

The background of the entire page is a blue-toned photograph. It depicts a large, detailed oak leaf with several acorns scattered around it. The scene appears to be on a wet surface, possibly a forest floor, with water droplets and reflections visible. The overall mood is serene and natural.

O BRILHO  
QUE  
A VIDA TEM

*Ajaan Fuang Totiko*

O Brilho  
que  
a Vida Tem

*Os Ensinamentos de*

Ajaan Fuang Jotiko

*Organizado e Traduzido do Tailandês para o Inglês*

*por*

*Thanissaro Bhikkhu  
(Geoffrey DeGraff)*

*Edição em Português*

direitos autorais reservados 2015 thanissaro bhikkhu

Esta obra está licenciada baixo à [Licença Atribuição-NãoComercial 3.0 de Creative Commons Unported](#). Se considera “comercial” qualquer tipo de venda, seja com ganho lucrativo ou não.

questões

Questões relacionadas com este livro se pode enviar para: The Abbot, Metta Forest Monastery, PO Box 1409, Valley Center, CA 92082, EUA

recursos adicionais

Para recursos adicionais de Dhamma em vários formatos e na língua inglesa, visite os sites [dhammatalks.org](http://dhammatalks.org) e [accesstoinsight.org](http://accesstoinsight.org).

# *Prefácio dos Tradutores*

ESTA EDIÇÃO EM PORTUGUÊS, realizada com a ajuda de um grupo de tradutores brasileiros, foi conduzida por dois discípulos monásticos bilíngues de Thanissaro Bhikkhu.

Embora alguns termos-chave traduzidos para o português possam parecer alheios, até mesmo para o leitor assíduo a consultar textos budistas, é válido ressaltar que os tradutores tomaram muito cuidado na escolha da melhor aproximação dos termos originais da língua do pali e do inglês, que estivessem em linha com o Dhamma do Buddha, com a Tradição Tailandesa da Floresta, Ajaan Lee e Thanissaro Bhikkhu.

Portanto, para obter um melhor entendimento das suas aplicações neste livro e na prática da meditação, é recomendável familiarizar-se inicialmente com alguns desses principais termos-chave. Eles são:

1. *Respiração*, ou “*breath*” em inglês: é usada por Ajaan Lee quando se refere não somente a inspiração e expiração, mas principalmente ao fluxo sensitivo, dinâmico, com várias camadas e texturas de energia que se sente dentro e ao redor do corpo.

2. *Inspiração e expiração*, ou “*in-and-out breath*” em inglês: constituem apenas um dos aspectos da “respiração” (acima), que é como dizer, o ar que entra e sai dos pulmões. Esta distinção entre a “respiração” e a “*inspiração e expiração*” é fundamental para compreender os métodos de Ajaan Lee e praticá-los com êxito.

3. *Sati (em pali)*, ou “*Mindfulness*” em inglês: é a habilidade de manter algo em mente, constantemente, sem interrupções. É uma função da memória operativa, apta a evocar para mente e manter presente as instruções e intenções que serão úteis no caminho para a libertação total.

4. *Abandonar*, ou “*Let go*” em inglês: o abandono ocorre quando a mente consegue cessar com a fabricação mental que gera sofrimento

desnecessário para si mesma. Quando a mente não está obcecada por algo ela pode desprender-se, abrir mão, deixar, desapegar, largar, renunciar ou desistir de qualquer coisa.

5. *Corrupções Mentais (kilesas)*, ou “*Mental Defilement*” em inglês: as corrupções são forças psicológicas e emocionais negativas existentes na mente e no coração de todos os seres vivos. Essas forças corrompem nossas intenções e afetam a maneira com que pensamos, falamos e agimos. Essas corrupções são divididas em três categorias básicas: ganância, raiva e delusão. A pessoa que atingir a Libertação Total estará livre dessas corrupções por completo.

5. *Não-eu (anatta)*, ou “*Not-self*” em inglês: é extremamente importante que o leitor não pense equivocadamente que o Buddha ensinou que “não existe um ser” ou que “não há um eu”. Pelo contrário, ele sempre se negava a contestar perguntas sobre este assunto por considerá-las mal formadas e sempre recomendava não se empenhar em investigar: “Se existe um eu ou não”. Este termo, assim como “inconstância” (*anicca*) e “sofrimento” (*dukkha*), era ensinado pelo Buddha como ferramenta mental e “percepção” (*anupassana*) a ser exercitada com o objetivo de produzir certo resultado — o desapego na mente.

7. *Insight (vipassana)*, “*Visão-Clara Liberadora*” ou “*enxergar claramente*”: Significa claro discernimento intuitivo relacionado com os fenômenos mentais e físicos quando eles surgem e desaparecem, vendo-os como são de acordo com as Quatro Nobres Verdades e as percepções de inconstância, stress e do não-eu.

8. *Consciência*: A palavra “consciência” em português pode ser utilizada das seguintes maneiras:

a) *Consciência (cetas)*, ou “*Awareness*” em inglês: ato mental que está *ciente* e alerta dos sentidos e dos fenômenos mentais.

b) *Consciência agregada (viññana khandha)*, ou “*Consciousness aggregate*” em inglês: ato mental que reconhece e registra processos sensoriais, sensações e impressões mentais no momento em que ocorrem. Por exemplo, quando imagens fazem contato com os olhos, ou quando pensamentos ocorrem na mente, a consciência deles surge simultaneamente. Quando o

objeto deixa de existir, subsequentemente, a consciência que o reconheceu também desaparece.

c) *Consciência sem superfície (viññana anidassanam)*, ou “*Consciousness without surface*” em inglês: é uma consciência que se pode vir a experienciar quando ocorre a cessação dos seis sentidos e o desaparecimento de seus objetos.

9. *Devenir (Bhava)*, ou “*becoming*” em inglês: estados de identificação; tornar-se. Senso de identidade que habita um mundo de experiência definido por um desejo específico. Não é a origem de onde viemos; é algo produzido pela atividade de nossas mentes e que pode ser observado e mudado à medida que nossas ações intencionais mudam.

# *Agradecimentos*

Gostaríamos de agradecer pela participação dos seguintes tradutores e colaboradores leigos: Carla Barroso Carneiro (Brasil), Carolina Avila (Brasil), Maria Luiza de Souza Schuler (Brasil), Nara de Souza Menegasso (Brasil). Sua participação foi extremamente essencial na produção desta edição.

Da mesma forma que Thanissaro Bhikkhu, o primeiro tradutor, pede desculpas por quaisquer erros de tradução na versão traduzida do tailandês para o inglês, também pedimos desculpas por quaisquer erros de tradução para o português, e convidamos os leitores que nos informem ou que façam sugestões através do email [dhammatalks.feedback@gmail.com](mailto:dhammatalks.feedback@gmail.com).

*Gunaddho Bhikkhu*  
*Katatto Bhikkhu*

METTA FOREST MONASTERY  
PO BOX 1409  
VALLEY CENTER, CA, 92082  
EUA

# *Introdução*

AJAAN FUANG JOTIKO, meu professor, nasceu em 1915 na província de Chanthaburi, no sudeste da Tailândia, próximo à divisa do Camboja. Vindo de uma família pequena de agricultores, aos onze anos ficou órfão e foi criado em diferentes monastérios, onde recebeu a ordenação como monge ao completar vinte anos. Assim que ele começou a estudar a disciplina monástica, percebeu que os monges em seu monastério não eram tão sérios em praticar os ensinamentos do Buddha, por isso passou a alimentar a ideia de achar um professor que lhe proporcionaria um treinamento de acordo com o que ele já havia lido. No segundo ano, depois de ter se ordenado como monge, ele teve sua oportunidade, quando Ajaan Lee Dhammadharo, um membro da tradição ascética da floresta fundada por Ajaan Mun Bhuridatto (foneticamente: Ajan Man), veio estabelecer um monastério num cemitério antigo nas proximidades de Chanthaburi. Inspirado pelos ensinamentos de Ajaan Lee, Ajaan Fuang reordenou na doutrina em que Ajaan Lee pertencia e juntou-se a ele no seu monastério novo.

Desde então, com algumas exceções, ele passou todos os Retiros das Chuvas sob orientação de Ajaan Lee, que veio a morrer em 1961. Uma das exceções foi um período de cinco anos, durante a Segunda Guerra Mundial, que ele passou meditando sozinho nas florestas no norte da Tailândia. O outro foi um período de seis anos, no início dos anos cinquenta, quando Ajaan Lee deixou Ajaan Fuang responsável pelo monastério em Chanthaburi e andou por várias partes da Tailândia em preparação para achar um lugar para instalar-se perto de Bangkok. Em 1956, Ajaan Lee fundou Wat Asokaram, seu novo monastério perto de Bangkok, e Ajaan Fuang juntou-se a ele para ajudar no que seria o último grande projeto da vida de Ajaan Lee.

Após a morte de Ajaan Lee, Ajaan Fuang era o esperado candidato para se tornar o Abade do Wat Asokaram. Porém, nessa época, o monastério já tinha se tornado uma comunidade vasta e difícil de controlar, de forma que ele já não queria a posição de Abade. Então,



em 1965, quando o Supremo Patriarca da Tailândia, que residia no Wat Makut Kasatriyaram (O Templo da Coroa do Rei), em Bangkok, solicitou que ele passasse o Retiro das Chuvas em seu templo, para ensinar meditação para ele e para os outros monges do templo que estivessem interessados, Ajaan Fuang não pensou duas vezes e agarrou a oportunidade.

Ele permaneceu no Wat Makut um total de três Retiros das Chuvas, vagando pelas zonas rurais procurando por quietude durante a época seca. Embora ele tivesse imenso respeito pelo Patriarca Supremo como indivíduo, ele se cansou da politicagem que viu nos altos níveis eclesiásticos e por isso começou a procurar uma saída. Aconteceu em 1968, quando uma mulher chamada Khun Nali Sombuun Ryangrit fez uma doação de terras ao Patriarca, para um pequeno monastério nas regiões montanhosas perto da costa da província de Reyong, não muito longe de Chanthaburi. Ajaan Fuang se ofereceu para passar um tempo no novo monastério Wat Dammasathit, até que um Abade permanente pudesse ser encontrado. O monastério, no entanto, estava localizado em uma região pobre, onde os locais não estavam muito entusiasmados em ter um rigoroso monastério de meditação por perto, de forma que ninguém era ser encontrado para a posição de Abade. Consequentemente, um pouco antes da morte do Patriarca Supremo, num acidente de carro em 1971, Ajaan Fuang aceitou a posição de Abade no Wat Dammasathit.

Foi logo depois disso que eu o conheci, em abril de 1974. Wat Dammasathit parecia mais um acampamento de verão com má sorte: os três monges viviam em três cabanas pequenas e comiam suas refeições debaixo de um telhado escorado na parede; a cozinha tinha espaço para duas monjas; e uma pequena estrutura de madeira acima da colina — onde eu fiquei — que tinha uma vista do oceano para o sul. A terra foi doada logo após um incêndio que queimou toda a vegetação, e as encostas estavam cobertas, na maior parte, por um matagal. Incêndios anuais queimavam toda a área, impedindo que as árvores crescessem, enquanto a área da colina acima do monastério permanecia coberta por uma floresta densa e infestada com malária.

Apesar das condições precárias, Ajaan Fuang parecia ter uma visão clara e uma sabedoria “pé no chão” que o possibilitou transcender as

dificuldades ao seu redor — mantendo uma paz interior, felicidade e estabilidade que eu invejava e admirava. Após passar alguns meses praticando meditação sob sua orientação, voltei para a América e só reencontrei meu caminho para a Tailândia no outono de 1976, quando fui ordenado como monge e comecei a treinar seriamente com ele.

Na minha ausência, ele começou a desenvolver um pequeno, porém fiel, grupo de meditadores leigos. No início de 1976 o novo Abade de Wat Makut o convidou novamente para ensinar meditação com frequência regular, e pelo resto de sua vida — até que ele morreu em 1986 — ele dividiu seu tempo igualmente entre Bangkok e Rayong. A maioria de seus estudantes vinha de classes profissionais de Bangkok, pessoas que estavam procurando a meditação para fortalecimento espiritual e consolação perante as repentinas mudanças e a pressão da sociedade tailandesa moderna e urbana.

Durante meus primeiros anos em Rayong, o monastério era um lugar surpreendentemente silencioso e recluso, com apenas um grupo de monges que se contava com os dedos de uma mão e quase nenhum visitante. As faixas de proteção contra o fogo começaram a impedir os incêndios e uma nova floresta começou a se desenvolver. A atmosfera silenciosa começou a mudar no outono de 1979 quando se deu início a construção da *chedi* no topo da colina. A *chedi* estava sendo construída quase que totalmente por meio de serviço voluntário, de forma que todos estavam envolvidos — monges, pessoas leigas de Bangkok e pessoas do vilarejo local.

A princípio, eu não gostei da interrupção da rotina calma no monastério, mas eu comecei a notar algo interessante: as pessoas que nunca teriam pensado em meditar estavam felizes em ajudar com os trabalhos de construção no fim de semana; durante os intervalos de trabalho, quando os estudantes regulares de Ajaan Fuang iam praticar meditação com ele, os recém-chegados ao monastério se juntavam ao grupo e logo se tornariam meditadores regulares também. Nesse meio tempo, eu comecei a aprender uma lição importante, de como meditar em circunstâncias menos que ideais. Ajaan Fuang me contou que embora ele não gostasse de trabalhos de construção, existiam pessoas que ele tinha que ajudar, e essa era a única maneira com que ele poderia chegar até eles. Logo depois que a *chedi* ficou pronta, em 1982,

iniciou-se a construção de uma grande estátua do Buddha que teria um salão de ordenação abaixo. E, mais uma vez, assim que o trabalho ia progredindo na estátua, mais e mais pessoas que vinham ajudar eram atraídas pela meditação.

A saúde de Ajaan Fuang foi se deteriorando nos seus últimos anos. Uma doença de pele moderada, que apareceu durante sua estadia no Wat Makut, se transformou em um caso extremo de escabiose cutânea. Nenhum medicamento — ocidental, tailandês, ou chinês — podia curá-lo. Mesmo assim, ele manteve uma rotina exaustiva de ensinar, embora, raramente, desse sermões para grupos grandes de pessoas. Ele preferia ensinar individualmente. Sua maneira favorita de iniciar as pessoas na meditação era meditar com elas, guiando-as nos primeiros passos difíceis, e depois deixá-las meditando sozinhas, dando espaço para alunos iniciantes. Mesmo durante seus piores ataques de escabiose, ele encontrava tempo para ensinar as pessoas individualmente. Como resultado, seu grupo de seguidores — relativamente pequeno, se comparado com os seguidores de Ajaan Lee e outros professores famosos de meditação — era intensamente fiel.

Em maio de 1986, alguns dias após o término da construção da estátua do Buddha, mas antes que o salão de ordenação no primeiro piso estivesse pronto, Ajaan Fuang voou para Hong Kong para visitar um estudante que tinha fundado um centro de meditação lá. Repentinamente, na manhã de 14 de maio, ele sofreu um ataque do coração no momento em que estava sentado em meditação. O estudante ligou para a ambulância assim que percebeu o que tinha acontecido, mas Ajaan Fuang foi dado como morto na chegada ao hospital.

Os planos de construir um mausoléu começaram imediatamente, pois ele tinha solicitado, alguns anos antes, que seu corpo não fosse cremado. Eu fiquei encarregado de organizar sua biografia e transcrever as palestras gravadas em áudio com possibilidade de serem publicadas em edição comemorativa. O que me surpreendeu foi descobrir que eu sabia mais de sua vida do que qualquer outra pessoa. As pessoas com quem ele tinha vivido quando jovem, tinham morrido ou já estavam idosas e com a memória fraca. De uma hora para outra, as anedotas que ele tinha me contado durante meus primeiros anos com ele — da sua

juventude e seus anos com Ajaan Lee — se tornaram a base de sua biografia. Todavia, é desconcertante pensar o quanto eu, provavelmente, perdi por falta de habilidade na língua tailandesa e pouca familiaridade com a cultura, que eu ainda estava desenvolvendo naquela época.

Ainda mais desconcertante foi descobrir que pouquíssimos de seus ensinamentos foram registrados. Tipicamente, ele recusava deixar as pessoas gravar suas instruções, pois ele tinha como regra de que seus ensinamentos eram intencionados para as pessoas presentes colocarem em prática no mesmo instante, e poderia ser inapropriado para outros numa outra etapa da prática. As poucas gravações que *foram* feitas vieram de palestras introdutórias simples que foram dadas para novos visitantes que vinham para fazer uma doação em grupo para o monastério, ou para pessoas que estavam iniciando na prática da meditação. Nada de mais avançado foi gravado.

Portanto, assim que imprimimos o volume comemorativo, eu comecei um projeto sozinho, escrevendo o que eu podia me lembrar de seus ensinamentos, e entrevistando seus outros estudantes para coletar material similar. As entrevistas levaram mais de dois anos e foi preciso editá-las para extrair os ensinamentos que seriam benéficos para as pessoas em geral e que seriam próprias para um formato escrito. O resultado foi um livro pequeno chamado *A Linguagem do Coração*. Após isso, pouco antes de voltar para os Estados Unidos para ajudar a iniciar um monastério na Califórnia, outra fita de Ajaan Fuang foi achada contendo uma gravação em que ele estava dando instruções mais avançadas para um de seus estudantes. Eu transcrevi as gravações e organizei tudo para que um pequeno livro chamado *Discernimento Transcendental* fosse impresso.

O livro que você tem em suas mãos vem desses dois livros. A maioria do material vem do livro *A Linguagem do Coração*, porém algumas partes tiveram que ser omitidas, seja por causa de incidentes peculiares da cultura tailandesa, ou porque os trocadilhos e gírias não podiam ser traduzidos. Ajaan Fuang amava fazer brincadeiras com a linguagem — seu senso de humor foi uma das primeiras coisas que me atraiu nele — e muitos de seus dizeres memoráveis eram memoráveis exatamente por aquela razão. Desafortunadamente, muitos desses dizeres perdem seu

impacto ao serem traduzidos e as explicações requeridas podem facilmente se tornar entediantes, por isso, eu omiti a maior parte delas, deixando somente algumas — como a história do “Lixo” — para dar um exemplo de como ele lidava com as palavras.

Além das partes vindas do livro *A Linguagem do Coração*, eu incluí quase todo o livro *Discernimento Transcendental*, também com as partes principais do volume comemorativo. Nem todas as partes desses livros foram traduzidas ao pé da letra, e em alguns casos eu tive que recontar as anedotas para torná-las mais acessíveis ao leitor ocidental. No entanto, tive muito cuidado com tudo, para traduzir a mensagem das palavras de Ajaan Fuang da maneira mais precisa possível.

Ao trabalhar neste livro, eu tive a oportunidade de refletir sobre o relacionamento entre professor e aluno que existe na Tailândia e a maneira com que Ajaan Fuang lidava com seus discípulos leigos e ordenados. Ele oferecia uma atmosfera acolhedora e de respeito na qual seus estudantes podiam discutir com ele problemas particulares de suas vidas e de suas mentes sem a impressão de se sentirem como pacientes ou clientes, mas apenas seres humanos para quem ele oferecia um ponto de referência sólido para suas vidas. Desde que vim para o Ocidente, notei que esse tipo de relacionamento está deixando a desejar entre nós, e tenho esperança de à medida que o budismo for se estabelecendo aqui, esse tipo de relacionamento também seja estabelecido, para que a saúde mental e espiritual da nossa sociedade se beneficie.

Um grupo de tailandeses uma vez me perguntou qual era a coisa mais fantástica que eu tinha encontrado em Ajaan Fuang, esperando que eu fosse mencionar suas habilidades de ler a mente e outros poderes sobrenaturais. Mesmo que ele tivesse esses poderes — sua capacidade de conhecimento da minha mente parecia misteriosa e fora do comum — eu falei para eles que o que achei mais incrível era sua bondade e humanidade: em todos os anos que passamos juntos, ele nunca me fez sentir que eu era um ocidental e que ele era um tailandês. Nossa comunicação era sempre direta, em um nível pessoal que ultrapassava barreiras culturais. Eu sei que muitos de seus estudantes sentiam essa mesma qualidade nele, embora eles não tivessem explicado essa questão da mesma forma.

Eu ofereço este livro como uma forma de compartilhar o que aprendi com Ajaan Fuang e dedicá-lo, com meu profundo respeito, a sua memória. Ele, uma vez, me disse que, se não fosse por Ajaan Lee, ele nunca saberia do brilho que a vida tem. Eu devo o mesmo a ele.

*Thanissaro Bhikkhu*  
(*Geoffrey DeGraff*)

## *Cuidado com o que se fala*

§ Normalmente, Ajaan Fuang era uma pessoa de poucas palavras e as usava de acordo com as circunstâncias. Se necessário, ele poderia até mesmo explicar algo com muitos detalhes por um tempo prolongado. Caso contrário, ele falava uma ou duas palavras — ou até mesmo absolutamente nada. Ele tinha como princípio: “Se você for ensinar Dhamma para as pessoas, mas elas não estiverem atentas para escutar, ou não estiverem prontas para aquilo que você tem a dizer, não interessa o quão fantástico é o Dhamma que você esteja tentando ensinar. Acaba se tornando uma conversa sem propósito, porque não serve para nenhuma finalidade”.

§ Eu estava constantemente surpreso com sua disposição — às vezes entusiasmo — em ensinar meditação, até mesmo quando estava doente. Ele me explicou uma vez: “Se as pessoas estão realmente interessadas ao escutar, eu noto que me interessa em ensinar, e não importa o quanto tenho para falar, eu não me canso. Na verdade em situações como essas, no final, eu acabo ganhando ainda mais energia de que quando comecei. Mas se elas não estão interessadas em escutar, eu acabo me cansando após a segunda ou terceira palavra”.

§ Antes de falar qualquer coisa, pergunte a você mesmo se o que você vai falar é necessário ou não. Se for desnecessário, não fale. Esse é o primeiro passo para treinar a mente — pois, se você não tiver nenhum controle da sua boca, como espera ter algum controle da sua mente?

§ Às vezes, severo, era sua maneira de demonstrar compaixão — e ele tinha seu próprio jeito de fazer isso. Ele nunca gritou ou usou palavras grotescas, mas mesmo assim suas palavras podiam queimar dentro do coração. Uma vez, eu fiz um comentário sobre isso e perguntei a ele: “Quando suas palavras doem, por que elas vão

diretamente para o coração”?

Ele respondeu: “É porque dessa forma você não esquece. Se as palavras não causam nenhum impacto na pessoa que está escutando, também não satisfazem a pessoa que está falando”.

§ Severo com seus estudantes, ele avaliava o quão dedicado o estudante era. Quanto mais dedicado, mais crítico ele podia ser, com o pensamento de que esse tipo de estudante poderia usar suas palavras para obter os melhores resultados.

Uma vez, uma de suas estudantes — que não entendia justamente essa questão — estava ajudando a cuidar dele enquanto ele estava doente em Bangkok. Embora ela estivesse dando o melhor de si para atender suas necessidades, ele a criticava constantemente, até o ponto em que ela estava pensando em deixá-lo. Por um acaso, outro estudante leigo veio visitá-lo, e enquanto conversavam, Ajaan Fuang fez uma observação casual, “Quando um professor critica seus estudantes é por uma das duas razões: ou para fazer com que a pessoa fique ou que vá embora”.

Assim, a estudante que escutou a conversa entre os dois, entendeu e decidiu ficar.

§ Uma história que Ajaan Fuang gostava de contar — de sua própria maneira — era uma história da Jataka sobre as tartarugas e os cisnes.

Era uma vez dois cisnes que sempre gostavam de passar por uma lagoa para beber água. Com o passar do tempo, eles fizeram amizade com uma tartaruga que morava no lago, e eles começaram a contar para ela sobre todas as coisas que eles viam enquanto voavam pelo céu. A tartaruga ficou fascinada com as histórias deles e começou a se sentir deprimida depois de um tempo, porque ela nunca teve a oportunidade de ver a maravilhosa grandiosidade do mundo da mesma maneira que os cisnes viam. Quando ela mencionou isso para eles, eles disseram: “Que nada, isso não é problema. Nós vamos achar uma maneira de levar você conosco”. Então eles pegaram uma vara. O cisne macho pegou uma ponta da vara com sua boca e o cisne fêmea a outra ponta e eles fizeram com que a tartaruga agarrasse no meio da vara com sua



boca também. Quando tudo estava pronto, eles decolaram.

Enquanto eles voavam no céu, a tartaruga viu tantas, mas tantas coisas que ela nunca imaginou ver lá do alto, e por isso estava se divertindo como nunca havia se divertido antes. No entanto, quando eles sobrevoaram um vilarejo, umas crianças que estavam brincando abaixo os viram e começaram a gritar: “Olha! Os cisnes estão carregando a tartaruga! Os cisnes estão carregando a tartaruga”! Esse comentário cortou o barato da tartaruga, até que ela pensou em uma resposta inteligente: “Não. A tartaruga que está carregando os cisnes”! No mesmo tempo em que ela abriu a boca para falar, ela caiu diretamente para sua própria morte.

Moral da história: “Cuide da sua boca quando entrar em lugares altos”.

§ “Lixo” é a gíria usada em Tailandês que significa: conversa sem propósito, e uma vez Ajaan Fuang usou esse termo para dar um efeito dramático.

Esse episódio aconteceu em uma noite que Ajaan Fuang estava ensinando em Bangkok. Três mulheres jovens, amigas de longa data, apareceram juntas no prédio onde ele estava ensinando. Mas, ao invés de se juntar ao grupo que já estava meditando, elas ficaram fofocando em um canto afastado. Enquanto elas estavam ocupadas falando, elas não perceberam que Ajaan Fuang se levantou para esticar suas pernas e que estava caminhando atrás delas com um cigarro apagado em sua boca e uma caixa de fósforos em suas mãos. Ele parou por um segundo, acendeu o fósforo, e ao invés de acender o cigarro ele jogou o fósforo aceso no meio do grupo. Imediatamente elas pularam de susto, e uma delas falou:

“Than Phaw! Por que você fez isso? Você quase me acertou”!

“Eu vi uma pilha de lixo ali”, ele respondeu, “e achei que eu deveria tacar fogo”.

§ Em uma ocasião, Ajaan Fuang escutou, por acaso, dois de seus estudantes falando, um deles fazendo uma pergunta e o outro respondendo: “Bem, eu acho que”. E imediatamente, Ajaan Fuang o

interrompeu dizendo “Se você não tem certeza do que você vai falar, diga que você não sabe e pronto. Por que sair por aí espalhando sua ignorância”?

§ “Todos nós temos duas orelhas e uma boca — o que exemplifica que deveríamos nos empenhar em escutar mais e falar menos”.

§ “Seja lá o que aconteça durante sua meditação, não conte para ninguém a não ser para seu professor. Se você for por aí contando para os outros, estará simplesmente se vangloriando. Não seria então esse tipo de exibicionismo uma forma de corrupção mental”?

§ “Quando as pessoas fazem propaganda delas mesmas dizendo o quão maravilhosas elas são, na verdade elas estão fazendo propaganda de sua própria estupidez”.

§ “Algo que é extraordinariamente bom não precisa de propaganda”.

§ Na Tailândia existem muitas revistas especializadas em monges, mais ou menos parecidas com revistas de estrelas de cinema, elas publicam histórias da vida e ensinamentos de monges famosos, monjas, e professores de meditação leigos. É difícil levar essas revistas a sério, pelo fato de que existe uma forte tendência das histórias serem exageradas no que se diz respeito a poderes sobrenaturais e eventos milagrosos. Ajaan Fuang mantinha contatos eventuais com os editores e repórteres responsáveis pelas revistas e desconfiava que, em geral, eles tinham objetivos mercenários. É como ele dizia: “Os grandes mestres de meditação entraram floresta adentro e colocaram suas vidas em risco para achar o Dhamma. Quando eles acharam, eles vieram de volta à civilização e ofereceram para as pessoas de graça. Mas essas pessoas sentam em seus escritórios com ar condicionado, escrevem aleatoriamente o que vem na cabeça delas e depois colocam suas ideias a venda”. Como resultado, ele nunca cooperou quando eles tentavam colocá-lo em suas revistas.

Uma vez, um grupo de repórteres de uma revista chamada *Pessoas Além do Mundo* veio visitá-lo, carregados de câmeras e gravadores. Depois de prestar suas homenagens, eles perguntaram sobre seu *prawat*, ou história pessoal. No entanto, a palavra *prawat* em tailandês também significa histórico criminal ou policial, e Ajaan Fuang respondeu que ele não tinha um e que nunca havia feito nada de errado. Mas os repórteres não desistiram facilmente. Já que ele não queria compartilhar a sua história, então eles perguntaram se, por gentileza, ele poderia ao menos ensinar-lhes um pouco de Dhamma. Esse tipo de pedido nenhum monge pode recusar, então Ajaan Fuang instruiu-lhes a fechar os olhos e meditar com a palavra *buddho* — despertado. Eles ligaram seus gravadores de áudio, sentaram em meditação esperando pela palestra e o que eles escutaram foi o seguinte:

“O Dhamma de hoje: duas palavras — *bud* — e *dho*. Se vocês não conseguem manter essas duas palavras em suas mentes, seria uma perda de tempo ensinar-lhes qualquer outra coisa”.

E esse foi o final da palestra. Quando os repórteres perceberam que isso era tudo, eles exasperados, juntaram todos suas câmeras e gravadores de áudio, foram embora e nunca mais voltaram para perturbar.

## *Cuidado com o que se Come*

§ “Sabe, nós seres humanos temos línguas longas. Você senta à toa e de repente sua língua se estende até o oceano: Você quer comer frutos do mar. Mais tarde a língua dá a volta ao mundo: Você quer comer comida de culinária estrangeira. Por isso, você deve treinar sua língua e encolhê-la no seu devido tamanho”.

§ “Quando você come, mantenha sua mente atenta à respiração, e reflita o porquê você está comendo. Se você está comendo apenas pelo sabor da comida, o que você come pode prejudicá-lo”.

§ Depois de visitar os Estados Unidos, um de seus estudantes perguntou se ele teve a oportunidade de comer pizza. Ele respondeu que sim e que estava bem saborosa. Um de seus alunos que o acompanhou na viagem ficou surpreso com sua resposta e comentou: “Você deu apenas duas dentadas, pensamos que você não havia gostado”.

“Duas dentadas foram suficientes para me satisfazer,” ele respondeu. “Por que você gostaria que eu tivesse comido mais”?

§ Em certa ocasião, uma mulher que recentemente tinha começado a estudar com Ajaan Fuang decidiu preparar uma refeição como uma forma de doação. Ela queria ter certeza de que prepararia algo de que ele gostasse. Então lhe perguntou diretamente: “Qual o tipo de comida que você gosta Than Phaw”?

Ele respondeu: “Comida que está ao alcance”.

§ No final de uma tarde de sexta-feira, um grupo de estudantes de Ajaan Fuang estava de carona atrás da caçamba de uma camionete aberta vindo de Bangkok e indo para Wat Dhammasathit. Outro

estudante tinha mandado um saco de laranjas com eles para ser doado para os monges do wat. Depois de um tempo na estrada, um dos estudantes deu a entender que as laranjas pareciam estar deliciosas. Então ele inventou o seguinte argumento: “Nós somos filhos de Than Phaw, certo? E ele não gostaria que sofrêssemos de fome, não é verdade? Então quem não comer uma laranja não é filho do Than Phaw”.

Algumas pessoas no grupo estavam seguindo os oito preceitos, que proibem comer depois do meio dia, então eles se safaram. O restante do grupo serviu-se de laranjas, mesmo que alguns se sentissem mal por estar comendo a comida que fora intencionalmente doada para os monges.

Quando eles chegaram ao wat, eles contaram para Ajaan Fuang o que tinha acontecido, e ele imediatamente os repreendeu, falando que qualquer pessoa que pegar comida que foi intencionalmente doada para aos monges e comer antes de ser servida a eles, renascerá como uma alma faminta na próxima vida.

Depois de escutar isso, uma das mulheres ficou assustada e imediatamente respondeu: “Mas eu comi somente um pedaço”!

Ajaan Fuang respondeu: “Se você vai ser uma alma faminta, então é melhor que você coma o suficiente para se encher enquanto pode”.

§ Durante o Retiro das Chuvas de 1977, um casal da cidade de Rayong veio quase todas as noites para praticar meditação. O fato intrigante sobre eles era o seguinte: seja lá o que acontecesse enquanto eles meditavam, acontecia geralmente aos dois ao mesmo tempo.

Em uma ocasião, os dois sentiram que não podiam comer, pois estavam dominados por uma sensação de nojo da comida. Essa sensação durou uns três ou quatro dias, e eles começaram a interrogar-se qual estágio da prática eles teriam atingido.

Quando eles mencionaram esse fato para Ajaan Fuang na sua próxima visita ao wat, ele fez com que eles sentassem em meditação e instruiu-lhes: ok, contemplem a comida para ver do que ela é feita. Elementos, certo? E seus corpos são feitos do que? Dos mesmos elementos. Os

elementos do corpo necessitam dos elementos da comida para se manterem funcionando. Então, por que deixar se perturbar pelo fato da comida ser nojenta? Seus corpos são muito mais nojentos. Quando o Buddha nos ensina a contemplar o aspecto nojento da comida, é para que possamos vencer nossa delusão sobre isso — e não para não comer. Isso serviu para terminar com sua incapacidade de comer.

## *Pessoas Praticando o Dhamma*

§ Uma costureira, estudante de Ajaan Fuang, foi criticada por um cliente: “Você pratica o Dhamma, não é mesmo? Então por que você é tão gananciosa e cobra preços tão altos? As pessoas que praticam o Dhamma deveriam cobrar somente o necessário para se manter”.

Mesmo sabendo que seus preços eram justos, a estudante não conseguiu pensar em uma resposta adequada, por isso, assim que encontrou Ajaan Fuang, ela contou o que tinha acontecido. Ele respondeu, “A próxima vez que alguém falar isso, fale para eles — ‘Olha, eu não estou praticando o Dhamma para ser estúpida.’”

§ No início da minha estadia no Wat Dhammasathit, os B-52 vindos da base aérea de Utapao podiam ser ouvidos no céu altas horas da noite, voando para suas missões de bombardeios no Camboja. Todas as vezes que eu os escutava, eu me perguntava qual era o meu propósito de estar meditando, enquanto existiam tantas injustiças no mundo que deveriam ser combatidas. Quando eu mencionei meus pensamentos para Ajaan Fuang, ele falou, “Se você tentar consertar o mundo sem consertar a você mesmo primeiramente, sua bondade interior vai eventualmente se deteriorar, e quando isso acontecer, qual será a sua situação? Isso não beneficiará ninguém — nem você nem as outras pessoas”.

§ “Logo no momento em que viemos ao mundo, já nascemos com uma sentença de morte — a única coisa que não sabemos é quando nossa hora vai chegar. Por isso não se pode vacilar ou perder tempo. Comece agora mesmo a desenvolver todas suas qualidades boas ao máximo enquanto você tem a oportunidade”.

§ “Se você quiser ser uma pessoa boa, certifique-se de que você saiba onde está a bondade verdadeira. Não aja simplesmente de forma

mecânica sem intenções de bondade”.

§ “Todos nós desejamos felicidade, mas na grande maioria, não estamos interessados em trabalhar nas causas da felicidade. Tudo o que queremos são os resultados. Mas se não nos interessamos pelas causas, como é que vamos obter os resultados”?

§ Quando comecei a estudar com Ajaan Fuang, eu perguntei se as pessoas realmente tem outras vidas após a morte. Ele respondeu: “Quando você é iniciante na prática, existe somente um princípio que o Buddha quer que você acredite: Kamma. Fora isso, se você acreditar ou não, não é tão importante”.

§ Um ano, um pouco antes do Retiro das Chuvas — que é tradicionalmente um período em que as pessoas fazem resoluções para intensificar sua prática do Dhamma — uma aluna de Ajaan Fuang o abordou para dizer que ela estava pensando em observar os oito preceitos durante o período do retiro, mas que estava com medo de ficar com fome por não comer à noite na hora do jantar.

Ele respondeu: “O Buddha fez jejum até o ponto de não ter nenhuma carne — somente pele e ossos — tratando de descobrir o Dhamma para nos ensinar. Mas aqui, não podemos nem ao menos suportar abrir mão de uma única refeição por dia. E é por isso que ainda estamos nadando incessantemente no ciclo de nascimento e morte”.

Como resultado, ela resolveu que iria observar os oito preceitos em cada dia de observação — na lua cheia, lua nova e minguante — durante os três meses do Retiro das Chuvas. E foi o que ela fez. No final do retiro ela estava muito orgulhosa de ter seguido sua resolução, porém na próxima vez em que visitou Ajaan Fuang, e mesmo antes dela tocar no assunto, ele comentou: “Você é sortuda, sabia. Seu Retiro das Chuvas tem somente doze dias. Para todas as outras pessoas são três meses”.

Depois de escutar isso, ela se sentiu tão envergonhada que seguiu os oito regras preceitos todos os dias durante todos os Retiros das Chuvas a partir desse.



§ Outra estudante de Ajaan Fuang estava meditando em sua presença, mas por um espasmo de esquecimento (lapso na *sati*), ela deu um tapa em um mosquito que estava mordendo seu braço. Ajaan Fuang comentou: “Você cobra um preço alto por seu sangue, não é mesmo? O mosquito pede uma gota e você tira a vida dele em troca”.

§ Um jovem estava discutindo os preceitos com Ajaan Fuang, chegando ao número cinco, que proíbe usar substâncias tóxicas: “O Buddha proibiu álcool porque a maioria das pessoas perde a habilidade de manter algo em mente, não é mesmo? Mas se você beber atenciosamente, não tem problema, correto Than Phaw”?

“Se você realmente fosse uma pessoa com *sati*” ele respondeu, “você nem se quer beberia”.

§ Parece que existem mais desculpas para quebrar o quinto preceito, do que sobre qualquer outra. Uma noite, outro estudante estava conversando com Ajaan Fuang ao mesmo tempo em que outro grupo de pessoas estava meditando sentadas ao redor deles. “Eu não posso observar o quinto preceito”, ele falou, “porque eu tenho muita pressão de certos grupos. No meu trabalho, em ocasiões sociais, todos estão bebendo, por isso eu tenho que beber com eles”.

Ajaan Fuang apontou para as pessoas ao redor dele e lhe perguntou: “Esse grupo não está pedindo para você beber. Por que então você não se rende à pressão deste grupo”?

§ A costureira viu seus amigos observando os oito preceitos no Wat Dammasathit, por isso ela decidiu experimentar. Mas no meio da tarde, enquanto caminhava pelo monastério, passou por uma árvore de goiaba. As goiabas pareciam suculentas, então colheu uma e deu uma mordida.

Ajaan Fuang, que por um acaso estava por perto, fez um comentário: “Opa. Eu pensei que você iria seguir as oito regras. O que você tem na boca”?

A costureira, de repente, percebeu que estava quebrando seus preceitos,

mas Ajaan Fuang a consolou: “Não é tão necessário seguir as oito regras, mas tenha certeza de seguir pelo menos uma regra, combinado? Você sabe qual é a regra que me refiro”?

“Não Than Phaw, qual é”?

“Não cometer nenhuma maldade. Eu quero que você siga essa regra por toda a vida”.

§ Uma mulher veio até Wat Dhammasathit para observar os preceitos e meditar por uma semana, mas no final do segundo dia, ela falou para Ajaan Fuang que deveria retornar para casa, pois estava preocupada que sua família não iria ficar bem sem ela. Ajaan Fuang ensinou-lhe a cortar essas preocupações dizendo: “Quando você vem até aqui, fale para você mesma que você está morta. De uma maneira ou de outra, as pessoas da sua família terão que aprender a cuidar de si mesmos”.

§ Em sua primeira visita ao monastério Wat Dhammasathit, um senhor de meia idade estava surpreso de ver um monge americano. Ele perguntou para Ajaan Fuang: “Como é possível que ocidentais possam ser ordenados como monges”?

Ajaan Fuang respondeu: “Os ocidentais não têm coração”?

§ Uma revista de Bangkok publicou em uma de suas edições a história e autobiografia de um meditador leigo que usava seu poder de concentração para curar doenças. Uma seção do artigo mencionava que ele teria visitado Ajaan Fuang, que teria certificado que ele (o meditador leigo) teria atingido *jhana*. No entanto, esse episódio não poderia ter vindo de Ajaan Fuang, pois não era de seu estilo. Mesmo assim logo após a revista ter sido publicada, várias pessoas vieram até o monastério com a impressão de que Ajaan Fuang, assim como o autor da autobiografia, poderia tratar de doenças através da meditação, e ele respondeu: “Eu trato de um único tipo de doença: as doenças da mente”.

§ Um estudante pediu permissão para manter um diário com ensinamentos de Ajaan Fuang, mas ele recusou, dizendo: “Esse é o tipo de pessoa que você é? — sempre carregando comida no bolso com medo de passar fome”? Então, ele explicou: “Se você anotar tudo, você vai acabar achando que não precisa lembrar-se do que você escutou, pois estará tudo escrito no seu caderno. O resultado final será que todo o Dhamma vai estar no seu caderno, mas não no seu coração”.

§ Os textos falam que, se você souber escutar, ganhará sabedoria. Para saber escutar bem, seu coração tem que estar silencioso e tranquilo. Você escuta com seu coração e não só com os ouvidos. Uma vez que você escutou, tem que colocar o que escutou em prática no mesmo instante. É dessa forma que se ganha resultados. Se você não coloca em prática, o que você escuta nunca se tornará realidade dentro de você.

§ Enquanto a *chedi* no Wat Dammasathit estava sendo construída, alguns estudantes que estavam trabalhando na construção tiveram uma séria discussão. Uma delas ficou tão aborrecida que foi contar para Ajaan Fuang, que estava em Bangkok. Quando ela acabou de se queixar, ele perguntou-lhe: “Você sabe o que são pedregulhos”?

Surpreendida, ela respondeu: “Sim”.

“Você sabe o que são diamantes”?

“Sim”.

“Então, ao invés de você juntar pedregulhos, porque você não junta diamantes? Qual é o propósito de juntar pedregulhos”?

§ Mesmo em países budistas como a Tailândia, existem parentes de alguns jovens que praticam o Dhamma que são contra a prática. Acham que seus filhos deveriam usar seu tempo de maneira mais prática. Uma vez, os parentes de uma costureira tentaram colocar um basta em suas visitas ao monastério Wat Makut, e isso a deixou furiosa. Mas quando ela contou como se sentia para Ajaan Fuang, ele a preveniu: “Você deve muito a seus pais, sabia? Se você ficar irritada ou

gritar com eles, é como se você estivesse estocando os fogos do inferno na sua cabeça, por isso tome cuidado. E lembre-se: Se você quisesse pais que lhe dessem apoio em sua prática, por que então você não escolheu nascer em outra família? O fato de eles serem seus pais mostra que você fez Kamma com eles no passado. Por isso, esgote suas dívidas de Kamma velho à medida que elas vem na sua vida. Não tem necessidade de entrar em discussões e criar Kamma novo”.

§ Já há muito tempo é popular na Tailândia incorporar espíritos e até mesmo pessoas que praticam o Dhamma gostam de participar de seções espíritas. Mas Ajaan Fuang falou uma vez: “Se você quiser ter resultados na sua prática, você tem que fazer sua cabeça de que o Buddha é o seu único refúgio. Não vá procurando por proteção em nada mais”.

§ “Se você praticar o Dhamma, você não precisa ficar surpreendido com as habilidades ou poderes de ninguém. Seja lá o que você faça, fale ou pense, deixe que seu coração se firme nos princípios da razão”.

§ “A verdade está dentro de você. Se você for verdadeiro naquilo que faz, você encontrará a verdade. Caso contrário, encontrará apenas falsidades e imitações”.

## *Ações Meritórias*

§ Uma estudante de Ajaan Fuang relatou que quando eles se conheceram, ele perguntou a ela: “A quais lugares você geralmente vai para praticar boas ações que lhe tragam mérito”? Ela respondeu que ajudou a patrocinar uma estátua do Buddha em um templo, que contribuiu para um crematório em outro templo, etc. Então ele indagou mais adiante: “Por que você ainda não praticou mérito no seu coração”?

§ Uma vez, Ajaan Fuang fez com que uma de suas estudantes cortasse um pouco da grama e as ervas daninhas que estavam ameaçando crescer demasiadamente no monastério. Porém, ela não estava muito disposta para fazer o trabalho, e por todo o tempo que estava cortando, ela continuamente se perguntava: “Que tipo de Kamma eu fiz para ter que trabalhar duro assim”? Quando ela acabou, ele disse, “Bem, você ganhou um pouco de mérito, mas não tanto”.

“O quê? Depois de todo esse trabalho eu ainda ganho pouco”?

“Se quiser colher sua maior medida de mérito possível, o mérito tem que chegar no seu coração”.

§ Tem outra história envolvendo grama. Um dia Ajaan Fuang apontou para a grama alta perto de sua cabana e perguntou para a mesma mulher, “Você não quer a grama da beira do portão”?

“O que você quer dizer com a grama na beira do portão”?

“A oportunidade de fazer ações meritórias que está bem próxima e que as pessoas tendem a ignorar. Isso é que é chamado ‘grama na beira do portão.’”

§ Outra vez, Ajaan Fuang levou alguns de seus estudantes de Bangkok acima da colina para limpar a área em volta da chedi. Eles

encontraram uma pilha de lixo que alguém deixou ali, e uma pessoa do grupo reclamou: “Como alguém pode ter tanta falta de respeito e fazer algo assim”? Mas Ajaan Fuang falou para ela: “Não critique quem fez isso. Se não tivessem jogado esse lixo aqui, nós não estaríamos tendo a oportunidade de ganhar o mérito que vêm de limpar isso tudo”.

§ Um dia, Ajaan Fuang teve seu nome publicado em um artigo de uma revista. Depois disso, um grupo de três homens de Bangkok tirou o dia de folga para dirigir até Rayong e fazer uma visita de cortesia a ele e prestar suas homenagens. Depois de fazer sua reverência e conversar por um tempo, um deles disse: “Nosso país ainda tem monges que praticam corretamente, por isso podemos pedir para que eles dividam uma parte de suas *paramis* conosco, não é verdade Than Phaw”? “É verdade” ele respondeu, “mas se continuarmos pedindo por uma parte de suas *paramis* sem desenvolver nada por nós mesmos, eles vão ver que estamos simplesmente mendigando e não vão querer dividir mais nada conosco”.

§ Uma mulher da cidade de Samut Prakaan, nas redondezas de Bangkok, mandou uma mensagem através de um estudante de Ajaan Fuang dizendo que ela queria doar uma quantia grande de dinheiro para ajudar na construção de uma estátua do Buddha no Wat Dammasathit, mas ela queria que ele viesse até sua casa para dar sua bênção quando ela desse o cheque. Ele recusou, dizendo: “Se as pessoas querem mérito, elas têm que procurá-lo. Não podem esperar que o mérito venha até elas”.

§ Outra mulher, certa vez, fez uma ligação para o escritório principal no Wat Makut, dizendo que ela iria providenciar uma refeição para os monges na sua casa e queria convidar Ajaan Fuang, pois ela havia escutado que ele era um Discípulo Nobre. Quando o convite chegou até ele, ele recusou, dizendo: “O arroz dela é tão especial que somente Discípulos Nobres podem comer”?

§ Uma das estudantes de Ajaan Fuang falou para ele que ela gostaria de fazer algo especial em seu aniversário para praticas ações meritórias.

Ele respondeu, “Por que tem que ser em seu aniversário? Você ganhará menos mérito se fizer em outro dia? Se quiser praticas ações meritórias, vá em frente e faça logo no dia em que o pensamento vier a sua mente. Não espere o dia do seu aniversário, porque o dia da sua morte pode vir antes”.

§ Referindo-se a pessoas que não gostavam de meditar, mas que ficavam contentes de ajudar em trabalhos de construções no wat, Ajaan Fuang disse uma vez: “Fazer ações meritórias com coisas leves não é assimilado por eles, então, você tem que encontrar atividades meritórias bem pesadas para eles fazerem. É a única maneira de mantê-los satisfeitos”.

§ Logo depois que a *chedi* estava pronta, um grupo de alunos de Ajaan Fuang estavam sentados admirando-a, felizes por todo o mérito adquirido por terem ajudado na construção. Ajaan Fuang, por coincidência, escutou a conversa ao passar por perto e fez um comentário como se não estivesse falando para alguém em particular, “Não se apegue às coisas materiais. Quando você fizer ações meritórias, não se apegue ao mérito. Se você se deixar levar, pensando, ‘Eu construí essa chedi com minhas próprias mãos’, tenha cuidado. Se acontecer de você morrer bem nessa hora, tudo o que você pensará será, ‘Essa chedi é minha, é minha.’ Ao invés de renascer no céu, com todos os outros, você renascerá como uma alma faminta por mais ou menos uma semana para cuidar da chedi, porque seu coração estava fixado em coisas materiais”.

§ “Se, quando você fizer o bem, você ficar estagnado na sua bondade, você nunca se libertará. Seja lá onde você estiver estagnado, é ali onde o *devenir* e o nascimento ocorrem”.

§ Existe uma tradição antiga no budismo — baseada nos contos da Apadana — que diz que toda vez que você der um presente à religião ou praticar alguma outra ação meritória, você deve dedicar o mérito da ação a um objetivo particular. Algumas vezes, Ajaan Fuang dizia para seus alunos fazerem dedicatórias desse tipo todas as vezes que

meditassem - mas a dedicatória que ele recomendava dependia do indivíduo. Às vezes, ele recomendava a dedicatória que o Rei Asoka fez no final de sua vida: “Que eu tenha em minhas vidas futuras a soberania da minha mente”.

Outras vezes, ele dizia, “Não há necessidade de fazer dedicatórias longas e super elaboradas. Fale para si mesmo: Se eu tiver que renascer, que eu sempre encontre os ensinamentos do Buddha”.

Porém, nem sempre ele recomendava essas dedicatórias. Uma vez, uma mulher disse para ele que quando ela fazia uma ação meritória, ela não conseguia pensar em nenhum objetivo particular para dedicar seu mérito. Ele falou para ela: “Se a mente estiver cheia, saciada, não há necessidade de fazer nenhuma dedicatória se você não quiser. É como comer. Independentemente de você expressar ou não o desejo de ficar cheio, se você continuar comendo, não tem como você não se encher”.



## *Estudante/Professor*

§ “Seja lá o que você faça, sempre pense em seu professor antes de agir. Se você se esquecer de seu professor, você estará se separando da raiz”.

§ “Uma pessoa que troca de professor frequentemente, na verdade não tem professor nenhum”.

§ Algumas pessoas, ocasionalmente, traziam amuletos para Ajaan Fuang, e ele os distribuía para seus estudantes — porém, raramente os distribuía para aqueles que eram mais próximos dele. Certo dia, um dos monges que morou vários anos consecutivos com ele acabou reclamando, “Por que quando você consegue bons amuletos sempre os distribui para as outras pessoas e eu nunca ganho um”?

Ajaan Fuang respondeu: “Eu já te dei tantas coisas melhores que esses amuletos. Por que você não as aceita”?

§ “Meditadores que convivem com seu professor diariamente, mas não o compreendem, são como uma colher dentro de uma panela de sopa: a colher nunca vai saber o gosto da sopa, o quanto salgada, apimentada, saborosa, o quanto quente ou fria a sopa está”.

§ Ajaan Fuang tinha uma analogia para descrever o tipo de estudante que, ao se deparar com os mínimos problemas do cotidiano, sempre procuram o professor para aconselhar-se: “Eles são como cachorrinhos recém nascidos. No momento em que defecam, eles correm para suas mães para que elas os limpem. Dessa forma, eles nunca aprenderão a ser adultos por eles mesmos”.

§ “Estudantes que ficam demasiadamente apegados a seus

professores são como moscas. Não importa o quando você tente espantá-los, eles sempre voltam e não te deixam em paz”.

§ “Quando um professor elogia um aluno cara a cara, é um sinal de que esse aluno não fará mais progresso — ele provavelmente não alcançará um nível mais alto nessa vida em sua prática. A razão pela qual o professor o elogia, é para que ele pelo menos tenha orgulho de que venceu até certo nível. Seu coração terá algo bom para agarrar-se quando ele precisar na hora da morte”.

§ Vários estudantes de Ajaan Fuang estavam convencidos de que ele tinha a habilidade de ler suas mentes, pois, muitas vezes, ele abordava tópicos referentes sobre o que a pessoa estava pensando, ou sobre algo que estivesse causando alguma preocupação em seus corações naquele momento. Eu também tive várias experiências como estas, e muitas outras pessoas descreveram o mesmo enquanto eu escrevia esse livro. Porém, na maioria desses casos, o que ele tinha para dizer tinha um significado especial apenas para aqueles diretamente envolvidos, por isso eu peso para omitir esses acontecimentos aqui. Todavia, existem duas histórias que eu gostaria de mencionar, porque acredito que elas sejam relevantes e benéficas para a prática do Dhamma.

Uma vez, um de seus estudantes jovens, pegou um ônibus em Bangkok indo em direção a Rayong para ajudar na construção da *chedi*. Ele desceu do ônibus bem na frente da entrada da rua que o levaria até o monastério, porém, ele não queria caminhar os seis quilômetros que o levaria até o monastério, então, sentou-se no estande de sopa chinesa da esquina, e disse para si mesmo — como um desafio para Ajaan Fuang: “Se Ajaan Fuang é realmente tão especial, então que eu consiga uma carona até o monastério”. Uma hora se passou, duas, três e nenhum sinal de nenhum carro ou camionete passando pela rua, então ele finalmente decidiu caminhar.

Quando chegou no monastério, ele foi até a cabana em que Ajaan Fuang morava para respeitosamente prestar suas homenagens, mas assim que Ajaan Fuang o viu se aproximando de sua cabana, imediatamente se levantou e bateu a porta na sua cara. O estudante ficou perplexo, mas mesmo assim ele se ajoelhou na frente da porta

fechada e fez sua reverência, curvando-se três vezes até o chão. No momento em que ele acabou, Ajaan Fuang abriu uma fresta da porta e disse: “Olha aqui, eu não pedi para que você viesse até aqui; você veio porque quis, por sua própria vontade”.

Em outra ocasião, depois que a *chedi* estava pronta, o mesmo jovem estava meditando na *chedi*, com esperanças de que uma voz lhe diria os números ganhadores da próxima loteria. Mas o que ele acabou escutando foi, na verdade, a voz de Ajaan Fuang que estava passando por perto e disse como se estivesse falando para ninguém em particular: “O que exatamente você está tomando como seu refúgio”?

## *Vivendo no Mundo*

§ “Ajaan Mun uma vez disse: ‘Todas as pessoas são iguais, porém bem diferentes, mas na análise final, todas iguais.’ Você tem que pensar nisso por um bom tempo antes de entender o que ele quer dizer com isso”.

§ “Se você quiser julgar as pessoas, julgue-as por suas intenções”.

§ “Quando você quer ensinar outras pessoas a serem boas, você tem que enxergar até aonde a bondade delas pode ir. Se você tentar transformá-las em pessoas melhores do que elas são capazes de ser, *you* é quem estará sendo estúpido”.

§ “Não se ganha nada quando focamos nos defeitos dos outros. Você ganha mais se focar nos seus próprios defeitos”.

§ “Se as pessoas são boas ou ruins, é problema delas. Focalize nos seus problemas e cuide do seu próprio nariz”.

§ Uma vez, uma estudante de Ajaan Fuang reclamou para ele de todos os problemas que ela estava tendo no trabalho. Ela estava pensando em pedir demissão para viver sozinha e sossegada, mas as circunstâncias não lhe possibilitavam, afinal ela também tinha que sustentar sua mãe. Ajaan Fuang falou: “Se você tiver que viver com essas situações, então ache uma maneira de viver de uma forma que você esteja acima dos seus problemas. Essa é a única maneira que você vai conseguir sobreviver”.

§ Um conselho para uma estudante que estava permitindo que a pressão do trabalho a deixasse para baixo: “Quando você faz um

trabalho, não deixe com que o trabalho faça você”.

§ Outra estudante de Ajaan Fuang estava tendo problemas sérios, em casa e também no trabalho, por isso ele incentivou seu espírito guerreiro: “Qualquer pessoa de verdade que esteja viva, terá que enfrentar problemas vivos e de verdade”.

§ “Você tem que lutar toda vez que encontrar obstáculos. Se desistir facilmente, você vai acabar desistindo de todas as coisas no decorrer da sua vida”.

§ “Diga a você mesmo que você é feito de madeira bruta e não de casca de árvore”.

§ Uma jovem enfermeira, estudante de Ajaan Fuang, estava sendo o alvo de muitas fofocas no trabalho. Ela tentou ignorar essa situação por um tempo, mas a frequência com que esses fatos se repetiam era mais e mais constante, até o ponto que sua paciência começou a se esgotar.

Um dia, em que as fofocas realmente a estavam perturbando, ela foi meditar com Ajaan Fuang no Wat Makut. Enquanto meditava, ela teve uma visão em que via sua imagem repetida infinitamente, como se ela estivesse entre dois espelhos paralelos. Um pensamento veio a sua mente, de que ela, provavelmente, lidou com esse tipo de fofocas por inúmeras vezes e por muitas vidas passadas, o que a deixou mais exausta com a situação. Assim que ela saiu da meditação, ela contou para Ajaan Fuang o quanto ela estava cansada de ser constantemente alvo de fofocas. Ele, tentando consolá-la, disse: “Esse tipo de coisa são coisas do mundo. Onde existirem elogios também haverá críticas. Sabendo disso, como você, pode se deixar envolver”?

Mas seu estado mental estava tão forte que ela acabou argumentando com ele: “Eu não estou me envolvendo com eles Than Phaw. Eles é que estão se envolvendo comigo”!

Então ele virou o jogo e disse a ela: “Em primeiro lugar, por que você então não se pergunta — quem é que pediu para você se intrometer e

nascer aqui”?

§ “Se alguém disser que você não é uma pessoa boa, lembre-se de que as palavras delas não vão mais longe do que seus lábios. Na verdade, elas nunca alcançaram ou tocaram você”.

§ “As pessoas nos criticam e, com o passar do tempo, se esquecem do que disseram, mas nós, remoemos e pensamos no que foi dito repetidamente, sem parar. É como se essas pessoas cuspissem comida em um prato e em seguida comessem o que foi regurgitado por eles. Quando isso acontece, quem é que está sendo estúpido”?

§ “Faça de conta que você tem pedras pressionando suas orelhas, para que você não fique perturbado com tudo o que você ouvir”.

§ Um dia Ajaan Fuang perguntou de forma inesperada, “Se sua roupa caísse numa sarjeta, você a pegaria de volta”?

A mulher, a quem ele perguntou, não tinha a menor ideia do que ele queria dizer com essa pergunta, mas ela sabia que se não respondesse com cuidado, iria acabar fazendo papel de boba, então ela improvisou a resposta: “Depende. Se fosse meu único par de roupas, eu teria que pegá-las. Mas se eu tivesse outras peças, provavelmente as deixaria de lado. O que você quer dizer com isso Than Phaw”?

“Se você gosta de ouvir coisas ruins sobre outras pessoas, mesmo que você não tenha nenhuma participação nas suas ações de Kamma ruim, você, mesmo assim, acaba pegando um pouco do mau cheiro”.

§ Se algum de seus estudantes estivesse carregando algum tipo de ressentimento, ele dizia: “Você não pode nem ao menos sacrificar algo tão sem importância quanto isso? Pense que você está dando um presente. Lembre-se de quantas coisas de valor o Buddha sacrificou durante sua vida como o Príncipe Vessantara, e então pergunte a você mesmo, ‘Esse meu rancor não tem valor nenhum. Por que então eu também não posso sacrificá-lo’”

§ “Pense antes de agir. Não seja o tipo de pessoa que age primeiro e pensa depois”.

§ “Tenha cuidado com o tipo de bondade que te puxa para fundo do poço: tem casos em que você quer ajudar outras pessoas, mas ao invés de você puxá-los para cima eles te puxam para baixo”.

§ “Quando as pessoas falam que algo é bom, é a ideia deles do que é bom. Mas será que o que é bom para eles é necessariamente bom para você”?

§ “Se as pessoas te odeiam, é nesse momento que você pode se considerar livre. Você pode ir e vir sem preocupações de que eles vão sentir sua falta ou ficar chateados por sua partida. E mais, você não precisa trazer nenhum presente para eles quando você voltar. Você é livre para fazer o que quiser”.

§ “Tentar ganhar de outras pessoas não traz nada além de mau Kamma e animosidade. É melhor ganhar de si mesmo”.

§ “Seja lá o que for que você perca, aceite a perda, mas jamais perca seu coração”.

§ “Se alguém tomar algo de você, diga a si mesmo que você está dando um presente. Caso contrário, não haverá fim para a animosidade”.

§ “É melhor ter alguém pegando o que é seu, do que ter você pegando o que é dos outros”.

§ “Se algo é realmente seu, terá que ficar com você independente do que aconteça. Se não for seu, porque se deixar perturbar por isso”?

§ “Não tem nada de errado em ser pobre exteriormente, mas se assegure de que você não seja pobre interiormente. Faça de você mesmo uma pessoa rica em generosidade, virtude e meditação — os tesouros da mente”.

§ Certa vez, um estudante de Ajaan Fuang reclamou para ele, “Eu olho para as outras pessoas e eles parecem ter uma vida fácil. Por que a vida é tão difícil para mim”? Sua resposta: “Sua ‘vida difícil’ é dez, vinte vezes a ‘boa vida’ de muitas pessoas. Por que você não olha para as pessoas que têm mais dificuldades que você”?

§ Quando alguns de seus estudantes estavam passando por dificuldades na vida, Ajaan Fuang lhes ensinava a lembrar: “Como eu posso culpar outras pessoas? Ninguém me contratou para que eu nascesse. Eu nasci do meu próprio livre-arbítrio”.

§ “Tudo o que acontece tem seu tempo de existência. Não vai durar para sempre. Quando a existência chegar ao final, se extinguirá por si só”.

§ “Ter um parceiro na vida é sofrer. Ter um bom parceiro na vida é realmente sofrer, por causa de todo o apego”.

§ “Prazer sensual é como uma droga: a pessoa prova uma vez e se vicia. Eles dizem que é difícil largar do vício da heroína, mas esse vício é ainda pior. É um vício que vai fundo, dentro do osso. Em primeiro lugar é o que nos fez nascer, e também o que nos mantém circulando entre o nascimento e a morte por éons e éons. Não tem nenhum remédio que você possa tomar para quebrar o vício ou desintoxicar do seu sistema, a não ser o remédio dos ensinamentos do Buddha”.

§ “Quando vemos os Hindus venerando *Siva lingas* achamos estranho, mas na verdade todos no mundo veneram *Siva linga* — ou seja, todos veneram o sexo, mas os Hindus são simplesmente os únicos que não escondem isso. Sexo é o criador do mundo. A razão pela qual



todos nascemos, é porque veneramos *Siva linga* em nossos corações”.

§ Uma vez, uma estudante de Ajaan Fuang estava sendo pressionada por seus pais a procurar um marido para que ela pudesse se estabelecer e ter filhos; então ela lhe perguntou: “É verdade o que eles dizem que uma mulher ganha muito mérito em ter filhos, pois dessa forma ela proporciona a chance para que alguém nasça”?

“Se isso é verdade”, ele respondeu, “então cachorros teriam mérito para dar e vender, pois eles dão cria em batalhões ao mesmo tempo”.

§ Ele também acrescentou: “Casar-se não é a maneira de escapar do sofrimento. Na verdade, tudo o que você acaba fazendo é acumular mais sofrimento para si mesma. O Buddha ensinou que as cinco *Khandhas* são uma carga pesada, mas se você se casar, essas sobrecargas se multiplicam e você terá dez para se preocupar, e depois quinze, e depois vinte”.

§ “Você tem que ser seu próprio refúgio. Se você for do tipo que busca proteção em outras pessoas, então terá que ver as coisas da mesma forma que elas veem, o que significa que você terá que ser tão estúpido quanto elas forem. Por isso saia desse ciclo. Dê uma boa olhada para você mesmo até que as coisas estejam claras”.

§ “Você pode pensar, ‘meu filho, meu filho’ mas será que ele é realmente seu? Até mesmo seu próprio corpo não é realmente seu”.

§ Uma estudante de Ajaan Fuang que estava sofrendo uma séria doença de fígado sonhou que tinha morrido e ido para o céu. Ela tomou isso como um mau presságio e foi até o Wat Makut para contar para Ajaan Fuang. Ele tentou consolá-la, dizendo que era um bom presságio mascarado. Se ela sobrevivesse à doença, ela provavelmente teria uma promoção no trabalho. Caso contrário, ela renasceria em boas circunstâncias. No momento em que ele disse isso, ela ficou chateada: “Mas eu não estou pronta para morrer ainda”!

“Olha,” ele falou, “quando chega a hora de ir, você tem que estar disposta a ir. A vida não é como um laço de borracha, que você pode expandir ou encolher de acordo com sua vontade”.

§ “Se existem prazeres sensuais que você está realmente faminto em ter, isso é um sinal de que você os desfrutou em uma vida passada. É por isso que você sente tanta falta nesta vida presente. Se você pensar nisso por um bom tempo, isso deve ser suficiente para deixá-lo desapaixonado e apavorado”.

## *A Vida Monástica*

§ “Algumas pessoas dizem que os monges não fazem nenhum trabalho, mas na verdade, o trabalho de abandonar as *corrupções mentais* é o trabalho mais difícil do mundo. O trabalho mundano tem seus dias de folga, enquanto nosso trabalho não tem folga nenhuma. É algo que você tem que fazer 24 horas por dia. Às vezes, você pode sentir que não é capaz de fazê-lo, mas de qualquer forma, você tem que fazer. Caso contrário, quem é que vai fazer por você? É sua responsabilidade e de ninguém mais. Se você não o fizer, então qual é o propósito de estar vivendo das doações das outras pessoas”?

§ “Qualquer trabalho que você faça, fique de olho na sua mente. Se você perceber que está saindo do caminho, então não importa o que estiver fazendo, pare e focalize toda sua atenção na mente. O trabalho de cuidar da sua mente deve vir sempre em primeiro lugar”.

§ “O Dhamma do Buddha é *akaliko* — intemporal. A razão pela qual ainda não o encontramos é porque temos muitas horas: hora de fazer isso, hora de fazer aquilo, hora de trabalhar, hora de descansar, hora de comer, hora de dormir... A nossa vida toda se resume em horas, e como resultado, isso não nos dá a oportunidade de enxergar a verdade claramente dentro de nós mesmos. Por isso, temos que tornar nossa prática ‘*akaliko*’. É dessa forma que a verdade aparecerá em nossos corações”.

§ Ajaan Fuang era muito meticoloso em manter as coisas limpas e organizadas e ensinou seus estudantes a serem meticolosos também, pois foi assim que seus professores lhe haviam ensinado, e ele sabia que havia se beneficiado. Em outras palavras: — “Se você não pode sequer dominar coisas que são óbvias como essas, como é que você vai conseguir ter a habilidade de dominar coisas sutis como a mente”?

§ O monge que atendia as suas necessidades — limpando sua cabana, fervendo a água para seu banho, cuidando dele quando ficava doente, etc. — tinha que ser muito observador, pois Ajaan Fuang usava a relação de estudante e professor como uma oportunidade de ensinar através de exemplos. Ao invés de explicar onde as coisas deveriam ser guardadas ou que tipo de obrigações deveriam ser cumpridas, ele deixava por conta do estudante que ele observasse por si mesmo. Se ele fizesse tudo certo, Ajaan Fuang não falava nada, caso contrário, Ajaan Fuang o repreendia — mas mesmo assim, ele não explicava o que estava errado. O estudante é que tinha que descobrir por si só. Ajaan Fuang falou: — “Se chegar ao ponto que eu tenha que falar para você, isso mostra que ainda não nos conhecemos”.

§ Um dia, ao anoitecer, um dos monges no Wat Dammasathit viu Ajaan Fuang trabalhando sozinho, juntando restos de tábuas ao redor da área de construção da *chedi* e colocando-as em ordem. O monge correu para ajudá-lo e depois de um tempo perguntou: — “Than Phaw, esse não é o tipo de trabalho que você deveria fazer sozinho, pois tem muitas outras pessoas disponíveis. Por que você não pede ajuda”?

“Eu *mesmo* estou pegando pessoas para me ajudar”, Ajaan Fuang respondeu enquanto continuava juntando os pedaços de madeira.

“Quem”? O monge perguntou enquanto olhava ao redor e não via ninguém.

“Você”.

§ Quando eu voltei para a Tailândia em 1976 para ser ordenado, Ajaan Fuang me deu dois avisos: 1) “Ser um meditador não é somente questão de sentar com os olhos fechados. Você tem que ser esperto em tudo o que você faz”.

2) “Se você quiser aprender, você tem que pensar como um ladrão e descobrir como roubar o conhecimento para você. O que isso significa é que você não pode esperar que o professor explique tudo. Você tem que observar o que ele faz, e por que — pois tudo o que ele faz tem suas razões”.

§ O relacionamento entre monges e seus doadores é de certa forma um ato de equilíbrio. Uma das ressalvas favoritas que Ajaan Fuang fazia para seus discípulos era: — “Lembrem-se, ninguém contratou vocês para se tornarem monges. Vocês não se ordenaram para se tornar serventes de ninguém”. Mas se algum monge reclamasse que os atendentes não estavam fazendo aquilo que lhes foi determinado, ele diria: — “Você se ordenou como monge para ter pessoas que lhe sirvam”?

§ “Nossas vidas dependem do suporte e apoio dos outros, por isso, não faça nada que se torne um peso para eles”.

§ “Monges que comem a comida doada pelas pessoas, porém não praticam, podem esperar renascer como búfalos d'água na próxima vez, para trabalhar na terra e pagar seus débitos”.

§ “Não pense que regras mínimas de disciplina não são importantes. É como Ajaan Mun disse uma vez, troncos de madeira nunca entram nos olhos das pessoas, porém, serragem fina pode entrar — e isso sim pode vir a cegar”.

§ Mulheres ocidentais muitas vezes ficam chateadas quando elas escutam que monges não podem tocá-las, e geralmente, elas interpretam essa regra como um sinal de discriminação do budismo contra as mulheres. Mas é como Ajaan Fuang explicou: — “A razão pela qual o Buddha não permitia que os monges tocassem as mulheres, não é baseado no fato de que supostamente teria algo de errado com elas. É por que tem algo de errado com os monges: Eles ainda têm *corrupções*, e é por isso que eles têm que ser mantidos sob controle”.

§ Para qualquer pessoa que tente seguir a vida de abstinência sexual, o sexo oposto é a maior tentação para sair do caminho. Se Ajaan Fuang estivesse ensinando monges, ele diria: — “Mulheres são como uma árvore trepadeira. Primeiramente, elas parecem suaves e inofensivas, mas se você deixá-las montar em você, elas se enroscam por toda volta

até o ponto em que você fique todo amarrado e no final elas ainda te puxam para baixo”.

§ Quando ele ensinava monjas, ele as prevenia contra os homens. Uma vez uma monja estava pensando em largar os mantos e retornar para casa, sabendo que seu pai arranjará um casamento para ela. Ela se aconselhou com Ajaan Fuang, e ele falou: — “Pergunte a você mesma. Você quer viver com a corda no pescoço ou ser livre”?

Como resultado ela decidiu estar livre.

§ “Se você se pegar pensando em sexo, passe a mão na sua cabeça para lembrar-se de quem você é”.

§ Ajaan Fuang tinha muitas histórias para contar de seu tempo com Ajaan Lee. Uma de suas favoritas era de uma época em que um grande grupo de alunos de Ajaan Lee da cidade de Bangkok, planejou ir com ele em uma viagem de meditação na floresta. Eles combinaram de se encontrar na *Hua Lampong*, a estação de trem principal de Bangkok, e pegar o trem para o norte indo para *Lopburi*. No entanto, quando o grupo se encontrou na estação, muitos deles tinham trazido, cada um, no mínimo duas bagagens grandes com suas “necessidades” para a viagem, e até mesmo muitos dos monges de mosteiros de Bangkok fizeram o mesmo. Ao ver isso, Ajaan Lee não falou nada, mas ao invés de entrar no trem, simplesmente começou a caminhar na direção norte, paralelamente aos trilhos do trem. Já que ele estava caminhando, todos tinham que caminhar, porém não demorou muito para que os membros do grupo mais carregados comessem a reclamar: — “Than Phaw, porque você está nos fazendo caminhar? Nós temos muitas coisas pesadas a carregar”.

Ajaan Lee não falou nada imediatamente, mas depois acabou dizendo, enquanto caminhava, “Se está pesado, então por que carregar esse peso”? Demorou um pouco para que a ficha caísse, mas logo depois, alguns membros do grupo pararam para abrir suas malas e jogar tudo que era desnecessário nos lagos de lótus, que ficavam ao longo dos trilhos. Quando eles chegaram à próxima estação de trem, Ajaan Lee

viu que eles tinham reduzido seus pertences suficientemente, de maneira que ele poderia deixá-los pegar o próximo trem indo para o norte.

§ “Quando você viver em um monastério, faça de conta que você vive sozinho: Isso significa que, quando você terminar suas atividades de grupo — as refeições, cânticos, as tarefas diárias, etc. — você não se envolverá com ninguém. Volte para sua cabana e medite”.

§ “Quando você mora sozinho, faça de conta que vive em um monastério. Desenvolva uma rotina diária e a mantenha à risca”.

§ Quando fui até o Wat Asokaram — um monastério enorme — para meu primeiro Retiro das Chuvas, Ajaan Fuang me disse: — “Se eles fizerem perguntas em tailandês, responda em Inglês. Se eles fizerem em Inglês, responda em tailandês. Depois de um tempo, eles vão se cansar de falar com você e o deixarão em paz para meditar”.

§ “É bom morar em um monastério no qual nem todos são sérios na prática, porque isso ensina a depender de você mesmo. Se você vivesse somente com pessoas que são meditadores sérios, chegaria a ponto em que não poderia viver em nenhum outro lugar”.

§ “Nós mantemos pessoas desagradáveis no monastério como uma maneira de ver se nossas *corrupções mentais* realmente foram abandonadas”.

§ “O objetivo de aderir às práticas ascéticas é exaurir as *corrupções*. Se você aderir a essas práticas para impressionar outras pessoas, então é melhor que você não as siga de modo algum”.

§ Com relação a fazer jejum para ajudar na meditação: — “Para algumas pessoas isso funciona bem; para outras, o efeito é o oposto — quanto mais eles ficam em jejum, mais suas *corrupções* aumentam. Não

significa que, ao privar o corpo de alimento, você estará extinguindo suas *corrupções*, afinal, elas não vêm do corpo, mas sim da mente”.

§ “Tem um trecho de uma passagem em que o Buddha pergunta: ‘Os dias estão passando, passando. O que você está fazendo agora?’ Então, que resposta você tem para ele”?

§ “Se você sair por aí ensinando às pessoas antes que sua prática tenha atingido um nível apropriado, você faz mais danos do que benefícios”.

§ “Treinar um meditador é como treinar um boxeador: Você controla seus murros e não o golpeia mais forte do que ele pode aguentar. Mas quando ele devolve o soco, ele golpeia com toda sua força”.

§ A primeira vez em que eu ia dar um sermão, Ajaan Fuang me disse: — “Faça de conta que você tem uma espada na sua mão. Se as pessoas na audiência tiverem pensamentos críticos de você, corte a cabeça deles”.

§ A primeira vez que eu fui para o Wat Dammasathit, a viagem demorava o dia inteiro saindo de Bangkok, pois as rodovias estavam em piores condições do que hoje em dia e eram menos diretas. Um final de tarde, uma mulher alugou um táxi e viajou desde Bangkok para escutar o conselho que Ajaan Fuang teria para ela a respeito de uns problemas de família. Depois da consulta, ela pegou o táxi e retornou.

Depois que ela foi embora, Ajaan Fuang me disse: — “Tem uma coisa boa sobre o fato de morar afastado, longe de tudo: se estivéssemos morando perto de Bangkok, pessoas com muito tempo sobrando e sem ideia de como gastá-lo, viriam até aqui para gastar nosso tempo e conversar o dia inteiro. Mas aqui, quando as pessoas se empenham em vir, isso mostra que elas realmente querem nossa ajuda. Por isso, não importa quanto tempo leve para falar com elas, não é de modo algum uma perda de tempo”.



§ “Quando as pessoas vinham me ver, primeiramente eu as fazia sentar e meditar para que soubessem acalmar suas mentes. Somente depois eu as deixava falar sobre seus assuntos e problemas que queriam debater. Se você tentar discutir as coisas com elas enquanto suas mentes não estão tranquilas, não há como elas possam entender nada”.

§ “Se alguém pensar que é uma pessoa que atingiu o despertar, sem o atingir, então você não deve gastar sua respiração tentando corrigi-las. Se ela não tem 100% de fé em você, então quanto mais você tentar argumentar com elas, mais ficarão fixadas em suas próprias opiniões. Se ela realmente tem fé em você, então basta falar uma frase ou duas para que recuperem sua razão”.

§ Uma vez, o pai de um dos monges que vivia com Ajaan Fuang, escreveu uma carta para seu filho pedindo que ele deixasse os mantos e regressasse para casa, continuasse seus estudos, achasse um trabalho, começasse uma família, e tivesse uma vida normal, feliz, como todas as outras pessoas no mundo. O monge mencionou isso para Ajaan Fuang, que disse: — “Ele fala que esse tipo de felicidade é algo especial, mas olhe bem para isso — com sinceridade, que tipo de felicidade é essa? Apenas as mesmas coisas velhas e fedorentas que você deixou quando se ordenou. Será que não existe felicidade melhor que aquilo”?

# Meditação

§ Foram muitas às vezes em que as pessoas disseram para Ajaan Fuang que — com todo o trabalho e responsabilidades em suas vidas — não tinham tempo para meditar. E foram muitas às vezes em que ele respondeu: — “Você acha que vai ter tempo quando estiver morto”?

§ “Tudo o que você tem que estudar é a palavra de meditação *buddho*. As outras áreas que você possa estudar nunca chegam ao fim e não podem levar você além do sofrimento. Porém, quando você chegar ao fim do *buddho*, aí é que você vai encontrar a felicidade verdadeira”.

§ “Quando a mente está agitada — é nesse momento em que está empobrecida e afetada pelas dificuldades. É como fazer uma tempestade num copo d'água. Porém, quando a mente está tranquila, não há sofrimento, porque não há nada. Não há qualquer tempestade. Quando a mente está repleta de coisas, são simplesmente muitas *corrupções* fazendo-a sofrer”.

§ “Se você tiver um propósito único naquilo que pensar em fazer, não há dúvida de que será bem-sucedido”.

§ “Quando você está pensando *buddho*, não pergunte a si mesmo se sairá bem ou mal na meditação. Se você se empenhar, certamente se sairá bem. As coisas que vierem perturbá-lo são apenas as forças da tentação, que vieram para encenar uma peça teatral. Qualquer que seja a peça, tudo o que você tem a fazer é assisti-la — não é necessário subir no palco com elas”.

§ “O que é realmente essencial é que você alinhe suas perspectivas com a verdade. Uma vez que suas perspectivas estejam corretas, sua mente imediatamente descansará. Se seu entendimento é incorreto,

todo o resto já é imediatamente incorreto. Todas as coisas que você precisa para a prática — a respiração, a mente — já estão aí. Então, tente trazer suas perspectivas em linha com a respiração e não terá que usar muita força na sua meditação. A mente vai se estabilizar e descansar imediatamente”.

§ “A mente é como um rei. Seus humores são como ministros. Não seja um rei que é facilmente manipulado por sua corte”.

§ Um grupo de leigos, que tinha estudado junto o Abhidhamma, foi até Ajaan Fuang para conhecer sua versão do treinamento mental; todavia, quando ele disse a eles para se sentarem, fecharem seus olhos e se concentrar na respiração, eles imediatamente recuaram, dizendo que não queriam praticar concentração, por medo de ficar presos em *jhana* e acabar renascendo no mundo dos Brahmas. Ele respondeu: — “O que há para temer? Até mesmo os Não-retornantes nascem no mundo dos Brahmas. De qualquer forma, renascer no mundo dos Brahmas é melhor do que renascer como um cachorro”.

§ Quando Ajaan Fuang ensinava meditação, ele não gostava de descrever as coisas antecipadamente. Logo após ensinar os primeiros passos, ele fazia o estudante sentar e meditar justamente em sua presença, e depois levar o que foi ensinado para casa e continuar praticando. Se alguma coisa surgisse ao longo da prática, ele explicaria como lidar com o assunto para depois seguir ao próximo passo.

Certa vez, um homem que tinha conhecido muitos mestres de meditação, veio discutir o Dhamma com Ajaan Fuang, fazendo muitas perguntas avançadas, como uma forma de testar seu nível de realização. Ajaan Fuang respondeu: — “Você já teve essas experiências em sua própria meditação”?

— “Não, ainda não”.

— “Nesse caso eu preferiria não discuti-las, porque se as discutirmos enquanto elas ainda não forem uma realidade para você, serão apenas teorias, e não o verdadeiro Dhamma”.

§ Um meditador se deu conta de que sua prática estava evoluindo rapidamente ao treinar com Ajaan Fuang e então perguntou qual seria o próximo passo. “Eu não vou dizer a você”, respondeu Ajaan Fuang. “Caso contrário, você vai se tornar aquele tipo de super-herói que sabe de tudo antes de encontrar qualquer coisa, que domina tudo antes de sequer tentar. Simplesmente continue praticando e você vai se der conta por si mesmo”.

§ “Você não pode forçar o rumo que sua prática vai tomar. A mente tem seus próprios passos e estágios, por isso você tem que deixar que a prática siga em linha com eles. Essa é a única forma na qual você terá resultados genuínos. Caso contrário, você acabará tornando-se um *arahant* fajuto”.

§ “Não escreva em um diário suas experiências de meditação. Se você fizer isso, vai acabar meditando para fazer com que uma coisa ou outra aconteça, de forma que você possa escrever sobre essas experiências. E, como resultado, você acabará com nada mais do aquilo que fabricou”.

§ Algumas pessoas têm medo de meditar seriamente e ficar malucas, mas como Ajaan Fuang disse uma vez: — “Você tem de ser louco pela meditação se quiser meditar bem. Já com relação a quaisquer outros problemas que surjam, sempre há formas de resolvê-los. O que é *realmente* assustador é se você não meditar o suficiente para que os problemas se tornem visíveis”.

§ “Outras pessoas podem ensinar a você apenas a ‘epiderme’, porém com relação ao que está situado profundamente, somente você mesmo pode estipular suas próprias leis. Você tem de estabelecer limites, usar a *sati*, acompanhar o que está fazendo o tempo todo. É como se tivesse um professor seguindo você por todos os lados, em público e privadamente, vigiando-o, dizendo o que fazer e o que não fazer, se certificando de que você esteja na linha. Se você não tem esse tipo de professor dentro de você, a mente tende a sair do caminho e cair na malandragem, roubando coisas por toda cidade”.

§ “A persistência vem da convicção, o discernimento de ser diligente na sua atenção”.

§ “A persistência na prática tem a ver com a mente, e não com a sua postura de estar meditando sentado ou caminhando. Em outras palavras, seja lá o que você fizer, lembre-se de manter sua habilidade de manter algo em mente e não deixe que seja interrompida. Não importa qual seja a atividade, se certifique de que a mente mantenha seu trabalho de meditação”.

§ “Logo que se inicia a meditação, leva muito tempo até que a mente se estabilize; porém, assim que a sessão termina, imediatamente você se levanta, e joga sua tranquilidade fora. É como subir uma escada lentamente, degrau a degrau, até o segundo andar, e depois pular pela janela”.

§ Uma mulher, oficial militar, sentou-se em meditação no Wat Makut com Ajaan Fuang até que sua mente parecia estar em um estado de graça e radiante. Porém, ao retornar para casa, ao invés de tentar manter sua mente nesse estado, ela sentou-se para escutar as lamentações de um amigo até o ponto em que ela também começou a se sentir deprimida. Alguns dias depois, ela voltou para o Wat Makut e contou para Ajaan Fuang o que tinha acontecido. Ele respondeu: — “Você levou ouro, e trocou-o por excremento”.

§ Outra aluna desapareceu por vários meses e, quando voltou, disse a Ajaan Fuang: — “A razão pela qual não apareci é porque meu patrão me mandou por um semestre para a escola noturna, de forma que eu não tinha qualquer tempo livre para meditar. Mas agora que o curso terminou, não quero fazer nada a não ser meditar — nenhum trabalho, nenhum estudo, simplesmente deixar a mente estar quieta”.

Ela achava que Ajaan Fuang ficaria feliz em ver o quanto ela estava determinada a meditar, mas ele a desapontou: — “Então você não quer trabalhar — isso é uma das *corrupções*, não é mesmo? Quem disse que as pessoas não podem meditar e trabalhar ao mesmo tempo”?

§ “Meditar não é manter a mente vazia, sabia? A mente tem que se ocupar. Se você a esvaziar, então qualquer coisa — boa ou má — pode surgir. É como deixar a porta da sua casa aberta. Qualquer coisa pode entrar”.

§ Uma jovem enfermeira praticou meditação com Ajaan Fuang por vários dias seguidos, até que um dia perguntou: — “Por que a meditação de hoje não foi tão boa como a de ontem”?

Ele respondeu: — “Meditar é como usar roupas. Hoje você pode estar de branco, amanhã vermelho, amarelo, azul, qualquer cor. Você tem que continuar trocando de roupa, pois não pode usar as mesmas peças de roupas o tempo todo. Então, independentemente da cor que esteja usando, simplesmente esteja ciente disso. Não fique deprimida ou excitada”.

§ Alguns meses depois a mesma enfermeira estava meditando quando uma sensação de paz e clareza em sua mente se tornou tão intensa que ela sentiu que um estado de ânimo ruim nunca mais infiltraria a sua mente. Porém, como esperado, estados de ânimo ruins voltaram, assim como antes. Quando ela mencionou isso para Ajaan Fuang, ele disse: — “Cuidar da mente é como criar uma criança. É necessário que haja maus dias, junto com os bons dias. Se você quer apenas os bons dias, você vai acabar tendo problemas. Então, você tem que se manter neutra: não se deixe levar nem pelos bons dias, nem pelos maus dias”.

§ “Não se excite quando a meditação vai bem e não fique deprimido quando a meditação vai mal. Simplesmente, seja observador para ver por que, às vezes, a meditação é boa e às vezes é ruim. Se você puder manter a atenção dessa forma, não vai demorar muito para que sua meditação se torne uma habilidade”.

§ “Tudo depende dos seus poderes de observação. Se os seus poderes de observação forem toscos e desleixados, você não conseguirá nada além de resultados que sejam toscos e desleixados. Dessa forma, não

haverá qualquer esperança de que sua meditação melhore”.

§ Um dia, uma jovem estava sentada em meditação com Ajaan Fuang e tudo parecia estar correndo bem. Sua mente estava clara e relaxada, e ela estava conseguindo contemplar os elementos de seu corpo como ele estava ensinando, passo a passo, sem qualquer problema. Porém, no dia seguinte, nada parecia funcionar direito. Quando a sessão terminou, ele perguntou: — “Como foi sua prática hoje”?

Ela respondeu: — “Ontem, me senti inteligente, hoje me sinto burra”.

Então ele perguntou: — “E então, a pessoa inteligente e a pessoa burra são a mesma pessoa ou não são”?

§ Uma estudante veio se queixar para Ajaan Fuang que ela vinha meditando há anos e ainda não conseguia ver nenhum resultado. Sua reação imediata: — “Você não medita para ‘conseguir’ algo, você medita para *abandonar*”.

§ Depois de meditar com Ajaan Fuang por meses, a costureira disse para ele que sua mente estava mais bagunçada do que antes. Ele disse: — “Claro, é como a sua casa. Se você limpar e lustrar o chão todos os dias, com o tempo não vai conseguir tolerar a mínima sujeirinha. Quanto mais limpa estiver a casa, mais facilmente verá a sujeira. Se você não limpar a mente constantemente, pode deixá-la sair e ‘dormir na lama’ sem qualquer escrúpulo. Porém, uma vez que você crie o hábito de colocar a mente para dormir em um chão limpo e polido, mesmo se houver um grãozinho de poeira, terá que varrê-lo, pois não vai aguentar a bagunça”.

§ “Ficar excitado com as experiências que as outras pessoas têm em sua meditação é como ficar excitado com a riqueza das outras pessoas. O que você ganha com isso? Ao invés, preste atenção em desenvolver sua própria riqueza”.

§ “Boa vontade e compaixão quando não tem como base a equanimidade, podem fazer com que você sofra. É por isso que você precisa da equanimidade de *jhana* para aperfeiçoá-los”.

§ “Sua concentração tem que ser a Concentração Correta: precisa, balanceada o tempo todo. Seja lá o que você faça — sentar, ficar em pé, andar, deitar — não deixe que sua concentração tenha altos e baixos”.

§ “Concentração: você tem que aprender como criá-la, como mantê-la, e como usá-la”.

§ “Se você conseguir capturar a mente, ela se manterá no presente, sem escapar para o passado ou para o futuro. É aí que você conseguirá que ela faça o que você quiser”.

§ “Quando você finalmente pegar o jeito da meditação, é como uma pipa que finalmente consegue pegar o vento: ela não quer mais descer”.

§ Uma noite, depois das tarefas no Wat Dhammasathit, Ajaan Fuang levou seus estudantes leigos até a *chedi* para meditar. Uma mulher estava se sentindo exausta do trabalho, mas por reverência ao professor, se juntou ao grupo mesmo assim. Quando ela se sentou, sua consciência se tornou cada vez mais fraca e mais estreita, até o ponto em que ela achou que ia morrer. Ajaan Fuang estava passando ao lado e disse: — “Não há qualquer razão em ter medo de morrer, você morre em cada inspiração e expiração”.

Isso deu a ela a força de lutar contra o cansaço e continuar meditando.

§ “Meditar é praticar morrer, de forma que você o faça corretamente”.



# *Respiração*

§ Quando meu pai veio visitar Wat Dhammasathit, pedi que se sentasse e meditasse com Ajaan Fuang, enquanto eu fazia a tradução do que ele dizia. Antes de começar, meu pai perguntou se o fato de ele ser um cristão seria um obstáculo para a meditação. Ajaan Fuang assegurou que não seria: — “Vamos nos concentrar na respiração. A respiração não pertence ao budismo, ao cristianismo ou a qualquer pessoa. A respiração é propriedade comum em todo mundo e todos têm o direito de observá-la. Então, tente olhar para a respiração até que você possa ver sua própria mente e conhecer sua mente. Assim, a questão de qual religião você pertence não será um problema, porque podemos falar sobre a mente ao invés de discutir religião. Dessa forma, podemos nos entender”.

§ “Relacione qualquer coisa que você faça durante a meditação à respiração, já que a respiração é a base da habilidade que estamos desenvolvendo”.

§ “Capturar a mente é como pescar enguias. Se você apenas se atirar na lama e tentar pegá-las, elas vão escorregar por todos os lados. Você tem de achar algo que elas gostem — da mesma forma que as pessoas pegam um cachorro morto, colocam em uma jarra grande de barro e o enterram na lama. Logo as enguias vão vir nadando por sua própria vontade para dentro da jarra para se alimentarem do cachorro — aí tudo o que você tem a fazer é colocar sua mão sobre a boca da jarra e pronto: você pescou as enguias”.

“Funciona da mesma forma com a mente, ou seja, você tem que encontrar algo que a mente goste. Então, torne a respiração tão confortável quanto possível, até o ponto em que a respiração se sinta agradável por todo o corpo. A mente gosta de conforto por isso virá espontaneamente, assim será fácil capturá-la”.

§ “Você tem que conhecer a respiração em todos os momentos e então a felicidade será sua. O estado humano, o estado do paraíso, e o *nibbana*: todos estão aqui, na respiração. Se você se deixar levar por outras coisas, a felicidade vai escapar pelos seus dedos: é por isso que você tem que aprender a observar a inspiração e a expiração em todos os momentos. Preste atenção em como a respiração está se comportando — não a abandone no piloto automático. Quando você conhece sua maneira de ser — sentado, em pé, andando, em todas as ocasiões — então você pode conseguir o que quiser dela. O corpo estará leve, a mente calma, feliz em qualquer momento”.

§ “A respiração pode levar você todo o caminho até o *nibbana*”.

§ “O primeiro passo é simplesmente olhar para a respiração como ela está. Você não tem que ficar manipulando a respiração excessivamente. Simplesmente pense *bud* — na inspiração — e *dho* na expiração. Não force a respiração, nem force a mente a entrar em um transe. Simplesmente mantenha a mente cuidadosamente, bem ali com cada respiração”.

§ “Como usar seus poderes de observação para se familiarizar com a respiração? Pergunte a si mesmo: você conhece a respiração? A respiração está aí? Se você não consegue ver se a respiração é de verdade, olhe mais profundamente, até que ela esteja claramente ali. Não há qualquer mistério nisso. A respiração é sempre real, está sempre ali. O que importa é se *você* é ou não de verdade. Se você for, simplesmente mantenha-se ali com a respiração. É tudo. Simplesmente seja real, seja verdadeiro no que você fizer, e sua meditação vai progredir. Sua meditação vai, gradualmente, se fortalecer e a mente vai se acalmar. Simplesmente seja claro a respeito do que você está fazendo. Não tenha dúvidas. Se você duvidar até mesmo de sua própria respiração, então é certo: vai duvidar de tudo. Não importa o que aconteça, você terá dúvidas. Por isso, seja honesto e verdadeiro em qualquer coisa que faça, porque no final das contas tudo se resume ao fato de ser ou não verdadeiro”.

§ “Uma vez que a mente esteja com a respiração, você não tem que repetir *buddho* na mente. É como chamar um búfalo d'água. Quando ele vem, por que continuar chamando seu nome”?

§ “Torne a mente e a respiração uma coisa só. Não deixe que se tornem duas”.

§ “Não seja um poste fincado na lama. Você já viu um poste na lama? Ele fica balançando para frente e para trás e nunca fica firme. Em tudo o que você faça, permaneça firme e determinado. É o mesmo quando você foca na respiração: unifique-a com a mente — assim como um poste firmemente fincado em pedra bruta”.

§ “Se agarre na respiração da mesma forma que uma formiga vermelha morde. Mesmo se você puxar o corpo até que a cabeça se separe, a cabeça vai continuar mordendo e não soltará”.

§ A primeira vez que ouvi Ajaan Fuang falar sobre ‘capturar’ a respiração, não entendi. Eu me sentava tencionando meu corpo para capturá-la, mas isso só me fazia sentir cansado e desconfortável. Então, um dia, quando estava no ônibus indo para Wat Makut, sentei em concentração e descobri que era muito mais confortável deixar a respiração seguir seu curso natural e a mente não fugiria. Como um típico ocidental, quando cheguei a Wat Makut fui logo retrucando: — “Por que você diz para capturar a respiração? Quanto mais você a segura, mais desconfortável fica. Você tem que deixar que a respiração flua naturalmente”.

Ele riu e disse: — “Não foi isso o que eu quis dizer. ‘Capturar’ a respiração quer dizer manter-se com a respiração, segui-la e se certificar de que você não se desvie dela. Você não tem que apertar, ou forçar ou controlá-la. Independente da forma que a respiração esteja, simplesmente permaneça observando”.

§ “Chegue ao ponto em que você realmente *conheça* a respiração, e não somente esteja consciente dela”.

§ “Observar a respiração é a causa, o prazer que surge é o resultado. Concentre-se ao máximo que puder na causa. Se você ignorar a causa e se deixar levar pelo resultado, o resultado vai se esgotar e você vai terminar com absolutamente nada”.

§ “Quando você foca na respiração, meça as coisas por quanto prazer você sente. Se tanto a respiração como a mente estão confortáveis, você está indo bem. Se a respiração ou a mente estão desconfortáveis, então é aí que se faz ajustes”.

§ “Quando você está meditando, o mais importante é ser observador. Se você está se sentindo desconfortável, mude sua respiração até que se sinta melhor. Se o corpo está pesado, pense em expandir a respiração de forma que fique leve. Diga a si mesmo que a respiração pode entrar e sair por cada um dos poros de sua pele”.

§ “Quando o livro diz para focar nas sensações da respiração nas diferentes partes do corpo, isso quer dizer para focar em quaisquer que sejam as sensações que já estejam no corpo”.

§ “A respiração tanto pode ser um lugar de descanso para a mente, como pode ser aquilo que a mente contempla ativamente. Quando a mente não quer se assentar e se aquietar, é um sinal de que ela quer se exercitar. Então, damos trabalho para a mente fazer. Fazemos com que a ela examine o corpo por completo e contemple as sensações da respiração nas diferentes partes para ver como essas sensações estão relacionadas à inspiração e expiração, e ver onde a energia flui suavemente e onde está bloqueada. Mas certifique-se de que sua mente não vagueie fora do corpo. Mantenha-a circulando dentro do corpo e não deixe que ela pare até que ela se canse. Uma vez que esteja cansada, você pode encontrar um local para que ela descanse, e então ela vai permanecer ali naquele lugar sem que você tenha que forçá-la”.

§ “Ajuste a respiração para que se torne viscosa e depois pense nela explodindo, preenchendo todo o corpo”.

§ Um aluno de Ajaan Fuang gostava de manter-se em forma fazendo Yoga e exercícios aeróbicos todos os dias, por isso Ajaan Fuang disse: — “Ao invés de se exercitar, use a respiração para manter-se em forma. Sente-se em meditação e expanda a respiração por todo o corpo, para todas as partes. A mente vai se treinar e o corpo vai se fortalecer sem a necessidade de atá-lo com nós ou fazer com que dê pulos por aí”.

§ Uma monja que praticava meditação com Ajaan Fuang tinha uma saúde frágil desde que era criança, e sempre aparecia com uma doença ou outra. Ajaan Fuang disse: — “Todas as manhãs quando acordar, sente-se e medite para fazer um autoexame físico, para ver onde estão as dores, e então use sua respiração para tratá-las. As dores fortes vão se amenizar, e as dores mais fracas desaparecer. Mas não faça um escarcéu se elas desaparecerem ou não. Continue examinando o corpo e lidando com a respiração, independente do que aconteça, porque o importante é que você esteja treinando sua *sati* para permanecer com o corpo, até o ponto em que ela fique suficientemente forte para transcender a dor”.

§ “Ajuste a respiração até que esteja perfeitamente balanceada. Se você vir uma luz branca, traga-a para dentro do corpo e deixe que essa luz exploda em direção a todos os poros. A mente ficará tranquila, o corpo sem peso. Você terá uma percepção de que você estará branco e brilhante por todos os lados, e seu coração vai se tranquilizar”.

§ “Quando a respiração preenche o corpo, é como encher uma jarra de água até a borda”. Mesmo que você tente encher mais, a jarra não comporta, pois já tem a quantidade de água na medida certa.

§ “A meditação precisa de plenitude — *piti* — uma sensação de completude corporal e mental — como seu lubrificante. Caso contrário, a meditação se torna árida”.

§ “Quando você medita, você tem que ir se desprendendo pouco a pouco. É como quando alguém vai para o espaço: a cápsula espacial tem que se livrar dos foguetes de combustão auxiliares antes que possa

chegar à lua”.

§ “Quando a mente está realmente estável, você pode abandonar a respiração, e a mente não vai vaguar para lugar nenhum. É como derramar cimento: se o cimento não se solidificar, você não pode remover os moldes de madeira; mas, uma vez que tenha se solidificado, ele fica onde está sem precisar do molde”.

§ “Espalhe a respiração até que o corpo e a mente estejam tão leves que não exista qualquer sensação do corpo — de forma que fique somente o aspecto mental que está ciente por si só. A mente estará clara como água límpida. Você pode olhar para a água e ver o seu rosto. Você será capaz de perceber o que está acontecendo com a sua mente”.

§ “Quando a respiração estiver cheia e sem movimento, você pode tirar o foco dela”. Então, pense em cada um dos outros elementos do corpo — fogo, água e terra — um por um. Quando todos estiverem claros, você os coloca juntos, ou seja, os equilibra de forma que o corpo não esteja muito quente, muito frio, muito pesado ou muito leve, mas que esteja tudo certo. Então, você tira o foco deles e permanece com o elemento do espaço — uma sensação de vazio. Quando estiver mais capacitado para ficar com o espaço, olha para o que está dizendo ‘espaço’. Aqui é que você se volta para olhar para o ato mental que está ciente por si só, o elemento da consciência. Uma vez que a mente tenha se tornado unificada dessa forma, você pode então tirar o foco dessa unicidade e ver o que resta.

“Depois que puder fazer isso, você pratica entrar e sair dos vários estágios até que esteja bem hábil, e então, poderá notar as várias modalidades da mente enquanto pratica. É aí que o discernimento começa a aparecer”.

§ “Quando você estiver se analisando, os seis elementos tem que vir antes. Você os separa, para depois juntá-los novamente. Da mesma forma quando se aprende o bê-á-bá e depois os transforma em palavras. Depois de um tempo pode formar qualquer palavra que queira”.

§ “Leve o tempo que for necessário para se certificar de que essa base, i.e. a concentração, esteja sólida. Uma vez que esteja firme, então, não importa quantos andares você queira construir acima, eles vão subir rapidamente e permanecer firmes”.

§ “Se você disser que é fácil, então é fácil; se você disser que é difícil, então é difícil; tudo depende de você”.

§ “Os passos básicos da meditação focada na respiração que Ajaan Lee descreve em seu Método dois são simplesmente o esboço da prática. Sobre os detalhes, você tem que usar sua própria engenhosidade para trabalhar nas variações desse esboço, de forma que sirva para suas experiências. É aí então que você terá resultados”.

§ “Se você estiver com qualquer problema na sua concentração, verifique o que você está fazendo ao contrário dos sete passos do método 2. Descobri que, se uma pessoa me procura com problemas na sua concentração, tudo o que tenho de fazer é aplicar um dos sete passos. Eles são básicos para toda a meditação”.

§ “Os textos dizem que a meditação focada na respiração é boa para qualquer pessoa, mas não é bem assim. Somente se você for metucioso pode conseguir resultados ao concentrar-se na respiração”.

§ “Uma vez, um famoso professor de meditação criticou Ajaan Lee: — ‘Por que você ensina as pessoas a olharem para a respiração? O que há para se olhar? A única coisa que há é ar dentro e fora. Como eles vão ganhar discernimento olhando apenas para isso?’ Ele respondeu: — ‘Se é só isso que eles veem, então é só isso o que eles terão.’ Esse é um problema que aparece por não saber como olhar”.

§ “Pessoas com discernimento podem pegar absolutamente qualquer coisa e usá-las bem”.

## *Visões e Sinais*

§ Certo ano, Ajaan Fuang estava tratando de sua doença de pele com um médico chinês em Bangkok. Durante esse período, ele ficava alojado no monastério Wat Asokaram e um grupo de monjas e leigos vinha praticar meditação com ele todas as noites. Alguns membros do grupo relatavam ter tido um tipo ou outro de visão durante sua meditação, até que, finalmente, uma monja reclamou: — “Sei que minha mente não está escapando para lugar nenhum; minha mente continua com a respiração o tempo todo, então por que não estou tendo visões como todos os outros”?

Ajaan Fuang respondeu: — “Você sabe o quão sortuda você é? No caso das pessoas que tem visões, há sempre alguma coisa ou outra que aparece para interferir. Mas você não tem nenhum Kamma antigo no caminho da sua meditação, então pode se concentrar diretamente na mente, sem ter que se envolver com qualquer coisa externa”.

§ “Não fique impressionado com as pessoas que tem visões. As visões são absolutamente nada mais do que sonhos. Algumas são verdadeiras, outras falsas. Você não pode confiar nelas”.

§ Uma dona de casa de Bangkok que estava praticando meditação com Ajaan Fuang ouviu alguns dos outros alunos dizerem que meditação sem visões era o caminho direto. Acontece que ela tinha visões frequentemente durante sua meditação e ouvir isso fez com que ela se perguntasse por que seu caminho era tão enrolado e cheio de obstáculos. Quando ela perguntou a Ajaan Fuang sobre isso, ele disse: — “Ter visões durante sua meditação é como ter muitas ervas silvestres exuberantes crescendo ao longo do seu caminho. Você pode colhê-las à medida que avança, para que possa ter algo para comer durante o percurso e alcançará o final do caminho como todos os outros. Já no que se refere a outras pessoas, elas podem ver as plantas sem colhê-las, ou não podem nem mesmo vê-las — porque seu caminho passa por



terra árida”.

§ “Há dois tipos de pessoas que praticam a concentração: aquelas que veem sinais pelos olhos quando suas mentes se estabilizam, e aquelas que sentem sinais pelo corpo. As pessoas do primeiro grupo são aquelas que têm visões de pessoas, animais, e outras coisas. Aquelas do segundo grupo não têm visões, mas quando suas mentes se estabilizam, seus corpos se sentem extraordinariamente pesados ou leves, pequenos ou grandes, etc. Quando essas pessoas se concentram nos elementos de seus corpos, elas notarão esses elementos como sensações: calor, frescor, peso, espaço, e assim por diante”.

“Se estou ensinando pessoas do segundo grupo a meditar, não tenho que me preocupar muito com elas, porque não há muitos perigos em seu caminho — além do perigo de se desencorajar, porque elas não veem nada acontecendo em sua meditação. As pessoas que me preocupam são as do primeiro grupo, porque elas enfrentam muitos perigos. Suas visões podem levá-las a vários tipos de conclusões errôneas. Se essas pessoas não aprenderem a lidar da forma correta com suas visões, vão ficar estagnadas nelas e não conseguirão atingir níveis mais altos do que aquele”.

§ “Visões — ou qualquer outra coisa que surja durante a meditação: não é que você não deva prestar qualquer atenção a elas, já que alguns tipos de visões trazem mensagens importantes. Então, quando coisas como essas aparecerem, você tem que observar como elas surgem, por que elas surgem e qual é o seu propósito”.

§ “Pessoas que têm visões, têm uma faca de dois gumes em suas mãos, por isso elas têm que ser cuidadosas. As coisas que aparecem têm suas utilidades e seus perigos. Portanto, aprenda como tirar proveito do que é útil e deixar os perigos para trás”.

§ Normalmente, se alguns dos alunos de Ajaan Fuang tivesse uma visão de seus próprios corpos em meditação, ele fazia com que eles dividissem seus corpos nos quatro elementos — terra, água, vento e

fogo — ou em suas 32 partes básicas e então colocar fogo neles, até que só sobrassem cinzas. Se a mesma visão reaparecesse, ele fazia com que os estudantes lidassem com ela da mesma forma, novamente, até que eles estivessem bem rápidos nessa prática.

Um de seus estudantes, uma monja, estava praticando esse tipo de meditação todos os dias, mas, assim que ela dividiu o corpo em 32 partes, e estava se preparando para colocar fogo nele, outra imagem do seu corpo aparecia do lado da primeira. Assim que ela estava se preparando para cremar a segunda imagem, outra aparecia ao lado, e em seguida outra, e outra, como peixes alinhados em uma bandeja, esperando para serem grelhados. Quando ela olhava para esses corpos alinhados, ficava cansada perante a ideia de continuar, porém, quando ela contou isso para Ajaan Fuang, ele disse: — “O objetivo de fazer isso é justamente para que você fique cansada disso tudo, mas não aborrecida com o processo de fazer isso”.

§ Outra técnica que Ajaan Fuang ensinava para lidar com uma imagem de seu próprio corpo seria o de se concentrar no que parecia a primeira semana no útero, a segunda, a terceira, e assim por diante, até o dia do nascimento; então o primeiro mês, o segundo mês, o primeiro ano, o segundo ano, e assim por diante, até a velhice e a morte.

Uma mulher estava tentando essa técnica, mas isso parecia muito lento para ela, então ela se concentrava em intervalos de cinco — e depois de dez — anos. Quando Ajaan Fuang descobriu, ele disse para ela: — “Você está omitindo todas as partes importantes”, e então inventou uma nova série de regras: — “Pense na sua cabeça e depois pense em arrancar um fio de cabelo de cada vez e em colocá-los na palma da sua mão. Veja quanto você consegue arrancar, e então os recoloca na sua cabeça, um fio de cada vez. Se você não tiver terminado, não saia de sua meditação até que termine. Se quiser puxar o cabelo por punhados, tudo bem, mas você tem de recolocá-los na cabeça um fio de cada vez. Você tem que entrar em detalhes como esses se quiser lograr algo bom disso”.

§ Um dos alunos de Ajaan Fuang perguntou a ele: — “Porque as intuições que tenho vem em flashes tão rápidos, sem me deixar

absorver a informação como um todo”? Ele respondeu: — “Quando eles colocam um disco em um toca-discos, a agulha tem que ficar o tempo todo abaixada se você quiser escutar tudo. Se não ficar abaixada, como você pode esperar saber algo”?

§ Outra estudante estava sentada meditando com Ajaan Fuang quando viu, durante sua concentração, uma imagem de uma pessoa morta pedindo por um pouco do mérito da sua prática. A estudante ficou com medo, então ela disse para Ajaan Fuang:

“Há um fantasma na minha frente, Than Phaw”.

“Não é um fantasma,” ele respondeu, “é uma pessoa”.

“Não, é um fantasma,” ela insistiu.

“Se é um fantasma,” ele disse, “então você é um fantasma. Se você o vir como uma pessoa, então você também pode ser uma pessoa”.

§ Depois disso, ele disse a ela para espalhar seus pensamentos de boa vontade, e se ela visse algo assim novamente, a imagem iria embora. Então, a partir daquele momento, era isso que a estudante fazia imediatamente, no minuto em que ela via a imagem de uma pessoa morta em sua meditação. Quando Ajaan Fuang descobriu isso, ele ensinou: — “Espere um pouco. Não se apresse para se livrar deles. Primeiro observe a condição em que eles estão e então pergunte a eles que Kamma eles fizeram para ficar assim. Se você fizer isso, você começará a ter algum *insight* no Dhamma”.

§ Várias semanas depois, ela teve uma visão de uma mulher magra segurando uma criança pequena. A mulher estava vestindo andrajos, e a criança estava chorando sem parar. A estudante perguntou para a mulher em sua visão o que ela tinha feito para estar tão infeliz. A resposta foi que ela tinha tentado fazer um aborto, mas tanto ela como a criança tinham morrido no processo. Ao ouvir isso, a estudante não pode deixar de sentir pena, mas, independentemente de quanto ela espalhava pensamentos de boa vontade para ambos, não parecia estar ajudando, porque seu Kamma era muito pesado.

Isso a deixou perturbada e ela disse isso para Ajaan Fuang. Ele respondeu: — “Se eles podem ou não receber sua ajuda é uma questão relacionada a eles, e não com você. Pessoas diferentes tem Kamma diferente, e algumas estão além da possibilidade de ajuda no momento. Você dá o que você pode, mas você não tem que voltar e fazer uma investigação oficial sobre o que aconteceu. Faça seu dever e deixe por isso mesmo. Eles pedem ajuda, você dá o que pode. Eles aparecem para que você possa aprender mais sobre os resultados do Kamma. Isso é suficiente. Uma vez que você tenha terminado, volte para a respiração”.

§ Ela continuou a seguir as instruções de Ajaan Fuang até que um dia lhe ocorreu: — “Se eu continuar dando, dando dessa forma, será que sobrará algo para mim”? Quando ela contou suas dúvidas para Ajaan Fuang, ele olhou para ela indiferentemente por um segundo e então disse: — “Nossa, você realmente pode ter um coração minúsculo quando você quer, não é mesmo”? Então ele explicou: — “Boa vontade não é uma coisa, como dinheiro, que quanto mais você dá, menos você tem. É mais como ter acendido uma vela na sua mão. Uma pessoa pede para acender a vela dela na sua, outra pede para acender na sua vela e assim por diante. Quanto mais velas você acende, mais claro fica para todos — incluindo você mesmo”.

§ O tempo passou e um dia ela teve uma visão de um homem morto pedindo para ela dizer a seus filhos e netos fazerem ações meritórias de uma forma específica, e para dedicar esse mérito a ele. Quando ela saiu da meditação, pediu permissão para informar aos filhos do homem morto, mas Ajaan Fuang disse: — “Para que? Você não é um pombo correio. Mesmo que você fosse, ele não teria qualquer dinheiro para pagar pelo seu trabalho. Que tipo de prova você vai dar para eles de que o que você está dizendo é verdade? Se eles acreditarem, você vai se entusiasmar e achar que você é algum tipo de psíquica. Aonde quer que você vá, vai manter esse sorrisinho para você mesmo. Se eles não acreditarem, você sabe o que eles vão dizer, não sabe”?

“O que, Than Phaw”?

“Eles vão dizer que você é louca”.

§ “Há visões verdadeiras e visões falsas. Então, quando você tiver uma visão, simplesmente sente-se quieto e observe-a. Não vá atrás dela”.

§ “Você deve observar visões da mesma forma que você assiste televisão. Simplesmente assista, sem ser puxado para dentro do tubo”.

§ Alguns dos estudantes de Ajaan Fuang tinham visões de si mesmos ou de amigos em vidas anteriores e se entusiasmavam com o que viam. Quando eles contavam suas visões para Ajaan Fuang, ele os advertia: — “Você não continua enrolado no passado, não é mesmo? Se estiver, você é um tolo. Você nasceu e morreu um número incontável de éons. Se você pegasse os ossos de todos os seus corpos anteriores e os empilhasse, eles seriam mais altos do que o monte Sumeru. A água nos oceanos é menos abundante do que a água das lágrimas que você derramou por todos os sofrimentos pelos quais você já passou, sejam eles grandes ou pequenos. Se você pensar nisso com discernimento genuíno, você se desencantará com os estados do ser, e não terá mais prazer no nascimento. Sua mente vai mirar diretamente ao *nibbana*”.

§ Em 1976, Ajaan Fuang recebeu um grande número de novos estudantes. Uma das mulheres se perguntou, em sua meditação, por que isso tinha acontecido. A resposta que veio a ela foi que Ajaan Fuang tinha tido muitos filhos numa vida anterior, e agora eles tinham renascido como seus alunos.

Quando ela saiu da meditação, perguntou a ele se isso era verdade, imaginando que ele diria que ele tinha sido um rei com um grande harém, mas, ao invés disso, ele disse: — “Provavelmente eu fui um peixe no mar, que colocava sabe-se lá quantos ovos de cada vez”.

§ Uma noite, uma professora estava meditando em casa e começou a se lembrar de vidas passadas, até o tempo do Rei Asoka. Em sua visão, ela viu o Rei Asoka batendo em seu pai sem piedade em função de uma infração trivial da etiqueta do palácio. Na manhã seguinte, ela foi contar a Ajaan Fuang sobre sua visão, e ficou claro que ela continuava

furiosa com o Rei Asoka pelo que ele tinha feito.

Ajaan Fuang não confirmou ou negou a veracidade da visão dela. Ao invés disso, ele falou para a raiva dela no momento presente: — “Aqui está você, carregando esse rancor, por mais de dois mil anos, e aonde isso te levará? Vá pedir perdão a ele em sua mente e acabe com isso”.

§ “É bom que a maior parte das pessoas não consiga se lembrar de suas vidas passadas. Caso contrário, as coisas seriam muito mais complicadas do que já são”.

§ Uma mulher, que naquele momento ainda não era uma estudante de Ajaan Fuang, estava praticando meditação em casa sozinha, quando teve uma visão de uma frase — num idioma que parecia ser pali, porém não exatamente — aparecendo em sua meditação. Então ela anotou a frase e foi de monastério em monastério, pedindo a vários monges para fazer a tradução. Ninguém podia, até que ela conheceu um monge que lhe disse que a frase estava em língua de arahant e só um arahant poderia entender o que dizia. Depois de dizer isso, ele teve a ousadia de fazer a tradução para ela, e mais, disse para ela trazer quaisquer outras frases que recebesse em suas visões e ele as traduziria para ela também. Ela não estava completamente convencida do que ele tinha dito, e mencionou para Ajaan Fuang quando ela o conheceu pela primeira vez. Sua resposta: — “O quê? Língua arahant? As mentes dos arahants estão acima e além das convenções. Que tipo de linguagem uma mente como essa poderia ter”?

§ “As pessoas na maioria das vezes não gostam da verdade. Ao invés, elas preferem ‘fazer de conta’”.

§ Houve ocasiões em que alguns dos alunos de Ajaan Fuang ganhavam conhecimento de um tipo ou de outro em suas visões, o que os deixava demasiadamente fascinados e com egos elevados, e ainda assim, ele não os repreendia. Um dia, a costureira lhe perguntou por que ele não avisava para essas pessoas que a sua prática estava saindo do curso correto, e ele disse a ela: — “Você tem que olhar para o grau de

maturidade das pessoas com que você estiver lidando. Se eles são realmente adultos, você pode falar diretamente com eles. Se em suas mentes eles ainda são crianças, você tem que deixá-los brincar por um tempo, como uma criança brinca com um brinquedo novo. Se você é muito duro com eles, podem desanimar e desistir completamente. Assim que eles começarem a amadurecer, certamente enxergarão por si mesmos o que é certo e o que é errado”.

§ “Não se envolva com o passado ou com o futuro. Basta ficar com o momento presente — isto é o suficiente. E, embora esse seja o lugar em que deva supostamente ficar, você não deve se apegar a ele. Então, por que você acha que deve se apegar a coisas onde você não deveria sequer permanecer”?

§ “Você sabe que você não deve acreditar nem mesmo nas suas próprias visões, então por que ir acreditando nas visões dos outros”?

§ “Se você não puder deixar as suas visões, você nunca se libertará”.

§ Um dos alunos de Ajaan Fuang perguntou-lhe: — “Quando você vê algo em uma visão, como você pode saber se é verdadeiro ou falso”?

Sua resposta: — “Mesmo quando é verdade, é verdade apenas em termos de convenções. Sua mente tem que ir além do verdadeiro e falso”.

§ “O objetivo da prática é tornar o coração puro. Todas as outras coisas são apenas jogos e entretenimento”.

## *Precisamente na Consciência*

§ “Seja lá qual for sua experiência, simplesmente esteja ciente dela. Você não necessita segui-la. O coração primordial não tem nenhuma característica. Está ciente de tudo. Porém, logo que as coisas fazem contato, dentro ou fora, elas causam um lapso na *sati*. Como consequência, abandonamos a consciência, esquecemo-nos da consciência por si só e agarramos todas as características das outras coisas que vem posteriormente. Depois, agimos de acordo com elas — nos tornamos felizes, tristes, sei lá. A razão pela qual somos assim é porque tomamos verdades convencionais e nos agarramos firmemente a elas. Se não quisermos estar sob sua influência, temos que estar com a consciência primordial o tempo todo. E isso exige ter muita *sati*”.

§ Uma das estudantes de Ajaan Fuang estava se sentindo maltratada pelo mundo, por isso foi até ele para consolar-se. Ele disse para ela: — “Que coisa é essa que existe aí para sentir-se maltratada? *Você* é que está se deixando balançar perante os eventos que te afetam, nada mais. Contemple o que está acontecendo e verá que a mente é algo separado. Eventos vêm e vão. Então por que se deixar influenciar por eles? Mantenha sua mente bem na consciência simples, pois essas coisas vêm e logo irão embora, então por que segui-las”?

§ “O que, realmente, é seu? Quando você morrer não vai poder levar absolutamente nada dessas coisas consigo, pois então, por que perder tempo em querer qualquer coisa? Não existe absolutamente nada que você necessite desejar. Silencie sua mente. Unifique-a. Você não tem que se preocupar com seus níveis de realização ou com os das outras pessoas. Simplesmente esteja ciente. Isso é suficiente”.

§ “Quando qualquer coisa atingir você, deixe ir até o ponto que está “ciente”. Não deixe ir até que chegue ao coração”.



§ “Tudo o que você tem que fazer é manter o seu sentido de consciência simples forte e sólida e nada abalará você”.

§ “Permaneça com a consciência por si só o tempo todo— com exceção de quando você estiver dormindo. O instante em que você acordar, fique bem ali nessa consciência, e não vai demorar muito para que o discernimento surja”.

§ Uma mulher que praticava meditação com Ajaan Fuang começou a sentir como se ela estivesse dividida em duas pessoas: uma pessoa atuando; outra observando. Ela se sentia dessa forma enquanto meditava e fora da meditação também — até o ponto que não tinha mais vontade de sentar-se em meditação, porque sentiu que não havia diferença entre sentar em meditação ou não. Ela perguntou-lhe sobre isso e ele falou para ela: — “Se você não quiser, não tem que sentar em meditação. Apenas mantenha o senso do ‘observador’ o tempo inteiro. Sentar com seus olhos fechados é apenas uma convenção externa. Somente continue observando. Quando a mente e o corpo se separarem dessa forma, o corpo não poderá pressionar a mente. Se o corpo pressionar a mente, a mente ficará sob controle do que acontece no corpo”.

§ “A consciência correta deve estar conectada com a respiração”.

§ “Estar alerta significa estar ciente no momento em que uma corrupção mental surge, para poder ver essa corrupção e não agir sob seu comando”.

§ “Não existe nenhum passado aqui, nenhum futuro, somente o presente. Nenhum homem, nenhuma mulher, nenhum sinal de nada. Não existe nada, nem mesmo o ‘eu’. Qualquer ‘eu’ que exista, é apenas uma convenção”.

§ “Uma vez que a consciência esteja sólida, você tem que ir acima e além dela”.

§ Em 1978, um estudante de Ajaan Fuang se mudou para Hong Kong e montou um pequeno centro de meditação. Em uma de suas cartas ele pediu que Ajaan Fuang escrevesse um resumo dos pontos essenciais da prática. Essa foi a resposta que ele recebeu:

*“Focalize em todos os seis elementos: Terra, água, vento, fogo, espaço e consciência (viññana khandha). Quando você estiver bem familiarizado com cada um deles, una-os em uma coisa só e focalize neles até que eles se desenvolvam firmes e fortes. Sua energia se acumulará até que a mente e o corpo se sentirão saciados. Quando os elementos físicos estiverem balanceados e em harmonia, eles se desenvolverão por completo, e a mente os abandonará automaticamente e se voltará em direção da unicidade. Os elementos serão um só, a mente será uma só. Então, agora, volte sua atenção para a mente. Focalize na mente até que você fique completamente ciente dela. Após isso, abandone esse ato mental que está ciente juntamente com o conhecimento que você adquiriu, e nada restará. Abandone até mesmo os eventos do presente que você estiver ciente. É aí em que o discernimento intuitivo surgirá e a meditação chegará ao fim”.*

§ Uma noite, Ajaan Fuang levou um grupo de seus estudantes para sentar em meditação na chedi no topo da colina no Wat Dhammasathit. Olhando para o sul, na escuridão da noite, eles podiam ver ao longe as luzes brilhantes dos barcos de pesca. Ele comentou: — “Quando você está acima num lugar alto como esse, você pode ver tudo”. Para uma das mulheres que estava escutando, isso teve um significado especial, porque ela sabia que ele não estava se referindo somente à vista da colina.

# Contemplação

§ “Tudo o que acontece a você tem suas causas. Quando você contemplar isso com habilidade até que saiba das causas, você será capaz de superar essas coisas”.

§ “Nossas *corrupções mentais* já nos fizeram sofrer o suficiente. Agora é nossa vez de fazê-las sofrer”.

§ “Existem dois tipos de pessoa: as que gostam de pensar e as que não gostam. Quando pessoas que não gostam de pensar iniciam com a meditação, você tem que forçá-las a contemplar as coisas. Caso contrário, elas simplesmente ficam atoladas na concentração e não chegam a lugar nenhum. Já para aqueles que gostam de pensar, eles realmente têm que usar força para fazer com que suas mentes se assentar. Porém quando eles dominam a concentração, você não precisa forçá-los a contemplar as coisas. Seja lá o que entrar em contato com a mente, eles certamente irão contemplar em um instante”.

§ “O discernimento que pode abandonar as *corrupções* é um discernimento especial, e não discernimento ordinário. Ele precisa de concentração como base para abandoná-las”.

§ “Para que *insight* ou a visão-clara liberadora apareça, você tem que usar suas próprias estratégias. Você não pode usar as estratégias dos outros e esperar receber os mesmos resultados que eles receberam”.

§ “Quando diferentes tipos de *insight* surgirem, não tente memorizá-las. Se elas forem genuínas, elas ficarão com você. Se você tentar memorizá-las, elas se tornarão conceitos e percepções e estarão trancando o caminho para que novas *insights* apareçam”.

§ Um meditador em Singapura escreveu uma carta para Ajaan Fuang descrevendo que ele aplicava os ensinamentos do Buddha em sua vida cotidiana: Qualquer coisa que sua mente estivesse focalizada, ele tentaria vê-las como inconstante, stress e não-eu. Ajaan Fuang pediu que eu escrevesse de volta dizendo: — “Por um acaso, essas coisas alguma vez, te falaram que são inconstantes, estressantes e não-eu? Elas nunca falam, por isso não vá colocando a culpa nelas. Focalize naquilo que está dando percepções a elas, ali é onde a culpa reside”.

§ “Mesmo que suas perspectivas estejam corretas, se você se apegar a elas você está errado”.

§ A esposa de um tenente naval estava meditando em casa, quando de repente, ela teve o impulso de insultar Ajaan Fuang. Mesmo que ela tenha tentado tirar esses pensamentos da mente a todo o custo, ela não conseguiu. Muitos dias depois, ela foi até Ajaan Fuang para pedir perdão e ele disse a ela: — “A mente pode pensar coisas boas, então o que a impede de pensar coisas ruins? Qualquer coisa que esteja pensando, apenas observe — mas se os pensamentos são ruins, certifique-se de que você não agirá de acordo com eles”.

§ Um estudante da escola secundária disse que quando ele praticava meditação, se sua mente pensasse coisas boas ele dava passagem, mas caso contrário ele parava os pensamentos instantaneamente. Ajaan Fuang falou para ele: — “Apenas os assista. Veja quem é que está pensando coisas boas e coisas ruins. Os pensamentos bons e ruins vão desaparecer por eles mesmos, porque se incluem na categoria das Três Características de serem inconstantes, estressantes e não-eu”.

§ “Se a mente for pensar, deixe-a pensar, mas não se deixe enganar por seus pensamentos”.

§ “As *corrupções mentais* são como plantas aquáticas flutuantes. Você tem que movê-las constantemente para fora do seu caminho para ver a água cristalina abaixo. Se você não as puxar para os lados

continuamente, elas voltam a cobrir a água outra vez — mas pelo menos você sabe que a água abaixo é cristalina”.

§ Uma mulher reclamou para Ajaan Fuang que ela já meditava há muito tempo, mas ainda não conseguia cortar suas *corrupções*. Ele riu e falou: — “Você não tem que cortá-las. Você acha que pode? As *corrupções* fazem parte deste mundo antes mesmo de você chegar aqui. Você foi a pessoa que veio procurar por elas. Se você vê ou não, elas existem independentemente disso. E quem disse que elas são *corrupções*? Elas algum dia te disseram o nome delas? Elas apenas percorrem seu próprio caminho. Por isso tente familiarizar-se com elas. Veja seu lado bom e seu lado ruim”.

§ Um dia, Ajaan Fuang estava explicando para uma nova estudante como observar as *corrupções* surgindo e desaparecendo. Por coincidência, ela já era uma leitora veterana de livros de Dhamma, então ela ofereceu sua própria opinião: — “Ao invés de estar somente olhando para elas dessa forma, não deveria eu tentar extraí-las”?

“Se tudo o que você pensa é em extraí-las”, ele respondeu, “a fruta delas pode ter recém caído no chão e começar a crescer outra vez”.

§ Uma estudante de Ajaan Fuang falou para ele que ela havia atingido um ponto em sua meditação em que se sentia indiferente a tudo que se passava com ela. Ele a preveniu. “Sim, certamente, você pode estar indiferente desde que você não encontre algo que vá diretamente para o coração”.

§ “Todo mundo vive com sofrimento, sofrimento, sofrimento, mas ninguém compreende o sofrimento e é por isso que ninguém pode libertar-se dele”.

§ “Aqueles que sabem não sofrem. Aqueles que não sabem são os que sofrem. Existe sofrimento em cada vida — enquanto as cinco Khandhas existirem, o sofrimento tem que existir — mas se você realmente ganhar conhecimento, pode viver em paz”.

§ “Você tem uma oportunidade de ouro quando está doente. Você pode contemplar as dores que surgem da sua doença. Não deite e se recoste simplesmente. Medite sobre aquele exato momento. Contemple como as dores se comportam quando elas surgem. Não deixe a mente pôr-se de acordo com elas”.

§ Uma estudante de Ajaan Fuang estava fazendo tratamentos com cobalto contra o câncer, até que ela desenvolveu uma reação alérgica à anestesia. Os médicos estavam sem saber o que fazer, então ela sugeriu que tentassem o tratamento sem anestesia. Primeiramente, eles estavam relutantes para fazer isso, mas quando ela os assegurou que poderia usar o poder da sua meditação para suportar a dor, eles finalmente concordaram em tentar.

Depois do tratamento, Ajaan Fuang a visitou no hospital. Ela contou para ele que estava conseguindo concentrar a mente para suportar a dor, mas que ficava exausta. Ele a advertiu: — “Você pode usar os poderes de concentração para combater a dor, mas é um desperdício da sua energia. Você deve abordar a dor com discernimento, para ver que não é você. Não é sua. Sua consciência é uma coisa e a dor outra. Quando você puder ver isso dessa forma, as coisas se tornarão mais fáceis”.

§ Muitos meses depois, a mesma mulher foi escutar um monge famoso de Bangkok dar uma palestra sobre o ciclo da vida, morte e renascimento como um oceano de sofrimento. A palestra teve um efeito profundo nela, e depois quando foi visitar Ajaan Fuang, contou para ele. Enquanto ela falava, a imagem do oceano a tocou tão profundamente que lágrimas vieram a seus olhos, então ele falou: — “Agora que você sabe que é um oceano, por que você não cruza para o outro lado”? Isso foi o suficiente para acalmar suas lágrimas.

§ “O Buddha não nos ensinou a curar nossas dores. Ele nos ensinou como compreendê-las”.

§ “É verdade que doenças podem ser um obstáculo para a

meditação, mas se você for suficientemente inteligente para fazer da doença seu professor, verá que o corpo é um ninho de doenças, e que não deve apegar-se a ele como algo que é seu. Daí, então, poderá extrair os apegos relacionados ao corpo — porque absolutamente nada nele pertence a você. Ele é simplesmente uma ferramenta que você usa para fazer bom Kamma e pagar suas dívidas antigas de Kamma ruim enquanto você é capaz”.

§ “Quando você focalizar em observar dor e stress, tem que chegar a níveis sutis — até o ponto que você perceber que o stress surge no momento em que você abre seus olhos e vê as coisas”.

§ Conselho para uma mulher que teve que conviver com uma doença após a outra. “Use sua *sati* para contemplar o corpo até o ponto que você possa visualizá-lo como ossos caindo no chão amontoados, daí então você põe fogo neles até que não reste mais nada. Depois pergunte a você mesma: — “Isso aí é você”? Então por que ele te faz sofrer e sentir dor? Existe algum ‘você’ ali? Continue olhando até que você encontre o verdadeiro centro do Dhamma — até que não exista absolutamente nada de você. A mente então verá a si mesma, como ela realmente é, e abandonará o senso do ‘eu’ por si só”.

§ “Diga a você mesmo: A razão pela qual eu ainda sinto sofrimento é porque eu ainda tenho um ‘Eu’”.

§ “Vai chegar o dia em que a morte chegará para você, forçando você a abandonar tudo e qualquer coisa. É por isso que você deve praticar em abrir mão das coisas, bem antes, para que você fique bom nisso. Caso contrário — deixa eu te contar — vai ser difícil quando chegar a hora”.

§ “Você não deve ter medo da morte. Melhor que você tenha medo do nascimento”.

§ “Quando você morrer não se envolva com os sintomas de estar

morrendo”.

§ “Eleve a mente acima do que ela sabe”.

§ “Seja lá o que morra, deixe morrer, porém não deixe que o coração morra”.



# Realização

§ Essa palestra foi proferida para uma de suas estudantes que teria atingido um beco sem saída em sua meditação, e foi registrada em uma fita de áudio.

Uma vez em que a mente estiver firmemente estabilizada na respiração, você então tenta separá-la do seu objeto — da própria respiração. Preste atenção aqui: A respiração é um elemento, parte do elemento do vento. A consciência da respiração é outra coisa. Então, você tem duas coisas que se juntaram. Agora, quando você pode separá-las — através de perceber a natureza verdadeira da respiração como um elemento — a mente pode manter-se por si só. Afinal, a respiração não é você e você não é a respiração. Quando você pode separar as coisas desta forma, a mente ganha poder. Ela está desprendida da respiração, e é sábia sobre cada aspecto da respiração. Quando a *sati* é completa, ela é sábia de todos os aspectos da respiração, e pode separar-se deles.

Agora, se por um acaso, sua mente estiver forte e sua *sati* afiada enquanto você faz isso, esse é o momento em que o *insight* acontece. O conhecimento vai surgir naquele momento, avisando que você realmente está liberado. Porém, se sua *sati* ainda é fraca, você não vai poder se libertar. Somente quando sua *sati* for realmente resiliente é que você terá *sati* e *insight* surgindo no mesmo instante.

Isso é algo que você tem que contemplar continuamente sempre que tiver oportunidade. Quando você puder separar a mente do seu objeto, você estará livre de todas as aflições. Por isso, focalize sua atenção diretamente abaixo, na área do coração. Mantenha-se focado ali, e depois observe a respiração e o que é que está *ciente* da respiração. Seja o mais observador possível e eventualmente verá que essas duas coisas se separarão uma da outra. Quando elas estiverem separadas, você terá a oportunidade de investigar mais profundamente. E uma vez que você investigar esse único elemento, a respiração, verá que o que

você aprendeu se aplica a todas as outras coisas.

Quando você investigar a respiração, perceberá que ela não é um ser, não é uma pessoa — então, o que existe ali para se apegar? Você não pode agarrá-la e fazê-la parte de quem você é, porque simplesmente ela segue seu próprio caminho. Quando você olha para a respiração, pode ver que ela não tem um corpo — nenhuma cabeça, nenhuma perna, nenhuma mão, nenhum pé, absolutamente nada. Quando você vê isso, pode abandoná-la de acordo com sua realidade.

Os textos dizem: *‘Cago patinissaggo mutti analayo’*: Você se move para fora da respiração. Você remove suas preocupações por ela. Você já não a faz seu lar novamente — por que não é sua. Você a abandona de acordo com sua natureza original. Você a devolve. *Seja lá o que ela tiver, você devolve a natureza*. Todos os elementos — terra, água, ar, fogo e espaço — você devolve para a natureza. Você permite que eles retornem a seus estados originais. Quando você examinar todas essas cinco coisas, você verá que não são um ser, uma pessoa, não são ‘nós’ não são ‘os outros’. Você os deixa retornar a sua natureza original em todo e qualquer sentido.

Isso, então, nos traz até a mente, que é o que está ciente desses cinco elementos. *Com o que é que ela vai ficar agora?* Direcione seus poderes de observação para esse elemento que sabe, e que agora está separado, sem nada mais sobrando. Examine isso para distinguir uma coisa da outra e é daí que outro nível de *insight* surgirá.

Se você quiser ganhar o *insight* que abandona todas as coisas de acordo com sua natureza original, é necessário que exista uma realização especial que surge na hora do abandono. Se não houver essa realização, esse tipo de abandono é simplesmente um rótulo ou uma percepção, algo corriqueiro do dia a dia. É um discernimento mundano. Porém, quando essa realização surge no ato do abandono — no instante em que você abandona, o resultado vem diretamente para você, verificando, certificando que o que aconteceu é realmente autêntico: Você sabe. Você já abandonou. Por consequência, você pode experimentar a pureza dentro de você.

Isso é chamado de discernimento transcendental. Quando a realização surgir dentro de você, verificando o que você viu e o que fez,

é o que se chama de discernimento transcendental. Enquanto essa realização não surgir, seu discernimento é ainda mundano. Por isso, continue trabalhando na sua investigação sobre as coisas até que todas as condições estejam maduras. Assim, quando elas estiverem maduras, não haverá nada mais que você tenha que fazer, pois o discernimento transcendental penetra nas coisas completamente no mesmo instante que ele surge. Não é de forma nenhuma como discernimento mundano.

Portanto, o caminho que seguimos consiste em sermos observadores e investigar as coisas. Continue fazendo uma investigação focalizada até que você chegue a um ponto estratégico. Quando a mente chega naquele ponto, ela abandona automaticamente. O que acontece é que ela atinge um nível de completude — o Dhamma que reside nela está completo — e pode abandonar. Uma vez que abandonar, os resultados aparecerão imediatamente.

Então. Continue praticando. Não há nada a temer. Você *terá* que obter resultados sem dúvida nenhuma. Você obtêm resultados durante todo o caminho. Como agora mesmo, enquanto você está meditando aqui. Você sabe que a respiração e a mente estão confortáveis uma com a outra. Esse é resultado da prática. Mesmo que você ainda não tenha atingido o final do caminho, você está ganhando uma sensação de conforto e tranquilidade na sua meditação. A mente está em paz com a inspiração e a expiração. Enquanto a mente e a respiração não puderem separar-se, elas têm que se unir e se ajudar. A mente ajuda a respiração e a respiração ajuda a mente, até o ponto em que elas estejam totalmente familiarizadas uma com a outra. Uma vez que a mente esteja absolutamente familiarizada, ela pode abandonar. Enquanto a mente não souber de verdade, ela não abandonará de verdade.

Isso significa que você tem que se associar com a respiração, passar tempo com ela, e gradualmente conhecê-la. À medida que a mente ficar mais e mais familiar, ela será capaz de se desatar dos apegos do corpo, das sensações, percepções, fabricação de pensamentos (Sankhara) e *consciência* (*viññana khandha*). Suas perspectivas de identidade — vendo essas coisas como o “eu” — se desprenderão. Esse

é o caminho para a liberdade. No momento que esse discernimento transcendental surgir, você será livre. Você estará apto para se livrar de todas as verdades convencionais do mundo que dizem, ‘pessoa’, ‘eu’, ‘homem’, ‘mulher’, ‘nós’, ‘eles’, e daí por diante.

Mas enquanto você ainda não puder abrir mão dessas coisas, ainda tem que depender delas. Elas são suas paradas de descanso, *mas não o seu refúgio*. Vocês apenas se apoiam um no outro, para que possam se ajudar e progredir nesse caminho. Você não pode abrir mão dessas coisas, pois elas são o caminho da sua prática. Desde que você permaneça com a prática, não retrocederá. Mas no momento em que relaxar na prática, irá degradingolar imediatamente. Você será vítima de dúvidas, questionando se o Dhamma é verdadeiro ou não.

Você tem que se manter observante à mente, observante da consciência por si só. Não se trata de que a mente não esteja ciente, sabe? Sua natureza básica é a consciência. Simplesmente olhe para ela. A mente está ciente de tudo — ciente, mas ela ainda não pode abrir mão de suas percepções das convenções que mantém como verdade. Por isso, você tem que focalizar sua investigação nela. Focalize até que a mente e seus objetos se separem uns dos outros. Simplesmente continue persistindo. Se for persistente dessa forma, sem relaxar, suas dúvidas vão gradualmente desaparecer, desaparecer, e, eventualmente, você encontrará seu verdadeiro refúgio dentro de você, a consciência básica chamada *buddha*, que enxerga claramente através de todas as coisas. Isso é o Buddha, o Dhamma e o Sangha aparecendo dentro de você como seu refúgio supremo.

Ai então é quando você saberá o que realmente existe interiormente e o que realmente existe exteriormente, o que é na verdade uma área de descanso, e o que é realmente seu refúgio. Você será capaz de distinguir essas coisas.

As coisas exteriores são apenas áreas de descanso. Assim como o corpo é uma área de descanso. Pois no breve momento em que os elementos de terra, água, vento e fogo estão juntos balanceados, você pode descansar com o corpo. Mas no que diz respeito ao seu refúgio verdadeiro, você já o viu. É essa consciência básica por si só, dentro da mente. Sua consciência da respiração é um refúgio em um nível. Quando ela se separa da respiração, é um refúgio em outro nível. E no

que diz respeito ao seu refúgio verdadeiro — *buddha* — esse é a consciência que se situa mais internamente.

Quando você perceber isso, pronto, é tudo. É algo excelente e autônomo. É algo que sabe claramente e verdadeiramente, em todas as direções. Esse sim é o verdadeiro refúgio dentro de você.

No que diz respeito às coisas exteriores, elas são somente um suporte temporário, coisas que você pode depender por pouco tempo, assim como um par de muletas. Enquanto a respiração existir para manter essas coisas vivas, você as usa. Quando não existir mais respiração, problema encerrado. Os elementos físicos se separam e não dependem mais uns dos outros, por isso a mente retorna para seu próprio refúgio verdadeiro. E onde é isso? Onde está essa consciência *desperta* exatamente? Quando treinamos a mente para ser o refúgio de si mesmo, não existirá nenhuma tristeza naquele momento em um coração meditador.

A busca individual do Buddha foi por esse tipo de refúgio. Ele ensinou todos os seus discípulos a buscar proteção neles mesmos, pois podemos depender dos outros somente por um período temporário. Outras pessoas nos mostram o caminho até certo ponto. Mas se você quer o que é realmente verdadeiro e bom na vida, você tem que depender de você mesmo — ensinar a você mesmo, treinar-se, depender de você mesmo em todas as formas. Afinal de contas, seu sofrimento vem de você mesmo. Sua felicidade vem de você mesmo. É como comer: Se você não comer, como você vai ficar satisfeito? Se deixar para que as outras pessoas comam, você de nenhuma maneira ficará satisfeito. Se você quiser ficar satisfeito, você é que tem que comer. É o mesmo com a prática.

Você não pode se deixar apegar a coisas externas. As coisas lá fora são inconstantes. Impermanentes. Inconfiáveis. Elas mudam com cada inspiração e expiração. Isso não é só verdade para você, mas para todos. Se você não se separar um do outro enquanto estiver vivo, você se separa na hora da morte. Você se separa das coisas em cada inspiração e a cada expiração. Você não pode basear o propósito da sua vida nessas coisas — *e você não precisa*. Você apenas fala a si mesmo que as coisas são assim ao redor do mundo. O mundo não oferece nada duradouro. Não queremos que as coisas sejam dessa forma, mas elas são. Elas não

estão sob o controle de absolutamente ninguém. Isso não é só verdade sobre as coisas externas, mas também com as dentro de você. Você deseja que o corpo permaneça vivo, você não quer que ele morra, mas ele vai morrer. Você não quer que ele mude, mas ele muda, o tempo todo.

É por isso que você tem que pôr sua mente em forma, para que consiga refugiar-se nela mesma, de acordo com os princípios das habilidades que o Buddha ensinou. E você não precisa ter dúvidas da prática, pois todas as qualidades que precisam ser desenvolvidas já estão presentes dentro de você. Todas as formas do bem e do mal estão presentes dentro de você. Você já sabe qual é o bom caminho, qual o caminho fajuto, por isso, tudo o que tem a fazer é treinar seu coração para firmar-se no caminho bom. Pare e olhe para si mesmo bem agora. Você está no caminho certo? Seja lá o que estiver errado, não se apegue. Deixe ir embora. Passado, futuro, seja lá o que for, abandone tudo, deixe somente o presente. Mantenha a mente aberta e tranquila no presente todo o tempo, e após isso, comece a investigação.

Você já sabe que as coisas externas não são você ou suas, porém dentro de você, existem diversos níveis que você tem que examinar. *Muitos níveis que você tem que examinar!* Até mesmo a mente não é realmente sua. Ainda existem coisas que são inconstantes e estressantes dentro dela. Às vezes ela quer fazer isso, às vezes aquilo; não é realmente sua. Por isso não se apegue demasiadamente a ela.

Formações de pensamentos são o grande problema. Às vezes, as formações criam bons pensamentos; às vezes, pensamentos malevolentes, mesmo que você saiba disso. Você não quer pensar nessas coisas, porém, elas continuam aparecendo na sua mente, apesar de suas intenções. Por isso você deve considerar que as formações não são suas. Examine-as. Não existe nada confiável nelas. Elas não duram. São eventos impessoais, por isso as abandone de acordo com sua própria natureza.

E o que existe ali que é seguro, confiável e verdadeiro? Continue buscando. Focalize sua *sati* na respiração e pergunte a você mesmo bem ali. Eventualmente você verá com distinção o que está dentro de você. Sempre que você tiver dúvidas ou problemas na prática, focalize na respiração e pergunte à mente ali mesmo, e a compreensão surgirá,

para enfraquecer suas ideias errôneas e ajudar você a deixar seu impasse pra trás.

Porém, até mesmo esse entendimento é inconstante, estressante e não-eu. *Sabbe dhamma anatta*: Tudo o que surge, o Buddha disse, é inconstante e não-eu. Mesmo os entendimentos que surgem na mente não são constantes. Às vezes, eles surgem; às vezes não. Por isso não se apegue muito a eles. Perceba quando eles aparecerem e depois permita que sigam seu próprio rumo. Permita que suas perspectivas sejam Perspectivas Corretas, i.e., que não ultrapassem limites ideais. Se você ultrapassar desses limites com elas, você se apega nelas demasiadamente, e depois elas acabam se tornando errôneas para você, pois você perdeu de vista o que você está fazendo.

O resumo de tudo isso é: quanto mais *sati* na sua prática, melhor. Assim que sua habilidade de manter algo em mente vai amadurecendo mais e mais e se torna mais e mais completa, ela se transforma em algo transcendente. O discernimento transcendental, que mencionamos acima, surge do poder da sua *sati* à medida que ela se torne mais e mais completa.

Por isso, continue treinando sua *sati* até que ela seja uma *Sati Notável*. Tente mantê-la constante, persistente e focalizada até que você veja as coisas como elas são. Essa é a maneira em que você fará progresso nos ensinamentos do Buddha.

# Libertação

§ “Nossa prática é ir contra a corrente, contra o fluxo. E para onde estamos indo? Para a origem da corrente. Esse, é o lado da ‘causa’ da prática. O lado do ‘resultado’, é aquele que podemos abandonar os apegos e estamos completamente descansados”.

§ “Os estágios da prática... Na verdade os diferentes estágios não dizem o que são. Nós simplesmente atribuímos nomes a eles. Enquanto você estiver preso a esses nomes inventados, você nunca se libertará”.

§ “Quando você ensina as pessoas, você tem que ensiná-las de acordo com seus temperamentos e suas aptidões, mas eventualmente todos chegam ao mesmo ponto: o desapego”.

§ “*Nibbana* é sutil e requer muito discernimento. Não é algo que a força do desejo pode alcançar. Se pudéssemos chegar lá através da força do desejo, neste momento todos no mundo já teriam chegado lá”.

§ “Algumas pessoas falam sobre: ‘*nibbana* temporário, *nibbana* temporário,’ mas como *nibbana* pode ser temporário? Se for *nibbana*, tem que ser constante. Se não é constante, não é *nibbana*”.

§ “Quando eles falam que *nibbana* é vazio, eles querem dizer que é vazia de *corrupções mentais*”.

§ “Bem onde não existe ninguém para sentir dor, ninguém para morrer. Bem ali. Está em cada um de nós. É como se sua mão estivesse com a palma virada para baixo, e você a vira para cima — porém, somente pessoas de discernimento serão capazes de fazer isso. Se você



for devagar para entender esse ponto, você não verá, você não perceberá, você não irá além do nascimento e da morte”.

§ “O coração quando liberado é como o elemento do fogo no ar. Quando o fogo se extingue, ele não é aniquilado em nenhum lugar. Ele ainda se difunde no espaço, porém ele não pega fogo em nenhum graveto, por isso ele não aparece”.

“Quando a mente se ‘extingue’ de *corrupções*, ela continua lá, mas quando novos gravetos vêm, eles não pegam fogo, não se aderem — nem mesmo a si mesmo”.

“Isso que é chamado libertação”.

# Glossário

*Abhidhamma* — A terceira das três coleções que formam o cânone em pali, composto de acordos sistemáticos, baseados em listas de categorias tiradas dos ensinamentos do Buddha.

*Ajaan* — Professor, mentor, mestre.

*Anatta* — Não-eu. (Veja Prefácio dos tradutores).

*Apadana Avadana* — Contos registrados em uma parte posterior do cânone em pali, declarando que o Buddha e seus discípulos entraram no caminho do despertar, por presentear um Buddha anterior, e terem dedicado o mérito do presente para um tipo particular de despertar.

*Arahant* — Uma Pessoa Digna ou a Pessoa Pura, ou seja, a pessoa cujo coração está livre dos afluentes das corrupções mentais, que não está destinada a nascer novamente. O epíteto para o Buddha; o nível mais alto de seus Discípulos Nobres.

*Bhava* — Devenir. “Estados de identificação”; “tornar-se”. (Veja Prefácio dos tradutores).

*Brahma* — Um habitante de um dos níveis celestiais, material ou imaterial, mais alto; uma posição adquirida — embora não para sempre — por meio do cultivo da virtude e da absorção meditativa (*jhana*), juntamente com atitudes de boa vontade, compaixão, empatia com a felicidade dos outros e equanimidade.

*Buddho* — Despertado. Um epíteto do Buddha.

*Chedi* — Uma torre cônica, que contém relíquias do Buddha ou dos seus discípulos, objetos relacionados a eles, ou cópias de escrituras budistas.

*Cetas* — Ato mental que está ciente e alerta dos sentidos e dos fenômenos mentais.

*Viññana* — Consciência. Ato mental que reconhece e registra processos sensoriais, sensações e impressões mentais no momento em que ocorrem.

*Dhamma* — Darma. Os ensinamentos do Buddha; a prática desses ensinamentos; a libertação do sofrimento atingido como o resultado daquela prática.

*Jataka* — Contos registrados no cânone budista, que supostamente ilustram histórias de vidas passadas do Buddha.

*Jhana* — Absorção meditativa em uma sensação singular; percepção mental.

*Kamma* — Carma. Ato intencional — em pensamento, palavra ou ação — trazendo consequências para o agente da ação baseado na qualidade de sua intenção.

*Khandha* — Conglomerado. As cinco *Khandhas* são as partes integrantes da experiência dos sentidos, base para o sentido do “eu”. Eles são: *rupa* (forma física ou informações sensoriais); *vedana* (prazer, dor, nem prazer nem dor); *sañña* (rótulos, nomes, conceitos, percepções); *sankhara* (fabricações mentais, formação de pensamentos); *viññana* (consciência sensorial; se refere à mente como o sexto sentido).

*Kilesa* — Corrupções ou Corrupções Mentais. (Veja Prefácio dos tradutores).

*Nibbana* — Nirvana. Libertação. A extinção da paixão, aversão e delusão na mente, resultando na total libertação do sofrimento e do stress.

*Pali* — O nome da versão mais antiga do Canon Budista (Escrituras Budistas); também a língua em que foi escrito.

*Parami* — Perfeição; Dez qualidades cujo desenvolvimento leva à Libertação: generosidade, virtude, renúncia, discernimento, persistência, paciência, honestidade, determinação, boa vontade e equanimidade.

*Piti* — Plenitude. Uma sensação de intensa satisfação e completude

corporal e mental.

*Sangha* — A comunidade dos seguidores do Buddha. No nível convencional se refere à ordem monástica budista. Idealmente, referem-se àqueles seguidores do Buddha — sejam eles ordenados ou não — que praticaram até o ponto de pelo menos terem adquirido as primeiras qualidades transcendentais que culminam a Libertação. O Buddha, o Dhamma e o Sangha juntos são chamados de Três Joias. Buscar refúgio nas Três Joias — basear-se neles como o guia definitivo da sua vida — é o que torna uma pessoa um (a) budista.

*Sati* — É a habilidade de manter algo em mente, constantemente, sem interrupções. (Veja Prefácio dos tradutores).

*Sankhara* — Fabricação.

*Sumeru* — Uma montanha mística, imensamente alta, que supostamente seria o centro do universo, no norte do Himalaia.

*Than Phaw* — Pai Reverendo. Um termo de respeito e de afeto usado para referir-se a monges veteranos no sudeste da Tailândia.

*Vessantra* — O Buddha em sua penúltima vida, na qual ele aperfeiçoou a virtude de generosidade não só abrindo mão de seu Reino, mas também das coisas que ele mais amava: seus filhos e sua esposa.

*Vipassana* — Visão-clara ou Visão-Clara Liberadora. Insight. (Veja Prefácio dos tradutores).

*Wat* — Monastério; templo.

# Apêndice: Os Sete Passos

§ Anexo do livro *‘Mantendo a Respiração em Mente: Método 2, de Ajaan Lee Dhammadharo.*

## EXISTEM SETE PASSOS BÁSICOS :

1. Comece respirando três ou sete vezes, longa e profundamente, inspirando e expirando, pensando *bud-* na inalação, e *dho* na exalação. Mantenha cada sílaba de meditação sincronizada com a respiração.

2. Esteja claramente ciente de cada inspiração e expiração.

3. Observe a respiração enquanto ela entra e sai, notando se ela se está confortável ou desconfortável, ampla ou estreita, obstruída ou fluindo livremente, rápida ou devagar, curta ou longa, quente ou fria. Se a sensação da respiração não estiver confortável, faça ajustes até que esteja. Por exemplo, se inspirar e expirar longamente é desconfortável, tente inspirar e expirar de maneira mais breve. No momento em que você notar que a respiração se está confortável, deixe que essa sensação de conforto se espalhe por diferentes partes do corpo.

Para começar, inspire a sensação da respiração na base do crânio e deixe fluir até a base da coluna. Então, se você for homem, deixe-a fluir para baixo, em direção da sua perna direita até a sola do pé, para o final dos dedos, e para fora. Inspire a sensação da respiração novamente e deixe-a descer seguindo a coluna, para baixo da sua perna esquerda e até o final dos dedos, e para fora. (Para as mulheres, comece com o lado esquerdo primeiro, pois o sistema nervoso dos homens e das mulheres é diferente).

Depois disso, deixe que a respiração da base do crânio se espalhe para baixo dos dois ombros, passando os cotovelos e os pulsos, para a ponta

dos dedos e dali para fora.

Permita que a respiração na base da garganta se espalhe para baixo até o nervo central na frente do corpo, passando os pulmões e o fígado, continuando abaixo até a bexiga e o cólon.

Inspire bem no meio do peito e deixe a inspiração descer até seus intestinos.

Deixe que todas as sensações da respiração se espalhem para que elas possam se conectar e fluir juntas, e você notará uma melhora significativa no seu bem estar.

#### 4. Aprenda quatro maneiras de ajustar a respiração:

- a. Inspiração longa e expiração longa,
- b. Inspiração longa e expiração curta,
- c. Inspiração curta e expiração longa,
- d. Inspiração curta e expiração curta.

Respire da maneira que for mais confortável para você. Ou, melhor ainda, aprenda a respirar confortavelmente de todas as quatro maneiras, pois as condições físicas e sua respiração estão sempre mudando.

5. Familiarize-se com as bases ou pontos focais da mente — os pontos de descanso da respiração — e centralize sua consciência naquele que esteja mais confortável. Alguns desses pontos são:

- a. na ponta do nariz,
- b. no meio da cabeça,
- c. no palato,
- d. na base da garganta,
- e. no esterno (osso situado na parte anterior do tórax),
- f. no umbigo (ou o ponto bem acima dele).

Se você sofrer de dores de cabeça frequentes ou problemas nervosos, não focalize em nenhum ponto acima da base da garganta. E não tente forçar a respiração ou colocar-se em um transe. Respire livre e

naturalmente. Deixe com que a mente esteja à vontade com a respiração — mas não até o ponto em que ela escape.

6. Faça sua consciência expandir — seu sentido da sensação consciente — através do corpo inteiro.

7. Conecte as sensações da respiração por todas as partes do corpo, permitindo que fluam juntas confortavelmente, mantendo sua atenção o mais ampla possível. Uma vez que você esteja totalmente consciente dos aspectos da respiração, que já conhece no seu corpo, também chegará a ter o conhecimento de vários outros aspectos. A respiração, por sua natureza, tem muitos aspectos particulares: sensações de respiração fluindo nos nervos, outras fluindo ao redor dos nervos, e também sensações que se expandem dos nervos para todos os poros. As sensações de respiração benéficas e danosas estão misturadas por sua própria natureza.

#### RESUMINDO :

(a) Com o propósito de melhorar a energia existente em cada parte do seu corpo, para que você possa lutar contra doenças e dor; e (b) com o propósito de clarificar o conhecimento que já existe dentro de você, para que se converta em uma base para as habilidades que levam até a libertação e a pureza do coração — deve-se manter os sete passos sempre em mente, pois são absolutamente básicos para cada aspecto da meditação focada na respiração.

\* \* \*

Se existir algo impreciso ou equivocado nesta tradução, pedimos desculpas ao autor e ao leitor pelos erros involuntários. Esperamos que o leitor consiga colocar os ensinamentos em prática e que encontre a verdade, que as palavras demonstram em seus corações.

*O Tradutor*

*sabbe satta sada hontu  
avera sukha-jivino  
katam puñña-phalam mayham  
sabbe bhagi bhavantu te*

Que todos os seres vivos vivam felizes,  
sempre livres de animosidade.  
Que todos eles compartilhem as benções  
brotando do bem que eu fiz.



# Table of Contents

Página do título	2
Direitos autorais	3
Prefácio dos Tradutores	4
Agradecimentos	7
Introdução	8
Cuidado com o que se fala	15
Cuidado com o que se Come	20
Pessoas Praticando o Dhamma	23
Ações Meritórias	29
Estudante/Professor	33
Vivendo no Mundo	36
A Vida Monástica	43
Meditação	50
Respiração	57
Visões e Sinais	64
Precisamente na Consciência	72
Contemplação	75
Realização	81
Libertação	88
Glossário	90
Apêndice: Os Sete Passos	93
Dedicatória	96