

## Mudando de Comportamento

... upajjhāya. Tendo pedido tutela ao upajjhāya, se não houver oportunidade de viver com o upajjhāya, o upajjhāya então o delega a um professor, um que seja bem comportado, ensine bem e pratique bem, ele pede para viver junto a ele e pede tutela àquele professor, vive sob a tutela dele. Essa é uma fundação muito importante. Podemos comparar, quer seja no mundo ou no Dhamma, atualmente é assim, o aluno que quer estudar deve permanecer na escola 5 anos, após cinco anos ele vai estudar em outro local, é igual no mundo. Todas as pessoas têm seu comportamento, carregam seu próprio comportamento. Pois esse comportamento existe graças ao poder dos desejos, tanhā. Tanhā surge tendo avijjā como fundação e então ela tem a oportunidade de se apoiar naquele comportamento.

Quando nos ordenamos no Buddha Sāsana temos que mudar de comportamento, temos que pedir tutela ao upajjhāya, ao professor, para que ele nos supervisione sempre. Não se deve ausentar-se do professor. Caso se ausente por dois dias deve pedir tutela novamente pois a anterior se quebrou. Os monges e noviços devem agir assim, se se ausentarem mesmo que só dois ou três dias a tutela se quebra. Quando o mestre, o upajjhāya ou o professor vier, tem que renovar a tutela, tem que pedir tutela novamente(\*) para que fique mais atento, mais cuidadoso, não seja descuidado em pedir tutela, não seja descuidado em seguir tutela, porque ainda estamos sob tutela. Temos que contar com a supervisão do upajjhāya e do professor até o quinto vassa(\*).

Após cinco vassas já sabe o suficiente, caso tenha morado com um upajjhāya ou um professor que pratica de forma correta, conhece o modo de prática, conhece e então sente vergonha e medo(\*), sabe o que é uma ofensa com profundidade. Quer esteja de pé, andando, sentado, deitado, onde quer que vá, não age como bobo, não pensa à toa, não faz à toa. Mas ainda há ganância, raiva, ainda há de tudo, mas está ciente, não tem coragem de fazer aquilo, não age sob a força dos desejos. Não importa o quão doloroso e difícil seja, não tem coragem de fazer, por quê? Medo. Medo e vergonha. Tem vergonha do que é errado, não tem coragem de fazer, não tem coragem de dizer. Tem vergonha, medo. Vergonha e medo transformam-se em sīla impecável. Torna-se hábito e no final a mente se pacifica.

Tem que se tornar uma pessoa de hábitos de comportamento e fala diferentes do que eram antes. Muda do comportamento velho para um comportamento novo. Comportamento de monge, de noviço, comportamento de samana. Muda de comportamento. As pessoas que praticam também, pode olhar nossos monges e noviços, se já possuem um comportamento, têm que mudar aquele comportamento. Para mudar de comportamento a mente tem que mudar, se tentar mudar sem mudar a mente, a mente não toma conhecimento e não consegue mudar. Pode ouvir todo dia, todo dia, mas não consegue mudar. Por quê? Porque a mente ainda não tem medo, não tem vergonha, ainda não adquiriu novo comportamento. Se adquiriu o novo comportamento ela sente vergonha e medo, não tem coragem de falar, muda todo o sistema do corpo e da fala daquela pessoa. Muda tudo, a não ser o que é vāsanā.

Como por exemplo o Sāriputta. Esse vāsanā os sāvakas largam com facilidade, mas só em parte. Não como o Buddha, só ele consegue largar por completo. Consegue abandonar qualquer forma de comportamento. Esse vāsanā é o comportamento que kilesa-tanhā condicionou em vidas passadas, ela condicionou por várias vidas, vimos agindo dessa forma até ficarmos habituados, fala até ficar habituado, age até ficar habituado, até virar nossa personalidade, até entrar nos ossos, até fixar-se firme nos ossos. Como um bêbado, bebe todo tipo de bebida, é um boêmio de longa data, mesmo quando não bebe anda como se estivesse bêbado. Sempre que olham pensam que está bêbado, fala como bêbado,

isso é porque já se fixou firme na mente, nos ossos, já virou parte da personalidade dele. Mesmo quando não bebe, é um bêbado, mas na verdade não há nada, não está embriagado. Isso não é possível mudar. Vāsanā é a mesma coisa, como o Sāriputta, no passado ela era um macaco. Ele nasceu como macaco, e os macacos gostam de correr, balançar, pular para frente e para trás. O Sāriputta também, não conseguia largar esse hábito, esse vāsanā. Às vezes andava até uma poça de água e pulava "púm!", como um macaco, mas era só um pulo, não havia nada demais. Não tinha a ver com nada. Tinha a ver com o vāsanā dele ser assim, quando fazia não havia nada demais. Não gerava kilesa, não gerava tanhā, maldade ou demérito. É o que se diz, a mente se acostumou àquele hábito.

Isso é a mesma coisa, se viermos praticar querendo encontrar paz, querendo praticar, tem que abandonar sua forma de ser anterior. Mudar seu corpo, sua fala, sua postura, seu modo de falar, seu modo de agir. Muda tudo. Vai mudando de pouco em pouco. Isso é o que se chama pedir tutela e ganhar um novo hábito. Quer dizer, jogamos fora o hábito antigo, a forma de falar antiga, a forma de brincar antiga, a forma de fazer piadas atinga, joga fora. Ao ver isso ele joga fora. Ao jogar fora ele muda. Abandona o demérito, pratica o mérito, abandona a maldade, pratica a bondade, abandona o comportamento antigo e toma um novo. Quando o novo comportamento vem, ele muda a mente por completo. Sabe sentir medo, sabe sentir vergonha, sabe todo tipo de coisa. Isso já é uma vida. É como nascer uma nova vida. Morre daquela vida e nasce nessa outra. Morre daquele comportamento e nasce nesse outro. São duas pessoas diferentes, mas são a mesma pessoa, morreu e nasceu de novo. Muda, muda, muda.

De acordo com o nível de prática chama-se Sotāpanna, Sakadāgāmani, Anāgāmi, Arahant. Esse é o nome de pessoas que conseguiram abandonar kilesas. São a mesma pessoa, não são várias pessoas, são a mesma pessoa. Existem vários nomes porque eles mudam de acordo com a característica da mente, tomando a capacidade de abandonar kilesas como ponto de referência. Quando abandona aquelas kilesas, aquele comportamento, não há diploma, diploma não há como há no mundo. Quando faz contato com aquele conhecimento, muda, abandona, fica diferente. É o que se diz "nasce novamente", muda, pode chamar de "nascimento ária" se quiser. Ele já escapou do inimigo anterior, aquilo que passou era um inimigo. Aquilo que nos fazia degenerar se acaba. Não há mais inimigos, já os ultrapassamos. Os árias ultrapassaram os inimigos, escaparam dos inimigos, o coração escapou dos inimigos, a fala escapou dos inimigos, o corpo escapou dos inimigos, inimigos do Buddha Sāsana, do que é belo e bom. Escapa. É um inimigo e nós escapamos dele. Matamos o que é inimigo à nossa sinceridade.

No começo é como nascer de novo, ganha um novo comportamento, adota um novo comportamento. Os monges e reclusos também, pode olhar aqui mesmo, eles praticam, praticam, até virar hábito. Podem comparar como são agora com como eram no passado, é muito diferente. Mudam de sensação, pensamento, são completamente diferentes. Isso se chama "comportamento interior", quando o Buddha diz que uma pessoa já não precisa de tutela é porque a mente já não pratica mais o mal. Por isso se diz que o Sotāpanna é uma pessoa que não volta. É uma mente que não volta, é uma mente que caiu na correnteza do Nibbāna. Não chega a 8 vidas(\*). Aqui podemos observar que o que mudou foi o comportamento. Quando surge sabedoria, é capaz de abandonar essa kilesa, quando tem ainda mais sabedoria do que isso, não consegue mais se apegar, acontece sozinho. Aquele comportamento muda.

Vê a coisa velha e joga fora, como se fôssemos na floresta, entrássemos na floresta para colher frutas, vê as frutas que ainda estão verdes e colhe, enche a sacola, em seguida vemos frutas que estão melhores que aquelas, então temos que jogar fora as frutas verdes. Quando vemos assim jogamos fora, mudamos. Nossa mente é igual, mudamos, vemos a desvantagem do antigo e abandonamos ainda mais, joga fora, quanto mais vê, mais abandona. O que estamos praticando aqui, se pensamos que está correto, que é bom, é um aprendizado contínuo, vamos abandonando continuamente. Por isso o nome

vai de acordo com a prática, com o nível da mente que vai mudando, mudando. Chama-se comportamento. Então todos nós também temos que mudar nosso comportamento antigo. Quando mudando de comportamento, no começo temos que obrigar, mas em seguida não é preciso obrigar, a mudança ocorre sozinha. No começo temos que nos adaptar, ensinar, aconselhar a si mesmo, aguentar, vai praticando até ficar de pé sozinho, então não há mais problemas. Vira sua própria natureza, sua personalidade. Nasce uma sensação firme na mente, não admite mais, não admite fazer errado, não admite fazer o mal.

Então o Sotāpanna é uma pessoa que não volta, Sotā patipanno, pessoa que segue adiante. Não volta, segue adiante. Vai continuamente. Como ir a Ubon ou Warin, quanto mais formos mais próximos ficamos, mais próximos ficamos até chegar a Ubon. É uma pessoa que flui adiante, sotā significa fluir. Como os rios e pequenos riachos, que fluem em direção ao oceano. É a mesma coisa. Isso sabemos no aqui e agora, não dependemos da aprovação de ninguém, apenas praticamos e sabemos. Aquilo que é pesado fica leve, aquilo que é difícil fica fácil. Aquilo de que gostamos mas que quando fazemos gera malefício, não temos coragem de fazer. Portanto aqueles que praticam o Dhamma se forem leigos, são diferentes dos demais leigos, se forem monges, são diferentes dos demais monges graças à sua prática. Em seus modos, seu ir e vir, comer, tudo que faz, não faz bobagem, não brinca. A mente fica hábil. No começo o mestre ajuda a obrigar, nós nos obrigamos a treinar, com o passar do tempo a mente enxerga e então mudamos. Quando ela muda não quer mais voltar a ser como antes. Não quer voltar ao que era antes. É errado, não está certo. Portanto o Sotāpanna consegue cortar kilesas desse jeito e é uma pessoa que não volta. Não volta a fazer maldade, não volta a criar destruição. Mesmo que ele queira fazer, queira falar, queira o que seja, não segue aquele impulso. Se chama uma pessoa que não volta.

Todos nós também, podem olhar, nos ordenamos no Buddha Sāsana, se praticarmos vamos mudar. Mudamos nosso comportamento antigo, nossa sensação antiga, nosso modo de falar antigo. Tem que mudar, muda continuamente. Tem que mudar, por quê? Porque estamos atentos, temos cuidado, chama-se sīla samvara. Sīla é aquele que controla, para que tenha medo, vergonha, até se desenvolver e não querer mais fazer o que é ruim, que não é bom, graças à sīla. Sīla faz com que mudemos de comportamento, faz com que vejamos claramente que isso está errado, aquilo está certo, que tenhamos vergonha e medo. Esses dois, medo e vergonha, são a totalidade de sīla. Quer seja sīla de monge, noviço, leigo, todas as formas de sīla. Se não tiver vergonha e medo fica tudo sujo.

Portanto aqueles que são sábios não sentem dificuldade em observar sīla. Se não entendemos sīla sentimos dificuldade em observar. Não precisa ler o Vinaya do começo ao fim, "se fizer isso é assim, se fizer aquilo é uma ofensa", tentar fazer dessa forma é muito difícil, tem que ser assim. Na verdade os sábios observam sīla resguardando suas mentes para que sejam dessa forma normalmente e já chega, isso já é sīla por completo. Já é sīla. Portanto quando a prática chega ao nível mais alto a prática de sīla se refina ainda mais, o cuidado, a atenção, pois a mente fica hábil, a mente vê. Não precisamos forçá-la, ela é naturalmente, ela vê por si claramente, então se distancia ainda mais. Ela vê que a prática, que todas essas observâncias têm muito valor. Aquilo que vimos fazendo, que não é bom, vemos o mal daquilo. Quando vemos o mal naquilo podemos praticar. Qualquer coisa em que ainda não vimos o mal não conseguimos abandonar. Qualquer coisa em que ainda não vimos o benefício, não queremos praticar. Na hora de abandonar vemos o malefício, na hora de praticar vemos o benefício, assim fica fácil. É como se fôssemos puxados. Vemos o malefício e fugimos dele, vemos o benefício e vamos em busca dele. Quando vê o malefício dessa forma, a sensação, o pensamento que surge naqueles sábios que se dedicam a essa prática é "Quando irei escapar disso?", surge desencanto, desilusão, procura um caminho para não voltar a nascer, não busca mais nascimento, busca aquilo que não nasce, tenta encontrar aquilo que não nasce mais. Procura abandonar, procura remover, observa e verifica seu corpo, fala e mente, onde estiver errado, pratica bem ali, se esforça bem ali. É assim mesmo.

Portanto esse comportamento que o Buddha ensinou, deixou para nós, está muito correto. Quem não tem esse comportamento tem que mudar o antigo, ainda tem o comportamento antigo, portanto tem que mudar de comportamento. Se o praticante quiser seguir de acordo com o Dhamma, deve mudar. Quando sabe e vê, muda. Aquele monge fica diferente dos demais monges, o noviço fica diferente dos demais noviços, o leigo fica diferente dos demais leigos, pois é algo diferente. Portanto aqueles que praticam o Dhamma têm que conhecer moderação. Mesmo em casa, por exemplo, tendo uma esposa ou esposo, ainda consegue tornar-se um Sotāpanna, mas tem que conhecer moderação. Ele conhece a moderação dele. Não é uma pessoa que não conhece moderação, ele conhece moderação. Conhece moderação de que forma? Tendo sede, bebe água e chega. Tendo fome, come e chega. Isso é conhecer moderação. No nosso grupo é assim, quando comemos, chega. Beber cachaça, drogas, cerveja, o Sotāpanna não vai nesse caminho. Se tem uma família, toma leite somente na sua família, quer dizer, não admite buscar diversão nas diversas formas de sensualidade. Não busca esse tipo de diversão. É como se ele caminhasse até cansar, e parasse nesse mundo só um minuto para descansar e depois vai embora. Só isso. Não vê como sendo algo bom, não como sendo algo elevado, não vê como sendo algo especial, ele vê como algo normal. Viver, comer para aquele que pratica é tranquilo. Vivendo em casa é diferente das demais pessoas, o modo de viver é diferente dos demais, vive com felicidade. Se vive no monastério é a mesma coisa, se é monge também é diferente dos demais. O modo de ser dessa pessoa é diferente das demais. Ela possui um coração saudável. Não tem coragem de fazer, respeita o Buddha, o Dhamma e a Sangha ao máximo.

Prática é a mesma coisa, se formos desenvolver nossa mente temos que saber o que se passa na nossa mente, o que estamos sentindo, tem que ter medo, vergonha, não ter coragem de fazer o que não é nosso dever, nosso dever é abandonar apenas. Essa sensação nasce graças à prática, estando ciente, abandona. Não é está ciente mas não abandona, isso é ficar só na teoria, não alcança o coração. Isso é a mesma coisa. O que estamos estudando juntos, desenvolvendo juntos, requer que pratiquemos muito. Tem que ser muito. Não é só vir aqui no dia do uposatha e ouvir o sermão. Se praticarmos vamos ver, se praticarmos vamos saber, até mudarmos de comportamento, se mudamos não precisa mais ficar direcionando. Não precisamos mais ficar direcionando, só um pouco e ela vai sozinha. Por exemplo se for Sotāpanna não precisa mais direcionar. Ele já caiu na correnteza, ele segue sozinho, ele consegue ir sozinho. É uma pessoa que já não precisa de tutela.

Hoje em dia quase não existe, se ordenam e em 1 ou 2 dias já vão embora, 6 ou 7 dias e vão embora sem avisar ninguém, de acordo com o que der vontade. Ainda não terminou a tutela, ainda toma o comportamento antigo, o jeito antigo, a sensação antiga e vai praticar. Ainda é um leigo, um dono de casa, não tem comportamento de monge pois ainda não mudou. Portanto o Buddha disse que se ainda não tem vergonha, não tem medo, não tem Vinaya, mesmo que tenha 60 vassas, ainda está sob tutela. Mesmo que tenha 70 vassas, ainda está sob tutela. Deixamos a tutela quando conseguimos cuidar de si mesmos, é isso. No mínimo 5 vassas. É verdade, se durante os 5 anos teve determinação em praticar, se esforçou em fazer, vai estar bom. Quer seja monge ou noviço, onde for viver será bom. Após 5 vassas pode-se dizer 'dá pro gasto'. Sabe executar tarefas, é hábil em abandonar kilesas. Portanto o Buddha determinou que houvesse a tutela, enquanto estamos sob tutela dependemos de outra pessoa, dependemos do upajjhāya, dependemos do professor. Ou caso deixe aquele professor, tem que buscar um monge de bom comportamento, sīla impecável, e pedir tutela a ele. Esse é o modo de prática do Buddha. Assim não degenera, se agir assim não se degenera. Só encontra progresso à frente.

Bom, ajudem uns aos outros. Se ajudarmos alguém a ficar dentro do Buddha Sāsana ele se beneficia ao máximo. É fácil de ensinar, não é um fardo. Não é um fardo para o professor nem para os demais monges, pois já sabe o que é errado e o que é perigoso e abandona ambos, caso a mente seja desse jeito. Isso consegue acontecer graças à prática, a saber aguentar, a fazer esforço. Olhe num único ponto: nossa mente. Olhe aqui porque saber está na nossa mente, nosso comportamento está em nossa

mente. A mente é um ponto no nosso corpo, esse amontoado chamado forma, essa forma que usamos para sentar aqui, há um único ponto em que sabemos, vemos, é o ponto do coração. Os olhos, ouvidos, nariz, língua e corpo passam pelo ponto do coração. Portanto o Buddha dizia para saber cuidar do coração. Ter habilidade em cuidar do coração. Ter sati cuidando do coração porque quando guardamos ali, cuidamos dali, naquele ponto, qualquer objeto mental que passe vai chegar àquele ponto. Quando chegar naquele ponto nós saberemos, quando sabemos é como um visitante que chegou, temos que recebê-lo, se somos uma pessoa esperta, receberemos com sabedoria, conseguimos lidar com aquele objeto mental. Se não somos espertos temos que recebê-lo com ignorância, ele vai nos puxar pelo nariz(\*). A mesma coisa com os objetos mentais.

Portanto ele dizia para aprender, mudar de comportamento, conhecer todas essas coisas. Quando chega o uposatha, estudamos sīla. A mesma coisa para nós praticando o uposatha hoje, é para podermos ser dessa forma. Para podermos ver dessa forma, ser dessa forma. A prática do Buddha Sāsana não requer muito, basta observar nossa mente, viver com o mestre e observar, quando um objeto mental surgir não se apresse em ir atrás dele, não vá correndo atrás dele, "Eu gosto muito disso", quando a mente estiver assim não vá atrás dela. "Disso não gosto nem um pouco!", não diga ainda, observe. Observar é forma de enriquecer a sabedoria. Faça, largue aquilo, largue isso, dessa forma sabedoria consegue surgir. Se formos correndo atrás dos objetos mentais sabedoria não consegue surgir. Se correremos para aquele lugar, sabedoria não consegue surgir. Por quê? Porque aquele lugar não é onde nasce sabedoria. Onde a sabedoria nasce é onde vemos essas duas coisas. Corre, vê e volta. Depois de segui-la voltamos para nosso lugar, é aqui que nasce sabedoria. O que segue é a ignorância, e ela que segue. O Buddha diz para ficar firme, quando os objetos mentais fazem contato, aqui continua firme. Firme significa normal. Se algo desagradável fizer contato, continua firme. Essa firmeza que não se inclina à esquerda ou à direita, é bem aqui que sabedoria nasce.

Talvez perguntem "por que não vamos mais atrás?", porque a mente vê que aquilo é incerto. Aquilo não é de verdade, aquilo é incerto, não é preciso ficar correndo atrás, não precisa se apegar. A mente age sob essa razão, ela entende todas essas coisas de acordo com a verdade dessa forma. Por isso observe sua mente continuamente, contemple continuamente. Sabedoria nasce da mente, sabedoria nasce na mente. Fazer a mente ficar esperta é fazer sabedoria nascer ali. Se vamos correndo atrás não temos esperteza, somos burros. Se corremos atrás não somos espertos, não somos sábios, então somos burros, ficamos correndo de um lado para o outro. Corre, corre, sem saber para onde está indo. Quando está feliz corre até o limite da felicidade, quando está triste corre até o limite, quando gosta corre até o limite, quando não gosta corre até o limite daquilo. Só sofrimento. O Buddha ensinava a ficar firme, a ser unificado.

Falando de forma simples, pratique "Budo" até a mente ficar unificada o tempo todo. Mesmo o Buddha e os sāvakas tinham felicidade e sofrimento, tinham coisas de que gostavam e não gostavam, mas eles sabiam aquilo e não corriam atrás, largavam pois viam o mal daquilo. Esse tipo de Dhamma não é um Dhamma para desenvolver, é um Dhamma para abandonar. Quando surge deleite estamos cientes, quando insatisfação surgir é a mesma coisa, eles têm o mesmo valor. Ele ensinava a largar, largar esses dois objetos mentais. Não é para largar por ignorância, é largar por conhecer todas essas coisas. Eles surgem rápido, quando é felicidade, sabe que é a mente feliz, surge sofrimento e sabemos mas não nos apegamos ao sofrimento. Não há dono daquele sofrimento, nem daquela felicidade. Assim que está ciente, solta. Desaparece e surge, desaparece e surge. Os elementos surgem e desaparecem, só isso. A mente é livre. A mente não se mistura com os objetos mentais, a mente é mente e os objetos mentais são objetos mentais. Quando separamos a mente dos objetos mentais eles são distintos. Um objeto ruim surge mas a mente ainda está boa, ela não fica ruim atrás do objeto, o que é ruim é o objeto, a mente não corre atrás. Objetos bons, ruins, de que gostamos, de que não gostamos, são apenas objetos mentais. É apenas o Dhamma surgindo e desaparecendo. Se sentarmos e olharmos, vemos apenas surgir



e desaparecer, surgir e desaparecer, Quando ouve ou vê, está ciente quando está de pé, andando, sentado ou deitado. Vê que aquilo é do jeito que é, não sofre por causa daquilo, não fica feliz por causa daquilo. Não se apega à dor ou prazer que vem daquilo. Aquilo é da natureza de surgir e desaparecer em seguida, vê o surgir e o desaparecer, surgir e desaparecer. Naquela hora ele sabe que aquilo que surge tem que desaparecer. Vê o Dhamma surgindo e desaparecendo. Vê o Dhamma surgindo e desaparecendo, o que mais haveria de ser?

É como uma onda no mar que cresce, cresce e nós observamos, quando ela chega à margem ela "Ahhh!", quebra e se dispersa, não sobra nada. Essa onda acabou, vem a seguinte, vem até a margem, quando chega se dispersa novamente. É assim, o ano inteiro, a vida inteira, é desse mesmo jeito. É como uma onda atingindo a margem. Esses Dhammas são a mesma coisa, surgem e desaparecem, surge e desaparece, desaparece e surge, surge e desaparece. Eles são assim mesmo, a mente não nasce não desaparece junto com aquilo. A mente não nasce ou desaparece junto. Por que não nasce e desaparece junto? Porque vê que tudo isso é existência, vida, não é possível ficar correndo atrás disso, quando a mente sabe de tudo isso, quando se torna uma pessoa esperta, larga, a mente larga. Largar não é o mesmo que não saber, tem que saber para poder largar. Se usar a linguagem do Dhamma pode-se dizer que a mente ficou vazia. Se disser que a mente fica vazia, como o Ven. Mogharaja(\*), Māra não conseguia alcançar, a morte não conseguia alcançar, ele já tinha uma proteção. Māra é a morte, ela não conseguia alcançar. Não conseguia alcançar o Ven. Mogharaja. Por que não conseguia alcançar? Pois ele sabia de acordo com a verdade que não existem seres ou pessoas. O que nasce e morre é só o nascer e desaparecer, rūpa-nāma surgem e desaparecem de acordo com a natureza deles, ele não morre, Māra não conseguia alcançá-lo. Terra, água, ar se dispersam de acordo com a natureza deles, não há um ser ou pessoa ali. É vazio dessa forma, não é vazio de outra forma. Não é vazio sem saber de nada, não conhece prazer, dor, não sabe de nada, vaziiiiio. Normalmente a mente de uma pessoa não consegue ser vazia dessa forma, se ficar vazia dessa forma ainda vão existir dúvidas.

Temos que procurar o que é vazio naquilo que não é vazio, temos que procurar libertação nas convenções(\*), temos que procurar frescor no calor, procurar paz na confusão, procurar felicidade no sofrimento. Tem que ser assim mesmo. A mente vazia não é vazia sem saber de nada. Ela larga dos apegos, larga desejo, larga raiva, larga ignorância. Esses objetos mentais não conseguem mais criar desejo ou raiva pois não há mais dono. Surge prazer, mas não há dono daquele prazer. Surge dor mas não há dono. Quando rūpa, vedanā, saññā, sankhāra morrem e se dispersam, não há alguém para morrer. Māra não consegue alcançar, não consegue alcançar essa pessoa. Portanto Māra não conseguia alcançar o Ven. Mogharaja. Māra só consegue alcançar aqueles que se apegam a "eu", "meu", "nós", "ele". Só alcança aqueles que tem kilesa-tanhā, não sabem de acordo com a verdade.

Por isso se diz "mente vazia", "mente vazia". Se só pensarmos a respeito não vemos nada demais, pensa, fala isso, fala aquilo mas não sabe nada. Não sabe nada sobre o que é vazio, pois ela é justamente o pacificar de todas essas coisas, não é outra coisa. É o que se chama comportamento, no começo isso nasce do comportamento e vai mudando continuamente, Sotāpanna, Sakadāgāmani, Anāgāmi, Arahant, etc. Isso são manifestações da mente, vem da prática e recebe esse nome por abandonar essas kilesas, não é outra coisa. Não vá perguntar "Eu pratiquei esse tanto, minha mente chegou a esse ponto, que nível é esse, o que já atingi?", não vá perguntar pois só cria confusão. A mente e esses termos são diferentes, não são iguais. Já leram? Desejo, raiva, ignorância, já leram? O que surge no seu coração e a palavra nos livros são diferentes? Se só ler o livro é fácil, "eh, desejo é assim, raiva é assim", fácil, mas quando nasce na nossa mente é daquele jeito? Eles vêm com violência, a coisa real é assim. Portanto é característica da prática enxergar mais fundo do que isso. O conhecimento do pariyatti não leva a abandonar, o conhecimento que vem da prática, se conhecemos de acordo com a verdade, conseguimos abandonar. Se aquilo é ruim, vemos de verdade, se for útil, é útil de verdade, gera malefícios ou gera benefícios na mente de verdade. É assim e por isso o comportamento vai

mudando continuamente. Vai nascendo continuamente, continuamente, nossa mente, por isso temos que procurar sabedoria na nossa mente.

Na maioria dos casos as pessoas pensam que são unidades separadas. Por que o Buddha separou em *sīla*, *samādhi*, *paññā*? Separou para que os que estudam o *pariyatti* aprendam fácil, entendam fácil. Essa característica se chama *sīla*, essa *samādhi* e essa *paññā*. Mas na verdade *sīla*, *samādhi*, *paññā* são a mesma coisa. São o mesmo mas separamos, por exemplo nosso corpo, esses são os olhos, essas as orelhas, essa a boca, esse o braço, todas as coisas no corpo de alguém, são a mesma pessoa. É a mesma pessoa. Separamos para saber, ali são os olhos, orelhas, nariz, pés, corpo, separamos. Pode separar o quanto quiser, eles não vão a lugar algum, continuam sendo a mesma pessoa. O praticante tem que ser assim, vai unindo, unindo. Unir *sīla*, *samādhi*, *paññā*. *Sīla*, *samādhi*, *paññā* são um mesmo corpo. Se são um mesmo corpo o *pariyatti* fica difícil de estudar, então separam: corpo e fala são *sīla*, mente é *samādhi*, *paññā* é *paññā*. Separam. A característica de sentir, pensar, saber com clareza, chama-se *paññā*, a característica que é pacífica se chama *samādhi*, a característica que tem cuidado e atenção se chama *sīla*.

O nariz inala e sente fedor, sente perfume, os olhos veem uma forma, os ouvidos ouvem um som, tudo se reúne no saber da mente. Por que separamos? Para saber que aqui é o nariz, conhecer o nariz, esse é o nariz, esses são os olhos, essa é a boca, essa é a carne, a pele, os pelos, separa tudo mas ainda fica no mesmo lugar. Quando juntamos tudo isso e contemplamos vemos que esse corpo é algo incerto, então a mente consegue escapar, consegue largar, ver a desvantagem daquilo. Entende e vê todos os fios de pelo, todos os fios de cabelo, todos os ossos, todos os tendões, vê tudo e surge *nibbidā*, desencanto com esse corpo. Separamos para podermos entender mais facilmente, só isso, mas no final tudo se reúne. A prática é a mesma coisa, *upacāra samādhi*, *appanā samādhi*, como é *appanā samādhi*? *Upacāra samādhi*, *khanika samādhi*, *appanā samādhi*, tudo isso diz respeito à mesma mente. *Khanika samādhi* é ter paz por um período curto, *upacāra samādhi* vai indo aos poucos, sente um período maior, é um período de tempo, esse período é curto, aquele é longo. *Appanā samādhi*, fica direto várias horas, é firme, quando a mente está assim se chama *appanā samādhi*, *upacāra samādhi*, *khanika samādhi*. É a mesma mente. Quando tem pouco *samādhi* tem um nome, quando tem mais *samādhi* que aquilo tem um outro nome, quando chega ao máximo tem um outro nome. Esse assunto temos que estudar para poder conhecer, por exemplo estude como é *khanika samādhi*, como é *upacāra samādhi*, como é *appanā samādhi*, estude antes, mas ainda não vai saber. Tem que fazer, aí vai ver que existe paz por um período curto, *upacāra samādhi* anda, *upacāra samādhi* passeia, reflete, passeia dentro daquela paz por um período, *appanā samādhi* é firme, tem ainda mais força que esses dois tipos de *samādhi*. Essas três só podem ser encontradas na mente daquele que pratica. Se perguntar antes não vai entender, "o que é isso?", não vai entender porque quando chega em *upacāra samādhi* não surge nenhuma imagem com os dizeres "Aqui é *upacāra samādhi*", não aparece desse jeito, só as características são visíveis. Se temos sabedoria vemos "Esse nível é leve desse jeito, aquele é leve daquele jeito, aquele outro é assim" enxerga a mente desse jeito, de acordo com os textos, isso são manifestações da mente.

Tem que ver por si mesmo, não precisa pensar nem complicar muito. No começo da prática, peço que tenha atenção e cuidado com *sīla*, esse é o começo de tudo, tem que virar comportamento. Se estiver em um grupo é como se estivesse sozinho, se está sozinho, está sozinho. Não há diferença, está ciente. Tem diligência o tempo todo dessa forma, isso é o que se chama prática, quando a mente enxerga, é assim. Ela não abandona seu dever. Quando chega a esse nível, cuide para que a mente continue assim, procure cuidar dessa mente continuamente. Então saberá, verá tudo o que surgir naquela mente. Como uma tela de cinema, não olhe para outro lugar, olhe para a tela. Qualquer evento que ocorrer vai aparecer na tela, a mente é a mesma coisa. Não precisa dar nó na cabeça, não precisa pensar demais. Unifique sua mente e veja que nada vai conseguir te enganar, estamos cientes daquilo que gostamos, daquilo de que não gostamos, e fica por isso mesmo, largamos aquilo até isso virar

comportamento. Quando largamos ficamos tranquilos. Quando carregamos é pesado, quando largamos fica leve, vemos de acordo com a verdade na nossa prática. Não é de outra forma, não precisa ter dúvidas, peço apenas que pratiquem, cada um por si, pouco ou muito, mas se comporte de acordo, crie as condições, respeite o treinamento.

Quando a mente se distrair um pouco que seja, esteja ciente e largue aquilo. Quando quiser dizer algo que é ruim, largue e tente unificar a mente, isso se chama samvara-sīla. Cuidado, atenção, unificar a mente. Vá diminuindo até chegar ao ponto em que é fácil de olhar, quando sobrar somente corpo e mente, já acabou. Dizer possuir poderes psíquicos, quebrar o celibato(\*), isso está longe mas acontece bem aqui, temos que praticar bem aqui. É fácil ver, temos que verificar o Vinaya bem aqui. Temos que treinar, esse treinamento é a nossa prática. Não precisa olhar isso ou aquilo, veja que nossa mente sofre e será capaz de largar esse sofrimento. Veja a mente se apegando a desejo, raiva e ignorância, pouco a pouco, não precisa ver garudā, nāgas, devatas, brahmas(\*), pratique bem aqui, não precisa olhar para isso, é suficiente olhar para sua própria mente, O Buddha queria que víssemos isso, soubéssemos isso de acordo com a verdade, não é outra coisa.

Notas:

- tem que pedir tutela novamente: se o discípulo se ausenta sob permissão do professor, não é necessário pedir tutela novamente pois esta ainda está vigente.
- quinto vassa: a regra monástica sugere um período de tutela de 5 anos, mas esse período pode ser estendido caso o professor entenda que o aluno ainda não é maduro o suficiente para cuidar de si mesmo.
- vergonha e medo: em pāli “hiri” e “ottappa”.
- não chega a 8 vidas: um sotāppana alcança iluminação em no máximo 7 vidas.
- puxar pelo nariz: na Tailândia rural é comum o uso de argolas no nariz para domar búfalos.
- Ven. Mogharaja: <http://acessoaoinsight.net/sutta/SnpV.15.php>
- libertação nas convenções: trocadilho entre as palavras “sumut” e “vimut”, pode ser interpretado como “o incondicionado no que é condicionado”.
- dizer possuir poderes psíquicos, quebrar o celibato: são ofensas da regra monástica.
- garudā, nāgas, devatas, brahmas: diversas classes de seres celestiais.