

Ajahn Chah fala sobre a compreensão correta do envelhecimento

Impermanência é a expressão da Verdade

Hoje é o uposatha, que desde a época do Buddha é um dia importante no Buddha Sāsānā. É um dia em que nós budistas buscamos compreensão do Dhamma, para que seja útil a todos os praticantes budistas. Dhamma, que é a verdade, leva a mente de todos os budistas a conhecer a paz, a conhecer bem e mal, mérito e demérito, benéfico e danoso, o suficiente para que possam cuidar de si mesmos em suas vidas cotidianas. Na verdade hoje em dia já quase não existe mais o uposatha porque não temos mais interesse. Não mais aceitamos os ensinamentos do Buddha. Escutamos, entendemos, mas não enxergamos. Enxergamos mas não entendemos. Quer dizer, não consegue entender e enxergar. Não enxerga a verdade, o Sacca-Dhamma.

Essa verdade, quer estejamos sozinhos ou acompanhados, continua sendo verdade. Se praticarmos a verdade, mesmo que outros digam que não é, ela continua sendo verdade. É o que se chama "verdade". Se estiver flutuando no ar, é verdade, se estiver na água, ainda é verdade, se estiver na terra, continua verdadeira. Então o Buddha dizia que o Dhamma é a verdade. É verdade o tempo todo. Desde antes até agora, é verdade. No presente, é verdade. No futuro ainda será verdade. Quer dizer, mesmo se fizermos algo errado mas ninguém ver, ainda é verdade. Se fizermos algo bom, mas ninguém ver, a verdade ainda persiste. Sendo assim, quando formos fazer algo bom, não é necessário que os outros vejam. Algumas pessoas fazem o que é bom e desejam que outros vejam, sejam testemunha. Só assim se sentem felizes. Isso ainda é bom, mas não é de verdade. Não chegou a ser verdadeiro. Na verdade, se nos escondemos para fazer algo mal, aquilo ainda é errado. Se fizermos o bem e ninguém ver, ainda é correto. É assim. Não pense que se fizer errado e os outros verem, o erro aumenta, não é assim. Que se fizermos algo bom e outros verem, aumenta a bondade. Não é assim. Assim sendo, toda a bondade que já praticamos de fato existe. Por isso é dito que os oito dhammas mundanos (lokadhamma) não se escondem. Se fizer o bem, recebe o bem, se fizer o mal, recebe o mal. Isso é a verdade. O Buddha declarou isso.

O Buddha praticou a bondade e abandonou o mal. Ele partiu para praticar isolado, longe das imagens, sons, cheiros e sabores, e ainda assim possuía bondade. Os sāvakas também eram assim. Mas nós hoje em dia, não temos firmeza no coração, não temos fé de verdade. Quando fazemos algo bom, queremos que os outros vejam. Se não verem, ficamos incomodados. É assim. Quando fazemos a maldade é a mesma coisa, não queremos que os outros vejam. Se verem, parece que vamos ter um treco! "Se fizer o mal mas ninguém ver, é bom." Havendo esse ladrão dentro de nós o tempo todo, nunca vamos encontrar a verdade, o Dhamma. Na verdade, o Dhamma se resume à nossa mente. Por exemplo fazer mérito, todos os aspectos de fazer mérito existem para que nossa mente se torne meritória. Quando ela é meritória, apenas sentados já fazemos mérito. Caminhando fazemos mérito, onde formos fazemos mérito. Se a pessoa entende sobre mérito, mesmo que outros não vejam, sabe que ainda é mérito. Significa que visão correta existe na mente dele. Toda a prática de mérito é para que nossa mente se torne meritória. Se nossa mente é meritória, onde quer que esteja, está sempre repleta de mérito, não precisa anunciar, não precisa que os outros saibam ou vejam, não precisa de nada para complementá-la.

Se temos força na mente e acreditamos firmemente na bondade, apenas a praticamos. Por isso todos os arias realizam suas bondades. Onde quer que estejam, realizam sua prática. Mesmo que alguém diga que não está bom, continua sendo bom. Quando se faz algo que não é bom, não importa o quanto digam que é bom, continua não sendo. Essa é uma razão pela qual deveríamos nos esforçar em

compreender o Dhamma. Se compreendermos o Dhamma dessa forma, não precisamos enviar nossa mente para fora, ficamos dentro de si mesmos, tornamos nossa mente em mérito. É complicado buscar mérito fora de si mesmo, não é? Sobe no carro, no barco, corre para cima e para baixo o tempo todo. Como os leigos que vêm fazer mérito: vão participar de kathina lá, vêm fazer oferendas aqui, não se interessam em ouvir os ensinamentos. Prestam reverência e logo vão embora. Alugaram um ônibus, então têm que se apressar. Sentam-se e se apressam em levantar, levantam e se apressam em andar, andam e se apressam em correr. Se apressam em ir e vir, ir e vir, no final só há pressa. Não ganham nada que sirva de abrigo e seja útil para o coração deles. Isso são as pessoas correndo em busca de mérito. Mas o verdadeiro mérito não está longe, de acordo com o budismo: Buddha, Dhamma e Sangha. Quando o coração da pessoa acredita firme no poder das três joias, o Buddha, Dhamma e a Sangha, sem vacilar, já não cai mais no inferno. Não precisa ir longe, acredita firme, não se perde. Essa é uma fundação importante.

Hoje em dia, nós budistas somos muito difíceis e enrolados. Mesmo para fazer mérito, ouvir Dhamma, construir o que é bom e belo, tem que ter uma pessoa obrigando, pegando pela mão. Se não tiver alguém obrigando, não faz. Não se interessa em fazer, não tem coragem de fazer, então não conseguem ver o verdadeiro Dhamma, não vemos o Dhamma em nosso próprio coração. Se contemplarmos nossa mente, veremos que não está em outro lugar - mérito e demérito estão em nossa mente. Então o Buddha dizia para misturar nossa mente com o Dhamma. Se ainda não treinamos nossa mente, não devemos simplesmente acreditar nela. Se gostamos de algo, dizemos que é bom. Às vezes gosta do que é errado e diz que é bom, mas é só na nossa mente que aquilo é bom - na verdade, não está de acordo com o Dhamma. Não possui a verdade do Sacca-Dhamma. Portanto devemos levar nossa mente ao Dhamma. Não puxe o Dhamma para sua mente. Temos que puxar nossa mente até o Dhamma, como quando uma pessoa de posição inferior vai conversar com uma pessoa de posição superior. Não é o superior que tem que ir até o inferior. Somos discípulos do Buddha, então temos que ir até ele. Não é o Buddha que vai até os discípulos, o costume sempre foi esse. O Dhamma é que há de mais elevado, e nós somos pessoas distantes do Dhamma. Quando queremos ver o Dhamma, não devemos puxar o Dhamma para o nosso coração. Não faça o Dhamma vir para seu coração, faça seu coração ir até o Dhamma porque o Dhamma é a verdade.

Nossa mente ainda não foi treinada, ainda não é Dhamma. Portanto, se gostamos de algo, vamos logo dizer que aquilo é bom? Não é correto. É bom só na opinião da mente, que gosta daquilo. Às vezes gostamos do que não é bom, mas entendemos que é bom. Gostamos do que é errado, e pensamos que é bom. Essa opinião de que é bom é porque nossa mente não conhece, ainda não foi treinada. A mente bem treinada alcança o Dhamma. Primeiro leve sua mente até o Dhamma para que ela esteja em harmonia com o Dhamma, para que a mente seja Dhamma, para que o Dhamma seja a mente, a mente seja o Dhamma. Onde quer que sente, fique de pé, ande ou deite, será Dhamma se a mente for Dhamma. Nosso pensamento será Dhamma, nosso ato de pensar será Dhamma, será verdade, Sacca-Dhamma. Isso é assim. Isso está acima da nossa mente, às vezes ela não é Dhamma. Pensamos que aquilo que é errado está certo, gostamos daquilo. Portanto temos que ouvir o Dhamma para conhecer o Dhamma, ver o Dhamma em nossas mentes.

Tolice está em nossa mente, esperteza está em nossa mente, escuridão, ilusão, estão em nossa mente, saber e luz estão em nossa mente. É como um prato que esteja sujo, ou o chão da casa ou do salão que esteja sujo. Está sujo de gordura ou de alguma outra sujeira, está sujo onde a sujeira está. Quando queremos que fique limpo, pegamos água e lavamos, e aquela sujeira desaparece. Quando vai a sujeira, o chão da nossa casa ou salão fica limpo. Podemos ver que o que está sujo é nossa mente, se fizermos o que é correto, o que é limpo ainda está lá. Como o chão do salão que está sujo graças às coisas que são sujas, se tirarmos a sujeira esfregando e lavando, a limpeza surge naquele mesmo local,

a sujeira estava apenas escondendo ela. Maldade e bondade em nós também são assim. Onde houver maldade, lá está a bondade. Onde está o errado, lá está o certo. Da mesma forma, onde está o sujo, lá está o limpo. Nossa mente também é assim. Em sua verdadeira natureza, nossa mente é estável, não é obscurecida, é clara, branca e limpa. O motivo dela estar suja é porque ela faz contato com os objetos mentais, objetos mentais dos quais não gostamos e faz a mente ficar encardida, ficar obscurecida, não deixa a mente ficar limpa, faz ela ficar suja. Por que? Não é porque nossa mente é suja, é porque ela ainda não é firme, não acredita firme no Dhamma. Se a mente não gosta de algo, fica obscurecida, se gosta, a mente fica clara. É assim.

Então o Buddha dizia para nós praticarmos, não é só para ficar falando. Praticar significa fazer de verdade. Por exemplo, nós tomamos os preceitos "pānā... adinnā... kāme... musā... surā..."(*), essas são as palavras dos preceitos, não são os preceitos. A natureza dos preceitos é outra coisa, não é falar, é fazer de verdade. Por exemplo, não matar seres vivos, e nós realmente não matamos. Não beber álcool e realmente não bebemos. Não mentir e realmente não mentimos. Não roubar o que é dos outros e realmente não roubamos. Não é só falar, os preceitos não estão aí. Eles estão em nossas ações, não em só falar. O falar é só para indicar "isso é assim, aquilo é assim", quando concordamos que é de fato, botamos a mão na massa e agimos. Botamos a mão na massa e praticamos, fazemos, e dessa ação é que surgem os resultados. Isso é que são os preceitos.

Nosso modo usual de falar não é muito correto. Chega o dia do uposatha e dizem "Vou resguardar sīla."(*) É um jeito de falar que passa de geração a geração, é uma tradição: "Tal dia, vou resguardar sīla." Se pararmos para pensar no significado, parece que sīla é mais tola do que nós, a ponto de termos que ir cuidar dela. Se pararmos para pensar, sīla não deve ser muito boa, por isso temos que ir cuidar dela. Se falarmos a verdade, ohhh, não precisa ir resguardar sīla. Ela já está boa, você tem que cuidar é de si mesmo, cuidar bem dos seus atos, falas e mente, e então sīla vem a ser. Não precisa cuidar dela, cuide de si mesmo. Falar desse jeito é muita prepotência, "Eu vou resguardar sīla." Alguns nem conhecem sīla, mas quando perguntam "Onde vai?", respondem "Vou no mosteiro resguardar sīla." como se sīla fosse algo difícil e complicado, difícil de ensinar. Na verdade, não passa de resguardar a si mesmo. Quando resguarda a si até não ter mais más ações, sīla se manifesta bem ali. Então essas coisas não estão no falar, mas sim nas ações. O Buddha ensinou a firmar bem isso, a firmar bem a bondade no coração. Se a bondade não estiver bem firme no coração, o sofrimento consegue removê-la, arranca ela, é assim.

Mas a gente não enxerga. O que há de mais leve a gente acha que é pesado. O que é pesado, acha que é leve. O que é errado, acha que é certo. O que é certo, acha que é errado. Eu lhe dou um exemplo, outro dia estava sentado aqui e veio um leigo da província de Amnat Jaroen: "No passado fui monge, me ordenei, depois que deixei a vida monástica, faço mérito o tempo todo." Então aquele velho... naquele dia veio de Amnat Jaroen, e me disse: "Eu estou sofrendo muito. Já faz muitos dias e não consigo me livrar. Pensei que somente o senhor conseguiria me trazer a luz, não sei mais para onde ir." Ele estava inquieto, via que não estava bem. Veio todo agitado, disse: "É um assunto muito sério, por isso estou sofrendo tanto. Se tem tanto sofrimento é porque não é um assunto pequeno, é muito sério." Quando disse isso começou a chorar. Eu disse "Ei, espere um pouco, conte para mim que assunto tão sério é esse." Então ele chegou mais perto e sussurrou:

"Luang Pó... minha esposa morreu."

"Hein?"

"Minha esposa morreu."

"Humm? Achei que fosse algo sério. Isso é algo pequeno. As pessoas vêm nascendo e morrendo desde sempre. Já viu? Alguma vez já viu alguém nascer e não morrer? Se nasceu tem que morrer. Esse não é um assunto sério, é algo normal para todos. Ainda assim não conseguiu enxergar. Deixou virar um assunto sério a ponto de não conseguir resolver. Parece que nunca viu gente nascer, envelhecer ou morrer. Nasce e morre. Na verdade já foi a funerais, por que não prestou atenção, não refletiu? Por que fez disso um assunto sério a ponto de ficar agitado, não conseguir comer ou dormir?"

Eu disse:

"Pense de novo, não é um assunto sério. Seu pai ainda está vivo?"

"Não, já morreu."

"Pois é, já morreu. Sua mãe já morreu?"

"Já morreu."

"O que tem demais nisso? É possível alguém não morrer? Isso é normal. Volte e pense de novo, se pensar que é algo sério, fica sério. É um assunto trivial, normal. O nascer no mundo é assim mesmo. Por isso o Buddha dizia que, tendo nascido, apresse-se em fazer bondade porque é desse jeito." Estávamos conversando e notei uma mulher sentada ao lado. Perguntei:

"Veio com quem?"

(Mulher:) "Com esse que a esposa morreu."

(Homem:) "Essa é minha outra mulher."

(Ajahn Chah:) "Como!? Por que várias esposas? Então está bom, tinha duas, uma morreu, sobrou uma. Em geral tem uma só, quando morre fica sem, ainda pior que o seu caso. Morreu uma, sobrou a outra, que tem demais nisso? Vá pensar de novo."

Ele ficou sentado, ouvindo. Esse é o modo de pensar das pessoas que não sabem das coisas. Não têm contentamento. Se não têm contentamento, não sabem envelhecer, se não sabem envelhecer, não sabem adoecer e morrer. Não sabem nascer, envelhecer, adoecer e morrer. Às vezes ensinamos sobre nascer, adoecer e morrer, as pessoas ouvem e ficam incomodadas. Especialmente os ocidentais, se falar sobre velhice para eles ouvirem... não querem envelhecer. Querem permanecer como são. Ouvir sobre velhice, envelhecimento - não querem. Então no ocidente eles jogam fora os idosos. Quando chega aos 50, 60, jogam fora. Não fazem como nós na Tailândia. Os moços e moças vão embora se divertir e abandonam os idosos. Se está velho, jogam fora, não guardam. Colocam no cesto de lixo. Os tailandeses têm o Dhamma para refletir e enxergar. Em Chonburi eles acolhem e cuidam dos idosos. Uma vez fui visitar, ohhhh... velhos de 70, 80 anos morando lá. Os enfermeiros cuidam, eu só fui ensinar. Pensando, achei triste. É como se fosse uma casca de melancia que jogaram fora. Comem a polpa da fruta e sobra só a casca para jogar fora. Em Chonburi, onde cuidam dos idosos, também é assim. Eles chegam lá como cascas de melancia. Só tem velho lá. Os jovens vão embora, não vêm visitar. Vão para a festa, teatro, show, o que der vontade, e os velhos sofrem com o mal carma deles. Ninguém pensa neles. Então, no ocidente eles abandonam os velhos e os jovens prosperam. É assim com todos.

Os velhos serem abandonados assim é carma. Falei para os estrangeiros "Isso é carma. No passado abandonamos os velhos, e agora que envelhecemos também nos abandonam. É sempre assim, não tem como ser de outro jeito. Não tem como evitar. O aconchego em outros países, não é como na Tailândia. Na Tailândia ensinamos os Dhamma às pessoas. Ensinamos a ver nascer, envelhecer,

adoecer e morrer como Dhammas que geram desencanto. Quando fazemos qualquer coisa, temos que refletir. Se somos jovens, temos que olhar os velhos. Tendo visto os velhos, olhamos para os jovens. Estão conectados como os elos de uma corrente. Então o Buddha ensinava a ter bem-querer, ter gratidão àqueles com quem temos dívida de gratidão. Outros países não ensinam assim, eles ensinam: velho para um lado, jovens para outro, cada um por si. É assim. Se falarmos de acordo com a verdade do ensinamento do Buddha, criamos e amamos nossos filhos, se amamos, queremos que saibam reconhecer a importância dos pais. Se é para criá-los e eles não terem gratidão alguma, para quê criar? Estou falando sobre o Dhamma do Buddha. Não importa quão velho seja uma pessoa, os tailandeses não abandonam. Isso é um aconchego que existe aqui.

Então todos nós também somos assim. Temos que refletir sobre o Dhamma, ver que tudo isso são sankhāras e eles vão mudando continuamente. Essa mudança... Nascemos, somos crianças, jovens e então velhos, idosos, anciãos. Mas nossa mente não quer que mude dessa forma. Os jovens não querem envelhecer, os velhos não querem morrer. Querem ficar assim, assim - isso é visão incorreta. Não é possível. É anicca, é impermanência, é normal assim mesmo. Se não mudasse, não conseguiríamos viver nesse mundo. Por exemplo, um pé de manga. Ele teve que mudar para poder crescer desse tamanho e dar frutos que possamos comer. Os frutos existem graças à mudança da semente, de um broto pequeno, vira uma árvore grande. Muda até ser uma flor e um pequeno fruto, e como fruto pequeno ela é azeda, ela continua mudando e o azedo desaparece, vai mudando e quando está madura fica doce. Que benefício teria se não deixássemos ela mudar? Se não mudasse ia ficar azeda, bem ou mal, não teríamos manga para comer se não mudasse. A mudança já existe.

Nossa respiração entra e então sai. Sai e então entra. Estamos vivos hoje graças a essa característica, porque a impermanência muda desse jeito. Se não mudasse, teríamos vida? Inspirar e não soltar o ar, alguém consegue? Expirar e não inspirar: morre. Seja um ou outro, você morre. Precisa da mudança, ela entre e sai, sai e entra, nós estamos vivos graças a essa mudança. Sendo assim, devíamos nos lembrar do Dhamma, uma vez que estamos vivos. Devíamos olhar para os lados e pensar "Esses são meus pais, esses são meus irmãos, esses são meus filhos, esse sou eu." Sempre foi assim porque o Dhamma é assim.

Temos que entender, porque ouvir o Dhamma serve para ganhar compreensão. Tendo entendido e conhecido a verdade, aceitamos que tem que ser desse jeito. Tendo nascido, temos que aceitar que hoje é assim. Amanhã será assim. Depois de amanhã será assim. Sendo assim, é do jeito que é. Muda o tempo todo. Quando entendemos assim, estar vivo, ou partirmos, é normal. Enxergam? É o que recitamos diariamente. Reflita assim todo dia! Já pensaram nisso? Não sei. Quando recitam, reflitam também, todo dia, sem falta! Recitem todo dia. Quando muda, não devíamos ficar tristes. Não devíamos fazer a mente sofrer, porque é como as coisas são, Sacca-Dhamma é assim, que nossa visão seja essa.

Quando ouvimos o Dhamma com frequência, o alívio do sofrimento surge e já não sofremos mais. Vai diminuindo, diminuindo, até acabar o sofrimento porque viu a verdade do Dhamma. Só esse tanto e já temos uma fundação importante. Nossa prática, nossa vida, terá uma fundação, um refúgio. Buddho me saranam varam, Dhammo me saranam varam, Sangho me saranam varam. O Buddha é meu refúgio, o Dhamma é meu refúgio, a Sangha é meu refúgio. Não há outro refúgio como o Buddha, o Dhamma e a Sangha porque a verdade é assim. Quando pensamos assim nosso sofrimento vai desaparecendo, diminuindo, diminuindo. Aceitamos que é apenas a natureza, é normal. Quem nasce, vê que é normal para quem nasceu. Tendo nascido é normal ter vida, o normal é assim. Se entendemos assim, o sofrimento diminui, diminui. Viver com tranquilidade, felicidade e paz se estabelece em nossa mente. Esse é o ensinamento do Buddha, portanto se esforcem em entender o Dhamma, tendo escutado, reflitam dessa forma.

Notas

- pānā... adinnā... kāme...: os cinco preceitos
- Vou resguardar sīla.: uma expressão tailandesa. Em geral significa que a pessoa vai observar a prática dos cinco preceitos, ou vai passar o dia no mosteiro, praticando Dhamma.