



Felicidade e sofrimento são
incertos

Ajahn Chah

Felicidade e sofrimento são incertos

Ajahn Chah fala sobre a atitude correta para quem pratica o Dhamma e sobre a maneira correta de lidar com as experiências da prática.

É assim, a gente treina. É só vermos a desvantagem, vermos a verdade e logo nos colocamos a trabalhar. Não importa se mais ninguém praticar, fazemos sozinhos. Praticamos em busca do Dhamma. Não importam se elogiam ou criticam, apenas praticamos. Já temos os ensinamentos do Buddha, agora temos que praticar. Eu digo que é apropriado praticar. Uma vez pensei comigo mesmo: "Em 6 anos o Buddha se iluminou..." Ele estava realmente resoluto. Seis anos... Mesmo hoje em dia, seis anos são suficientes para ganhar conhecimento suficiente, caso nos dediquemos. Experimentem! Não se importe com preguiça ou diligência, quando chegar a hora de praticar, pratique.

Não é para praticar só quando está diligente, e não quando está com preguiça. Desse jeito ainda não escapou de si mesmo. Com preguiça não pratica, só quando está diligente. Não está de acordo com o ensinamento do Buddha. O que a gente gosta, fazemos. Se não gostamos, não fazemos. Assim estamos agindo que nem o brâmane de unhas grandes(*): "Aceito o que me agrada e rejeito o que me desagada." "O que está de acordo comigo, eu aceito; o que está em desacordo, não." Desse jeito vai para o lado errado. As pessoas falam: "Cada um tem seu jeito. Não precisa fazer desse jeito porque cada um tem o seu." Se pensa assim, não traga para sua prática! Não importa qual sua opinião, a prática tem que ser feita bem aqui! Opiniões... Fogo é quente, tente explicar sua opinião para ele! Pegue o fogo e tente convencer de sua opinião. Vai continuar queimando como sempre fez. Tem que pensar assim. Alguns dizem "Cada um do seu jeito, é isso mesmo." Eu digo que só vai se afastar cada vez mais.

É necessário se esforçar. Faça. A gente tem medo. Mas é graças ao medo que ganhamos sabedoria. Eu mesmo sou expert em medo. Tinha medo de fantasma. Muito medo... Às vezes não dormia. Estava na montanha ou floresta e sentia medo, não sei do que. Apenas tinha medo. Isso foi útil.

Não dormia, então surgia a sensação de alerta o tempo todo. Se a pessoa não tem medo, dorme - não fica alerta a nada, está feliz. Eu digo que o bom é estar com medo. Aí vai conhecer sua mente, vai ver. Eu digo que não precisa muito para praticar, não precisa de nada demais. Nos esforçamos em nossos preceitos, temos cuidado. Sīla é ter vergonha; se estiver em dúvida, não faz, não fala. Isso já é sīla. Se algo estiver errado, mas nos enganamos, por exemplo, já são 13:00h mas pensamos que ainda é 12:00 e comemos. Ou ainda não é 13:00 mas achamos que já é, e ainda assim comemos. Comemos mas não era 13:00, ainda assim está errado. Já é uma infração, mesmo não sendo 13:00. Por que? Por ser desleixado. E se já fosse 13:00? Isso já é uma infração. Estava em dúvida e ainda assim fez.(*). Quem alcança a pureza encerra todas as dúvidas. Se estiver errado e nós tivermos dúvida, está errado, é fácil de concluir. Pode até não ter dúvida, ter certeza de que não está errado, mas ainda está errado. Nesse caso tem fundação. Se estiver perto do meio-dia, mas está em dúvida se já é meio-dia ou não. "Será que já é?" "Sei lá se é ou não, vá em frente e coma!" Se estiver em dúvida e agir, está errado. Mesmo que ainda não seja meio-dia, está errado. Por que está errado? Porque está sendo descuidado, pois se já fosse meio-dia teria quebrado os preceitos. É assim.

Os discípulos que praticam hoje em dia.... Eu ainda tive mérito para nascer a tempo de encontrar Tahn Ajahn Man. Tahn Ajahn Man praticava sem criar muita confusão. Sīlanidesa, samādhinidesa, paññānidesa, (*) são apenas nossas ações e fala. Hoje vieram me perguntar: "Se hipnotizar a mente dá certo, Luang Pó? Quando estão hipnotizados, não sentem nada." Eu hipnotizo(*) a mente para que ela ganhe sabedoria. Hipnotizar para que não sinta nada, não serve. Se surgir raiva, suprima, não deixe ela surgir. Se tiver ganância, suprima através da contemplação. É assim que eu suprimo, não para ela ficar travada mas sim para que surja compreensão. Suprima para que surja compreensão. Hoje em dia, os praticantes perdem completamente o caminho. As novas gerações, que nasceram depois de mim, se perdem ainda mais.

Por exemplo, sentam do lado de dentro. Gostam de sentar para dentro. Vêm aqui e querem sentar dentro, não conseguem mais sentar do lado de fora! Sentam dentro porque já não sabem o que é o que. Hoje em dia acreditam nas coisas sem saberem, quando falam coisas sem sentido, as

peessoas gostam de ouvir, se interessam. Não se interessam por aqueles que falam com conhecimento, é assim... Eu digo que já pratiquei de todas as formas possíveis. Gostava de buscar caminhos. Não tem nada melhor. Essa prática deve ser feita de maneira tranquila. Como assim? Uma vez comparei com cuidarmos de um pato. Pegar o pato para cuidar é um dever nosso. Dar comida ao pato é nosso dever. Só isso. Se o pato vai crescer rápido ou devagar, é assunto dele. Pato demora para crescer, quando tiver muitos quilos vai ter um preço maior, mas não é possível isso em apenas um ou dois dias. Isso é assunto do pato. Assunto do dono é só dar comida para ele. Esse é o nosso dever. Se o pato vai crescer rápido ou devagar, não é assunto nosso, é assunto do pato. Não faça o trabalho do pato, faça o seu trabalho. Leve arroz e comida para ele comer, tome conta. Só isso! Não reclame que o pato está demorando para crescer. Quer que ele engorde vários quilos porque quer ganhar dinheiro. Forçar dessa forma não está correto.

Ou plantar uma árvore. Nosso dever é procurar uma muda e plantar, colocar adubo e regar. Isso é dever nosso. Crescer rápido ou devagar é assunto da árvore, não nosso. Não tente forçá-la! Deixe ela fazer o trabalho dela. Nós fazemos o nosso, damos água, adubo e cuidamos. Assim é melhor, tranquilo. Não roube o trabalho dos outros. Nossa prática ser rápida ou lenta depende de nosso modo de agir, Não tente forçar. Praticar assim tem fundação. Tem uma boa fundação. Prática fácil.

Quando surge um objeto mental, conhecemos ele. Por que? Porque conhecemos nossa mente. Somos hábeis em olhar nossa mente, em sempre acompanhar a mente. Só isso. Seja o que surgir: "Isso é errado? É certo? É bom? É ruim?" - não precisa de muito pensamento confuso. "Puxa, isso é muito bom!" - pode ser, mas não é garantido, não é permanente. "Isso não é bom." - também não é permanente. Estou falando dos objetos mentais. Observamos continuamente dessa forma. Esse já é o caminho direto. É o caminho correto pensar: "Me agrada, mas não é garantido." Ou "Não me agrada. Isso também não é garantido." - isso é o caminho direto.

Vemos como o bem e o mal não são garantidos. Vemos a incerteza na felicidade e sofrimento. Se pensarmos e fizermos assim, vamos direto - se

formos hábeis. Um dia encontra. Só isso. Felicidade é incerta, sofrimento é incerto, gostar e odiar são incertos. Olhamos o tempo todo. Após um tempo, aquilo que vemos como incerto, perde valor. O que é incerto não consegue sustentar valor, vai perdendo continuamente. Se fizer, vai ver "Isso realmente não tem valor." Dizer que é incerto, é uma figura de linguagem. A manifestação verdadeira disso, também não é garantida. Tem que ver essas duas coisas. Quando dizemos "Isso não é garantido." Quando dizemos "incerto", cai por terra toda vez. Onde é incerto se desfaz, pois é verdade.

Esse é o objeto mental de vipassanā. Anicca, dukkha, anattā, são objetos de vipassanā. Não são de outro tipo, são de vipassanā. Cavamos bem aqui e sabedoria surge. Nasce porque vemos, vemos aquilo que é incerto. É incerto. Vamos seguindo e surge felicidade: "Hum... é incerto." - ensinamos o coração. Quando surge sofrimentos, ensinamos: "Hum... isso também é incerto." Daqui a pouco vai encontrar. Vai ver claramente, é o sacca-dhamma de verdade. Vai ver: "Oh, felicidade é só isso, sofrimento é só isso." Só isso. Perde o valor. Mas a gente não consegue aguentar. Aquilo que é incerto, queremos que seja certo! Quer enxergar mais rápido, aí fica difícil.

Então eu digo, vá praticando aos poucos. Vá aos poucos, vá olhando tudo ao redor. O Buddha ensinou a ter sabedoria, a saber ser hábil em acompanhar e cuidar de sua própria mente. A ter recursos para ensinar sua mente. Não precisa se apressar, vá aos poucos mas continuamente. Conheça por completo. Quando vamos procurar um mestre, vamos aqui, vamos ali, vamos lá. Vamos procurar um mestre: "Aquele não esclareceu, esse não esclareceu..." Mas se falarmos a verdade, de maneira honesta, o mestre não deve esclarecer. Ele só chama atenção ao caminho. Ele não esclarece. Na verdade, ele fala e não é agradável de ouvir. O Buddha não elogia quem acredita nos outros. O Buddha não elogiava acreditar nos outros. Ele dizia para acreditar por si mesmo, mas é difícil, não é? Mas a verdade é realmente essa. Não fique olhando muito para fora porque assim não vamos realmente enxergar a verdade. Olha, mas não enxerga plenamente. A não ser que tenha resolução firme em praticar para valer. Pode ser aqui mesmo no mosteiro, se tivermos sabedoria. Pode praticar aqui mesmo com esse grupo de amigos, caso tenha sabedoria. Todo tipo

de kilesa surge. Às vezes acha "aqui tem pouca gente, ali tem muita gente", esse tipo de coisa. Aí não consegue parar em lugar algum. Na verdade as kilesas não estão em muita ou pouca gente. Agarramos essas coisas e tomamos uma mordida. É desse jeito mesmo.

Ou a pessoa pensa: "Puxa, esse ano eu não pratiquei nada. Estive doente o ano todo!" Ela acha que está pensando certo, eu digo que está errado. Se está doente, próximo da morte, por que não praticou? Eu digo que tem que intensificar ainda mais. Ainda não morreu, mas não sabe quando vai ser. Tem que intensificar ainda mais. Mas a gente diz: "Puxa, esse ano estive doente o ano todo, não pratiquei nada." Está muito longe da prática correta. Eu acho que quanto mais doente, mais a prática é boa pois está próximo da morte. Penso assim. Ficamos presos no sofrimento e não praticamos. Se no outro ano não ficar doente e tiver bem-estar, vai da mesma forma ficar preso no bem-estar. Se agarra a dor, vai agarrar o prazer também. Se não está doente, se entrega aos prazeres sensuais. Se doente, sofre e fica preso na dor. Se se prende ao prazer, por que não a dor? Se apega da mesma forma. É a mesma coisa. É aqui que vencemos. Agarre bem ali. Mas a gente vê o inverso, achamos que estamos certos. "Sofrendo não dá para praticar, com felicidade é mais fácil." Aí está! Felicidade é ainda mais traiçoeira!. Por que? É bom porque agrada, aí ficamos apegados ao prazer. Mas a gente pensa: "Puxa, esse ano não pratiquei, estava com muita dor." Ou "Esse não estive doente, foi tranquilo."

Kāmasukhallikānuyogo, Attakilamathānuyogo.(*). Qual caminho o Buddha trilhou? Ele se iluminou e logo ensinou exatamente esse ponto. Eu ouvi e logo compreendi. Por que? Porque ele foi escravo disso já há muito tempo. Quando alcançou Nibbāna escapou justamente por esse ponto. Ele ensinou: "Não se esqueçam desses dois caminhos!" Há muito já havia enxergado a armadilha deles. Ele só falou isso e já havia a verdade ali. Attakilamathānuyogo. É sofrimento e mais sofrimento. Se não compreendemos esses dois, não conseguimos escapar. A gente pensa que escapou do sofrimento, mas ainda não foi. Quando há bem-estar nos apegamos a ele, pouco depois do bem-estar volta o sofrimento. É assim. Mas a gente pensa e não acerta o alvo. Prazeres sensuais... Experimentem ficar onde é desagradável, passa só um dia mas é como se fosse um ano

inteiro. Ficar onde é agradável, de acordo com seus desejos, passa um mês e ainda sente que não foi suficiente. Experimentem, contem os dias.

Em geral o pensamento das pessoas não acerta esse alvo. Ainda mais hoje em dia, onde existem muitos estilos de prática. "Humm... será daquele jeito? Não sei..." Aí vai lá experimentar. "Humm... será daquele outro jeito? Não sei..." No final morre na beira da estrada. Aprende uma prática e fica com dúvida sobre isso e aquilo, aprende outra e fica em dúvida - só confusão! Isso é que é prática "sem-noção". Experimente pensar nisso. Experimentem. Se formos seguindo essas coisas, todas são incertas. Surge bem-estar mas não é garantido. Surge o sofrimento... A armadilha está bem aqui. É tudo incerto, dor e prazer são incertos. Não demora muito e vai enxergar de verdade, não tem para onde fugir. Mas não mude de foco, não pode mudar de foco. Felicidade é só isso, é incerto, incerto, incerto. Daqui a pouco a felicidade muda, é incerta, vemos a cara dela. Sofrimento: não mude de foco, ele é incerto! Não mude, fique bem ali. Incerto. Investigue bem ali. Daqui a pouco o sofrimento também é incerto. É assim, vai conseguir enxergar. Mas a gente senta olhando, não passa dois minutos e já fugimos. "Aqui será melhor, naquele outro lugar será melhor..." Assim vai indo e nunca para.

Prática é para ser pacífica. Pacífica! Mas pensamos que se temos algo errado, devemos fugir. Foge para lá longe, onde não podem nos encontrar. Como se tivéssemos uma dívida: "Que confusão, melhor fugir. Se for para longe do credor, vou ficar bem." Mas quando voltarmos para casa e encontrarmos com ele, como vai ser? Samatha é pacífica dessa maneira. A gente foge dos objetos mentais e há paz. Os olhos não veem, os ouvidos não escutam, então é tranquilo. Mas quando vemos e ouvimos, como vai ser? Se fugirmos do credor, não encontrar, não falar com ele, ficamos tranquilos mas temporariamente. Quando voltarmos para casa e encontrarmos com ele, como vai ser? O assunto não se encerrou, ainda está em dívida. Quer dizer, existem dois tipos de paz: na paz de samatha, a gente se esconde; ainda há kilesas, mas naquela hora não estão presentes. Mas ainda não se encerraram, assim que baixa a guarda elas voltam, e aí sofre de novo. Ainda tem coisa ali.

Suponha que um leigo venha no mosteiro e roube a estátua do Buddha. Roube o enfeite da estátua do Buddha. Ninguém vê. Mas depois ele se ordena e vem morar no mosteiro. Ele vai sofrer sozinho pensando: "Puxa, roubei o enfeite..." Ninguém sabe, mas ele experiencia o demérito sozinho. Será que a mente dele vai conseguir ficar pacífica? Só ele sabe, mas ainda não sente paz. Isso é algo muito importante. Ele tenta pensar em outra coisa, mas o pensamento não sai daquele assunto. Isso é algo importante. Não queira que seja rápido ou devagar, apenas pratique. Não precisa querer nada.

Encontrei um amigo meu em Lopburi. Ele é um Luang Ta.(*). Já se ordenou várias vezes. Havia partido para praticar e veio me contar como foi. - Puxa, Tahn Ajahn, agora já estou contente. - Por que? - Acredito firmemente que já alcancei pureza. - Por que isso? - Fui a Wat Prabat fazer um voto à imagem do Buddha: "Caso eu já esteja puro, que eu consiga erguer essa estátua!" "Se eu for puro, que consiga erguer!" - fiz o voto e fui erguer. Normalmente eu não consigo erguer, mas naquele dia consegui. Fiquei muito feliz. Errou o alvo por centenas de quilômetros! Delegou o trabalho para um objeto material! Isso não faz sentido algum! Isso porque ele achou que não era capaz de encontrar uma confirmação, então tomou aquilo como confirmação e ficou feliz. "Já estou puro! Estou livre!" - Por que? - Porque consegui erguer a estátua. É algo que vale refletir a respeito. Só isso. É só um objeto material. Eu digo que não tem sentido algum ter que ficar buscando sinais exteriores. Supong, também quer algo desse tipo? É comum ser assim. As pessoas praticam e depois têm um sonho bom, aí ficam muito felizes achando que alcançaram isso ou aquilo. Isso porque não conhecem o que é realmente auspicioso.(*). Vão acreditar em sinais, em estrelas - não é assim que funciona. Não é essa a verdade. Não é assim. Aquilo não é a coisa real, mas as pessoas veem essas coisas e ficam felizes. Como as pessoas mundanas: "Eu tive um sonho ruim, isso quer dizer que isso ou aquilo vai acontecer..." Isso é coisa de pessoas mundanas. Bhavana não é desse jeito.

Por isso, quando damos bênção aos leigos, dizemos: "Longa vida, beleza, felicidade e força!" e eles ficam satisfeitos. Vida longa e felicidade e já estão satisfeitos. Mas os monges não querem isso. Não querem longa vida, beleza, felicidade e força. Não querem, não ficam satisfeitos. Vocês

querem? Alguém aí quer? Longa vida, beleza, felicidade e força é o fim dessa história ou ainda não? Longa vida e aí morre. É bom, vocês querem? É algo para se refletir a respeito. Mas o mundo diz que é bom. Mas quando vejo eu penso "Humm..." Não devemos entender dessa forma. Não fique feliz ou triste com essas coisas. Alguns ficam felizes... Aquilo que não tem moradia, aqueles que tem moradia não conseguem entender. Não conseguem entender. Onde houver moradia há existência, por isso chamam de moradia deles. Onde não há existência não é possível encontrar moradia. Então seres humanos perdem o ponto. Se é felicidade, gostam; de lá pulam para o sofrimento, mas o ponto médio não veem. O ponto médio não tem moradia, não tem onde se atrelar. A gente diz: "Nibbāna não tem nascimento ou morte", e eles então não querem porque não vão poder ver o rosto dos filhos, netos e amigos. É assim. É por isso que falamos e eles não entendem nada.

Experimente treinar o coração. Não precisa de nada demais, pegue para valer 15 dias. Mas não force. Não deixe virar obsessão, tenha equilíbrio. Procure praticar. É um ponto que as pessoas não entendem. É difícil falar a respeito. Quando as pessoas no mundo falam, tem que ter razão. Aí conseguem ouvir. Se não tiver, não conseguem ouvir. Se falar em nascer e morrer, eles entendem. Se falar em não nascer nem morrer, eles não entendem nada. Se falar em razões e motivos, eles entendem. Se falar em além dos motivos, acima das razões, eles não entendem nada. É assim, que fazer? Essa é uma natureza da qual ninguém consegue falar. Só nos resta praticar! Pratique para que possa conhecer por si mesmo. O Buddha só falava esse tanto. Só isso...

Notas:

- Brâmane de unhas grandes: personagem de um dos suttas que argumenta ao Buddha que o modo correto de praticar é apenas fazer o que lhe der vontade.
- Estava em dúvida e ainda assim fez: há uma regra para os monges que os proíbe de se alimentarem após o meio-dia. Nesse caso, se o monge está ciente que já passou do meio-dia e comer, é uma infração à regra. Se não está

ciente, ainda é uma infração à regra. Se está em dúvida mas ainda assim come, também é uma infração independente de ser ou não mais que meio-dia, uma vez que o monge agiu de maneira descuidada.

- Sīlanidesa, samādhinidesa, paññānidesa: são capítulos do Visuddhimagga, um livro muito respeitado dentro do budismo Theravada.
- Hipnotizo a mente: há um trocadilho de palavras aqui. A palavra hipnotizar (sakot chit) também pode ser interpretada como "oprimir", "restringir" a mente. A pessoa pergunta sobre hipnotizar, mas Ajahn Chah responde sobre "suprimir" a mente.
- Kāmasukhallikānuyogo, Attakilamathānuyogo: o caminho da indulgência nos prazeres sensuais, e o caminho da mortificação do corpo. Já o caminho que o Buddha explica, evita esses dois extremos.
- Luang Ta: ver glossário.
- Não conhecem o que é realmente auspicioso: na Tailândia há muitas superstições envolvendo sonhos. Ter um sonho auspicioso é considerado sinal de que coisas boas irão acontecer.