

Durante um curso na Malásia para formar professores leigos de meditação, Ajahn Jayasaro deu uma série de conselhos muito interessantes e úteis tanto para professores como para estudantes do Dhamma.

Conselho para estudantes e professores de meditação

Com a permissão da venerável Mahā-Sangha gostaria de oferecer meus bons votos e apreciação pela presença de todos aqui. E a reunião hoje é uma ocasião histórica para mim, essa é a primeira vez que eu dou uma palestra sobre o Dhamma tendo um show de abertura antes. E várias vezes quando eu era um jovem monge, eu era convidado a palestrar durante sessões de Dhamma que duravam a noite inteira que ocorrem na Tailândia vão das 8:00 da noite até as 5:00 da manhã. Eu costumava ser convidado por volta das 1:00 da manhã quando todos estavam começando a ficar bastante sonolentos "oh, vejam, é um monge estrangeiro, e ele sabe falar tailandês!" então todos acordavam. Então quando eu vi a agenda eu estava diretamente após o almoço, eu pensei "oh, esse é o mesmo tipo... mesmo tipo de ideia, mas então nós tivemos esse maravilhoso grupo cantando e eu vi todos rindo e batendo palmas então eu não preciso fazer isso.

Então, começando com valores e é claro, tenho que começar com sīla. Eu estava conversando com o venerável hoje cedo que uma das razões pela qual eu escolhi tornar-me um budista Theravada foi por causa do ensinamento de sīla e a ideia de um treinamento holístico triplo: sīla, samādhi, paññā, e sīla sendo algo que deve emergir de sabedoria e deve vir de uma vontade, um desejo de limitar suas ações e fala dentro de limites aceitos voluntariamente e a relação desse tipo de esforço com a purificação da mente, eu achei ter sido apresentado de forma extremamente clara na tradição Theravada e do que eu já estava bastante cansado, tendo tido algumas experiências com isso. Era de sectos e movimentos nos quais a ideia é de que o professor espiritual alcança em última estância um nível que está além da moralidade e no qual ele não pode ser avaliado sob o mesmo padrão das pessoas comuns ele transcendeu isso, portanto seria ilegítimo, incorreto criticar uma pessoa desta estatura por agir de maneiras nas quais uma pessoa comum seria indubitavelmente condenada. Então eu achava que essa era uma atitude muito perigosa para se tomar, perigosa para comunidades e perigosa para os próprios professores espirituais. Por que mesmo na época do Buddha existiam monges que superestimavam suas realizações, mesmo tendo o Buddha e os grandes arahants como kalyānamitta então quanto maior é a possibilidade e a probabilidade de superestimação espiritual nos dias e época atual. Me parece que nossa tradição Theravada é uma tradição segura e confiável porque faz muito claro à ordem monástica que mesmo um monge que já esteja usando o manto por 30 anos, 40 anos, 50 anos, é esperado dele que observe todas as mesmas regras que um que tenha sido monge por apenas um dia, mesmo que ele seja um arahant ainda mais se ele for um arahant. Por nós termos essa ideia de praticar para as gerações futuras então mesmo que você não tenha que manter um código moral em especial para sua própria purificação, que sua mente esteja completamente livre de impulsos impuros ou corrompidos ainda assim nos comportamos dentro destes limites como um exemplo aos demais.

Então quando um jovem monge ou uma jovem monja ou jovem praticante começa a se desenvolver em Dhamma e fica um pouco confiante demais então Mara ou as corrupções surgem "na verdade, eu não preciso mais fazer isso..." "eu posso fazer isso e não vejo nenhuma corrupção surgindo, minha mente está completamente indiferente a isso, está estável e clara, então por que não?" Esse é o tipo de pensamentos perigosos que surgem em pessoas no caminho espiritual em particular quando você ganha um pouco de experiência com meditação "na verdade, eu não preciso fazer isso" é por isso que nós temos esse valor em que não importa quão realizado você seja, você faz do mesmo jeito. Você faz do mesmo jeito mesmo que você não precise, por compaixão pelos seus estudantes e pelas gerações

futuras, esses são os valores chave.

Agora, ser um professor espiritual significa que você está sob os olhos de todos, todos estão olhando para você. Todo ponto bom, todo ponto ruim não é apenas exagerado mas é também distorcido e isso faz parte do kamma de ser um professor espiritual e não adianta reclamar sobre isso, simplesmente é assim que as coisas são. E há muitas projeções sobre os líderes, as pessoas irão projetar em você ideias sobre o pai deles. Eu me lembro, tendo a pouco tomado a função de abade de um monastério, bastante exasperado com um jovem monge americano e disse "Ei, eu não sou o seu pai, OK? Não me trate como o seu pai porque eu não sou!" Então, embora o upajjhāya ou o ajahn cumpra o papel de um pai o lado ruim disso são relacionamentos disfuncionais entre o estudante e figuras chave na vida dele são muitas vezes projetadas em você, sendo a nova figura de autoridade e isso é algo que você tem que estar preparado para lidar.

Ontem eu estava falando sobre essa ideia de ser apenas você mesmo e eu disse: o que é que isso realmente significa, eu não acho que isto esteja muito claro e eu acho que nós podemos ser bem iludidos sobre quem nós realmente somos, mas um valor e ponto de referência mais prático é "não tente ser outra pessoa". É muito comum a jovens, aspirantes a líderes espirituais tentarem moldar suas ações, suas condutas, até mesmo o estilo de falar sobre o Dhamma e etc sobre um professor que eles admiram, mas passa a impressão de algo um pouco falso então não tentem ser uma outra pessoa mas seguir os princípios de sīla, samādhi e paññā. E um outro princípio que eu gostaria de expressar é diligência, ou appamāda e particularmente no sentido de que o Buddha reservou o termo asekha, asekha puggala, aquele que se graduou, aquele que encerrou o treinamento, para os Arahants.

Então como professor você deve sempre lembrar a si mesmo que você é um estudante, você é um professor-estudante e você está ensinando estudantes-professores. Porque se você se esquecer que você também é um estudante então você provavelmente também esquece que seus estudantes são seus professores também. E uma vez que você se esquece dessas coisas você pode entrar em modos de relacionamento muito rígidos e a esperar e exigir certas atitudes e certos tipos de respeito quando na verdade essas coisas devem ser conquistadas. Você deve estar constantemente treinando a si mesmo e aprendendo não é... A tendência é que se a sua prática espiritual atinge um certo tipo de nível estável você perde aquela chanda ou paixão por mais desenvolvimento e é muito mais provável que essa armadilha te prenda caso você esteja cercado de pessoas que pensam que você é maravilhoso. Então é um real, real perigo e fique sempre voltando para si mesmo e sua própria prática. E isso significa encontrar tempo para meditação formal todos os dias.

Algumas pessoas ensinam, promovem meditação regularmente mas quase não praticam e uma das razões para isso, eu vou sugerir, é que pratica de meditação não é quantificável, ou é muito difícil dizer "hoje eu coloquei esse tanto de horas e eu consegui esse tanto de produto" entende? Há o input, esse processo, onde está o output? É difícil dizer. Mas se você passar uma hora em frente do computador, ou escrevendo um artigo, ou aconselhando ou ensinando às pessoas, no final você tem um senso real de realização. E eu não estou denegrindo essas coisas, elas são certamente parte de nossas vidas e responsabilidade mas o que eu estou apontando é que é um pouco perigoso no sentido que nós podemos usufruir dessa sensação de realização, realização mensurável, tangível ao ponto de ignorar, negligenciar o muito importante e vital trabalho interior que não necessariamente tem um resultado diário óbvio que possamos dizer "é hoje eu consegui isso, ou alcancei algo". Mas no longo prazo, ser um bom professor e um professor criativo, um que pode realmente liderar comunidades, esse trabalho constante de longo prazo não pode ser negligenciado.

E o meu próprio professor, Ajahn Chah, muitos de vocês sabem, não falava uma palavra de inglês mas foi capaz de atrair estudantes de todo o mundo. E muitas vezes os ensinamentos que ele dava eram maravilhosos e profundos mas a maioria deles eram ensinamentos bastante comuns que nós poderíamos ouvir ou ler em outros lugares mas ouvindo um ensinamento diretamente de Ajahn Chah, o

ensinamento mais básico que você encontraria, um ABC do Budismo, te impressionava, alcançava seu coração de uma maneira maravilhosa por razão de quem ele era por causa da integridade dele, por causa da prática dele, por causa da autoridade espiritual dele. Então comunicação não é só questão de ter feito o estudo, conhecer seu assunto, ser articulado, mas é viver isso, é quem você é, e isso não é algo que você consegue fingir. Sem isso não há uma transmissão de longo prazo realmente eficiente do Dhamma. Então isso é um chamado para essa diligência e real devoção a estudar e à prática interior e a ver que quanto mais trabalho você põe nisso, mesmo que você não consiga identificar muito claramente você tem a fé de que de fato afeta a sua habilidade de modelar os ensinamentos e torná-los reais e dar às pessoas uma sensação de esperança de que se ele consegue fazer eu também consigo se ela consegue fazer eu também consigo isso é absolutamente vital.

Em um aspecto da disciplina monástica que é muitas vezes ignorado é de que os estudantes têm o dever de admoestar, com grande respeito, os professores deles se os professores começarem a agir de maneira excêntrica ou inapropriada e em sociedades hierárquicas como a que eu vivo em particular, é muito difícil, psicologicamente, é muito, extremamente difícil em uma sociedade de não-enfrentamento como a sociedade Tailandesa para os membros mais jovens de uma comunidade dar feedback positivo ou admoestação respeitosa para os mais velhos. E aqui você pode dizer "bom eu sou um professor mas eu faço um verdadeiro esforço para me fazer aberto e convidar as pessoas a apontar defeitos" e isso é muito bom mas você também deveria se perguntar: quão frequentemente isso acontece? Porque muitas vezes professores espirituais e líderes de qualquer tipo de situação podem fazer esse tipo de oferta mas ninguém acredita de verdade. Isso é dito mas em efeito ninguém aceita o convite então tem que haver uma sensação real de convite e não apenas as palavras de convite.

Então essa devoção a sīla, o senso de humildade que vem de olhar e ver claramente o trabalho que precisa ser feito mais uma vez. Humildade pode facilmente tornar-se do tipo "Uriah Heep", aqueles entre vocês que leram Charles Dickens conhecem a pessoa que mais deficiente em humildade, Uriah Heep, está sempre dizendo "você deve ser humilde, seja humilde" e é claro toda a ironia do personagem dele é que ele não é humilde. Então só falar em humildade não é o suficiente não é algo que você pode assumir como se fosse uma posição, humildade vem de olhar com bastante clareza e sem medo e com neutralidade para a natureza das corrupções surgindo e desaparecendo na mente sem tomar posse daquilo e dizer "eu sou uma pessoa ruim, eu não realmente sirvo para ser professor eu sou uma farsa, eu ainda possuo essas corrupções", mas perceber "sim, isso é um trabalho que eu ainda tenho que realizar e é um trabalho ao qual eu estou devotado, mas no meio tempo eu vou fazer o melhor que eu puder para ajudar as pessoas ao meu redor" então esse constante olhar para dentro e desassociar-se do ego como uma prática.

Outro valor é a compreensão da natureza dos Dhammas Mundanos em particular elogio e crítica esse é um teste constante da sua maturidade espiritual mas a gente não diz: você é um professor espiritual, você deveria ser equânime como uma montanha é para o vento, as pessoas te elogiam ou criticam, você não deveria ser afetado por essas coisas esse approach à vida espiritual é de que você deveria ser de um certo jeito você não deveria ser de um certo jeito é completamente inútil, portanto não se deixe enganar por isso. O que nós estamos olhando é o que é elogio, o que é crítica, qual é o relacionamento que nós temos com eles e começar a notar por exemplo que quanto mais nós nos deleitamos em elogios mais nós nos incomodamos com críticas, então se você simplesmente gostaria de viver num ambiente sem críticas e ser elogiado apenas, você estará vivendo num paraíso falso porque essas duas coisas andam juntas e a única maneira de não sentir angústia ou desapontamento quando alguém critica você é ver a natureza dos elogios sendo desse jeito mesmo, é só isso e nada mais. Você não é melhor porque alguém elogiou você e você não fica pior por alguém ter criticado você.

Tem uma história boa que vou te contar sobre um rei que é aconselhado por seu sábio ministro:

"tem uma pessoa vindo vê-lo hoje e ele é um verdadeiro galanteador ele vai tentar te conquistar ele vai dizer que você é maravilhoso ele vai te elogiar terrivelmente não acredite nele, OK?" Então o rei diz: "Não, eu não vou acreditar em nenhum elogio." Então o homem entra e imediatamente começa: "Oh rei, você é tão maravilhoso, tão sábio" e vai dessa forma, e o rei "Hum... obrigado..." e o primeiro ministro olha para o rei e diz sussurrando no ouvido dele: "Eu te disse, eu te disse, não acredite quando ele te elogia!" ele diz: "Tudo bem, eu não esqueci de você, ele ainda não começou a me elogiar, tudo que ele disse até agora é verdade." Então, ter muito cuidado com acreditar no seu próprio C.V., acreditar na sua própria propaganda, acreditar no papelzinho que o moderador lê quando ele te introduz. Não acredite em nada disso, não acredite nos seus pensamentos, sempre tendo os ensinamentos do Buddha como um lembrete e como um ponto de referência, e o seu kalyānamitra, mesmo que você seja um professor você sempre precisa de alguém para olhar e referenciar-se e o seu kalyānamitra deveria ser um "kalyanametro", ser uma pessoa que metrifica, que mede que julga a quantidade de kalyānadhama no seu coração. Não é alguém que lhe dá elogios o tempo todo, e algo que eu notei em meu professor, AJahn Chah ele era tão firmemente fundado no Dhamma que ele não se importava caso você ficasse com raiva dele, ele não se importava mesmo que você o odiasse, porque ele sabia que o que ele estava fazendo era para seu próprio bem, como um médico que lhe dá um remédio que você odeia ou um tratamento que você não quer fazer pois ele sabe que é o melhor para você. Então como professor, não pense que você tem que ser popular o tempo todo, não meça seu sucesso como professor pelos rostos sorridentes e "oh... você é tão maravilhoso." e estudantes...

Eu vou não exceder o meu tempo, eu vou tentar.

Mas tenham cuidado com carisma, existe uma correlação muito forte entre o número de professores espirituais que traíram seus estudantes e se envolveram em todo tipo de inapropriidades, e o carisma deles. Isso não é dizer que todo líder carismático é corrupto mas a maioria dos líderes espirituais corruptos são carismáticos. Então qual é o "trio de ouro": carisma, um bom vocabulário e um uniforme, se você tem essas três coisas a seu favor você vai ter seguidores. Então tenham muito cuidado com essas coisas, não dê muita importância a elas. Não estou dizendo que elas são sinais de que uma pessoa não é confiável mas mantenha em mente "incerto, incerto". A moralidade e a conduta ao invés da propaganda é realmente o lugar onde nós podemos testar se este é um centro, um professor, um líder para quem eu possa me entregar.

Sim, como professores nós precisamos ter esse sentido de devoção ao estudo e à prática. Algo que foi mencionado essa manhã, o Dhamma, eu estava pensando, alguém estava falando em espalhar o Dhamma, e eu pensei "é, o Dhamma é como manteiga" não é? Por que? Porque se a manteiga estiver muito fria, mesmo sendo manteiga você não consegue espalhar então como é que se espalha manteiga, primeiro você esquenta então você espalha e o Dhamma, os ensinamentos, podem ser duros e frios então eles necessitam desse calor, o calor humano da compaixão em aliança com sabedoria do Dhamma e estar disposto a abrir mão do seu próprio conforto, sua zona de conforto para o bem estar dos outros. Isso não é Mahāyāna, Theravada, não é um ensinamento confinado a nenhum grupo em particular, esse é o principal valor no Budismo, sabedoria e compaixão, essas são as duas asas da águia, como disse um professor.

Então como professor você precisa ser muito paciente, não espere que o que é óbvio para você vai ser para seus estudantes, se fosse completamente óbvio para eles, eles seriam os professores e você seria o aluno deles, o fato de que não é óbvio é justamente o ponto em questão. Então ser muito paciente e constantemente tentar encontrar novas maneiras de se fazer entender às pessoas. Nunca sente-se no alto de um pedestal mas ao mesmo tempo não dê tanto aos outros ao ponto de negligenciar seu próprio bem estar, não entre nisso, não fique isolado das pessoas por ter que tentar criar uma certa imagem de um professor. Você talvez sinta que você deve ficar distante e que deve esconder seu sofrimento e suas imperfeições. Esse é um caminho perigoso, sempre tenha bons amigos com quem

possa conversar, não fique solitário, que é uma das principais causas para monges largarem o manto, é quando ficam solitários como professores. E não entre nesse tipo de pena de si mesmo "ninguém me dá valor, ninguém..." Eu vou encerrar isso com uma anedota, uma história verdadeira, aparentemente desse professor que estava só reclamando, líder na verdade, líder "eu fiz todas essas coisas, eu fiz isso, eu fiz aquilo, e não ganhei nenhum reconhecimento, nenhum avanço na minha carreira e agora eu estou sendo mal tratado e isso está acontecendo ninguém veio à frente para me apoiar, me ajudar, é tão injusto, é uma completa conspiração de silêncio o que devo fazer?" e o amigo disse "junte-se a ela".

Eu estou para me juntar a essa conspiração, associação de silêncio mas antes de fazê-lo. Existe uma antiga tradição poética na Inglaterra e na Tailândia de pegar palavras chaves e usar a primeira letra de cada palavra para começar um ensinamento ou uma linha de poesia, então minha benção para todos vocês é que vocês se desenvolvam como líderes com sábia atenção, ciência clara e desapego(*), obrigado.

Notas:

- "... sábia atenção, ciência clara e desapego": o nome da conferência onde essa palestra foi dada era Wacana, então ele fez o trocadilho com Wise Attention, Clear Awareness, No Attachment.