

Ajahn Chah admoesta os monges a levarem a prática a sério.

Prática ou Desastre?

Todos prestem atenção, tanto os monges e noviços como também os leigos que são praticantes, todos que vieram se reunir aqui hoje. E há também monges das províncias centrais e do sul, vieram em grande número, entendam que esse local aqui ainda não está completo no que diz respeito às habitações, aos medicamentos de diversos tipos. É um monastério de floresta, fica na floresta, é assim que vivemos. Àquele que vier morar aqui peço cuidado em tudo porque nesse local não há nada demais e vir treinar comigo aqui é bom, mas o treinamento é lento, leva tempo. Pode-se dizer que é como... Quer seja um monastério ou uma casa, se formos construir um edifício e queiramos que o governo ajude, nós temos que investir sozinho, construir sozinho ao menos metade do edifício, e então tirar uma foto e mandar para eles verificarem e decidirem se devem ajudar ou não. Isso é a mesma coisa, a pessoa que deseja aquele edifício tem que ajudar na construção, tem que buscar os equipamentos sozinho para que eles possam ver se somos sinceros, se vamos construir de verdade. Quando o governo ver que é provável que seja assim eles então ajudam, talvez até mesmo 'metade-metade'. Isso também é assim.

Práticas de meditação, hoje em dia existem diversos tipos, existem muitas instruções diferentes para prática, mas não importa quantas sejam, existe uma fundação: *sīla*, *samādhi*, *paññā*. Todos os métodos se reúnem aqui. Em tudo devemos pensar que estamos praticando, praticando, entendam bem, viemos praticar. E desastre... É prática ou desastre? (*) Alguns dos senhores vêm praticar mas não percebem que na verdade estão criando um desastre. Não entendem a prática. Quer dizer, não têm a menor noção se estão certos ou errados. Quando aqueles que são sábios olham, não veem prática, veem um desastre. É um desastre do corpo, fala e mente. Pensamos que viemos praticar mas criamos um desastre sem perceber. Se sabemos que somos um desastre, temos que praticar. Como uma pessoa que é louca, se ela sabe que é louca, não é louca de verdade. O que faz com que ela seja louca é não saber que é louca. É assim. Alguns dos senhores são dignos de pena, dizem que vieram praticar, vieram praticar para alcançar a iluminação, *Nibbāna*. Para alcançar a iluminação, *Nibbāna*. De acordo com o Dhamma mais elevado, o caminho é o corpo, o caminho é a fala, o caminho é a mente. Quando o corpo, a fala e a mente estão corretos, surge pureza, chama-se fruto. É o que se chama fruto. Aqueles que dizem que é de outra forma não olham para dentro de si, olham para fora. Por exemplo a prática, pensamos que viemos nos reunir para sentar de olhos fechados e portando praticamos, andamos em meditação e portando praticamos. Se a mente estiver em outro lugar, não está ciente, não é prática. Praticar não é ficar de pé, a prática direta não é ficar de pé, não é andar ou sentar. Ficar de pé, andar, sentar são apenas as expressões externas. Expressão que surge da mente e se mostra no falar, conversar, todo tipo de coisa. Se controlarmos nossas três portas, o corpo, a fala e a mente, para que diminuam, diminua o falar, diminua os atos do corpo, manifestações do corpo e da mente, fazer com que diminuam, diminuí-los, diminuí-los, por que diminuí-los? Quando a sabedoria aumenta, essas

manifestações diminuem, diminuem, até desaparecerem. Bem aí.

O que viemos praticar aqui é nos transformar em uma nova pessoa, não é ser como antes. Por exemplo, uma pessoa que é louca está fora do estado normal das pessoas sãs, é louca. Se somos sãos e saímos do nosso estado normal, estamos loucos. Nós temos que refletir que os sotāpannas, sakadāgāmanis, anāgāmīs e arahants, os arias do nível mais baixo e mais alto, quem são? Quem são? São apenas pessoas que mudaram do seu estado normal, mas mudaram para cima. Os sotāpannas vêm das pessoas comuns, vêm de nós pessoas comuns. Sotāpannas, sakadāgāmanis, anāgāmīs e arahants, são a mesma pessoa, mas houve uma mudança. Se não soubermos mudar nosso corpo, nossa fala, nossa mente, vamos sempre ser a mesma pessoa. Não haverá mudança. Por que não há mudança? Porque não sabe olhar, não tem destreza em olhar para sua própria mente, não tem destreza em cuidar de sua mente. Por exemplo, voltamos de pindapāta, o que é que recebemos? Ou deixamos algo por limpar? Poucos pensam nisso. Do momento em que levantamos da beira do rio e andamos aqui, fizemos algo de útil? Ou fizemos algo reprimível? Nós andamos de forma útil? Falamos de forma útil? Pensamos de forma útil? Já olharam alguma vez? Alguns dos senhores nunca olharam. Não sabem que aquela hora era a hora de praticar. Nós andamos da beira do rio, nos banhamos. Por que? A principal razão é porque falta sati. Por que falta sati? Porque não estava sendo cuidadoso. Não foi circunspecto, não foi atento, não se esforçou, e por isso a prática progride muito lentamente.

Ou então gosta de buscar assuntos para conversar quando vai e vem, quando sai em pindapāta, ou quando há uma reunião, gosta de levantar outros assuntos para conversar, assuntos que desviam da nossa prática. Quando um se desvia, o segundo vai em seguida, e vira socialização. A característica da mente de um praticante é não socializar com ninguém. Mesmo eles estando sentados numa reunião, não socializam. Mesmo que eles falem, não socializam. É característica do praticante ter conhecimento. Se a pessoa tem conhecimento da prática, quando está de pé se sente bem, sentado está bem, andando está bem, está bem sempre. Por que ele tem esse bem-estar? Porque ele resolve seus problemas em todas as posturas. Não há problemas. Quando surge um problema surge também sati, há plena presença mental. Quando há sati plena, há estar ciente de si, há investigação até alcançar sabedoria, ele reflete sobre as coisas. É como uma manga que tem tanto sabor azedo como doce, quando nós colocamos a polpa daquela manga na nossa boca nós sentimos o sabor azedo e doce ao mesmo tempo. Não há antes ou depois, eles vêm juntos, ambas sensações surgem ao mesmo tempo. A característica de quem pratica é ter sati plena. Se sati é plena, não está errada. Não é capaz de fazer algo errado. Portanto os arias não têm erro. Não é necessário puni-los. Não têm erro, estão além dos erros. Por que? Porque eles não conseguem fazer errado. Porque o normal deles é estar plenamente cientes de si. Já na mente das demais pessoas é muito difícil dizer o que acontece.

Que todos os senhores tenham interesse em conhecer a mente de vocês. Todos os senhores têm que se esforçar em se interessar por si mesmos em todas as posturas. Praticar é estar ciente a todo instante. Estando de pé, andando, indo ou vindo, dizendo ou falando, tudo está de acordo com o que é correto. A mente de um praticante tem muita vergonha. Vergonha, medo. Temos que refletir até termos vergonha, ter medo, ter vergonha do que é errado, medo do que é errado. Se resume a isso, o Vinaya se resume a isso. Se a pessoa tem vergonha e medo, já está encerrado o assunto, ela vai ter cuidado, vai ter atenção, vai ser circunspecto. Quando há cuidado e circunspeção, há a sensação de estar ciente de tudo. A qualquer momento estará ciente e portanto se sentirá bem, pois não é descuidado. Nosso

comportamento em geral é um hábito antigo, mudar um hábito antigo é difícil, muito difícil. Antes falava brincando, falava à toa, falava sobre assuntos mundanos, todo tipo de coisa, isso é muito difícil de corrigir. Só há uma solução: periodicamente realize a prática de não falar por um período de tempo. Pegue, tem que torturar. (*) Algumas pessoas dizem "Comer pouco, dormir pouco, falar pouco" (*) é torturar, é attakilamathānuyogo, não gera nenhum benefício, tem que deixar ficar à vontade." Mas eles sabem o que é attakilamathānuyogo? Não sabem. Sentem dificuldade em não comer, não dormir, e pensam que é attakilamathānuyogo. Mas eles sabem, naquela hora, a quê o Buddha estava se referindo? Se for assim as pessoas que trabalham na roça são attakilamathānuyogo. É sofrido, é difícil, é desconfortável, mas eles veem benefício naquilo. Eles fazem por um benefício. O que eles fazem tem sentido. Mesmo sendo difícil e desconfortável, eles aguentam. Não dá para dizer que o que é difícil e desconfortável é attakilamathānuyogo. Essa é a causa. O Buddha já tinha passado por attakilamathānuyogo, ele então sabia o que era essa prática, como é o correto, ele já havia experimentado. Se não tivesse passado por attakilamathānuyogo ele não conheceria o caminho certo e errado. Kāmasukhallikānuyogo: nutrir-se com prazeres. Só isso, não querer mais nada a não ser prazeres, isso ele já havia praticado. Ele já havia passado por esses dois caminhos. Tendo passado ele sabia como era a verdade.

Falando sobre a mente dos seres humanos nessa época atual, ela tem que passar por todo tipo de coisas no samsāra. Está no samsāra. Atuar dentro do samsāra, o Buddha agia aqui mas a mente dele não era samsāra. Fazer, arrumar, ir e vir, fazem parte do samsāra mas a mente dele não era samsāra. Quando nos torturamos por não dormir, não comer e assim por diante, nós temos um objetivo, não é torturar sem propósito. Aqueles que têm sabedoria conhecem moderação. Por isso o Buddha ensinava a ser frugal, ser frugal em vestir-se, em utilizar todo tipo de utensílio. O Buddha ensinava a ser frugal, a conhecer moderação. Por exemplo nesse monastério, como é nesse monastério? Onde está a água de lavar, onde está a água de beber? Quando uma pessoa inteligente vem num lugar como esse tem que saber o que fazer, como utilizar a água, tem um horário certo para usar? Que todos ajam de forma correta. Mesmo no comer é a mesma coisa, ele ensinava a ter moderação, não coma muito, não coma pouco. Não coma muito, não coma pouco. Por que? Pouco não é útil, sente fome, muito não é útil, não é o caminho. Gera dificuldade para os demais, gera dificuldade para si.

Nos utensílios é a mesma coisa, ele ensinava a ter poucos utensílios. Por que? Para que não haja complicação, fácil de ir e vir como um pássaro que só possui suas asas, suas pernas e seu bico e voa para onde quiser. Essa é a frugalidade do pássaro. Quando ele vai comer fruta numa árvore ele leva tanto o bico como o rabo como os pés e não se apega à árvore. Na hora de ir embora é fácil e tranquilo. Nós viemos praticar aqui, eu já falei de forma bem direta e de onde tirei essa fala? Vem de mim mesmo. Mas as pessoas não levam a sério, os que vêm praticar são estranhos. Por exemplo nas casas por aí a fora: "Não faça sujeira bem aqui, ok? Não urine aqui, não jogue papel aqui.", quanto mais proíbe mais eles jogam bem lá. "Não abra isso.", e aí eles vão abrir exatamente onde não é para abrir. Não sei o que acontece. Nós praticantes somos iguais, viemos escapar das kilesas mas quando nos ordenamos e praticamos surgem ainda mais desejos, a ponto de ficar louco. Se for para falar de forma direta, eu digo que essa prática é para ficarmos loucos. Em poucas palavras, fica louco. É para ficar louco. Mas em seguida curamos a loucura. Temos que saber que somos loucos para podermos curar nossa loucura.

Em todas as coisas o Buddha ensinou a abandonar os desejos e aí surgem ainda mais desejos. Não sei o que acontece mas vêm de todas as formas, as kilesas que vêm à tona. Vêm à tona de todas as formas para refletirmos, pensarmos, ficarmos hábeis, e então vemos que é kilesa de verdade, vemos claramente. Esse negócio é assim. Prática é assim. Se falarmos sobre a mente o assunto nunca acaba, é difícil explicar tudo. Portanto nós que estamos nessa floresta devemos pensar se isso é prática ou desastre. Na verdade se for monge e alguém perguntar

"Onde vai?"

"Vou brincar"

Só isso já uma ofensa. Nos praticantes não existe a palavra "brincar". Só isso. Ir brincar, vir brincar, falar brincando, fazer brincando, num monge não existe brincadeira. (*) Chega a esse ponto. Temos que observar em nossas mentes constantemente que quando surge alegria, quando surge felicidade, ou quando surge sofrimento, normalmente quando sentimos felicidade nos sentimos bem, quando surge sofrimento não nos sentimos bem, não queremos aquilo. Mas felicidade e sofrimento têm que se alternarem dessa forma. É tanto attakilamathānuyogo e kāmasukhallikānuyogo. Quando alegria e deleite surgem na mente, é uma mácula. Quando surge sofrimento, desgostar é sofrimento, esse desgostar é uma mácula. Em outras palavras, tanto felicidade como sofrimento geram máculas em nós. Mas não estamos cientes, quando tem felicidade "Quero", quando tem sofrimento, "Não quero". Normalmente as pessoas são assim.

Por acaso já refletiram sobre o que recitamos durante a puja? "...na labhati tampi dukkham", desejar algo e não obtê-lo é sofrimento. Isso esquecemos, só sobrou a recitação vazia. Quando surge de verdade não conseguimos usar esse ensinamento, por que? Porque estamos desatentos, não temos sati. Tem sati de outro tipo, tem sati igual a um gato, como um cachorro, como um porco, esse tipo de coisa, como os animais, eles também têm sati, eles sabem, eles têm sati. Se for falar de sati, há vários tipos. Na nossa mente não é de outra forma, há pensamento então surge emoção, o que nós gostamos é prazer, então gostamos, se é dor não gostamos. Normalmente as pessoas agarram ambos. Surge prazer, agarra para poder guardar, surge dor, agarra para jogar no mato. É agarrar do mesmo jeito, as pessoas não percebem. Se sabemos disso não agarramos. Não agarramos pois isso é venenoso, se agarramos ele nos pica. Nos pica. Quando surge prazer sabemos como é, quando surge dor sabemos que ela é do jeito que é, não agarramos, deixamos lá. Dor surge e desaparece, prazer surge e desaparece, nasce e desaparece, nasce e desaparece. Não há nada demais. Se não sabemos das coisas, surge prazer e agarramos "Esse prazer é meu.", quando surge a dor, agarra, chora. Nos pica, prazer pica, dor pica. Mas normalmente o coração das pessoas quer prazer, não quer dor, o que eu gosto eu quero, o que não gosto, não quero. Essa é verdadeiramente a causa.

Se sua mente é assim, apresse-se em limpar, refletir, ensinar a si pois está no caminho errado. Onde quiser ir corrigir isso, vá! Onde quiser ir corrigir isso, pode ir. Vá procurar quem corrija, vá procurar mestres, procurar onde praticar, pode ir! Ou vai em peregrinação. As pessoas que estão começando a praticar gostam de ir em peregrinação, eles pensam que querem ir. Vão ver esse monastério, aquele outro, esse lugar, aquele outro, aqui, ali, vão sem parar. São obrigados a ir, não conseguem ficar. (*) Na verdade o que se chama dhutanga vatta é um tipo de prática que é difícil realizar, é uma prática que vem diretamente dos árias. O que se chama dhutanga não é pendurar uma tigela e um glot nos ombros e andar sem parar, isso é 'atravessar o mato' (*), nesse mato não fica,

naquele mato não fica, vai sem parar, sofre e ainda diz que praticou dhutanga. Na verdade o que se chama dhutanga é uma prática, uma prática, há 13 dhutangas, quais são elas? Viver na floresta é uma dhutanga, comer pindapāta, na tigela, ir em pindapāta todo dia, vestir manto feito de retalhos, são dhutangas, visitar um cemitério é uma dhutanga, há várias. Dhutanga é uma prática. Onde quer que estejamos e seja apropriado, nessa floresta, nessa montanha, nesse local, quando surgir alguma dúvida sobre a prática, vá perguntar ao mestre, ele vai ajudar a resolver a dúvida. Mesmo que os utensílios e a comida não sejam suficientes, permaneça ali porque essa história de comida é um problema sério, mas para um praticante é um problema ínfimo, ele não cria dificuldades sobre essas coisas, comida é apenas um medicamento. Ele não vai em busca disso, não vai por causa de utensílios, não vai por coisas materiais, ou porque algo esteja faltando.

Na verdade se tivermos Dhamma no coração onde quer que estejamos estamos bem, é um local apropriado onde quer que estejamos. Dhutanga é uma ferramenta de limar, para que diminua, não aumentar, é para que diminua, é para ir limando, limando e diminuindo. Quando sobrar só um pouco, continua até ir acabando, essa é a prática chamada dhutanga. Vivendo na floresta desse jeito já é dhutanga o suficiente, já é suficiente desse jeito. Por isso a prática que vocês vieram aprender de mim é difícil de ver, de saber, porque os praticantes entendem que a prática não requer nada, é só sentar em meditação. Morar no Wat Pah Pong tem que varrer, limpar, dar manutenção, o salão está desmoronando então tem que ir ajudar a consertar, tudo isso é um fardo. Na verdade não precisava ir a lugar algum, basta entrar na floresta e já é prática. Vocês já viram espinho, já viram cobra, já viram toco de árvore? Pois é, ao entrar na floresta tem que praticar, não é só atravessar a floresta. Não vá entender a prática desse jeito, isso está longe (...)

(...) no que diz respeito à mente não há tempo nem horário, a não ser pelo fato de que temos que estar cientes o tempo todo. O que significa akāliko? Quando surgirem kilesas, naquele momento como é que se deve agir? Assim aqueles que são inteligentes são akāliko. Na verdade tudo se une em ser akāliko, não ter tempo nem horário. Não importa quando, quer seja quando tem prazer, quer seja quando tem dor, quer seja quando está doente, quer seja quando está bem, ou quando está trabalhando e fazendo suas tarefas. É prática a cada instante sem exceções. Por exemplo se acontecer de estarmos sentados onde quer que seja, não praticar não existe, há o que praticar. Eu fui prestar respeitos a Tahn Ajahn Mân, ele me disse que a pessoa que pratica tem que ouvir o Dhamma do Buddha. Tendo praticado, tendo conhecimento do modo de prática, quer vá para o campo, quer vá para a floresta, não importa, o Buddha vem junto e ensina com frequência, ouve o Buddha ensinando a cada instante. Eu não pedi que ele explicasse, apenas ouvi. Estranho, realmente estranho.

Na verdade, aquilo que sabemos vindo de fora, não é certeza. O que é certeza é que não é certeza, não dá para saber. Por exemplo, um monge qualquer pergunta sobre o Wat Kuang, pois nunca esteve aqui, pergunta a um outro monge "Você já esteve no Wat Kuang?"

"Já estive."

"Como é lá?"

"É assim, assim, assim."

Ele ouve e entende mas ainda não sabe, sabe mais ainda não entende de verdade. Em seguida tem mais uma pessoa que vem do Wat Kuang e encontra o primeiro, ele pergunta "De onde veio?"

"Vim do Wat Kuang."

"Como é esse monastério?"

E ele conta como é mais uma vez, "É assim, assim" e ouvimos. Ele fala de acordo com que o primeiro havia dito, nós ouvimos. A gente pensa que sabe, mas aquilo ainda não é saber. Vem um terceiro e também perguntamos, "De onde vem?"

"Vim do Wat Kuang."

"Esse monastério é grande, com ele é?" e ele conta como é.

Não só três pessoas, mesmo que 10 pessoas descrevam até caírem mortas ainda não sabemos de verdade como é esse monastério. Se os senhores vierem ver por si mesmos a questão se encerra. Isso é uma comparação. Por que a questão se encerra? Porque viemos ver por nós mesmos. Vemos por nós mesmos. Desaparecem as questões a perguntar para outras pessoas. Isso porque sabemos de verdade, vimos de verdade. A verdade mata, expulsa o que é falso para fora da mente.

Com relação a outros Dhammas ou o entendimento no modo de prática, é a mesma coisa. Para que tudo fique certo, todo o conhecimento que surge, onde vão acabar as dúvidas? Elas acabam com a prática. Só vamos conhecer na prática. Se não acabar a dúvida vá perguntar a uma outra pessoa que você conheça. Acreditar nos que os outros dizem é bom, mas o Buddha não elogiava muito. Ele elogiava acreditar por si mesmo, ver por si mesmo "essa é a verdade". Conosco é a mesma coisa, se soubermos por nós mesmos, mesmo que sejam coisas materiais, nos sentimos satisfeitos, quem disser o que não importa, estamos satisfeitos, não temos dúvidas, não temos problemas. Portanto essa prática vai na direção oposta à nossa mente. Não aja seguindo sua mente. Por que é assim? Essa mente nós já treinamos? É uma mente que já está correta? É uma mente que já está pronta para usar?

Por isso o Buddha dizia para ir em direção oposta à mente, não aja seguindo sua mente. Esse é um fundamento da prática: tudo é na direção oposta. Às vezes sentimos preguiça, temos que passar por cima dela, não dê ouvidos a ela. Às vezes ela se opõe, não tome partido dela, várias coisas, a pessoa que pratica vai em direção oposta à mente. Por exemplo isso aqui, nós queremos ganhar muito disso mas só ganhamos pouco. Incomoda a mente, esse incomodar a mente é incomodar as kilesas. Vocês já ouviram a fala do Sāriputta? Ele não era exigente quando entre os leigos. Só ouvir isso já é suficiente para entender. Ele dizia que quando ia em pindapāta e chegava à casa de algumas pessoas, ninguém se mexia, não se interessavam, algumas pessoas vinham devagar "Nimón (*), venerável, nimón, venerável" mas não vinham, às vezes tinha que ficar de pé esperando até 30 minutos. A mente dele se irritava "Hum... que será que foram fazer?", a mente não se sentia bem, se incomodava, queria que eles viessem rápido. As pessoas que têm sabedoria ensinam a si mesmos, então ele pensava "Que eles venham devagar, que não venham rápido, que só deem um pouco, que não deem muito, que só deem coisas de baixa qualidade, que não deem coisas boas, que só deem comida fria, não deem comida quente.". Na verdade ele estava pensando no oposto à vontade dele, quando saía em pindapāta ele queria que as pessoas dessem logo a comida para poder ir embora. A mente dele era assim, então ele ensinava a si mesmo antes de ir em pindapāta. Ele também queria que eles dessem muito, assim poderia ir a uma só casa e voltar logo para o monastério. Ele pensava "que me deem pouco" ele pensava na mente dele, ele ensinava a si mesmo. Ele só queria receber coisas boas mas ele "que não me deem nada bom, só coisas sem qualidade", na verdade ele queria coisas boas mas ele ensinava a mente

dele. Era assim que ele olhava para a mente dele, ele era hábil em cuidar da mente dele, era hábil em treinar a mente dele, conhecer a mente dele, ele ensinava a mente dele, e por isso foi capaz de elevá-la acima de tudo isso. Isso é a mente, isso é kilesa, isso é um objeto mental, ele sabia que isso é a mente, isso é kilesa, isso é um objeto mental. Ele já sabia, ele sabia de tudo isso, já havia separado. As kilesas são assim, a mente é assim, as kilesas são assim, ele já sabia.

Por isso eu disse, em praticar, não pratique seguindo sua mente. Assim dá certo. Pratique em direção oposta. Não pratique seguindo sua mente, por que? Nossa mente ainda não foi treinada, nossa mente não é confiável, nossa mente não conhece a verdade então só vai acreditar em mentiras o tempo todo. Todos os senhores que estão aqui, já devem ter sido vítimas de mentiras a ponto de cair morto sem sequer se darem conta. Mente que é para ir em peregrinação, vem aqui, vai ali, vai ali, vem aqui, só confusão. Não sabe de nada, só dá prejuízo, não há lucro. Vem aqui, vai ali, vai ali, vem aqui, só confusão, como se fosse doido. No final pensa "Hum... Eu não devo ter mérito, pāramī... eu já não sei mais o que fazer." Eu tinha um discípulo, ele veio prestar reverência "Luang Pó, eu vou largar o manto."

"Por que?"

"Acabou minha diligência."

"Hum? Você deve ser muito bom, o Buddha praticou àquele ponto e a dele ainda não acabou, você se ordenou só um ou dois anos e já acabou."

Eu fiquei curioso, "O que foi que você fez?" Ele disse que acabou a diligência, é verdade ou não, não sei. Se escutar direito eu digo que ele falou errado, "acabou a diligência", diligência ainda há muita, o que ele tem é preguiça. É preguiça, mas ele disse que acabou a diligência, ele deve ter jogado tudo fora para conseguir acabar desse jeito. Na verdade, diligência é capaz de acabar? Ele vê que a diligência acabou. Isso mente para nós a esse ponto e ainda acreditamos que acabou a diligência. Fala errado desse jeito, nós acreditamos e aí mente para nós sempre. Quando isso surge temos que estar cientes, se estamos cientes naquele momento pensamos "Onde fica a diligência? O que é? Onde fica? É possível acabar?" Se nós refletirmos, dermos um passo atrás, a sensação surge "Não é possível acabar a diligência, nós é que somos preguiçosos. É isso. Se é assim temos que depender dos demais." Isso é que se chama se deixar levar sem perceber, ir longe.

O Buddha ensinou a "opaniyoko", trazer para si, quando ver um gato, traga para si, ver um cachorro, traga para si, ver qualquer coisa nesse mundo, traga de volta para si. Traga de volta para nossa mente "Nós somos daquele jeito?", vê as árvores, as folhas, todas as coisas, tudo é Dhamma. Especialmente se moramos na floresta desse jeito, eu digo que só há Dhamma na floresta. O que não seja Dhamma não há, é tudo Dhamma. O que acontece é que passamos por cima e não praticamos. Se ordena 3 anos, 4 anos, 5 anos e só passeia por todo lado e vem dizer que acabou a diligência, quer largar o manto. Eu digo que ainda não praticou, desses 5 anos não dá para tirar nem uma semana de prática de verdade. Por não enxergar direito. Por exemplo nós hoje, falando sobre hoje, tantos os monges e noviços que praticam, hoje alguém entre vocês pensou sobre a morte? Não deve ter mais que 3 monges. Só há quem pense em outros assuntos, só assunto sobre não morrer. Assim podemos ver que num dia a maior parte do tempo pensamos só em outros assuntos, o assunto da prática, a morte, alguém já pensou hoje? Ou lhes ocorre só agora que perguntei? É assim. E aí como é possível a prática se

desenvolver?

Por exemplo se praticarmos sem continuidade, deveres todo mundo tem, se não soubermos praticar até conhecer plenamente, opananaiyko, trazer para dentro de sua própria mente, durante um dia, como eu perguntei "Hoje alguém pensou sobre a morte?", eu sei que aqueles que pensaram na morte são poucos, aqueles que só lembraram quando eu fiz a pergunta são muitos. Essa é a verdade. Quando é assim como a prática vai desenvolver? Não se desenvolve, poder dizer "Eu me ordenei já fazem 5 anos", mas veio criar um desastre, não veio praticar. Essa prática é de verdade. Alguns vêm se ordenar, durante um ano inteiro não vejo praticarem, só vejo sentarem de olhos fechados, caminhando em jomgrom, não vejo praticarem. Não muda nada, não muda nada. Sentar de olhos fechados qualquer um senta, senta e aguenta a dor até morrer, às vezes senta e dorme, todo tipo de confusão, senta seguindo os demais, eu digo que não praticou. Não é de verdade. Aqueles que praticam são poucos, aqueles que são monges há vários anos são muitos, mas que praticam de verdade são poucos.

É como o arroz no pé de arroz. É possível comer arroz que ainda está no pé? É gostoso? Tem que colher, separar, armazenar, secar, descascar, todo tipo de coisa. Ainda tem que lavar, lavado tem que ficar de molho, e ainda não está pronto, ainda tem que ferver. Aí tem que mastigar, mastigou mas ainda não acabou, ainda tem que engolir. Até ser uma comida pronta para usar, quantas etapas? Essa prática, quando trazemos para dentro de si, ela separa o que é bom do que é ruim. É assim. Isso tem que ser automático, é por si mesmo. Quer esteja de olhos fechados ou abertos, acontece por si mesmo. Os problemas se resolvem instantaneamente, não há mais dúvidas. Aquilo que sabe plenamente existe, chama-se Buddho. Na linguagem do Dhamma dizemos praticar Buddho, saber plenamente. É por isso que usamos esse mantra Buddho, Buddho, Buddho... Algumas pessoas criticam "Isso já é ultrapassado, é coisa antiga." Na verdade esses mantras não diferem muito, servem apenas para pacificar a mente. Quer seja com esse método ou aquele, tem que haver abandonar, um praticante tem que abandonar. Quando praticar tem que haver abandonar, abandonar, vocês enxergam abandonar? Prática tem que ter abandonar, tem que ser possível, tem que ser diferente.

Nós temos que sentar com o Dhamma, andar com o Dhamma, deitar com o Dhamma, comer com o Dhamma, ter uma sala de meditação automática. Tem que ser assim essa prática. Alguns perguntam "Esse local ensina samathā ou ensina vipassanā?" Eu não consigo separar uma faca em duas, o lado afiado é separado do lado cego? É possível separar o lado afiado do lado cego? Não é possível. Quando você pega uma faca você pega tanto o lado afiado quanto o lado cego. Não é possível separá-los. Eles são complementares. "Agora estou praticando samathā, agora estou praticando vipassanā", isso é quem não entende nada. Na verdade elas devem ir juntas. Elas são complementares. Quer seja sīla, samādhi ou paññā, o correto é esses três estarem plenos, o caminho é essa prática. Sammāditthi, visão correta, quando vemos de forma correta pensamos de forma correta, agimos de forma correta, tudo fica correto, todos os 8 aspectos do caminho ficam corretos, mas ainda não se encerra. Ainda não é suficiente. Se vê corretamente a esse ponto, fez esse tanto de progresso, pensa correto a esse ponto, e vai progredindo continuamente. Se vê corretamente de vez, então acaba de vez. É direto desse jeito, se vê correto pensa correto, fala correto, age correto, tudo fica correto a partir daquele primeiro ponto. Quando praticamos samathā, é a paz, já temos isso, mas se não houver paññā na mente não dá para viver. Não sabe de nada.

Se for para falar de prática, eu digo que sabedoria vem antes. Vem antes de sīla, vem antes de

samādhi. Se não houver paññā não é possível praticar sīla, não pratica samādhi direito. Se for para falar de acordo com minha prática eu digo que é assim. No pariyatti eles dizem que é sīla, depois samādhi, depois paññā, é invertido. Se for para fazer de verdade eu digo que sabedoria vem antes. Se não houver sabedoria não é possível praticar sīla, não dá em nada, não consegue pacificar a mente, não dá em nada. Sabedoria tem que vir antes. Isso eu falo com honestidade de acordo com o que já pratiquei, quando surge de verdade na mente é assim.

Todos entendam, se quiserem viver comigo, podem viver, mas eu não sou capaz de dar o "bom" para vocês, olhem, olhem por um longo período de tempo, olhem, pratiquem, limpem, limpem pouco a pouco. Aqueles que tiverem sabedoria, eu digo terão sucesso. Nós somos praticantes, se nos decidimos a praticar temos que fazê-lo, os olhos veem, temos que praticar, os ouvidos ouvem, temos que praticar, a mente pensa, temos que praticar. Eu uma vez expliquei, todos somos praticantes, temos que praticar com tudo, mesmo com o que é errado, praticamos. Como praticamos? Abandonando-o. Com o que é correto, praticamos. Como praticamos? Dando continuidade àquilo. Onde você achou que era? Tem que praticar dessa forma. É a prática. Se não for assim, é um desastre. Use tudo. Use tudo para refletir. É o que se chama prática.

Vivendo comigo, quando eu falo desse jeito, não se apressem em entender que está certo, mas também não se apressem em entender que está errado. Por que? Porque nós ainda não conhecemos o que é certo e errado. Se conhecêssemos certo e errado estaríamos numa boa, para que praticar? Já está encerrado. Uma pessoa fez errado, outra fez certo, não fale nada. Reflita mas ainda não acredite naquilo, apenas ouça. Isso porque nós ainda não conhecemos certo e errado, como é possível julgar os outros? Não dá. Então faça como as vacas, faça como as vacas. Vaca come grama, você pega ela e solta num gramado, onde há grama, a vaca come grama, você a solta num gramado, se ela não comer grama é porque não conhece grama aí vai procurar outras coisas para morder. Se nós viemos para praticar, chegamos ao local de prática e não praticamos, somos uma pessoa sem fé, não faz sentido. Em qualquer aspecto da prática não se apresse a pensar que está certo ou errado, Estar certo ou errado é normal mas nós temos que praticar com tudo. Se vemos que está errado, praticamos abandonando aquilo.

Assunto dos outros (*), deixe de lado, não misture com seus assuntos, são assuntos diferentes. Assunto dos outros e nossos assuntos são assuntos diferentes. O assunto dos outros é deles. Algumas pessoas vão se envolver com os outros e sofrem. Se envolver com o assunto dos outros faz com que sofram, não conseguimos viver ali, Isso não dá em nada, porque é assim eu não sei. O assunto é dos outros, mas os outros fazem e não sofrem, mas nós sofremos. Alguém vai roubar, o ladrão não sente medo mas quem não é ladrão sente medo. Isso é estranho. Isso é burrice ou inteligência, decidam sozinhos. Não conseguem ficar por causa dos outros, tem gente que é assim. Outros não conseguem ficar por causa de si mesmos. Um praticante tem que pensar assim, se soubesse o que é certo e errado não precisaria estudar. Agora ainda não sabemos se está certo ou errado, podemos falar, podemos olhar mas se está mesmo certo ou errado, não sabemos. Ainda não sabemos. Nós ainda não sabemos. Mas nós estudamos, estudamos continuamente. Assunto dos outros, quando trazemos para dentro da nossa mente, queima, são assuntos diferentes, mas temos que contemplar. Isso também pode ser uma ferramenta para desenvolver nossa sabedoria. Não traz prejuízo. O que é errado também é bom, podemos estudá-lo e conhecer sobre aquilo. O que é certo também é bom, podemos estudá-lo. Mas não

devemos tomar partido pois ainda não sabemos.

Até sobre nós mesmos ainda não sabemos de verdade. O que não deveria nos deixar com raiva, por que deixa? O que não deveríamos cobiçar, por que cobiçamos? O Buddha disse para abandonar, por que não abandonamos? Se é assim, como dizer que já sabemos? Portanto, não simplesmente acredite na sua mente, pratique em direção oposta a ela. Se praticarmos em direção oposta vamos poder separar e entender "isso é verdadeiro, isso é falso, isso é a mente, isso é manifestação da mente, isso é kilesa, isso é objeto mental." E saberemos, "esses Dhammas devem ser abandonados, esses devem ser desenvolvidos". Essa sensação vai surgir, essas duas coisas vão surgir com frequência mas quando as conhecermos elas desaparecerão. No final elas não surgem mais, vão passando, passando, passando continuamente, e nosso estado normal vai vir à tona novamente. Num certo momento, quando estivermos normais, novas possibilidades vão surgir. Quando ela se refinar ainda mais é possível que essa normalidade mude, nós apenas estudamos, olhamos.

A prática de sīla, onde se encerra? Se encerra quando sabemos e então abandonamos aquilo. Não tem dúvidas. Tem vergonha e medo. Esse é um grande fundamento. Não precisa conhecer o Tipitaka inteiro, não precisa conhecer todos os 84.000 Dhammas, quando houver medo, medo de que? Medo de tudo, medo de tudo que seja errado, ruim. Vergonha, medo, ter vergonha, ter medo, ter vergonha, ter medo, constantemente em nossa mente. Se houver vergonha e medo constantemente em nossa mente, seremos cuidadosos, não haverá descuido. Isso já vem embutido nisso, isso se chama prática. Então vamos ao professor e pedimos para sermos discípulos, o que é isso? Pedimos para sermos discípulos, mas não peçam sem refletir, olhem em detalhe, olhem com cuidado, pedir para ser discípulo é mudar de comportamento. Aqueles que falam muito têm que mudar e falar pouco, aqueles que não são frugais têm que ficar frugais, aqueles que gostam de confusão têm que se transformar em pessoas pacíficas, aqueles que gostam de socializar têm que virar um que gosta de ficar em paz, a sós. Tem que mudar, mudar, assim.

Nesse monastério em que os senhores vieram morar já fazem vários dias e vêm aumentando, eu antes não recebia monges aqui, agora somos muitos e faltam várias coisas aqui. O vilarejo onde vamos em pindapāta fica longe, fica longe. A comida não é muito boa, as pessoas não são muito ricas, mas não importa, não tenho medo, basta praticarmos bem. Os leigos estão muito felizes em oferecer comida a monges que são dedicados à prática, custe muito ou pouco eles não reclamam, estão felizes. É dessa forma que somos o melhor campo de mérito para o mundo. (*) Portanto esse monastério, já faz sete anos que criei. Agora vim melhorar um pouco mais portanto vou incomodar um pouco tantos os anagarikas, noviços e monges. Eu quero fazer uma estrada ao redor para proteger contra incêndios, há muito perigo de incêndio por aqui, eu vejo que será útil aos praticantes. Vou tentar. Por isso peço ajuda dos monges e noviços, ajudem com o que for possível, os noviços e anagarikas podem cortar árvores e cavar a terra, os monges recolhem a terra, os galhos, a madeira, façam isso. Façam isso para que esse seja um local conveniente para os praticantes. Todas essas coisas que faço, faço pela Sangha. Portanto todos os senhores tenham sati, não digam "Trabalhar não é praticar", não pensem assim. Trabalhar é praticar. Se ainda pensamos "trabalhar não é praticar" ainda pensamos errado. Vá pensar de novo até saber que trabalhar é praticar. Há onde praticar a todo momento. Não há onde não se pratique. Sentado em silêncio se pratica, onde quer que vá, se pratica.

Notas:

- Prática ou desastre: trocadilho entre as palavras patibat (ปฏิบัติ) e vibat (วิบัติ).
- Torturar: (ทรมาน) essa é uma gíria comum entre os monges da floresta, não significa exatamente torturar no sentido comum, significa ir contra a correnteza, ou fazer aquilo que vai contra suas vontades, fazer aquilo que é difícil, assim por diante.
- Comer pouco, dormir pouco, falar pouco: esse é um ensinamento famoso que Ajahn Chah citava frequentemente, quem for a uma filial do Wat Pah Pong certamente vai ver uma placa com a seguinte frase escrita: “Comer pouco, dormir pouco, falar pouco, é praticar. Comer muito, dormir muito, falar muito, é ser burro.”
- Brincadeira: (เล่น) essa é uma palavra difícil de traduzir pois foi utilizada de forma ambígua, significa tanto “brincar” como “fazer à toa”. Por exemplo, pode-se entender “falar brincando” ou “falar à toa”.
- Não conseguem ficar: difícil transmitir a sensação da frase em tailandês, dá a impressão de que ele quer dizer que as kilesas obrigam ou enganam o praticante a ir em peregrinação.
- Atravessar o mato: trocadilho entre a palavra tudong (துட்ச, dhutanga) e a expressão talú dong (ทะลุตง, atravessar o mato).
- Nimón: (นิมนต์) é uma expressão de convite que é utilizada somente para monges.
- Assunto dos outros: esse é um ensinamento frequente de Ajahn Chah, significa que os monges não devem ficar olhando e achando defeito no que os demais monges fazem, mas sim cuidar da sua própria prática.
- Melhor campo de mérito para mundo: essa é uma das qualidades da Sangha citada frequentemente no Tipitaka (“anuttaram puññakkhetam lokassa”).