



Prática que leva à cessação

Ajahn Chah

Ajahn Chah fala sobre a prática que leva à cessação em comparação à prática que apenas dá continuidade ao ciclo do samsāra.

## Prática que leva à cessação

... organização é necessária quando muitas pessoas moram juntas. Não é necessária quando uma pessoa mora só - ela mesma faz as regras. Quando são várias pessoas, é preciso haver uma organização. Por exemplo o Vinaya, Vinaya não era muito; antigamente eram só algumas regras, mas o número de monges que se ordenaram no Buddha Sāsanā aumentou. Aumentou. Cada um agia de uma forma e surgiam vários conflitos. Alguns queriam fazer assim, outros queriam fazer de outro jeito, e surgiam conflitos constantes. Era causa para levarem o assunto ao Buddha e ele estabelecia uma nova regra de Vinaya a ser observada pelos monges. Passava um tempo e alguém fazia mais alguma coisa, e ele criava mais uma regra. Vários tipos de regras...

Portanto, o Vinaya não possui fim. Mesmo que fossem milhões de regras, ainda não encerrava. Não é possível encontrar um fim no Vinaya. Não tem fim, Vinaya não tem fim. Portanto, se falarmos sobre Dhamma, aí sim tem um fim, isto é, o largar(\*). O Vinaya lida com motivos e razões(\*), mas se pegar motivos e razões, não há fim.

Certa vez fui resolver uma disputa entre monges, três, quatro monges - não eram muitos. Havia uma imagem do Buddha, eles moravam na floresta e não havia eletricidade, um vilarejo na floresta. Um pegou um livro de Dhamma para ler em frente à imagem do Buddha, onde realizavam a pūjā. Leu, deixou jogado lá mesmo e foi embora. Não havia eletricidade, então estava escuro. Outro monge passou e pisou no livro(\*), pegou o livro e gritou: "Quem é esse monge que não tem sati, não sabe guardar os livros?" Investigou e descobriu quem era. O outro monge admitiu: "Eu deixei o livro ali."

- Como pode você não guardar o livro? Estava com pressa e pisei no livro, isso já passou do limite!

- Ôôô, isso foi porque você não prestou atenção.

Estão enxergando? Faz sentido: "Foi porque você não prestou atenção que pisou no livro!"

- Foi porque você não sabe guardar as coisas que isso aconteceu!

- Eu digo que você é que não tem atenção, não foi culpa minha. Foi porque você não prestou atenção. Se tivesse prestado atenção, não pisaria no livro.

Ahhh, aqui tem razão também e assim nasce a briga entre duas pessoas. Graças às razões começa a briga e não tem fim. Já no Dhamma, no Dhamma verdadeiro, tem que jogar fora os motivos e razões; o Dhamma é mais elevado que esses dois. O Dhamma ao qual o Buddha despertou é capaz de cessar(\*) todas as kilesas, está acima das razões, além dos motivos. Acima das razões, além dos motivos. Não está nas razões ou motivos, está ainda acima das razões, ainda além dos motivos, e ali não há sofrimento, não há felicidade. Esse Dhamma é o caminho da cessação, cessação dos motivos e razões. Se ainda houver razões e motivos, vão brigar até morrer que nem aqueles dois monges.

- Eu deixei o livro aqui, li e deixei aqui.

- Como pôde deixar o livro ali? Não tem respeito. Eu passei e pisei nele.

- Isso é assunto seu, foi você que não prestou atenção. Se tivesse cuidado e prestado atenção, não teria pisado no livro.

Estão vendo? Se tomarem motivos e razões dessa forma vão brigar dia e noite até morrerem. Nesse Dhamma dos motivos e razões não há paz, não há cessação. Nesse Dhamma que agora estudamos é necessário que a mente conheça os motivos e razões. Felicidade nasce por essa razão - sabemos. Sofrimento surge graças a essas causas - sabemos. Se entendemos, vemos que nascem razões e motivos o tempo todo. Não tem fim.

O Dhamma para o qual o Buddha despertou, leva à cessação. Tem que estar além dos motivos, acima das razões. Além dos motivos, acima das razões. Além da felicidade, acima do sofrimento. Além do nascimento, acima da morte. Esse é o Dhamma onde há cessação. As pessoas ficam em dúvida bem aqui, se estudar de verdade fica com muitas dúvidas. Acham que é importante: "Tem esse e aquele motivo..." Vão morrer fazendo isso (e não vão chegar a lugar algum). Não conhecem o Dhamma. O Dhamma do Buddha é um modo de prática, um caminho a ser caminhado.

Se chegar num ponto de "Eu tenho muita felicidade!", está errado. "Eu tenho muito sofrimento!", está errado. Mas quando for "Eu não tenho felicidade nem sofrimento." é porque já cessou. Não há mais dúvidas. E como surge isso? Surge de nós praticarmos de forma contínua. Vem felicidade, sofrimento e conhecemos ambos dessa forma: felicidade é apenas felicidade, sofrimento é apenas sofrimento, só isso. Não é um ser, não é "eu", "nós", "ele". Esse Dhamma surge e desaparece. Nasce e cessa, só isso. Vai querer mais o que com ele? Vai e fica em dúvida "por que isso surge?", e depois que surgiu "por que foi embora?" Essa dúvida é sofrimento, pratica até a morte e não consegue nada. É um Dhamma que surge e cessa sozinho.

Esse Dhamma que praticamos hoje em dia leva a alcançar a paz. A paz que é a cessação daquilo que nos agrada, daquilo que nos desagradava. Se deleitarmos no que nos agrada e sentirmos aversão pelo que nos desagradava, isso nunca vai acabar. Não é um Dhamma que leva à cessação, é um Dhamma que causa sofrimento. Entendam assim. É por isso que as pessoas ficam em dúvida o tempo todo: "Eu havia conseguido isso, por que agora desapareceu? Ontem estava muito pacífico, por que hoje medito e não alcanço paz?" É assim porque não conhecem a causa. Você deve largar desse jeito: "Isso é assim mesmo!" É do jeito que é. Se hoje estiver pacífico: "Hummm, é incerto.(\*)" Tem que cortar dessa forma. Ficou pacífico, mas isso é incerto, o Buddha não se apega, quer esteja pacífico ou não. Amanhã é só confusão e não há paz, mas essa falta de paz também é incerta. Eu não digo nada, eu sou apenas aquele que está ciente de tudo isso. Se estou em paz, fico ciente de que há paz; quando não há paz, estou ciente de que não há paz. Mas eu não me apego à paz, ou à falta de paz. Apenas enxergo que essas coisas são do jeito que são. Dessa forma há cessação. Se no começo estiver pacífico mas depois houver confusão, não fico confuso, continuo pacífico, não me envolvo. Se estiver pacífico eu sei: "é assim mesmo essas coisas". Eu só olho esse tanto, olho a paz e olho a falta de paz. Vejo a paz e ela é incerta, vejo a falta de paz e ela também é incerta. Elas só são certeza no fato de que elas são assim mesmo. Não se deixe levar por essas coisas! Assim é tranquilo. Sabemos o que é o que. A paz que é realmente pacífica vem de entendermos desse jeito. Não é eu ficar querendo

que isso seja de um jeito, aquilo de outro jeito. É pacífico porque sabemos que as coisas são assim mesmo, e assim há o desapareço.

Pensem nisso: se para que nós estejamos em paz for preciso que todos falem do jeito que eu gosto. que todos ajam do jeito que eu gosto, e assim ficarei bem. Onde nesse mundo você vai conseguir ficar bem? "Você tem que falar do jeito que eu gosto, você tem que agir do jeito que eu gosto, então vou me sentir bem." É possível isso? Esperar que todas as pessoas do mundo falem da maneira que me agrada? Que todo mundo faça as coisas da forma que me agrada? Pensem nisso. Não é possível. Sendo assim vamos sofrer o tempo todo se não soubermos largar. Nós nascemos nessa vida, e agora vamos procurar paz na expectativa de que os outros irão falar do jeito que me agrada, vão fazer o que me agrada, e aí sim ficarei bem. Vocês acham que desse jeito vão encontrar paz nessa vida? Pensem nisso, vão encontrar paz? "Você tem que falar o que me agrada, e tem que fazer o que me agrada, então estarei em paz. Se não for assim, não terei paz." Essa pessoa pode viver quantas vidas forem e ainda não vai encontrar paz, porque com tantas pessoas, como conseguir que todos falem o que nos agrada? Como conseguir que todos façam do jeito que gostamos? Isso não existe. Isso já é Dhamma e temos que estudar desse jeito.

Portanto temos que saber aguentar, aguentar as os objetos mentais que surgem. Aguentar as coisas que surgem na mente, não se apegue a elas! Não se apegue ou agarre elas. Pegue só para olhar, entender e largar em seguida.

Por exemplo, Nan Toei. Quando ele faz aquelas coisas, nos agrada? Às vezes entra no mosteiro, vai no banheiro dizendo que vai se matar. Tiveram que ir bater no banheiro "Ei, o que está fazendo aí?" Passa uns dias e ele faz de novo. Se entendemos a situação, quando isso acontece não ficamos perturbados, porque ele é louco mesmo. Sempre age de maneira esquisita. Nan Toei é doido mesmo. Temos que entender que é um doido. Tem problemas mentais, não leve a sério. Não importa o que ele diga, apenas ouça; não importa o que faça, apenas fique atento. É assim mesmo. Temos que voltar para esse ponto para poder ter bem-estar.

Os objetos mentais que fazem contato conosco são do mesmo jeito. Às vezes são ruins, às vezes são bons. Às vezes nos agradam, às vezes nos desagradam. O mesmo para todas as pessoas sentadas aqui, é possível agradar todo mundo? Não é possível. A não ser que pratiquemos o Dhamma e soubermos que as pessoas são assim, cada um tem sua personalidade. Não são todos iguais. É necessário que tenhamos resiliência, todos nós. Quando surge a raiva, olhe para ela. De onde veio essa raiva? Fomos nós que a criamos? Ela é boa a ponto de gostarmos dela desse jeito? A ponto de não largarmos quando ela surge? Se não é boa, por que se apegamos? Parece um doido desse jeito! Se surgir raiva, jogue fora, se enxerga que aquele estado mental não é bom. Funciona desse jeito.

Ainda mais morando junto com muita gente temos ainda mais oportunidade de estudar. Deixe que surja confusão, tendo aprendido sobre a confusão você chegará à paz. Não importa onde vá. O Ananda e o Buddha certa ocasião foram recolher esmolas na casa de uma pessoa que não gostava do Dhamma. Chegando em frente à casa, o Buddha ficou de pé com sua tigela, imóvel. Ele estava tranquilo porque entendia que estava apenas de pé, não fazia nada ruim. Se eles doarem, tudo bem, se não doarem, tudo bem. Ele ficava de pé, em silêncio. Já o Ananda estava inquieto, com vergonha. Pensava: "Por que o Buddha fica aqui? Eles já nos xingaram e não

doaram." O Ananda aguentava, mas não via propósito nenhum naquilo. Ele ficava ali aguentando. Já o Buddha ficava de pé em silêncio até que não fosse mais possível, então seguia em frente. Às vezes eles davam, mas o que davam eram ofensas - o Buddha aceitava. Se não dessem, o Buddha aceitava; se dessem, o Buddha aceitava. Eles faziam sempre dessa forma, eram pessoas ignorantes.

Quando voltaram ao mosteiro, O Ananda prestou reverência ao Buddha:

"Venerável, para quê ficarmos de pé em frente a uma casa que não faz doações? É doloroso, fico com vergonha. Se chegarmos e eles não doarem, seria melhor simplesmente seguir em frente."

O Buddha respondeu: "Ananda, ainda não vencemos, se ainda não vencemos e formos a outro lugar, também não iremos vencer. Se vencermos aqui, chegando em outro lugar também venceremos."

O Ananda não sabia nada de vencer ou não vencer, só sabia que sentia vergonha. "Por que sente vergonha Ananda? O que estamos fazendo está errado, é algo ruim? Ficamos de pé e eles não doam. Não tendo doado, não tem nada."

O Ananda sentia vergonha. "Por que está com vergonha? Não fique envergonhado!"

O Buddha dizia que se deveria ter vergonha de más ações. O que há de errado em apenas ficar de pé em silêncio?

- Ananda, temos que fazer assim. Se vencermos aqui, onde quer que formos, iremos vencer. Se não for aqui, para onde você irá?

- Se não doarem aqui, vamos ali.

- Se formos lá e não doarem, para onde vamos?

- Vamos mais adiante, naquele outro vilarejo.

- Se naquela vila não doarem, para onde vamos?

- Vamos ainda mais adiante.

Desse jeito nunca vai conseguir parar. "Ananda, se não vencermos aqui, mais à frente também não venceremos. Se vencermos aqui nesse local, quando formos a outros lugares também venceremos. Você entendeu tudo errado. Não precisa sentir vergonha." O Buddha disse: "Tenha vergonha daquilo que é errado. Se algo não é errado, por que sentir vergonha?" Quem tem vergonha é porque é confuso, ainda não sabe praticar, por isso a vergonha. Fica desse jeito, é uma pessoa mundana e por isso sofre.

Nós também somos assim. Se formos desse jeito não teremos sabedoria, não importa onde formos morar. Se formos morar sozinhos, sem ninguém por perto para elogiar ou criticar, estaremos bem. Estaremos bem, mas ignorantes. Estaremos bem, mas sem sabedoria. Se surgir alguma situação e não tem sabedoria, sofre. Sendo assim, vivemos no mundo e temos que fazer contato com outras pessoas o tempo todo. É normal. Não quer que seja mas é, não quer que fique, mas fica. É desse jeito. Isso é motivo para nós contemplarmos.

Buddha diz para dar meia-volta e contemplar os objetos mentais. Ele mencionou: elogio e

crítica são um par. Elogio e crítica são um Dhamma mundano. Se não for bom, criticam; se for bom, elogiam. É um Dhamma mundano. O Buddha enxergava críticas e elogios. É preciso estudar elogios até conhecer, estudar críticas até conhecer tudo isso, até conhecer. Elogio e crítica. Elogio e crítica possuem a mesma origem e resultado. Não gostamos de críticas, não gostamos. Isso é normal no mundo. Mas se elogiarem, gostamos. As coisas das quais gostamos são capazes de gerar sofrimento? Por exemplo, temos um diamante do qual gostamos muito, mais do que gostamos de uma pedra comum. Se um ladrão roubar aquele diamante acontece alguma coisa? Pois é, a coisa boa desapareceu. O mesmo ocorre com os elogios. Às vezes somos elogiados, às vezes criticados, isso é normal assim mesmo.

Temos que aguentar! Temos que aguentar e lutar para ter sati. Sati deve proteger nossa mente. Sati é ser capaz de lembrar, sampajañña é estar ciente de si. Esses dois ajudam a sustentar nosso coração. Sati é ser capaz de lembrar com facilidade. Suponha que eu agora vá pegar minha bengala, isso é sati. Tendo pego a bengala, sei que peguei a bengala. Isso é sampajañña. Se eu estou ciente nesse momento, no momento seguinte ajo e estou ciente de que estou agindo. Tenho ciência de acordo com a verdade, dessa forma. É assim que ajudam a sustentar nossa mente para que conheça o Dhamma verdadeiro.

E assim, se esquecemos um minuto, somos doidos durante um minuto. Se não temos sati durante dois minutos, somos doidos dois minutos. Mesmo meio dia - se durante meio dia não tivermos sati somos doidos por meio dia. É assim. Sati é estar ciente de si, não ter sati é não estar ciente de si. Sati é ser capaz de lembrar, se não conseguirmos lembrar, não sei o que iríamos ser capazes de falar ou fazer. Se quando fazemos, estamos cientes, conseguimos nos lembrar dessa forma, vamos ter algum problema? Como um vendedor que vem ao nosso vilarejo, ele vigia a mercadoria dele. Se alguém chega perto, é para comprar ou para roubar os produtos? Se estamos sempre atentos, sabemos o que essa pessoa veio fazer. Ele pega um item assim, assim... estamos olhando e ele vê a gente de olho, então não tem coragem de roubar. Se roubar ouve o tiro "pum"! Isso é se somos vendedores.

Os objetos mentais são iguais, se sati está presente, não conseguem nos prejudicar. Se tentarem nos fazer felizes: "Humm, isso aqui é incerto..." e ele desaparece, para que se apegar? "Disso eu não gosto" - errado! Isso também é incerto. Dessa forma esses estados mentais ficam inválidos, se nos ensinarmos, tivermos sati desse jeito. Cuidamos dessa forma, fazemos continuamente. De dia e de noite, não importa a hora. Sempre que temos sati, bem naquele momento estamos praticando. Prática não é só quando nos sentamos em meditação. Andando ou de pé, estamos cientes; sentados, estamos cientes; deitados, estamos cientes. Estamos cientes de si o tempo todo. Se há desleixo na mente, estamos cientes; se não há, estamos cientes. É esse conhecimento que se chama "Buddho", estamos cientes.

Se olharmos por muito tempo, contemplarmos continuamente, entenderemos as causas e condições disso. Aos poucos compreendemos. Por exemplo, os estrangeiros que vêm morar na Tailândia. Eles só vão morando, com o passar do tempo, mesmo sem conhecer a linguagem, vão entendendo as coisas. Não é? Podem olhar, a gente se entende, mas não falamos a mesma língua. Mesmo assim conseguimos morar juntos. Eles obtêm conhecimento dessa forma. Não falam a língua, mas nos entendemos e conseguimos viver juntos, não precisamos conversar. Na hora de trabalhar, cada um faz sua parte, Na Tailândia ou no exterior não é muito diferente. Não se conhecem, mas se entendem, conseguem viver juntos. Vivem com atitude de amizade e

bem-querer um pelo outro. Assim automaticamente se entendem. É assim. Igual a um gato ou cachorro. Não conseguem falar, mas o gato também é capaz de amar seu dono. Quando ele nos vê ele mia "miau!" Não é? Miau! Isso significa, ele entende as coisas mas não sabe falar. Nós somos do dono da casa, o gato ou cachorro moram na nossa casa. Se chegamos em casa o cachorro corre para nos receber. Se chegamos em casa do mercado ou de outro lugar, o gato mora na nossa casa, o cachorro mora na nossa casa e vem nos dar boas-vindas. Ele faz "miau!" e vem se esfregar em nós. Não sabe falar, mas a mente compreende aquilo. Aqui conseguimos viver juntos dessa forma, essa é a causa. Assim conseguimos nos entender.

Se fazemos contato frequente com o Dhamma, a mente ganha intimidade com o Dhamma. Por exemplo, se surge raiva, sofremos. Entendemos que estamos sofrendo. Está sofrendo? Gosta de sofrer? Não gosta. Então por que se agarra? Se não gosta disso, por que não joga fora? Se surge sofrimento, para que você agarra ele? Se agarrar vai sofrer. Você gosta de sofrer? Se não gosta, por que agarra? Jogue fora! Tem que ensinar assim a si mesmo todos os dias, a compreensão vai penetrando aos poucos. Um dia quando surge o sofrimento, já conhecemos o ensinamento e pensamos: "Eh, eu não gosto de sofrimento, por que estou agarrando isso?" Ensina continuamente, um dia vai enxergar claramente. Tendo visto, larga; tudo isso passa a ser normal. Uma vez, duas vezes, três vezes, e aí enxerga o benefício. Compreende que é o que. É assim que surge compreensão em nós mesmos, quer estejamos sentados, andando, ou deitados. Podemos não saber falar a língua, mas a mente conhece a linguagem do Dhamma. No passado já mandei fechar isso aqui, mandei fecharem a boca. Fechamos a boca do corpo, mas surge a boca da mente. A mente fala desse, daquele jeito, ainda mais quando está sentado quieto, fala ainda mais. Conversa com os estados mentais, conhece os estados mentais, é uma boca interna... Está sempre ali. Não precisa falar, fale só por dentro. Para dentro, fale por dentro. Conheça por dentro. Não seja uma pessoa tola, seja um que conhece por dentro. Passa a conhecer os estados mentais, ensina a si mesmo, graças a isso.

#### Notas:

- Largar: em tailandês, “plói wáng”, literalmente significa largar, soltar. Nesse caso refere-se a não se apegar, não agarrar os fenômenos mentais, ter uma mente flexível.
- Motivos e razões: em tailandês “hetu-pon”, é uma expressão composta que significa “razão, motivo”, mas os componentes significam literalmente “causa” e “efeito”, dando assim um significado a mais à expressão. Mais à frente Ajahn Chah utiliza essa expressão para fazer um trocadilho de palavras para expressar que a prática do Dhamma deve ir além da forma mundana de pensar e agir.
- Pisou no livro: na Tailândia é considerado extremamente desrespeitoso tocar algo com os pés, principalmente se for um objeto religioso.
- Cessar: em tailandês, “ragnap”, é uma palavra que passa a ideia de algo que se pacificou, só que no sentido de cessação, como uma doença que se abateu e não mais se manifesta, ou uma briga que se encerrou. Não é exatamente “cessar” e nem “pacificar”, é uma mistura desses dois conceitos.
- Incerto: em tailandês, “mai né”, é uma expressão que Ajahn Chah usava com frequência. Literalmente significa “não-certo”, mas também passa muito forte a

ideia de algo não garantido, com o qual não podemos contar. Como não há uma expressão em português que possua ambos os significados, decidi traduzir apenas como “incerto”, mas se não tiver em mente o significado de “não-garantido/não-confiável”, o uso da expressão no texto não fica muito claro.