

Upasika Kee Nanayon alerta às discípulas sobre os perigos do ego. Mais ensinamentos e uma biografia curta dela podem ser encontrados [nesse link](#) (tradução de máquina, portanto a qualidade não é muito boa).

A Víbora Dentro de Nós

Hoje é o dia costumeiro em que temos oportunidade de falar sobre a prática do Dhamma. Para aqueles que praticam, ter sati sempre administrando a mente constantemente é algo muito útil. O ponto importante é não deixar que ela se distraia muito. É necessário controlar o corpo, a fala e a mente para que eles voltem ao normal, até conseguir. E cuide para que não fale à toa sobre coisas inúteis. Se conseguir ter sati administrando sua mente em todas as situações, o sofrimento e as máculas diminuem automaticamente. Mesmo que cometa um erro ou se distraia, ainda consegue estar ciente e acompanhar. Não larga e se deixa levar, porque temos que treinar, temos que ter sati, pois quando quer que larguemos sati, será um dano para nós mesmas. Isso tem que surgir, o detalhe é esse: o mais elevado benefício está na mente, não em algo externo. Temos que refletir sobre nossos atos para que tenham embasamento. Temos que separar e tirar tudo aquilo que não tem propósito para fora. Não faça, fale ou pense em coisas sem propósito. Quando realizando qualquer atividade, temos que fazer de forma que haja benefício para si mesma, faça ter uma mente pacífica.

E qualquer atividade, realize tendo sati, assim tudo vai ser bem feito. Mas se for algo feito com distração, vai ser mal feito e vai causar danos, e vai fazer com que essa mente saia de seu estado normal porque vai haver olhar as coisas do ponto de vista "gosto" ou "não gosto" disso e daquilo, e já sabemos que se essa mente cair sob o poder das kilesas, tiver apego a "eu" ou "ele" de uma forma ou de outra, faz com que a mente se degenera e fique suja. Portanto temos que conseguir controlar para que ela permaneça em seu estado de normalidade. Então automaticamente aquela atividade será útil. Não desperdice suas capacidades, porque ter sati controlando a mente faz com que larguemos dos apegos. Não importa o que de correto ou errado venha a acontecer, não haverá apego, isso sim é o resultado, é conseguir remover o sofrimento de dentro de sua mente. Se ainda houver qualquer "eu" se apegando mesmo aquilo que é correto se transforma em errado, ambos vão juntos.

Portanto tem que ter muito cuidado com isso, não deixe "eu" e "você" surgir, esse é o mais seguro. Praticar assim é fazer o sofrimento e as máculas diminuírem em nossas vidas cotidianas. Tem que ter o máximo de cuidado com a víbora do "eu". Quando é assim a prática avança rápido, consegue apagar o sofrimento rapidamente. Se surgir apego ao "eu", quantas complicações vão surgir? Vai surgir vaidade e arrogância naquele momento, é algo que só destrói as qualidades da mente e não haverá inteligência para refletir sobre o sofrimento, aí vai querer aumentar sua influência: "eu sou boa, estou certa nisso, naquilo..." e assim por diate, isso só aumenta o sofrimento para si mesma por ignorância, por ser ignorante, então se apega a bens materiais como se fosse o mais importante, então sofre queimada pelas kilesas. Portanto essa víbora, o "eu", é algo importante, tem que controlá-la com atenção, tem que ter muito cuidado. Não deixe que ela aumente sua força e queime, pois vai queimar a si e queimar as demais pessoas também. Portanto

em todas as atividades, se na nossa cabeça não surgir o inimigo, a víbora, todas nossas atividades, certas ou erradas, vão ser bem feitas. Haverá desapego naturalmente. Esse inimigo, essa cobra, espalha seu veneno, não deixe ela aumentar sua força, seu veneno e criar agitação, sempre que faz contato com qualquer sensação, essa víbora cria agitação. Tomem cuidado, vocês estão sendo mordidas, já estão sendo mordidas pela cobra e ainda não percebem, ainda bebem mais veneno, até que ponto chega essa ignorância? Vejam por si mesmas, com atenção.

Já é hora de começar a destruir essa cobra, esse "eu", em todas as situações, não deixe ela chegar à posição de bote e tudo vai ficar bem. Se simplesmente não se apegar, todo tipo de sofrimento vai diminuir e relaxar porque estaremos agindo com sati em tudo, quer façamos certo ou errado, estaremos cientes de si, capazes de acompanhar e cuidar para não nos apegarmos a absolutamente nada. Portanto diminuir essa vaidade e arrogância firme em si é muito benéfico e tem muita utilidade, mas as pessoas que têm muitas kilesas e sabedoria fraca se acostumam com isso, seguem todos seus desejos, isso é o sinal claro de que a mente ainda é ignorante. Sofre de novo e de novo, as lágrimas rolam, tudo isso causado justamente pela vaidade e arrogância e a mente só queima e sofre. Não investiga a si mesma então fica cada vez mais ignorante. Ainda mais naquelas que vivem no monastério(*) a muito tempo, o hábito de "eu"/"você" fica mais forte, ainda é uma pessoa com muitas kilesas e sabedoria fraca. Todas sem exceção devem ser capazes de investigar a si, não importa se tem muito ou pouco estudo, se é adulta ou criança, porque viver no monastério é para lixar essa arrogância para que diminua, até ficar pura.

Isso está conosco há muito tempo, está infiltrada dentro de nós, portanto não force demais, quanto mais forçar, mais ela se infiltra e o "eu" sai de controle completamente. Vai estar sempre pronta para achar defeito nas demais, isso é o "eu" espalhando o veneno dele. Para conseguir diminuir essa arrogância e esse ego, não se interesse pelos erros das demais. Sabemos o que é errado e certo, tanto em si como nos outros, tem que ter o saber que surge de contemplar para poder então largar tudo isso, não se apegar a nada. Esse ficar olhando os defeitos dos outros vira um hábito porque gostamos de coisas sujas, mas essa mente suja dentro de nós mesmas, não investigamos, ao invés, nos apressamos em investigar o erro alheio, a ainda gosta de se apegar àquilo para fazer sua própria mente queimar. No final não sobra nenhuma boa pessoa nesse mundo inteiro, isso é porque o "eu" está enorme, fora de proporções, tem que ter muito cuidado.

Quanto mais você enxergar seus próprios defeitos, mais as kilesas irão diminuir. Se olhar para os defeitos dos outros as kilesas vão aumentar, queimar a mente, trazer pesar. Essa doença de caráter está em todas nós, se não muito então pouco, mas naquelas que estiverem bem cientes de si, olhar o defeito dos outros diminui pois vai olhar sempre para seus próprios defeitos não importa se se apega ao bem ou ao mal, certo ou errado, "eu" ou "ele", ela vai sempre contemplar e ver na forma de elementos, vazios de "eu". É isso que destrói a víbora do "eu", consegue removê-la, e faz surgir sati-paññā que é capaz de lavar sua própria mente e remover o apego a si, o entendimento incorreto sobre si. Faz com que nosso viver e nossa prática sigam no caminho correto, sempre.

Se não estiver ciente desse assunto ficará andando em círculos dentro sob o controle das kilesas pois vai continuar alimentando a víbora. Vai querer ser, acontecer, fazer pose, contar vantagem, e todo tipo de coisa, é o mesmo que aumentar a doença em si ainda mais, e onde vai parar essa burrice? Onde vai parar esse engano? Onde vai parar esse apego? Isso é algo que devemos nos perguntar, se gostamos desse "eu"/"ele", então temos que perguntar: "Será que eu sou

tão boa assim mesmo?", se perguntar a esse "eu" com frequência, esse "eu" vai sentir vergonha. Ele vai sentir vergonha "até que ponto deixei chegar esse 'eu', 'ele'... espalhei veneno por toda parte!" Tem que perguntar, tem que perguntar a si mesma com frequência até esse "eu" ficar com vergonha, aí ele não vai ter coragem de abrir a boca. Quando ele for falar alguma coisa seguindo seu velho hábito, vai ter que fechar o bico, vai ficar com medo. Para que sīla possa ser pura tem que conseguir domar esse "eu", então sīla será pura, o corpo, a fala e a mente serão puras como consequência. A víbora do "eu" gosta de espalhar veneno, então quebra todos os preceitos que estava observando, não importa quem seja. Se conseguir estar ciente e investigar a si, ela se cala, então é possível se purificar. Se ela não parar, vai tornar-se uma pessoa sem sīla pois irá querer se vangloriar em ser a melhor, a mais correta, a mais esforçada, dessa ou daquela forma, nesse ou naquele assunto, e assim o "eu"/"ele" aumenta ainda mais.

Destruir a arrogância, a víbora do "eu", não é fácil pois vai contra o modo de ser das pessoas comuns. Normalmente as pessoas comuns são teimosas, contam vantagem, não admitem estar erradas. Esse problema se apresenta perante todas nós: "Como vamos destruir essa víbora que mora dentro de nós? Vamos atormentá-la para que ela morra e desapareça usando qual método, de que forma?" Temos que ser uma pessoa que contempla a si mesma por completo em todos os aspectos, assim ela irá diminuir, e irá diminuir a velocidade dessa víbora, diminuirá a força dela. Antes ela fazia tudo rápido, falava rápido, ou pensava rápido, mas então a força do "eu" diminui e vai começar a agir devagar, a falar devagar, a pensar devagar, não vai mais seguir as ordens da arrogância, não segue as ordens que vem de dentro. Ela manda apressar-se, a se decidir desse ou daquele jeito, então todos os preceitos são quebrados, por completo. Isso porque não pensou com cuidado, não considerou todos os aspectos, não pensou antes de falar, ao invés, falou antes de pensar, no final há mais erro que acerto.

Isso é algo importante para todas nós, tudo que fizermos tem que ser feito considerando com cuidado, com sati. Quando falamos temos que ter sati antes de falar, quando pensar, tem que ter sati antes de pensar, tem que estar ciente de tudo, então as máculas e o sofrimento vão diminuir e vamos passar a levar vantagem sobre a víbora do "eu" que vive em nós. O modo de prática é importante exatamente nesse ponto. Se alimentarmos a víbora do "eu" vamos destruir a coisa mais importante, a mente. Ela vai queimar e se poluir de acordo com o poder da víbora. Vai danificar tudo, mesmo no corpo, fala e mente, tudo será danificado, No final irá tornar-se uma pessoa imoral. Portanto temos que ser muito diligentes em praticar almejando destruir a víbora do "eu" até conseguir, ir diminuindo a força da víbora continuamente. Não pratique nada além disso: enfraqueça o poder dessa víbora até conseguir, então a prática irá se acelerar sozinha. Se não destruir essa víbora, cairá no inferno, é cair no inferno, é tornar-se animal de novo e de novo. Tudo isso está em nós, não está nas outras pessoas, não está do lado de fora, está bem dentro de nós. Os estímulos sensoriais, pelos olhos, ouvidos, narinas, se essa víbora vier à tona, todos esses estímulos viram veneno. Se for bom, gosta, ruim, não gosta, tudo isso está escondido dentro de si.

Quem consegue contemplar e enxergar isso de verdade sente ainda mais desencanto em alimentar o inimigo, a víbora, pois é o mesmo que criar dor e dificuldades para si, é causa para continuar presa ao samsāra, sem se dar conta de si, sem sequer pensar em desfazer isso. Quando é assim ela fica ainda maior, a víbora fica ainda maior. Nas pessoas que vivem há muito tempo no monastério a víbora do "eu" fica ainda maior, fabrica ainda mais demérito, se torna uma pessoa

imoral que não sabe como consertar a si mesma. Vivem no monastério tal como os animais vivem, quer sejam os gatos ou cães, todo tipo de animal também vive no monastério, a pessoa arrogante também vive no monastério até morrer e só aumenta as kilesas, desejos e apegos até transbordar o coração. Isso não é praticar nada. Isso é obedecer a todas as ordens das kilesas, vive no monastério à toa, vive para acumular demérito, não vive para diminuir nenhuma das máculas em si. Conta vantagem, pensa que sabe do tudo, quando ouve o Dhamma, acha que já sabe tudo aquilo, é um saber ignorante mas ela pensa que é uma pessoa inteligente, uma pessoa de muito saber, possui eloquência, só procura mais coisas para se apegar, fica hábil nisso. É por aí que podemos saber se a pessoa atualmente é uma habitante do inferno, se é um animal ou não. Aqueles que querem ser, conseguem, ninguém consegue impedir, mas aqueles que têm inteligência, estão cientes de si, sentem muito medo das máculas. Ficam cada vez com mais medo. Quanto mais sabem, mais medo têm das máculas e se esforçam em diminuir essas máculas a todo minuto, a todo momento. Está ciente e analisa suas ações constantemente, não importa onde hajam defeitos, sabe corrigir, adestrar sua personalidade constantemente a ser honesta consigo, tanto internamente como externamente.

Esse é o modo de prática para conseguir escapar dessas máculas. Não é fazer o bem para que os outros vejam mas por dentro está cheia de sujeiras, como se fosse um depósito de lixo, lixo podre, como o Buddha costumava explicar. Tem que estar plenamente ciente das coisas internas e externas, só então poderá ser uma praticante do Dhamma. Se não fizer assim, é como cair no abismo, cair do barco e se afogar sem sequer estar ciente de si. Não é triste termos nascidos seres humanos, termos vindo praticar, mas não nos esforçarmos para erradicar as kilesas? Qual é o tamanho dessa burrice? Quanto mais investigar a si mesma mais vai saber que não vale a pena se apegar a nada, vai praticar continuamente, abandonando todos os apegos e o caminho de prática vai ter leveza, liberdade, paz e frescor, mais que suficiente, porque sempre largará dos apegos. Quer faça certo, errado, bem ou mal, tendo feito tem que estar ciente do que surge e largar daquilo, não é para ficar contando vantagem de forma alguma. Tem que fazer para destruir, remover o ego, aquele que age por apego, até que ele desapareça, então vai saber por si mesma que essa prática é o caminho correto, não precisará perguntar a ninguém, pois certo e errado é algo que temos que investigar em si mesmas. Se a mente estiver ciente de si mesma, está certo, se ela estiver indo para fora para se apegar ao que quer que seja, bem ou mal, é "eu", é "meu", tudo isso é um erro dentro da mente.

Portanto, certo ou errado têm que ser avaliado pelo Dhamma, o Dhamma e Vinaya que o Buddha deixou como fundação, não importa o que seja, tem que ser avaliado em vista disso. Se estiver errado temos que saber que isso é causa para sofrimento de todo tipo, se estiver certo, vai ser capaz de apaziguar o sofrimento de todo tipo. Tem que investigar a si mesma até conseguir enxergar a verdade, que o sofrimento que surge é desse jeito e conseguir apaziguá-lo usando somente sua própria inteligência, ou contemplando a impermanência, o sofrimento, a ausência de "eu" e isso consegue extinguir o sofrimento, verá com verdadeira inteligência e todos os sofrimentos se desfarão, haverá um desencanto, um abandonar dos desejos. Haverá a sensação de que a prática está progredindo a todo momento. Se não for capaz de ler a si mesma desse jeito todo tipo de sofrimento irá esmagar a mente, fará que ela fique suja, quente, e sofrendo de novo e de novo.

Então a prática do Dhamma que é mais elevada, é assim porque consegue extinguir o

sofrimento, consegue extinguir as kilesas, é assim que ela é a mais elevada, e consegue transcender o sofrimento, bem em frente aos nossos olhos, não é em nenhum outro lugar. Todas as vezes que o sofrimento surgir, se contemplar e ver, será capaz de largar o sofrimento, fazer cessar as kilesas e apegos. Isso será lucro para nossas vidas diárias, se refletirmos sobre si frequentemente seremos capazes de cessar de verdade o sofrimento na nossa vida diária. Portanto temos que controlar e estar cientes o tempo todo. Não deixe que a mente pegue algo que não é importante e transforme em algo importante. Isso temos que saber: o que se deve fazer, o que não se deve fazer, o que se deve falar, o que não se deve falar, o que se deve pensar, o que não se deve pensar. Temos que conhecer nosso dever, como ajudar a si fazendo que o sofrimento cesse, usando que método? Ou saber se ainda temos algum defeito, qual é esse defeito, relacionado a quê? Você tem que saber, se não souber vai fazer o sofrimento aumentar ainda mais, acumular ainda mais

Tem que estar controlando o tempo todo, em todas as posturas. Tem que estar sempre pronta para lidar com as sensações, tanto as boas como as ruins, tem que estabelecer sati de forma equânime, saber como largar e permanecer equânime. Não sair correndo atrás, se deixar levar, porque correr atrás dos objetos mentais faz com que se torne uma pessoa desatenta, larga sati o tempo todo, se empolga com as sensações, não sabe largar e permanecer equânime. Se empolga com o que é bom, se deixa levar, fica satisfeita, ou quando vai se encontrar com uma sensação que não é agradável, manifesta uma reação adversa. Esses dois estados mentais servem para medir sua sensação interna. Quem consegue largar desses dois estados mentais, terá muita sati e terá pouco sofrimento. Se ainda se excita com o bom e o ruim, às vezes gosta, às vezes não gosta, fica pulando de um lado para outro desse jeito, pode-se ver que aquela mente é um macaco, não é pacífica, pois fica passeando, fica se excitando o tempo todo, com o bom, se excita, com o ruim, se excita, se excita facilmente. Com as sensações físicas é a mesma coisa.

É o hábito de largar sati o tempo todo que faz ficar se excitando quando faz contato com algo bom ou ruim. É uma pessoa sem fundação, quer dizer, ter sati controlando a mente para que haja equanimidade, então não se excita com nada. Para sustentar sati firme, de forma contínua, de forma a conseguir cessar o sofrimento em si, requer se esforçar de novo e de novo, se cair mil vezes, levanta mil vezes. Mas é nossa falta de atenção a detalhes com relação a si mesma que faz com que sati-paññā não surja. Quanto mais tivermos atenção a detalhes em nós mesmas, mais sati-paññā aumentará. Portanto o Buddha dizia "bhāvitā bahulikā"(*), significa que é para desenvolver, praticar muito, "bahulikā" significa tem que praticar muito, desenvolver muito, praticar muito em sua mente, desenvolver sati.

Portanto essa prática diária que realizamos começa com contemplar e controlar a mente em seguida, é algo que com certeza traz resultados, muito ou pouco, e requer esforço e dedicação máxima, não deixe afrouxar ou enfraquecer. Uma vez que temos oportunidade desse jeito, é correto sermos desleixadas? O tempo de nossa vida vai se acabando, se acabando, temos que fazer com que sati-paññā se desenvolva, fique madura e alcance o Dhamma. Se não for assim, kilesas engrossam e nossa sabedoria enfraquecerá, ainda mais conforme vai ficando mais velha, fiquem atentas todas vocês, nesse momento ainda temos oportunidade, desenvolvam os quatro indryas, tenham fé, esforço, sati, samādhi e sabedoria plenas. Se esforcem em olhar e contemplar até entender. Quando for assim, não vai mais se inclinar em direção ao mundano, mesmo que alguém venha convidar, venha oferecer não importa quanto, vamos ter certeza em si, sem precisar acreditar em ninguém.

Não vamos ter desejo pelos bens materiais desse mundo, pois os bens materiais são venenos, não são nada além de venenos. Temos que ter o Dhamma como refúgio, como luz para nossa vida. Se a praticante conseguir ter certeza em si mesma dessa forma, essa será uma vida que irá progredir na prática do Dhamma, sem regredir. Mas se ainda está vacilando, ou ainda não tem certeza se é bom continuar praticando ou não, ainda há vacilação enganando a si.

Nesse caso tenha muito cuidado ou vai acabar sendo puxada, vai ser arrastada para dentro da fogueira, para dentro da cova, para dentro do buraco, do abismo, cairá no abismo e morrerá. Vai fazer com que não tenha mais liberdade própria, será arrastada em todas as direções pois só haverá assuntos para arrastar-lhe. Quem tem inteligência e não acredita em qualquer coisa, conhecerá o sofrimento em si própria com certeza, claramente, e não mais cairá num nível baixo. Será uma vida que não vai mais cair em dificuldades com o mundo pois haverá desencanto e desapego, vai perder o gosto pelo sabor agradável das armadilhas do mundo...

Notas:

- Monastério: a comunidade de Khao Suan Luang não era oficialmente monástica, mas o estilo de vida que elas levavam era muito mais monástico que o de grande parte das pessoas que se dizem monges/monjas, assim Upasika Kee Nanayon se referia ao local pela palavra “วัด”, que significa templo ou monastério.
- Bhāvitā bahulikatā: trecho da Bojjhanga Paritta.