

Ajahn Têt fala sobre as Cinco Māras e a importância de retornar a mente a seu estado verdadeiro.

## As cinco faces de Māra

Hoje vou ensinar sobre a mente mais uma vez. Todos os dias ensino sobre a mente, não sei disso porque a mente é o mais importante. Mais importante que o corpo inteiro. Não vemos a mente, não conseguimos pegá-la, por isso a prática é tão difícil. Se criamos uma vaca no campo, mas não conseguimos pegá-la, amarramos e ela foge, cria problemas e anda por todo lado. Se olharmos, o animal que amarramos não costuma ficar parado. A mente também é assim.

O Buddha ensinou: A mente não possui forma, é capaz de ir a qualquer lugar, mas sempre volta para esse corpo. Se uma pessoa for circunspecta em sua mente, conseguirá escapar da armadilha de Māra(\*). A mente das pessoas se transforma, não fica parada. Quando digo mente, não fique procurando pela forma dela, se procurar não vai enxergar. O pensamento, o sentir, são a mente. Onde quer que ela esteja pensando, é lá que ela está. Não está no cérebro, não está nos nervos, não está nas células. Quando tudo morre, quando morremos as células não sobrevivem. Mesmo não havendo células a mente ainda existe. Mesmo sem cérebro a mente continua existindo.

Por isso, onde há sensação, lá está a mente. Não importa embaixo ou em cima, desde a sola dos pés até a cabeça, por toda parte, a mente pode estar ali. Onde quer que nos apeguemos, ali está nossa mente. A gente se apega, vê o próprio rosto e se apega, vê o corpo, esse corpo aqui, e se apega a ele. Quer dizer, nasce uma sensação ali. Isso é a mente. Isso podemos chamar de mente. Se procurarmos por aí aquele que pensa, que tem dúvidas, procuramos, mas não encontramos. Mas quando enxergamos isso, pegamos esse que pensa e sente, e fazemos que fique firme no lugar.

Normalmente sati vai controlar a mente, quando controla, conhece a mente e ela para. Se não conhece, ela não para. Esse saber é a corda que amarra para que a mente fique parada. Quando a mente está parada as fabricações e criações desaparecem por completo, são substituídas pela verdadeira natureza da mente. Não há mais fabricações, ela entra em seu estado verdadeiro. Há apenas sensação. Essa sensação é algo que fica bem no meio, não está presa à frente ou atrás, nem ali nem aqui, fica bem no meio. Estando no centro, bem ali é o coração, o verdadeiro coração.

Quando falamos em coração, falamos em algo central. Toda as vezes que falamos sobre algo central, é o coração o centro. Quando falamos sobre coração, falamos sobre algo central. Se falarmos sobre o coração de uma pessoa, onde ele fica? Bem no centro do peito. O coração fica bem no meio, se falamos "coração", nos referimos a algo que está bem no meio. Não é mérito nem demérito, não tem apego ao bem ou ao mal, esse é o verdadeiro coração.

Quando pensamos, usamos sati para acompanhar a mente para conhecermos a mente. Apenas para aprendermos sobre ela. Quando compreendemos a mente, entenderemos o que é o coração. Mente e coração são o mesmo, o Buddha disse que são o mesmo. Mas eu separo os dois. Por que dizer mente e coração? Se são o mesmo, por que não usa a mesma palavra? A mente é a mente, o coração é o coração, eu separo em duas palavras: mente é o pensamento e

o intelecto; coração é algo neutro. Quando sati acompanha a mente e a conhece bem, se unem e se transformam no coração. Sati e mente se unem e se transformam numa única coisa. Quando chega no coração, não há mais nada. Mesmo se esse coração já alcançou seu estado verdadeiro, ainda não entra nesse estado sozinho. Quando ele se unifica, ele permanece lá sozinho. Mas se ainda não se unificou, não entra nesse estado sozinho, significa que ainda não atingiu o verdadeiro coração. É apenas uma aproximação.

Por isso é dito "Essa mente é confusa, vem e vai por todo lado." Roda o mundo inteiro. Só pensar em ir a algum lugar e ela já vai antes. Quando pensamos em ir em alguma direção, por exemplo, antes de irmos ela já foi e voltou várias vezes. Foi, voltou, foi, voltou, por toda parte. Antes de nós conseguirmos ir, ufa... foi e voltou várias vezes. É muito difícil. A gente tenta conter de toda forma, mas não adianta. Pode tentar conter na visão, audição, olfato, paladar ou tato, mas não consegue prender, ela não fica. Ela caminha sozinha. "Ekacaram", caminha sozinha. Não possui um corpo próprio, e ainda assim nunca abandona esse corpo. Enquanto ele ainda estiver respirando, ela volta para cá, dorme aqui. Ela volta sozinha, ninguém obriga. Corre o tempo todo, mas quando é para voltar, ela volta sozinha.

Se domarmos nossa mente, escaparemos das armadilhas de Māra. Dome a mente bem aqui, penetre bem fundo no coração. Se penetrarmos na mente até atingir o coração, escaparemos das armadilhas de Māra. O Buddha usava a palavra "Māra" de várias formas. Khandha Māra, Kilesa Māra, Maccu Māra... Ele disse haver cinco māras.

Khandha Māra é o nosso corpo. O corpo que nasce, os cinco khandhas, são Khandha Māra. Por que se chama māra? Nasecemos e já carregamos uma māra. Desse jeito, como vamos conseguir escapar de Māra? Nesse caso, māra significa a opressão. É um obstáculo que faz parte da vida. Machucar-se e ficar doente, não conseguir trabalhar, se a saúde não permite não consegue trabalhar, isso é māra. Preguiça é māra: quando trabalha nunca consegue concluir - isso é māra. Tudo que surge desse corpo se chama māra, Khandha Māra. Quando falava em mais detalhes, o Buddha dizia que os cinco khandhas são māra. Forma, sensações, memória, fabricações e consciência. Detalhava dessa forma.

Kilesa Māra são as kilesas que estão infiltradas em nosso coração. Fazem surgir deleite, aversão, preguiça, raiva, desejo, todo tipo de coisa. Assim que há um contato "pup!" Há um contato, "pap!", e imediatamente surge a Kilesa, "pup!" É māra e nada mais. Faz com que o coração não consiga se pacificar. Todo tipo de coisa. Chama-se Kilesa Māra. Faz com que não consigamos praticar bondades. Nos decidimos a praticar meditação, mas surge raiva e nossa prática desaparece por completo.

Devaputta Māra, é fazer mérito e boas ações, fazemos coisas boas de várias formas, mas a mente não está normal, aquilo não chega ao coração. Em vez disso, cria um monte de confusão por causa daquelas boas ações. Quer ser superior, quer ser admirado, quer ganhar os céus e paraísos, etc. Isso se chama Devaputta Māra.

Abhisankhāra Māra é muito parecido com isso. Fica pensando em ser superior, querer ser especial, bem parecido com Devaputta Māra.

A morte chama-se Maccu Māra. Pode fazer a bondade que seja, mas quando chega Maccu Māra é o fim da estrada. Não consegue mais fazer nenhum mérito. Não consegue mais fazer

maldade, acabou. É a morte, chama-se Maccu Māra. Não pode fazer mais nada.

Esses são os cinco Māras. Esses cinco māras, se a pessoa não ficar atento a seu coração, não vão encontrar nada a não ser os obstáculos criados por esses cinco māras. Se não for um vai ser o outro que vai se atrelar a nós e impedir que façamos bondade. Estando ainda vivos, ainda tendo um corpo em bom funcionamento, tendo sati e recursos de sabedoria, sendo capazes de limpar para que a mente não fique confusa e em dúvida, até chegar ao fundo do coração; isso é escapar das armadilhas de Māra. Essa armadilha de Māra, aqueles que não conseguem escapar dela ficam amarrados por completo. Ficam na palma da mão de Māra.

O Buddha ensinava que Māra é algo muito importante. O Buddha alcançou Nibbāna e conseguiu livrar-se de Māra, conseguiu vencer Māra. É preciso primeiro vencer esses cinco māras. Vencer significa: o corpo do Buddha ainda existia, e como isso pode ser vencer? Significa que ele não se apegava, não tinha apego por aquele corpo. Esses cinco khandhas, esses cinco māras que já expliquei, o Buddha venceu por não se apegar a eles, enxergava eles apenas como um fenômeno natural.

Ele explicou de várias formas como vencer Māra. É possível vencer Māra. Contemplar e ver a impermanência, o sofrimento e o não-eu é um meio de vencer Māra. Entender que tudo é influenciado por nosso carma, é um meio de vencer Māra. Contemplar seu próprio corpo como quatro elementos é um meio para vencer Māra. Experimente, se forem apenas quatro elementos, o que é tem demais? Nosso corpo são apenas quatro elementos, não é "eu", não é uma pessoa. Não é nada. São apenas quatro elementos surgindo e desaparecendo. Surgindo e desaparecendo assim, a que você vai se apegar? Não tem onde se apegar. Mesmo que tente, não fica sob seu controle - isso se chama "não-eu". Está tudo conectado. Se contemplar o carma, estará contemplando os quatro elementos, estão todos conectados, culminam em não-eu.

O ensinamento do Buddha culmina em não-eu. Ensinamentos sobre a impermanência e o sofrimento já existiam mesmo antes do Buddha. As pessoas já contemplavam e viam isso. Impermanência e sofrimento são fáceis de enxergar, mas o não-eu é algo difícil de enxergar. Mesmo ele sendo evidente, ainda não vemos por que nos apegamos. Isso se chama cinco māras. Aqueles que não desejam ficarem envoltos por Māra devem pacificar sua mente, tal qual expliquei anteriormente.

Temos que ficar atentos somente à nossa própria mente para que não seja afetada por qualquer assunto mundano. Cada um cuide de si mesmo e vivam cada um em seu espaço, assim um não incomoda o outro. O coração é algo importante. Todos seriam capazes de prover a si mesmo, seriam capazes de cuidar da sociedade e do país inteiro. Como seria esse cuidar? Se cuidarmos de nosso próprio coração, não haveria mais agressão entre as pessoas. Se as pessoas não mais se agredissem... Se uma pessoa num grupo de 100 ou 1000 pessoas sozinha cuidar de seu coração as demais pessoas também se beneficiam. Os demais também desejam isso. O Buddha ensinava a cuidar sozinho, se todos ouvissem os ensinamentos do Buddha, só haveria pessoas atentas ao coração.

Não conseguir estar atento ao coração é causa para que haja confusão e irritação, atrito e agressão mútua. Por isso, estar atento ao coração é algo muito bom. Quando nossa mente está pacífica e imóvel, as outras pessoas podem criar confusão o quanto quiserem, nós cuidamos do

que é nosso. O mundo pode ter confusão ao ponto que for, não somos arrastados para dentro dela. Na mesma medida em que há muita confusão no mundo, devemos nos voltar para de si mesmos. Se nos envolvermos com os outros, não estaremos cuidando da nossa paz interior. Mesmo que o mundo quebre em mil pedaços, não quebramos junto com ele. Cuidamos sozinhos da nossa paz. Que o mundo se quebre, que fique confuso, nós continuamos em paz. Isso se chama fazer algo benéfico para si.

O Buddha ensinou na ocasião em que Vidūdabha foi guerrear com o clã dos Sakyas. O Buddha queria que Vidūdabha desse meia-volta. O Buddha ficou à beira da estrada e ensinou, ficou esperando à beira da estrada e ensinou com todo tipo de artifícios, duas vezes. Chegando a terceira vez ele decidiu não ir. Afinal, tudo isso era um carma deles. Quando chega a hora tem que deixar acontecer. Eles haviam construído esse carma no passado, não havia como escapar, não importa o que fizesse. Então o Buddha lavou as mãos sobre aquela situação. Ele declarou: "Os seres humanos se agrirem, mas nós vivemos em felicidade. Os seres humanos guardam rancor um pelos outros, mas nós vivemos felizes."

Então tudo volta para si. As pessoas sábias deveriam ser dessa forma. Não precisa ir se juntar à confusão dos outros. Aqueles que têm sati agem dessa forma. Ajudam o mundo, a sociedade, como quando ajudamos a construir isso ou aquilo, fazemos, mas somente quando já temos uma base firme e forte. Se no final não tem como ajudar, voltamos para nós mesmos. Tem que ter essa fundação. Não é correto trabalhar somente para o benefício alheio. Nós temos impurezas mentais, quando ajudamos os outros, causa atrito, queimação, e a mente se agita. A mente queima e acabamos queimando junto com aquelas pessoas. Então não é bom que nossa mente não esteja bem, ela se agita, se contorce para cá e para lá, igual às demais pessoas. Aquilo que tínhamos de bom se exaure por completo. Então, a paz que penetra fundo no coração é algo muitíssimo importante. Treine até conseguir atingir o coração. Todos os assuntos incomodam a mente, ela pensa, inventa, se preocupa com todo tipo de coisa de acordo com os eventos. Tudo assunto da mente. Mas quando chega no coração, o assunto é nosso. Entendam dessa forma para que passamos praticar o ensinamento do Buddha de acordo com o caminho que ele estabeleceu. É isso. Os monges agora irão almoçar.

#### Notas

\* Na cultura tailandesa a palavra "māra" significa demônio, espírito maligno etc. Já no Tipitaka, a palavra Māra é utilizada de várias formas: tanto para se referir a um certo ser mal-intencionado que tenta impedir que o Buddha e seus discípulos alcancem a iluminação, tanto como para se referir à morte, como para se referir a impedimentos à iluminação mencionados por Ajahn Têt na palestra.