

Ajahn Suchát fala sobre como se relacionar com dinheiro sem ser vítima da ganância e fala sobre a prática do uposatha sīla (os oito preceitos morais).

Aviso: Ajahn Suchát não costuma “açucarar” seus ensinamentos; o que para muitos é uma qualidade, para outros pode ser um defeito. Quando ele fala sobre a prática dos oito preceitos, ele sugere um nível de prática bastante austero e portanto cabe às pessoas saberem avaliar se para si é ou não apropriado seguir uma prática neste estilo. Certas sugestões que ele faz, como misturar toda a comida antes de comer, são boas mas não fazem de fato parte do oito preceitos, e portanto, não são obrigatórias.

## Como um budista lida com dinheiro

Os ensinamentos do Buddha, embora sejam muito variados e numerosos e abordem vários assuntos, a essência dos ensinamentos do Buddha é uma só: o sofrimento e o método para cessar esse sofrimento. Como a água no oceano que é incrivelmente extenso e possui uma quantidade incalculável de água. Toda essa água possui um só sabor, o salgado. Portanto, aquele que estuda o ensinamento do Buddha e os leva à prática, deve sempre se lembrar que praticar de acordo com os ensinamentos do Buddha é praticar para cessar o sofrimento, abandonando a causa do sofrimento: tanhā e os diversos desejos, como kāma tanhā, bhava tanhā, vibhava tanhā<sup>1</sup>. Se nossos atos ou nossa prática é movida por kāma tanhā, bhava tanhā, vibhava tanhā, mostra que não é uma prática correta, não é supatipanno, ujupatipanno, ñāyapatipanno, sāmīcipatipanno<sup>2</sup>, porque prática correta é praticar para cessar o sofrimento, abandonando todas as três formas de tanhā.

Quer seja a prática da caridade, a prática de sīla, ou a prática de meditação, todas têm que serem feitas para abandonar tanhā, cortar tanhā, diminuir a quantidade de tanhā e cortar a raiz da ganância para fora de nossas mentes. Se não tivermos cuidado, não estabelecermos esse objetivo, quando estivermos praticando, tanhā, esses desejos, nos enganarão e nos farão praticar movidos por essas três formas de tanhā. Isso é algo que os praticantes devem sempre estar observando. Quando fazemos caridade, quando praticamos sīla, quando praticamos meditação, afinal, praticamos meditação, praticamos sīla e fazemos caridade, para quê? Digo isso porque podemos observar ocorrendo frequentemente. Por exemplo, fazer doações para ficar rico<sup>3</sup>, isso é bhava tanhā, querer ser rico. Ou fazer doações para ter felicidade corporal, para o corpo ser saudável e forte, ter vida-longa<sup>4</sup>. É possível esses resultados surgirem da prática de caridade, mas é um resultado secundário, não é o verdadeiro objetivo de fazer caridade.

O verdadeiro objetivo de fazer caridade é para cortar o desejo de ser rico. Se não fazemos caridade, quando ganhamos dinheiro, o acumulamos infinitamente. Este ano ganhamos um milhão, ano que vem aumentamos para dois, três, quatro milhões, e aí pensamos que estamos fazendo progresso. Alguns doam dez ou vinte mil, e obtém em retorno um milhão. Isso é fazer doação por tanhā, não é fazer doação para abandonar tanhā. Se quiser fazer doação para abandonar a ganância, tem que fazer sem desejar ou esperar ficar rico. Temos que avaliar a quantidade de dinheiro que queremos ter e se tivermos mais que aquela quantidade, devemos doá-lo por completo. Por exemplo, determine qual a quantidade média de dinheiro necessária para manter sua vida, e guarde somente aquele valor. Quando trabalhando você conseguir mais que o valor necessário para cuidar de si, pegue esse dinheiro extra e distribua, faça doações, divida com aqueles que estão passando

---

1 Desejo por sensações, desejo por existência, desejo por inexistência. De acordo com o Buddha, todos os desejos que existem se encaixam dentro de uma destas três categorias.

2 Qualidades daqueles que realizaram o Dhamma. Para mais detalhes, veja [http://www.acessoaoinsight.net/caminho\\_liberdade/sangha.php](http://www.acessoaoinsight.net/caminho_liberdade/sangha.php)

3 Uma crença muito comum na Tailândia é de que fazer doações, principalmente à Sangha, trará como resultado sucesso nos negócios

4 Outra crença comum na Tailândia é de que fazendo doações você ficará protegido contra doenças.

dificuldades. Esse é o método para fazer caridade para abandonar a ganância, para cortar a força da ganância, o desejo de ser rico, não deixá-lo se desenvolver e amadurecer por causa da posse de dinheiro.

Uma vez que nós ainda temos a necessidade de ganhar dinheiro para nos sustentarmos, devemos fazê-lo para nos sustentarmos e só isso. Não deixe que se transforme numa ferramenta de tanhã. Por exemplo kâma tanhã. Tendo ganho dinheiro, o utiliza para obter prazeres através dos olhos, ouvidos, nariz, língua e corpo. Buscar esse tipo de prazer se chama kâma tanhã, desejo por imagens, sons, odores, sabores e contato físico, desejo pelas cinco formas de sensualidade. Se pegarmos o dinheiro que ganhamos através do nosso ofício, o utilizarmos para nos alimentar, sustentar nossa vida, e o que sobrar nós utilizarmos para buscar prazeres dos olhos, ouvidos, nariz, língua e corpo, estaremos construindo as condições para que sofrimento surja. Se queremos cessar o sofrimento, temos que destruir a ponte, o caminho utilizado por tanhã, ou seja, o dinheiro que ganhamos a mais, que não é necessário para vivermos. Devemos pegar esse dinheiro e fazer caridade, tal como o Buddha ensinou a fazer caridade.

Ou se você ainda não sabe onde vai utilizar e preferir apenas guardar o dinheiro, não tem problema algum, desde que você não use o dinheiro para nutrir tanhã. Podemos fazer uma reserva, mas o importante é não ficar desejando que ele se acumule mais e mais. Essa é mais uma forma de tanhã. Por exemplo, deposita no banco e pesquisa qual banco oferece mais juros que os demais, e fica mudando o dinheiro de banco. Quando alguém oferece uma taxa especial, tem que mudar de banco, depois alguém oferece mais uma taxa, e então outra, e ficamos nessa confusão de mudar de banco, isso é cuidar do dinheiro por ganância. O método para cuidar do dinheiro sem ganância é depositar onde for bom e fim de papo, não precisa mais ficar criando confusão com aquilo. Se vai render juros rápido ou devagar, se vai valorizar ou não, não importa. Isso é apenas guardar como reserva, pois não sabemos se no futuro teremos que utilizá-lo. Se guardar dessa forma não é ganância.

Mas se estiver criando confusão, sofrimento na nossa mente, então doe tudo, até acabar. Não se preocupe demais com o futuro, se hoje conseguimos ganhar dinheiro, amanhã também vamos conseguir. Se não conseguirmos, mostra que já chegou a hora de morreremos, não precisa se preocupar. Não tenha medo excessivo da morte, porque no final, cedo ou tarde, todos temos que morrer. Não há quem saiba, quem possa determinar com que idade irá morrer. Podemos tentar prever, mas é possível que não seja de acordo com nossa previsão. Portanto, não precisa se preocupar muito com isso, viva um dia de cada vez. Não sabemos se amanhã vamos estar vivos ou não, se estivermos, então pensamos nisso, procuramos uma solução. Se quiser ter felicidade, não quiser ter sofrimento e confusão excessiva com esse assunto de dinheiro, temos que seguir o caminho do meio: não nos preocuparmos até causar sofrimento, mas não largarmos até causar sofrimento, ou seja, passar dificuldades - quando precisamos de dinheiro, não temos.

Essa é a fundação em praticar caridade: temos que ter um limite, basta termos dinheiro suficiente para sustentarmos nossa vida. Se temos mais que isso e pudermos doar para que seja útil (aos outros), então o fazemos. Doar nos faz ter felicidade, ter paz no coração. Quando temos dinheiro, é um fardo que nos oprime, faz nossa mente ficar pesada, preocupada em cuidar do dinheiro. Quando o doamos, é como se levantássemos uma montanha das nossas costas. Ficamos leves, temos bem-estar e ficamos felizes de ver nosso dinheiro trazendo felicidade para as demais pessoas, aliviando o sofrimento dos demais. Nos faz ter bem-querer e compaixão, qualidades necessárias para que possamos passar ao próximo estágio da prática: a prática de sîla.

Caridade, tendo sido feita por bem-querer e compaixão, faz com que tenhamos pouca ganância, assim, quando exercemos nosso ofício, não precisamos fazer maldades. Aqueles que têm muita ganância, que querem ganhar muito dinheiro, fácil e rápido, costumam fazer maldades. No mínimo não dizem a verdade, quando vendem algo, mentem e enganam dizendo “Eu comprei por esse preço, estou lucrando só um pouco...”, mas na verdade está lucrando mais do que disse. Isso é mentir e enganar para fazer o comprador sentir pena e comprar nossa mercadoria. Mas se não tem ganância, não é necessário mentir dessa forma. Fala a verdade sobre o valor pago, ou se não pode falar, diz: “Não posso falar, mas o valor de venda é esse.” Só isso, se comprarem comprem, se não

comprarem não tem problema, mas não é preciso fazer maldade sendo desonesto, mentindo e enganando para que ele fique com pena e compre nossa mercadoria. Se não temos ganância, não precisamos fazer maldade. Na hora de ganhar a vida somos sinceros, confiáveis, honestos. Aqueles que são confiáveis e honestos conseguem observar sīla com muita facilidade.

Isso é a prática dividida em níveis, o primeiro é caridade para diminuir a ganância e os desejos, kāma tanhā, bhava tanhā, vibhava tanhā. Às vezes ganhamos muito dinheiro, e pensamos que esse dinheiro vai ser capaz de proteger nossa vida, pois ainda queremos não envelhecer, não adoecer e não morrer. Se temos muito dinheiro pensamos que esse dinheiro vai ajudar, vai evitar que envelheçamos, adoecemos, morramos. Isso é vibhava tanhā, querer não envelhecer, adoecer, morrer. Nos faz ficar gananciosos e buscar dinheiro para guardar e cuidar do corpo exageradamente, de forma irracional. Esse corpo viver muito ou pouco não depende de termos dinheiro para cuidar muito ou pouco, comprar comidas especiais para comer ou remédios milagrosos para tomar. Não é isso que define se vamos viver muito ou pouco. Não define se nossa saúde vai ser boa ou ruim. Há outras causas que fazem nossa vida encurtar, fazem surgir doenças e perigos, que independem de termos remédios ou comidas especiais. Por exemplo, se formos vítimas de uma epidemia. Aqueles que tem remédios milagrosos, comidas especiais, quando expostos a uma epidemia também ficam doentes, ou caso sofram um acidente, também ficam doentes como os demais.

Portanto, não vá buscar dinheiro para encorajar vibhava tanhā, o desejo de não envelhecer, não adoecer, não morrer. Não encoraje vibhava tanhā. Deve-se usar sabedoria com frequência para refletir que, cedo ou tarde, todos temos que envelhecer, adoecer e morrer, não há quem escape. Então, não precisamos nos desesperar procurando dinheiro para proteger nossas vidas de forma exagerada. Faça de acordo com o caminho do meio: nem muito demais, nem pouco demais. Faça de acordo com sua energia e mantenha-se dentro dos limites de sīla e da bondade. Por isso não precisamos ter muita ganância por dinheiro, e não se preocupe demais com esse assunto. Se tiver em excesso, é melhor ir fazer caridade porque fará a mente ter menos cobiça e desejos, e seremos capazes de observar sīla.

Observar sīla é mais um método de fazer oposição aos desejos. Como quando sentimos vontade de matar, roubar, cometer adultério, dizer mentiras, consumir álcool e tóxicos, e as diversas formas de maldades. Se observamos sīla, não agimos de acordo com aqueles desejos. Mesmo que ainda não destrua aqueles desejos, mas pelo menos põe um freio neles, os bloqueia. Temos fé que a prática de sīla nos faz ser uma boa pessoa, nos faz ter felicidade, nos faz ter menos sofrimento. A pessoa que consegue observar sīla tem mais felicidade que aquele que não o faz. Tem menos sofrimento que aquele que não pratica sīla porque é capaz de resistir ao desejo de fazer o que não é bom. Para conseguir isso é necessário ter uma mente munida de bem-querer e compaixão, ter boa vontade, ter pena das demais pessoas, Quando chega a hora de agredir outras pessoas, ela não consegue agredir. Esse é o segundo nível da prática, que temos que praticar se quisermos destruir o sofrimento que existe dentro de nossas mentes.

Temos que começar do fácil e progredir até o mais difícil, começamos fazendo caridade, algo fácil. Podemos comparar com cortar uma árvore, primeiro removemos os galhos e as folhas, os galhos pequenos; depois cortamos os galhos maiores, ou seja, observar sīla. Cortar os galhos e as folhas ainda não mata a árvore, da mesma forma, fazer caridade e observar sīla não faz a ganância e os desejos morrerem. Apenas faz com que eles percam força, diminuam em quantidade, mas ainda não desaparecem, como a árvore que ainda consegue brotar novos galhos e novas folhas. Não importa o quanto cortemos, ela ainda consegue brotar novos galhos e folhas. Se quisermos destruí-la, temos que cortar o tronco. Tendo cortado o tronco, ainda temos que remover as raízes para poder destruir aquela árvore de forma definitiva. Ganância é como uma árvore, fazer caridade é como cortar as folhas e galhos, observar sīla é como cortar os galhos grandes, quando conseguimos observar sīla, temos força para praticar meditação.

Para conseguir praticar meditação, sīla tem que subir de nível, dos cinco preceitos, subimos para os oito preceitos<sup>5</sup>, para cortarmos ainda mais desejos: o desejo por sensualidade. Por exemplo, desejar o prazer de dormir com outras pessoas. A pessoa que observa os oito preceitos não dorme

---

5 Ver glossário.

mesmo com seu esposo(a). Vive como uma pessoa solteira, como quem não tem marido ou esposa. Também corta o desejo de buscar prazer em comer, comer e beber diversas coisas, salgados e doces, guloseimas e aperitivos. Corta determinando um horário, se alimentando dentro de um horário. Aqueles que observam os oito preceitos não devem se alimentar após o meio-dia, e no horário antes do meio-dia, deve haver um limite, por exemplo, comer em refeições: entre as refeições, não coma, não beba; se for beber, beba apenas água pura, pois bebemos para hidratar o corpo. Se for para beber para nutrir a ganância e o desejo, não beba. Se for para comer para nutrir a ganância e o desejo, não coma. Por exemplo, quando chega a hora da refeição, temos que observar se estamos comendo por desejo ou não. Se estiver comendo por desejo, não coma aquela comida.

O método para desfazer esse desejo é pegar a comida que cobizamos, e misturar tudo até a comida ficar irreconhecível. Pegue três ou quatro tipos de comida que queremos comer e os doces que queremos comer, coloque tudo no mesmo recipiente e misture tudo. A bebida que queremos beber, jogamos ali também. Afinal tudo vai se misturar no estômago do mesmo jeito, então é melhor misturarmos tudo no recipiente antes de comermos. Se conseguirmos comer assim, vai cortar o desejo pela forma, cheiro e sabor da comida. Realmente vamos comer só para nutrir o corpo, não para nutrir os desejos.

Para praticar é preciso ter refinamento, temos que saber distinguir a razão pela qual fazemos as coisas. Se está fazendo pelo corpo, então vá em frente, porque o corpo é uma ferramenta importante da qual temos que cuidar, porque ainda temos que utilizá-lo na nossa prática para eliminar tanhã e o sofrimento. Mas temos que estar atentos para que esse cuidar do corpo não tenha tanhã infiltrada. Como no que disse sobre alimentação, queremos nos alimentar para o corpo, de verdade. Se quisermos cortar a ganância, temos que fazer assim. Se ainda não temos certeza se temos tanhã ou não, misture tudo. A maioria das pessoas só comem aquilo que elas gostam, esse “gostar” nasce de tanhã, do desejo, esse “gostar” faz nascer tanhã, quer comer aquilo que gosta. Então se quiser comer algo, misture tudo e veja se ainda vai querer comer aquilo. Faça tudo ficar misturado no recipiente e então coma, assim vai comer por necessidade, não por desejo. Isso se chama comer para o corpo, de verdade, como se estivesse tomando um remédio - não queremos tomar remédio, mas temos que tomar por necessidade porque temos que cuidar do corpo para que se cure da doença.

Alimentar-se é como cuidar de uma doença do corpo: a fome. Desnutrição é um tipo de doença, chama-se desnutrição, então temos que consumir alimentos de forma contínua. Não deixe essa alimentação ocorrer seguindo os desejos, não reforce os desejos. Nós queremos destruir os desejos, então temos que buscar um método para destruí-los. O método que o Buddha ensinou é contemplar āhāre patikkūla saññā. Antes de comer, ou durante a refeição, contemple, pense na imagem da comida se transformando. Quando ela entra na boca, quando ela é mastigada e misturada com a saliva, se não conseguir imaginar, cuspa um punhado de comida e então coloque de novo na boca. Ou então pense como é quando vomitamos ou quando defecamos. Isso se chama āhāre patikkūla saññā, imaginar a comida em seus diversos estágios. Antes de comer devemos contemplar a comida dessa forma. Contemple a característica da comida quando é posta no prato e após misturarmos. Primeiro misturamos tudo no mesmo recipiente, então olhe o segundo estágio, quando ela está na boca, mastigamos e misturamos com saliva. O terceiro é quando ela entra no estômago e o quarto é quando excretamos. Olhe até conseguir enxergar todos os estágios desse processo, e isso fará o desejo de comer desaparecer, vamos comer por necessidade como quando tomamos um remédio. Depois disso não teremos mais problemas com alimentação, seremos capazes de comer qualquer coisa.

É possível diminuir esse desejo sensual. Se não conseguirmos diminuir esse desejo, na hora de praticar ele se torna um obstáculo. Não vai conseguir permanecer sentado em meditação, após alguns minutos vai começar a pensar em comida. Ainda mais se costumava comer 3, 4, 5 vezes por dia - seguindo os oito preceitos, consegue comer apenas uma ou duas vezes, quando chega a tarde o coração treme, fica pensando na imagem da comida no prato. Você tem que pensar como é quando misturamos tudo num só receptáculo, misturamos até que a comida fique irreconhecível. E olhe na hora em que ela entra na boca, entra no estômago e quando sai. Se olharmos essas imagens,

destruímos a fome e o desejo da mente, não destruímos a fome do corpo. Essa é a fome de tanhã, dos desejos sensuais. Se vamos praticar, temos que ter esse ponto de referência, caso contrário não vamos conseguir, a mente vai ficar confusa pensando em comida e em comer, só vai pensar em bebidas e coisas do tipo. Não vai chegar o dia em que vamos fazer progresso na nossa prática. Temos que seguir os oito preceitos e temos que praticar āhāre patikkūla saññā, então acabam os problemas com comer e beber.

Além disso, temos que observar o sétimo preceito, que é fechar as cinco portas dos sentidos, não ir em busca de espetáculos e diversos tipos de diversões. Por exemplo, ver filmes, ouvir música, cantar junto com a música, ir passear em lugares de diversão, ir comer fora, ir a festas de casamento, festas de aniversário, tudo isso são expressões de desejo sensual, prazer através dos olhos, ouvidos, nariz, língua e corpo. Se queremos cessar o sofrimento da mente e construir felicidade, temos que conseguir diminuir os prazeres do corpo através da prática desse sétimo preceito, ou seja, não buscar prazer através de espetáculos e diversões e não buscar prazer enfeitando e embelezando o corpo, enfeitar a si usando roupas da moda, enfeitar o rosto com os diversos cosméticos, enfeitar o cabelo fazendo penteados, que é algo que só faz perder tempo sem gerar benefício algum.

É uma beleza temporária, não é uma beleza verdadeira. Como é que fica quando não se embeleza? Quando se embeleza como é que fica? Quanto tempo dura aquilo? Apenas algumas horas, depois volta para casa para dormir e então tem que lavar e remover aquilo tudo do rosto, desfazer o cabelo, deixar ele voltar ao natural. Olhe quando acordamos, como é nosso rosto? Não fique enganando a si mesmo, não fique engando aos outros. Nossa verdadeira beleza não está no corpo, mas na mente. Está na mente que tem generosidade e sīla. Se tem generosidade e sīla, você será uma pessoa adorável, digna de elogios, uma boa companhia. Se o corpo for belo mas a mente não for, se for uma mente cheia de avareza, ganância e egoísmo, uma mente sem bem-querer, compaixão e bondade, mesmo que seu corpo seja belo graças a enfeites e roupas, ainda não haverá quem queira buscar sua companhia ou lhe elogiar. Portanto, não se preocupe com o corpo, com a beleza do corpo, e assim teremos tempo para desenvolver a beleza da mente, observar os oito preceitos, meditar e pacificar a mente. Quanto mais pacífica for a mente, mais belo seu corpo será, pois essa mente pacífica terá uma expressão corporal pacífica e bela, nenhum movimento fará nascer perda, ou algo reprovável.

Isso é praticar o sétimo preceito, já a prática do oitavo preceito<sup>6</sup> é para termos tempo de praticar meditação, Se dormimos em um colchão grosso, numa cama grande, após termos descansado o suficiente, o corpo tendo descansado, acordamos, mas por causa do conforto, não queremos levantar, então dormimos novamente por várias horas. Mas se dormimos no chão duro, o corpo tendo descansado, acordamos e não queremos continuar dormindo porque não é confortável. Então levantamos, lavamos o rosto, e voltamos a praticar meditação. Levanta a pratica jomgrom - caso ainda esteja sonolento, levanta e caminha até passar o sono. Quando passa o sono, volta a sentar em meditação. Vai intercalando dessa forma até chegar a hora de realizar outras atividades.

Esses são os oito preceitos que são um passo à frente dos cinco preceitos. Comece praticando os cinco preceitos até conseguir, quando conseguir praticar os cinco preceitos, terá força para praticar os oito em seguida. Quantos dias vai conseguir praticar, depende da sua força. No começo uma vez por semana, por exemplo, todo uposatha, em seguida, se viu o valor de observar os oito preceitos, aumente para dois, três dias e assim por diante. Em seguida conseguirá seguir os preceitos todos os dias. Se consegue seguir todos os dias, vai conseguir meditar todos os dias e os resultados vão ficar evidentes. De praticante amador passa a ser praticante profissional.

Se pratica (os preceitos) uma vez por semana, é como ser amador, como um esportista que vai treinar só quando tem folga, sábado e domingo ele vai jogar golfe, vai correr, porque é quando tem tempo livre. Mas ele só consegue fazer quando tem folga do trabalho, quando acaba tem que voltar a trabalhar. A habilidade dele naquele esporte não é comparável com a de um profissional porque aqueles que são profissionais praticam todos os dias, jogam todos os dias, competem todos os dias, por isso são capazes de participar das olimpíadas e disputar a medalha de ouro. Já os

---

6 Não dormir em camas grandes e luxuosas.

amadores têm que ir treinar à beirada do estádio, podem apenas sentar e torcer pelos outros uma vez que eles mesmos não têm capacidade suficiente para entrar na competição. Os praticantes, os que observam os oito preceitos de forma amadora, também são assim, não são capazes de alcançar nibbāna, só conseguem sentar e torcer pelos outros, eles mesmos não têm força suficiente para entrar no estádio e competir contra suas próprias kilesa-tanhā. Sempre que entram em campo, perdem para kilesa-tanhā. Sempre que sentam em meditação, passados 5 minutos, já querem levantar pois não têm força, não têm sati, não têm tempo para desenvolver sati de forma contínua.

Mas se consegue praticar os oito preceitos todos os dias, mostra que não precisa ir trabalhar. Aqueles que conseguem praticar os preceitos todos os dias conseguem morar em reclusão, morando em reclusão estão afastados das coisas que perturbam e fica fácil desenvolver sati para a prática de samathā. Se consegue ter sati de forma contínua, quando senta em meditação a mente se pacifica rapidamente, consegue parar os desejos temporariamente, para todos os desejos. Quando a mente se pacifica, não há desejos dentro da mente, ou há, mas eles não se manifestam, como uma pedra sobre a grama. A grama é como a ganância e os desejos; samādhi ou sati, é como a pedra que é posta sobre kilesa-tanhā e faz com que tanhā não seja capaz de brotar e trabalhar. Quando a mente se pacifica é como se já tivéssemos alcançado nibbāna pois nibbāna é não ter mais tanhā ou desejos. A diferença é que no nibbāna não há desejos de verdade e é uma paz permanente de verdade. Mas a paz de samādhi é temporária, há paz enquanto sati tem força para suprimir tanhā. Quando sati perde força, a mente sai de samādhi e ao sair começa a pensar, e ao começar a pensar, tanhā surge em seguida. Pensa na geladeira e quer ir abrir para ver o que tem dentro, pensa em guloseimas e quer comer. Isso é destruir, ou melhor, paralisar tanhā temporariamente usando a força de sati para obter samathā bhāvanā, ou seja, obter paz.

Quando a mente está em paz, não temos que fazer nada, não precisamos desenvolver sati, apenas permanecemos cientes. Pois não há o que controlar, os pensamentos cessam e sati então também cessa. Samādhi depende da força da pressão criada por sati, se há muita ou pouca - se houver pouca, dura pouco tempo; se há muita, dura muito tempo. Após certo período a mente tem que sair de samādhi, e após sair a paz aos poucos desaparece. Como quando tiramos a pedra de cima da grama e aos poucos a grama volta a brotar. Se quiser destruir essa grama de forma permanente você vai ter que remover as raízes dessa grama. Quando tiver removido a raiz, não será mais necessário colocar a pedra sobre a grama, pois ela não será mais capaz de brotar. O método para remover a raiz de tanhā, os diversos desejos, requer o uso de sabedoria e ela tem que ser utilizada logo após sair de samādhi.

Sabedoria é pensamento, só que temos que pensar de forma a remover ao invés de pensar de forma a reforçar. Pensamentos são capazes de ir nessas duas direções. As duas direções importantes são: pensar para reforçar, desenvolver tanhā; e pensar para remover tanhā, os desejos. Como é o pensamento que reforça tanhā? É pensar “Isso é bom, aquilo é bom, aquilo me traz felicidade, aquilo é meu, aquilo permanecerá comigo para sempre.” Se pensar assim, tanhā nascerá. Vê algo bom e quer obtê-lo, vê algo que dá prazer e quer obtê-lo. Tendo obtido, pensa que vai gerar prazer para sempre, sem fim; que será seu para sempre. Por exemplo, arruma um namorado e pensa que ele tem que nos dar felicidade sempre, ficar conosco para sempre sem nunca mudar, ser sempre nosso, não ser de mais ninguém. Surge tanhā e quer ter aquela pessoa como namorado, como esposo. Mas se vamos pensar para remover tanhā, temos que pensar que é sofrimento, não é felicidade. Por que sofrimento? Porque ele não é permanente, ele não é certeza, não é garantido, firme. Quando se conhecem, fala doce como açúcar, nos serve mais que um escravo, mas após ter nos conquistado vira nosso chefe. Em vez de ser nosso escravo, vem nos dar ordens, manda fazer isso e aquilo. Isso é felicidade ou sofrimento, quando ele muda? E nós podemos dar ordens a ele? Podemos proibi-lo de agir assim?

É anatta. Por isso somos ensinados a pensar de forma a remover tanhā quando saímos de samādhi, e assim conseguiremos extrair tanhā. Quando surge o desejo, temos que imediatamente contemplar as três características<sup>7</sup> naquilo que queremos obter e isso fará tanhā ir embora, cessar.

---

7 Tudo que é condicionado é impermanente (anicca), tudo que é condicionado é insatisfatório (dukkha), nada possui "eu" inerente (anatta).

Isso é remover a raiz de tanhā, ou seja, a ignorância. A ignorância em pensar que é felicidade. Em vez de pensar que é sofrimento, pensa que é felicidade. Em vez de pensar que é impermanente, pensa que é permanente. Em vez de pensar que não é “eu”, “meu”, não somos capazes de dar ordens, controlá-lo, e pensamos que é “nosso”, podemos dar ordens, controlar. Esse é o método para remover, temos que pensar de acordo com a verdade. Todas as coisas nesse mundo, todas, são desse mesmo jeito. São todas anicca, dukkha, anatta, quer sejam coisas externas ou internas. Coisas externas são as que vemos através do nosso corpo, coisas internas são as que vemos através da nossa mente. Ambas estão sujeitas às três características.

Se tiver sabedoria para enxergar as três características, consegue remover tanhā. Remove completamente kāma tanhā, bhava tanhā, vibhava tanhā de nossas mentes. Tendo removido, nosso trabalho está encerrado, não há mais nada a ser feito em seguida, acabou o trabalho, o propósito da vida santa<sup>8</sup> foi realizado, não há mais nada a ser feito. Outros deveres, se quisermos, fazemos; se não quisermos, não fazemos. Por exemplo, cuidar do corpo: podemos cuidar para que ele continue vivo, ou se tivermos preguiça, não precisamos cuidar. De um jeito ou de outro ele vai morrer, só difere se será cedo ou mais tarde, não há efeito na mente, é vazio. Não faz a mente ficar mais ou menos feliz pois aquela mente já está completamente cheia de felicidade. Cuidar bem do corpo para que viva 100, 1000 anos, não faz a mente ter mais felicidade nem um pouco, pelo contrário, vira um fardo para mente que tem que carregá-lo. Tal como disse o Buddha “bhārā have pañcakkhandhā”, esses cinco khandhas são um fardo pesado. Aqueles que já transcenderam o sofrimento veem esses khandhas como algo pesado. Mas aqueles que ainda tem kilesa-tanhā, veem esses khandhas como um tesouro valiosíssimo. É por causa da ignorância, não veem o sofrimento que surge de ter que cuidar, ter que sofrer por causa da velhice, da doença e da morte. Não enxergam porque tanhā, os desejos, moha, avijjā<sup>9</sup>, envolvem a mente, fazem que não possamos enxergar aquilo que é danoso para a mente. Mas aqueles que erradicam avijjā, tanhā, moha, enxergam de acordo com a verdade que esse corpo é um fardo, já não possui mais utilidade alguma para a mente.

Só é útil na tarefa de ajudar as demais pessoas, quer seja com bens materiais ou com o Dhamma. Isso é o que fazem os arahants após terem encerrado seu dever: eles cumprem a função de ajudar aos demais de diversas formas. Se for possível ajudar oferecendo o Dhamma, eles o fazem, se as pessoas ainda não são capazes de receber o Dhamma, eles os ajudam através de coisas materiais, de acordo com o que for possível. Quando faz, não faz para benefício próprio, nem um pouco, faz pelos outros de verdade. Faz com uma mente limpa e pura pois já não quer mais nada deste mundo. A mente dele possui felicidade por completo, nenhum dinheiro é capaz de fazer aquela felicidade aumentar nem um pouco, ou perder dinheiro - não é capaz de fazer a felicidade daquela mente diminuir em nada. Ele consegue receber e doar com facilidade, se alguém der algo, ele recebe e doa sem dificuldade porque a mente dele não ganha nem perde nada com as coisas que adquire ou perde. Essa é a mente daquele que terminou sua tarefa, ou seja, destruir tanhā completamente de sua mente, fazer todo o sofrimento que existe nessa mente se encerrar. Esse é o resultado de ter seguido os ensinamentos do Buddha, que possuem um só tema: o sofrimento e o método para encerrar o sofrimento.

Então peço que todos nós tenhamos atenção, tenhamos compreensão correta de que nossa prática dos ensinamentos do Buddha é para eliminar tanhā e todos os desejos, não é aumentar tanhā. Quando fazemos caridade, seguimos os preceitos, praticamos meditação, temos que olhar porquê estamos praticando. Se estamos praticando por tanhā, temos que corrigir e começar a praticar para eliminar tanhā. Assim não vamos perder o caminho e vamos alcançar o destino final que almejamos, ou seja, transcender todo sofrimento, transcender o nascer e morrer, alcançar “nibbānam paramam sukham”, alcançar nibbāna, onde só existe felicidade. Acho que já falei o suficiente, portanto peço licença para encerrar aqui.

Em seguida, está aberta a oportunidade para que façam perguntas sobre Dhamma. Quem quiser perguntar, por favor suba aqui e use o microfone, para que os demais também possam ouvir o

---

8 Neste caso, a vida dedicada à realização do Dhamma.

9 Ambas palavras significam mais ou menos a mesma coisa, ou seja, a ignorância da verdade, o mal entendimento que nos faz permanecer presos no samsāra.

som da pergunta. Hoje tem alguma da internet? Se ninguém tem perguntas, podemos responder as que vieram da internet.

- Uma pergunta que foi enviada: "Meu marido é cristão e eu sou budista. Meu marido já faleceu, se eu fizer mérito para ele<sup>10</sup>, ele vai receber esses méritos?"

- Se ele estiver em condições de receber méritos, ele receberá. Isso não depende de que religião ele segue. Ser budista, cristão ou islâmico, não é o que define que nascimento ele terá após a morte. O que define o nascimento dele é o carma, as ações que realizou quando ainda era vivo. Carma pode ser meritório ou demeritório, se fizer mais mérito do que demérito, após a morte vai para o paraíso pois o mérito o puxa nessa direção. Se morrer e o demérito tiver mais força que o mérito, ele é puxado para um nascimento inferior. Existem quatro: o primeiro são os animais, o segundo são os fantasmas, o terceiro são os asuras<sup>11</sup>, o quarto se chama inferno. Se nascer no segundo, como fantasma, essa é a condição daqueles que precisam receber méritos pois eles não possuem mérito para alimentar a mente deles.

Os animais procuram algo para comer de acordo com as possibilidades deles, já aqueles que caem no inferno não são capazes de receber nada pois a mente deles está tão imersa em sofrimento que esses méritos dedicados não são capazes de aliviar pois estão imersos em medo, se estão no inferno, estão imersos em ódio, rancor, vingança. Aqueles que são fantasmas vivem com fome, o mérito que oferecemos vira comida e alivia a fome deles por um período curto de tempo. Quando o demérito que eles realizaram perder força, eles voltam a nascer como seres humanos.

Não importa qual nossa religião, essa lei do carma é igual para todos. Se for budista e fizer maldade, for cristão e fizer maldade, for islâmico e fizer maldade por ganância, vira fantasma da mesma forma. É uma lei universal, como as doenças - elas não escolhem nacionalidade. Por exemplo, atualmente há uma epidemia de ebola. O vírus é capaz de entrar no corpo e criar doença em qualquer pessoa, não importa se é cristão, budista ou islâmico, o ebola não escolhe. Tornar-se fantasma também não escolhe. Se fizer demérito por ganância, vai ter que tornar-se um fantasma, se fizer demérito por raiva e ódio, vai para o inferno, se fizer demérito por medo, torna-se fantasma, asura, se fizer demérito por ignorância, por pensar errado, torna-se animal. Esse é o destino daqueles que fazem demérito, quatro destinos dependendo do motivo de cada um<sup>12</sup>.

Os que conseguem receber os méritos oferecidos são os que fazem demérito por ganância e sentem fome e são capazes de usar o mérito que dedicamos para apaziguar a fome um pouco, faz eles sentirem menos dor. Eles são como mendigos, se damos dinheiro a um mendigo, ajuda a aliviar o sofrimento dele um pouco, mas ele continua sofrendo como mendigo, ainda dorme sob a ponte, ainda depende da caridade alheia até conseguir sair daquela situação. Então nasce novamente como ser humano e então começa novamente.

- Ajahn, e no caso como o de hoje de manhã, onde uma pessoa disse que dedicou mérito ao Robin Williams, que cometeu suicídio.

- Quem?

- A pessoa dedicou mérito para o Robin Williams, que cometeu suicídio.

- Quem é esse?

- Robin Williams é um ator de Hollywood.

- Se ele se matou, normalmente vai para o inferno.

- Ele então não recebeu os méritos, não é?

- É incerto, se ele se matou por ignorância, talvez tenha renascido como animal, se foi por ganância ele nasceu como fantasma, se virou fantasma, ele consegue receber.

- Em seguida, uma pessoa perguntou "Sento em meditação por um tempo e a mente fica leve, o corpo fica leve, consigo sentar muito tempo sem dor vir me incomodar. Isso é sinal de samādhi ou não? Agradeço, com todo respeito."

- Sim, se chama samādhi, a mente está equânime, a mente não reage às diversas coisas que fazem contato, quer sejam imagens, sons, odores, sabores ou sensações; dor nesse caso é uma sensação

10 Na Tailândia há o costume de fazer boas ações e oferecer os méritos de tais ações para aqueles que já faleceram, como uma forma de ajudá-los a ter um bom renascimento.

11 Uma espécie de ser celestial mas que possui a mente obcecada pela raiva. Semelhante aos Titãs da mitologia grega.

12 Na verdade essa é uma versão muito simplificada do assunto, me parece, dada apenas para fins didáticos.



que faz contato através do corpo. Se ouvir um som, não vai se sentir irritado ou incomodado. Isso é a mente em um certo nível de samādhi. Existem vários níveis de samādhi, se for um nível mais profundo, tudo desaparece, as sensações vindas dos cinco sentidos cessam, o corpo some do nosso campo de percepção temporariamente, sobra a mente, sozinha por si mesma, apenas ciente. Isso é a mente se unificando por completo. Se não se unificar por completo, ainda estará ciente de imagens, sons, cheiros, sabores, toques, mas a mente não reagirá a essa ciência. É diferente de quando se sai de samādhi - assim que fica ciente de algo, há uma reação imediata. Quando houve um som agradável, gosta e fica feliz, quando houve um som desagradável, não gosta e fica triste. Se ouvimos um som que gostamos ou não gostamos e permanecemos equânimes, não reagimos, é samādhi, é upekkhā.

O ponto importante é não haver pensamentos, estar apenas ciente e permanecer naquele estado. Mesmo estando ciente, não há construções mentais interferindo. Nota aquele objeto, e deixa passar; nasce e cessa. Esse é um tipo de samādhi, samādhi é possível dessas duas formas. O que queremos é que nossa mente fique equânime perante tudo, mas equânime de forma natural, não por ter sido forçada. Equanimidade forçada é como ter pescado um peixe e ele ainda está se debatendo. Tem que ser como pegar um peixe morto: ele não se move. Se for samādhi e upekkhā de verdade, não vai haver reação, não há sensação de estar forçando a mente. Mas se for equanimidade forçada, ainda não é upekkhā de verdade. Tem mais alguma pergunta?

- Uma pessoa perguntou: "Meu pai e minha mãe dormem no andar de baixo, eu durmo no andar de cima. Isso é pecado ou é ruim?"

- Isso depende da razão pela qual fazemos isso. Se fazemos isso porque queremos estar acima do pai e da mãe, queremos obrigar o pai e a mãe a ficarem abaixo de nós, a serem nossos escravos, nossos serviçais, isso é pecado. Mas se for por outras razões, por exemplo, eles não conseguem mais subir a escada, são idosos e precisam dormir embaixo, os mais jovens têm mais força e dormem no andar de cima, é mais conveniente, isso não é pecado. Depende do motivo pelo qual fazemos. Por exemplo, nos enganamos pensando "Agora sou adulto, tenho posição e status.", e vê o pai e mãe como pessoas sem estudo, como serviçais, não podem ficar no mesmo nível que nós, têm que ficar com os empregados. Se vê dessa forma, é pecado porque é enganar a si mesmo, se deixar levar, esquecer daqueles por quem temos uma dívida, que nos deram origem. Em vez de honrar e homenageá-los, olha para eles com menosprezo. Isso é pecado.

- Mais uma: "Pratico os oito preceitos, mas quando chega a tarde, me sinto mal, sinto fome e fico fraco. Nessas ocasiões posso mudar para os cinco preceitos?"

- Que nem mudar a marcha do carro? Quando vai subir o morro tem que mudar a marcha. Pode, mas assim não vai obter os benefícios de praticar os oito preceitos. É como mudar de carro. Não consegue arcar as despesas de dirigir uma Mercedes, então tem que mudar para um Toyota.

- Peço licença para perguntar pela minha mãe. Durante esse vassa foi a primeira vez que ela decidiu observar os oito preceitos, mas começou com apenas três dias, o dia anterior ao uposatha, o uposatha e o dia após. Mas ela já é idosa, 65 anos, e costuma ser muito esquecida, por causa disso, quebra os preceitos muitas vezes. Ela está preocupada sobre como re-amarrar os preceitos. Se ela quiser re-amarrar os preceitos, ela tem que ir até um altar, pegar um livro e recitar em pāli. Ela diz que quando faz assim se sente mais tranquila. Mas às vezes ela está fora de casa e quebra algum preceito durante o dia, então tem que esperar até a noite para re-amarrar os preceitos no altar de casa. Eu disse que deve ser suficiente se recitarmos em silêncio, consigo mesmos, mas não sei se está certo, então ela pediu para perguntar ao Ajahn.

- Sila não é uma corda que precisa ser re-amarrada quando se rompe. Quando não observamos os preceitos, não nos beneficiamos daquela observância, e recebemos o malefício da má ação, por exemplo, matar. Em vez de receber mérito, recebemos demérito. Se observamos os preceitos, não fazemos demérito. Não fazer demérito é um tipo de mérito. Tendo quebrado os preceitos, não precisa remendar ou amarrar de novo, não é necessário, se fizer não muda nada. O que temos que ter é cuidado, "acabei de fazer isso errado, não devo fazer novamente", entendeu? Chame atenção a si: "Ei, agora pouco quebrei um preceito! Não faça novamente, OK?" Isso já é "re-amarrar" os preceitos, entendeu?

- Não precisa recitar em pāli?
- Recitar para quê!?
- Basta estar ciente?
- Saiba que fez algo errado e não faça novamente.
- O caso da minha mãe é que ela esquece de não comer à tarde, se distrai e come uma fruta...
- Ele deve alertar a si: “Ei, quebrei um preceito, não devo fazer de novo.” Renove sua

determinação em seguir esses preceitos. Se quiser pegar pesado, puna a si mesmo: se gosta de comer algo, não coma durante um dia. Assim muda de comportamento... entendeu? Se não fizer assim não vai mudar, não é? Quando fazemos algo errado, temos que ser punidos para conseguir lembrar, e assim não vai fazer de novo. Mas se fizer errado e não houver punição, não demora e faz novamente.

- Peço licença para perguntar novamente, se nós recebermos os preceitos<sup>13</sup> mas não conseguimos memorizar as palavras em pāli...

- Não precisa memorizar, não precisa receber preceitos de ninguém. Peço apenas que saiba quais são os preceitos, só isso, e então pratique de acordo. Ir pedir os preceitos, na verdade é ir perguntar aos monges quais são os cinco preceitos, quais são os oito preceitos. Só isso. Se já sabe, não precisa ir pedir nada, apenas decida-se que de agora em diante vai respeitar esse e aquele preceito, e assim por diante. O resultado está em conseguir respeitar ou não, não está em pedir ou não. Se pedir e não praticar, não dá em nada. Se não pedir mas praticar, então dá resultado. Está em praticar ou não praticar, saber ou não saber. Ir procurar os monges é para perguntar, é porque não sabe, então vai aos monges porque eles conhecem os preceitos. Não é para pedir os preceitos dos monges, eles não podem dar, se eles derem os preceitos para os leigos, vai sobrar algum preceito para eles? Entendeu ou não? Então chega. Pode falar.

- Quando pratico meditação costume contar<sup>14</sup>, em certo momento a contagem desaparece, então tudo fica completamente escuro e logo em seguida é como se uma força me puxasse, como se fosse cair num abismo. Então me assusto e abro os olhos, saio de meditação.

- Apenas esteja ciente, deixe puxar para baixo, a mente está a ponto de entrar em samādhi, é como cair num fosso, num abismo, não se assuste, mantenha sati, apenas esteja ciente ou pode continuar contando. Mesmo com medo, ou o que seja, continue praticando, não abra os olhos, não saia de meditação pois está já está quase chegando no ponto.

- Eu me assusto, então abro os olhos, sinto medo...

- Não se assuste, se entrar em samādhi vai haver silêncio, frescor, bem-estar, felicidade. Não há perigo algum. Antes da mente se pacificar, às vezes coisas estranhas acontecem, às vezes é como se estivéssemos paralisados e então aos poucos ela se pacifica. Quando surgir algo, tenha sati e apenas permaneça ciente. Não precisa se excitar ou assustar. É como assistir um show, a mente está fazendo um show para assistirmos antes dela se assentar. É como se antes de entrar em samādhi ela quisesse se exhibir um pouco. Deixe ela se exhibir, não tem nada demais.

- Eu também sinto algo parecido com o que ela disse agora pouco. Quando sento em meditação, tenho certeza que não estou com sono, mas meu corpo age como alguém “cabeceando”, como se fosse cair para trás. Mas na minha mente eu sei que não estou com sono, por que o corpo “cabeceia” como quem está com sono?

- Você está ciente, mas não está ciente com sati completa. Está ciente como uma pessoa que está meio acordada, meio dormindo. Se estivesse ciente de verdade seria igual ao que ela relatou agora pouco. Se está “cabeceando” mostra que está meio acordada, meio dormindo. Se estivesse acordada o tempo todo, seria como acabamos de conversar, o corpo fica imóvel, quieto, não balança. Quando estiver dessa forma, levante e caminhe até passar o sono. Talvez você não esteja com sono, mas quando a mente está para entrar em samādhi, ele está caindo no sono ao invés de

13 Nos países budistas as pessoas costumam realizar cerimônias onde elas pedem que os monges lhes deem os preceitos. O propósito dessa cerimônia é semelhante a estar prometendo perante os monges seguir os tais preceitos, como se os monges servissem de testemunhas àquela determinação. Infelizmente a maioria das pessoas faz apenas por cerimônia, sem real intenção de seguir os preceitos.

14 Algumas pessoas usam a técnica de contagem para auxiliar a focar a mente, ou seja, a cada inspiração elas contam um, dois, três, quatro, etc.

cair em samādhi, porque sati ainda não tem força o suficiente para sustê-la. Então temos que voltar e desenvolver sati, voltar a praticar jomgrom, até sati ter força, e então volte a sentar em meditação e então o corpo não vai balançar, não vai “cabecear”. Se for samādhi de verdade, o corpo fica imóvel.

- Gostaria de perguntar, se sentarmos e sentirmos sonolência ou sentimos que ficou tudo escuro, devemos levantar e caminhar?

- Se estiver dormindo, é melhor levantar e caminhar.

- Não chego a dormir, mas é um estado escuro, não sei...

- Mas não há clareza e frescor? Se não há frescor e clareza mostra que caiu num estado de sonolência. É melhor levantar e praticar jomgrom. Procure um lugar assustador para caminhar e assim vai despertar, sati ficará forte. Se caminhar onde não dá medo, vai caminhar se arrastando, vai dar alguns passos e logo vai procurar o travesseiro. Se estiver num lugar assustador, vai despertar, vai acordar a mente, vai sumir a sonolência. Quando sumir a sonolência, volte a sentar em meditação. Quando caminhar, tenha sati sustentando a mente. Tenha sati contínua e quando voltar a sentar vai conseguir entrar em samādhi facilmente.