



O Caminho para a Paz

Por **Ajaan Chah**

Organização: Gustavo Mokusen

Sila (ética, preceitos), *Samadhi* (meditação completa) e *Prajna* (sabedoria) são os nomes dados aos diferentes aspectos da prática do caminho óctuplo. Praticar *sila*, *samadhi* e *prajna*, significa que praticamos com nós mesmos. *Sila* correto existe aqui, assim como *samadhi* e *prajna* corretos existem aqui. Por quê? Porque nosso corpo está bem aqui! Temos mãos, temos pernas, bem aqui. Aqui é onde praticamos. O importante é compreender que o potencial para todos está dentro de cada um. O pensamento, corpo e a linguagem estão conosco aqui e agora. Praticamos a virtude, o que significa tomar cuidado para evitar as ações inábeis. Por exemplo, no passado pode ser que não tenhamos tomado muito cuidado com a linguagem: linguagem mentirosa significa subtrair ou exagerar a verdade; linguagem grosseira significa que estamos constantemente sendo abusivos ou rudes com os outros - "idiota", "escória", e assim por diante; linguagem frívola significa tagarelice sem objetivo, falar de modo estúpido sem propósito ou substância. Entregamo-nos a tudo isso - sem restrição! Em suma, manter *sila* significa *observar* a si mesmo, cuidando das ações, pensamentos e linguagem.

Então, quem será o observador? Quem assumirá a responsabilidade pelas ações? Quem é "aquele que sabe" antes de mentir, ofender ou dizer algo frívolo? Contemple isso: quem quer que seja "aquele que observa", é ele quem deve assumir a responsabilidade por *sila*. Traga essa atenção para observar suas ações, pensamentos e linguagem. Esse conhecimento, essa atenção, é o que usamos para observar a prática. Para manter *sila* usamos aquela parte da mente que direciona as ações e que nos leva a praticar o bem. Observe a mente rebelde e discipline-a assumindo a responsabilidade por todas as ações e palavras. Olhe para isso e contemple isso. O Buda nos ensinou a sermos cautelosos com as nossas ações. Quem é o cauteloso?

A prática envolve o estabelecimento de *sati*, atenção plena, "naquele que sabe". "Aquele que sabe" é aquela mesma intenção mental que anteriormente nos desviou do caminho por meio de todos os tipos de comportamentos desenfreados. "Aquele que sabe" é aquilo que nos leva a falar. Está dentro da mente. Foque a atenção plena (*sati*) - mantendo-a sempre na memória - nesse "que sabe". Deixe o saber cuidar da sua prática. Use *sati*, ou atenção plena, para manter a mente lembrando o momento presente e mantenha a compostura mental desse modo. Faça a mente cuidar de si mesma. Faça bem feito.

Se a mente for realmente capaz de cuidar de si mesma, não será tão difícil observar a linguagem e as ações, pois estas são supervisionadas pela mente. Em outras palavras, manter *sila* - cuidar das nossas ações, pensamentos e linguagem - não é uma coisa tão difícil. Mantemos a atenção em todos os momentos e em todas as posturas, seja em pé, caminhando, sentado ou deitado. Antes de realizar qualquer ação, falar, ou se envolver em conversas, estabelecemos primeiro a atenção plena. Devemos ter *sati*, estar com atenção plena, antes de fazer qualquer coisa. Praticamos assim até sermos fluentes. Praticamos dessa forma para que possamos estar a par com o que estiver acontecendo na mente, até o ponto em que a atenção plena se torne sem esforço e estejamos atentos antes de agir, atentos antes de falar. É assim que estabelecemos a atenção plena no coração. É com "aquele que sabe" que cuidamos de nós mesmos. Cuidando da linguagem e das ações, estas se tornam graciosas e agradáveis aos olhos e ouvidos, enquanto permanecemos confortáveis e à vontade com essa contenção. Se praticarmos a atenção plena e contenção até que isso se torne algo confortável e natural, a mente se tornará firme e resoluta na prática de *sila* e na prática da contenção. Consistentemente iremos prestar atenção à prática e, assim, alcançaremos a concentração. A característica de estar inabalável na prática da atenção plena e da contenção é chamada *samadhi*. A mente estará firmemente concentrada nesta prática de *sila* e contenção. Estar firmemente concentrada na prática de *sila* significa que há uniformidade e consistência na prática da atenção plena e da contenção. Estas são as características dos fatores externos na prática de *samadhi*. No entanto, também tem um lado interno mais profundo.

Uma vez que a intenção na mente para a prática, bem como *sila* e *samadhi*, estiverem firmemente estabelecidos, seremos capazes de investigar e refletir sobre o que é benéfico e



prejudicial - perguntando a nós mesmos: "Isso está adequado?"... "Isso é benéfico?" enquanto experimentamos diferentes objetos mentais. Quando a mente faz contato com diferentes visões, sons, aromas, sabores, sensações táteis ou ideias, "aquele que sabe" surgirá e estabelecerá a consciência de gosto ou não gosto, felicidade ou sofrimento, e os diferentes tipos de objetos mentais que experimentamos. Veremos com clareza e veremos muitas coisas diferentes. Se estivermos atentos, veremos os diferentes objetos que surgem na mente e a reação que ocorre ao experimentá-los. "Aquele que sabe" irá automaticamente tomá-los como objetos de contemplação. Uma vez que a mente esteja vigilante e a atenção plena esteja firmemente estabelecida, notaremos todas as reações expressas através do corpo, da linguagem, ou da mente, na medida em que os objetos mentais forem experimentados. *Prajna* é o aspecto da mente que percebe intrinsecamente que os próprios objetos mentais fazem parte do campo da consciência que se auto-origina. Isto é *prajna* em seus estágios iniciais, que amadurece como resultado da prática.

Isso significa que também podemos começar a nos apegar ao que é bom ou saudável. Tememos quaisquer defeitos ou falhas na mente - ansiosos que possam prejudicar nosso *samadhi*. Ao mesmo tempo, começamos a ser diligentes e trabalhar duro, bem como amar e alimentar a prática. Continuamos praticando assim tanto quanto possível, e pode ser que cheguemos ao ponto em que estaremos constantemente julgando e criticando todos aqueles que encontramos, onde quer que formos, o que naturalmente é um desvio da prática. Estaremos constantemente reagindo com atração ou aversão ao mundo ao nosso redor, tornando-nos cheios de todos os tipos de incerteza e continuamente nos apegando a visões do modo correto e incorreto de praticar. É como se estivéssemos obcecados com a prática. Entretanto, desde que isso não cause sofrimento em nós e nos outros, não precisamos nos preocupar com isso ainda - nesse ponto é melhor praticar muito do que pouco. Praticamos muito e nos dedicamos a cuidar do corpo, da linguagem e da mente. Nunca faremos demasiado. A prática da atenção plena e da contenção com o corpo, a linguagem, e a mente é a distinção consistente entre o que é e o que não é benéfico. Tornamos-nos concentrados dessa maneira e, estando conectados firmes e inabaláveis a esse modo de prática, significa que a mente realmente se torna *sila*, *samadhi* e *prajna* - as características da prática descritas nos ensinamentos.

À medida que continuamos a desenvolver e manter a prática, essas diferentes características e qualidades são aperfeiçoadas juntas na mente. No entanto, praticar *sila*, *samadhi* e *prajna* neste nível ainda não é suficiente para produzir os fatores de *jhana* - a prática ainda é muito grosseira. Ainda assim, a mente já está bastante refinada - no lado refinado do grosseiro! Para uma pessoa comum, não treinada, que não tenha cuidado da mente ou praticado muita atenção plena e meditação, somente esse tanto já é algo bastante refinado. Neste nível, podemos sentir uma sensação de satisfação ao sermos capazes de praticar em toda a dimensão completa da nossa habilidade. Isso é algo que veremos por nós mesmos; algo que deve ser experimentado pela mente do próprio praticante.

Sendo assim, significa que o praticante já está no caminho, ou seja, praticando *sila*, *samadhi* e *prajna*. Estes devem ser praticados em conjunto, pois se algum deles estiver faltando, a prática não se desenvolverá corretamente. Quanto mais *sila* melhora, mais firme se torna a mente. Quanto mais firme for a mente, mais confiante se torna *prajna* e assim por diante... Cada parte da prática apoiando e aprimorando todas as outras. Conforme aprofundamos e refinamos a prática, *sila*, *samadhi* e *prajna* irão amadurecer juntos no mesmo ponto - são refinados a partir da mesma matéria-prima. Em outras palavras, o Caminho tem um começo grosseiro, mas, como resultado do treinamento e refinamento da mente através da meditação e da reflexão, torna-se cada vez mais sutil. À medida que a mente se torna mais refinada, a prática da atenção plena torna-se mais concentrada, concentrando-se em uma área cada vez mais limitada. A prática realmente se torna mais fácil à medida que a mente se volta mais e mais para se concentrar em si mesma. Não cometemos mais grandes erros. Agora, se quando a mente for afetada por um assunto específico surgirem dúvidas - por exemplo, se agir ou falar de certo modo será certo ou errado - simplesmente continuamos a conter a proliferação mental e, intensificando o esforço na prática, continuamos dirigindo a atenção cada vez mais fundo dentro da mente. A prática de *samadhi* se tornará progressivamente mais firme e mais concentrada. A prática de *prajna* é aprimorada para que possamos ver as coisas com mais clareza e com maior facilidade.

O resultado final é que somos claramente capazes de ver a mente e seus objetos, sem ter que fazer qualquer distinção entre a mente, o corpo ou a linguagem. Conforme continuamos dirigindo a atenção para dentro e a refletir sobre o Dharma, a faculdade da sabedoria gradualmente amadurece, e eventualmente ficamos contemplando a mente e os objetos mentais - o que significa



que começamos a sentir o corpo sem a excessiva concretude que outrora lhe havíamos atribuído. Através do insight, não estaremos mais tateando ou incertos na compreensão do corpo e do modo como ele é. A mente experimenta as características físicas do corpo como objetos imateriais que entram em contato com a mente. Em última análise, estamos contemplando apenas a mente e os objetos mentais - aqueles objetos que entram em contato com a consciência. Agora, examinando a verdadeira natureza da mente, podemos observar que, em seu estado natural, não há preocupações ou problemas que prevalecem. É como um pedaço de pano ou uma bandeira amarrada ao final de um poste. Enquanto estiver por conta própria e sem perturbações, nada acontecerá.

No seu estado natural não existe na mente amor ou ódio, nem a busca em culpar outras pessoas. A mente é independente, existindo em um estado de pureza que é verdadeiramente claro, radiante e imaculado. Em seu estado puro, a mente é pacífica, sem felicidade ou sofrimento - na verdade, sem ser obstruída por qualquer tipo de sensação (*vedana*). Esse é o verdadeiro estado da mente. Portanto, o propósito da prática é a busca interior, aprofundando e investigando até alcançar a mente original. A mente original também é conhecida como a mente pura. A mente pura é a mente sem apego ou aversão, sem ser afetada por objetos mentais. Em outras palavras, a mente não persegue os diferentes tipos de objetos mentais agradáveis ou foge dos desagradáveis. Em vez disso, a mente está em um estado de contínua vigília e conhecimento - completamente consciente de tudo o que está sendo experimentado. Quando a mente está nesse estado nenhum objeto mental agradável ou desagradável que seja experimentado será capaz de perturbá-la. A mente não "se torna" nada. Em outras palavras, nada pode abalá-la. A mente se conhece como pura. Desenvolveu a sua própria independência verdadeira; alcançou seu estado original. Como ser capaz de fazer com que esse estado original surja? Através da faculdade da atenção plena, refletindo e vendo que todas as coisas são meras condições surgindo da influência dos elementos, sem que nenhum indivíduo as esteja controlando. Assim é como ocorre com a felicidade e o sofrimento que experimentamos. Quando esses estados mentais surgem, eles são apenas "felicidade" e "sofrimento". Não há dono da felicidade. A mente não é a proprietária do sofrimento - os estados mentais não pertencem à mente. Veja por você mesmo. Felicidade é apenas o estado de felicidade; o sofrimento é apenas o estado de sofrimento. Somos meramente os conhecedores desses estados. No passado, porque as raízes da cobiça, da raiva e da delusão existiam na mente, sempre que o mais trivial objeto mental agradável ou desagradável fosse notado, a mente reagiria imediatamente - nós o tomaríamos experimentando a felicidade ou o sofrimento. Continuamente estaríamos nos entregando a estados de felicidade ou sofrimento. Assim é como ocorre enquanto a mente não se conhece - enquanto não for clara e iluminada. A mente que não está livre é influenciada por quaisquer objetos mentais que experimenta. Em outras palavras, não tem refúgio, incapaz de verdadeiramente realizar a originação de si mesma (a mente pura auto-originada). Recebemos uma impressão mental agradável e ficamos de bom humor, recebemos outra desagradável e tudo desaba. A mente esquece de si mesma.

Em contraste, a mente original está além do bem e do mal. Essa é a natureza original da mente. Se nos sentimos felizes por experimentar um objeto mental agradável, isso é só uma delusão. Se nos sentimos infelizes por experimentar um objeto mental desagradável, isso é só uma delusão. Objetos mentais desagradáveis fazem com que sofremos e os agradáveis nos fazem felizes - esse é o mundo. Objetos mentais vêm com o mundo. Objetos mentais são o mundo, dando origem à felicidade e sofrimento, bem e mal, e tudo o que está sujeito à impermanência e incerteza. Quando alguém se separa da mente original, tudo se torna incerto - apenas há o nascimento e a morte sem fim, a incerteza e a apreensão, o sofrimento e a dificuldade, sem nenhuma forma de deter ou cessar esse ciclo, o ciclo interminável de renascimentos.

Samadhi significa uma mente firmemente concentrada no estado puro e original da mente, e quanto mais praticamos, mais firme a mente se torna. Quanto mais firmemente a mente está concentrada, mais resoluta na prática ela se torna. Quanto mais você contemplar, mais confiante ficará. A mente se torna verdadeiramente estável - a ponto de não poder ser influenciada por nada. Estamos absolutamente confiantes de que nenhum único objeto mental tem o poder de nos abalar. Objetos mentais são objetos mentais; a mente é a mente. A mente experimenta estados mentais bons e ruins, felicidade e sofrimento, porque é deludida pelos objetos mentais. Se não for deludida pelos objetos mentais, não há sofrimento. A mente não-deludida não pode ser abalada. Simplesmente falando, esse estado que surgiu é a própria mente. Se contemplamos de acordo com a verdade o modo como as coisas são, podemos ver que existe apenas um caminho, sendo nosso dever segui-lo. Se nos apegamos à felicidade, estaremos fora do caminho - porque se apegar à felicidade causará sofrimento. Se nos apegamos à tristeza, pode ser a causa para o surgimento do



sofrimento. Entendemos isso - já estamos com a atenção plena e com o entendimento correto - mas, ao mesmo tempo, ainda não somos capazes de abandonar completamente os nossos apegos.

Então, qual é a maneira correta de praticar? Temos que adotar o caminho do meio, o que significa acompanhar os vários estados mentais de felicidade e sofrimento, enquanto que ao mesmo tempo nos mantemos na equanimidade que nos for possível.

Essa é a maneira correta de praticar - mantemos a atenção plena e a plena consciência, mesmo se ainda não formos capazes de abrir mão do objeto de apego ou aversão. Esse é o caminho correto, pois sempre que a mente se apega a estados de felicidade ou sofrimento, a consciência desse apego está sempre presente. Isso significa que quando a mente se apega a estados de felicidade, não elogiamos nem damos valor a isso, e sempre que a mente se apega a estados de sofrimento, não criticamos. Desta forma podemos realmente observar a mente tal como ela é. A felicidade não é problema, o sofrimento não é problema. Há o entendimento de que nenhum desses estados é o caminho correto. Podemos ser incapazes de abandoná-los, mas podemos estar com a atenção plena e a plena consciência. Com a atenção plena estabelecida, não atribuímos indevido valor à felicidade ou ao sofrimento. Não damos demasiada importância a nenhuma dessas duas direções que a mente pode tomar, sem restar qualquer dúvida. Sabemos que perseguir qualquer um desses caminhos não é o caminho de prática correto, então, em todos os momentos, consideramos o meio-termo da equanimidade como o objeto da mente. Quando praticamos até o ponto no qual a mente vai além da felicidade e do sofrimento, a equanimidade necessariamente surge como o caminho a seguir. Devemos gradualmente segui-lo, pouco a pouco - com o coração apaziguado sabendo o caminho para além das contaminações existe.

Sempre que a felicidade surge e a mente se apega, temos que contemplar essa felicidade, e sempre que a mente se apega ao sofrimento, temos que contemplar esse sofrimento. Eventualmente, a mente alcançará um estágio no qual estará plenamente consciente da felicidade e do sofrimento. Nesse ponto será capaz de deixar de lado a felicidade e o sofrimento, o prazer e a dor, e deixar de lado tudo o que é o mundo e assim nos tornamos o "conhecedor dos mundos". Uma vez que a mente - "aquele que sabe" - possa abrir mão, poderá se estabelecer nesse ponto.

É nesse ponto que a prática se torna realmente interessante. Onde quer que haja apego na mente, continuamos insistindo na observação daquele ponto, sem desistir. Se há apego à felicidade, continuamos observando, não deixando a mente ser levada por esse estado. Se a mente se apega ao sofrimento, nós observamos isso e realmente contemplamos, imediatamente. É como pisar em espinhos: é claro que não procuramos pisar em espinhos, tentamos evitá-los, mas mesmo assim às vezes pisamos em um. Mesmo que saibamos disso, somos incapazes de evitar pisar naqueles 'espinhos'. A mente ainda segue vários estados de felicidade e sofrimento, mas não se apega completamente, pois agora está no caminho da pacificação. Sustentamos um esforço contínuo para dissolver qualquer apego na mente - para dissolver e deixar ir tudo aquilo que é o mundo da mente.

Algumas pessoas querem pacificar a mente, mas não sabem o que é realmente a verdadeira paz. Não conhecem a mente pacífica! Existem dois tipos de paz - a paz que vem através de *samadhi* e a paz que vem através de *prajna*. A mente que está em paz através de *samadhi* pode ainda estar deludida. Pois a paz que vem através da prática de *samadhi* depende da mente estar separada dos objetos mentais, desfrutando o próprio estado de *samadhi*. Quando não está experimentando nenhum objeto mental, então há calma e conseqüentemente a pessoa se apega à felicidade que vem com essa calma. No entanto, sempre que há impacto através dos sentidos, a mente cede imediatamente. Tem medo dos objetos mentais. Tem medo da felicidade e do sofrimento; tem medo de elogios e críticas; medo de formas, sons, aromas e gostos.

Quem experimenta a paz apenas por meio da dependência de *samadhi* tem medo de tudo e não quer se envolver com ninguém ou nenhuma coisa. As pessoas que praticam *samadhi* desse modo apenas querem ficar isoladas em uma caverna em algum lugar, onde possam experimentar a felicidade de *samadhi* sem ter que sair. Onde quer que haja um lugar pacífico, elas se esgueiram e se escondem. Esse tipo de *samadhi* envolve muito sofrimento - as pessoas acham difícil deixar esse estado e conviver com outras pessoas. Elas não querem ver formas ou ouvir sons, não querem experimentar nada! Elas têm que viver em algum lugar calmo e especialmente reservado, onde ninguém venha e perturbe com conversas. Necessitam um ambiente realmente pacífico.

Esse tipo de paz não produz os resultados esperados. O Buda não ensinou a praticar *samadhi* como fonte de delusão. Se alguém pratica assim, então pare. Se a mente alcançou a tranquilidade, use-a como base para a contemplação. Contemple a paz da concentração em si e



use-a para conectar a mente e refletir os diferentes objetos mentais que a mente experimenta. Contemple as três características de *anicca* (impermanência), *dukkha* (sofrimento) e *anatta* (não-eu). Reflita o mundo todo. Quando tiver contemplado suficientemente, está tudo bem em restabelecer a calma de *samadhi*. Pode reentrar em *samadhi* através da meditação sentada e depois, com calma restabelecida, continuar com a contemplação. À medida que ganhamos conhecimento, usamos para combater as contaminações, para treinar a mente.

A paz que surge através de *prajna que brota do samadhi* é distinta, porque quando a mente se retira do estado de tranquilidade, a presença de *prajna* afasta o medo das formas, sons, aromas, sabores, sensações táteis e ideias. Significa que, logo que ocorra o contato sensorial, a mente imediatamente tem consciência do objeto mental. Assim que houver um contato num dos meios dos sentidos, o deixamos de lado - a atenção plena é apurada o suficiente para imediatamente abrir mão. Essa é a paz que surge através de *prajna que brota do samadhi*.

Quando praticamos com a mente dessa maneira, a mente se torna consideravelmente mais refinada do que quando apenas desenvolvemos *samadhi*. A mente se torna muito poderosa e não tenta mais fugir. Com tal energia nos tornamos destemidos. No passado tínhamos medo de experimentar qualquer coisa, mas agora conhecemos os objetos mentais tal como são e assim não há mais medo. Conhecemos nossa própria força mental e não temos medo. Quando vemos algo, contemplamos. Quando ouvimos um som, contemplamos. Nos tornamos proficientes na contemplação dos objetos mentais. Seja o que for, podemos abrir mão de tudo. Vemos claramente a felicidade e abrimos mão. Vemos claramente o sofrimento e abrimos mão. Onde quer sejam vistos, naquele exato momento abrimos mão. Todos os objetos mentais perdem seu valor e não são mais capazes de nos influenciar. Quando essas características surgem na mente do praticante, surge também o conhecimento claro de acordo com a verdade. É disso que se trata - conhecimento de acordo com a verdade sobre como as coisas são. Esta é a paz no mais alto nível.

Desenvolver *samadhi* para que possamos simplesmente ficar sentados e cultivar o apego por estados mentais felizes não é o verdadeiro propósito da prática. Devemos evitar isso. O Buda disse que devemos lutar essa guerra, e não apenas nos escondermos em uma trincheira tentando evitar as balas do inimigo. Quando é hora de lutar, realmente temos que sair com armas em punho. Eventualmente temos que sair dessa trincheira. Não podemos ficar ali dormindo quando a hora é de lutar. Assim é a prática. Não podemos permitir que a mente apenas se esconda, encolhendo-se nas sombras.

Descrevi um esboço da prática. Você, como todos os praticantes, deve evitar ser pego em dúvidas. Não duvide do caminho da prática. Quando há felicidade, observe a felicidade. Quando houver sofrimento, observe o sofrimento. Tendo estabelecido a atenção plena, faça o esforço para transcender ambos. Abra a mão, jogue-os de lado. Conheça o objeto da mente e continue abrindo mão. Se quiser fazer meditação sentada ou andando, isso não importa. Se continuar pensando, não importa. O importante é manter a atenção plena, momento a momento. Se estiver realmente aprisionado à proliferação mental, junte tudo isso e o considere como um todo, rompendo-o desde o início, dizendo: "Todos esses meus pensamentos, ideias e fantasias são simplesmente proliferação mental e nada mais. É tudo *anicca*, *dukkha* e *anatta*. Nada disso é seguro de modo algum."