

Nosso verdadeiro trabalho

Ajahn Suchát ensina a desenvolver os dez pāramīs numa ordem diferente da normalmente encontrada nos textos,

Hoje é um dia em que vocês leigos decidiram vir ao monastério para desenvolver os diversos pāramīs que são a causa, que trazem a luz do Dhamma. Trazem o transcender de todo sofrimento do ciclo de nascimento e morte. Esses são pāramīs que o Buddha praticou de forma contínua até que no final o levaram a alcançar (a iluminação) e se transformar no Araham Sammā-Sambuddho, o refúgio para os seres deste mundo até os dias atuais. O seres que almejam transcender o ciclo de nascimento e morte devem desenvolver os pāramīs tal qual o Buddha desenvolveu e depois ensinou para que os demais seres também o pudessem fazer.

O primeiro deles é Adhitthāna Pāramī. Adhitthāna significa traçar um objetivo ou decidir-se em fazer alguma coisa, como os leigos que fizeram a resolução de vir todo mês ouvir ensinamentos. Isso tem parte de Adhitthāna Pāramī, quer dizer, tomaram a resolução de vir todo mês ouvir um sermão sobre o Dhamma aqui neste monastério¹, e vêm fazendo assim de forma contínua há vários anos porque possuem Adhitthāna Pāramī, ou seja, têm resolução. Adhitthāna pode ser traduzida de duas formas: o significado mundano é fazer pedidos às coisas sagradas², por exemplo, pedir para obter coisas boas, para ter vida tranquila e feliz. Essa é a tradução mundana da palavra Adhitthāna, o objetivo é o benefício pessoal, quer obter felicidade e prosperidade; mas essa felicidade e prosperidade não vêm de pedir para pessoa alguma, felicidade e prosperidade vêm de construir as causas que geram felicidade e prosperidade, por exemplo, praticar diversas formas de bondade.

Portanto a tradução mundana está errada porque esse tipo de adhitthāna não traz resultado. Pedem para ter felicidade e prosperar mas não plantam as causas da felicidade e prosperidade. Não focam nas causas, na verdade deveriam trabalhar nas causas dizendo: "Que eu faça bondade por toda a vida. Enquanto ainda estiver vivo, farei apenas bondade." Se focar a adhitthāna na causa, o resultado com certeza surgirá. Portanto, a tradução de acordo com o Dhamma é focar a adhitthāna na causa, ou seja, nossas ações. Por exemplo, fazer um adhitthāna em vir ouvir o Dhamma todo mês. Assim o resultado de ouvir o Dhamma irá se manifestar, ganhará conhecimento e inteligência, terá visão correta e sabedoria nascida da nossa determinação em ir ouvir o Dhamma todo mês. Não depende de pedir para ter conhecimento e inteligência. Pode pedir até morrer, mas

¹ O monastério de Luang Pó Suchát é bem afastado da cidade grande.

² Na Tailândia, a expressão "fazer um adhitthāna" é popularmente utilizada para algo um pouco semelhante a "fazer uma promessa" (no sentido religioso) no Brasil.

se não estudar o Dhamma, não escutar os ensinamentos, conhecimento e inteligência jamais aparecerão. Portanto o Buddha ensinava a focar a adhitthāna na causa, ou seja, nossas ações.

Por exemplo, determinamos vir ouvir o Dhamma todo mês e de fato vamos ouvir o Dhamma todo mês. Tendo ouvido, levamos um pouco de sabedoria todas as vezes e vira causa que surja a luz do Dhamma e nos faça ver o caminho que leva à felicidade e o caminho que leva ao sofrimento. O caminho que leva ao sofrimento, não seguimos; vamos somente no caminho que leva à felicidade. Adhitthāna Pāramī é assim. Antes de querer qualquer coisa devemos traçar nosso objetivo e tomar as ações que levarão aos resultados que desejamos. Se desejamos transcender ao ciclo de nascimento e morte devemos fazer uma resolução em desenvolver os diversos pāramīs da mesma forma que o Buddha desenvolveu.

Por exemplo, Mettā Pāramī, Dāna Pāramī, Sīla Pāramī, Nekkhamma Pāramī, Upekkhā Pāramī e Pañña Pāramī. Esses são os diversos pāramīs que temos que desenvolver sozinhos. Não há como pedir que o Buddha nos dê (os pāramīs), não há como alguém dividir o pāramī deles com ninguém; cada um tem o seu, quem desenvolver, vai possuir; quem não desenvolver não vai ter. Por isso, temos que agir, mas antes de agir temos que ter um objetivo, temos que fazer uma resolução de utilizar esta vida para desenvolver os diversos pāramīs que nos levam a transcender o sofrimento do ciclo de nascimento e morte. Esse é o Adhitthāna Pāramī. É o primeiro que aquele que deseja desenvolver os diversos pāramīs deve trabalhar. Tem que traçar o objetivo na vida de atingir Nibbāna, transcender o ciclo de nascimento e morte. E como conseguir atingir? Tem que criar as causas que o tornam possível.

O segundo pāramī que devemos ter após termos tomado essa resolução é Sacca Pāramī, firmeza com relação às nossas resoluções, não quebrá-las. Sacca significa honestidade, não mentir ou enganar a si mesmo. Alguns decidem observar os cinco preceitos, mas quando os amigos os chamam para ir beber, eles abandonam os cinco preceitos e ao invés, vão beber. Isso se chama não ter sacca. Por exemplo, vocês que tomaram a resolução de vir ouvir o Dhamma todo mês, mas chegada a hora de vir têm outras atividades, um amigo chama para ir aqui ou ali, ou tem algum outro trabalho a fazer e aí mudam de ideia. Esse mudar de ideia é falta de sinceridade, é não ser honesto consigo mesmo, é não ser honesto para com a resolução que tomou. Tomou a resolução mas não agiu de acordo, mudou de ideia. Isso é falta de Sacca Pāramī. Aquele que tem Sacca Pāramī, quando se decide a fazer algo, não tem como não fazer a não ser que ocorra algo além da nossa capacidade, por exemplo, ficou doente e realmente não podia vir, ou morreu. Neste caso não é capaz de agir como determinou.

Por exemplo, quando o Buddha fez uma sacca-adhitthāna debaixo da Árvore de Bodhi, no dia de lua cheia do sexto mês (lunar). Ele fez a sacca-adhitthāna "Vou permanecer sentado aqui até que alcance (a iluminação), até que encontre o Dhamma mais elevado que leve minha mente a

transcender o ciclo de nascimento e morte. Mesmo que meu sangue seque, não irei levantar deste local em hipótese alguma." Isto é o que se chama "sacca". Se não temos sinceridade, quando fazemos uma resolução, achamos que vamos conseguir mas na hora de fazer talvez não consiga - isso se não tiver sinceridade. Se tiver sinceridade, nem um elefante consegue arrastar a pessoa, ela irá só se for para fazer aquilo que determinou, a não ser que a situação realmente esteja além da capacidade dela. Isto é o Sacca Pāramī ao qual aqueles que desenvolvem os pāramīs devem dar importância.

Tendo Sacca Pāramī, o terceiro item que devemos ter é Viriya Pāramī - esforço, empenho, diligência. Por exemplo, se determinou vir ao monastério mas no dia de vir ficou com preguiça - na noite anterior esteve ocupado ou foi a uma festa e chegou em casa tarde da noite, foi dormir tarde. Tem que acordar cedo para pegar a estrada mas não tem diligência suficiente, não se esforçou o suficiente, quer dormir mais do que quer pegar a estrada. Se não houver esforço, mesmo que tenha sinceridade, não mude de ideia e não vá a outro lugar, mas não consegue agir de acordo com a determinação que havia feito porque não tem diligência. Se tiver diligência, mesmo que queira dormir, mas tendo feito a determinação de ir ao monastério, tem que forçar a si mesmo e conseguir levantar, acordar e lavar o rosto, se vestir e pegar a estrada. Para isso é preciso ter Viriya Pāramī, diligência.

Um exemplo de Viriya Pāramī era Mahājanaka³. Ele naufragou em meio ao oceano, se não nadasse, não haveria como chegar à terra. Mesmo não vendo a terra, teve diligência em nadar - na medida em que ainda tivesse força para nadar, o faria. Aqui é a mesma coisa. Nos decidimos a vir ao monastério, se temos força para fazê-lo mas queremos dormir, temos que nos opor à vontade de dormir e se obrigar a levantar para se vestir e pegar a estrada.

Estando na estrada é necessário ter o quarto pāramī para que consiga chegar ao local do monastério, isto é Khanti Pāramī, resiliência. Isto porque durante a viagem é possível que encontre obstáculos, como chuva, inundação na estrada, trânsito engarrafado, acidente na estrada, e então não será capaz de seguir por essa estrada, terá que usar outro caminho. Se não tiver resiliência, é possível que não venha. Mas se tiver resiliência, não importa a dificuldade, consegue aguentar. Se esforça em dirigir, em caminhar até chegar ao destino final.

Esses quatro pāramīs unidos são ferramentas para desenvolver os demais pāramīs. Por exemplo Mettā Pāramī. Mettā Pāramī significa amar, bem-querer os demais. Ter o desejo de que as demais pessoas obtenham felicidade de nossas ações, por exemplo, doar. Se temos algo, temos satisfação em dividir com os demais. Mesmo que às vezes as pessoas se comportem de forma inapropriada ou não-inspiradora, mas se temos mettā, nós a resguardamos. Se alguém vier nos irritar, o perdoamos. Não nos apegamos àquela raiva, cuidamos de nossa mettā para que ela persevere. Isto

3 Uma vida passada do Buddha.

é desenvolver Mettā Pāramī, temos que ter só bons pensamentos e intenções para com as demais pessoas sem se preocupar com como aquelas pessoas se comportam. Se agem bem ou mal, não importa - não é nossa obrigação ir agredi-los, não é nossa obrigação prejudicá-los mesmo que eles nos prejudiquem. Temos que perdoá-los porque desejamos ter mettā. Não ficamos chateados por aquilo que perdemos, porque aquilo que perdemos não tem tanto valor quanto mettā. Porque se temos mettā, nossa mente se pacifica, tem frescor e bem-estar. Se nos falta mettā e surge raiva e ódio, nossa mente ficará quente como fogo, não terá felicidade. Ter mettā é melhor, quando temos mettā, a mente tem frescor e felicidade e será capaz de desenvolver os demais pāramīs adiante.

Tendo Mettā Pāramī, estamos prontos para desenvolvermos Dāna Pāramī. Dāna Pāramī é dividir, abrir mão das coisas boas que temos em excesso, além da nossa capacidade de utilizar ou guardar. Se guardarmos não gera benefício algum, então abrimos mão, dividimos aquela coisa boa com outras pessoas. Isto se chama desenvolver Dāna Pāramī. Porque se não desenvolvermos Dāna Pāramī, ficaremos sofrendo apegados aos diversos bens materiais e será motivo para não podermos ir realizar outras tarefas mais importantes, porque temos que ficar cuidando e protegendo todos esses bens materiais. Aquilo que não conseguimos usar durante nossa vida, também não conseguimos carregar conosco após a morte, é melhor levar e dividir com os demais. Se temos mettā, bem-querer pelo bem-estar das demais pessoas, será fácil desenvolver Dāna Pāramī. Fará que os demais se beneficiem e obtenham felicidade dos bens materiais que possuímos para que se encerre nosso dever em ter que tomar conta e proteger-los, e assim podermos ir desenvolver os demais pāramīs, que é uma atividade que consome tempo.

O próximo pāramī é Sīla Pāramī. Se temos Dāna Pāramī, temos uma mente de mettā, não temos preocupação com bens materiais nem ganância em obtê-los, será muito fácil observar os cinco preceitos. Isto porque aquele que tem mettā, que é generoso, não gosta de oprimir as demais pessoas, não gosta de matar animais e tomar a vida alheia, não gosta de roubar, cometer adultério, mentir, usar intoxicantes ou agir de forma baixa. Isto se transforma em Sīla Pāramī.

Se não tivermos Mettā e Dāna Pāramī, será difícil desenvolver Sīla Pāramī. Aqueles que ainda desejam obter muitos bens materiais realizam muitas maldades e mal-carma para obter aqueles bens, porque é mais fácil obter riqueza fazendo maldade do que fazendo bondade. Mas aquele que não deseja nenhuma riqueza, que só pensa em doar, nunca realizará maldade ou mal-carma, terá Sīla Pāramī. Sīla Pāramī são os cinco preceitos e quando se é capaz de resguardar esses preceitos, podemos aumentar e incluir mais três preceitos. Quando for capaz de observar cinco preceitos, em seguida vai querer incluir mais três preceitos, chegando a oito, o que se chama os "oito preceitos".

Os oito preceitos são Nekkhamma Pāramī. Os oito preceitos vão treinar a mente a não buscar felicidade vinda das imagens, sons, cheiros, sabores e objetos, os cinco prazeres sensuais. Nekkhamma significa abandonar sensualidade, não consumir sensualidade, abandonar o

consumo de sensualidade. Os cinco preceitos ainda não proíbem o consumo de sensualidade, apenas proíbe fazer maldades. Mas quando observamos os oito preceitos, estamos proibidos de buscar prazeres sensuais. Por exemplo, o terceiro preceito significa abandonar aquela atividade, ou seja, não ir para cama com ninguém. (Os oito preceitos) também proíbem comer por desejo, deve-se comer de acordo com a necessidade do corpo, por exemplo, uma ou duas vezes ao dia mas sem passar do meio-dia. Após o meio-dia devemos parar de buscar prazer através da comida. Comemos apenas para que o corpo sobreviva, como se comida fosse um remédio, comemos no horário certo, uma ou duas vezes ao dia mas não após o meio-dia.

Também proíbe buscar felicidade indo visitar lugares de distração, ir a espetáculos e ouvir música, enfeitar o corpo com roupas bonitas, embelezar-se com cosméticos e perfumes. Não devemos procurar felicidade desta forma. Também não se deve dormir demais, dorme-se apenas para descansar o corpo, mas não por prazer ou por desejo, então não deitamos em colchões grossos e camas grandes, dormimos no chão duro. Se dormimos no chão duro, quando o corpo descansou o suficiente, acordamos e tendo levantado não sentimos desejo de deitar de novo porque dormir no chão duro não é prazeroso. Se dormimos num colchão grosso, após o corpo descansar e acordarmos, ao invés de levantar, queremos continuar deitado porque está agradável, queremos continuar obtendo prazer através do corpo fazendo contato com algo macio. Dormir num colchão grosso e macio é agradável e dá prazer, assim dormimos mais que o necessário para o corpo e desperdiçamos tempo. Não vamos ter tempo para desenvolver os próximos pāramīs, ou seja, Upekkhā Pāramī.

Aquele que é capaz de desenvolver Nekkhamma Pāramī será capaz de chegar a Upekkhā Pāramī. Upekkhā Pāramī é pacificar a mente e concentrar-se em samādhi até que sobre apenas ciência pura, apenas equanimidade. Para que a mente consiga se unificar em samādhi, em equanimidade, é preciso ter tempo para desenvolver sati de forma contínua porque sati é o Dhamma que leva a mente a atingir paz, equanimidade. Temos que desenvolver sati desde a hora em que acordamos até a hora em que formos dormir porque se só desenvolvermos sati na hora de praticar meditação, não haverá força suficiente, não será capaz de levar a mente a alcançar appanā-samādhi. É necessário desenvolver sati continuamente. Para poder desenvolver sati o tempo todo, não podemos ter atividades que envolvem sensualidade. Portanto, temos que ter o apoio de Nekkhamma Pāramī para desenvolvermos sati. Se formos usar nosso tempo buscando o prazer de dormir, comer, ir a festas e jantares, ir assistir espetáculos, desperdiçar tempo se enfeitando ou buscando prazer através dos olhos, ouvidos, nariz, língua e corpo, não teremos tempo para desenvolver sati de forma contínua.

O melhor meio de desenvolver sati de forma contínua é praticar jomgrom (meditação andando) e meditação sentada. Esse é o melhor método porque não haverá nada vindo incomodar e interromper o desenvolvimento de sati. Se formos usar outras atividades, haverão muitas

oportunidades para que outros eventos puxem a mente para fora de forma que não consigamos permanecer com a prática de sati. Mas se estivermos sós, num local recluso, teremos tempo para praticar jomgrom e sentar em meditação, nosso esforço para desenvolver sati de forma contínua será fácil e progrediremos rápido. Assim, quando sentar em meditação, a mente será capaz de atingir appanā-samādhī. Se conseguir atingir appanā-samādhī, vai ter Upekkhā Pāramī porque equanimidade é resultado de pacificar a mente, unificar a mente em appanā-samādhī; e o prazer que nasce de equanimidade é superior a todos os demais prazeres vindos dos sentidos que já tenha experienciado e então será possível utilizar o conhecimento que recebemos do Buddha para poder encerrar todos os desejos, desejos em obter prazer das coisas que existem neste mundo.

Por exemplo, desejos por imagens, sons, cheiros, sabores, toque - o que se chama "kāma-tanhā". Ou então desejo por prosperidade em bens materiais, status e elogios, isto se chama "bhava-tanhā". Todos aqui querem prosperidade em bens materiais, status e elogios, mas esse desejo é capaz de gerar sofrimento porque quando não conseguimos o que queríamos, surge sofrimento e desapontamento. Outro tipo de desejo se chama "vibhava-tanhā", é o não querer que nossos bens, status, fama e prazeres se percam. Isto faz a mente sofrer porque essas bens, status, fama e prazeres são dhammas que se desenvolvem e se degeneram, são chamados "loka-dhammas". Se ganhamos bens, status, fama e prazeres, também vamos perder bens, status, fama e prazeres. Mas quem não é inteligente e não enxerga essa verdade deseja que hajam apenas ganhos, têm bhava-tanhā e têm vibhava-tanhā, não querem que os bens, status, fama e prazeres se percam. Mas quando a verdade se manifesta, se desapontam, sentem dor e sofrimento. Se perderem muito, pode chegar a ponto de quererem cometer suicídio. Isto ocorre por falta de sabedoria, falta de equanimidade.

Aquele que desenvolve Upekkhā Pāramī encontra uma felicidade que está acima da felicidade que vem de bens, status, fama e prazeres dos sentidos; não dá importância, não se interessa em buscar bens, status, fama ou buscar prazeres através dos olhos, ouvidos, nariz, língua e corpo; deseja que aquela felicidade dure muito tempo e vê com sabedoria que aquilo que vem destruir essa felicidade vinda da paz são esses três tipos de desejos: kāma-tanhā, bhava-tanhā e vibhava-tanhā. Se ainda não sabem, ouvem o Dhamma e quando ouvem as Quatro Nobres Verdades, entendem imediatamente. Por exemplo, quando o Buddha ainda não havia descoberto as Quatro Nobres Verdades haviam praticantes, como os cinco ascetas⁴, que já haviam conseguido alcançar appanā-samādhī, mas quando saíam de appanā-samādhī e viam coisas que não estavam de acordo com seus desejos, ainda sofriam. Por exemplo, viam velhice, doença, morte e sofriam, mas não conseguiam entender de onde vinha este sofrimento. Mas assim que o Buddha ensinou as Quatro Nobres Verdades: o sofrimento surge dos três tipos de desejos, kāma-tanhā, bhava-tanhā e

4 O grupo de cinco ascetas que acompanhava o Buddha durante sua luta para alcançar a iluminação e que mais tarde se tornaram seus primeiros discípulos.

vibhava-tanhā; e o surgir destes desejos é por não ver o Sacca-Dhamma, o fato de que todas as coisas neste mundo são impermanentes, tendo surgido, têm que desaparecer. O Buddha ensinou aos cinco ascetas que bens, status, fama, prazer e mesmo este corpo, têm a natureza de se desenvolverem e então degenerar. Ao ouvir essa verdade, Aññā Kondañña conseguiu alcançar o primeiro estágio de transcendência do sofrimento: não mais sofrer com a velhice, doença e morte do corpo pois viu a verdade de que é normal esse corpo envelhecer, adoecer e morrer. Ninguém é capaz de impedi-lo de envelhecer, adoecer e morrer; e a causa do sofrimento é não querer que ele envelheça, adoença e morra, o que se chama "vibhava-tanhā".

Conseguimos abandonar vibhava-tanhā porque vemos que é maléfica, é o que destrói a paz e felicidade da mente. Quando abandonamos, a mente volta à paz, volta à equanimidade. De então em diante, se o corpo envelhecer, adoecer e morrer, não é mais problema. Isto é Pañña Pāramī que ouvimos do Buddha ou do ensinamento dele que nos foi transmitido pelos Sāvaka Arahants ou através do Tipitaka e demais livros de Dhamma que foram registrados. Este é um conhecimento que não existe em outras religiões. Se não viermos estudar, não viermos ouvir os ensinamentos do Dhamma, não vamos saber que nossa felicidade está em appanā-samādhi, está na equanimidade e não saberemos que o sofrimento que destrói a felicidade de samādhi vem de tanhā, dos diversos desejos.

Após atingirmos equanimidade, quando saímos de samādhi, temos que usar sabedoria para proteger esta equanimidade. Quando surgir um desejo, quer seja kāma-tanhā, bhava-tanhā ou vibhava-tanhā, temos que usar sabedoria, usar a verdade, as três características, para ensinar a mente, para que ela aceite que não é possível fugir da verdade, que não se deve desejar o que é impossível porque é um sofrimento inútil. Então vemos que todas as coisas são da natureza de desenvolver e degenerar, que beleza e feiura são um par, caminham juntos. Esse corpo é belo mas também fica feio, por exemplo, quando envelhece, adoce e morre, o corpo que antes era belo deixa de ser. Como uma flor que colhemos para colocar num jarro. Quando é posta há pouco tempo ainda está bonita, mas após apenas alguns dias começa a murchar e no final apodrece, não é mais bela. Isto é algo para qual devemos usar sabedoria para contemplar com frequência, a degeneração das diversas coisas às quais nos apegamos, que amamos, que desejamos obter para nos dar prazer. Mas só obtemos coisas falsas, obtemos só um instante de prazer e logo em seguida experienciamos sofrimento quando aquilo que amamos muda, se transforma, se degenera e desaparece. Isto é sabedoria.

Se no começo ainda não temos sabedoria, não enxergamos a verdade e as três características (do samsāra), temos que vir ouvir os ensinamentos do Dhamma. Como vocês que vêm regularmente, vêm ouvir a verdade sobre as coisas: são anicca, impermanentes, são da natureza de surgir e desaparecer; são anatta, ninguém consegue impedi-las de degenerar-se, de desaparecer. Se não queremos que se degenera, que permaneça para sempre, sofreremos porque este desejo é a causa

primeira do sofrimento mental. Esse conhecimento ganhamos por ouvir o Dhamma, e tendo ouvido, em seguida, devemos contemplar com frequência. Por exemplo, somos ensinados a refletir com frequência que tendo nascido, é natural que ocorra velhice, doença e morte; é natural que haja separação (do que é querido); não conseguimos evitar velhice, doença e morte nem a separação (daquilo que nos é querido). Se não refletirmos com frequência, logo nos esquecemos e, tendo esquecido, queremos que dure muito tempo, queremos que haja somente felicidade, queremos que haja somente progresso, não queremos degeneração, aí, quando vem a degeneração, surge o sofrimento. Mas se ensinamos nossa mente, a alertamos frequentemente que estamos no mundo de anicca, dukkha e anatta, sabemos que nada é capaz de ser sempre de acordo com nossos desejos. Por isso devemos administrar nossos desejos, quando eles se opõem à realidade, devemos interrompê-los imediatamente.

Por exemplo, não queremos ficar doentes mas quando vamos ao médico ele diz que temos câncer. Temos que aceitar imediatamente: não deseje que não seja verdade, não deseje que desapareça, que ele se cure ou não, é assunto para o futuro, no momento presente é assim, primeiro aceite isto. Cuidar para que se cure ou não, é assunto para o futuro. Cuide, se sarar é bom - mas é bom temporariamente, sara temporariamente, logo tem que ficar doente novamente. Se não for essa doença será outra e no final temos que morrer. Não importa o que seja, temos que aceitar a doença, aceitar a morte. Se temos sabedoria para alertar a mente com frequência, aceitaremos porque não queremos sofrer. Se aceitamos, nossa mente não sofre. A ainda não aceitamos porque nossa mente ainda não é pacífica o suficiente, ainda falta equanimidade., Se ainda não aceitamos, temos que tentar pacificar mais a mente, tentar ter mais equanimidade. Se a mente tem equanimidade, quando vê a verdade, aceita imediatamente porque esta aceitação é útil para a mente, não é danosa, porque pacifica a mente, cessa o sofrimento. Não aceitar é danoso para a mente porque faz que ela sofra, fique confusa, estressada.

Este é o Pañña Pāramī que temos que desenvolver ouvindo ensinamentos. Se ainda não sabemos, primeiro ouvimos os ensinamentos. Se já sabemos, ouvimos os ensinamentos e os contemplamos com frequência. Refletimos sobre anicca, sobre dukkha e sobre anatta com frequência. Se temos anicca, dukkha e anatta em nossa mente, quando surge sofrimento em nossa mente, somos capazes de usar anicca, dukkha, anatta para abandonar o desejo que está causando sofrimento imediatamente. Isso é capaz de fazer nossa mente não mais sofrer com as coisas, é capaz de eliminar o desejo de nossas mentes, é capaz de nos fazer transcender todo sofrimento e não termos mais que voltar a nascer e morrer novamente. Isso porque a causa para que nossa mente continue nascendo e morrendo é kāma-tanhā, bhava-tanhā e vibhava-tanhā. Mas se sempre temos as três características em mente e temos uma mente equânime o tempo todo, seremos capazes de remover esses três desejos quando surge o sofrimento e tendo removido eles não voltam mais

porque remover com sabedoria é remover a raiz do problema. A raiz dos desejos é mohā-avijja⁵ que nos impede de ver as três características do mundo e então surge apego, deleite, desejo para que aquilo que gostamos fique conosco por muito tempo. Isso porque não vê as três características: é anicca, impermanente; tendo vindo, tem que ir; tendo surgido, tem que desaparecer.

Se temos sempre as três características em mente, quando nos deixamos levar por algo e surge o desejo de obter isso ou aquilo, conseguimos cortar imediatamente porque vemos que é anicca, dukkha e anatta. Este é o Pañña Pāramī que é a luz que ensina a mente a ver a causa do sofrimento e a causa para a cessação do sofrimento. Ver a causa é ver kāma-tanhā, bhava-tanhā e vibhava-tanhā; ver a causa para a cessão é ver as três características, ver anicca, dukkha e anatta. Aquele que vê o tempo todo anicca, dukkha, anatta em tudo, quer sejam coisas exteriores ou interiores da mente, é capaz de remover todas os desejos de sua mente. Quando não há desejos, não há sofrimento e não há mais nascer e morrer. Esta é a forma de desenvolver os dez pāramīs que o Buddha desenvolveu e então trouxe para ensinar a nós que ainda não os temos para que possamos desenvolver-los. Peço que vejam o valor do tempo de suas vidas e que não tem nada mais útil para nossa vida e mente do que desenvolver esses dez pāramīs. Buscar riqueza, status e elogios, buscar prazeres dos sentidos é buscar felicidade falsa porque no final ela se transforma em sofrimento. Quando o corpo não mais consegue buscar riqueza, status, elogios, buscar prazeres dos sentidos, ou quando a riqueza, status, elogios, prazeres dos sentidos se degeneram, desaparecem, se encerram, nossa mente encontra com sofrimento em vez de encontrar felicidade. Mas se não formos em busca destas coisas, quando se perdem, não sofremos. Devemos buscarmos paz mental, libertar a mente do sofrimento, desenvolvendo todos esses pāramīs.

Portanto, o verdadeiro propósito de nossa vida é desenvolver esses dez pāramīs porque todos nós queremos transcender ao sofrimento; ninguém quer sofrer, ninguém quer envelhecer, adoecer e morrer. Mas se não tivermos esses dez pāramīs, não seremos capazes de interromper o voltar a nascer, envelhecer, adoecer e morrer porque não destruímos a causa do nascimento, velhice e morte, ou seja, os três desejos. Se temos os dez pāramīs em nosso coração, seremos capazes de interromper de forma definitiva todos os desejos, de forma que não consigam mais surgir. Se não há desejo, o ciclo de nascimento e morte se encerra, o sofrimento que surge da velhice, doença e morte se encerra. Esse é nosso verdadeiro trabalho. O trabalho de desenvolver estes dez pāramīs. Às vezes talvez tenhamos que realizar outros trabalhos, por exemplo, trabalho relacionado com cuidar do nosso corpo. Isto porque se não tivéssemos um corpo, vida, não poderíamos desenvolver esses pāramīs. Então temos que trabalhar para comer e obter os quatro requisitos para este corpo: comida, medicamentos, vestimentas e abrigo. Tendo o suficiente, devemos dedicar tempo para desenvolver esses dez pāramīs. Porque se apenas buscamos os quatro requisitos o tempo todo sem se interessar em desenvolver os pāramīs, quando esse corpo morrer, se desintegra, mas nós ainda

5 Mohā: ilusão mental; avijja: ignorância (da realidade).

continuamos presos ao ciclo de nascimento e morte.

Portanto, buscar esses quatro requisitos é feito apenas para que esse corpo tenha força suficiente para desenvolver esses dez pāramīs. Não use a força do corpo para buscar prazeres levado por desejos. Por exemplo ir passear em locais de distração, lugares turísticos, isso é usar o corpo para um o objetivo errado. É criar máculas para a mente porque engendra mais vidas e nascimentos para ela. Temos que tomar esse corpo sustido pelos quatro requisitos e usar para desenvolver os dez pāramīs: desenvolver Adhithhāna Pāramī, Sacca Pāramī, Viriya Pāramī, Khanti Pāramī, Mettā Pāramī, Dāna Pāramī, Sīla Pāramī, Nekkhamma Pāramī, Upekkhā Pāramī e Pañña Pāramī. Se começamos por adhithhāna, depois sacca, viriya e khanti pāramī, seremos capazes de progredir em seguida e ter boa vontade, ser generoso, observar preceitos, renunciar a prazeres sensuais, ter uma mente pacífica e equânime, uma mente sábia e inteligente que tem as três características dentro de si o tempo todo. Nossa mente será capaz de transcender a todo sofrimento.

Foi assim o começo da prática do Buddha e de todos os Sāvaka Arahants. Qualquer um que praticar tal como o Buddha praticou, também obterá os mesmos resultados. Não depende de gênero ou idade, não depende de ser leigo ou monástico, não depende de ser budista, não depende de ser Tailandês ou estrangeiro. Qualquer um que conseguir desenvolver esses dez pāramīs conseguirá transcender o sofrimento do ciclo de nascimento e morte. Esse transcender não depende de gênero ou idade, não depende de ser homem ou mulher, criança ou adulto, não depende de ser monástico ou leigo, não depende de ser um budista. Não importa quem, se tiver estes dez pāramīs, conseguirá alcançar (a iluminação).

É possível alguém ter desenvolvido estes dez pāramīs em vidas passadas, mas nesta vida nascer longe do Buddha Sāsanā. Isto não implica que não tenha pāramī, os pāramīs que desenvolvemos em vidas passadas ficam conosco. É por isso que alguns daqueles que nascem longe do Buddha Sāsanā vêm praticar budismo e se tornam monges. É porque em vidas passadas eles desenvolveram esses pāramīs, e é isso que os impulsionam a continuar desenvolvendo-os. Eles irão para onde quer que seja um local apropriado para desenvolver os pāramīs. Por exemplo, atualmente aqui na Tailândia existem locais apropriados para desenvolver os dez pāramīs. Aqueles que vivem no exterior, mesmo num país onde haja fartura material, mais que no nosso, ainda se esforçam em atravessar o oceano para desenvolver os dez pāramīs no nosso país, porque nosso país é um local que facilita esse desenvolvimento. É uma terra fértil para cultivar mérito, "puññakkhette", onde existem seres iluminados que nos dão força, encorajamento e conhecimento, nos auxiliam no desenvolvimento desses dez pāramīs. Por isso não é estranho que estrangeiros venham para Tailândia se ordenar. É porque eles veem a importância destes dez pāramīs. Eles sabem que estes dez pāramīs serão a causa para que eles transcendam todo sofrimento do ciclo de nascimento e morte. E não tem outro lugar neste mundo tão propício ao desenvolvimento destes dez pāramīs quanto a Tailândia.

Por isso deveríamos ter orgulho, e deveríamos tentar colher este benefício também. Não sejam como uma colher na panela de cozido, fica no cozido o tempo todo, mas não sabe o valor dele ou qual o tipo de cozido. Peço que sejam como a língua e o cozido, enxerguem a importância do ensinamento do Buddha. Enxerguem o valor de desenvolver esses dez pāramīs para que possam dedicar suas vidas a desenvolver-los porque não há nada que traga mais valor e benefícios para nossa mente do que desenvolver esses pāramīs. Se não desenvolvermos, não conseguiremos terminar essa tarefa nesta vida, e ainda teremos que continuar renascendo e morrendo e na próxima vida talvez já não tenhamos o Buddha Sāsanā para nos mostrar o caminho e tenhamos que ir tateando, como um cego, até podermos nos encontrar com o próximo Buddha que então nos guiará a desenvolver os dez pāramīs e então nos libertemos do ciclo de nascimento e morte. Por isso peço que usem esse tempo valioso desenvolvendo os dez pāramīs. Não percam tempo com as diversas coisas deste mundo que trazem felicidade falsa, felicidade momentânea, e em seguida se transformam em sofrimento. Essa é a importância de vir ao monastério para desenvolver os dez pāramīs. Peço que levem isto para refletir e praticar e disto obtenham os benefícios e felicidade. Já ensinei tempo suficiente, por isso peço para encerrar aqui. Peço licença para recitar o anumodanā e dar uma bênção.