greed, aversion and delusion threatening you.

Ajahn Jayasaro
18/1/25

O Buddha falou uma vez sobre monges que reclamavam de algumas das coisas às quais ele pedia para que eles renunciassem. A atitude deles era: "Já desisti de tanta coisa, certamente não preciso abrir mão desse pequeno prazer também". Outros monges viam coisas, mesmo as difíceis de abandonar, como ninharias, e as abandonavam devido à sua fé na sabedoria e compaixão do Buddha. A atitude deles era: "Já desisti de tanta coisa, certamente posso abrir mão desse pequeno prazer também". O Buddha comparou os primeiros monges a codornas amarradas por trepadeiras podres e sem núcleo, enfrentando a morte. Para eles, as trepadeiras podres eram como jugos resistentes. O segundo grupo de monges era como elefantes reais que podiam arrebentar as tiras de couro resistentes que os prendiam simplesmente torcendo seus corpos. Para eles, as tiras de couro resistentes eram tão insubstanciais quanto trepadeiras podres.

Se sua casa estivesse pegando fogo, seria tolice argumentar que não haveria problema em ficar dentro de casa porque a atividade que o mantém dentro dela é inofensiva. A questão crucial aqui não é a natureza particular do apego, mas que se trata de um apego. Sua disposição em colocá-lo abaixo dependerá de quão ciente você está das chamas da ganância, aversão e delusão que ameaçam você.



Recently, I was talking with someone who is reaching the end of a successful and fulfilling career. He told me that at work he feels as motivated as ever, but back at home he has become subject to bouts of depression. We spoke about how identifying with any role makes separation from it painful. I talked about balancing the sense of being somebody with the awareness of being nobody. At the end of our conversation he seemed energised and said he would go back and try to learn how to be nobody. I said no, that's not what I've been telling you. It's not a matter of becoming something, or nothing. It's a matter of tuning into what is always already the case.

We can be aware of forms and sounds, hot and cold, like and dislike, pleasure and pain, and so on. Each thing which is known has its own distinctive qualities. But the knowing itself, whether of internal or external phenomena has just one flavour. The awareness itself has no personality, it's not anybody in particular. That is the nobody dimension of experience. When we know how to keep coming back to the awareness itself, how to dwell with it, our life changes.

We can be all kinds of somebody, we can be perceived by others as all kinds of somebody, and feel no constriction. Alone, or surrounded by hundreds of people, we feel at ease.

Ajahn Jayasāro
21/1/25

Recentemente, eu estava falando com alguém que está chegando ao fim de uma carreira bem-sucedida e gratificante. Ele disse que no trabalho tem se sentido tão motivado como sempre, mas de volta em casa ele tem estado sujeito a crises de depressão. Nós falamos sobre como a identificação com qualquer papel torna a separação daquilo algo doloroso. Eu falei sobre equilibrar a sensação de ser alguém com a consciência de não ser ninguém. No final da nossa conversa ele parecia energizado e disse que voltaria e tentaria aprender a ser ninguém. Eu disse não, não foi isso que eu disse a você. Não é uma questão de se tornar algo, nem mesmo nada. É uma questão de se sintonizar com o que sempre já é o caso.

Podemos estar cientes de formas e sons, quente e frio, gostos e desgostos, prazer e dor, e assim por diante. Cada coisa que é conhecida tem suas qualidades internas distintas. Mas o conhecimento em si, seja de fenômenos internos ou externos, tem apenas um sabor. A consciência não tem personalidade, não é ninguém em particular. Essa é a dimensão "ninguém" da experiência. Quando sabemos como continuar voltando para a consciência em si, como habitar nela, nossa vida muda. Podemos ser todos os tipos de alguém, podemos ser percebidos pelos outros como qualquer tipo de alguém, e não nos sentirmos constritos. Sozinhos, ou cercados por centenas de pessoas, nos sentimos à vontade.



Sīla is distinguished from other moral codes by certain unique features:

1. Buddhist precepts are not commandments.

There is no concept of a divine creator or enforcer, one who rewards compliance and punishes transgressors.

2. Each precept must be undertaken voluntarily, through recognizing both its value as a tool for educating one's conduct, and the suffering for oneself and others liable to occur through not keeping it.

3. Sīla can only be practised well when accompanied by a training of the heart, particularly the virtues of mindfulness, loving-kindness and forbearance (khamti).

4. Sīla is sullied if keeping precepts leads to feelings of superiority over those who don't keep them.

5. Sīla is sullied if one keeps precepts with an ulterior motive such as a heavenly rebirth.

6. The keeping of precepts must be conducted in a way that creates the supporting conditions for the development of samādhi and paññā, most vitally by removing the mental agitation that results from unwise actions and speech.

7. Ultimately, sīla reaches the level where it becomes natural and spontaneous. This occurs when the mental states responsible for transgressions have been completely abandoned.

Ajahn Jayasaro
25/1/25

Sīla se distingue de outros códigos morais por certas características únicas:

1. Os preceitos budistas não são mandamentos. Não há o conceito de um criador ou executor divino, alguém que recompensa a obediência e pune os transgressores.
2. Cada preceito deve ser adotado voluntariamente, reconhecendo tanto sua importância como ferramenta para educar nossa conduta, quanto o sofrimento para si mesmo e para os outros que pode advir de não o manter.
3. Sīla só pode ser bem praticada quando acompanhada por um treinamento do coração, particularmente as virtudes da presença mental (*sati*), bem-querer (*mettā*) e tolerância (*khanti*).
4. Sīla é manchada se a observância dos preceitos leva a sentimentos de superioridade sobre aqueles que não a mantêm.
5. Sīla é manchada se alguém mantém preceitos com um motivo oculto, como um renascimento celestial.
6. A observância dos preceitos deve ser conduzida de uma forma que crie as condições de suporte para o desenvolvimento de samādhi e de paññā, principalmente removendo a agitação mental que resulta de ações e palavras não sábias.
7. Por fim, sīla alcança o nível em que se torna natural e espontânea. Isso ocorre quando os estados mentais responsáveis pelas transgressões foram completamente abandonados.



The Buddha revealed many timeless (*akālika*) truths about the way things are. He also taught *stāvilā* means to realise those truths which were also mostly timeless, but were occasionally specific to the time and place he lived in. How to distinguish them? One clue may be found in his references to the future. The Buddha didn't make prophecies. But he did talk about the causes and conditions of the flourishing and the causes and condition of the decline of the Sangha. Clearly, these are, by definition, enduring factors, not restricted to fifth century BC India. For example, the Buddha taught conditioning factors for the long-term welfare of monastic communities to include frequent, regular meetings in which Sangha affairs are conducted in harmony, upholding the training rules (neither adding to them or subtracting from them), respecting Sangha elders and being welcoming to like-minded guests and newcomers. On an individual level, the Buddha emphasised the monks keeping themselves free from the influence of craving, and finding delight in forest dwellings.

Today the world is in an intense period of rapid and unpredictable change. Although we cannot know the future, we can follow in the footsteps of the Buddha. If we focus on the values and principles conducive to growth in Dhamma that need to be upheld, we will have a reliable map through the chaos.

Ajahn Jayasaro
28/1/25

O Buddha revelou muitas verdades atemporais (akālika) sobre a maneira como as coisas são. Ele também ensinou meios hábeis para realizar essas verdades que também eram em sua maior parte atemporais, mas que eram, ocasionalmente, específicas para o tempo e lugar em que ele vivia. Como distingui-las? Uma pista pode ser encontrada em suas referências ao futuro. O Buddha não fazia profecias. Mas ele falou sobre as causas e condições do florescimento e as causas e condições do declínio da Sangha. Claramente, há, por definição, fatores duradouros, não restritos à Índia do século V a.C. Por exemplo, o Buddha ensinou como fatores condicionantes do bem-estar a longo prazo das comunidades monásticas incluir reuniões frequentes e regulares nas quais os assuntos da Sangha são conduzidos em harmonia, mantendo as rotinas de treinamento (nem adicionando a elas nem subtraindo delas), respeitando os anciãos da Sangha e sendo acolhedor com convidados e recém-chegados com ideias semelhantes. Em um nível individual, o Buddha enfatizou que os monges deveriam se manter livres da influência do desejo e encontrar prazer em habitações nas florestas.

Hoje o mundo está em um período intenso de mudanças rápidas e imprevisíveis. Embora não possamos saber o futuro, podemos seguir os passos do Buddha. Se focarmos nos valores e princípios conducentes ao crescimento no Dhamma que precisam ser mantidos, teremos um mapa confiável através do caos.

o poder de sati - 01/02/2025



Mindfulness, like a muscle, becomes strong through frequent exercise. As it does so, our conditioned reactions to the constant flow of feelings of pleasure, displeasure and indifference fall away. Whereas formerly we would automatically grasp onto pleasant feeling and push away unpleasant feeling, now mindfulness provides us with a space. In this space, our values assert themselves, and we are able to make choices in harmony with them. Wise responses replace ignorant reactions.

The Dhamma is 'sanditthiko', verifiable. We can see for ourselves how the results of previous volitional actions arise in the mind. We can also see that they don't need to exert power over us. They are not our destiny. Rather than commandments, they are recognised as invitations. The less mindfulness we have the more our life is decided by the past. The more mindfulness we have the more we are aware of the consequences of our previous actions as the landscape through which we follow the path to liberation.

Ajahn Jayasaro
1/2/25

Sati (presença mental, *mindfulness*), como um músculo, se fortalece por meio de exercícios frequentes. Ao fazê-los, nossas reações condicionadas ao fluxo constante de sensações de prazer, desprazer e indiferença desaparecem. Enquanto antes nos agarrávamos automaticamente a sensações agradáveis e afastávamos as desagradáveis, agora *sati* nos fornece um espaço. Nesse espaço, nossos valores se afirmam, e somos capazes de fazer escolhas em harmonia com eles. Reações sábias substituem respostas ignorantes.

O Dhamma é *sanditthika*, verificável. Podemos ver por nós mesmos como os resultados de ações volitivas anteriores surgem na mente. Também podemos ver que eles não precisam exercer poder sobre nós. Eles não são nosso destino. Em vez de mandamentos, eles são reconhecidos como convites. Quanto menos *sati* temos, mais nossa vida é decidida pelo passado. Quanto mais *sati* temos, mais cientes estamos das consequências das nossas ações prévias como o cenário através do qual seguimos o caminho para a libertação.



Mindfulness is a matter of bringing to mind and bearing in mind.

In daily life, when a situation requires it, we bring a precept to mind. During a conversation, for example, an impulse to lie is immediately followed by the recollection of our commitment to not lying, and is thus abandoned. The frequency with which this bringing to mind occurs exactly when we need it, is conditioned by the extent to which we are able to bear the commitment in mind. In this way, our present moment awareness is informed by our precepts, and our precepts are made real by our present moment awareness. Another example: in meditation we bear our object in mind, and at appropriate times we bring to mind the advice of our teachers.

Wise words can also be brought to mind with great effect. If the mind has a tendency to fall into the trap of vibhava taṇhā ("I don't want this!" "Go away!" "Why me?" "It's not fair!" "It's not meant to be this way", etc) then an excellent recollection is, "It's like this." No matter how much we'd like it to be some other way, right now it's not that way. It's like this. Only when the mind has accepted the situation without resistance, can it move forward wisely.

Ajahn Jayasaro
4/2/25

Sati (presença mental, *mindfulness*) é uma questão de trazer à mente e manter em mente.

Na vida diária, quando uma situação exige, trazemos um preceito à mente. Durante uma conversa, por exemplo, um impulso de mentir é imediatamente seguido pela lembrança do nosso compromisso em não mentir, e é assim abandonado. A frequência com que esse "trazer à mente" ocorre exatamente quando precisamos é condicionada pela capacidade de manter o compromisso em mente. Dessa forma, nossa consciência do momento presente é informada pelos preceitos, e nossos preceitos são tornados reais pela consciência do momento presente. Outro exemplo: na meditação, mantemos nosso objeto em mente, e em momentos apropriados, trazemos à mente o conselho de nossos professores.

Palavras sábias também podem ser trazidas à mente com grande efeito. Se a mente tem uma tendência a cair na armadilha de *vibhava tanhā* ("Eu não quero isso!" "Vá embora!" "Por que eu?" "Não é justo!" "Não era para ser assim, etc.") então uma excelente lembrança é: "É assim que é". Não importa o quanto gostaríamos que fosse de outra forma, agora não é assim. É assim que é. Somente quando a mente aceita a situação sem resistência, ela pode seguir em frente sabiamente.

o Buddhaddhamma encoraja o questionamento - 08/02/2025



Buddhaddhamma encourages questioning. ~~Everything~~
~~It~~ began with questions in the mind of Prince
Siddhattha:

"Why, being myself subject to birth, ageing, sickness, death,
sorrow and defilement, do I seek what is also subject to birth,
ageing, sickness, death, sorrow and defilement?"

"What if, being subject to birth, ageing, sickness, death,
sorrow and defilement, having realised the suffering inherent in
them, I seek the unageing, unailing, deathless, sorrowless and
undefiled supreme security from bondage, Nibbāna?"

As Buddhists we are encouraged to ask questions about our life.
For example: how do your actions and speech affect your mental states?
How much material wealth is enough? Enough for what?

Is sense-restraint a good practice for householders? If so, how
should it be cultivated?

What are the pros and cons of sensual pleasures?

What mental states underly good decisions? What mental states
underly bad decisions?

Can negative mental states really be abandoned, and positive
mental states cultivated? How?

Start off with simple questions like, "Right now, how could I
make today better?" and keep going.

Ajahn Jayasāro

8/2/25

O Buddhaddhamma encoraja o questionamento. Tudo começou com perguntas na mente do príncipe Siddhattha:

"Por que, estando eu mesmo sujeito ao nascimento, envelhecimento, doença, morte, tristeza e impurezas, busco o que também está sujeito ao nascimento, envelhecimento, doença, morte, tristeza e impurezas?"

E se, estando sujeito ao nascimento, envelhecimento, doença, morte, tristeza e impurezas, tendo percebido o sofrimento inerente a eles, eu buscasse a segurança suprema contra a escravidão, o que não envelhece, não sofre, não morre, não tem tristeza nem impurezas, Nibbāna?"

Como budistas, somos encorajados a fazer perguntas sobre nossa vida.

Por exemplo: como nossas ações e fala afetam nossos estados mentais? Quanta riqueza material é suficiente? Suficiente para quê? A contenção dos sentidos é uma boa prática para chefes de família? Se sim, como ela deve ser cultivada?

Quais são os prós e os contras dos prazeres sensuais?

Quais estados mentais fundamentam boas decisões? Quais estados mentais fundamentam más decisões?

Podem os estados mentais negativos realmente ser abandonados, e os estados mentais positivos cultivados? Como?

Comece com perguntas simples como: "Exatamente agora, como eu poderia tornar o dia de hoje melhor?" e prossiga.



When I was ten years old, my family moved to a town in Eastern England. During winter, this town is subject to bitterly cold winds.

Soon I learned that they blow all the way from Siberia. But it wasn't so much the winter winds I found depressing as a boy, or even the short days; it was all the bare, leafless trees.

Here in Thailand trees shed their leaves in the hot season rather than the cold. In my hermitage, I've planted a large number of evergreens to make sure that it never gets too bleak. Nevertheless, entering the hot season I have often noted an underlying dissatisfaction with the bare trees around me — an echo of my childhood aversion — and a recurrent longing for the rain to come soon to quickly restore the lush greenness of the forest.

Then one day, a truth I'd long known came to my mind: trees lose their leaves to prevent loss of water. I started to look at those trees in a different way. Their bareness now seemed to me an expression of forbearance: doing their best to survive while deprived of their most basic need. Simply by changing the story in my mind — not with wishful thinking but with overlooked facts — everything changed.

These days when I go on my daily evening walks, I see a certain beauty in the leafless trees, and feel compassion for them. In my mind, I often urge them to hang in there. Before too long, I assure those trees, this will pass.

Ajahn Jayasaro
11/2/25

Quando eu tinha dez anos, minha família se mudou para uma cidade no leste da Inglaterra. Durante o inverno, aquela cidade fica sujeita a ventos extremamente frios.

Logo aprendi que eles sopram desde a Sibéria. Mas não eram tanto os ventos de inverno que eu achava deprimentes quando menino, nem mesmo os dias curtos, e sim todas as árvores nuas e sem folhas.

Aqui na Tailândia, as árvores perdem suas folhas na estação quente em vez da fria. No meu eremitério, plantei um grande número de sempre-vivas para garantir que ele nunca fique como um deserto. No entanto, entrando na estação quente, muitas vezes notava uma insatisfação subjacente com as árvores nuas ao meu redor - um eco da minha aversão de infância - e um anseio recorrente de que a chuva viesse logo e restaurasse o verde exuberante da floresta.

Então, um dia, uma verdade que eu conhecia há muito tempo veio à minha mente: as árvores perdem suas folhas para evitar a perda de água. Comecei a olhar para essas árvores de uma maneira diferente. Sua nudez agora me parecia uma expressão de resiliência: fazendo o melhor para sobreviver, enquanto privadas de sua necessidade mais básica. Simplesmente mudando a história em minha mente - não com pensamento positivo, mas com fatos antes ignorados - tudo mudou.

Hoje em dia, quando vou para minha caminhada diária à noite, vejo uma certa beleza nas árvores sem folhas e sinto compaixão por elas. Na minha mente, muitas vezes as encorajo a aguentarem firme. Em breve, asseguro àquelas árvores, isso vai passar.



There is a beautiful reciprocity to Dhamma practice.

Practising formal meditation every morning and evening makes it easier to be mindful during the day. Being mindful and alert during the day enhances the formal meditation.

Keeping precepts reduces coarse unwholesome mental states by recognizing them and not acting upon them. It eliminates remorse and guilt that arise as a consequence of unskillful actions and speech. Keeping precepts thus helps to rid the mind of obstacles to meditation practice. During meditation, we learn how to let go of the coarse unwholesome mental states that pull our mind away from the object of focus. Not feeding these mental states they become weaker and so arise less and less often in daily life, making it easier to keep our precepts.

The Buddha said that in practising the four foundations of mindfulness the gain does not end with ourselves, but extends to others. The beneficial effects on our mental states and the way we think about life, inevitably affects the way we relate to the people around us. By ~~ceasing~~ refraining from harming others by actions or speech, by being patient with them, by treating them with kindness and compassion, the benefits don't end with the people around us. They nourish our heart and lead us further on the path of Dhamma.

Ajahn Jayasaro

15/2/25

Há uma reciprocidade bela na prática do Dhamma.

Praticar meditação formal todas as manhãs e noites torna mais fácil estar plenamente atento durante o dia. Estar plenamente atento e alerta durante o dia melhora a meditação formal.

Manter os preceitos reduz estados mentais grosseiros e prejudiciais ao reconhecê-los e não agir de acordo com eles. Isso elimina o remorso e a culpa que surgem como consequência de ações e discursos inábeis. Manter os preceitos ajuda a livrar a mente de obstáculos à prática da meditação. Durante a meditação, aprendemos como abandonar estados mentais não saudáveis que afastam nossa mente do objeto de foco. Não alimentando esses estados mentais, eles se tornam mais fracos e, portanto, surgem cada vez menos na vida diária, tornando mais fácil manter os preceitos.

O Buddha disse que ao praticar os quatro fundamentos de *sati*, o ganho não termina em nós, mas se estende aos outros. Os efeitos benéficos em nossos estados mentais e na maneira como pensamos sobre a vida inevitavelmente afetam a maneira como nos relacionamos com as pessoas ao nosso redor. Ao nos abstermos de prejudicar os outros com ações ou palavras, sendo pacientes com eles, tratando-os com gentileza e compaixão, os benefícios não terminam nas pessoas ao nosso redor. Eles nutrem nosso coração e nos levam mais longe no caminho do Dhamma.



'Hiri' means shame regarding actions of body, speech and mind driven by defilement. The more you reflect on Dhamma, the firmer your understanding of the Four Noble Truths, the stronger it will become. Ideally, hiri draws the mind back from the unwholesome, but if an unwholesome action has already been performed, hiri is the feeling that accompanies the recognition of what has taken place. It is accompanied by 'ottappa', an intelligent fear of the consequences of unwholesome actions. In short, we may say that with regard to the unwholesome, hiri-ottappa is how Right View feels.

Shame is not to be confused with guilt. Guilt is a feeling that arises in the presence of Wrong View. It assumes a permanent, independent entity, a self who is bad. Guilt draws the mind into the trap of thinking that feeling bad about oneself is honest, noble, sincere; that feeling guilty is an indication that one is taking responsibility for one's actions. Shame is not that kind of 'I'm bad' dead end. Shame leads to the effort to identify the causes and conditions of unwholesome actions of body, speech and mind, and to work hard to eliminate them.

Ajahn Jayasāro
18/2/25

'Hiri' significa vergonha em relação às ações do corpo, fala e mente dirigidas pelas impurezas. Quanto mais você refletir sobre o Dhamma, mais firme será sua compreensão das quatro nobres verdades, e mais forte ela se tornará. Idealmente, *hiri* afasta a mente do que é prejudicial, mas se uma ação prejudicial já foi realizada, *hiri* é o sentimento que segue o reconhecimento do que ocorreu. É acompanhado por '*ottappa*', um medo inteligente das consequências das ações prejudiciais. Em suma, podemos dizer que *hiri-ottappa* é como a visão correta se sente em relação ao que é prejudicial.

vergonha não deve ser confundida com culpa. A culpa é um sentimento que surge na presença da visão incorreta. Ela assume uma entidade permanente e independente, um eu que é mau. A culpa atrai a mente para a armadilha de pensar que se sentir mal sobre si mesmo é honesto, nobre, sincero; que se sentir culpado é uma indicação de que a pessoa está assumindo a responsabilidade por suas ações. vergonha não é aquele beco sem saída do tipo "eu sou mau". A vergonha leva ao esforço de identificar as causas e condições de ações prejudiciais do corpo, da fala e da mente, e de trabalhar duro para as eliminar.



References to flowers appear throughout Buddhist texts, the most well-known of which refer to the lotus. Its beauty born from mud is a potent symbol of the liberated mind. Petals to which water does not adhere express non-attachment.

Although the Buddha preferred that householders paid homage to the Triple Gem through Dhamma practice, he did not refuse material offerings. Offerings of flowers have always been popular. Nevertheless, an ancient verse encourages donors to remember that just as the flowers they give will wither and die, so too will those who offer them.

The fourth chapter of the Dhammapāda is called 'Flowers'. In one verse it is said that someone who remembers wise words but does not act upon them is like a beautiful flower with no fragrance. One who acts upon the wise words is like a flower that is both beautiful and fragrant.

In another verse, the Buddha says that ^{while} the fragrance of flowers cannot go against the wind, goodness – the fragrance of the human heart – can be appreciated in all directions.

Jasmine flowers are acknowledged as the most fragrant of all flowers, and so are referred to in a number of similes in the suttas. For example:

"Just as, bhikkhus, among fragrant flowers jasmine is declared to be their chief, so too, when the perception of impermanence is developed, it uproots all conceit, 'I am'."

Ajahn Jayasāro
22/2/25

Referências às flores aparecem por toda parte nos textos budistas, as mais conhecidas se referem à flor de lótus. Sua beleza nasce da lama, símbolo potente da mente liberada. Pétalas às quais a água não adere expressam o desapego.

Embora o Buddha preferisse que os chefes de família prestassem homenagem à Jóia Tripla por meio da prática do Dhamma, ele não recusava oferendas materiais. As oferendas de flores sempre foram populares. No entanto, um verso antigo encoraja os doadores a lembrar que as flores que eles dão murcharão e morrerão, assim como aqueles que as oferecem.

O quarto capítulo do Dhammapada é chamado de 'Flores'. Em um verso é dito que alguém que se lembra de palavras sábias, mas não age de acordo com elas, é como uma bela flor sem nenhuma fragrância. Quem age de acordo com palavras sábias é como uma flor que é tanto bela quanto perfumada.

Em outro verso, o Buddha diz que enquanto a fragrância das flores não pode ir contra o vento, bondade - a fragrância do coração humano - pode ser apreciada em todas as direções.

As flores de jasmim são reconhecidas como as mais perfumadas de todas as flores, e assim são referenciadas em uma série de símiles nos suttas. Por exemplo: "Assim como, bhikkhus, entre as flores perfumadas o jasmim é declarado a principal, assim também, quando a percepção da impermanência é desenvolvida, ela arranca pela raiz toda a presunção: 'Eu sou'."



When I first arrived at Wat Pa Pong, it was Ajahn Chah's habit to spend a week at a small branch monastery on the banks of the River Moon. In December 1980 I was selected to be one of his attendants for this annual visit. It was a very happy time for me. One day as I walked with him along the river bank path I exclaimed about the beauty of the monastery and what a good place it was. Ajahn Chah looked at me and said, "Yes, it's all good. There's just one thing here that's still not good." I asked him what that was. He said, "You."

The following day I arrived at the Dhamma Hall to find Ajahn Chah and the other monks getting into vehicles, about to return to Wat Pa Pong. I asked for five minutes to go back and get my things from my kuti. Ajahn Chah said that there was no need, I wasn't returning with him. He said he wanted me to stay at that monastery and take care of the abbot. I knew better than to ask for how long. The next thing I knew the cars had driven off and I was alone with an old monk, notorious amongst Ajahn Chah's disciples for his gruff and uninspiring manner.

My stay at that monastery lasted six months. Twice a month, on Uposatha days, I would walk back to Wat Pa Pong. By the time I arrived, just after midday, my robe would be soaked with sweat. I would put it out on the line to dry, take a bath and then go to Ajahn Chah's kuti, where I would ask permission to massage his feet. That year I learned to take nothing for granted, to adapt to circumstances, and to apply myself with diligence to becoming a good monk.

Ajahn Jayasaro
25/2/25

Quando cheguei pela primeira vez em wat Pa Pong, era hábito de Ajahn Chah passar uma semana em um pequeno mosteiro filial nas margens do Rio Moon. Em dezembro de 1980, fui selecionado para ser um de seus assistentes para aquela visita anual. Foi um período muito feliz para mim. Um dia, enquanto eu caminhava com ele ao longo da margem do rio, exclamei sobre a beleza do mosteiro e que lugar bom ali era. Ajahn Chah olhou para mim e disse: "Sim, é tudo bom. Só tem uma coisa aqui que não está boa ainda." Perguntei a ele o que era. Ele disse: "Você"

No dia seguinte, cheguei ao salão de Dhamma e encontrei Ajahn Chah e os outros monges entrando em veículos, prestes a retornar a wat Pa Pong. Pedi cinco minutos para voltar e pegar minhas coisas na minha kuti. Ajahn Chah disse que não havia necessidade, que eu não voltaria com eles. Disse que queria que eu ficasse naquele mosteiro e cuidasse do abade. Eu sabia que não deveria perguntar por quanto tempo. A próxima coisa que eu soube foi que os carros tinham ido embora e eu estava sozinho com um velho monge, famoso entre os discípulos de Ajahn Chah por sua maneira rude e pouco inspiradora.

Minha estadia naquele mosteiro durou seis meses. Duas vezes por mês, nos dias de Uposatha, eu voltava a pé para wat Pa Pong. Quando eu chegava, logo depois do meio-dia, meu manto estava encharcado de suor. Eu o colocava no varal para secar, tomava um banho e então ia para a kuti de Ajahn Chah, onde pedia permissão para massagear seus pés. Naquele ano, aprendi a não tomar nada por garantido, a me adaptar às circunstâncias e a me aplicar com diligência para me tornar um bom monge.



The Buddha once compared looking at one's mind in Dhamma practice to the way that a young man or woman might look at their reflection in a mirror or bowl of water. If those young people were to see any dirt on their faces they would immediately try to remove it. If they saw their faces were free of dirt, they would take pleasure in the cleanness.

In the same way a practitioner looks at the mind to see whether it is often sullied by covetous thoughts, by thoughts of ill-will, by sloth and drowsiness, by agitation, by hesitation, by irritability, confusion and other corrupting qualities. If they see that these qualities are generally present they should put forth diligent effort to abandon them, with the same sense of urgency they might feel if their turban or head were on fire.

If, on the other hand, they look at their mind and see that generally it is free of such qualities, they may take pleasure in their absence, appreciating how wonderful it is to be free of them even to a limited degree. But rather than allowing that joy to be a cause of complacency, they use it as a spur to increase their efforts to bring the defilements to complete cessation.

Ajahn Jayasāro
1/3/25

O Buddha uma vez comparou olhar para a mente na prática do Dhamma à maneira como um jovem homem ou uma jovem mulher olham para seu reflexo num espelho ou numa tigela de água. Se aqueles jovens vissem em um espelho qualquer sujeira em seus rostos, eles imediatamente tentariam removê-la. Se eles vissem que seus rostos estavam livres de sujeira, eles teriam prazer na limpeza.

Da mesma forma, um praticante olha para a mente para ver se ela está frequentemente manchada por pensamentos cobiçosos, por pensamentos de má vontade, por preguiça ou sonolência, por agitação, por hesitação, por irritabilidade, confusão ou outras qualidades corruptoras. Se eles veem que essas qualidades estão geralmente presentes, eles devem fazer um esforço diligente para abandoná-las, com o mesmo senso de urgência que sentiriam caso seu turbante ou cabeça estivessem em chamas.

Se, por outro lado, eles olham para suas mentes e veem que geralmente ela está livre de tais qualidades, eles podem ter prazer em sua ausência, apreciando o quão maravilhoso é estar livre delas, mesmo que em um grau limitado. Mas, em vez de permitir que essa alegria seja uma causa de complacência, eles a usam como um estímulo para aumentar seus esforços em levar as impurezas à completa cessação.



In a previous life, it is said that Ven. Anuruddha, one of the Buddha's great disciples, was a slave called Annabhara, member of the household of a banker called Sumana. One day, while cutting grass in the meadow, Annabhara caught sight of a samana with his alms bowl. He immediately put down what he was doing and rushed into the house. He returned with the rice intended for his own breakfast, and offered it to the samana. Seeing this, Sumana's daughter shouted her approval of this act of generosity, and by doing so, alerted her father.

As Annabhara sat listening to words of wisdom from the samana, Sumana approached. He asked Annabhara to share his merit with him. Annabhara hesitated, (my guess: he's thinking "I'm your slave. You own my body. Now you want my merit too? Can I have nothing for myself?"), and looked to the samana. The samana then uttered one of the most beautiful, ancient and universal of similes. He said, "Annabhara, your merit is like a candle flame. If you light someone else's candle from your candle, yours is in no way diminished."

So Annabhara shared his merit with Sumana, and Sumana wanted to give him a reward. Annabhara refused: "If I take money for this, it will be as if I sold it to you, and I will lose all the joy I am feeling." Sumana was so impressed that he pronounced Annabhara a free man from that moment onwards.

Ajahn Jayasāra

4/3/25

Em uma vida anterior, é dito que o ven. Anuruddha, um dos grandes discípulos do Buddha, era um escravo chamado Annabhara, membro da casa de um banqueiro chamado Sumana. Um dia, enquanto cortava a grama no prado, Annaabhara avistou um samana com sua tigela de esmolas. Ele imediatamente largou o que estava fazendo e correu para dentro de casa. Ele retornou com o arroz destinado ao seu próprio café da manhã e ofereceu ao samana. vendo isso, a filha de Sumana exclamou sua aprovação a esse ato de generosidade e, ao fazer isso, alertou seu pai.

Enquanto Annabhara estava sentado ouvindo as palavras de sabedoria do samana, Sumana se aproximou. Ele pediu a Annabhara para compartilhar seu mérito com ele. Annabhara hesitou (meu palpite - ele está pensando: "Sou seu escravo, você é dono do meu corpo, agora quer meu mérito também? Não posso ter nada meu?"), e olhou para o samana. O samana então proferiu um dos símiles mais belos, antigos e universais. Ele disse: "Annabhara, seu mérito é como a chama de uma vela. Se você acender a vela de outra pessoa com sua vela, a sua não será diminuída de forma alguma".

Então Annabhara compartilhou seu mérito com Sumana, e Sumana quis dar-lhe uma recompensa. Annabhara recusou: "Se eu pegar dinheiro por isso, será como se eu tivesse vendendo para você a alegria que estou sentindo, e então a perderia". Sumana ficou tão impressionado que declarou Annabhara um homem livre daquele momento em diante.



It may sometimes appear that realising the Dhamma was rather easy and straightforward in the time of the Buddha. But the texts reveal how difficult it was for most people even in those days.

The bhikkhuni Sihā provides an extreme example. After seven years, she reached such a state of despair with her practice that she decided to hang herself. Fortunately, her preparations to end her life provoked such profound insights into impermanence, dukkha and not-self that she realised arahantship before she could do so.

In the Therīgāthā, another bhikkhuni arahant, Sāma, relates her frustrations and their eventual resolution:

"Twenty five years passed after I became a nun with no serenity at all. No mastery of the mind, no inner peace. But then, while recollecting the Buddha's teachings, I was struck by a deep sense of urgency.

I have had much suffering in my life, but through finding joy in heedfulness, I have destroyed craving and completed the Buddha's training. This is the seventh day since the craving went dry."

The Buddha is the Great Physician. But his teachings are not so much like pills that you swallow, as like a cream that you have to knead into your heart again and again and again, until finally the result is felt. It may take seven days, seven years, seven lifetimes. Or more. It's all good.

Ajahn Jayawāro
8/3/25

Às vezes, pode parecer que realizar o Dhamma era mais fácil e direto na época do Buda, mas os textos revelam o quão difícil isso era para a maioria das pessoas, mesmo naqueles dias.

A bhikkhuni Siha fornece um exemplo extremo. Após sete anos, ela chegou a tal estado de desespero com sua prática que decidiu se enforcar. Felizmente, seus preparativos para acabar com sua vida provocaram insights tão profundos sobre a impermanência, dukkha e não-eu que ela realizou o estado de arahant antes que pudesse fazê-lo.

No Therigatha, outra bhikkhuni arahant, Sama, relata suas frustrações e sua resolução final:

"Vinte e cinco anos se passaram desde que me tornei uma monja, sem nenhuma serenidade, nenhum domínio da mente, nenhuma paz interior. Mas então, enquanto relembrava os ensinamentos do Buddha, fui atingida por um profundo senso de urgência.

Eu tive muito sofrimento na minha vida, mas ao encontrar a alegria na diligência, destruí o desejo e completei o treinamento do Buddha. Este é o sétimo dia desde que o desejo secou."

O Buddha é o grande médico, mas seus ensinamentos não são como pílulas que você engole, são mais como um creme que você tem que massagear em seu coração de novo, de novo e de novo, até que finalmente o resultado seja sentido. Pode levar sete dias, sete anos, sete vidas, ou mais. E está tudo bem.



There is an old saying in Britain that 'ignorance is bliss'. It is derived from an 18th century poem in which the poet,

Thomas Gray, suggests that in certain matters where knowing the truth would be painful, it is better not to know.

In Buddhaddhamma, it is always better to know. The Buddha said, 'I declare the end of dukkha for one who knows, not for one who does not know.'

For one who does not know the truth, the not-knowing is a vacuum. Nature fills it with false knowing and craving, which manifests as dukkha, suffering. If you're tied to a railway track, like in an old silent movie, it might feel less stressful to close your eyes rather than watch the approaching steam train. But it would be better to work out how to undo the knots and then jump clear.

This is the vital point: wherever there is a lack of understanding, dukkha inevitably arises and produces suffering. The only way to protect the mind from dukkha and suffering is through developing the wisdom that sees things in their true light. The ultimate purpose of cultivating mindfulness and samādhi is to facilitate this wisdom.

Prejudice, cruelty, violence are rooted in ignorance of the way things are. They cannot exist without that ignorance. Human beings are capable of waking up to the way things are. This is the grounds for a cautious optimism about the human race.

Ajahn Jayasaro
11/3/25

Há um velho ditado na Grã-Bretanha que diz que a ignorância é uma bênção. Ele é derivado de um poema do século XVIII no qual o poeta Thomas Grey sugere que, para certos assuntos em que saber a verdade seria doloroso, é melhor não saber.

No Buddhaddhamma, é sempre melhor saber. O Buddha disse: "Eu declaro o fim das impurezas para aquele que sabe, não para aquele que não sabe".

Para aquele que não conhece a verdade, o não-saber é um vácuo. A natureza o preenche com falso conhecimento e desejo, que se manifestam como *dukkha*, sofrimento. Se você estiver amarrado a uma linha férrea, como em um antigo filme mudo, pode parecer menos estressante fechar os olhos, em vez de assistir ao trem a vapor se aproximando. Mas seria melhor descobrir como desfazer os nós e então pular para longe.

Este é o ponto vital: onde quer que haja uma falta de entendimento, as impurezas inevitavelmente surgem e produzem sofrimento. A única maneira de proteger a mente das impurezas e do sofrimento é através do desenvolvimento da sabedoria que vê as coisas em sua verdadeira luz. O propósito final de cultivar *sati* e *samādhi* é facilitar essa sabedoria.

Preconceito, crueldade, violência estão enraizados na ignorância sobre como as coisas são. Eles não podem existir sem essa ignorância. Os seres humanos são capazes de acordar para a maneira como as coisas são. Esta é a base para um otimismo cauteloso sobre a raça humana.



Once upon a time a rich man owned a great diamond which he loved very much.

Often, he would have his servants place the diamond on a plinth on the lawn behind his house, so that he could sit on his verandah and watch it sparkle in the morning light. It was the nearest he ever got to peace of mind.

One day the unimaginable happened. As he sat enjoying all the colours of the rainbow being emitted by the diamond as it received the early morning rays of sun, the sparkling started to fade and then disappeared. The rich man got up from his chair and rushed over to his beloved diamond, but it had gone, vanished into thin air.

In fact, the diamond had not been there from the start. In order that they could steal the diamond without being suspected, the rich man's servants ~~had~~ had placed on the plinth a lump of carved ice.

Rich or poor, we all have cherished diamonds. Most of them have always been lumps of ice. Only the Buddha, Dhamma and Sangha do not melt and cannot be stolen.

Ajahn Jayasāro
15/3/25

Era uma vez um homem rico que possuía um grande diamante que ele amava muito. Muitas vezes, ele pedia para seus criados o colocarem num pedestal no gramado atrás de sua casa, para que ele pudesse sentar-se em sua varanda e observar o brilho dele na luz da manhã. Era o mais próximo que ele já tivera de paz mental.

Um dia, o inimaginável aconteceu. Enquanto estava sentado, apreciando todas as cores do arco-íris emitidas pelo diamante enquanto este recebia os raios do sol matinal, seu brilho começou a desbotar e então desapareceu. O homem rico se levantou da cadeira e correu para seu amado diamante, mas ele havia ido embora, desaparecido no ar.

Na verdade, o diamante não tinha estado lá desde o começo. Para que pudessem roubar o diamante sem serem considerados suspeitos, os servos do homem rico colocaram no pedestal um pedaço de gelo esculpido.

Rico ou pobre, todos nós temos diamantes estimados. A maioria deles sempre foi pedaços de gelo. Apenas o Buddha, o Dhamma e a Sangha não derretem e não podem ser roubados.



A man and his friend arrive at the house of an acquaintance for the first time. As they approach the door, a large dog rushes out from behind the house, barking aggressively. Seeing his friend is frightened, the man says to him, "Don't worry. Barking dogs don't bite." His friend, a meditator, replies: "I know that, you know that, but does the dog know that?"

Two is a dangerous number. Most people rarely learn new things from an old friend, or change their mind because of something the old friend says. More commonly, they fall into a pattern of shared habits. Drawn into a bubble of two, they reinforce, and magnify each others' assumptions, beliefs and prejudices. Their agreements make their thoughts seem universally valid.

In meditation, we emerge for a time from all the bubbles we have created around ourselves, both the good ones and the bad. We gain a perspective on them. Now, we are constantly ready to check our map of the world against our direct experience. Maybe the barking dog doesn't bite. Maybe it does.

Ajahn Jayasaro
18/3/25

Um homem e seu amigo chegam à casa de um conhecido pela primeira vez. Ao se aproximarem da porta, um cachorro grande sai correndo de trás da casa, latindo agressivamente. Vendo que seu amigo está assustado, o homem diz a ele: "Não se preocupe: cão que ladra não morde". Seu amigo, um meditador, responde: "Eu sei disso, você sabe disso, mas o cachorro sabe disso?"

Dois é um número perigoso. A maioria das pessoas raramente aprende coisas novas com um velho amigo, ou muda de ideia por causa de algo que o velho amigo diz. Mais comumente, elas caem em um padrão de hábitos compartilhados. Atraídos para uma bolha de dois, elas reforçam e ampliam as suposições, crenças e preconceitos uma da outra. Seus acordos fazem seus pensamentos parecerem universalmente válidos.

Na meditação, emergimos por um tempo de todas as bolhas que criamos ao nosso redor, tanto as boas quanto as ruins. Ganhamos uma perspectiva sobre elas. Agora, estamos constantemente prontos para confrontar nossos mapas de mundo com nossa experiência direta. Talvez um cão que ladre não morda, talvez sim.



Faces are very important to us. Babies are able to recognise faces in the first months of life. We identify with faces more than any other part of the body and make many assumptions based upon them. The 'halo effect' means that people with attractive faces are usually assumed to have other positive qualities like competence, intelligence and honesty. This can lead to them receiving preferential treatment in many situations. People with unattractive faces are often unfairly judged to be untrustworthy.

Here is a face meditation practice: Express an emotion in your face. Start with something extreme like outrage. (How dare you!) Eyes closed, trace the ~~the~~ configuration of muscles involved, the warmth of blood flowing into the face etc. Being fully aware of the complex physiological changes that are taking place challenges identification with the face as being self or its expressions as belonging to self. Try lots of different emotions. Move on to more subtle ones like "I'm not angry, just disappointed". Try wholesome expressions as well, → a look of genuine appreciation for someone else's good fortune, for example.

If you practise this regularly it will become a habit. When an emotion occurs and expresses itself in your face, the awareness of the muscles involved will arise and undermine the sense of self currently manifesting. It is an excellent way to see anattā in daily life.

Ajahn Jayasāro
22/3/25

Rostos são muito importantes para nós. Bebês são capazes de reconhecer rostos nos primeiros meses de vida. Nós nos identificamos com rostos mais do que com qualquer outra parte do corpo, e fazemos muitas suposições baseadas neles. O "efeito halo" faz com que pessoas com rostos atraentes sejam geralmente assumidas como tendo outras qualidades positivas tais como competência, inteligência e honestidade. Isso pode levá-las a receber tratamento preferencial em muitas situações. Pessoas com rostos pouco atraentes são frequentemente julgadas injustamente como não confiáveis.

Aqui está uma prática de meditação facial: Expresse uma emoção em seu rosto. Comece com algo extremo como indignação: "Como você ousa?!". Olhos fechados, trace a configuração dos músculos envolvidos, o calor do sangue fluindo para a face, etc. Estar totalmente ciente das complexas mudanças fisiológicas tomando lugar desafia a identificação do rosto como um eu, ou de suas expressões como pertencentes a um eu. Tente muitas emoções diferentes. Alterne para as mais sutis como "Não estou com raiva, apenas desapontado". Tente expressões saudáveis tais como um olhar de apreciação genuína pela boa sorte de outra pessoa, por exemplo.

Se você praticar regularmente, isso se tornará um hábito. Quando uma emoção ocorrer e se expressar em seu rosto, a consciência dos músculos envolvidos surgirá e minará o senso de eu que está se manifestando no momento. Esta é uma maneira excelente de enxergar *anattā* na vida diária.



The Buddha taught that there are four matters which cannot be understood intellectually. Thinking about them too much will, he said, bring only madness or vexation.

They are:

The domain of the Buddhas

The domain of one in jhāna

The results of kamma

Conjecture about (the origin etc., of) the world (AN 4.77)

The third of these four matters, the results of volitional actions, cannot be determined because some are experienced in the next life, and some in future lives. Also, there is no way of knowing how much of our present experience is influenced by ~~the~~ kamma created in the past. We are simply unable to gather all the data we would need to verify the law of kamma in all its complexity.

However there are patterns of cause and effect which we can discern in our daily life. For example, the first time we do something, good or bad, we may feel some resistance in the mind. The second time is easier, third time easier still, and before long we have created a habit. Investigating the creation of habits and how easy or difficult it is to change them can give us valuable insights into the law of kamma.

We verify where we can, and for the rest place our trust in the great wisdom and compassion of the Buddha as our best guide.

Ajahn Jayasaro
25/3/25

O Buddha ensinou que há quatro assuntos que não podem ser compreendidos intelectualmente. Pensar muito sobre eles, disse ele, só trará loucura ou aborrecimento.

São eles:

o domínio dos Buddhas,

o domínio de alguém em jhāna,

os resultados do karma,

Conjecturas sobre (a origem etc., de) o mundo (AN 4.77).

O terceiro desses quatro assuntos, os resultados das ações volitivas não podem ser determinados, porque alguns são experienciados na próxima vida, e alguns em vidas futuras. Além disso, não há como saber o quanto de nossa experiência presente é influenciada pelo karma criado no passado. Somos simplesmente incapazes de reunir todos os dados que precisaríamos para verificar a lei do karma em toda a sua complexidade.

No entanto, há padrões de causa e efeito que podemos discernir em nossa vida diária. Por exemplo, na primeira vez que fazemos algo, bom ou ruim, podemos sentir alguma resistência na mente. Na segunda vez é mais fácil, na terceira vez ainda mais fácil, e em pouco tempo criamos um hábito. Investigar a criação de hábitos, e o quão fácil ou difícil é mudá-los, nos dá valiosos insights sobre a lei do karma. Verificamos onde podemos, e para o resto, depositamos nossa confiança na grande sabedoria e compaixão do Buddha como nosso melhor guia.

As informações que importam - 29/03/2025



Most of the time, the earth feels solid and stable. Actually, it is spinning around its axis at a speed of over 1500 km an hour, while at the same time orbiting the sun at 100,000 km an hour.

Meanwhile our whole solar system orbits the centre of the Milky Way galaxy at about 800,000 km an hour. The Milky Way itself is moving through space relative to other galaxies at a speed of about two million km an hour.

Here on earth there is an earthquake every twenty five minutes or so. However, as they are mostly less than 3.0 on the Richter scale, we are rarely conscious of them.

We have access to huge amounts of information at the tip of our fingers. Information is like all the leaves in the forest. We need only a handful of those leaves. Choose that information that assists in progress on the path to liberation, and insight into the three characteristics. Most of the rest makes our mind spin in circles while orbiting a black hole of Ignorance.

Ajahn Jayasāro
29/3/25

Na maior parte do tempo, a Terra parece sólida e estável. Na verdade, ela está girando em torno de seu eixo a uma velocidade de mais de 1500 km por hora, enquanto ao mesmo tempo orbita o sol a 100.000 km por hora. Enquanto isso, todo o nosso sistema solar orbita o centro da galáxia via Láctea a cerca de 800.000 km por hora. A própria via Láctea está se movendo pelo espaço em relação a outras galáxias a uma velocidade de cerca de dois milhões de quilômetros por hora.

Aqui na Terra há um terremoto a cada vinte e cinco minutos ou algo assim. Entretanto, como em sua maioria, eles são menores que 3,0 na escala Richter, raramente temos consciência deles.

Temos acesso a enormes quantidades de informação na ponta dos nossos dedos. Informação é como todas as folhas da floresta.

Precisamos apenas de um punhado dessas folhas. Escolha a informação que auxilia no progresso do caminho para a libertação e no insight sobre as três características. A maioria das restantes faz nossa mente girar em círculos enquanto orbita um buraco negro de ignorância.



As Buddhist practitioners we observe seeing and hearing and smelling and tasting and touching and thinking and feeling and perceiving, in real time. When we do this consistently, changes take place. Certain ideas about ourselves and the world start to fade away, others become stronger. Right View replaces Wrong View.

Most of us will never go to Mars, or anywhere much more exciting than where we live right now. Never mind. Consider: what exactly would be the experience of going to Mars? We'd see stuff, hear stuff, smell stuff, taste stuff, touch stuff, think thoughts, feel feelings, perceive objects of perception.

Whatever you do, wherever you go - Mars or Alpha Centauri - that's it. Certainly, you'd see stuff you'd ~~never~~ seen before, and you'd probably have a few Wow! moments. Many of the forms, sounds and so on might be different. But the experience of seeing, hearing etc will always be the same. In essence, brand new is same old.

Fulfillment in life is not found in the content of sense data. It lies in the quality of attention you bring to it. Seeing this is to discover the secret of contentment.

Ajahn Jayasāro

1/4/25

Como praticantes budistas, observamos ver, ouvir, cheirar, saborear, tocar, pensar, sentir e perceber, em tempo real. Quando fazemos isso consistentemente, mudanças acontecem. Certas ideias sobre nós mesmos e o mundo começam a desaparecer, outras se tornam mais fortes, a visão correta substitui a visão incorreta.

A maioria de nós nunca irá a Marte, ou a qualquer lugar muito mais excitante do que onde estamos agora. Não importa. Considere: qual seria exatamente a experiência de ir para Marte? Veríamos coisas, ouviríamos coisas, cheiraríamos coisas, provaríamos coisas, tocaríamos coisas, pensaríamos pensamentos, sentiríamos sensações, perceberíamos objetos de percepção.

O que quer que você faça, onde quer que você vá - Marte ou Alfa Centauri, é isso. Certamente, você veria coisas que nunca viu antes, e provavelmente teria alguns momentos de "uau!". Muitas das formas, sons e assim por diante podem ser diferentes. Mas a experiência de ver, ouvir etc. será sempre a mesma. Em essência, o novo em folha é o mesmo de sempre.

A realização na vida não é encontrada no conteúdo dos dados sensoriais. Ela está na qualidade da atenção que você traz a eles. Ver isso é descobrir o segredo do contentamento.



I remember Ajahn Chah praising a certain monk on a number of occasions. I felt uncomfortable, "How can Wang Por not see the faults in him when even I can see them so clearly?" At the same time, a monk who I looked up to was sometimes treated by Ajahn Chah in a quite abrupt way.

A senior monk explained: for Ajahn Chah praise and criticism were like medicines. He gave praise medicine to those who grew through praise and critical words medicine to those who grew from hearing them.

If words of praise are ~~not~~ like medicine, they are most like radiation. Radiotherapy, if not precisely targeted, destroys healthy cells along with malignant ones. (Examples: "you're so smart," "you're so beautiful".)

The best praise is often observations that affirm shared values: "You kept your calm when everyone else panicked." "The points you made were clear, well-ordered and persuasive." "You weren't intimidated by his aggression."

Although critical words medicine is often called feedback, its best not to stuff it down anybody's throat. Better is observation affirming shared values:

"When you lost your calm your harsh words undermined the trust and harmony in the group." "The points you made were vague, random and made no impression on them." Retreating from his aggression in that way made it worse for everyone else."

Ajahn Jayasāro
5/4/25

Lembro-me de Ajahn Chah elogiando um certo monge em um número de ocasiões. Eu me sentia desconfortável: "Como Luang Pó não consegue ver as falhas nele quando mesmo eu consigo vê-las tão claramente?". Ao mesmo tempo, um monge que eu admirava era tratado algumas vezes por Ajahn Chah de uma forma bem abrupta.

Um monge sênior explicou: para Ajahn Chah, elogios e críticas eram como medicamentos. Ele dava medicamentos de elogios para aqueles que cresciam por meio de elogios, e medicamentos de palavras críticas para aqueles que cresciam ao ouvi-las.

Se palavras de elogio são como medicamentos, elas são mais como radiação. A radioterapia, se não for precisamente direcionada, destrói células saudáveis junto com as malignas. (Exemplos: "você é tão inteligente"; "você é tão bonita").

Os melhores elogios são, muitas vezes, observações que afirmam valores compartilhados: "você manteve a calma quando todos os outros entraram em pânico". "Os pontos que você apresentou foram claros, bem organizados e persuasivos". "você não se intimidou com a agressão dele".

Embora a medicina de palavras críticas seja frequentemente chamada de feedback, é melhor não a enfiar goela abaixo de ninguém. Melhor é a observação afirmando valores compartilhados: "Quando você perdeu a calma, suas palavras duras minaram a confiança e a harmonia no grupo". "Os pontos que você levantou foram vagos, aleatórios e não causaram nenhuma impressão neles". "Recuar daquela forma diante da agressão dele, tornou tudo pior para todos".



Yesterday I learned a new word: nociception. It is defined as the neural process of encoding and processing stimuli - thermal, mechanical or chemical - that are damaging or threaten damage to normal tissues. Nociception is what allows us to sense and avoid potentially tissue-damaging phenomena.

Nociception is not pain. The distinction between the two is now generally accepted (see the IASP's definition of pain).

The experience of pain is not solely due to pathological reasons. It is also conditioned by emotional, cognitive, social and cultural factors.

Negative emotions such as anxiety, depression, fear and frustration amplify the subjective feeling of pain. They can also initiate physiological changes (e.g. through the release of adrenaline and cortisol) that worsen physical discomfort. A miserable feed-back ~~loop~~ loop ensues.

Negative thoughts and beliefs can increase the perceived severity and impact of pain. Ruminating on the pain unwisely can lead to 'pain catastrophisation'. Dwelling on thoughts of helplessness, believing in negative expectations, affects whether or not you undertake necessary treatments.

Finally, the people around us, the society, the culture affect how we understand pain and relate to it. Feeling bound to hide pain from others, for example, can create intense feelings of loneliness and alienation. The pain is magnified. Having no friends makes everything worse.

The good news is that whereas the physiological causes of pain might be hard to eliminate, we can reduce and even eliminate the emotional and cognitive elements and relate more wisely to our surroundings. Pain without suffering is a viable goal.

A. Jayarao
8/4/25

Ontem aprendi uma palavra nova: nocicepção.

É definido como o processo neural de codificação e processamento de estímulos - térmicos, mecânicos ou químicos - que são danosos ou que ameaçam causar danos aos tecidos normais. Nocicepção é o que nos permite pressentir e evitar fenômenos potencialmente prejudiciais aos tecidos.

Nocicepção não é dor. A distinção entre os dois é agora amplamente aceita (veja a definição de dor do IASP - Instituto Internacional para o Estudo da Dor). A experiência da dor não é apenas devido a razões patológicas. Ela também é condicionada por fatores emocionais, cognitivos, sociais e culturais.

Emoções negativas como ansiedade, depressão, medo e frustração amplificam a sensação subjetiva da dor. Elas também podem desencadear mudanças fisiológicas (por exemplo, através da liberação de adrenalina e cortisol) que pioram o desconforto físico. Um ciclo miserável de retroalimentação se inicia.

Pensamentos e crenças negativas podem aumentar a gravidade percebida e o impacto da dor. Ruminar sobre a dor de forma não sábia pode levar à "catastrofização da dor". Ficar pensando em desamparo, acreditando em expectativas negativas, afeta a decisão de realizar ou não os tratamentos necessários.

Finalmente, as pessoas ao nosso redor, a sociedade, a cultura afetam como entendemos a dor e nos relacionamos com ela. Sentir-se obrigado a esconder a dor dos outros, por exemplo, pode criar sentimentos intensos de solidão e alienação. A dor é magnificada. Não ter amigos piora tudo.

A boa notícia é que, embora possa ser difícil eliminar as causas fisiológicas da dor, podemos reduzir e até mesmo eliminar os elementos emocionais e cognitivos e nos relacionarmos de forma mais sábia com o ambiente. Dor sem sofrimento é uma meta viável.



The Buddha spoke of two proximate causes for the arising of the Eightfold Path: supportive external conditions and wise attention.

Supportive external conditions, particularly *kalyāṇamitta* or good friends, are necessary but not sufficient causes. Ajahn Chah once said that if living in a peaceful forest in the midst of the Sangha was enough, then all the squirrels would be enlightened. One day, after the daily meal, he reminded the monks that the isolated huts in which they lived were an excellent environment in which to meditate; they were also wonderful places to have a quiet nap. 'Spend your time well' was his constant refrain.

What you choose to pay attention to and how you pay attention to it is the best indication of your true values and expectations. What you choose to pay attention to and how you pay attention to it is what creates your present and your future reality.

Ajahn Jayasāro

12/4/25

O Buddha falou de duas causas próximas para o surgimento do Caminho Óctuplo: condições externas favoráveis e atenção sábia.

Condições externas favoráveis, particularmente *kalyānamitta* ou bons amigos, são causas necessárias, mas não suficientes. Ajahn Chah uma vez disse que se viver em uma floresta pacífica no meio da Sangha fosse suficiente, então todos os esquilos estariam iluminados. Um dia, após a refeição diária, ele lembrou aos monges que as cabanas isoladas em que viviam eram um ambiente excelente para meditar; também eram lugares maravilhosos para se tirar um cochilo tranquilo. "Gaste bem o seu tempo" era seu refrão constante.

Aquilo a que você escolhe prestar atenção e como você presta atenção é a melhor indicação dos seus verdadeiros valores e expectativas. Aquilo a que você escolhe prestar atenção e como você presta atenção é o que cria sua realidade presente e futura.



Approximately 110 billion people have died on this planet.

Another almost eight billion are in the waiting room.

Death is inevitable. It's coming for me and it's coming for you. It's coming for everyone we know without exception: those we love and like, those we hate or dislike, and to all those to whom we are indifferent.

The fact of death is certain, but when we will die is uncertain. Do we have years left, or months, or days, or hours, or minutes, or seconds? We can't know for sure.

How will we die? Fast or slow, painfully or painlessly, alone or with others? We can't know for sure.

Where will we die? In hospital, at home, on a road, on a mountain, in a city or a forest? We don't know.

Reflecting on these truths unwisely may lead to depression or anxiety. But reflecting on them wisely gives meaning to our lives and destroys complacency.

To practise death before death, pause at the end of an exhalation. Dwell there mindfully as long as is comfortable. Inhale. Exhale. Pause. Inhale. Exhale. Pause. Feel the space at the end of an exhalation as your home base. Practise this regularly for a while and see its effect on your fear of death.

Ajahn Jayasāro
15/4/25

Aproximadamente 110 bilhões de pessoas morreram neste planeta.

Outras quase oito bilhões estão na sala de espera.

A morte é inevitável. Ela está chegando para mim e está chegando para você. Ela está chegando para todos que conhecemos sem exceção, para aqueles que amamos e gostamos, para os que odiamos ou não gostamos, e para todos aqueles que nos são indiferentes.

O fato é que a morte é certa, mas quando morreremos é incerto. Nos restam anos, ou meses, ou dias, ou horas, ou minutos, ou segundos? Não podemos saber ao certo.

Como morreremos? Rápido ou devagar, com dor ou sem dor, sozinhos ou com outros? Não podemos saber com certeza.

Onde morreremos? No hospital, em casa, numa montanha, na cidade, na estrada, numa floresta? Não sabemos.

Refletir sobre essas verdades sem sabedoria pode levar à depressão ou à ansiedade. Mas refletir sobre essas verdades sabiamente dá sentido a nossas vidas e destrói a complacência.

Para praticar a morte antes da morte, faça uma pausa ao final de uma expiração. Permaneça ali com presença mental pelo tempo que for confortável. Inspire, expire, pause. Inspire, expire, pause. Sinta o espaço ao final de uma expiração como sua base. Pratique isso regularmente por um tempo e observe o efeito sobre seu medo da morte.



A greedy man and an envious man go to receive a reward for services offered to the Emperor. The Emperor says he will grant each of them one wish, and twice as much as whatever they ask for to the other one. For example, if Mr. Greed asks for a thousand bars of gold he will get them and Mr. Envy will get two thousand. Neither man wants to go first: Mr. Envy cannot bear the idea that Mr. Greed will get twice as much as him, Mr. Greed cannot bear the idea that he will not receive everything to be had. Eventually, Mr. Envy is persuaded to go first. He asks the Emperor to pluck out one of his eyes.

Mr. Greed and Mr. Envy are intelligent men. But the Emperor knows that intelligent men are easy to manipulate if you press the right buttons. He tried the trick once with a couple of Buddhist businessmen. It didn't work. They simply applauded each other's good fortune. They weren't without greed or envy but they protected their vulnerable buttons with a shield of mindfulness.

Ajahn Jayasāro
19/4/25

Um homem ganancioso e um homem invejoso vão receber uma recompensa pelos serviços oferecidos ao Imperador. O Imperador diz que concederá a cada um deles um desejo e o dobro do que um pedir, ao outro. Por exemplo, se o Sr. Ganância pedir mil barras de ouro, ele as receberá, e o Sr. Inveja receberá duas mil. Nenhum dos dois quer ir primeiro: o Sr. Inveja não suporta a ideia de que o Sr. Ganância receberá o dobro do que ele, e o Sr. Ganância não suporta a ideia de que não receberá tudo o que possa ser obtido. Finalmente, o Sr. Inveja é persuadido a ir primeiro. Ele pede ao Imperador que arranque um de seus olhos.

O Sr. Ganância e o Sr. Inveja são homens inteligentes. Mas o Imperador sabe que homens inteligentes são fáceis de manipular se você pressionar os botões certos. Ele tentou o truque uma vez com dois homens de negócios budistas. Não funcionou. Eles simplesmente aplaudiram a boa sorte um do outro. Eles não eram isentos de ganância ou inveja, mas protegiam seus pontos vulneráveis com um escudo de *sati* (*mindfulness*, presença mental).



This is a gradual practice. The profound can only be experienced in all its profundity by one who has mastered the mundane.

It is not just a matter of what you know, but whether you live your life in such a way that you have the maturity to digest the deep truths of Dhamma.

The Buddha and King Pasenadi of Kosala were the same age. Over a period of decades, the Buddha gave King Pasenadi a wide range of teachings. On one occasion an overweight King Pasenadi approached the Buddha, "huffing and puffing" after seriously overeating.

The Buddha seeing his condition, recited this verse.

When a man is always mindful
knowing moderation in the food he eats
His ailments then diminish.
He ages slowly, taking care of his life.

(SN 3.13)

King Pasenadi immediately ordered Sudassana, a young member of his entourage, to learn the verse by heart, and from that day onwards to recite it while he ate. It worked.

King Pasenadi started to lose weight. Some time later, slim and healthy, King Pasenadi marvelled how the Buddha, out of compassion, taught him in everything from the mundane to the profound.

In fact, this teaching of 'knowing moderation in food' is an example of one that transcends the distinction between mundane and profound practices. The Buddha referred to it together with sense restraint and wakefulness as teachings that are 'never wrong'.

Ajahn Jayasaro
22/4/25

Esta é uma prática gradual. O profundo só pode ser vivenciado em toda a sua profundidade por quem tem maestria sobre o mundano. Não é tanto uma questão sobre o que você sabe, mas sim se você vive sua vida de uma forma madura, de forma a assimilar as verdades profundas do Dhamma.

O Buddha e o Rei Pasenadi de Kosala tinham a mesma idade. Ao longo de décadas, o Buddha transmitiu ao Rei Pasenadi uma ampla gama de ensinamentos. Certa vez, um rei Pasenadi acima do peso aproximou-se do Buddha "bufando e ofegando" após ter comido em excesso.

O Buddha, vendo sua condição, recitou este verso:

Quando um homem está sempre atento

Conhecendo a moderação na comida que come

Suas enfermidades então diminuem.

Ele envelhece lentamente, cuidando de sua existência. (SN 3.13)

O Rei Pasenadi ordenou imediatamente a Sudassana, um jovem membro de sua comitiva, que decorasse o verso e, daquele dia em diante, o recitasse enquanto ele comia. Funcionou. O Rei Pasenadi começou a perder peso. Algum tempo depois, magro e saudável, o Rei Pasenadi maravilhou-se com a forma como o Buddha, movido pela compaixão, o ensinava em tudo, desde o mundano até o profundo.

De fato, este ensinamento de conhecer a moderação na alimentação é um exemplo de algo que transcende a distinção entre práticas mundanas e profundas. O Buddha referiu-se a ele, juntamente com a contenção dos sentidos e a vigilância, como ensinamentos que "nunca estão errados".



Merit (punna) refers to acts of body, speech and mind motivated by wholesome states of mind. In the Maha Mangala Sutta the Buddha teaches that it is a blessing to have made merit in the past. In other words, our present well-being is affected by the good actions we have performed in this life and previous lives. To create blessings for ourselves in the rest of our present life, and in future lives, the commentaries give a list of ten meritorious actions:

1. Giving.
2. Moral conduct.
3. Meditation.
4. Paying respect to holy persons and elders.
5. Service to others.
6. Sharing of merit.
7. Rejoicing in other's merit.
8. Listening to the Dhamma.
9. Teaching the Dhamma.
10. Straightening one's views.

The last point is key. Here are a few considerations to help straighten out your views.

What is truly worthwhile in life?

What is most worthwhile?

In the phrase "for our long-lasting welfare and happiness", what exactly is long-~~lasting~~ lasting welfare, and what is long-lasting happiness?

Ajahn Jayasaro
26/4/25

Mérito (*puñña*) refere-se a atos de corpo, fala e mente motivados por estados mentais saudáveis. No Maha Mangala Sutta, o Buddha ensina que é uma bênção ter feito mérito no passado. Em outras palavras, nosso bem-estar presente é afetado pelas boas ações que realizamos nesta vida e em vidas anteriores. Para criar bênçãos para nós mesmos no restante de nossa vida presente e em vidas futuras, os comentários apresentam uma lista de dez ações meritórias:

1. Doar.
2. Conduta moral.
3. Meditar.
4. Prestar respeito às pessoas santas e aos anciãos.
5. Servir aos outros.
6. Compartilhar méritos.
7. Deleitar-se com o mérito dos outros.
8. Ouvir o Dhamma.
9. Ensinar o Dhamma.
10. Corrigir as próprias visões/pontos de vista.

O último ponto é fundamental. Aqui estão algumas considerações para ajudar a corrigir nossos pontos de vista:

O que realmente vale a pena na vida?

O que vale mais a pena?

Na frase "para nosso bem-estar e felicidade duradouros", o que exatamente significa bem-estar e felicidade duradouros?

Um pouco mais de calma - 29/04/2025



When life gets difficult, our first reaction is that we don't like it. Even in hot countries like Thailand, a snowball of thoughts ensues. Thoughts like "I really don't need this right now", "Why me?", "Why always me?", "It's not fair", "I can't take it anymore", "I just want it all to go away, and things go back to how they used to be." And so on. If the snowball follows the "I'm hopeless and worthless" path, it soon gets really toxic.

Vibhava tanhā, the craving not to be, not to have, not to have to feel certain things, never helps us deal with unpleasant experiences. Quite the opposite. It makes everything more painful, it makes things last longer and leaves deeper impressions. Under its influence we can easily act and speak in unwise ways that have long-term consequences.

Patience helps. Calmly bearing with the unpleasant feelings in the body and mind. Not repressing them, not turning your back on them, not distracting yourself from them, not giving yourself up to them. Peacefully co-existing with them. Reminding yourself, in the words of Ajahn Samedhi, it's like this. But it changes.

Some situations are hard. But we usually make them harder than they need to be. And we don't have to do that.

Ajahn Jayasaro
29/4/25

Quando a vida fica difícil, nossa primeira reação é dizer que não gostamos dela. Mesmo em países quentes como a Tailândia, uma bola de neve de pensamentos como "Eu realmente não preciso disso agora", "Por que eu?", "Por que sempre eu?", "Não é justo", "Não aguento mais", "Só quero que isso vá embora e que as coisas voltem a ser como antes". E assim por diante. Se a bola de neve segue o caminho: "Sou um caso perdido, um inútil", ela logo se torna realmente tóxica.

Vibhava tanhã, o desejo de não ser, de não ter, de não ter que sentir certas coisas, nunca nos ajuda a lidar com experiências desagradáveis. Muito pelo contrário: torna tudo mais doloroso, faz com que as coisas durem mais e deixa marcas mais profundas. Sob sua influência, podemos facilmente agir e falar de maneiras não sábias, que geram consequências duradouras.

A paciência ajuda. Calmamente suportar as sensações desagradáveis do corpo e da mente, não as reprimir, não lhes dar as costas, não se distrair delas, não se entregar a elas, coexistir pacificamente com elas. Lembrar-se, nas palavras de Ajahn Sumedho, de que "é assim que é". Mas muda.

Algumas situações são difíceis. Mas geralmente as tornamos mais difíceis do que o necessário. E não precisamos fazer isso.



When Ajahn Chah practised walking meditation as a young monk, he liked to walk fast. When someone asked him about it, he said, "When I walk fast the defilements can't keep up with me." In many meditation traditions slow walking is taught. Here the mind wards off defilements by paying close attention to the minutiae of the walking posture. Myself, I have always preferred a pace similar to normal walking pace, as I have found it best facilitates the integration of walking meditation awareness into daily life.

The decision to walk fast or slow may depend upon the space available for walking. Fast walking needs a long path, around thirty paces; too frequent turns distract the mind. For meditators walking in a room or small garden slow walking is more practical. When meditators feel sleepy, walking backwards is a good option. Walking sideways is rarely a good idea, ^{but} it can be advisable when facing a tiger, as it is dangerous to turn your back on one.

If you only look on walking meditation as a way of stretching your legs between sits, try to change that perception by walking for long periods. Assuming you can find the time, two or three hour walks can open up whole new vistas in your meditation practice.

Ajahn Jayasaro
3/5/25

Quando Ajahn Chah praticava meditação andando como um jovem monge, ele gostava de caminhar rápido. Quando alguém lhe perguntava sobre isso, ele respondia: "Quando ando rápido, as impurezas não conseguem me acompanhar". Em muitas tradições de meditação, o caminhar lento é ensinado. Aqui, a mente afasta as impurezas prestando bastante atenção aos detalhes da postura do caminhar. Eu, pessoalmente, sempre preferi um ritmo semelhante ao ritmo normal de caminhada, pois descobri que isso facilita a integração da consciência da meditação andando na vida diária.

A decisão de caminhar rápido ou devagar pode depender do espaço disponível. Caminhar rápido requer um caminho longo, cerca de trinta passos; curvas muito frequentes distraem a mente. Para meditadores que caminham em uma sala ou pequeno jardim, caminhar devagar é mais prático. Quando os meditadores se sentem sonolentos, caminhar para trás é uma boa opção. Caminhar de lado raramente é uma boa ideia, mas pode ser aconselhável ao enfrentar um tigre, pois é perigoso virar as costas para um.

Se você encara a meditação caminhando apenas como uma forma de alongar as pernas entre sessões de meditação sentada, tente mudar essa percepção caminhando por longos períodos. Supondo que você tenha tempo, caminhadas de duas ou três horas podem abrir novas perspectivas para sua prática de meditação.



It was summer 1976. I was eighteen and working as a stretcher bearer for a private ambulance company in Teheran. In the back of our vehicle were two corpses, the coffins unsecured. Mahmood, the owner of the company, the driver, and my friend, finished off our joint and turned on the siren. We embarked on a high-speed dash out of the city, slaloming in and out of long lines of cars, up and down off pavements, while the coffins slid back and forth across the vehicle floor. Both of us were laughing until the tears ran. We were both, in our different ways, unhappy young men.

Now, I look back on this and other escapades, I remember clearly the overwhelming desire to do something not despite it being wrong, but because it was wrong. Not despite it being stupid but because it was stupid. I remember the desire to smash, to destroy, the joy of unlimited recklessness.

These days I give advice to unhappy young men. My history helps me, I think. But I follow the Buddha's path now. I inquire 'What exactly is the suffering?' 'What are the cravings that lie behind it?' 'Are you willing to abandon those cravings?'

Ajahn Jayasaro
6/5/25

Era verão de 1976, eu tinha dezoito anos e trabalhava como maqueiro de uma empresa de ambulâncias privadas em Teerã. Na traseira do nosso veículo havia dois cadáveres, os caixões sem proteção. Mahmood, dono da empresa, motorista e meu amigo, terminou nosso baseado e ligou a sirene. Embarcamos na cidade ziguezagueando em alta velocidade, entrando e saindo de longas filas de carros, subindo e descendo calçadas, enquanto os caixões deslizavam para frente e para trás pelo chão do veículo. Ambos, ríamos até as lágrimas escorrerem. Éramos ambos, de maneiras diferentes, dois jovens infelizes.

Agora, olhando para trás, para esta e outras escapadas, lembro-me claramente do desejo avassalador de fazer algo, não apesar de aquilo ser errado, mas porque era errado. Não apesar de ser estúpido, mas porque era estúpido. Lembro-me do desejo de esmagar, de destruir, da alegria da imprudência sem limites. Hoje em dia, dou conselhos a jovens infelizes. Minha história me ajuda, eu acho. Mas agora sigo o caminho do Buddha. Eu pergunto: "O que exatamente é o sofrimento?" "Quais são os desejos que estão por trás dele?" "Você está disposto a abandonar esses desejos?"



It is surprising to discover that the word 'kilesa', usually translated as defilement, and referring to mental states that defile, corrupt or pollute the mind, is almost never used by the Buddha. Kilesa is a general term favoured by the commentaries. The Buddha himself preferred grouping polluting mental states according to their specific function. For example, he explained realization of the four levels of enlightenment in terms of the progressive abandonment of ~~ten~~ samyojanas (fettlers).

The commentary also came up with its own ways of categorising kilesas. One is based upon scope of manifestation:

Here, the first level of defilements consists of those so coarse that they manifest in actions and speech. On the second level are those defilements that assail the mind, but do not reveal themselves in action and speech.

The most subtle level of defilements comprises those that lay dormant in the mind. These are often compared to the sediment at the bottom of a water jar, invisible until the ^{water} ~~jar~~ is disturbed. Only an arahant is completely free of this kind of defilement. Anusaya allows for the small child's aura of innocence and purity. It also explains how meditators with strong samādhi can easily believe that they are enlightened. The first level of defilement is dealt with by the training in moral conduct (sīla); the second by the training of the mind (samādhi); the third level by the training of wisdom (paññā).

Ajahn Jayasaro
10/7/23

É surpreendente descobrir que a palavra *kilesa*, geralmente traduzida como impureza e referindo-se a estados mentais que contaminam, corrompem ou poluem, nunca foi usada pelo Buddha. *Kilesa* é um termo geral favorecido pelos comentários. O próprio Buddha preferia agrupar estados mentais poluentes de acordo com sua função específica. Por exemplo, ele explicava a realização dos quatro níveis de iluminação em termos do abandono progressivo dos dez *samyojanas* (grilhões).

Os comentários também criam formas próprias de categorizar as *kilesas*. Uma delas é baseada no seu escopo de manifestação.

Aqui, o primeiro nível de impurezas consiste naquelas tão grosseiras que se manifestam em ações e palavras. No segundo nível, estão aquelas impurezas que assaltam a mente, mas não se revelam em ações e palavras.

O nível mais sutil de impurezas compreende aquelas que permanecem adormecidas na mente. Estas são frequentemente comparadas ao sedimento no fundo de um jarro de água, invisível até ser perturbado. Somente um arahant está completamente livre desse tipo de impureza. *Anusaya* permite a aura de inocência e pureza da criança pequena. Também explica como meditadores com forte *samādhi* podem facilmente acreditar que são iluminados. O primeiro nível de impureza é tratado pelo treinamento em conduta moral (*sīla*), o segundo, pelo treinamento da mente (*samādhi*), o terceiro nível, pelo treinamento da sabedoria (*paññā*).

Respeito: um sinal de estar no caminho certo - 13/05/2025



Of all the mental states that contribute to a happy, healthy mind one that is often overlooked is respect. But having somebody or something in your life that inspires within you the feeling of respect is a great blessing.

To appreciate respect fully, it's necessary to take some time to observe just how it feels in the heart. I've done this, and to me it's a beautiful feeling. I cherish it, and I feel deep gratitude to people who live their lives in such a way as to inspire it within me.

A life without respect is poor and self-absorbed. A life with respect is rich and open.

When one feels a steadily growing respect for the Buddha, Dhamma and Sangha, and a joy in expressing that respect through body, speech and mind, one has truly embarked upon the path to liberation.

Ajahn Jayasaro
13/5/25

De todos os estados mentais que contribuem para uma mente feliz e saudável, um que muitas vezes é negligenciado é o respeito. Mas ter alguém ou algo em sua vida que inspira em você o sentimento de respeito é uma grande bênção.

Para apreciar plenamente o respeito, é necessário dedicar um tempo para observar como ele é sentido no coração. Eu tenho feito isso, e para mim este é um sentimento belo. Eu o valorizo e sinto profunda gratidão pelas pessoas que vivem suas vidas de forma a inspirar isto em mim.

Uma vida sem respeito é pobre e egocêntrica. Uma vida com respeito é rica e aberta.

Quando alguém sente um respeito aumentando consistentemente pelo Buddha, Dhamma e Sangha, e uma alegria em expressar este respeito através do corpo, da fala e da mente, essa pessoa realmente embarcou no caminho para a libertação.



In my tradition monks show respect to their seniors by bowing when entering or leaving their presence, holding hands in *anjali* when speaking to them, not standing above them when they're sitting, walking half a pace behind them when walking together. Etc. There are many rules. They soon became second nature.

In following these conventions a monk is primarily showing respect to the Vinaya. The feelings that the junior may hold for the senior are irrelevant. It is usually, but not always, the case - preferable but not essential - that the senior monk inspires respect on a personal level. If that is so, paying respects can be a joyful experience. But to view paying respects to someone you don't particularly respect on a personal level as hypocrisy, would be to misunderstand the function of this convention completely.

Ways of respect vary greatly from religion to religion, culture to culture. Even species to species. The other day my photo was taken with some rescue dogs and their handlers on the site of the Bangkok building that collapsed on the day of the earthquake. One of the dogs looked into my ^{eyes} with a soulful reverence... and urinated on my foot. I considered: human beings showing respect can convey emotional warmth, but dogs have gone one step further - they've added a warm physical sensation.

Ajahn Jayasaro
17/5/25

Na minha tradição, os monges demonstram respeito pelos mais seniores curvando-se ao entrar ou sair de sua presença, colocando as mãos em anjali ao falar com eles, não ficando de pé quando eles estão sentados, andando meio passo atrás deles quando caminham juntos. E assim por diante. Há muitas regras. Elas logo se tornam uma segunda natureza.

Ao seguir essas convenções, um monge demonstra respeito principalmente ao Vinaya. Os sentimentos que o mais novo possa ter pelo mais velho são irrelevantes. Geralmente, mas nem sempre é o caso, é preferível - mas não essencial - que o monge mais velho inspire respeito no nível pessoal. Se for assim, prestar homenagem pode ser uma experiência prazerosa. Mas encarar prestar homenagem a alguém que você particularmente não respeita no nível pessoal como hipocrisia seria interpretar completamente mal a função dessa convenção.

As formas de respeito variam muito de religião para religião, de cultura para cultura. Até mesmo de espécie para espécie. Outro dia, tiraram uma foto minha com alguns cães e seus donos resgatados no local em que o prédio de Bangkok desabou no dia do terremoto. Um dos cães olhou nos meus olhos com uma devoção comovente e... urinou no meu pé. Considerei: seres humanos ao demonstrar respeito podem transmitir calor emocional, mas os cães dão um passo adiante - eles acrescentam uma sensação física morna.

Um inseto na cabeça - 20/05/2025



One night last week I woke up in the early hours. I looked at the clock. I'd been asleep for just over an hour.

Suddenly, I became aware of the reason I'd woken up. An insect had entered my inner ear and was flapping about in there, presumably in a panic. I reached for my flashlight and shone it into my ear. Eventually, the insect did the most spiritual thing it could and escaped to the light. It wasn't the first time this has happened, and I knew what to do.

I hope none of you reading this ever have to experience a small creature having a panic attack in your head. But as a meditator it can have an upside. The head is the physical locus of seeing, hearing, smelling, tasting and, apparently, of mental activity. Our sense of self is strongly engaged by the head. An alien presence within it seems like a very intimate transgression, and, whenever mindfulness weakens, a threatening one. But the head is no more a self than the soles of the feet. In short, and looking on the bright side, an insect in the head is a wonderful opportunity to investigate the truth of *anattā*.

Ajahn Jayasāro

20/5/25

Certa noite, na semana passada, acordei de madrugada. Olhei para o relógio. Estava dormindo há pouco mais de uma hora.

De repente, percebi o motivo pelo qual havia acordado: um inseto tinha entrado no meu ouvido e estava batendo as asas ali dentro, provavelmente em pânico. Eu alcancei minha lanterna e a liguei, apontando para o meu ouvido. Finalmente, o inseto fez a coisa mais espiritual que poderia fazer e escapou para a luz. Não era a primeira vez que isso acontecia, e eu sabia o que fazer.

Espero que nenhum de vocês que esteja lendo isto tenha tido que experienciar uma pequena criatura tendo um ataque de pânico em sua cabeça. Mas, como meditador, isso pode ter um lado positivo. A cabeça é o local físico da visão, audição, olfato, paladar e, aparentemente, da atividade mental. Nosso senso de identidade é fortemente atrelado à cabeça. Uma presença estranha dentro dela parece uma transgressão muito íntima e, sempre que a presença mental enfraquece, uma ameaça. Mas a cabeça não é um "eu" mais do que as solas dos pés. Em resumo, e olhando pelo lado positivo, um inseto na cabeça é uma oportunidade maravilhosa para investigar a verdade de *anattā*.



"For one who knows what, sees what, does the destruction of the taints come about? 'Such is form, such its origin, such its passing away; such is feeling... such is perception... such are volitional formations... such is consciousness, such its origin, such its passing away'; it is for one who knows thus, sees thus, that the destruction of the taints takes place. (SN12.23)

In this sutta the Buddha goes on to detail the proximate causes or vital conditions that lead to the destruction of the taints. Here, I will ~~give~~^{discuss} one section of the list.

"I say, bhikkhus, that the knowledge and vision of things as they are has a proximate cause; it does not lack a proximate cause. And what is its proximate cause? You should say concentration (samādhi)"

The Buddha reveals that the proximate cause for samadhi is bliss (sukha); the proximate cause of bliss is tranquillity (passaddhi); the proximate cause of tranquillity is rapture (pīti); the proximate cause of rapture is joy (pāmojja); the proximate cause of joy is faith (saddhā); and the proximate cause of faith is suffering (dukkha)

Each of these links is worthy of investigation, but it is the last link that is of particular note. How and why does faith in the Triple Gem arise from suffering? Firstly, it does so when the understanding "there is suffering" replaces the delusional, "I am suffering". There is suffering leads to faith that it has a cause, a cessation and a path to cessation. There is a path → I can walk that path → I should walk that path → I must walk that path. → no looking back

Ajahn Jaseṭṭaro

Para aquele que sabe o quê, vê o quê, ocorre a destruição das impurezas? "Assim é a forma, assim é a sua origem, assim é o seu desaparecimento; assim é a sensação, assim é a percepção... assim são as formações volitivas... assim é a consciência, assim é sua origem, assim é o seu desaparecimento; é para aquele que sabe isso e vê isso que ocorre a destruição das impurezas". (SN 12.23)

Neste sutta, o Buddha continua detalhando as condições próximas ou vitais que levam à destruição das impurezas. Aqui, discutirei uma seção da lista:

" Eu digo, bhikkhus, que o conhecimento e visão das coisas como elas são têm uma causa próxima; não lhes falta uma causa próxima. E qual é a sua causa próxima? Você deveria dizer: concentração (samādhi).

O Buddha revela que a causa próxima do samādhi é a felicidade (sukha); a causa próxima da felicidade é a tranquilidade (passaddhi); a causa próxima da tranquilidade é o êxtase (pīti); a causa próxima do êxtase é a alegria (pāmojja); a causa próxima da alegria é a fé (saddhā); e a causa próxima da fé é o sofrimento (dukkha).

Cada um desses elos é digno de investigação, mas é o último elo que merece atenção especial. Como e por que a fé na joia tríplice surge do sofrimento? Primeiramente, ela surge quando o entendimento de que "o sofrimento existe" substitui o deludido "eu estou sofrendo". "o sofrimento existe" leva a fé de que ele tem uma causa, uma cessação, e um caminho para cessação. Há um caminho -> eu posso trilhar esse caminho -> eu devo trilhar esse caminho -> eu preciso trilhar esse caminho -> sem olhar para trás.



One of the distinguishing features of Buddhism is that it sees no virtue in trying to convert people of other persuasions.

The nobility of this attitude is apparent in Upali Sutta (MN56). Upali is a prominent lay supporter of the Jains. After engaging in debate with the Buddha, he exclaims:

"It is as if the Blessed One were to right the overturned, or reveal what is hidden, or pointed out the path to the lost, or held up a lamp in the dark for those who have eyes can see... I go for refuge to the Buddha, to the Dhamma and to the Sangha. From this day forth, may the Buddha remember me as a lay follower who has gone for refuge for life."

To his surprise, the Buddha tells him not to be too hasty. Upali is a well-known figure in society. Before taking such a drastic step he should carefully think it through.

Upali says "If I was to announce my conversion to any other sect, they would carry a banner all over Nalanda, proclaiming it. But the Blessed One urges caution. It makes me even more inspired by the Blessed One. For a second time, I go for refuge."

Then the Buddha says that Upali's family have long been important supporters of the Jains. He should not stop supporting them.

Upali: "I have heard that the Blessed One says that gifts should only be given to him and his disciples. But he encourages me to continue giving gifts to the Jains. It makes me even more inspired by the Blessed One. For a third time, I go for refuge."

Following this, the Buddha teaches a graduated discourse that leads Upali to Stream Entry.

Ajahn Jansiro

uma das características distintivas do budismo é que ele não vê virtude em tentar converter pessoas de outras crenças. A nobreza dessa atitude é evidente no Upali Sutta (MN 56). Upāli é um proeminente apoiador leigo dos jainistas. Após um debate com o Buddha, ele exclama:

"É como se o Abençoado endireitasse o que estava virado, ou revelasse o que está oculto, ou apontasse o caminho para quem está perdido, ou levantasse uma lanterna no escuro para aqueles que têm olhos possam ver... Eu busco refúgio no Buddha, no Dhamma e na Sangha. De hoje em diante, que o Buddha se lembre de mim como um seguidor leigo que buscou refúgio para toda a vida."

Para sua surpresa, o Buddha lhe diz para não se precipitar. Upāli é uma figura conhecida na sociedade. Antes de tomar uma decisão tão drástica, ele deveria pensar bem.

Upāli diz: "Se eu anunciasse minha conversão para qualquer outra seita, eles carregariam uma bandeira por toda Nalanda proclamando isso. Mas o Abençoado recomenda cautela. Isso me deixa ainda mais inspirado pelo Abençoado. Pela segunda vez, eu busco refúgio.

Então o Buddha diz que a família de Upāli tem sido uma importante apoiadora dos jainistas há muito tempo. Ele não deveria parar de os apoiar.

Upāli: "Tinha ouvido dizer que o Abençoado diz que presentes devem ser dados apenas a ele e aos seus discípulos. Mas ele me encoraja a continuar dando presentes aos jainistas. Isso me faz ser ainda mais inspirado pelo Abençoado. Pela terceira vez, eu busco refúgio.

Em seguida, o Buddha ensina um discurso gradual que leva Upāli à entrada na correnteza.



These days, the word 'religion' is bandied about as if it referred to a single thing. Most of the comments about it, positive and negative, take as their template for religion, the group of monotheistic faiths born in the Middle East. This might be compared to taking football as the template for all sports, including those that don't require a ball.

Buddhism is not defined by dogmas. It is a religion that focuses directly on the two major issues in human life: suffering and happiness. It claims to teach how to reduce and eventually eliminate suffering in the human heart, and how to create and cultivate true happiness. These claims are not meant to be objects of faith, they are meant to be empirically tested. Putting the teachings to the test of experience is called paying homage to the Buddha.

Recently, it has become quite popular for young urban Thais of Buddhist backgrounds to announce that they have no religion. These young people have swallowed, without chewing, the imported idea that religion is about believing in things. But, whether they like it or not, their lives will inevitably revolve around the twin ~~and~~ poles of suffering and happiness. For this reason there is hope that, at some time in the future, they will be smart enough to discover the great treasure beneath their feet.

Ajahn Jayasaro

31/5/25

Hoje em dia, a palavra "religião" é utilizada como se se referisse a uma única coisa. A maioria dos comentários sobre ela, positivos e negativos, toma como modelo de religião o grupo de crenças monoteístas nascidas no Oriente Médio. Isso pode ser comparado a usar o futebol como modelo para todos os esportes, incluindo aqueles que não requerem bola.

O Budismo não se define por dogmas. É uma religião que se concentra diretamente nas duas principais questões da vida humana: sofrimento e felicidade. Ela afirma ensinar como reduzir e, eventualmente, eliminar o sofrimento no coração humano; e como criar e cultivar a verdadeira felicidade. Essas afirmações não são feitas para serem objetos de fé, mas sim para serem testadas empiricamente. Colocar os ensinamentos em prática é como prestar homenagem ao Buddha.

Recentemente, tornou-se bastante popular entre jovens tailandeses urbanos de origem budista anunciar que não têm religião. Esses jovens engoliram sem mastigar a ideia importada de que religião é acreditar em coisas. Mas, quer eles gostem ou não, suas vidas inevitavelmente giram em torno dos dois polos gêmeos: sofrimento e felicidade. Por essa razão, há esperança de que, em algum momento no futuro, eles sejam inteligentes o suficiente para descobrir o grande tesouro sob seus pés.



To human beings we are prone to attach to things as 'me' and 'mine'. This causes suffering. Our problem is that everything we experience may be attached to as me and mine. Life, in short, is not easy. There are mental habits that make things more difficult than they need to be, and those which can reduce and even eliminate the difficulty altogether.

Buddha: "Dwelling on the gratification in things that can be clung to, craving increases. With craving as condition, clinging [comes to be]. Such is the origin of this whole mass of suffering."

"If all the roots of a great tree, going downwards and across, sent the sap upwards, sustained by that sap, the tree would live long. ... 'Dwelling on the suffering inherent in things that can be clung to, craving ceases. With the cessation of craving comes cessation of clinging... Such is the cessation of this whole mass of suffering."

Suppose someone were to cut down a great tree, dig it up, and pull out the roots, even the fine rootlets and root-fibre. Suppose he then cut the tree into pieces, split the pieces, and reduced them to slivers. Then he dried the slivers in the wind and sun, burnt them in a fire. After collecting the ashes, he winnowed them in a strong wind or let them be carried away by a swift river current. Thus that great tree would be cut off at the root, made like a palm stump, obliterated so that it is no more subject to future arising. (Abridged from SN 12.55) "

Ajahn Jayasāro
3/6/25

Como seres humanos, somos propensos a nos vincular (*attach*) a coisas como "eu" e "meu". Isso causa sofrimento. Nosso problema é que tudo o que experienciamos pode ser apreendido (*attached*) como "eu" e "meu". A vida, em resumo, não é fácil. Há hábitos mentais que tornam as coisas mais difíceis do que elas precisam ser, e outros que reduzem essa dificuldade ou até mesmo a eliminam por completo.

O Buddha: "Ao permanecer contemplando a gratificação nas coisas às quais se pode apegar, o desejo aumenta. Com o desejo como condição, o apego [vem a ser] ... tal é a origem de toda essa massa de sofrimento".

"Se todas as raízes de uma grande árvore, descendo e cruzando, enviassem a seiva para cima, sustentada por essa seiva, a árvore viveria muito."

..."Ao permanecer contemplando o sofrimento inerente às coisas às quais se pode apegar, o desejo cessa. Com a cessação do desejo, vem a cessação do apego... Tal é a cessação de toda essa massa de sofrimento."

..."Suponha que alguém cortasse e arrancasse as raízes de uma grande árvore, desenterrando-a, retirando até as raízes finas e a fibra da raiz. Suponha então que ele cortasse a árvore em pedaços, partisse os pedaços e os reduzisse a lascas. Depois ele secasse as lascas ao vento e ao sol, queimasse essas lascas no fogo e recolhesse as cinzas. Tendo feito isso, ele deixasse as cinzas serem levadas pelo vento ou as jogasse na correnteza de um rio. Assim, aquela grande árvore seria cortada pela raiz, transformada em um toco de palmeira, obliterada, de modo que não estaria mais sujeita a um futuro surgimento."

Resumo do SN 12-55



The distinction between mettā and general goodwill towards others is in its unconditional nature. Goodwill can be limited by greed, anger, conceit, prejudice: racial, cultural or religious. It can shrink and disappear altogether when others hurt us or make us afraid, or cause pain or pose a threat to those we love. Mettā is something quite different. To emphasise this point the Buddha gave a memorable example:

"Bhikkhus, even if bandits were to sever you savagely limb by limb with a two-handled saw, he who gave rise to a mind of hate towards them would not be carrying out my teaching. Hence, bhikkhus, you should train thus: 'Our minds will remain unaffected, and we shall utter no evil words; we shall abide compassionate for their welfare, with a mind of mettā, without inner hate. We shall abide pervading them with a mind imbued with mettā, abundant, exalted, immeasurable, without hostility and without ill-will.'" (MN21)

Ajahn Jayasāro
7/6/25

A distinção entre mettā e boa vontade geral para com os outros está em sua natureza incondicional. A boa vontade pode ser limitada pela ganância, raiva, vaidade, preconceito: racial, cultural ou religioso. Ela pode diminuir e desaparecer completamente quando os outros nos ferem ou nos assustam, nos causam dor, ou representam uma ameaça para aqueles que amamos.

Mettā é algo bem diferente. Para enfatizar esse ponto, o Buddha deu um exemplo memorável:

"Bhikkhus, mesmo que bandidos os cortassem selvagemente, membro por membro, com uma serra de dois cabos, aquele que desse origem a uma mente de ódio em relação a eles não estaria cumprindo meus ensinamentos. Neste sentido, bhikkhus, vocês devem treinar-se assim: 'nossas mentes permanecerão não afetadas, e não proferiremos palavras malignas: permaneceremos compassivos pelo bem-estar deles, com uma mente de mettā, sem ódio interior. Permaneceremos permeando-os com uma mente imbuída de mettā, abundante, exaltada, imensurável, sem hostilidade e sem má vontade.'" (MN 21)



Around fifty years ago, one of the great disciples of Wang Bao Mu was teaching overseas. A local man came to see him, excited to converse with him about the blessed visions of the founder of his religion the man had received in his meditation. When he asked Wang Bao how a Buddhist would interpret his experience, he received a kindly response: "that is what we would call nimittas arising in the peaceful mind."

Recently, I heard of a lay Buddhist who believes he has a personal relationship with the Buddha. Understandably, he sees studying the texts to be unnecessary. On the Middle Path, he seems to believe he's cut out the middle man.

In the last weeks of his life the Buddha gave teachings to the Sangha that would help prepare them for the future. He said:

"You may hear a monk say words that he claims he heard directly from me; or he says he heard them from a certain monastic community; or he heard them from a certain group of learned elders; or from one particular elder.

In each case, without accepting these words or rejecting them, examine them well. Compare them with the Dhamma discourses I have given, and to the Vinaya teachings I have laid down. Thus you may determine whether they are indeed my words." [Abridged from DN16]

2500 years later we are fortunate to have access to the Suttas and the Vinaya. They give us the best reference for judging the authenticity of teachings.

Ajahn Jayasaro
10/6/25

Há cerca de cinquenta anos, um dos grandes discípulos de Luang Boo Mun estava ensinando no exterior. Um homem local veio vê-lo, entusiasmado para conversar com ele sobre as visões abençoadas do fundador de sua religião que havia recebido em sua meditação. Quando perguntou a Luang Boo como um budista interpretaria a experiência dele, recebeu uma resposta gentil: "isso é o que chamaríamos de *nimittas* surgindo na mente pacífica".

Recentemente, ouvi falar de um budista leigo que acredita ter uma relação pessoal com o Buddha. Compreensivelmente, ele considera o estudo dos textos desnecessário. No Caminho do Meio, ele parece acreditar que eliminou o intermediário.

Nas últimas semanas de sua vida, o Buddha deu ensinamentos à Sangha que a ajudaria a se preparar para o futuro.

Ele disse:

"Vocês podem ouvir um monge dizer palavras que ele afirma ter ouvido diretamente de mim; ou que as ouviu de uma certa comunidade monástica, ou as ouviu de um certo grupo de anciãos eruditos; ou de um ancião em particular.

Em cada caso, sem aceitar ou rejeitar estas palavras, examine-as cuidadosamente. Compare-as com os discursos do Dhamma que apresentei e com os ensinamentos do vinaya que estabeleci. Assim, vocês poderão determinar se são de fato minhas palavras." [Resumo do DN 16]

2500 anos depois, temos a sorte de ter acesso aos Suttas e ao vinaya. Eles nos dão a melhor referência para julgar a autenticidade de ensinamentos.



Aristotle and Galen were extremely influential figures in Western medicine.

It is amazing how long their mistaken ideas were accepted. Aristotle, for example, believed that the physical heart was the seat of cognition, because its pulsing made it seem 'alive'. The brain seemed to him to be 'cold and inert' and thus a mere cooling organ. He applied his philosophical idea of vital ~~form~~ moulding inert matter to human reproduction in a way that buttressed misogynistic views for centuries.

Galen's ideas became dogmas that froze medical progress for over a thousand years. He believed, for example that blood flows in one direction, is created in the liver and consumed in the body. He championed dissection but only of animals. His deep faith that the human body, as he understood it, was proof of divine creation earned his theories the protection of the religious authorities until the Renaissance.

I remember many years ago a lay meditator telling me how one day extremely vivid and detailed images of internal organs appeared in her mind. It was only when she bought a photographic book of anatomy that she was able to identify what she'd seen.

This woman's experience got me wondering to what extent meditators in Asian countries have played a part in preventing traditional medical science in those countries being derailed by mistaken ideas about the human body that have caused so much unnecessary suffering in other parts of the world.

Ajahn Jayasaro
14/6/25

Aristóteles e Galeno foram figuras extremamente influentes na medicina ocidental.

É impressionante por quanto tempo suas ideias equivocadas foram aceitas. Aristóteles, por exemplo, acreditava que o coração físico era a sede da cognição, porque sua pulsação o fazia parecer "vivo". O cérebro lhe parecia "frio e inerte" e, portanto, um mero órgão de resfriamento. Ele aplicou sua ideia filosófica da forma vital moldando a matéria inerte à reprodução humana, de uma forma que reforçou a misoginia por séculos.

As ideias de Galeno tornaram-se dogmas que congelaram o progresso da medicina por mais de mil anos. Ele acreditava, por exemplo, que o sangue flui em uma direção, é criado no fígado e consumido pelo corpo. Ele defendia a dissecação, mas apenas de animais. Sua profunda fé de que o corpo humano, como ele o entendia, era a prova da criação divina rendeu às suas teorias a proteção das autoridades religiosas até o Renascimento.

Lembro-me de uma meditadora leiga, há muitos anos, me contando como, certo dia, imagens extremamente vívidas e detalhadas de órgãos internos surgiram em sua mente. Somente quando ela comprou um livro de anatomia ilustrado com fotografias foi que ela conseguiu identificar o que tinha visto.

A experiência desta mulher fez-me imaginar em que extensão os meditadores nos países asiáticos desempenharam um papel na prevenção de que a ciência médica tradicional desses países fosse descarrilhada por ideias equivocadas sobre o corpo humano que causaram tanto sofrimento desnecessário em outras partes do mundo.



Categorising human personalities has been a popular endeavour for a very long time. Astrology, with its twelve star signs is probably the oldest. Others that have become well-known over the past century include the Enneagram system which posits nine personality types and Briggs-Meyer which has sixteen. A common feature of these systems is how persuasive they are. The more people look at themselves and others in terms of these categories, the more accurate they seem to be.

In Buddhism the key issue is not what category your personality falls into, but your relationship to that personality. Attachment to personality, whatever its nature, lies at the heart of suffering. Dhamma practice is learning how to see the impermanent, unsatisfying and selfless reality of all that we try to hold onto as self or belonging to self. The Buddha taught that the important thing to do is to extract the arrow from your chest, not become fascinated by the wood it was carved from.

Ajahn Jayasāro
17/6/25

Categorizar personalidades humanas tem sido um esforço popular há muito tempo. A Astrologia, com seus doze signos, é provavelmente a mais antiga. Outras que se tornaram bem conhecidas ao longo do último século incluem o sistema do Eneagrama, que postula nove tipos de personalidade, e o de Briggs-Meyer, que possui dezesseis. Uma característica comum desses sistemas é o quão persuasivos eles são. Quanto mais as pessoas olham para si e para os outros em termos dessas categorias, mais precisas elas parecem ser.

No budismo, a questão principal não é em qual categoria sua personalidade se enquadra, mas seu relacionamento com essa personalidade. O apego à personalidade, seja qual for sua natureza, está no cerne do sofrimento. A prática do Dhamma é aprender a ver a realidade impermanente, insatisfatória e sem um eu de tudo o que tentamos nos aferrar como um eu ou pertencente a um eu. O Buddha ensinou que a coisa importante a fazer é extrair a flecha do nosso peito, e não ficar fascinado pela madeira na qual ela foi esculpida.



One of the justifications people give for being ruthless and egotistical is that those are traits that allow you to be 'successful' in 'the real world'. Goodness, they say, is admirable - but it makes you weak and gullible. Over the years, I've spoken with so many parents - especially fathers - who want their children to be good, but not too good. They worry that if they're too good, they won't survive in the modern world. Unscrupulous people will trample all over them.

The self-confidence with which people assert ideas they've never really thought through is always remarkable. This is most apparent when conversation turns to religion. On the matter of goodness, I point out to such people that in Buddhism, a weak, gullible person would not qualify as truly good - just as a ruthless, egotistical person would not be considered truly smart. Their concepts of goodness are little more than borrowed slogans.

It's certainly true that cruel people can use other's kindness against them. But it's also true that they can exploit unkindness. Greedy, angry people are the easiest to manipulate. Kindness is only a problem if it is not integrated into the comprehensive training of body, speech and mind taught by the Buddha.

Ajahn Jayasāro
21/6/25

uma das justificativas que as pessoas dão para serem cruéis e egoístas é que esses são traços que permitem que você tenha sucesso no "mundo real". A bondade, dizem eles, é admirável – mas torna você fraco e crédulo. Ao longo dos anos, tenho conversado com muitos pais –especialmente homens – que querem que seus filhos sejam bons, mas não muito bons. Eles se preocupam que se eles forem muito bons, pessoas inescrupulosas irão passar por cima deles.

A autoconfiança com que as pessoas afirmam ideias sobre as quais elas realmente nunca pensaram a respeito é sempre notável. Isso fica mais evidente quando a conversa se volta para a religião. Quanto à questão da bondade, aponto para essas pessoas que, no budismo, uma pessoa fraca e crédula não se qualificaria como verdadeiramente boa – assim como uma pessoa cruel e egoísta não seria considerada verdadeiramente inteligente. Os seus conceitos de bondade são pouco mais do que slogans emprestados.

Certamente é verdade que pessoas cruéis podem usar a bondade dos outros contra eles. Mas também é verdade que elas podem explorar a falta de bondade. Pessoas gananciosas e raivosas são as mais fáceis de manipular. A bondade só é um problema se não estiver integrada no treinamento abrangente do corpo, fala e mente ensinado pelo Buddha.

Três amigos que discordam às vezes: mettā, karuna, upekkha -
24/06/2025



Metta says, "Let him be happy!"
Compassion says, "Let her be free from suffering!"
They are noble qualities. Equanimity, their colleague, is a wet blanket. It asks dampening questions like, "What precedents are being set here? What effects will your act of kindness have on the group as a whole?" Mettā radiates again, "Let him be happy!" Equanimity says, "Are you sure that making this person happy won't make other people miserable? What exactly are the tradeoffs?" Mettā: "Tradeoffs? How can you bring words like that into the spiritual realm?"
Compassion says, "She did wrong. Let us forgive and forget."
Equanimity says, "If you do that, some people will feel emboldened. They will say, 'She got away with it, so can I.' Others will say, 'I don't feel safe. Those who misbehave act with impunity. They know if they're caught and express contrition, squeeze out a few tears, they'll escape the consequences every time. There's no justice here. The rules mean nothing. Virtue is not appreciated.'"
Mettā says, "You're so cold and clinical."
Upekkha says, "It's called looking at the big picture."
"You make everything complicated."
"You make everything too simple."
Mettā sighs, "You're right."
Upekkha, Equanimity, concedes, "You're not wrong."
"Friends?"
"Always."

Ajahn Jayasara
24/6/25

Mettā diz: "Deixe-o ser feliz!" A compaixão diz: "Deixe-a livre do sofrimento". São qualidades nobres. A equanimidade, companheiro delas, seu balde de água fria. Ela coloca questões desmancha prazeres, como: "Que precedentes estão sendo estabelecidos aqui?" "Que efeitos seu ato de gentileza terá no grupo como um todo?" Mettā irradia novamente: "Deixe-o ser feliz." A equanimidade diz: "Você tem certeza de que fazer essa pessoa feliz não tornará outras pessoas miseráveis? Qual é exatamente o custo-benefício?" Mettā: "Custo-benefício"? Como você pode trazer palavras assim para o reino espiritual?!"

A compaixão diz: "Ela errou. Vamos perdoar e esquecer." A equanimidade diz: "Se você fizer isso, algumas pessoas se sentirão encorajadas. Elas dirão: 'Ela escapou impune, então eu também posso...'. Outras dirão: 'Não me sinto seguro. Aqueles que se comportam mal agem impunemente. Eles sabem que se forem pegos e expressarem contrição, derramarem algumas lágrimas, escaparão das consequências todas as vezes. Não há justiça aqui. As regras não significam nada. A virtude não é apreciada.'"

Mettā diz: "Você é frio e impessoal." Upekkha diz: "Isso se chama olhar para o quadro geral. Você complica tudo".

"Você simplifica as coisas demais."

Mettā suspira: "Você está certo."

Upekkha, Equanimidade, admite: "Você não está errado."

"Amigos?"

"Sempre."



One of my younger students is a goatherd. Yesterday, I asked him about his job. What tips would he give for a newcomer just starting out? He modestly replied, "There's not much to it, really. When you want them to go forward, you shout 'Hirrr!', and when you want them to come to you, you shout 'Yev.Yev.' If foxes come after the goats you shoo them away, or throw stones at them." He went on to confide that he didn't actually know what "Hirrr!" meant, but it didn't matter, because the goats do. I was much impressed by this piece of wisdom.

Sometimes, meditators stumble across ways to remove hindrances from their minds. After a while they begin to worry. They ask teachers like myself whether they can do this. Is it alright to use a skillful means that is not found in the books? They don't understand why it works, but it does. Now, I have a new answer for such queries. In the future, I will say, "You have discovered a Hirrr technique. You don't understand why the mind responds to it, but it doesn't matter, because the mind does."

Ajahn Jayasāro
28/6/25

Um dos meus alunos mais novos é pastor de cabras. Ontem, perguntei a ele sobre o seu trabalho. Que dicas ele daria para um novato que está começando? Ele respondeu modestamente: "Não tem muita coisa, na verdade. Quando você quer que elas avancem, você grita 'Hirr!', e quando quer que elas venham até você, você grita 'Yeu! Yeu!'. Se as raposas vierem atrás das cabras, você as espanta ou joga pedras nelas." Ele quis confessar que não sabia, na verdade, o que 'Hirr!' significava, mas não importava, porque as cabras sabiam. Fiquei muito impressionado com esse pedaço de sabedoria.

Às vezes, meditadores tropeçam em maneiras de remover obstáculos de suas mentes. Depois de um tempo, eles começam a se preocupar. Eles perguntam a professores como eu se podem fazer aquilo. Está correto usar um meio hábil que não está nos livros? Eles não entendem por que aquilo funciona, mas funciona. Agora, eu tenho uma nova resposta para tais questões. No futuro, direi: você descobriu uma técnica *Hirr*. Você não entende por que a mente responde a ela, mas não importa: a mente entende.



The explorer finds himself in a pitch-black cave underground with no light to guide him. He feels panic rising. He takes deep breaths and relaxes. The panic fades away. He stands still and alert. Gradually, his eyes become accustomed to the dark. He sees that it is not uniform. There are many different shades of darkness. He sees a pattern in the lighter shades suggesting an external light source. Standing quietly, he hears the faint distant sound of birds singing. He feels a subtle breath of fresh air caress his cheek. He knows: I found my way in here; I can find my way out.

Plunged into darkness of mind, the inner explorer doesn't panic. He calms his breathing, relaxes his body. He steadies his mind, and observes. After a while he becomes aware that the darkness is not all-encompassing, it is not of a uniform thickness. There are variations in the darkness and significant patterns. He senses, as it were, a faint light source, a faint sound of birds singing, a faint breeze on his cheek. He knows: I found my way in here; I can find my way out.

Ajahn Jayasāro
1/7/25

O explorador se encontra em uma caverna subterrânea escura como breu, sem nenhuma luz para guiá-lo. Ele sente o pânico crescendo. Respira fundo e relaxa. O pânico desaparece. Ele fica parado e alerta. Gradualmente, seus olhos se acostumam à escuridão. Ele percebe que ela não é uniforme. Há muitos tons diferentes de escuridão. Ele vê um padrão nos tons mais claros, sugerindo uma fonte de luz externa. Parado em silêncio, ele ouve o som distante e fraco de pássaros cantando. Ele sente uma leve lufada de ar fresco acariciar seu rosto. Ele sabe: Encontrei meu caminho aqui, posso encontrar uma saída.

Mergulhado na escuridão da mente, o explorador interior não entra em pânico. Ele acalma a respiração, relaxa o corpo. Ele estabiliza a mente e observa. Depois de um tempo, ele se dá conta de que a escuridão não é total, não tem uma espessura uniforme. Há variações na escuridão e padrões significativos. Ele sente, por assim dizer, um som fraco de pássaros cantando, uma brisa suave em seu rosto. Ele sabe: encontrei meu caminho aqui, posso encontrar uma saída.



In the Buddhist sense, being in the present moment includes being aware of mental phenomena as mental phenomena, not as self or belonging to self. It does not require an absence of thoughts of the past or future, simply an awareness that they are just that. Past and future are names for presently occurring memories and thoughts. Problems arise when we forget this truth.

On the path of practice, memories and thoughts are not to be rejected out of hand, but, when appropriate, wisely utilized. In MN39 the Buddha says that by considering the present absence of the defilements that formerly obstructed him, the meditating monk becomes glad and full of joy. Here, past states of mind are to be compared with the present one, in order to empower the meditation.

In AN78 monks are encouraged to reflect on future dangers. The Buddha says that at present the monks are young, in good health, harvests are good, the country is at peace, the Sangha in harmony. But in future, sickness and old age await the monks. There may be drought and famine, social unrest and war, schism in the Sangha. At such times, practice will be much more difficult. Therefore, the monks should use such thoughts of the future to inspire their efforts in the present.

Ajahn Jayasāro
5/7/25

No sentido budista, estar no momento presente inclui estar ciente dos fenômenos mentais como fenômenos mentais, não como um eu ou pertencentes a um eu. Não requer ausência de pensamentos sobre o passado ou o futuro, simplesmente a consciência de que eles são apenas isso. Passado e futuro são nomes para memórias e pensamentos que ocorrem no presente. Problemas surgem quando esquecemos essa verdade.

No caminho da prática, memórias e pensamentos não devem ser rejeitados de antemão, mas, quando apropriado, utilizados com sabedoria. No MN 39, o Buddha diz que, ao considerar a presente ausência de obstáculos que anteriormente o obstruíam, o monge meditador se torna feliz e cheio de alegria. Aqui, estados mentais passados devem ser comparados com os presentes, a fim de fortalecer a meditação.

No AN 78, os monges são encorajados a refletir sobre perigos futuros. O Buddha diz que, no presente, os monges são jovens, têm boa saúde, as colheitas são boas, o país está em paz e a Sangha está em harmonia. Mas, no futuro, doenças e velhice aguardam os monges. Pode haver seca e fome, agitação social e guerra, cismas na Sangha. Nesses momentos, a prática será muito mais difícil. Portanto, os monges devem usar esses pensamentos sobre o futuro para inspirar seus esforços no presente.



As one part of our efforts to let go of identity view (*sakkāyaditthi*) we reflect on the ideas we construct about ourselves that bind us to *samsāra*. Memory plays a vital role in these ideas. The degree to which it contributes to our belief in an unchanging self standing behind experience, can be seen by how distressing we find illnesses, such as Alzheimers, which cause serious loss of memory.

Here are a few facts that reveal the fragile, unreliable and selfless nature of memory, to provide food for contemplation. In the U.S., 70% of wrongful convictions later overturned by DNA evidence involved faulty eyewitness identification. There are many cases of psychological pressure placed upon vulnerable suspects to confess to crimes, leading innocent people to create and believe in the truth of false memories of them committing the crime.

After 9/11, 73% of participants in one study remembered seeing the plane crash into the first World Trade Center building live on television, although footage of that first collision wasn't broadcast until the following day.

In another study, participants were shown four photographs of their childhood, three authentic and the fourth, a fake image of them in a hot air balloon. Later, 50% recalled the hot air balloon ride vividly. Some described what their parents wore, the weather, or how they felt.

Ajahn Jayasāro

8/7/25

Como parte de nossos esforços para abandonar a visão de identidade (*sakkāyaditthi*), refletimos sobre as ideias que construímos sobre nós mesmos e que nos ligam ao *samsāra*. A memória desempenha um papel vital nessas ideias. O grau em que ela contribui para nossa crença em um eu imutável por trás da experiência pode ser visto por quão angustiantes consideramos doenças, como o Alzheimer, que causam sérias perdas de memória.

Aqui estão alguns fatos que revelam a natureza frágil, pouco confiável e sem identidade da memória, para fornecer alimento para contemplação. Nos EUA, 70% das condenações injustas, posteriormente anuladas por evidências de DNA, envolveram identificação falha de testemunhas oculares. Há muitos casos de pressão psicológica exercida sobre suspeitos vulneráveis para confessar crimes, levando pessoas inocentes a criar e acreditar na verdade de falsas memórias de que cometeram o crime.

Após o 11 de setembro, 73% dos participantes de um estudo se lembraram de ter visto o avião cair no primeiro edifício do World Trade Center ao vivo na televisão, embora as imagens dessa primeira colisão só tenham sido transmitidas no dia seguinte.

Em outro estudo, os participantes viram quatro fotos de sua infância, três autênticas e a quarta, uma imagem falsa deles em um balão de ar quente. Mais tarde, 50% se lembraram vividamente do passeio de balão. Alguns descreveram o que seus pais vestiam, o clima ou como se sentiam.



Yesterday, the three-month Vassa, or Rains Retreat began. The Vassa was instituted by the Buddha in response to criticisms of the Sangha by householders:

"How can the Sakyan monastics go wandering in the rainy season? They are trampling down the green grass, oppressing one-sensed life, and destroying many small creatures. Even the monastics of other religions, with their flawed teachings, settle down for the rainy season. Even birds make a nest in the top of a tree and settle down for the rainy season. But not so the Sakyan monastics."

During Vassa, travelling is heavily restricted, and anyone leaving their monastery can be away for no more than seven days. In Thai forest monasteries, there is an increased emphasis on formal meditation and study of the Vinaya.

In Thailand many lay Buddhists take on special practices for the Vassa, most sīla related. Those not yet wise enough to keep the five precepts consistently may vow to abstain from alcohol for three months; others might keep the eight precepts every Upasatha Day (twice a month) or every Wan Phra (four times a month); some vow to abstain from eating after midday, and some commit to a three-month sugar fast. Meditators may vow to fulfil so many hours of formal practice a week. There are many possibilities.

Most defilements don't disappear in a puff of smoke during meditation. They are gradually worn away by recognising them and letting go, again and again and again. Going against the grain for a specified period in a practice formalised by a vow in front of one's teacher or a Buddha statue can invigorate this process.

Ajahn Jayasaro

ontem, começou o vassa, ou Retiro das Chuvas, de três meses. O vassa foi instituído pelo Buddha em resposta às críticas à Sangha feitas por chefes de família:

"Como os monges Sakya podem vagar na estação chuvosa? Eles estão pisoteando a grama verde, oprimindo tolamente a vida e destruindo muitas pequenas criaturas. Até mesmo os monges de outras religiões, com seus ensinamentos falhos, se acomodam para a estação chuvosa. Até os pássaros fazem um ninho no topo de uma árvore e se acomodam para a estação das chuvas, mas não os monges Sakya."

Durante o vassa, as viagens são fortemente restritas e qualquer pessoa que deixe seu mosteiro não pode ficar fora por mais de sete dias. Nos mosteiros de floresta tailandeses, há uma ênfase maior na meditação formal e no estudo do Vinaya.

Na Tailândia, muitos budistas leigos adotam práticas especiais para o vassa, a maioria relacionada à sila. Aqueles que ainda não são sábios o suficiente para manter os cinco preceitos consistentemente podem se abster de álcool por três meses; outros podem manter os oito preceitos em todos os dias de *Uposatha* (duas vezes por mês) ou em todos os *wan Phra* (quatro vezes por mês); alguns prometem se abster de comer após o meio-dia e alguns se comprometem a cumprir um jejum de açúcar por três meses. Meditadores podem fazer um voto de cumprir muitas horas de prática formal por semana. Existem muitas possibilidades.

A maioria das impurezas não desaparece numa nuvem de fumaça durante a meditação. Elas são gradualmente desgastadas ao reconhecê-las e deixá-las ir, repetidamente. Ir contra a corrente por um período específico em uma prática formalizada por um voto diante do próprio professor ou de uma estátua do Buddha pode revigorar o processo.

uma metáfora brilhante! Será mesmo? - 15/07/2025



It is true that leopards can't change their spots. But it doesn't necessarily follow from that truth that human beings are incapable of making transformative changes in their lives. Analogies and metaphors are illustrations of views or beliefs, not proof of them. A lack of patience with uncertainty, combined with the pleasure that comes with believing we have finally worked something out, makes us prone to error. We can persuade ourselves that we understand something simply because we have a vivid metaphor to refer to it by. It is a good practice to examine the metaphors we live by. Two things are never exactly the same in every particular. Why do we think that in the present case there are enough parallels to make the metaphor valid? To what extent, for example, are our most deeply held attachments like leopards' spots, and to what extent are they not?

Ajahn Jayasāro

15/7/25

É verdade que leopardos não podem mudar suas pintas. Mas não decorre necessariamente dessa verdade que os seres humanos sejam incapazes de fazer mudanças transformadoras em suas vidas.

Analogias e metáforas são ilustrações de pontos de vista ou crenças, não provas deles. Uma falta de paciência com a incerteza, combinada com o prazer que vem de acreditar que finalmente resolvemos algo, nos faz propensos a erros. Podemos nos persuadir de que entendemos algo simplesmente porque temos uma metáfora vívida para nos referir àquilo. É uma boa prática examinar as metáforas pelas quais vivemos. Duas coisas nunca são exatamente iguais em todos os aspectos. Por que achamos que, no caso presente, há paralelos suficientes para tornar a metáfora válida? Até que ponto, por exemplo, nossos apegos mais profundamente arraigados são como pintas de leopardo e até que ponto não são?



The unenlightened mind likes to turn means into ends. The obvious example is money. When the accumulation of wealth becomes an end in itself, all kinds of toxicity ensue, personal and social. The Buddha did not criticize the acquisition of wealth as such. But he condemned the hoarding of wealth. He taught that wealth should be acquired ethically, and then used for the happiness and welfare of self and others.

In Buddhism, faith is considered a means rather than an end. Its job is to energise the mind by clarifying goals and values. But it is also to be governed by wisdom, as in excess it easily leads to superstition and fanaticism. This nuanced view of faith is unusual. In many societies today, faith is considered to be an end rather than a means. Having strong faith in something is taken to be, in itself, a proof of goodness. The magical idea abounds that if you just believe in something strongly enough, it will come true. Faith itself becomes a false god.

In Buddhism we keep coming back to the web of causes and conditions that shape our lives. We simplify wherever we can but don't forget that simplification is also a means, not an end. Sometimes we need to make peace with complexity.

Ajahn Jayasiro
19/7/25

A mente não iluminada gosta de transformar meios em fins. O exemplo óbvio é o dinheiro. Quando o acúmulo de riqueza se torna um fim em si mesmo, todos os tipos de toxicidade acontecem, pessoais e sociais. O Buddha não criticou a aquisição de riqueza em si. Mas ele condenou o acúmulo de riqueza. Ele ensinou que a riqueza deve ser adquirida eticamente e então usada para a felicidade e o bem-estar de si mesmo e dos outros.

No budismo, a fé é considerada um meio e não um fim. Sua função é energizar a mente, esclarecendo objetivos e valores. Mas ela também deve ser governada pela sabedoria, porque, em excesso, facilmente leva à superstição e ao fanatismo. Essa visão nuancada da fé é incomum. Em muitas sociedades hoje, a fé é considerada um fim e não um meio. Ter uma forte fé em algo é considerado, em si mesmo, uma prova de bondade. A ideia mágica que abunda é que se você simplesmente acreditar em algo com força suficiente, aquilo se tornará verdade. A própria fé se torna um falso deus.

No budismo, continuamos voltando à teia de causas e condições que moldam nossas vidas. Simplificamos onde podemos, mas não esquecemos que a simplificação é também um meio, e não um fim. Às vezes, precisamos fazer as pazes com a complexidade.



In the Potthiya Sutta (MN 54) the Buddha lists a number of vivid similes to illustrate the drawbacks and dangers of indulgence in sense pleasures.

1. A starving dog gnaws desperately at a meatless bone, smeared with blood. It cannot satisfy its hunger by doing so, and only becomes more and more exhausted and frustrated.
2. A bird of prey steals a lump of meat and is pursued by other birds, tearing at it with beaks and claws. Sensual pleasures are desired by many. Holding on to them for oneself makes one the object of jealousy, enmity and violence.
3. A person carries a burning torch against the wind, and is burnt by it as they walk. Sensual pleasures cause harm to physical and mental well-being while being consumed.
4. A person is being dragged towards a pit of glowing embers. The kamma created out of the craving for sense pleasure drags them unwillingly to future suffering.
5. A pleasant dream provides only temporary, illusory happiness. Once over, nothing remains. Sense pleasures are transient and insubstantial.
6. A person enjoys and flaunts borrowed goods, coming to forget that they are not truly their owners. When the time comes to relinquish the goods, they are devastated. Believing we have a right to sense pleasure makes separation from it extremely painful.
7. A person has climbed a tree to pick its fruits. Someone else comes along and cuts down the tree, causing death or serious injury to the first person. Sensual pleasures are fragile, contingent. Painful separation can come at any time.

Ajahn Jayasaro
22/7/25

No Potaliya Sutta (MN 54), o Buddha lista uma série de símiles vívidos para ilustrar as desvantagens e os perigos de deleitar-se nos prazeres sensoriais.

1. Um cão faminto rói desesperadamente um osso sem carne, manchado de sangue. Ele não consegue satisfazer sua fome fazendo isso e só se torna, cada vez mais, exausto e frustrado.
2. Uma ave de rapina rouba um pedaço de carne e é perseguida por outras aves, que a rasgam com bicos e garras. Os prazeres sensoriais são desejados por muitos. Agarrá-los para si mesmo torna a pessoa objeto de ciúme, inimizade e violência.
3. Uma pessoa carrega uma tocha acesa contra o vento e é queimada por ela enquanto caminha. Os prazeres sensoriais prejudicam o bem-estar físico e mental enquanto são consumidos.
4. Uma pessoa está sendo arrastada para um poço de brasas brilhantes. O Kamma criado a partir do desejo pelo prazer sensorial a arrasta involuntariamente para o sofrimento futuro.
5. Um sonho agradável proporciona apenas uma felicidade temporária e ilusória. Uma vez terminado, nada resta. Os prazeres sensoriais são transitórios e insubstanciais.
6. Uma pessoa desfruta e ostenta bens emprestados, esquecendo-se de que não são verdadeiramente seus donos. Quando chega a hora de abrir mão dos bens, ela fica devastada. Acreditar que temos o direito aos prazeres sensoriais torna a separação deles extremamente difícil.
7. Uma pessoa sobe em uma árvore para colher seus frutos. Alguém vem e corta a árvore, causando a morte ou ferimentos graves à primeira pessoa. Os prazeres sensoriais são frágeis, contingentes. A separação dolorosa pode ocorrer a qualquer momento.



Some random musings:

'Us' and 'Them' thinking is a pollution of the mind because it narrows and inflames it. "We're good and they're bad", "We're right and they're wrong", "We're innocent and they're guilty", run the risk of turning life into a children's cartoon.

In the Dhammapāda, the Buddha says, "They abused me, they attacked me, they defeated me, they robbed me", are thoughts that feed enmity, and never lead to its cessation. We should abandon defilements like anger, not try to justify them.

Stimulating emotions, especially with words like 'honour' and 'dignity', tend to lead to short-term gains and long-term decline.

Keeping a cool head and examining, without bias, all that has contributed to an unfortunate conflict creates the conditions for a sustainable resolution. Imagining that you are analysing the matter as an intelligent, neutral social scientist from another planet is a skilful means to achieve this.

The point is not that there are no blacks or whites, only greys. There are blacks and whites and greys. The point is that we should try to understand the complex relationship between those colours — see how contingent and impermanent they can be.

Ajahn Jayasāro

26/7/25

Algumas reflexões aleatórias:

Pensamentos sobre "nós e eles" são uma poluição da mente porque eles a estreitam e inflamam. "Nós somos bons e eles, maus", "nós estamos certos e eles, errados", "somos inocentes, e eles são culpados". Corremos o risco de transformar a vida em uma caricatura infantil.

No Dhammapada, o Buddha diz: "Eles abusaram de mim, eles me atacaram, eles me derrotaram, eles me roubaram" são pensamentos que alimentam a inimizade e nunca a sua cessação. Devemos abandonar impurezas como a raiva, não tentar justificá-las.

Emoções inflamadas, especialmente com palavras como "honra" e "dignidade", tendem a levar a ganhos a curto prazo e ao declínio a longo prazo.

Manter a cabeça fria e examinar, sem preconceitos, tudo o que contribuiu para um conflito infeliz cria as condições para uma resolução sustentável. Imaginar que você está analisando o assunto como um cientista social inteligente e neutro de um outro planeta é uma maneira hábil de conseguir isso.

A questão não é que não existam pretos ou brancos, apenas cinzas. Existem pretos, brancos e cinzas. A questão é que devemos tentar entender a complexa relação entre essas cores e o quão impermanente e contingente ela pode ser.

Ah, os fatos... - 29/07/2025



Facts used to be solid, reliable things. People would brandish them like trump cards. They'd say, 'And these are the facts...' and they'd sweep all before them. Today, facts have become airy, insubstantial things. You may have your facts, but I have mine.

These days the river of information is poisoned almost to death by misinformation and disinformation. As our access to the world of 'facts' increases, our minds close.

What to do?

As meditators we constantly monitor our intentions and mental states. We question ourselves: What do we want to believe? Why? How important are our beliefs to maintaining ideas about ourselves that we attach to. Do we take measures to protect our beliefs from being challenged? How do we feel when they are?

We observe tendencies to ignore, disparage, dismiss, re-frame facts that make us feel uncomfortable.

We cannot be sure of the truth of all the things proclaiming themselves as facts. But we can be cautious, prudent, penny, in consumption of media. However, that only goes so far. Most important is to keep looking closely at the mind and body. Is there dukkha? What is its cause? How can the cause be abandoned? This is the path to peace.

Ajahn Jayasāro
29/7/25

Fatos costumavam ser coisas sólidas e confiáveis. As pessoas os brandiam como trunfos. Elas diziam: "E estes são os fatos..." e varriam tudo à sua frente. Hoje, os fatos se tornaram coisas etéreas e insubstanciais. Você pode ter seus fatos, mas eu tenho os meus.

Hoje em dia, o rio de informações está envenenado quase até a morte por desinformação e informações falsas. À medida que nosso acesso ao mundo dos 'fatos' aumenta, nossas mentes se fecham.

O que fazer?

Como meditadores, monitoramos constantemente nossas intenções e nossos estados mentais. Nós nos questionamos: No que queremos acreditar? Por quê? Quão importantes são nossas crenças para manter ideias sobre nós mesmos às quais nos apegamos. Tomamos medidas para proteger nossas crenças de serem desafiadas? Como nos sentimos quando elas são desafiadas?

Observamos tendências a ignorar, menosprezar, descartar e reformular fatos que nos fazem sentir desconfortáveis.

Não podemos ter certeza da verdade de todas as coisas que se auto proclamam como fatos. Mas podemos ser cautelosos, prudentes e astutos no consumo da mídia. No entanto, isso só vai até certo ponto. O mais importante é continuar observando de perto a mente e o corpo. Existe dukkha? Qual é a sua causa? Como a causa pode ser abandonada? Este é o caminho para a paz.



For a long time in the Western world — sometimes through ignorance, sometimes with intention — Nibbāna, the goal of Buddhist practice, was misrepresented as an utter extinction, an annihilation, a nothingness. This was despite the many passages in which the Buddha refuted such an interpretation.

In fact, Nibbāna does involve a complete extinction and annihilation, but only on the path towards it. For the realization of Nibbāna, greed, aversion and delusion have to be completely destroyed.

As a state beyond the reach of language it is unsurprising that Nibbāna is usually referred to by the things that it is not. This is comparable, perhaps, to having to define physical health in terms of the illnesses that are not present, (no cancer, no heart disease etc).

More positive terms for Nibbāna are found in the *Asaṅkatasamyutta* (S.N. 43). Examples include 'the overlasting', 'the peaceful', 'the sublime', 'the auspicious', 'the secure', 'the shelter', 'the refuge', 'the wondrous', 'the marvellous', 'freedom'.

The Buddha ends his descriptions of Nibbāna with a single exhortation:

"Meditate, do not be heedless. Do not be regretful later. This is our instruction to you."

Ajahn Jayasāro
2/8/25

Por muito tempo, no mundo ocidental - às vezes por ignorância, às vezes intencionalmente - Nibbāna, o objetivo da prática budista, foi apresentado erroneamente como uma extinção completa, uma aniquilação, uma não existência. Isso ocorreu apesar das muitas passagens nas quais o Buddha refuta tal interpretação.

De fato, Nibbāna envolve uma extinção e aniquilação completas, mas apenas no caminho em direção a ele. Para a realização de Nibbāna, a ganância, a aversão e a delusão precisam ser completamente destruídas.

Como um estado além do alcance da linguagem, não é surpreendente que Nibbāna seja geralmente referido por coisas que ele não é. Isso é comparável, talvez, a ter que definir a saúde física em termos de doenças que não estão presentes (sem câncer, sem doença cardíaca, etc.).

Termos mais positivos para Nibbāna são encontrados no Asankatasamyutta (S.N. 43). Exemplos incluem "o duradouro", "o pacífico", "o sublime", "o auspicioso", "o seguro", "o abrigo", "o refúgio", "o maravilhoso", "o incrível", "liberdade".

O Buddha termina suas descrições de Nibbāna com uma única exortação:

"Meditem, não sejam negligentes. Não se arrependam mais tarde. Esta é a nossa instrução para vocês."



When I was a young monk, academic study of the Dhamma was dismissed in certain quarters as unnecessary and even detrimental to practice. The view was that study filled the mind with concepts that would hinder rather than help the ability to look directly at the mind. It was a waste of time, an indulgence.

So how valid is that view? Is study necessary at all? If so, how much? It is true that study can become an end in itself, and a distraction from practice. It can even end up replacing practice altogether. When the struggle with the hindrances seems wending, the gratification that comes with intellectual understanding is seductive.

However, the Buddha's teachings provide a new way of relating to experience that has to be understood and ~~understood~~^{digested} conceptually before it can be integrated on the non-conceptual level. Core teachings like the five khandas, for example, form the basis for discursive contemplations that lead the mind onto a more profound, thought-free insight into the Three Characteristics.

We don't begin our practice of Buddhism with our minds a blank slate. We have absorbed many wrong views; our minds are polluted by cravings, attachments and conceit. Study of the Buddha's teachings is the first integrated step towards completely re-educating body, speech and mind, to bring them into harmony with 'the way things are'.

Ajahn Jayasāro
5/8/25

Quando eu era um jovem monge, o estudo acadêmico, e mesmo o estudo do Dhamma, era descartado em certos setores, considerado desnecessário e, até mesmo, prejudicial à prática. A visão era que o estudo enchia a mente com conceitos que atrapalhavam, em vez de ajudar, a capacidade de olhar diretamente para a mente. Era uma perda de tempo, uma indulgência.

Então, quão válida é essa visão? O estudo é necessário? Se sim, quanto? É verdade que o estudo pode se tornar um fim em si mesmo, uma distração da prática. Pode mesmo acabar substituindo a prática completamente. Quando a luta com os obstáculos parece interminável, a gratificação que vem com a compreensão intelectual é sedutora.

No entanto, os ensinamentos do Buddha fornecem uma nova maneira de se relacionar com a experiência que precisa ser entendida e compreendida conceitualmente, antes que possa ser integrada ao nível não conceitual. Ensinamentos essenciais como os cinco khandas, por exemplo, formam a base para contemplações discursivas que levam a mente a um insight mais profundo e livre de pensamentos das três características.

Não começamos nossa prática do budismo com nossas mentes como um quadro em branco. Absorvemos muitas visões erradas; nossas mentes estão poluídas por desejos, apegos e presunção. O estudo dos ensinamentos do Buddha é o primeiro passo integrado para reeducar completamente o corpo, a fala e a mente, a fim de deixá-los em harmonia com "o jeito que as coisas são".



I've always liked to jot down wise and interesting phrases. My early notebooks are now mould. But here are a few random - Buddhist and non-Buddhist entries - from a digital treasure-trove.

"Before practising Dhamma, many things make you suffer, and few things make you happy. If you practise Dhamma correctly, you will find that fewer and fewer things make you suffer, and more and more things bring you happiness."

- Samdēt Phra Buddhaghoṣajān.

"Let thoughts come and go. Just don't serve them tea."

- Shunryū Suzuki

"To see what is in front of one's nose needs a constant struggle."

- George Orwell

"Self-expression is the conformity of our age."

- Adam Curtis

"A dying culture invariably exhibits personal rudeness. A loss of politeness, of gentle manners, is more significant than is a riot."

- Robert Heinlein

"In a heated argument, you can always stop and ask, 'What would change your mind?' If the answer is 'nothing', then there's no point in continuing the debate."

- Adam Grant

"Worthy admonitions cannot fail to inspire us, but what matters is changing ourselves. Reverent advice cannot fail to encourage us, but what matters is acting on it. Encouraged without acting, inspired without changing - there's nothing to be done for such people." - Kongzi

Ajahn Jayasiri

Sempre gostei de anotar frases sábias e interessantes. Meus primeiros cadernos estão agora mofados. Mas aqui estão alguns registros aleatórios - budistas e não budistas - de um tesouro digital:

"Antes de praticar o Dhamma, muitas coisas lhe fazem sofrer e poucas coisas lhe fazem feliz. Se praticar o Dhamma corretamente, você descobrirá que cada vez menos coisas lhe fazem sofrer e cada vez mais coisas lhe trazem felicidade."

- Somdet Phra Buddhaghosajan.

"Deixe os pensamentos irem e virem. Apenas não lhes sirva chá."

- Shunryu Suzuki

"Ver o que está diante do próprio nariz exige uma constante luta."

-George Orwell

"A autoexpressão é a conformidade da nossa era."

-Adam Curtis

"Uma cultura moribunda invariavelmente exhibe grosseria pessoal. Uma perda de polidez, de maneiras gentis, é mais significativa que uma rebelião."

- Robert Heinlein

"Em uma discussão acalorada, você sempre pode parar e perguntar: 'o que mudaria minha opinião?'. Se a resposta for 'nada', então não há porque continuar o debate."

- Adam Grant

"Admoestações valorosas não deixam de nos inspirar, mas o que importa é mudarmos a nós mesmos. Conselhos respeitosos não deixam de nos encorajar, mas o que importa é agirmos de acordo com eles. Encorajados sem agir, inspirados sem mudar - não há nada que possa ser feito por tais pessoas." - Kongzi



The Buddha taught the cultivation of a number of wise perceptions (^msannā) to replace the default perceptions that are a function of defilement and a cause of suffering. This cultivation, he declared, "is of great fruit and benefit; it culminates in the deathless."

Teaching about the perception of impermanence, the Buddha said:

"When a bhikkhu often dwells with a mind accustomed to the perception of impermanence, his mind shrinks away from gain, honour and praise, turns back from them, rolls away from them, and is not drawn towards them. Either equanimity or revulsion becomes settled in him. Just as a cock's feather or a strip of sinew, thrown into a fire, shrinks away from it, rolls away from it, and is not drawn towards it."

Conversely, if the monk observes that his mind still inclines towards gain, honour and praise, then he should take it as an indication that his practice is ineffectual.

This is a useful point to bear in mind: our progress in a particular practice can be measured both by the fluency and strength of the practice itself, and by the extent to which the values, attitudes and desires based on the defilements it opposes, still survive.

Ajahn Jayasāro
12/8/25

O Buddha ensinou o cultivo de uma série de percepções (*saññā*) sábias para substituir as percepções padrão que são uma função das impurezas e causa de sofrimento. Este cultivo, ele declarou: "é de grande fruto e benefício; culmina no sem-morte".

Ensinando sobre a percepção da impermanência, o Buddha disse:

"Quando um bhikkhu frequentemente permanece com uma mente acostumada à percepção da impermanência, sua mente se afasta do ganho, da honra e do louvor, dá um passo atrás em relação a eles, desliza para longe deles e não é atraída por eles. Tanto a equanimidade quanto a repulsa se instalam nele. Assim como uma pena de galo ou um pedaço de tendão jogados no fogo se afastam dele, deslizam para longe dele e não são atraídos por ele.

Por outro lado, se o monge observar que sua mente ainda se inclina para o ganho, a honra e o louvor, então ele deve tomar isso como um sinal de que sua prática é ineficaz.

Este é um ponto útil para se manter em mente: nosso progresso em uma determinada prática pode ser medido tanto pela fluência e força da prática em si, quanto pela extensão em que os valores, atitudes e desejos baseados nas impurezas às quais ela se opõe ainda subsistem.



In 1976 I was invited into the home of a family in Tehran. I lived with them for three months and was treated with great kindness. It was not always easy. I had to adapt to many unfamiliar customs. (I remember my embarrassment at being expected to walk down the road with male friends linking pinkies.) But I was observant and interested in the culture and, for the most part, avoided offending anyone. One thing that struck me, as it had elsewhere on my travels: how everyone tended to see their own customs as a kind of universal norm, and everyone else's as deviations - charming, fascinating, strange, disgusting.

After leaving Iran, and as my Buddhist studies advanced, I came to see how this giving of absolute value to social conventions is an expression of ignorance (avijjā) ^{that} gives rise to so much prejudice and violence.

Ajahn Chah used to talk about understanding conventions. He would say that it's not necessary to abandon conventions, but simply to see them for what they are. He was, of course, not referring primarily to social conventions, but to the entirety of our perceptions, interpretations, beliefs and views of ourselves and the world we live in. He said that liberation lies in the profound vision of conventions as conventions. Nothing more, nothing less.

Ajahn Jayasāro
16/8/25

Em 1976, fui convidado para ficar na casa de uma família em Teerã. Morei com eles por três meses e fui tratado com muita gentileza. Nem sempre foi fácil. Tive que me adaptar a muitos costumes desconhecidos. (Lembro-me do meu constrangimento ao ter que andar pela rua com amigos homens com os dedos mindinhos unidos). Mas eu era observador e interessado na cultura e, na maior parte, evitava ofender qualquer pessoa. Uma coisa que me impressionou, como em outras partes das minhas viagens, foi como todos tendiam a ver seus próprios costumes como uma norma universal e o costume dos outros como uma espécie de desvio - encantadores, fascinantes, estranhos e nojentos.

Depois de deixar o Irã, e à medida que meus estudos budistas avançavam, pude perceber que dar um valor absoluto às convenções sociais é uma expressão de ignorância (*avijjā*) e dá origem a muito preconceito e violência.

Ajahn Chah costumava falar sobre a compreensão das convenções. Ele dizia que não é necessário abandonar as convenções, simplesmente vê-las como elas são. Ele não se referia às convenções sociais principalmente, mas à totalidade de nossas percepções, interpretações, crenças e visões de nós mesmos e do mundo em que vivemos. Ele dizia que a libertação reside na visão profunda das convenções como convenções. Nada mais, nada menos.



Mindfulness informs us of what is arising in the mind. It does so accompanied by other mental factors that consider whether what has appeared is wholesome or unwholesome, to be cultivated or abandoned.

But mindfulness should also be applied to absences. For example, in the Cittānupassanā section of the Satipatthāna Sutta (MN10) the Buddha teaches:

"He knows a mind with lust as a mind with lust.

A mind without lust as a mind without lust.

He knows a mind with hate as a mind with hate.

A mind without hate as a mind without hate.

He knows a mind with delusion as a mind with delusion.

A mind without delusion as a mind without delusion."

In the Dhammanupassana section, the meditator should be aware of both the presence and absence of each of the five hindrances and seven enlightenment factors:

"When sensual desire is present in him he knows, 'there is sensual desire in me. When sensual desire is absent he knows, 'there is no sensual desire in me'

"When the tranquillity enlightenment factor is present in him, he knows that it is present in him. When it is absent he knows that it is not present in him."

In meditation practice, the awareness of the complete absence of the five hindrances gives rise to the jhāna factors of pīti (rapture/joy) and sukha (happiness, ease). In the practice of sīlānussati, the awareness of the absence of transgressions against one's precepts can perform the same function.

Ajahn Jayāro
19/8/25

Sati (mindfulness) nos informa sobre o que está surgindo na mente. Ela o faz acompanhada por outros fatores mentais que consideram se o que apareceu é saudável ou prejudicial, se deve ser cultivado ou abandonado.

Mas *sati* também deve ser aplicada às ausências. Por exemplo, na seção *Cittānupassanā* do *Satipatthāna Sutta* (MN 10), o Buddha ensina:

"Ele conhece uma mente com luxúria como uma mente com luxúria.

Uma mente sem luxúria como uma mente sem luxúria.

Ele conhece uma mente com ódio como uma mente com ódio.

Uma mente sem ódio como uma mente sem ódio.

Ele conhece a mente com delusão como uma mente com delusão.

Uma mente sem delusão como uma mente sem delusão."

Na seção *Dhammanupassana*, o meditador deve estar ciente tanto da presença quanto da ausência de cada um dos cinco obstáculos e dos sete fatores de iluminação:

"Quando o desejo sensual está presente nele, ele sabe: 'há desejo sensual em mim'. Quando o desejo sensual está ausente, ele sabe: 'não há desejo sensual em mim'." ...

"Quando o fator da iluminação da tranquilidade está presente nele, ele sabe que está presente nele. Quando está ausente, ele sabe que não está presente nele."

Na prática de meditação, a consciência da completa ausência dos cinco obstáculos dá origem aos fatores de *jhāna* de *pīti* (êxtase, alegria) e *sukha* (felicidade, tranquilidade). Na prática de *sīlānussati*, a consciência da ausência de transgressões contra os próprios preceitos pode desempenhar a mesma função.



In daily life situations, the ability to be flexible without abandoning one's guiding principles, and to be aware of time and place, are indications of a growing wisdom.

The Buddha emphasized this second virtue on many occasions. He included it, for example, as one of the seven properties of a good or true person (*sappurisa*).

Being aware of time and place means taking them into account when embarking on any action. In the case of a difficult or important conversation, time and place are the first considerations. When would be the best time? The most conducive or fruitful time? If either you or the other person are angry, upset, tired or stressed, an important conversation is unlikely to go well. It is better to wait until you are both in a more congenial mood. Some conversations are best in private, some in a room with one or more others present, some on a walk in a park.

Of course, we are not always the one who initiates such conversations, and we may have little choice of time and place. In such cases, knowing how to calm your mind, adapting intelligently to what is beyond you to change, is key. If it is really an unsuitable time and place, suggest alternatives. If there is no choice, ~~how~~ breathe normally, keep your words firmly grounded in the principles of truth, benefit, goodwill and courtesy. A tip for a conversation with someone you don't like: ask yourself beforehand, If I did like them, what would I like about them?

Ajahn Jayasaro
23/8/25

Em situações da vida diária, a capacidade de ser flexível sem abandonar os próprios princípios orientadores, e estar ciente de tempo e lugar são indicações de uma sabedoria crescente. O Buddha enfatizou esta segunda virtude em muitas ocasiões. Ele a incluiu, por exemplo, como uma das sete propriedades de uma pessoa boa e verdadeira (*sappurisa*).

Estar ciente de tempo e lugar significa levá-los em consideração ao embarcar em qualquer ação. No caso de uma conversa difícil ou importante, o tempo e o local são as primeiras considerações. Qual seria o melhor momento? É o momento mais propício e frutífero? Se você ou a outra pessoa estão estressados, com raiva, chateados, ou cansados é improvável que uma conversa importante transcorra bem. É melhor esperar até que ambos estejam num estado de humor mais ameno. Algumas conversas são melhores em particular, algumas em uma sala com uma ou mais pessoas presentes, outras em um passeio no parque.

Claro, nem sempre somos nós que iniciamos essas conversas e podemos ter pouca escolha de hora e lugar. Nesses casos, saber acalmar a mente, adaptando-se inteligentemente ao que está além de você mudar, é fundamental. Se for realmente o tempo e lugar inadequados, sugira alternativas. Se não houver escolha, respire normalmente, mantenha suas palavras firmemente fundamentadas nos princípios da verdade, benefício, boa vontade e cortesia. Uma dica para uma conversa com alguém de quem você não gosta: pergunte-se de antemão: Se eu gostasse dessa pessoa, o que eu gostaria nela?



Sometimes, the view that the mind is merely an epiphenomenon or emergent property of the brain seems to acquire the status of religious dogma. One of the strongest rebuttals of the view comes from NDEs or Near Death Experiences.

Probably the most well-known case of an NDE is that of Pat Reynolds, a woman from Atlanta, Georgia, who, in 1991, had a large brain aneurysm removed in a 'standstill operation'. In this procedure, her body was cooled to 15°C , her heartbeat and breathing were stopped, the blood was drained from her head, her eyes were taped shut, and her ears were plugged with opeakers that emitted a stream of loud, clicking sounds. During the operation Pam was clinically dead. The EEG showed a flat line, and the brainstem measurements (BAEPS) were zero.

After the operation, Pam described how she 'popped out' of her body and floated above the operating table, where she observed the whole procedure. Among the things she remembered while 'brain dead' were a surgical tool that was covered and invisible to the patient, conversations between the surgical staff, and music that was being played.

There is no question that the brain plays an important role in the expressions of consciousness. The effects of psycho-active drugs and of damage to the brain demonstrate this. However, the belief that there is no mind, no consciousness at all, without the brain is a leap too far.

Ajahn Jayasāro
26/8/25

Às vezes, a visão de que a mente é meramente um epifenômeno ou propriedade emergente do cérebro parece adquirir o status de um dogma religioso. Uma das refutações mais fortes dessa visão vem das EQMs ou Experiências de Quase Morte.

Provavelmente, o caso mais conhecido de uma EQM é o de Pat Reynolds, uma mulher de Atlanta, Geórgia, que, em 1991, teve um grande aneurisma cerebral removido em uma operação paralisada. Neste procedimento, seu corpo foi resfriado a 15°C, seus batimentos cardíacos e respiração, interrompidos, o sangue foi drenado de sua cabeça, seus olhos foram fechados com fita adesiva e seus ouvidos foram conectados com alto-falantes que emitiam um fluxo de sons altos e estalidos. Durante a operação, Pam estava clinicamente morta. O EEG mostrou uma linha plana e as medições do tronco cerebral (BAEPS) foram a zero.

Após a operação, Pam descreveu como saiu do corpo e flutuou sobre a mesa de operação, onde observou todo o procedimento. Entre as coisas de que se lembrava enquanto em "morte cerebral" estavam um instrumento cirúrgico branco invisível para o paciente, conversas entre a equipe cirúrgica e a música que estava sendo tocada.

Não há dúvida de que o cérebro desempenha um papel importante nas expressões da consciência. Os efeitos das drogas psicoativas e dos danos ao cérebro demonstram isso. No entanto, a crença de que não há, de forma alguma, nem mente nem consciência sem o cérebro, isso já é ir longe demais.



It is related that Abraham Lincoln once asked someone, "If you called a horse's tail a leg, how many legs would the horse have?" "Five," came the prompt reply. "No," said Lincoln, "four. Calling a tail a leg doesn't make it one."

Ajahn Chah used to make a similar point. He would say to local villagers, "You call it a merit-making event, but you slaughter a water buffalo to feed the guests, and half the crowd is drunk." Calling something merit doesn't make it so.

The issue is the words we attach to ideas, the ideas we attach to words. If we have mistaken ideas about merit (good kamma) and demerit (bad kamma) we can feel joy in making bad kamma believing it to be good, and proud of shunning good kamma, believing it to be bad. To slightly modify an old saying, "The path to hell is paved with good intentions and lazy thinking."

Mindfulness of words is an essential practice these days. When words affect us emotionally or encourage us to act in a certain way, it's a signal to be especially observant of how these words are being used.

Ajahn Jayasāro
30/8/25

Conta-se que Abraham Lincoln certa vez perguntou a alguém: "Se a cauda de um cavalo fosse chamada de perna, quantas pernas o cavalo teria?" "Cinco", foi a resposta imediata. "Não", disse Lincoln: "quatro. Chamar a cauda de perna não a faz uma."

Ajahn Chah costumava fazer uma observação semelhante. Ele dizia aos aldeões locais: "Vocês chamam isso de evento de fazer mérito, mas abatem um búfalo d'água para alimentar os convidados, e metade da multidão está bêbada. Chamar algo de meritório não o torna assim."

O ponto são as palavras que atrelamos às ideias, as ideias que atrelamos às palavras. Se temos ideias equivocadas sobre mérito (bom *kamma*) e demérito (mau *kamma*), podemos sentir alegria em gerar mau *kamma*, acreditando que ele é bom, e orgulho de evitar bom *kamma*, acreditando que ele é ruim. Parafraseando um velho ditado: "O caminho para o inferno está pavimentado de boas intenções e pensamento preguiçoso".

Sati às palavras é uma prática essencial nos dias de hoje. Quando palavras nos afetam emocionalmente ou nos encorajam a agir de uma determinada forma, é um sinal para sermos especialmente observadores sobre como essas palavras estão sendo usadas.



It is a tradition for five-precept lay Buddhists to observe eight precepts on the Uposatha day, twice a month. Indeed, the eight precepts are often referred to as 'uposatha sīla'. The increase in precepts requires replacing abstinence from sexual misconduct with abstinence from all sexual activity, together with restrictions on the consumption of food and entertainments, on physical adornment and on the comfort of one's bedding. These precepts are renunciant rather than ethical in nature. They are intended to simplify the practitioner's life, allowing them to focus more effectively on Dhamma.

On one notable occasion the Buddha spoke of an uposathā sīla that is nine-factored rather than eight. In AN9.18 he goes through each of the eight precepts, giving the rationale for keeping them to be imitation of the arahants, a rehearsal of awakening.

"All of their lives the arahants abstain from the destruction of life, compassionate towards all beings etc. I too...."

At the end of the sūta, the Buddha says:

* Here a noble disciple dwells pervading one quarter with a mind imbued with mettā, likewise the second quarter, likewise the third, and the fourth quarter. Thus above, below, across, and everywhere, and to all as to himself, he dwells pervading the entire world with a mind imbued with mettā, vast, exalted, measureless, without enmity, without ill-will. This is the ninth factor it possesses. It is in this way, bhikkhus, that the uposatha is observed complete in nine factors, so that it is of great fruit and benefit, extraordinarily brilliant and pervasive."

Ajahn Jayasāro
2/9/25

É uma tradição para os budistas leigos de cinco preceitos observarem oito preceitos no dia de Uposatha, duas vezes por mês. De fato, os oito preceitos são frequentemente chamados de "uposatha sīla". O aumento dos preceitos requer a substituição da abstinência de má conduta sexual pela abstinência de toda atividade sexual, juntamente com restrições ao consumo de alimentos e entretenimentos, ao adorno físico e ao conforto da cama. Esses preceitos são de natureza de renúncia e não de natureza ética. Eles visam simplificar a vida dos praticantes, permitindo-lhes focar mais efetivamente no Dhamma.

Em uma ocasião notável, o Buddha falou de um uposatha sīla que é de nove fatores em vez de oito. No AN 9.18, ele analisa cada um dos oito preceitos, apresentando a justificativa para mantê-los como uma imitação dos arahants, um ensaio de despertar. "Durante toda a sua vida, os arahants se abstêm da destruição da vida, compassivos com todos os seres, etc.... Eu também..."

No final da sutta, o Buddha diz:

"Aqui, um nobre discípulo permanece permeando um quadrante com a mente imbuída de mettā, da mesma forma o segundo quadrante, da mesma forma o terceiro e o quarto quadrante. Assim, acima, abaixo, à volta e em todos os lados, e para todos assim como para si mesmo, ele permanece permeando o mundo inteiro com a mente imbuída de mettā, vasto, exaltado, imensurável, sem inimizade, sem má vontade. Este é o nono fator que ele possui. É desta forma, bhikkhus, que o uposatha é observado completo em nove fatores, de modo que é de grande fruto e benefício, extraordinariamente brilhante e penetrante."



Many years ago I spent the Rains Retreat in a grass-roofed hut on a clifftop that faced eastwards over the Mekong River to the thickly forested hills of Western Laos. I have fond memories of relaxing on the verandah of my kuti watching the Mekong flowing sedately southwards, and the boats on its surface inching past.

Some days I would scramble down a small path in the cliffside in order to walk on a level round in the village below. There, on the banks of the Mekong, I would be struck by how swiftly it flowed. It was hard to put together in my mind the fast and powerful river I saw at close quarters with the slow, graceful version I watched from my kuti.

Mountain peak similes in Dhamma texts tend to focus on the spaciousness, purity of air and enhanced view of one's surroundings at elevation to express the experience of a well-trained mind. Now, I saw another nuance. The mind of the adept experiences all that is happening around as occurring at a slower pace, like the flowing of a river seen from far above. What an untrained observer at ground level might see as a flood of busy confusion, great monks like Ajahn Chah see as a gentle flow of conditions around them, allowing them time to act wisely, without stress.

Ajahn Jayasāro
6/9/25

Há muitos anos, passei o retiro das chuvas em uma cabana com telhado de palha no topo de um penhasco, com vista para o leste, sobre o rio Mekong, nas colinas densamente arborizadas do oeste do Laos. Tenho boas lembranças de relaxar na varanda da minha kuti, observando o Mekong fluindo calmamente para o sul e os barcos em sua superfície passando lentamente.

Alguns dias, eu descia por um pequeno caminho perto da vila, na encosta do penhasco, para caminhar em pindapata. Lá, às margens do Mekong, eu ficava impressionado com a rapidez com que ele fluía. Era difícil conciliar na minha mente o rio rápido e poderoso que eu via de perto com a versão lenta e graciosa que eu observava da minha kuti.

Símbolos de picos de montanhas em textos do Dhamma tendem a focar a amplitude, a pureza do ar e a visão ampliada dos arredores em altitude para expressar a experiência de uma mente bem treinada. Agora, eu via outra nuance. A mente do adepto experimenta tudo o que está acontecendo ao redor como se ocorresse em um ritmo mais lento, como o fluxo de um rio visto de cima. O que um observador destreinado vê ao nível do solo como uma confusão agitada, grandes monges, como Ajahn Chah, vêem como um fluxo suave de condições ao redor, permitindo a elas tempo para agir com sabedoria, sem estresse.



I once knew a quite brilliant scholar who would present his ideas in almost completely unpunctuated, stream-of-consciousness essays that hardly anybody read. He considered feedback about his style of writing to be petty and superficial. Why was everyone making such a fuss about the packaging, and not talking about the CONTENT!? The answer I gave him was that if he showed no respect or consideration for his readers, why should they trust him enough to want to spend time with his mind?

In communicating ideas creating the readiness to listen in the audience is as important as presenting useful content. This applies to meditation practice also. Knowing all the hindrances and their dangers on a theoretical level doesn't mean that you can persuade the mind to let go of them during meditation as a matter of course. It's how you communicate the information that counts.

Ajahn Chah recommended that when we teach ourselves we adopt the kind but firm attitude of the good parent. When the mind gets caught in a hindrance the meditator avoids irritation, depression and discouragement. They encourage the mind to return to the meditation object and the present moment because that's the best possible place to be. The parent doesn't give up on the naughty child and the meditator doesn't give up on the difficult mind. An unbounded no-nonsense warmth is the key.

Ajahn Jayasaro
9/9/25

Conheci um estudioso brilhante que apresentava suas ideias em ensaios quase completamente sem pontuação, um fluxo de consciência que quase ninguém lia. Ele considerava o feedback sobre seu estilo de escrita mesquinho e superficial. Por que todo mundo estava fazendo tanto alarde sobre a embalagem e não falando sobre o CONTEÚDO!? A resposta que dei a ele foi que, se ele não demonstrava respeito ou consideração por seus leitores, por que eles deveriam confiar nele o suficiente para querer gastar tempo com suas ideias?

Ao comunicar ideias, criar a prontidão na plateia para ouvir é tão importante quanto apresentar conteúdo útil. Isso também se aplica à prática de meditação. Conhecer todos os obstáculos e seus perigos num nível teórico não significa que você possa persuadir a mente a deixá-los durante a meditação de uma forma natural. É como você comunica a informação que importa.

Ajahn Chah recomendava que quando ensinássemos a nós mesmos, adotássemos a atitude gentil, mas firme de um bom pai. Quando a mente fica presa em um obstáculo, o meditador evita irritação, depressão e desânimo. Ele encoraja a mente a voltar para o objeto de meditação e ao momento presente, porque esse é o melhor lugar possível para estar. O pai não desiste do filho travesso e o meditador não desiste da mente difícil. Um calor ilimitado e sem rodeios é a chave.



One who abandons the fetter of personality-view enters into the stream that flows unerringly to Nibbāna. Four kinds of attachment to each of the five khandas, give twenty kinds of personality view in all.

The first kind of attachment is total identification. The body, feeling tones, memories and perceptions, thoughts and emotions, sense consciousness are viewed as one and the same thing as self. This attachment manifests, for example, in the sudden fear of death. The commentary compares the relationship between imagined self and khandas to that between a flame and its colour.

The second kind of attachment sees a self as possessor of the khandas. It manifests when you become elated by your accomplishments, depressed by your failures, or when you're feeling guilty. Here, the commentary compares the imagined self to a tree, khandas to its shade.

The third kind of attachment is to a self that bears the khandas within it, as a flower does its scent. It is the idea of a unique being who encompasses and transcends the body and mind. It manifests in the recklessness of youth.

The fourth kind of attachment conceives a self existing within the khandas like a jewel in a casket. It is the idea of a permanent independent self-existent soul on a journey or fulfilling its part in a divine plan.

Stream-entry, in the words of the Buddha, is 'greater than being a universal emperor, greater than birth in heaven, greater than power over all the worlds.'

Ajahn Jayasiro
13/9/25

Aquele que abandona o grilhão da visão da personalidade entra na correnteza que flui infalivelmente para Nibbāna. Quatro tipos de apego a cada um dos cinco khandas dão vinte tipos de visão da personalidade no total.

O primeiro tipo de apego é a identificação total. O corpo, os tons das sensações, as memórias e percepções, os pensamentos e emoções, a consciência sensorial são vistos como uma e a mesma coisa que o eu. Esse apego se manifesta, por exemplo, no medo repentino da morte. Os comentários comparam a relação entre o eu imaginado e os khandas àquela entre uma chama e sua cor.

O segundo tipo de apego vê o eu como possuidor dos khandas. Ele se manifesta quando você se torna eufórico com suas realizações, deprimido com seus fracassos ou quando se sente culpado. Aqui, os comentários comparam o eu imaginado a uma árvore, e os khandas à sua sombra.

O terceiro tipo de apego é o de um eu que carrega os Khandas dentro de si, como uma flor carrega seu perfume. É a ideia de um ser único que abrange e transcende o corpo e a mente. Manifesta-se na imprudência da juventude.

O quarto tipo de apego concebe um eu existindo dentro dos khandas como uma joia num estojo. É a ideia de uma alma permanente, independente e autoexistente em uma jornada, ou cumprindo seu papel em um plano divino.

A entrada na correnteza, nas palavras do Buddha, é "mais importante que ser um imperador universal, mais importante que nascer no céu, mais importante que ter poder sobre todos os mundos".



In 1955 the British historian, Cyril Parkinson, announced a principle that became known as Parkinson's Law: work expands to fill the time allotted to it. Seventy years later, an auxiliary principle, Prungtseng's Law, makes its first appearance on this page. It asserts that mental states expand to fill the space allotted to them.

Anxiety is a case in point. Even when external conditions are relatively benign, it's remarkable how many people will, nevertheless, search tirelessly for something—anything will do—to worry about. It's as if they've allotted a big part of their mental real estate to worry matters, and they can't bear to see it standing empty. I'm unsure whether a world free from the threats of climate catastrophe, AI takeover, nuclear war etc. would result in much of a reduction of human suffering. More likely is that everybody would start worrying about more trivial issues.

There is a solution. It lies in laws of nature that the Buddha discovered more than 2,500 years ago. We have no enemy as dangerous as our own untrained mind. The mind is trainable. The Eightfold Path provides the most excellent training. Wise people practice it, and train themselves diligently. By doing so, they become their own refuge.

So, if you are a worrier, try planting a few trees in your worry space, and settle back in their shade.

16/9/25

Ajahn Jayasāro

Em 1955, o historiador britânico Cyril Parkinson anunciou um princípio que se tornou conhecido como Lei de Parkinson: o trabalho se expande para preencher o tempo que lhe é atribuído. Setenta anos depois, um princípio auxiliar, a Lei de Prungtaeng, faz sua primeira aparição nesta página. Ela afirma que os estados mentais se expandem para preencher o espaço que lhes é atribuído.

A ansiedade é um exemplo: mesmo quando as condições externas são relativamente benignas, é notável como muitas pessoas, apesar disso, procuram incansavelmente por algo – qualquer coisa serve – para se preocupar. É como se elas alocassem uma grande parte de seu espaço mental para se preocuparem com assuntos, e não suportassem vê-lo vazio. Não tenho certeza se um mundo livre das ameaças de catástrofe climática, dominação da IA, guerra nuclear etc. resultaria em grande redução do sofrimento humano. O mais provável é que todos começassem a se preocupar com questões mais triviais.

Há uma solução. Ela reside nas leis da natureza que o Buddha descobriu há mais de 2500 anos atrás. Não temos nenhum inimigo tão perigoso como nossa própria mente destreinada. A mente é treinável. O caminho óctuplo proporciona o treinamento mais excelente. Pessoas sábias o praticam e se treinam diligentemente. Ao fazer isso, elas se tornam seu próprio refúgio.

Então, se você é um preocupado, tente plantar algumas árvores em seu espaço de preocupação e acomode-se à sombra delas.



Faith allows us to simplify, to prioritise. There are so many fascinating things that we could give our time to. But expressing our faith in Dhamma means making choices based on the question, "What can I do that leads to my long-term welfare and happiness?"

Each time we return to this question we should bear our death in mind. We must never forget that we are going to die, and that we have no guarantees when and how our death will take place. Talking to ourselves about death, there's no need for tact or diplomacy. Be blunt: "Death's coming. It's on its way. What am I doing with my life? What am I doing today? Right now?"

Time is our greatest treasure. Whereas short-term pleasures may seem to be benign, they are only truly so if they do not rob us of the precious time we need to devote to our long-term welfare. Many people are disciplined enough to put long-term goals before short-term pleasures. What distinguishes a wise person is not so much their ability to let go of craving for immediate gratification. It is the quality and profundity of the goal for which that sacrifice is made.

Ajahn Jayasāro
20/9/25

A fé nos permite simplificar, priorizar. Há tantas coisas fascinantes às quais poderíamos dedicar nosso tempo. Mas expressar nossa fé no Dhamma significa fazer escolhas baseadas na questão: "O que posso fazer que leve ao meu bem-estar e felicidade de longo prazo?".

Cada vez que retornamos a esta questão, deveríamos manter a morte em mente. Nunca devemos esquecer de que vamos morrer, e de que não temos nenhuma garantia sobre quando e como isso acontecerá. Falando conosco mesmos sobre a morte, não há necessidade de tato ou diplomacia. Seja direto: "A morte está chegando. Ela está a caminho. O que estou fazendo com a minha vida? O que estou fazendo hoje? Agora mesmo?"

O tempo é nosso maior tesouro. Embora os prazeres de curto prazo pareçam benignos, eles só são verdadeiramente assim se não nos roubarem o precioso tempo de que precisamos para dedicar ao nosso bem-estar de longo prazo. Muitas pessoas são disciplinadas o suficiente para colocar objetivos de longo prazo antes dos prazeres de curto prazo. O que distingue uma pessoa sábia não é tanto sua capacidade de abrir mão do desejo por gratificação imediata. É a qualidade e a profundidade do objetivo pelo qual esse sacrifício é feito.



A group of ascetics criticised by the Buddha, accused him of being a nihilist. By this, they meant that he simply uttered blanket condemnations of everything they did. The Buddha replied that that was not the case. He only ever criticised religious practices that led to an increase in unwholesome mental states in their practitioners, and a decline in wholesome qualities. He also, he said, spoke in praise of any religious practices that led to an increase in wholesome mental states in their practitioners, and a decline in unwholesome qualities.

The use of this criterion - the waxing and waning of wholesome and unwholesome dhammas - is taught throughout the suttas, beginning as a means to evaluate ^{rather} friendships. Being a criterion based on direct experience, ^{rather} than theories or dogmas, it is only fully available to meditators. Buddhist meditation techniques cultivate the ability to recognise mental states as they occur. The presence of mind developed is more than a calm non-reactive awareness. It has a discriminatory dimension. Meditators are aware of whether the presently occurring mental state is wholesome (leading to liberation) or unwholesome (leading to bondage), and proceed accordingly.

Ajahn Jayasaro
23/9/25

Um grupo de ascetas criticados pelo Buddha, acusou-o de ser um niilista. Com isso, eles queriam dizer que ele simplesmente proferia condenações generalizadas sobre tudo o que faziam. O Buddha respondeu que esse não era o caso. Ele apenas criticava as práticas religiosas que levavam ao aumento dos estados mentais prejudiciais em seus praticantes e ao declínio das qualidades saudáveis. Ele disse também que elogiava quaisquer práticas religiosas que levassem a um aumento dos estados mentais saudáveis em seus praticantes e ao declínio das qualidades prejudiciais.

O uso deste critério –o aumento e a diminuição dos dhammas saudáveis e prejudiciais– é ensinado por todos os suttas, começando como um meio para avaliar as amizades.

Sendo um critério baseado em experiência direta, mais que em teorias ou dogmas, ele está disponível em sua totalidade apenas para meditadores. As técnicas de meditação budista cultivam a capacidade de reconhecer estados mentais assim que eles ocorrem. A presença mental desenvolvida é mais do que uma consciência calma e não reativa. Ela tem uma dimensão discriminatória. Os meditadores estão cientes se o estado mental que está ocorrendo no momento é saudável (levando à libertação) ou prejudicial (levando à escravidão), e agem de acordo.



Gold is distinguished by often being quite pure in its natural state - as flakes or nuggets - and doesn't need to be extracted from an ore through smelting. It is also particularly malleable and ductile. A single gram of gold can be beaten into a square metre of gold leaf, or stretched into a wire two kilometres long. An old text encourages students not to simply accept the Buddha's teachings out of faith, but to put them to the test, just as a goldsmith would test for the purity of gold. One of the methods suggested is rubbing. It's only recently that I discovered how this was done. In ancient India they would rub the purported gold against a 'touchstone', a silica-rich rock such as black jasper. Particles of the gold would rub off on the harder jasper and a bright yellow streak would prove the purity.

Gold is sometimes found with admixtures of other metals such as silver and tin. The Buddha compared these admixtures to the five hindrances that need to be abandoned in the development of samādhi. In comparing the mind in samādhi to pure gold the Buddha revealed some of its key features: it is soft, malleable and luminous. Free of brittleness, it is 'fit for work'. The work for gold would be the creation of beautiful objects. The work intended for the mind purified of impurities by right effort is the contemplation of body and mind as impermanent, dukkha, and without self.

Ajahn Jayasāro
27/9/25

O ouro se distingue por ser frequentemente bastante puro em seu estado natural - em flocos ou em pepitas - e não precisar ser extraído de um minério por meio de fundição. Também é particularmente maleável e flexível. Um único grama de ouro pode ser batido em um metro quadrado de folha de ouro ou esticado em um fio de dois quilômetros de comprimento. Um texto antigo encoraja os estudantes a não simplesmente aceitarem os ensinamentos do Buddha por fé, mas a colocá-los à prova, assim como um ourives testaria a pureza do ouro. Um dos métodos sugeridos é a fricção. Foi apenas recentemente que descobri como isso era feito. Na Índia antiga, eles esfregavam o suposto ouro contra uma "pedra de toque", uma rocha rica em sílica, como o jáspe negro. Partículas de ouro eram esfregadas no jáspe mais duro e uma faixa amarela brilhante provava a pureza.

O ouro às vezes é encontrado com misturas de outros metais, como prata e estanho. O Buddha comparou essas misturas aos cinco obstáculos que precisam ser abandonados no desenvolvimento de samādhi. Ao comparar a mente em samādhi ao ouro puro, o Buddha revelou algumas de suas principais características: é macia, maleável e luminosa. Livre de fragilidade, é "adequada para o trabalho". O trabalho para o ouro seria a criação de objetos belos. O trabalho destinado à mente purificada de impurezas pelo esforço correto é a contemplação do corpo e da mente como impermanentes, dukkha e sem um eu.



Mindfulness online requires us to be aware of our vulnerabilities, and efforts to exploit them.

Anger and outrage are the number one cause of internet virality. Nothing can persuade people to abandon good sense and ethical values as ^{easy as} anger and outrage. The desire to belong is a powerful force, usually accompanied by the need to be seen to belong. Sharing false information, abusing opponents, are tempting means to proclaim membership of a group.

People prone to feelings of guilt are easily persuaded into compliance or action, understanding it to be their duty.

Curiosity makes us sensitive to sensational headlines: "Shocking Ajahn Jayasaro links to Argentinian Ballroom Dancing Mafia" (I'd click on it.)

Concerns about the health and safety of ourselves and loved ones means we are easily swayed by materials provoking fear and anxiety on their account.

Believing claims that our group is being victimised, and is under threat, may lead us to give unwise assistance and support, to protect our values.

Greed for financial gain makes us extremely vulnerable to exploitation, as does craving for social rewards such as likes and shares. Desire for love and trust can be exploited by flattery and charm. Feeling special and valued is an addictive drug.

Online, our every insecurity is a target of interest.

Observe, is someone trying to make you feel a certain way in order to make you comply with something, believe in something, or act in a certain way?

Ajahn Jayasaro
30/9/25

Sati (atenção plena, presença mental) online exige que estejamos cientes de nossas vulnerabilidades e dos esforços para explorá-las.

Raiva e indignação são a principal causa de disseminação viral na internet. Nada pode persuadir tanto as pessoas a abandonar o bom senso e as válvulas éticas como a raiva e a indignação. O desejo de pertencer é uma força poderosa, geralmente acompanhada pela necessidade de ser visto como pertencente. Compartilhar informações falsas e abusar de oponentes são meios tentadores de proclamar a filiação a um grupo.

Pessoas propensas a sentimentos de culpa são facilmente persuadidas à complacência ou à ação, entendendo que aquilo é seu dever.

A curiosidade nos torna sensíveis a manchetes sensacionalistas: "Ligações chocantes de Ajahn Jayasāro com a máfia argentina de dança de salão" (eu clicaria nisso).

Preocupações com a saúde e a segurança de nós mesmos e de entes queridos são facilmente influenciadas por materiais que provocam medo e nos deixam ansiosos por causa delas.

Acreditar em afirmações de que nosso grupo está sendo vítima e colocado sob ameaça pode nos levar a dar assistência e apoio não sábios para proteger nossos valores.

A ganância por ganho financeiro nos torna extremamente vulneráveis à exploração, bem como o desejo por recompensas sociais, como curtidas e compartilhamentos. O desejo por amor e confiança pode ser explorado com bajulação e charme. Sentir-se especial e valorizado é uma droga viciante.

Online, toda a nossa insegurança é um alvo de interesse. Observe: há alguém tentando fazer você se sentir de uma certa maneira para que você concorde com algo, acredite em algo ou aja de uma certa maneira?



One of the distinctive features of the Buddha's teaching style appears in the way he considers a matter in terms of the four possible ways two of its key characteristics can be related to each other. For example, in AN4.101 he describes four types of clouds as those producing:

- (i) thunder but no rain
- (ii) rain but no thunder
- (iii) neither rain nor thunder
- (iv) both thunder and rain.

In this sutta, the Buddha compares thundering clouds to talkers and raining clouds to doers. He thus derives four kinds of people: talkers who aren't doers, doers who aren't talkers, those who do neither and those who do both. In the following sutta, AN4.102, thundering is compared to mastering the teachings, and raining to realising the Four Noble Truths. This gives four kinds of people that includes the interesting second type: those who realise the Four Noble Truths but don't master all the teachings.

This framework can be adapted for one's own Dhamma reflections. For example, consider:

- (i) short-term gain but long-term loss
- (ii) short-term loss but long-term gain
- (iii) short-term and long-term loss
- (iv) short-term and long-term gain.

The number of variables may be increased. In this case, say, by adding personal and group, significant and insignificant. How to weigh a significant short-term personal gain against an insignificant long-term group loss? What criteria to be used to decide the meanings of gain and loss, significance and insignificance?

Ajahn Jayasaro
4/10/25

uma das características distintivas do estilo de ensino do Buddha aparece na maneira como ele considera um assunto em termos das quatro maneiras possíveis pelas quais duas de suas características principais podem estar relacionadas entre si. Por exemplo, no AN 4.101, ele descreve quatro tipos de nuvens conforme elas produzam:

- (i) trovão, mas não chuva
- (ii) chuva, mas não trovão
- (iii) nem chuva nem trovão
- (iv) tanto trovão quanto chuva.

Neste sutta, o Buddha compara nuvens trovejantes a comunicadores e nuvens de chuva a praticantes. Ele deriva, então, quatro tipos de pessoas: comunicadores que não são praticantes, praticantes que não são comunicadores, aqueles que não fazem nenhuma das duas coisas e aqueles que fazem ambas. No sutta seguinte, AN 4.102, trovejar é comparado a dominar os ensinamentos e chover, a realizar as quatro nobres verdades. Isso resulta em quatro tipos de pessoas, incluindo o interessante segundo tipo: aqueles que realizam as quatro nobres verdades, mas não dominam todos os ensinamentos.

Esta estrutura pode ser adaptada para as próprias reflexões do Dhamma.

Por exemplo, considere:

- (i) ganho de curto prazo, mas perda de longo prazo,
- (ii) perda de curto prazo, mas ganho de longo prazo,
- (iii) perda de curto e longo prazo,
- (iv) ganho de curto e longo prazo.

O número de variáveis pode ser aumentado. Neste caso, digamos, adicionando pessoal e grupal, significativo e insignificante. Como ponderar um ganho pessoal significativo de curto prazo contra uma perda grupal insignificante de longo prazo? Quais critérios devem ser usados para decidir os significados de ganho e perda, significância e insignificância?



Once upon a time a farmer got lost in the jungle. After a while he fell into a ravine and was unable to climb out.

Over the following days he got steadily weaker and was close to death when the bodhisatta, who'd been born as a monkey, saw him and felt compassion for his suffering. With great difficulty the monkey carried the farmer out of the ravine with the man clinging to his back. Once out of the ravine, the exhausted monkey sank to the ground and fell into a deep sleep. The farmer was very hungry. Soon, his mind started tormenting him with images of delicious monkey meat. He picked up a small rock and brought it down on the monkey's head. But because he was so weak, the blow failed to kill the monkey, who regained consciousness, blood streaming from his head. The monkey quickly climbed up into the boughs of a nearby tree. He calmed any thoughts of anger in his mind. He told himself, "It is natural. Defilements make humans do wicked things." Then he shouted down to the farmer. Without words of reproach, he re-affirmed his offer to lead the farmer to safety, "I will help you", he said, "but from up here. I will be your friend, but I will not walk by your side."

Ajahn Jayasāro
7/10/25

Era uma vez um fazendeiro que se perdeu na selva. Depois de um tempo, ele caiu em uma ravina e não conseguia mais sair. Nos dias seguintes, ele ficou cada vez mais fraco e estava perto da morte quando o bodhisatva, que havia nascido como um macaco, o viu e sentiu compaixão por seu sofrimento. Com grande dificuldade, o macaco carregou o fazendeiro para fora da ravina com o homem pendurado em suas costas. Uma vez fora da ravina, o macaco exausto afundou no chão e caiu em um sono profundo. O fazendeiro estava com muita fome. Então, sua mente começou a atormentá-lo com imagens de deliciosa carne de macaco. Ele pegou uma pequena pedra e a jogou na cabeça do macaco. Mas, como ele estava fraco, o golpe não matou o macaco, que recuperou a consciência, com sangue escorrendo de sua cabeça. O macaco rapidamente subiu nos galhos de uma árvore próxima. Ele acalmou qualquer pensamento de raiva em sua mente. Ele disse a si mesmo: "É natural. As impurezas fazem os humanos fazerem coisas perversas." Então ele gritou para o fazendeiro. Sem palavras de reprovação, ele reafirmou sua oferta de levar o fazendeiro para um lugar seguro: "Eu o ajudarei", disse ele, "mas daqui de cima. Serei seu amigo, mas não caminharei ao seu lado."



All that we can know of the world is our experience of it, in other words the five khandas of physical form, feeling tones, perceptions, volitional formations and sense consciousness. In the suttas these five khandas are sometimes referred to as 'things that can be clung to'. The Buddha teaches that if one dwells on the enjoyment that may be derived from the things that can be clung to then craving increases and those things will be clung to. The result is suffering. Unenlightened, samsaric existence is constantly fed by the habit of dwelling on the seductive aspects of the five khandas. It is analogous to a large tree being constantly fed with sap by its extensive root system.

Conversely, contemplating the drawbacks inherent in clinging to things that can be clung to, i.e. the five khandas, leads to a cessation or non-arising of craving. With the non-arising of craving there is a non-arising of clinging and thus to the non-arising of 'the whole mass of suffering'. This, the Buddha says, is like cutting the tree down and pulling up the roots, reducing the wood to slivers, drying them out in the wind and sun, and burning them to ashes. Then ~~by~~ allowing those ashes to be carried away by a strong wind or a swiftly flowing river, ^{thus} one ensures that no new tree will grow up from the old.

Ajahn Jayasāro
11/10/25

Tudo o que podemos conhecer do mundo é a nossa experiência dele, em outras palavras, os cinco khandas da forma física, tons das sensações, percepções, formações volitivas e consciência sensorial. Nos suttas, esses cinco khandas são às vezes chamados de "coisas que podem ser agarradas". O Buddha ensina que, se alguém anseia o prazer que pode ser derivado das coisas às quais se pode apegar, o desejo aumenta e essas coisas serão agarradas. O resultado é sofrimento. A existência samsárica não iluminada é constantemente alimentada pelo hábito de ansiar os aspectos sedutores dos cinco khandas. Isso é análogo a uma grande árvore sendo constantemente alimentada com seiva por seu extenso sistema radicular.

Por outro lado, contemplar as desvantagens inerentes ao apego às coisas que podem ser apegadas, ou seja, os cinco khandas, leva à cessação ou ao não surgimento do desejo. Com o não surgimento do desejo, há o não surgimento do apego e, portanto, o não surgimento de "toda a massa de sofrimento". Isso, diz o Buddha, é como cortar a árvore e arrancar as raízes, reduzir a madeira a lascas, secá-las ao vento e ao sol e queimá-las até virarem cinzas. E então, permitir que essas cinzas sejam levadas por um vento forte ou pela rápida correnteza de um rio. Assim, se garante que nenhuma nova árvore brotará da antiga.



Chess is believed to have been invented in India, a hundred or so years before the time of the Buddha. The story goes that the inventor presented his game to the king who, greatly pleased, invited him to name his reward. The man replied that grains of rice would do: one for the first square, two for the second, four for the third, eight for the fourth, and so on. That seemed a very humble request to the king, until it was pointed out to him that if he agreed the total number of grains on the board would be very high indeed. The number is, in fact, 18 quintillions (18 million million million, or 2^{63}). It is the classic demonstration of exponential growth. Why the man would make such a request is unclear. Perhaps he wished to be a source of historical anecdotes through the centuries, and keeping his head attached to his body was of no great importance to him.

Today, the possibility of exponential growth in AI, for example, or viral infections or environmental degradation, make greed and heedlessness ever more harmful. The whole human race is at risk. But on a personal level the phenomena of exponential growth can be considered in a more uplifting way. The basic principle is that modest beginnings can lead to astonishing results when growth compounds over time. Are we making an unwarranted assumption that our future progress in Dhamma will be gradual and linear, when, in fact, we might simply be on one of the first squares of the chessboard?

Ajahn Jayasaro
14/10/25

Acredita-se que o xadrez tenha sido inventado na Índia, cem anos antes da época de Buddha. A história conta que o inventor apresentou seu jogo ao rei, que, muito satisfeito, o convidou a escolher sua recompensa. O homem respondeu que grãos de arroz bastariam: um para o primeiro quadrado, dois para o segundo, quatro para o terceiro, oito para o quarto e assim por diante. Isso pareceu um pedido muito humilde ao rei, até que lhe foi apontado que, se ele concordasse, o número total de grãos no tabuleiro seria realmente muito alto. O número é, na verdade, 18 quintilhões (18 milhões de milhões de milhões, ou 2 elevado a 64). É a demonstração clássica de crescimento exponencial. Por que o homem faria tal pedido não está claro. Talvez ele desejasse ser uma fonte de anedotas históricas ao longo dos séculos, e manter a cabeça presa ao corpo não tivesse grande importância para ele.

Hoje, a possibilidade de crescimento exponencial em IA, por exemplo, ou as infecções virais ou a degradação ambiental tornam a ganância e a negligência cada vez mais prejudiciais. Toda a raça humana está em risco. Mas, em um nível pessoal, os fenômenos do crescimento exponencial podem ser considerados de uma maneira mais edificante. O princípio básico é que começos modestos podem levar a resultados surpreendentes com o tempo. Estaríamos fazendo uma suposição injustificada de que nosso progresso futuro no Dhamma será gradual e linear, quando, na verdade, podemos simplesmente estar em uma das primeiras casas do tabuleiro de xadrez?



Doubting whether something is true or not implies a certain level of wisdom. We are, at least, not taking the matter for granted. We are not being gullible. If the doubt arises from recognising we don't have enough information to come to a firm conclusion, it's a sign of humility and good sense. It inclines us to search for the information we lack.

But there are dangers involved. It's not always clear how much information is necessary. After a while we can find we have too much information. Too much information can be as easily cited as a reason for procrastination as too little. But there is another problem: we are assuming that information is all we lack. And that may not be the case. Especially in spiritual life.

Is it really possible to be liberated from all suffering through practice of the Noble Eightfold Path? We can search for convincing arguments in suttas, recorded Dhamma talks and so on, but our conclusions can only ever be tentative, at best. As Ajahn Chah used to say, doubts in the Dhamma never end through words alone. There comes a time when we must take a leap of faith. This doesn't require us to ignore our doubts, but to recognise that it's only through a serious, consistent effort to put the teachings to the test of experience that we will be able to confirm or disprove them.

Ajahn Jayasāro
18/10/25

Duvidar se algo é verdadeiro ou não implica um certo nível de sabedoria. Pelo menos, não estamos tomando o assunto como garantido. Não estamos sendo ingênuos. Se a dúvida surge do reconhecimento de que não temos informações suficientes para uma conclusão firme, esse é um sinal de humildade e bom senso e nos inclina a buscar as informações que nos faltam.

Mas há perigos envolvidos. Nem sempre fica claro quanta informação é necessária. Depois de um tempo, podemos descobrir que temos informações demais. O excesso de informação pode ser facilmente citado como motivo para procrastinação tanto quanto sua falta. Mas há outro problema: estamos assumindo que informação é tudo o que nos falta. E pode não ser o caso, especialmente na vida espiritual

É realmente possível nos libertarmos de todo sofrimento através da prática do Nobre Caminho Óctuplo? Podemos buscar argumentos convincentes em suttas, palestras gravadas do Dhamma e assim por diante, mas nossas conclusões, na melhor das hipóteses, são só especulações... Ajahn Chah costumava dizer que as dúvidas no Dhamma nunca terminam apenas com palavras. Chega um momento em que precisamos dar um salto de fé. Isso não requer de nós ignorar nossas dúvidas, mas reconhecer que, somente através de um esforço sério e consistente para colocar os ensinamentos à prova da experiência, seremos capazes de confirmá-los ou refutá-los.



One day the Buddha picked up a handful of leaves from the forest floor. He told his disciples that just as the number of leaves in his hand constituted a small fraction of the total number of leaves on the ground, similarly the things he taught them were only a fraction of all that he had realised through his enlightenment. The reason for his reticence was simple: he was not teaching an all-embracing philosophy of life, but a path to the end of suffering. He taught only that which was necessary for liberation. In Ajahn Chā's words: you don't have to cut down all the trees in the jungle to make a path out of it.

The Suttas are the closest we can get to the Buddha's handful of leaves. For this reason, it is important to avoid picking and choosing among the teachings. The Buddha has already done that work for us. Whatever major topics appear in his discourse, he meant them to be there. The large number of references to rebirth and different realms of being, for example, indicates that the Buddha considered acceptance of these truths, at least as working hypotheses, a vital support for effective practice. The most useful question for a sincere practitioner is why that is so.

Ajahn Jayasāro
21/10/68

um dia, o Buddha pegou um punhado de folhas do chão da floresta. Ele disse aos seus discípulos que, assim como o número de folhas em sua mão constituía uma pequena fração do número total de folhas no chão, da mesma forma, as coisas que ele lhes ensinava eram apenas uma fração de tudo o que havia realizado por meio de sua iluminação. O motivo de sua reticência era simples: ele não estava ensinando uma filosofia de vida abrangente, mas um caminho para o fim do sofrimento. Ele ensinava apenas o necessário para a libertação. Nas palavras de Ajahn Chah: você não precisa cortar todas as árvores da floresta para fazer um caminho para sair dela.

Os suttas são o mais próximo que podemos chegar do punhado de folhas do Buddha. Por esse motivo, é importante evitar escolher entre os ensinamentos. O Buddha já fez esse trabalho por nós. Quaisquer que sejam os principais tópicos que aparecem em seu discurso, ele pretendia que estivessem lá. O grande número de referências ao renascimento e aos diferentes reinos de existência, por exemplo, indica que o Buddha considerava a aceitação dessas verdades, ao menos como hipótese de trabalho, um suporte vital para uma prática eficaz. A pergunta mais útil para um praticante sincero é: "por que é assim?"



The idea that one thing must have one cause is a supporting condition for many beliefs, and helps to explain the attraction of conspiracy theories. The idea also strengthens feelings of guilt and remorse: "If only I hadn't, ... it wouldn't... she wouldn't... he wouldn't..." Using the Buddha's teachings to examine our experience directly, helps us to straighten out these kinds of crooked thinking. We discover a simple truth: everything is more complex than we assumed.

A vital element of Dhamma practice is learning about change. We learn how things change; under what conditions they change; how to guard against certain kinds of change; how to promote others.

One of the things we come to understand is the role of will-power. We see that whereas we can keep a vow to abstain from hurting those around us with our actions and speech, we cannot keep a vow to not ever want to.

Looking at positive changes that have taken place within us, we see the role that other people have played in them, and a deep sense of gratitude arises in our minds towards our benefactors. Seeing the role of environmental factors and the influence of inherited good kamma in our successes, our hearts become more humble, and arrogance and pride start to shrink. The more we look, the more we learn.

Ajahn Jayasāro
25/10/25

A ideia de que algo se deve a uma (só) causa é uma condição de apoio para muitas crenças e ajuda a explicar a atração por teorias da conspiração. A ideia também fortalece sentimentos de culpa e remorso: "Se eu simplesmente não tivesse... Isso não... ela não... ele não..." Usar os ensinamentos do Buddha para examinar nossa experiência diretamente nos ajuda a consertar esses tipos de pensamentos distorcidos. Descobrimos uma verdade simples: tudo é mais complexo do que imaginávamos.

Um elemento vital da prática do Dhamma é aprender sobre a mudança. Aprendemos como as coisas mudam; sob quais condições elas ocorrem; como nos proteger contra certos tipos de mudança; como promover outras.

Uma das coisas que passamos a entender é o papel da força de vontade. Vemos que, embora possamos manter um voto de nos abster de ferir aqueles ao nosso redor com nossas ações e palavras, não podemos manter um voto de nunca querer fazê-lo.

Observando as mudanças positivas que ocorreram dentro de nós, vemos o papel que outras pessoas desempenharam nelas, e um profundo sentimento de gratidão surge em nossas mentes em relação aos nossos benfeitores. Ao ver o papel dos fatores ambientais e a influência do bom kamma herdado em nossos sucessos, nossos corações se tornam mais humildes, e a arrogância e o orgulho começam a diminuir. Quanto mais olhamos, mais aprendemos.



Our minds change so easily; they are like kayaks. Our bodies change much more slowly; they are like oil tankers.

The mind can suddenly be filled with fear and then just as suddenly, be free of it. The body takes time to return to normal. Adrenalin and cortisol released by the perception of danger do not disappear at will. The body remains for a while in a state of excitement that can easily prompt new waves of frightened thoughts.

For this reason, when fear arises, we need to deal with the physical and mental expressions of it at the same time. Turning attention to the physical experience of fear with an open, curious, exactly-how-does-it-feel attitude, we practise being fully present to the sensations with equanimity. This calms the body, and at the same time, by turning awareness on the body, we arrest the mental proliferation.

Ajahn Jayasaro
28/10/25

Nossas mentes mudam tão facilmente; elas são como caiaques.
Nossos corpos mudam muito mais lentamente; eles são como petroleiros.

A mente pode repentinamente se encher de medo e, de repente, se livrar dele. O corpo leva tempo para voltar ao normal. A adrenalina e o cortisol liberados pela percepção do perigo não desaparecem por um ato de vontade. O corpo permanece por um tempo em um estado de excitação que pode facilmente provocar novas ondas de pensamentos assustadores.

Por esse motivo, quando o medo surge, precisamos lidar com suas expressões físicas e mentais ao mesmo tempo. Voltando a atenção para a experiência física do medo com uma atitude aberta, curiosa e do tipo "exatamente como isso é sentido", praticamos estar totalmente presentes às sensações com equanimidade. Isso acalma o corpo e, ao mesmo tempo, ao voltar a atenção para o corpo, interrompemos a proliferação mental.



In 1972 the burglary of the U.S. Democratic Party Headquarters in Washington DC led to the downfall of President Nixon. The bungling of the burglary itself was not the only flaw. It was a fundamentally misconceived idea, involving enormous risks for potentially trivial gains. The sheer stupidity of the whole thing was stunning. Afterwards, it was revealed how the conspirators were following a middle way. The original plan was far more extreme and dangerous. Rather than abandoning it altogether, they opted for a watered-down version. The sense of moderation and reasonableness this gave rise to in the conspirators, blinded them to the foolishness of the whole idea.

Middle ways need to be treated with great circumspection. Their value rests upon how wisely you choose the two extremes to steer between. Halfway between bad and awful, for example, is not a good path to follow. At the same time, in Dhamma practice, a period of unsustainable asceticism may be integrated into an overall middle-path strategy, if it has specific aims and a clear time-frame. Every now and again the defilements need a short, sharp shock.

Ajahn Jayasāro
1/11/25

Em 1972, a invasão da sede do Partido Democrata dos EUA em Washington D.C. levou à queda do presidente Nixon. A trapalhada da própria invasão não foi a única falha. Foi uma ideia fundamentalmente equivocada, envolvendo enormes riscos para ganhos potencialmente triviais. A pura estupidez de tudo foi impressionante. Posteriormente, foi revelado como a versão diluída do plano original funcionou. Os conspiradores estavam seguindo um caminho do meio. O plano original era muito mais extremo e perigoso. Em vez de abandoná-lo completamente, optaram por uma abordagem mais moderada e racional, o que cegou os conspiradores para a insensatez de toda a ideia.

Os caminhos do meio precisam ser tratados com muita cautela. Sua eficácia depende de quão sabiamente você escolhe os dois extremos entre os quais navegar. O meio-termo entre o ruim e o péssimo, por exemplo, não é um bom caminho a seguir. Ao mesmo tempo, na prática do Dhamma, um período de ascetismo insustentável pode ser integrado à estratégia geral do caminho do meio, se tiver objetivos específicos e um cronograma claro. De vez em quando, as impurezas precisam de um choque curto e intenso.



There is an old saying that when a pickpocket sees a saint, all he sees are their pockets. Of all the things we could attend to, we make choices. We give precedence to some things and ignore or pass lightly over others. Often it doesn't seem that way, because the things we pay attention to, appear to present themselves to us naturally.

The way we attend to things is also significant. We constantly add interpretations. Someone smiles or frowns, turns towards us or turns their backs on us, and we interpret that, and draw conclusions from it. Those conclusions seem to be part of the observation itself.

In Dhamma practice we learn to deconstruct our experiences. We recognise sense consciousness as sense consciousness; physical reactions as physical reactions; pleasant, unpleasant and neutral mental reactions as feeling tones; thoughts, conclusions, beliefs, doubts as mental formations. This sounds a lot of work, but it simply means using the Buddha's conceptual tools to see what's really going on, moment by moment. The clearer we see, the more the idea of 'me' and 'mine' weakens. The weaker our 'me' and 'mine' assumptions, the better for everyone.

Ajahn Jayasaro
4/11/25

Há um velho ditado que diz que quando um batedor de carteiras vê um santo, tudo que ele vê são apenas bolsos. De todas as coisas às quais poderíamos prestar atenção, fazemos escolhas. Damos precedência a algumas coisas e ignoramos ou passamos por outras levemente. Muitas vezes não parece ser assim, porque as coisas às quais prestamos atenção parecem se apresentar a nós naturalmente.

A maneira como prestamos atenção às coisas também é significativa. Constantemente adicionamos interpretações. Alguém sorri ou franze a testa, vira-se para nós ou nos vira as costas, e interpretamos isso e tiramos conclusões disso. Essas conclusões parecem fazer parte da própria observação.

Na prática do Dhamma, aprendemos a desconstruir nossas experiências. Reconhecemos a consciência sensorial como consciência sensorial; reações físicas como reações físicas; reações mentais agradáveis, desagradáveis e neutras como tons de sensações; pensamentos, conclusões, crenças, dúvidas como formações mentais. Isso parece muito trabalhoso, mas significa simplesmente usar as ferramentas conceituais do Buddha para ver o que realmente está acontecendo, momento a momento.

Quanto mais claramente enxergamos, mais a ideia de 'eu' e 'meu' enfraquece. Quanto mais fracas nossas suposições de 'eu' e 'meu', melhor para todos.



In one of my favorite stories, a Tibetan bandit, attacking a caravan with his men, accidentally drives his sword into a heavily pregnant horse. The trauma causes the mare's foal to be born. With her last breaths, the mare licks her offspring. Seeing her selfless devotion, even at the end of her life, and in an agony of suffering, the bandit is deeply moved. He sees his own callous disregard for life suddenly cast in a new light. He gives up his violent life and goes on to become a great monk. This story I understand to be true.

It is not difficult to see why someone should be vulnerable to timeless truths when they are presented in such vivid and unforgettable forms. But the challenge is to extend that vulnerability to such truths revealed in more humble and quotidian events.

Dhamma practice is about learning how to make ourselves vulnerable to the truths of our life. The mundane details of our daily existence are as rich in teachings as the dramatic and unique. Reducing the chatter in our minds is pleasant in itself, but most importantly it gives us an openness to the wonderful, unobtrusive Dhamma hidden, as it were, in plain sight, quietly dwelling in the ordinary.

Ajahn Jayasaro

8/11/25

Em uma das minhas histórias favoritas, um bandido tibetano, ao atacar uma caravana com seus homens, acidentalmente crava sua espada em uma égua prenha. O trauma faz com que o filhote da égua nasça. Com seus últimos suspiros, a égua lambe seu filhote. Ao ver sua devoção altruísta, mesmo no fim de sua vida e em meio à agonia do sofrimento, o bandido fica profundamente comovido. Ele vê seu desprezo pela vida repentinamente lançado sob uma nova luz, abandona sua vida violenta, e se torna um grande monge. Acredito que esta história seja verdadeira.

Não é difícil entender por que alguém se torna vulnerável a verdades atemporais quando elas são apresentadas de formas tão vívidas e inesquecíveis. Mas o desafio é estender a vulnerabilidade a tais verdades quando elas são reveladas em eventos mais humildes e cotidianos.

A prática do Dhamma consiste em aprendermos a nos tornar receptivos às verdades de nossa vida. Os detalhes mundanos de nossa existência diária são tão ricos em ensinamentos quanto os dramáticos e únicos. Reduzir a tagarelice em nossas mentes é agradável por si só, mas, mais importante, nos dá uma abertura para o Dhamma silencioso e discreto, oculto, por assim dizer, à vista de todos, habitando silenciosamente no ordinário.

11/11/2025



If someone were to slap your face (may this never happen!) it would be correct to say, "They hurt me." Whoever slapped you, whenever they slapped you, whatever your mood at the time, the effect would have been the same. Their slap equalled your pain.

But the arising of mental pain and emotion cannot be as directly attributable to the actions of another. It is common, for example, to say, "They made me angry", but whether or not you get angry, and, if you do, how strong that anger becomes is dependent on many factors, mostly within you. Your personality — how prone you are to anger — plays a part. Your mood at the time of the provocation is another. Your feelings towards the person who said or did something you find disagreeable are more. The extent to which you have cultivated mindfulness, forbearance and mettā perhaps the most significant.

Another person's actions or words are factors conditioning the arising of anger. But they are not its root cause. The root cause is craving, manifesting as an inability to accept not getting what you want, or what you think should be. Blaming other people or events for our negative emotions comes from not looking closely enough at what's really happening. The Buddha's teachings are not moralistic: do this!, don't do that! commandments. They challenge us to cultivate the conditions for clear vision, and observe how that clear vision provides the wisest responses to difficult circumstances.

Ajahn Jayasaro
11/11/25

Se alguém lhe que desse um tapa na cara (que isso nunca aconteça!), seria correto dizer: "Ele me machucou". Quem quer que tenha lhe dado um tapa, quando quer que tenha lhe dado um tapa, qualquer que fosse seu humor no momento, o efeito teria sido o mesmo. O tapa dado equivaleria à sua dor.

Mas o surgimento da dor mental e da emoção não pode ser atribuído tão diretamente às ações de outra pessoa. É comum, por exemplo, dizer: "Eles me deixaram com raiva", mas se você fica com raiva ou não, e, se fica, quão forte essa raiva se torna, depende de muitos fatores, principalmente internos. Sua personalidade –o quão propenso você é à raiva– desempenha um papel. Seu humor no momento da provocação, outro. Seus sentimentos em relação à pessoa que disse ou fez algo que você considera desagradável é mais um. A extensão que você cultivou *sati*, tolerância e *mettā* talvez seja o fator mais significativo.

As palavras e ações de outra pessoa são fatores condicionantes para o surgimento da raiva. Mas não são sua causa raiz. A causa raiz é o desejo, manifestado como uma incapacidade em aceitar não conseguir o que se quer, o que se pensa que deveria acontecer. Culpar outras pessoas ou eventos por nossas emoções negativas vem de não olhar de perto o suficiente para o que está realmente acontecendo. Os ensinamentos do Buddha não são mandamentos moralistas do tipo "faça isso!", "não faça aquilo!". Eles nos desafiam a cultivar as condições para uma visão clara e observar como essa visão clara fornece as respostas mais sábias às circunstâncias difíceis.



Last week I was in a small convoy of cars on a long drive through a mountain range. As the cool late afternoon wore on, it was agreed we would stop for a while. We parked and entered a building with a restaurant and restrooms on the second floor. As the automatic doors of the ground floor slid open, we were faced by a small shop, our eyes welcomed by the sight of rows of freshly-baked loaves and pastries, our ~~eyes~~^{noses} by their wonderful smell. It was a cunning design. As I sat upstairs nursing my coffee and gazing out at the spectacular landscape, I realised how many childhood memories I'd accumulated of that smell of fresh bread, and how every one was positive. For me that smell did not provoke the desire to eat bread as much as it was an icon or nimitta of well-being. So, as I sat there, I brought to my mind the perceptions I'd associated with that fresh-bread smell, and allowed the sense of well-being they evoked in me to spread through my body. Memories do not have to be a hindrance to meditation. With good judgement, they can act as gateways to positive emotions that support the training of the mind.

Ajahn Jayasaro
15/11/25

Na semana passada, estávamos em uma pequena caravana de carros numa longa viagem por uma serra. Conforme a tarde fresca avançava, combinamos de parar um pouco. Estacionamos e entramos em um prédio com um restaurante e banheiros no segundo andar. Quando as portas automáticas do térreo se abriram, nos deparamos com uma pequena loja, nossos olhos agraciados pela visão de fileiras de pães e doces recém-assados, e nossos narizes pelo seu aroma maravilhoso. Era um lugar encantador.

Enquanto estava sentado lá em cima, tomando meu café e contemplando a paisagem espetacular, percebi quantas memórias de infância eu havia acumulado daquele cheiro de pão fresco e como cada uma delas era positiva. Para mim, aquele cheiro não provocava o desejo de comer pão, tanto quanto representavam um ícone ou *nimitta* de bem-estar. Assim, enquanto estava sentado lá, eu trouxe à tona as percepções que eu havia associado àquele cheiro de pão fresco e permiti que a sensação de bem-estar que elas evocavam em mim se espalhasse pelo meu corpo. As memórias não precisam ser um obstáculo para a meditação. Com bom senso, elas podem servir como portais para emoções positivas que apoiam o treinamento da mente.

Não é? - 18/11/2025



Abstract qualities become real to us when they are embedded in the particular and material. Over the centuries, the Buddha's enlightened disciples have taught wisdom, compassion and inner purity most powerfully by their being rather than their words. Even the words they utter that stay with us are not necessarily the obvious ones.

One of my fondest memories of Ajahn Chah is of his use of a content-free grammatical particle 'noh?'. (Try saying 'knock' in a high tone and chopping off the 'ck' at the end.) This particle gives the meaning of 'isn't it?' and is informal in tone. It implies a relationship between the speaker and the listener in which they draw upon a fund of shared values and experiences. It is an effortlessly inclusive sound, a warm 'we' word.

To this day I can hear the sound of Ajahn Chah's voice using this particle when speaking to me. The sentences in which it appeared, the contexts, I have forgotten. What I remember is the warmth which this short sound expressed. After all these years, I still think that his use of 'noh?' is the best pointer I have ever received to the nature of mettā and compassion.

Ajahn Jayasāro
18/11/25

Qualidades abstratas tornam-se reais para nós quando são incorporadas no particular e no material. Ao longo dos séculos, os discípulos iluminados do Buddha vêm ensinando sabedoria, compaixão e pureza interior de uma forma poderosa mais por meio do seu ser do que por suas palavras. Mesmo as palavras que eles proferem e que permanecem conosco não são necessariamente aquelas óbvias.

Uma das minhas lembranças mais queridas de Ajahn Chah é de seu uso de uma partícula gramatical sem conteúdo: "noh?". (Tente dizer "knock" num tom alto cortando o "ck" do final.) Essa partícula tem o significado de "não é?" e tem um tom informal. Implica uma relação entre o falante e o ouvinte baseada em valores e experiências compartilhadas. É um som inclusivo sem esforço, uma palavra para um caloroso "nós".

Até hoje, consigo ouvir a voz de Ajahn Chah usando essa partícula quando falava comigo. As frases em que ela apareceu, os contextos, eu esqueci. O que me lembro é do calor que esse pequeno som sempre me transmitia. Depois de todos esses anos, ainda acho que seu uso de 'noh?' é o melhor indicador que já recebi da natureza de *mettā* e compaixão.



Of course, in the world at large, the existence of other human beings is not dependent upon our feelings about them. But in our personal world, people only become human beings to us when we allow them to be. Refusing to acknowledge the humanity of other people is one of the most common ways used to make it possible for us to treat others badly. An important factor in the Rwanda genocide of 1994 were the repeated references by Hutu leaders to the Tutsis as cockroaches. The first and most important gift we can give to those around us is the recognition of our shared humanity.

We may not resort to looking on other human beings as insects or vermin. Indeed, as Buddhists, even if we did that would not excuse violence against them. Nevertheless we may cultivate indifference to others by closing our eyes to their humanity. We may do this in order to help us get something from them or to protect our mental health. We may do it unconsciously, out of self-absorption. But wisdom and compassion are always conjoined. For our long-lasting welfare and happiness, opening ourselves to the common ground we share with others, especially fellow human beings is the best and most intelligent way to live our lives.

Ajahn Jayasaro
22/11/25

É claro que, no mundo em geral, a existência de outros seres humanos não depende dos nossos sentimentos em relação a eles. Mas, no nosso mundo pessoal, as pessoas só se tornam seres humanos para nós quando permitimos que seja assim. Recusar-se a reconhecer a humanidade de outras pessoas é uma das formas mais comuns de nos permitirmos tratá-las mal. Um fator importante no genocídio de Ruanda, em 1994, foram as repetidas referências dos líderes Hutus aos Tutsis como baratas. O primeiro e mais importante presente que podemos dar àqueles que nos rodeiam é o reconhecimento da nossa humanidade compartilhada.

Não podemos olhar para outros seres humanos como insetos ou vermes. E na verdade, como budistas, mesmo que o fizéssemos, isso não seria desculpa para a violência contra eles. No entanto, podemos cultivar a indiferença pelos outros fechando nossos olhos para a sua humanidade. Podemos fazer isso para nos ajudar a obter algo deles em troca, ou para proteger nossa saúde mental. Podemos fazer isso inconscientemente, por egocentrismo. Mas sabedoria e compaixão estão sempre unidas para o nosso bem-estar e felicidade duradouros. Abrir-se para o solo comum que compartilhamos com os outros, especialmente com os nossos companheiros humanos, é a melhor e mais inteligente maneira de viver nossas vidas.



We often think in voices. Notice how when we do, the thinking tends to be accompanied by subtle movements of the tongue, larynx and vocal chords. One means of arresting runaway thinking is thus to press the tongue against the roof of the mouth and focus on keeping it still.

Of the voices themselves, the ones that seem most real are the ones that occur most often. In propaganda, repeating a statement again and again often leads people to believe it for no other reason than that they hear it so often. In our internal world, we identify with words and phrases that return over and over again, simply because of how often they return. It's a vicious circle: the more the words appear, the more we identify with them; the more we identify with them, the more they appear. Internal words of self-criticism, for example, become the internal critic, who becomes who we believe ourselves to be. A miserable outcome.

But, the words in our minds are only words. They are no more who we are than sneezes are.

Ajahn Jayasāro
25/11/25

Frequentemente pensamos em vozes. Observe como, quando fazemos isso, o pensamento tende a ser acompanhado por movimentos sutis da língua e das cordas vocais. Uma maneira de interromper pensamentos descontrolados é pressionar a língua contra o céu da boca e se concentrar em mantê-la imóvel.

Das vozes em si, as que parecem mais reais são as que ocorrem com mais frequência. Na propaganda, repetir uma afirmação várias vezes costuma levar as pessoas a acreditarem nela, somente por tê-la ouvido tantas vezes. Em nosso mundo interno, identificamo-nos com palavras e frases que retornam com frequência, simplesmente por elas retornarem com frequência. É um círculo vicioso: quanto mais nos identificamos com as palavras, mais elas aparecem. Quanto mais elas aparecem, mais nos identificamos com elas. Palavras internas de autocrítica, por exemplo, se tornam o crítico interno, que se torna quem acreditamos ser: um resultado miserável.

Mas as palavras em nossas mentes são apenas palavras. Elas são tanto quem somos quanto os espirros são.



The perception of oneself as a giver is empowering. Seeing oneself as a giver, someone who gives and therefore someone with something to give, someone who can make a positive difference in the lives of others, however small, is a firm foundation for good mental health. There are so many things we can give:

We can give material support, material things.

We can give care.

We can give protection.

We can give our time.

We can give respect.

We can give people knowledge they lack.

We can give opportunities, and second chances.

We can give encouragement.

We can give safety to others by keeping the precepts.

We can give to others the merits of our practice.

Rather than being a practitioner who strives and concentrates, we can give effort to our Dhamma practice, and give attention to our meditation object.

Whenever we frame things in terms of giving, we find joy and energy on the path.

Ajahn Jayasāra

29/11/25

A percepção de si mesmo como um doador é poderosa. Ver-se como um doador: alguém que dá e, portanto, tem algo para dar, alguém que pode fazer uma diferença positiva na vida dos outros, por menor que seja, é uma base sólida para uma boa saúde mental. Há tantas coisas que podemos dar:

Podemos dar apoio material, coisas materiais.

Podemos dar cuidado.

Podemos dar proteção.

Podemos dar nosso tempo.

Podemos dar respeito.

Podemos dar às pessoas o conhecimento que lhes falta.

Podemos dar oportunidades e segundas chances.

Podemos dar encorajamento.

Podemos dar segurança aos outros, mantendo os preceitos.

Podemos dar aos outros os méritos de nossa prática.

Em vez de ser um praticante que se esforça e se concentra, podemos dar nosso esforço à nossa prática do Dhamma e dar atenção ao nosso objeto de meditação. Sempre que enquadrarmos as coisas em termos de dar, encontramos alegria e energia no caminho.



One idea that I picked up in my studies of Asian religion as a teenager was that simply dwelling in the presence of a great being, helps, by some kind of spiritual osmosis, to purify the mind. I concluded from this that finding such a being and keeping as close to them as possible is surely a crucial part of one's spiritual development.

It was one of the first such ideas I came to reject during my time in India. What changed my mind was observing the behaviour of long-term students of great teachers.

I was drawn to the Theravāda Buddhist idea of the teacher as best possible friend rather than dispenser of blessings. But in Thailand too, I observed over the years close students of the wisest teachers fall into the age-old traps of pride and heedlessness, jealousy and rivalry. Indeed, it seemed in some cases that prolonged proximity to the teacher had increased students' defilements rather than decreased them.

The reason for this? I think we need look for an answer no further than the Dhammapāda. There, the Buddha compares the Dhamma to soup, a wise student to the tongue that tastes it, and the foolish student to a ladle.

To truly know Dhamma, we must learn how to receive it. Finding the truth is one thing, knowing the conditions under which it can transform the mind, and cultivating them, is another.

Ajahn Jayasāro
2/12/25

uma ideia que absorvi dos meus estudos das religiões asiáticas na adolescência foi que, simplesmente permanecer na presença de um grande ser, ajuda, por uma espécie de osmose espiritual, a purificar a mente. Concluí, a partir disso, que encontrar tal ser e estar o mais próximo possível dele era certamente uma parte crucial do desenvolvimento espiritual de alguém.

Essa foi uma das primeiras ideias do tipo que eu vim a rejeitar durante meu tempo na Índia. O que me fez mudar de ideia foi observar o comportamento de alunos de longa data de grandes mestres. Fui atraído pela ideia budista Theravada do professor como o melhor amigo possível, em vez de um distribuidor de bênçãos. Mas na Tailândia também observei, ao longo dos anos, alunos próximos dos professores mais sábios caírem nas antigas armadilhas do orgulho e da negligência, do ciúme e da rivalidade. De fato, parecia que, em alguns casos, a proximidade prolongada com o professor havia aumentado as impurezas dos alunos, em vez de diminuí-las.

A razão para isso? Acho que precisamos procurar uma resposta não mais do que no Dhammapada. Lá, o Buddha compara o Dhamma a uma sopa, um aluno sábio à língua que a saboreia, e o aluno tolo a uma concha. Para realmente conhecer o Dhamma, devemos aprender a recebê-lo. Encontrar a verdade é uma coisa, conhecer as condições sob as quais ela pode transformar a mente, e cultivar essas condições, é outra.



I am struck with how often teenagers struggle with the idea of following their passion. In most cases they don't have one, and many worry that makes them deficient in some way. They think they should have a passion. They can become a little confused when I tell them that, in my view, following your passion is a low-quality idea.

I say that passions change, they're unreliable. The idea that there is a passion, the passion, that defines who you really are, and which you need to uncover to flourish in life, is a romantic fiction, blindly imported from the West. As a criterion for choosing a career the idea puts too much emphasis on work as a source of meaning in life. And even if you do have a passion for something it doesn't guarantee that you're good at it, or that it can provide a viable livelihood. Importantly, the insistence on passion reflects the role of effort and the fulfilment that comes through mastery. In fact, the most mature passion doesn't usually precede but follows hard work and dedication. Cultivating skills, becoming good at something you can feel proud of, is a source of sustainable joy and energy in life.

The idea of following your passion is self-centred and neglects all kinds of important questions like what you can give, what you can contribute to your society and the world. It prevents the search for a 'right livelihood', one in harmony with one's values, and that can contribute to long-term welfare and happiness.

Ajahn Jayasāro
6/12/25

Fico impressionado com a frequência com que os adolescentes apresentam dificuldades com a ideia de "seguir suas paixões". Em muitos casos, eles não têm uma, e temem que isso os faça deficientes de alguma forma. Eles acham que deveriam ter uma paixão. Eles podem ficar um pouco confusos quando lhes digo que, na minha opinião, seguir sua paixão é uma ideia de baixa qualidade.

Eu digo que as paixões mudam, que não são confiáveis. A ideia de que há a paixão, de que é a paixão que define quem você realmente é, que é algo que você precisa descobrir para florescer na vida, é uma ficção romântica, importada cegamente do ocidente. Como critério para escolher uma carreira, essa ideia dá muita ênfase ao trabalho como fonte do significado da vida. E mesmo que você tenha paixão por algo, isso não garante que você seja bom naquilo, nem que isso possa proporcionar um sustento viável. É importante ressaltar que a insistência na paixão negligencia o papel do esforço e da satisfação que vêm com a maestria. Na verdade, a paixão mais madura geralmente não precede, mas sucede o trabalho árduo e a dedicação. Cultivar habilidades, tornar-se bom em algo de que você se orgulha, é uma fonte de alegria e energia sustentáveis na vida.

A ideia de seguir sua paixão é egocêntrica e negligencia todo tipo de questões importantes, como o que você oferece, e no que você contribui para sua sociedade e para o mundo. Ela impede a busca por um "meio de vida correto", em harmonia com seus valores e que, a longo prazo, possa contribuir para o bem-estar e a felicidade duradouros.



My first ever theatre trip was to see two short plays by Tom Stoppard. The one that has stayed with me was called, 'After Magritte'. In it, the curtain briefly rises on a completely surreal scene. Then the curtain falls and rises again on the same space (the living room of a small house) looking completely normal. The audience realises that they are now at some time before the first reveal. The play then shows us its characters making a series of normal, banal decisions that converge ingeniously in the opening tableau. The idea that bizarre and extreme situations are the culmination of a gradual accumulation of non-bizarre and ordinary factors impressed me deeply. Ever since, whenever I have found myself thinking, 'How could they...?' I am reminded of this truth.

These days so much emphasis is put on feeling, on trusting your heart, and so on, that an important point is often overlooked. In many areas of life, it is the gradual drip-drip of small, insignificant decisions that do not engage the heart at all that create our future. This is another reason why precepts are so important. As objects of mindfulness, they give stable, unambiguous standards for action and speech that prevents unconscious drifts into unwholesomeness.

Ajahn Jayasāro
9/12/25

Minha primeira ida ao teatro foi para ver duas peças curtas de Tom Stoppard. A que ficou comigo era chamada: "Depois de Magritte". Nela, a cortina se abre brevemente para uma cena completamente surreal. Então a cortina cai e se abre novamente no mesmo espaço (a sala de estar de uma pequena casa), de aparência completamente normal. O público percebe que agora está em algum momento antes da primeira revelação. A peça então nos mostra seus personagens tomando uma série de decisões normais e banais que convergem engenhosamente para a cena de abertura. A ideia de que situações bizarras e extremas são o culminar de um acúmulo gradual de fatores não bizarros e comuns me impressionou profundamente. Desde então, sempre que me pego pensando: "Como eles puderam...?", eu me lembro dessa verdade.

Nos dias de hoje, muita ênfase é dada ao sentimento, em confiar no próprio coração e por aí afora, e um ponto importante é frequentemente negligenciado. Em muitas áreas da vida, é o gotejamento gradual de muitas pequenas e insignificantes decisões que não envolvem o coração é que cria o nosso futuro. Esta é uma outra razão pela qual os preceitos são tão importantes. Como objetos de *sati* (lembança, presença mental), eles fornecem padrões estáveis e inequívocos para ações e fala que impedem desvios inconscientes para o prejudicial.

o que não tem solução, solucionado está - 13/12/2025



Late December 2018. I was walking from Bodh Gaya to Kusrinara to commemorate my 60th birthday. The first days had been tough, but I was into a rhythm. And then the first mishap occurred, and I lost important items from my bag, including my needle and thread.

The next afternoon an unusual figure approached me, muttering, chanting, skipping and dancing, all with a beatific smile on his face. As he got close, his eyes focused and his whole body jolted. He fell to the ground, prostrated, and made it clear he was begging me to be his guru. A delicate situation which I thought I'd navigated tactfully, when he grabbed my bag, insisting that he'd carry it for me. I had no choice. Watching him dance along the road ahead of me carrying all my possessions was not the most peaceful of experiences.

And then the second mishap. My dusty paper-thin robe ripped: a one-foot gash and no needle and thread to mend it. My new disciple reassured me. He pointed to a village about two kilometres to the west, and made his meaning clear. I signalled it wasn't necessary, but he insisted. I asked him to leave my bag, but he was gone. I sat under a tree and watched him disappear.

I did all I could do: I looked after my mind. Thoughts like 'It's going to be really cold tonight' and 'How are you going to go on all around without a bowl?' arose, received no welcome, and passed away. I waited, one breath at a time.

An hour later my disciple returned, beaming. He produced a needle and thread with great pride, and proceeded to do a marvellous job of mending my robe. Once finished, he offered it to me with great decorum, bowed, smiled widely, and made his way - muttering, chanting, skipping, dancing - towards the setting sun. My bag, happily for me, he'd left behind.

A. Jayasingh
13/12/25

No final de dezembro de 2018, eu estava caminhando de Bodh Gaya para Kusinara para comemorar meu aniversário de 60 anos. Os primeiros dias foram difíceis, mas eu estava no ritmo. E então ocorreu o primeiro contratempo e perdi itens importantes da minha sacola, incluindo agulha e linha.

Na tarde seguinte, uma figura incomum se aproximou de mim, murmurando, cantando, pulando e dançando, tudo com um sorriso beatífico no rosto. Conforme se aproximava, seus olhos se focaram e todo o seu corpo estremeceu. Ele caiu no chão, prostrou-se e deixou claro que estava me implorando para ser seu guru. Uma situação delicada que eu pensei estar contornando com tato, quando ele agarrou minha sacola, insistindo que a carregaria para mim. Eu não tive escolha. Vê-lo dançar pela estrada à minha frente carregando todos os meus pertences não foi a mais pacífica das experiências.

E então, o segundo contratempo. Meu manto fino como papel, empoeirado, rasgou: um corte de trinta centímetros e sem agulha e linha para remendá-lo. Meu novo discípulo me tranquilizou. Ele apontou para uma vila a cerca de dois quilômetros a oeste e deixou sua ideia clara. Sinalizei que não era necessário, mas ele insistiu. Pedi que ele deixasse minha sacola, mas ele já tinha ido embora. Sentei-me embaixo de uma árvore e o observei desaparecer.

Fiz tudo o que pude: cuidei da minha mente. Pensamentos como "Vai ficar muito frio esta noite" e "Como você vai sair para esmolar sem uma tigela?" surgiram, não receberam boas-vindas e desapareceram. Esperei, uma respiração de cada vez.

Uma hora depois, meu discípulo retornou, radiante. Ele sacou uma agulha e linha com grande orgulho e começou a fazer um maravilhoso trabalho de remendar meu manto. Assim que terminou, ofereceu-o a mim com grande decoro e reverência, um largo sorriso e começou a cantar, pular e dançar em direção ao pôr do sol. Minha sacola, felizmente para mim, ele deixou pra trás.



Cynics look on themselves as realists, heroes brave enough to face up without blinking to the unsavoury truths of life that most people shut their eyes to. They dismiss the idea of altruism as naive, wishful thinking. More cerebral cynics are attracted to the theories of evolutionary biology and often treat them as gospel truths. Science tells us, they say, goodness is just about replicating genes.

Someone sacrifices a day off for charity work, or to do a good deed. Over the course of many hours, a few stray thoughts arise in their mind, anticipating praise they may receive for this. Pleasure appears in their mind. Then the cynic inside them says, 'Let's be honest. This is really why I'm doing this, isn't it.' The inner critical voice feels so authentic. But a question remains: on what grounds are a few self-aggrandizing thoughts considered to be more real than all the kind, generous, unselfish thoughts that preceded and succeeded them? Why is a negative thought any more authentic than a positive one?

Mindfulness of mental states doesn't take place in a vacuum. Our beliefs, values, prejudices condition what thoughts arise in our minds, and what weight we give to them. Grounding ourselves in Right View is essential for growth in Dhamma. No impermanent voice in our head whatsoever - positive or negative - is who we are.

Ajahn Jayasaro
16/12/25

Cínicos se consideram realistas, heróis corajosos o suficiente para encarar sem pestanejar as verdades desagradáveis da vida para as quais a maioria das pessoas fecha os olhos. Eles descartam a ideia de altruísmo como ingenuidade, pensamento desejoso. Os cínicos mais cerebrais são atraídos pelas teorias da biologia evolutiva e frequentemente as tratam como verdades absolutas. A ciência nos diz, dizem eles, que a bondade se resume à replicação dos genes.

Alguém sacrifica um dia de folga para trabalho de caridade ou para fazer uma boa ação. Ao longo de muitas horas, alguns pensamentos dispersos surgem em sua mente, antecipando os elogios que podem receber por isso. O prazer aparece em sua mente. Então o cínico dentro deles diz: "Vamos ser honestos. É realmente por isso que estou fazendo essas coisas, não é?" A voz crítica interior se sente tão autêntica... Mas uma questão permanece: o que fundamenta que alguns pensamentos autoengrandecedores sejam considerados mais reais do que todos os pensamentos gentis, generosos e altruístas que os precederam e sucederam? Por que um pensamento negativo é mais autêntico do que um positivo?

Sati (atenção plena) aos estados mentais não ocorre no vácuo. Nossas crenças, valores e preconceitos condicionam os pensamentos que surgem em nossas mentes e o peso que lhes damos. Fundamentar-nos na Visão Correta é essencial para o crescimento no Dhamma. Nenhuma voz impermanente em nossa cabeça, positiva ou negativa, é quem somos.



Samadhi Nostalgia Syndrome (SNS) is a term that you will not be familiar with, primarily because I just made it up. But it is, nevertheless, a common affliction in meditation communities. Usually, in the first year of meditation, perhaps during the first retreat, a meditator has a sudden experience of ^{samādhi} ~~meditation~~. They like it. A lot. They like it so much that next time they sit down to meditate they are full of anticipation and desire. They want to experience that state again. They assume that they will be able to carry on from where they left off last time. Who said meditation was difficult? And they are disappointed. The wonderful state of mind does not reappear. Over the coming days and weeks they try everything they can think of to recreate the conditions for it to arise. To no avail. The nostalgia kicks in. In severe cases of SNS, years pass and at the beginning of retreats, sufferers are still hoping against hope that they can relive those golden moments from so long ago.

My view? That first experience was a fluke. It depended on a number of unique circumstances all coming into alignment. It was a glimpse of samādhi. The hard work needed to stabilize it, remains to be done, and that includes cultivation in the areas of dāna and sīla.

An important point for SNS sufferers to bear in mind is that peak experiences are not the goal of meditation. No experience is. The goal is to understand the nature of all experience, and to let go of all attachment to the idea of self or belonging to self. Pining for a peak misses the point.

Ajahn Jayasāro
20/12/25

Síndrome da Nostalgia de Samādhi (SNS) é um termo com o qual você provavelmente não está familiarizado, principalmente porque acabei de inventá-lo. Mas, ainda assim, é uma aflição comum em comunidades de meditação. Geralmente no primeiro ano de meditação, talvez durante o primeiro retiro, o meditador tem uma súbita experiência de samādhi. Ele gosta daquilo. Muito. Gosta tanto que, na próxima vez que se senta para meditar, está cheio de expectativa e desejo. Quer experimentar aquele estado novamente. Presume que conseguirá continuar de onde parou da última vez. Quem disse que meditar era difícil? E fica desapontado. O maravilhoso estado mental não reaparece. Nos dias e semanas seguintes, tenta de tudo para recriar as condições para que ele surja. Em vão. A nostalgia se instala. Em casos graves de SNS, anos se passam e, no início dos retiros, contra todas as expectativas, os afetados ainda nutrem a esperança de reviver aqueles momentos dourados de um passado tão distante.

Minha opinião? Aquela primeira experiência foi um acaso. Dependeu de uma série de circunstâncias únicas que se alinharam. Foi um vislumbre de samādhi. O trabalho árduo necessário para estabilizá-lo ainda precisa ser feito, e isso inclui o cultivo nas áreas de dāna e sīla.

Um ponto importante para os portadores de SNS terem em mente é que as experiências de pico não são o objetivo da meditação. Nenhuma experiência é. O objetivo é compreender a natureza de toda experiência e se desapegar de todo apego à ideia de um eu ou de algo pertencente a um eu. Ansiar por um pico é perder o ponto principal.

Sem dias de folga pra nossa bondade - 22/12/2025



Two friends considered themselves to be basically good people. But an opportunity arose for them to make a lot of money by doing something that they knew was not so good. They reasoned that it was a special case, a once-in-a-lifetime opportunity; they'd kick themselves if they didn't, they'd be fools not to; if they didn't, sooner or later, someone else would. It was a one-off thing. No need to over-think it. Besides, they said, (they were Buddhists) attachment to goodness is a fault as well.

So they did it. And they joined a long list of good people who've persuaded themselves to take a day off from their goodness.

The two friends sailed off to a faraway island they'd discovered on a previous voyage. This island was populated by people with just one eye set in the middle of their foreheads. The friends plan was to kidnap one or two of the islanders and sell them to their local (pre-human rights) city. On landing on the island, however, they were spotted by a group of young one-eyed men, captured by them, and sold to the island zoo.

Reader, if you are thinking 'serves them right!' is it possible you've fallen into the same trap?

Ajahn Jayasāro

22/12/25

A wrinkle in the time/space continuum
has now been ironed out.

Next Yellow Page will be on Saturday as usual!

Dois amigos se consideravam basicamente boas pessoas. Mas surgiu para eles a oportunidade de obter muito dinheiro fazendo algo que eles sabiam não ser muito bom. Eles raciocinaram que era um caso especial, uma oportunidade única na vida; que se arrependeriam caso não a aproveitassem, seriam tolos se não aproveitassem, e se eles não fizessem aquilo, mais cedo ou mais tarde, outra pessoa o faria. Era um fato isolado. Não havia necessidade de pensar demais. Além disso, disseram eles – eles eram budistas, o apego à bondade também é uma falha.

Então eles fizeram aquilo. E se juntaram à longa lista de boas pessoas que se convenceram a tirar um dia de folga de sua bondade.

Os dois amigos navegaram para uma ilha distante que haviam descoberto em uma viagem anterior. Esta ilha era habitada por pessoas com apenas um olho no meio da testa. Os amigos planejaram capturar um ou dois ilhéus e vendê-los na sua cidade local (antes dos direitos humanos). Ao desembarcarem na ilha, no entanto, foram avistados por um grupo de jovens de um olho só, que os capturaram e venderam para o zoológico da ilha.

Leitor, se você pensou: "Bem feito para eles!". Não seria o caso de você ter caído na mesma armadilha?

Uma falha no contínuo espaço-tempo ocorreu. A próxima página amarela será no sábado, como de costume.

Nota do tradutor: As páginas amarelas são divulgadas normalmente às terças e sábados. Esta veio adiantada...



In Dhamma practice we are learning how
to learn from experience.

The all-pervasiveness of impermanence,
the chronic instability of phenomena
the coreless flow without owner or need for one:

these words are not profound philosophical concepts to be pondered.
They are just inadequate attempts to turn our attention to the
way things are, always have been, and always will be.

Words are not so much fingers pointing to the moon as flat
noses pointing at the ill-lit space we're standing in.
So, what to do?

Turn on the lights. Turn down the volume on the inner noise.

Look with the wonder of a child at the zoo for the first time.

Enjoy this opportunity to be a listener, a learner, to be
the knowing.

Ajahn Jayasaro
27/12/25

Na prática do Dhamma, estamos aprendendo como aprender com a experiência.

A onipresença da impermanência, a instabilidade crônica dos fenômenos, o fluxo sem núcleo, sem dono ou necessidade de um: essas palavras não são conceitos filosóficos profundos para serem ponderados. São apenas tentativas inadequadas de direcionar nossa atenção para como as coisas são, sempre têm sido e sempre serão.

Palavras são mais como narizes apontando para a iluminação precária do plano em que estamos do que dedos apontando para a lua. Então, o que fazer?

Acenda as luzes. Abaixar o volume do ruído interno. Olhe com a admiração de uma criança no zoológico pela primeira vez.

Aproveite esta oportunidade de ser um ouvinte, um aprendiz, de ser o conhecedor.



Everything counts. Nothing is lost.
Take care of the small and insignificant,
because, ultimately, nothing is small and
insignificant. If anything matters, everything matters.

The Dhammapāda puts it like this:

Do not think lightly of creating bad kamma,
supposing, "It will be of no consequence." Just
as a water-jar is filled by falling drops of water,
so also, by accumulating it little by little, the
fool is filled up with bad kamma.

Do not think lightly of creating good kamma,
supposing, 'It will be of no consequence'. Just
as a water-jar is filled by falling drops of water,
so also, by accumulating it little by little, the
wise person is filled up with good kamma.

(Verses 121-122)

Ajahn Jayasāro
30/12/25

Tudo conta. Nada se perde. Cuide do pequeno e insignificante, porque, em última instância, nada é pequeno e insignificante. Se algo importa, tudo importa.

O Dhammapada coloca dessa forma:

Não subestime criar mau karma, pensando: "Não terá consequência". Assim como um jarro de água se enche pelas gotas de água que caem, assim também, acumulando-o, pouco a pouco, o tolo se enche de mau karma.

Não subestime criar bom karma, pensando: "Não terá consequência". Assim como um jarro de água se enche pelas gotas de água que caem, assim também, acumulando-o, pouco a pouco, a pessoa sábia se enche de bom karma. (versos 121-122).