

Ajahn Chah fala sobre a atitude correta na prática. Há uma segunda tradução desta mesma desanā para a língua inglesa chamada “No Abiding”.

Sem Morada

... “não deve ser possível” e aí não pratica, na verdade todos ensinamentos do Buddha fazem sentido completamente... “Não deve ser possível” mas talvez seja. É estranho realmente, é estranho realmente... No começo eu fui sentar de olhos fechados, só isso e já não acreditei. “Sentar de olhos fechados... não vejo qual a utilidade de sentar de olhos fechados.” Além disso fui praticar jomgrom , vai e volta, anda dessa árvore até a outra, vai e volta, vai e volta: preguiça. “Andar para quê? Anda, vai e volta, não tem utilidade nenhuma.” Pensava assim. Mas na verdade a prática de jomgrom tem muita utilidade, sentar em meditação tem muita utilidade, mas a característica de algumas pessoas é ser mais hábil em praticar andando, outros em praticar sentado, é a característica deles, é misturado desse jeito. Mas a gente não pode jogar fora, não dá para só sentar em meditação, só praticar jomgrom... No Abhidhamma eles ensinam quatro posturas: de pé, andando, sentado, deitado. Nós usamos essas posturas, é só a questão de ser mais hábil em ficar de pé, andar, sentar ou deitar, não importa. Agora se vai ser rápido ou devagar é algo que acontece sozinho, naturalmente. Num dia a gente anda quantas horas, senta quantas horas, deita quantas horas? Não importa, no final é sempre ficar de pé, andar, sentar ou deitar. “Ficar de pé, andar, sentar e deitar: faça com que sejam iguais.” É o ensinamento do Dhamma: “pratique para que sejam iguais, que as posturas sejam iguais.” O que são posturas? Ficar de pé, andar, sentar, deitar, que elas sejam iguais. Eeh! Não conseguia entender, “que elas sejam iguais... Deve ser para deitar duas horas, ficar de pé duas horas, sentar duas horas, deve ser isso...” Eu tentei fazer isso, não aguenta, não aguenta com certeza! Ficar de pé duas horas, sentar duas horas, andar duas horas, deitar duas horas é o que se chama “fazer as posturas serem iguais”. Isso é ouvir mal, ouvir ao pé da letra, está errado. Fazer as posturas serem iguais diz respeito à nossa mente, nossa sensação, só isso, ele não estava falando de maneira comum, é para fazer sabedoria nascer na nossa mente, é para que ela tenha sabedoria, para que ela tenha luz. A nossa ciência ou nossa sabedoria, mesmo que a gente esteja de pé, andando, sentado ou deitado, esteja sempre ciente, sempre entendendo os diversos objetos mentais. Quer eu esteja de pé, deitado, andando ou parado eu vou estar sempre ciente dos objetos mentais, do fato de que todos esses objetos mentais são apenas anicca, dukkha, anatta. Esse ensinamento é possível, sentir, saber assim é possível, a mente se desenvolve dessa forma. Quando quer que faça contato com um objeto mental, vê anicca, dukkha, anatta o tempo todo dessa forma. Quer esteja de pé, andando, sentado ou deitado, ela tem essa visão, mesmo quando há gostar ou odiar, ela ainda não joga fora sua prática, ela está ciente. Dá jogo, dá jogo... caso a gente fixe a mente na prática de forma contínua. De forma contínua significa ela larga (1) continuamente, continuamente, ela larga continuamente. Quando ela tem uma sensação que de acordo com as convenções das pessoas seja boa, ela ainda não se deixa levar. Quando ela tem uma sensação ruim, não se deixa levar. Ela não se perde no ruim, ela não se perde no bom, essas convenções, ela vai em linha reta sempre. Essa postura dá para fazer ser igual, se ainda não estiver igual dá para arrumar para que fique igual. Se estivermos falando sobre coisas interiores, não sobre coisas exteriores, falando sobre a mente, falando sobre as sensações.

E aí a gente, né, se a postura da mente for sempre igual, se recebe elogio fica por isso mesmo, se recebe criticismo fica por isso mesmo, ela não corre para cima, não corre para baixo, fica desse jeito, por que? Ela conhece o perigo, conhece o obstáculo nessas coisas todas, vê o lado ruim, vê o mal nos elogios, vê o mal nas críticas como sendo iguais. Pode-se dizer ficaram iguais. Esse tipo de sensação chama-se sensação interna, olhar para dentro, não é olhar para fora. Essas sensações todas, caso a gente

ouça do jeito normal, se sentir uma sensação boa nossa mente também fica boa, acontece junto, se sentir uma sensação ruim a mente já não fica muito boa, não gosta, é desse jeito. Assim as posturas já não estão mais iguais, elas são iguais na medida que estamos cientes das sensações, se se apegar ao bem, sabe, se se apegar ao ruim, sabe, só isso já é melhor. Essas posturas estão iguais mas ainda não consegue largar, mas está ciente continuamente. Se se apegar ao bem, está ciente de si, se se apegar ao mal, está ciente de si. “Esse tipo de apego não é o caminho, estou ciente disso, entendo isso, mas ainda não consigo fazer!” Ainda não largou 50%, 20%, mas já entendeu que se largar isso vai encontrar paz. Quando a gente vai se esforçando para praticar, vê o mal da sensação “gostei” ou “não gostei”, ou vê o mal dos elogios e vê o mal das críticas como sendo iguais. É isso, não há diferença alguma, elogios e críticas são a mesma coisa. Se for falar sobre a mente das pessoas no mundo, se for criticar... não dá, oprime o coração. Se for elogiar fica alegre e feliz. É assim por natureza. Quando enxerga de acordo com a verdade, a sensação da crítica tem um mal, a sensação do elogio tem um mal, há mal em se apegar ao elogio, há mal em se apegar à crítica. Só há mal caso a gente leve essas coisas a sério. Quando esse conhecimento surge a gente sente que se for levar a sério as sensações vamos sofrer de verdade, sofre bem às vistas, se for se apegar ao bem, ao mal, surge sofrimento. E enxerga: "esse sofrimento... esses apegos são causa para sofrimento. Agarra o mal, agarra o bem." Já enxergamos o problema. Por que vemos problema? Tendo se apegado assim, agarrado assim, vemos o problema. Não há felicidade. Então começa a procurar um jeito de largar, “onde vou largar isso...?” Largar.

No budismo a gente fala “não se apegue”, mas as pessoas não ouvem a história inteira, “não se apegue”. O Buddha ensinou a pegar mas sem se apegar (2), entenda assim. Por exemplo essa lanterna, o que é isso, essa lanterna? Pega e vê “oh, é uma lanterna” e larga, não se apegar. Tem que pegar assim. Se nós não pegarmos nada vamos conseguir fazer alguma coisa? Não dá para praticar jomgrom, para fazer nada. Comece pegando, pode falar que é apego mas depois vira pāramī . Por exemplo querer vir, Jagaro veio até Wat Pah Pong, teve que querer antes, se ele não sentisse que queria vir não vinha, vocês também não vinham. A pessoa tem que ter desejo de vir, então vem, pode-se dizer veio por desejo. Quando há desejo o Buddha ensinou a não se apegar, ele vem e depois vai. O que é isso aqui? Está em dúvida então pega e olha, “oh isso é uma lanterna” e larga. Isso é pegar mas não se apegar. Larga, entende e depois larga. Em outras palavras entende e larga. Pega para olhar e larga, larga. Esse aqui eles dizem é bom, esse aqui eles dizem é ruim, entenda e largue, entenda tanto o bom quanto o ruim, e largue. Não age por burrice, não pega com burrice, pega com sabedoria. Essa postura dá para ser igual, tem que ser igual desse jeito. A mente é capaz, faça a mente saber, faça nascer sabedoria. Quando a mente tem sabedoria, o que vai ser mais elevado que isso? Se ela pegar algo não há problema, pega mas não se apegar, pega, olha, entende, larga. Surge um som, a gente sabe que as pessoas dizem que isso é bom, e larga, as pessoas dizem que isso é ruim, e larga. Conhece bem e o mal, a pessoa que não conhece bem e mal vai pegando tanto o bem quanto o mal e sofre, a pessoa que conhece bem e mal não se apegar ao bem, não se apegar ao mal. A pessoa que se apegar ao bem e ao mal não conhece bem e mal.

E que as pessoas dizem: o que quer que a gente faça... no período de tempo que temos aqui, nós vivemos para quê? Nós trabalhamos, nós trabalhamos por que queremos o quê? As pessoas dizem: nós trabalhamos porque queremos aquilo, isso dizem faz sentido, o Buddha ensina ainda mais longe que isso. Faça esse trabalho, qualquer trabalho, não querendo nada. Por que não querer nada? As pessoas fazem esse trabalho porque querem aquilo, fazem aquele trabalho porque querem isso, esse é o raciocínio das pessoas mundanas. O Buddha ensina trabalhe por trabalhar, não queira nada. Se nós trabalhamos querendo algo, sofremos. Pode experimentar, é só sentar para meditar e quer samādhi, então fica sentado ali rangendo os dentes, é sofrimento, pode experimentar. Tem que ser mais refinado que isso, faça e largue, faça e largue. Tem uma questão, algumas pessoas perguntam, os brâmanes oferecem sacrifícios, eles desejam aquilo que estão pedindo, a prática desses brâmanes não leva ao fim do sofrimento pois eles fazem movidos por desejo. No começo a gente faz desejando que seja de um jeito, faz, faz... não dá! Faça até chegar ao ponto de não desejar mais nada, faça para largar. Mas ainda

assim faça. Esse Dhamma é paccattam, é profundo desse jeito. A gente faz isso, faz isso para quê? Para alcançar Nibbāna, pois então não alcança Nibbāna. Desejar isso para ter paz, é normal mas também não está correto. Faça tudo sem desejar nada. Se eu não desejar nada como é que vai ser? Não vai ser nada. Se for algo vai ser sofrimento. Isso é fazer algo sem ser nada. Isso é deixar a mente vazia, mas há atividade. Esse vazio a gente fala para as pessoas ninguém entende, mas quem praticar vai saber que o vazio é útil. Não é vazio de coisas que não existem, é vazio nas coisas que existem. Por exemplo essa lanterna não é vazia, mas nós vemos essa lanterna como sendo algo vazio, vazio. É vazio pois existe essa lanterna, essa lanterna é a causa para que haja vazio. Não é vazio de olhar naquela hora e não tinha nada, não é assim. Então as pessoas ouvem vazio mais não entendem nada, não sabem. Então tem que entender o vazio nas coisas que existem, não é vazio nas coisas que não existem. Pois é, tente isso.

Se alguém ainda tem desejos, como os brâmanes que oferecem sacrifícios. Por que eles oferecem sacrifícios? Porque querem uma coisa ou outra. Igual às pessoas que vêm procurar os monges “Luang Pó, jogue água benta em mim” “Por que? Jogar para que?” “Eu quero comer bem, viver bem, não ter doenças” “Pois é! Não vai escapar do sofrimento, esse é o seu desejo.” “Sofrimento? Não tem quem queira, isso não faz sentido!” Os mundanos querem fazer sentido, faz isso por aquilo, faz aquilo por aquilo outro. No Buddha Sāsana faz sem ter porquê, se tiver porquê não acaba. No mundo o que quer que se faça tem que ter motivo, o Buddha ensina para ir acima das razões, além dos motivos(3). E aí, como é que fica? A sabedoria dele diz para ir acima das razões, além dos motivos, acima do nascimento, além da morte, acima da felicidade, além do sofrimento. Experimente pensar nisso! Experimente contemplar isso. Não tem onde ficar, o que a gente conhece é ter onde ficar, mas agora não tem onde ficar, não sabe onde ficar. A gente vive no mundo dos apegos, se a gente não se apegar não sabe fazer nada. Não quer ir para o Nibbāna pois não há nada lá, não há nada. É como o telhado e o chão aqui, o limite para cima é o telhado, o limite para baixo é o chão, aquele é o mundo de cima, aqui é o mundo de baixo, o espaço que une esses dois mundos é vazio. Quem não conhece isso não tem onde morar, não sabe que o espaço vazio é onde as pessoas moram, vai morar em cima do telhado ou embaixo do chão. Mas esse espaço existe e está vazio, onde não há mundo. O que a gente conhece é existe um mundo então nós temos onde ficar, onde não há mundo está vazio. Corta todas as amarras, o Nibbana é vazio. Dá meia volta, não vai, tem medo, tem medo de não ver o filho, de não ver o neto, não ver isso ou aquilo... Então eu tenho que dar benção às pessoas "āyu, vanna, sukham, balam"(4) as pessoas ficam felizes e "saaaadhu!". Idade longa, feição bonita, muita felicidade e ter muita força, as pessoas gostam, agrada a elas, mas se eu disser “não há nada” todo mundo vai embora, não quer ouvir. É aí que as pessoas ficam presas no mundo, diz para elas irem bem ali, não vão pois não tem onde ficar. "Āyu, vanna, sukham, balam" “Eh! Muito bom!” Idade longa, "vanna" feição bonita, pele bonita, muita felicidade, idade longa... Gente de muita idade tem a pele bonita, existe isso? Já existiu alguma vez? Gente de muita idade tem muita força, existe isso? Gente de muita idade tem muita felicidade, existe isso? "Āyu, vanna, sukham, balam" "Saaaadhu!" Ficam felizes, o salão inteiro. "Āyu, vanna, sukham, balam" e ficam contentes, aí está, estão presos no mundo. Então os brâmanes oferecem sacrifícios porque querem algo, então oferecem sacrifício, querem aquilo que pediram então oferecem o sacrifício deles.

Isso é a mesma coisa, que nós viemos praticar aqui, não precisa oferecer sacrifício pois não desejamos nada. Não desejamos nada, se desejamos algo, ainda tem algo ali. Isso faz com que haja paz, acaba toda essa história, mas se falar desse jeito ficam incomodados, querem nascer de novo, isso e aquilo de novo... Então os praticantes, os upāsakas, os sábios, diz-se upāsakas, aproximem-se do Buddha, aproxime seu saber do Buddha, aproxime seu ponto de vista do Buddha, seja Supatipanno, Ujupatipanno, Ñāyapatipanno, Sāmicipatipanno, aproxime-se do Buddha. Aproximar-se do Buddha é aproximar-se do Dhamma dele, quem está próximo ao Dhamma está próximo ao Buddha. “Ānanda, se empenhe muito, pratique muito, quem me vê, vê o Dhamma, quem vê o Dhamma me vê.” Onde está o Buddha? A gente pensa que o Buddha veio ensinar e foi embora. O Buddha é o Dhamma, o

Sacca-Dhamma, entendam isso. Algumas pessoas abrem a boca para reclamar “Se eu tivesse nascido na época do Buddha eu também já teria alcançado”, a burrice aparece nessa forma. O Buddha ainda está presente hoje, só doidos acham que ele morreu. O Buddha é o Sacca-Dhamma, o Sacca-Dhamma é verdade por natureza, quer alguém nasça, continua como antes, quer alguém morra, continua como antes, o Sacca-Dhamma não desaparece do mundo. É dessa forma, está sempre presente dessa forma. Quer o Buddha nasça, existe, não nasça, ainda existe, quer alguém saiba, existe, ninguém saiba, ainda existe. Existe desse jeito. Então a gente fala para se aproximar do Buddha, se aproximar do Buddha. A gente vai chegando mais e mais perto para poder chegar ao Dhamma, quando chegarmos ao Dhamma nós chegamos ao Buddha, quando vemos o Dhamma, vemos o Buddha e todas as dúvidas desaparecem. O Buddha é o Dhamma, o Dhamma é o Buddha. É assim. Para facilitar: Como o professor Chu, Sr. Chu, antes era professor. Quando nasceu não era professor, era o Sr. Chu, foi aprender a ciência dos professores, passou no exame e ganhou o título de professor, é o professor Chu. Por que é professor? Por causa da ciência de professor, então diz-se “o Sr. Chu é um professor”, é assim. É professor por causa da ciência de professor, tem a ciência de professor então é professor. No futuro quando o professor Chu morrer a ciência de professor ainda continua existindo. Se alguém for estudar a ciência de professor e passar no exame, ainda vira professor, aquela pessoa vira professor em seguida. A ciência de professor não desaparece, é Sacca-Dhamma ainda existe no mundo, como o Sacca-Dhamma que fez com que o Buddha fosse o Buddha. Portanto esse é o motivo para dizer que o Buddha continua existindo. Então quem praticar vai ver o Dhamma, vendo o Dhamma vê o Buddha. Hoje em dia as pessoas não veem assim, não sei aonde elas estão procurando ver o Buddha. “Se eu nascesse na época do Buddha eu provavelmente não ia conseguir ser discípulo dele.” Isso! Corte logo de vez! Fala por burrice.

Entendam isso, a mente é algo muito importante e a nossa prática também. Não vá pensar “Quando acabar o vassa eu vou largar o manto (5)”, praticar assim não dá. A maldade é capaz de levar a matar alguém em um piscar de olhos, o kamma mais pesado. A bondade também num piscar de olhos é capaz de nos levar, entendam dessa forma. Não vão pensar “Eu já sou monge há muito tempo, posso praticar de qualquer forma” não! Se no momento certo nós abirmos espaço a maldade nos leva num piscar de olhos a fazer um mal kamma pesado, num piscar de olhos. Veja o Buddha por exemplo, ou todos os sāvakas, praticaram um tempo longo, quando chegou a hora foi só um piscar de olhos. Não sejam negligentes, não negligenciem coisas pequenas, nestas posturas que possuímos, se esforcem! É por isso que eu disse para ir para junto do Buddha, para se aproximar do Buddha, contemplar até conhecer o Buddha, entendam bem. Chega não? Já dever ser tarde da noite. Algumas pessoas estão ouvindo com sono, o Buddha não ensina para gente sonolenta ouvir, ele ensina para gente desperta, atenta...

Notas:

- Largar: em inglês costumam traduzir a expressão "plói wâng" como "let go", que é de fato uma boa tradução pois "let go" também possui um aspecto emocional agregado. "Largar" em português não tem essa carga emocional mas ainda assim eu escolhi essa palavra porque vai ser importante mais à frente nessa gravação, apenas entenda que ele está se referindo a um largar mental, largar um apego. Imagine uma pessoa que está segurando algo com muita força, de maneira obsessiva, e então volta a si e larga.
- Pegar / apegar: em tailandês a expressão utilizada é "yút mân", literalmente, "segurar firme". Na verdade ele está dizendo para segurar (yút) sem segurar firme (yút mân). Eu traduzi livremente como "pegar sem se apegar" pois com o decorrer da gravação a expressão vai sendo utilizada de

modos diferentes e eu não consegui encaixar a tradução de maneira coerente em todas as situações exceto caso utilizasse "pegar sem se apegar".

- Além das razões, acima dos motivos: na Tailândia a palavra para "razão", "motivo", "sentido", é o composto "hêtu-pôn", quebrado esse composto significa hêtu=causa e pôn=efeito. Ou seja, na Tailândia as pessoas perguntam “Qual é a causa-efeito disso?” significando “Qual a razão disso?” ou elas dizem “Isso não tem causa-efeito!” significando “Isso não faz sentido!” No decorrer do texto Ajahn Chah vem usando o termo nesse sentido, mas nesse ponto ele faz um trocadilho quebrando a palavra em duas, a tradução mais óbvia e mais correta seria “acima das causas, além dos efeitos” mas para manter coerência com o raciocínio que já vinha se desenvolvendo eu optei por uma tradução livre “acima das razões, além dos motivos”. Aqueles que quiserem podem entender usando o significado primário, mais profundo: “acima das causas, além dos efeitos”. Essa expressão, eu sinto, aponta para algo supramundano, além até mesmo da lei mais básica do universo: ação e reação.
- Āyu, vanno, sukham, balam: as palavras finais dos versos que são recitados por monges, como forma de benção ou agradecimento.
- Largar o manto: desistir da vida monástica.