

Luang Pó Liem fala sobre gratidão.

Gratidão à Natureza

Saudações a todos os leigos, hoje é um dia em que temos um dever, é um dia precioso, esse dever precioso é um adorno para nós. Quando chega um dia como esse, damos importância a reforçar nossas qualidades e paramī, o que há de belo e bom, pois entendemos que é uma parte do que dá valor à vida. Se temos qualidades e bondade, o valor da nossa vida fará que nasça felicidade e progresso. O dia de ouvir o Dhamma, o dia do uposatha, faz parte das atividades que devemos realizar. É um dever para nós seres humanos. Temos que dar importância a reforçar isso nos encontrando para tomarmos parte nessas atividades. Essas atividades que realizamos têm parte em fazer com que ganhemos boa disposição, ter uma mente humilde, ter o que se chama "algo belo". Para isso utilizamos dar importância, no começo utilizamos essas atividades para criar a fundação. Se plantarmos a fundação, nossa personalidade naturalmente irá naquela direção.

O dia de ir ao monastério praticar o Dhamma é algo condizente com nossa intenção de reforçar (nossas boas qualidades), portanto viemos dar importância. Hoje é dia 3 de Agosto, e é um dia em que fazemos mérito no Buddha Sāsana. É o dia da Lua Nova do oitavo mês, podemos dizer que é o dia de realizarmos nosso dever. É o dia 3 de Agosto, em Agosto tomamos parte em prestar respeito, na forma de pessoas que possuem gratidão(*). Todos temos que pensar em nossa dívida de gratidão, temos que ter gratidão. Se não soubermos ter gratidão é possível irmos na direção de não mais nos desenvolvermos, porque não ter gratidão é o caminho da degradação, é o caminho da ruína, não se encontra desenvolvimento, ou, se quiser pode dizer, não há desenvolvimento algum. O Buddha então comparava, dava o símile na forma de linguagem, dizia que é um caminho que temos que abandonar, não dar importância. Nos lembramos da dívida de gratidão para quem? É bom pensar com gratidão ao pai e à mãe, não é ruim, pois são os que cumpriram o dever de nos dar suporte, nos deram nascimento, cuidaram de nós, nos sustentaram, para que pudéssemos nos desenvolvermos tanto fisicamente como intelectualmente. Tudo isso graças àqueles que cumpriram seu dever com bondade e compaixão, que tiveram metta. Tal que dizemos que metta é o Dhamma que sustém o mundo. Devemos dar importância a isso.

Outro item, é ter muita gratidão, ou pode-se gratidão completa, aquilo a que devemos ter gratidão completa é aos recursos da natureza. Os recursos naturais geram a oportunidade para nascermos. Não podemos dizer que não temos envolvimento, temos que nos envolver com os recursos naturais. O que são os recursos naturais? Podemos entender que essa natureza é parte das coisas com as quais temos que nos envolver sempre, o tempo todo. Aquilo com o qual estamos envolvidos o tempo todo, acho que somos capazes de saber, não está além da nossa capacidade de pensar e entender. É aquilo que recebe e sustenta diversas coisas, ou seja, o chão, a terra. A terra é parte dos recursos naturais, temos que ter gratidão a ela, reconhecer o valor dela. Se reconhecemos o valor dela, nós nos adaptamos, mudamos, mudamos qualquer comportamento que seja ruim, porque normalmente já sabemos que ficar de pé, andar, sentar, deitar, tudo, até mesmo o realizar do nosso ofício, são possíveis graças à terra, ao chão, aquilo que chamamos de "mãe", "mãe terra". Provavelmente todos já vimos na forma de imagem na cidade de Warin, distrito Warin, eles fizeram uma imagem representando a mãe terra em que ela espreme seu cabelo para que a água saia(*). Fizeram uma representação e podemos ver.

Então isso é algo que devemos entender, quando entendermos vamos prestar reverência, vamos agir de forma a não causar degradação, para que não desapareça. Se houver degradação haverá consequências, haverá consequências que podem causar o desaparecimento da nossa vida, e também da raça humana. Temos que entender assim. Quando entendemos assim temos que saber como devemos agir para surgir o sentimento de querer evitar causar degradação ou destruição. O mesmo que fazemos em relação a nossos pais, nós os veneramos, veneramos nossos pais praticando o que se chama "bom comportamento", quer dizer agir de forma a não fazer com que pai e mãe sintam preocupação e apreensão. No mínimo temos que nos comportar de forma a não criar problemas. Se nossos atos criam problemas, os pais se sentem mal, faz com que os pais sintam mal-estar, no mínimo sofrem. Por exemplo se nosso filho ou filha tiver problemas, fizer coisas que a sociedade não aceita e isso virar um assunto, que se diz, disputa na sociedade a ponto de haverem brigas e for parar num tribunal. Os pais devem ficar incomodados, não têm felicidade, não dormem tranquilos, não sentam tranquilos, não têm tranquilidade quando estão de pé. Por que isso? Porque aquele filho não dá importância àqueles que cumpriram o dever de nos criar.

Isso é a mesma coisa, nós dependemos dos recursos do mundo que é o berço, é onde nascem todas as coisas que têm vida. As coisas vivas e as coisas que criam condições para que haja vida dependem do mundo, dependem da plenitude do mundo. Portanto no que diz respeito à plenitude do mundo, temos que ser sensíveis e agir com saber e compreensão. Se nosso saber e compreensão forem completos iremos agir de forma a nos harmonizarmos. Provavelmente todos já ouvimos falar de qualidades, qualidades que entendemos serem qualidades que fazem surgir felicidade por toda parte. Isso existe no modo correto de agir, conduzir a si, conduzir a si de forma a ter bem-querer, desejar que haja felicidade por toda parte. Temos que não agir de forma a fazer surgir disputas. Disputas fazem com que surja mal-estar, mal-estar faz com que surja destruição. Isso é algo sobre o qual devemos refletir. Portanto nosso comportamento, especialmente no nosso país, pode-se dizer na nossa terra, na nossa sociedade, já estudamos e sabemos que conduzir a vida depende de ações, boas ações, o que chamamos de "supatipanno", pessoa que pratica bem. Ao conduzir a vida de modo a obter os quatro requisitos(*), peço que ajam com boas ações. Pensem assim, pensem de maneira ampla. Pensamento do tipo sem barreiras, sem limites, que é um aspecto do Appamaññā Dhamma, que é a fundação para viver como um Ária. Os Árias vivem com Appamaññā Dhamma.

Todos devemos ser capazes de entender que somos todos parte da mesma família. Não é de outra forma. Somos uma raça e temos um vínculo de acordo com a verdade da natureza, não diferimos em absolutamente nada. Mesmo nossos sentimentos são iguais. Esse sentimento todos conhecem: todos queremos a felicidade, mas o sofrimento não aceitamos, recusamos. É assim, não importa em que situação, é sempre igual. Dizemos que queremos o que é bom, o que não é bom, recusamos. Se vemos assim, se nos sentimos assim, será característica nossa que sempre que fizermos algo, terá que ser útil. Ser útil para si e para os demais também. Se for útil para si e para os demais, trará união, irá se expressar em cuidar um do outro, morar juntos ajudando uns aos outros. Isso é algo necessário. Não é possível evitar. Temos que contar uns com os outros. O mesmo com relação a nós que estamos vinculados aos recursos naturais, temos que cuidar. Se somos praticantes, temos que dar importância a isso. Hoje em dia todos sabemos que a evolução natural, isso quase não falam, mas na verdade ela tem a ver com nossa vida, tem a ver com nossa prática. Por isso tem que se dizer e avisar que essa evolução tem ambos lado positivo e negativo. Da mesma forma que as mudanças na nossa sociedade, as mudanças na nossa sociedade indicam a aproximação de um colapso, aproximação do desaparecimento (desta sociedade). O que significa colapso e desaparecimento? Significa o extermínio, em poucas palavras, extermínio. A sociedade está de uma tal forma que não gera uma sensação boa.

Temos que pensar, investigar, de onde vem isso? Deve vir de algo que tem uma causa. Causa do que? Causa da falta de plenitude da natureza. Deve ser assim. Quando é assim temos que considerar,

refletir. Eu por isso costumo ensinar que nós devemos viver conhecendo moderação. Em pāli se chama "bhojane mattaññutā", conhecer moderação no consumo tem a ver com viver com equilíbrio, com beleza. Equilíbrio e beleza não têm o que adicionar ou remover. É como nossa mente, se for comparar, é como nossa mente. Se não tivermos a sensação de deleite ou aversão, como fica? Se olharmos vamos ver que se não tivermos deleite ou aversão, ou seja, nem preto, nem branco, se disser que é preto, não é, se disser que é branco, está errado. É um estado que tem a característica de ser Dhamma, faz com que não sintamos nem felicidade nem sofrimento. Se não tiver felicidade nem sofrimento, o que é que há? Há frescor. Há frescor, há bem-estar. Frescor é bem-estar, o bem-estar tem felicidade. O Buddha disse que felicidade maior do que essa não existe, "Natthi Santi Param Sukham", felicidade maior que paz não existe. Paz exterior e paz mental que faz parte do Dhamma, fazem surgir frescor. O modo de ser que faz com que surja aquilo que chamamos de Dhamma. Dhamma de quem? Daqueles que têm bem-querer pelo mundo inteiro, que chamamos de Árias e assim por diante. Devemos pensar sobre isso.

Portanto para desenvolver a si para que haja plenitude, para que não cause destruição, devemos procurar um método, ou reajustar nossas ações. Simplificando: se antes bebia, para de beber, se antes fumava, não precisa mais fumar, antes ia passear à noite, para de passear à noite(*), e assim por diante. Como é o resultado? Conseguem ver? Se parar de beber, na sociedade em geral e dentro da sua família não haverá mal-entendidos e confusão, quer dizer, não vai gerar brigas e desavenças, pois sabemos que a bebida faz com que o sistema nervoso da pessoa se torne sistema nervoso de monstros e demônios, de pessoas ruins e de seres do inferno. Assim por diante. E é algo que é fácil de ver, não é difícil de observar, é fácil de ver esse fenômeno. É algo gráfico o suficiente para podermos notar. É algo que conseguimos ver. E parar de fumar, o que chamamos "smoke-fumaça", pois não é algo bom, queima o dinheiro que ganhamos usando energia, inteligência, aumenta a quantidade de coisas supérfluas de forma ruim. Nós abandonamos, não tem nada demais, e ainda traz benefícios para a saúde. Isso se manifesta desta forma. Por exemplo, não passear à noite, pois nossa sociedade é uma sociedade de parceria, sociedade de grupo, se não passeamos à noite nossa família se sente acalentada, falando simples. Nossa sociedade não vai nos olhar com maus olhos. Se passeamos à noite, nos olham com maus olhos, como uma pessoa ruim, alguém em que não se pode confiar, não faz que surja a sensação de confiança. Isso é algo que podemos ver por si mesmos. O Buddha tinha boa intenção dessa forma, ele então recomendou um modo de vida que gerasse a sensação de inocência e segurança, que trouxesse a sensação do Dhamma para que tenhamos bem-estar.

Bem-estar nasce do que? Nasce de não ter doenças. Nosso corpo é uma das ferramentas para vivermos, se essa ferramenta não está em mau estado, não está danificada, não gera preocupações em nós. Não ter preocupações ajuda a termos uma vida que não gera sofrimento. Surge assim. Pensem nisso, reflitam sobre isso, e conduzam suas ações de forma a gerar plenitude no nosso viver juntos na sociedade. Quando a sociedade vive tendo Dhamma, ela nos traz felicidade. Como eu gosto de falar com frequência: "Esteja bem onde quer que vá, tenha Dhamma sempre em sua mente." Dhamma é a bondade, é o que é correto, bom e belo. Se nossa mente tem Dhamma, nosso coração tem Dhamma, nossas atividades serão compostas de Dhamma. Tudo que fizermos será construtivo, fará com que haja a sensação de poder contar uns com os outros. Isso é semelhante. Portanto praticar usando nosso modo de vida, me refiro ao nosso país, à nossa sociedade, é verdade que temos essa ou aquela profissão, mas temos que ter profissão desse tipo, profissão do tipo que traga felicidade. Essa é nossa profissão básica, que requer nossa energia, energia do corpo, energia em aguentar as dificuldades, a qualidade de "kanthi", temos que tê-la. Se tivermos essas coisas, elas vêm à tona. Portanto em nossas diversas atividades devemos agir de forma a não gerar disputas e causar problemas.

A saúde do corpo, não ter doenças, não vem de outro lugar, vem da alimentação, nossa alimentação, nosso sistema digestivo. Quando comemos temos que saber: o que há naquela comida que estamos consumindo, tem a característica do malefício ou do benefício? Pensem assim. Não é o caso

que o Buddha não tenha ensinado sobre isso, ele ensinou, mas nós não nos interessamos em aprender, então fica desse jeito. Portanto as atividades que produzem os alimentos, eles vêm da atividade que chamamos de "sol nas costas, enxada no chão". É uma atividade que requer esforço, resiliência, e requer que tenhamos parte nessa atividade. Se pensarmos assim, quando vejo aqueles que fazem esse trabalho penso que temos vida graças a eles, eles se esforçam a ponto de podermos dizer que devemos muita gratidão a eles. Não olho por outro ângulo, olho como pessoas que fazem algo muito útil para que possamos ter vida, é graças a eles. Essa atividade não devemos menosprezar, em outras palavras, não devemos ridicularizar, não devemos oprimir, não devemos pensar que são escravos, antigamente diziam é "jéca", é uma pessoa que não merece respeito. Mas quando eu olho vejo uma pessoa de muita dignidade, muita honra, é uma pessoa de muita beleza e bondade. Se olharmos assim sentimos felicidade. Ficamos felizes, felizes em vermos uma pessoa desse tipo. Quando trabalham é como se nos ensinassem, é como se fossem nossos professores, aquele que nos traz luz, podemos dizer, faz e serve de exemplo para que todos vejam. Isso é uma coisa boa.

Nós aqui temos que pensar e refletir para dar luz ao Dhamma. Se pensarmos e refletirmos para dar luz ao Dhamma, nossa mente não conhecerá rancor. Rancor é a mente que ainda não está correta. Temos que estar atentos a isso. Portanto esse tipo de coisa hoje em dia ocorre por se deixar levar pela onda, se se deixa levar pela onda só há perdas pois a maioria das pessoas não usam o cérebro, não utilizam sua própria capacidade, se aproveitam da capacidade dos outros. Então em tudo que fazem dependem de algo, é verdade que dependemos do clima, na época de chuvas plantamos, se não chover não podemos plantar. Dependemos disso. Isso é depender da natureza, ela cria as condições, Temos que pensar nisso. Se utilizarmos sem haver paz em si, talvez não surja um sentimento bom. Temos que treinar nosso cérebro, treinar o pensamento para enxergar por todos os ângulos. O mesmo quando fazemos algo, temos que fazer de forma completa, fazer de forma útil. Isso é parecido. Portanto podemos observar as diferentes formas de agir, podemos observar em nossa sociedade.

Em alguns lugares todos os dias, o tempo todo, vêm pessoas me contar para que eu saiba que hoje em dia o modo de agir para ganhar a vida faz com que a vida de nós seres humanos diminua, rebaixe-se, encurte. Em tudo é assim. Vocês já devem ter ouvido que antigamente o ato de dar continuidade à raça humana, de procriação, tinha que ter no mínimo 25 anos. Antigamente era assim, não faz muito tempo, por volta de 60 anos atrás. Víamos assim. Mas hoje em dia não é assim. Por quê? Não sei o que acontece, eu também penso "O que será isso? O que está acontecendo na sociedade, no modo de vida de nós seres humanos?" Crianças com apenas 8 anos! Olhem o que vem acontecendo. Me faz sentir que nosso modo de agir e de viver está errado, distorcido. Não está dentro de um sistema alinhado à natureza, então esse tipo de coisa ocorre, obsessão sexual. Doenças de todo tipo vêm surgindo. Temos que pensar que dependemos uns dos outros, tudo tem conexão com nossa vida.

Quando esse tipo de acontecimentos surge, temos que procurar um método para mudar nosso modo de vida, olhar sob um ponto de vista que nos leve a entender a natureza. A natureza é pura, como água limpa, água não contaminada, como uma área que não oferece perigos e assim por diante. Não haverá doenças, e o sistema que sustém a vida se adapta e volta a um estado apropriado. As doenças diminuem, as que ainda persistem são as doenças da natureza, que o Buddha disse "nascer é um tipo de doença, envelhecer é um tipo de doença, adoecer e morrer é um tipo de doença.", é uma doença natural, não é uma doença que gera desarmonia. Se pensarmos dessa forma, devemos mudar nossa forma de agir, mudar pensando em como devemos fazer para conseguir pureza, para que haja benefício, não haja malefício ou perigo. Por exemplo, nosso modo de ganhar a vida, podemos ganhar a vida com atividades básicas como antigamente, do tipo que antes as pessoas davam muito valor. Antigamente mesmo as famílias que conhecemos através dos livros de história, a família do Siddhattha, a família do Buddha, quando davam nome às pessoas, davam nomes relacionados a alimentos, cereais, comida. Chamavam-se Sukkodana, Suddhodana, Amitodana, Dhotodana. Que espécie de nomes são esses? São

nomes de coisas que têm vínculo com o corpo, o que chamamos de "bhojana" ou "bhojanam", comida, alimentos. Se traduzir, chama-se alimentos que trazem benefícios ao corpo. É assim. Isso é para sabermos que eles honravam dessa forma.

Quando desejamos isso, temos que agir, temos que praticar sabendo como manipular os recursos da natureza sem gerar desarmonia. A água não vira veneno, o solo não vira uma ameaça, não tem substâncias que causam doenças, perigos à saúde. Hoje em dia não é assim. Por exemplo se formos pros lados do distrito Kantararom, distrito Yang Som Nôi, eles dizem que é uma área contaminada por produtos químicos. Substâncias venenosas para a saúde do corpo. Estamos brincando com fogo... Ontem fui ao distrito Nam Yu, fui a Kantalak e os vi usando aquilo. Oooooi, que fazer? É difícil as pessoas mudarem de comportamento. Quando olho vejo que não tem jeito, eles não têm como evitar, então agem daquele jeito. Quando fazem sentem que aquilo não é seguro. Se aquilo se acumula no agregado corporal surgem anormalidades, vai ao hospital e volta com uma doença grave, fica desse jeito. Vi quem? Vi um leigo, vi um leigo que conhecia, conversamos e perguntei: "Por que faz assim?", "Não tem importância", ele disse. Ele pulveriza inseticida para repelir insetos, matar ervas daninhas, esse tipo de coisa. Perguntei por que faz assim? Ele disse que não tem escolha, esse é o único jeito. Eu então disse: "Ooo, se eles viverem é bom, os insetos são seres vivos, mas eles também são úteis para nós. Até os besouros(*) ainda conseguem ser úteis. Se olharmos assim entendemos, temos vínculo com tudo, se dermos o devido respeito não há problema, não há perigo algum, mas temos que saber o que estamos fazendo."

Depois recebi a notícia de que ele passou mal, foi levado de motocicleta ao posto de saúde e voltou com uma doença grave, algo desse tipo. É realmente assustador. Ontem estava conversando com uma leiga que veio me procurar e ela disse "Oh, aquele homem morreu, Luang Pó." Pois é, desse jeito morre mesmo, uma pessoa em plena idade produtiva. Não desligava o trator, pulverizava o dia inteiro, então ocorre desse jeito mesmo. Por que é assim? É porque ele não tinha outra opção, nunca teve interesse em mudar, resolver o problema, se não fizesse assim não consegue viver na sociedade, então é assim. Então digo que mesmo que não tenha oportunidade de fazer direito, procure estudar, procure estudar, procurar conhecimento complementar, por exemplo investigar o passado, "añtam sallakkheti", investigar o futuro, "anāgatam sallakkheti", falando de acordo com o Buddha, com o ensinamento, com o Sāsana, é assim. Se olharmos no passado, antigamente a terra não tinha nada, nosso mundo não tinha nada, era uma matéria sem vida alguma, esse tipo de coisa. Ali não existia nada que possuísse vida, mas com a evolução da natureza, antes o mundo era quente, mas então houve evolução, se falar sob um aspecto podemos dizer que era quente e há sinais que indicam o nível do calor. Dizem que o solo desse mundo explodiu, chamamos de vulcão. Quando vemos chamamos de vulcão, tsunami, quando surge na água, no meio do oceano. É algo quente, sendo quente há coisas que nascem daquele calor, temos que pensar assim, também há coisas que nascem do calor. Não é o caso que aquele calor não tenha nada, tem algo. No mínimo tem uma parte da natureza que chamamos de bactérias ou micro-organismos, depende de como queremos chamar seguindo os termos técnicos.

Se são micro-organismos podemos observar de acordo com a evolução do mundo, em outras palavras, o mundo esfriou. Essa superfície do mundo é fria, mas abaixo da superfície é quente. A superfície esfriando fez com que surgissem organismos que chamamos de bactérias ou micro-organismos. Parte das bactérias são causadoras de doenças, se olharmos assim mesmo nós somos uma forma de doença, vemos que também somos uma forma de bactéria. Se olharmos um pouco mais além, no desenvolver da evolução da natureza, há lado positivo e lado negativo. É possível que seja algo positivo ou negativo. Se pensarmos assim, temos que pensar em como agir para desenvolver o lado positivo, temos que pensar, pensar, mas sem ficar loucos. Temos que pensar que é assim, é natural dessa forma. Então vemos o benefício que surge do lado positivo, do lado bom, e o utilizamos, como a comida. A comida que comemos, se olharmos sob um certo ângulo veremos que comemos coisas que

não são atraentes, comemos coisas que possuem formas muito pequenas de vida. Muito pequena é pequeno a que ponto? É pequeno a ponto do que se diz invisível exceto caso tenhamos o conhecimento que se chama audição divina, visão divina. Parece que hoje em dia todo mundo tem, antigamente ninguém tinha, agora qualquer um fala que tem 'visão divina'. Vemos que aquilo com o qual nos envolvemos deve ter algo a ver com criar uma composição.

Por exemplo nosso corpo, não pense que é vazio, tem de tudo aqui. Há micro-organismos no sistema digestivo, podemos dizer que fazem parte daqueles órgãos. Eles fazem com que o corpo seja capaz de se adaptar, ajudam o sistema imunológico, constroem o sistema imunológico, se há sistema imunológico não há doenças. Quando vamos consultar o médico por causa da degradação dos órgãos e das células, ele então diz que é por causa de não haver adaptação ou por não haver anticorpos. Se não há anticorpos temos doenças, temos que pensar assim. Se pensarmos assim temos que construir uma composição harmoniosa, então ingerimos aqueles micro-organismos. A comida que consumimos está cheia de micro-organismos. Dependendo do tipo, às vezes faz com que haja dano, como quando comemos algo que faz com que o corpo se degrade, há dano, mas se comermos aquilo que cria uma boa composição, teremos anticorpos. Isso conhecemos bem, conseguimos entender, mas temos que estudar através de nossa própria experiência. Isso é algo bom, é útil, e o que é bom é um mérito. Por exemplo se nosso corpo não tem doenças dizemos que temos mérito, temos um tesouro, temos um bem, esse tipo de coisa. Isso também faz parte da nossa prática, também temos que cuidar da saúde do corpo, também temos que cuidar da saúde da nossa mente. O corpo tem que ter sistema imunológico, tem que ter fortaleza, a mente também tem que ter, possuindo paz e frescor, possuindo felicidade, permanecendo sem desarmonia. Isso já é felicidade, já faz surgir felicidade, mas essa felicidade é uma felicidade individual, mas a felicidade que chamamos de excelente, de ária, nasce desta felicidade individual. É dessa forma, se surgir essa felicidade é um mérito nosso, é uma bondade nossa, entendemos assim.

Portanto todos nós que chegamos a esse estágio nas nossas vidas, temos que desenvolver boas qualidades mentais, bondade, as habilidades que fazem parte da vida, temos que utilizá-las também. Felicidade e progresso surgirá em nossa sociedade, nossa sociedade terá paz e felicidade. Trará paz, seremos como pessoas que têm familiares por toda parte, seremos capazes de ser como um só. Hoje eu ofereci vários pensamentos, para que possamos refletir, ponderar e contemplar, utilizar raciocínio que fará com que tenhamos felicidade e progresso. Hoje já ofereci pensamentos o suficiente, peço licença para encerrar por aqui.

Notas:

- Possuem gratidão: em Agosto se celebra o dia das mães na Tailândia.
- Espreme seu cabelo: diz a história que na noite em que o Bodhisatta alcançou a iluminação ele invocou a “mãe terra” para dar testemunho dos longos anos que ele passou desenvolvendo os 10 paramīs. Ela então, personificada na forma de uma deusa, espremeu a água de seu longo cabelo, e essa água se tornou uma grande enxurrada que arrastou Māra e seu exército, que tentavam impedi-lo de alcançar a iluminação.
- Quatro requisitos: os quatro itens básicos para sobrevivência são os alimentos, vestimenta, abrigo e medicamentos.
- Passear à noite: veja Sigalovada Sutta (<http://acessoainsight.net/sutta/DN31.php>)
- Besouros: แมงกิ้งกูด é um tipo de besouro que pode ser consumido como alimento.