

Os dez soldados de Mara

por Sayagyi U Ba Khin

O seguinte texto é uma tradução condensada de uma palestra de Sayagyi U Ba Khin. O discurso original, em birmanês, foi dirigido aos estudantes de Vipassana durante um curso.

Vocês devem ter muito cuidado. Devem permanecer firme e enfrentar muitas dificuldades, de modo que possam conhecer o verdadeiro *anicca* (impermanência) em tua própria existência. Devem trabalhar arduamente, é por isso que lhes lembramos uma e outra vez. As dificuldades chegam nessa etapa do curso. No tempo do nosso grande benfeitor, Saya Thetgyi, os estudantes experimentavam diversas dificuldades na meditação, como não ser capaz de sentir o objeto de atenção de forma absoluta. Quando lhes pedia que colocassem sua atenção em cima de suas cabeças, não podiam sentir nada. Durante *Anapana*, não podiam sentir a área ao redor da entrada das narinas. Alguns não podiam sentir a respiração enquanto respiravam. Outros diziam que não podiam sentir seus corpos. Enquanto estiverem aqui, também lhes ocorrerão este tipo de coisas. Algumas vezes, não poderão sentir as sensações nem poderão manter a atenção.

Alguns pensam que alcançaram o *nibbana* (a realidade última), quando não podem sentir seus corpos. Se não podem sentir a presença do corpo, simplesmente deem um golpe com a mão. Não há necessidade de perguntar ao professor a respeito. Saberão se seus corpos estão aí ou não. Estas inseguranças são bastante desconcertantes, não são?

A natureza de *vipallasa* (distorção mental, corrupção) confunde vocês. Estas são contaminações indesejáveis escondidas no interior das pessoas. Estão presentes em cada um de nós. Quando existe a compreensão de *anicca*, as contaminações têm de ir embora; mas elas não querem ir, o que elas querem mesmo é que esta compreensão se vá. A natureza *nibbanica* de *anicca* é muito potente, por isso, *Mara* (as forças negativas) luta contra ela. O *Padhana Sutta* descreve os dez soldados de *Mara*. Devemos ser muito cautelosos com esses dez soldados, já que são os destruidores da meditação.

O primeiro soldado de Mara é o desejo de desfrutar prazeres sensuais

Algumas pessoas vêm meditar mas, absolutamente, não alcançam o *nibbana*. Vêm com segundas intenções tais como: “Se me aproximo de Sayagyi, que conhece tantas pessoas em altos cargos, talvez possa conseguir uma ascensão em meu trabalho”. Existem algumas pessoas assim. Vêm com cobiça em seus corações. Essas pessoas não podem ter êxito em sua meditação. Não deve haver cobiça. Quando pediram que lhes fosse ensinada a técnica de Vipassana, disseram: “*Nibbanasa sacchikaranatthaya*” – “Com o objetivo de alcançar o *nibbana*...”. Eu lhes ensinarei a compreender as Quatro Nobres Verdades, mas se não estão interessados, e não estão dispostos a dedicar tempo, o que posso fazer?

O segundo soldado de Mara é a resistência a morar ou a estar em um lugar tranquilo como por exemplo em uma morada na floresta

Ontem alguém planejava fugir. Levantou-se muito cedo e empacotou seus pertences. Planejava sentar com todos vocês às sete e meia e logo partir, enquanto eu estivesse

fazendo as entrevistas das oito com os estudantes. Iria sair correndo como um louco, pegar um ônibus e chegar em sua casa. Pensava em pegar suas malas em outro momento. Afortunadamente, não sei por quê, comecei a hora de *adhitthana* (firme determinação) mais cedo, e ele teve de sentar-se a essa hora. Ali estava preso! Depois da hora de *adhitthana*, Mara o deixou, e o estudante já não queria ir embora. Quando surge a resistência a residir em um lugar tranquilo, a pessoa deseja ir e escapar. É possível que nos informe que deseja partir, ou pode simplesmente sair em silêncio. O segundo soldado não quer permanecer em um lugar tranquilo e afastado, devido à agitação interior.

O terceiro soldado de Mara é a fome, não está satisfeito com a comida

Vocês têm fome agora? Sao Shwe Theik era um estudante verdadeiramente faminto. Veio com caixas cheias de comida. Disse que não podia ficar sem comer, e então eu lhe disse: “Nesse caso, você pode comer, mas tente por um, dois ou três dias e julgue por si mesmo.” Tive que tratá-lo com delicadeza e persuadi-lo, mas de todos os modos, absolutamente não passou fome durante os dez dias.

Myanma Alin U Thin disse que depois de três dias comendo só duas vezes ao dia, sentia-se fraco e tremendo, e que jamais, em toda sua vida, tinha tentado por mais de três dias seguidos. Pediu-me permissão para comer à tarde, e eu lhe disse: “Mas é claro, se é necessário”. Quando chegou, meditou o primeiro dia, o segundo dia e os restantes, e não passou fome. Não se sente fome se a meditação está progredindo, mas sim quando a meditação não está indo bem. Algo dentro está fazendo com que ele sinta fome. Então não pode controlar a fome. Mas, uma vez que o meditador está estabelecido na meditação, não volta a sentir fome outra vez.

O quarto soldado de Mara é a avidez por diferentes sabores e comidas

Você não comeu frango ao curry por algum tempo, quer comer um *kebab*? Então, você não pode ficar! Aqui não servimos frango, mas oferecemos a melhor comida que podemos. É por isso que aqui se trabalha tão duro para preparar a comida, com o objetivo de que todos possam desfrutá-la e comer bem.

O que ocorre quando se come uma comida muito saborosa, deliciosa? Por acaso, isto não estimula ainda mais a avidez por comida? É possível comer sem nenhuma apreciação ao sabor da comida? Apenas um *arahant* (pessoa totalmente liberada) pode fazer isso. Por acaso, não foi o propósito de vir aqui, a este curso, o de erradicar os *kilesa* (impurezas mentais), erradicar *tanha* (avidez)? Se mantêm seus olhos fechados, não podem ver nada, por isso não gera avidez ou apego por objetos pessoais. O mesmo acontece com o que se escuta. Aqui não há ninguém que esteja tocando canções de May Shin com um reproduzidor de cassete ou um rádio. Não tem de escutá-las. Ocorre o mesmo com o cheiro. Aqui ninguém passeia usando perfumes, por isso não tem porque ter avidez ou apego a nenhum cheiro. Aqui não há nada que possa fazer-lhes sentir sensações corporais prazerosas. Mas a língua, pode evitar o sabor? Só se vocês não comem, e, nesse caso, um médico teria que injetar glicose para o sustento de vocês. O sabor tem lugar, quando a comida entra em contato com a língua. Se comem alimentos menos apetitosos, então a avidez e o apego pelo sabor se reduzirão.

Já que vocês vieram aqui para erradicar suas contaminações de avidez, devemos lhes ajudar provendo o melhor ambiente para que isto não aumente. Não é verdade? Vocês estão tentando aniquilá-las. Não queremos erradicar a avidez por um lado e incrementá-la com comida por outro. Não oferecemos jantar pela tarde. Fazendo

isso, temos menos trabalho a fazer. É melhor para nós e também melhor para vocês, porque certamente ficarão sonolentos se comerem à tarde. Dessa forma, vocês podem ficar sem comer. Se vocês comem bem pela manhã e durante o almoço, essas duas refeições proverão o suficiente para as necessidades de seus corpos.

O quinto soldado de Mara é a sonolência, a preguiça e a letargia

Vocês podem entender isso. Inclusive Maha Moggallana (um dos principais discípulos do Buda) padeceu disso. Alguns de vocês podem ficar adormecidos enquanto meditam sentados. Quando costumava ir aos meus retiros de meditação, havia um homem ancião que me acompanhava. Nós sentávamos na sala de meditação do centro de Saya Thetgyi, e o ancião ficava atrás de mim, vestindo um grande manto de yogi. Depois de uns minutos, começava a roncar muito alto. Normalmente, não há muita gente que possa sentar-se e roncar, mas há muitos meditadores que sim, podem fazer isso. Sentar-se, roncar e logo despertar! A isto se chama *thina-middha* (preguiça e letargia). *Thina-middha* não se pode evitar. Quando a visão correta e a sabedoria se agudizam, sente-se a pacífica natureza do *nibbana*, e quando as naturezas benéficas e prejudiciais se chocam, ocorre uma reação e produz calor. Então, a pessoa se sente amodorrada e sonolenta. Se, de vez em quando, você se sente sonolento, respire um pouco mais forte; você perdeu o seu *samadhi* (concentração). É um chute interno. Seu *samadhi* se foi. Se você perde seu *samadhi*, focalize novamente sua atenção na entrada das narinas, respire mais forte e tente acalmar-se. Algumas vezes, quando *aniccavijja* (sabedoria da impermanência) se fortalece, você experimenta o encontro da experiência física e mental em seu corpo e sua percepção intuitiva fica mais aguda e muito intensa. Então há um golpe muito forte no interior, você perde a compreensão de *anicca* e desorienta-se. Você não pode entender o que aconteceu e pergunta ao professor. Se isto lhe acontece repentinamente, há duas formas de encarar. Um método é tentar trabalhar para restabelecer-se em *samadhi*, como já mencionei anteriormente. Ou você pode sair, despertar e a reação passará. Quando ocorre essa reação, não vá dormir. Estou lhe dando métodos que são muito importantes, do ponto de vista prático, com os quais você pode encarar. A sonolência sempre ocorre quando os *sankharas* (impurezas) sobem à superfície. Então, devemos aplicar *anicca* com firmeza, recorrer a *anicca* não deve ser só “da boca pra fora”. Deve ser o conhecimento real da natureza mutante do corpo com a consciência das sensações. Se você pratica dessa forma, superará e triunfará.

O sexto soldado de Mara é não desejar estar só e sentir temor ao isolamento

Alguns não podem sentar-se em um quarto e sempre estão mudando, buscando companhia e sentindo-se assustados quando estão a sós. Win Min Tham estava entre aquelas pessoas que temiam a solidão. Sua casa era muito grande, mas ela não se atrevia a estar só em nenhum cômodo. Necessitava de alguém acompanhando-a o tempo todo. Veio aqui meditar e trouxe consigo sua empregada doméstica. Pediu-me permissão para deixar as luzes acesas quando meditava em seu quarto, então eu permiti. E não só isso, alguém tinha que sentar-se muito perto dela enquanto meditava. Não se atrevia a estar só. Quando estava sozinha, sentia ondas de calor por todo o corpo. Depois de ficar por um curso, melhorou um pouco. Depois do curso seguinte, já se sentava sozinha na pequena cela escura. Veio por dez dias a cada mês com regularidade e beneficiou-se muito com isso. Dentre os assustados, ela era a primeira, mas agora seu medo se foi. Não é maravilhoso?

O sétimo soldado de Mara é a dúvida sobre o êxito na meditação

Eu suponho que isso é verdade para todos, perguntar-se se sua meditação terá êxito ou não. (Essa mulher está rindo). Você pode ter êxito. O importante é desfazer-se de *akusala* (condicionamentos prejudiciais) e dos que *kilesa* (contaminações mentais) incrustados em nós. Isso é o importante.

O oitavo soldado de Mara é tornar-se orgulhoso e arrogante quando a meditação tem êxito

Quando a meditação melhora, é possível sentir no interior. As contaminações se tornam mais leves e tende-se a tornar-se presunçoso e arrogante, pensando: “Esse fulano parece não estar meditando muito bem. Será melhor que eu o ajude.” Estou dizendo isso a partir da minha própria experiência. Muito tempo atrás, por exemplo, quando comecei com este centro de meditação, até então não tínhamos sala do Dhamma. Havia um chalé de uns quatro metros quadrados que já estava aqui quando compramos o terreno. Um dia, U Hla Maung saiu depois da meditação da manhã e disse: “Olhem”. Levantou o *longyi* mostrando pequenas bolhas que se expandiam por suas coxas e pernas, como a pele de um pato sem plumas. O chute interno havia sido tão forte que todas essas feridas na pele tinham aparecido. Puxou o *longyi* e nos mostrou dizendo: “Por favor, olhem. Observem quão forte foi o chute interno. Por favor, vocês também tentem arduamente, tentem arduamente.”

É por isso que estou dizendo que não deem sermão. Se há algo que queiram saber, perguntem a mim. Se há algo que queiram dizer, digam a mim. Quando U Hla Maung nos deu um sermão, havia ego nele, o “eu” estava ali. “Eu estou fazendo direito. Essas pessoas parecem não estar conseguindo nada”. Ele jogava muito bem futebol, tinha muito mau caráter, sempre pronto para golpear, atacar e dar murros. Quando uma pessoa de muito mal temperamento, com muito calor interno, sofre um chute interior, isso se manifesta na superfície do corpo. No dia seguinte, U Hla Maung não pôde meditar, não podia sentir nenhuma sensação e aproximou-se de Sayagyí em busca de orientação. Estou falando de outra pessoa porque desejo referir-me à natureza das coisas. Se progredirem na prática, apenas permaneçam em silêncio e sigam com a própria meditação.

O nono soldado de Mara se refere ao professor e ao fato de fazer-se reconhecido, recebendo muitos presentes, ganhando muito respeito e homenagem

Eu recebo muitas homenagens e oferendas. Tenho de controlar-me para não me tornar presunçoso. Olhem tudo isso. Por acaso, isso não é para tornar-se presunçoso? Tenho que me vigiar. Nós começamos esse trabalho aqui para as pessoas do escritório da Auditoria Geral, de tal maneira que meditassem em seu tempo livre, mas agora há muitos poucos deles aqui. Não começamos isto com base no dinheiro, mas com base no Dhamma. Qualquer empregado do escritório que medita por dez dias converte-se em membro. A cota para admissão é meditar por dez dias. Isso não é bom? Não se necessita pagar um centavo para se inscrever. Apenas meditar continuamente, cuidar de sua prática, não perdê-la. Nós começamos desde lá e olhe onde chegamos. O dinheiro não poderia ter feito isso. Foi o Dhamma que o fez. Isso é o que acreditamos, e de todo modo não possuímos dinheiro algum.

Este centro não me pertence. U Ba Khin não deve se tornar presunçoso, dizendo: “Este é o centro de U Ba Khin”. Não sou dono dele. Pertencço à Associação Vipassana do escritório da Auditoria Geral. Teria que ir embora, caso me despedissem. Olhem

que bom! Não é minha propriedade. Tenho de ser reeleito a cada ano. Só se me reelegerem, estarei aqui. Se eles dizem que encontraram alguém melhor do que eu e escolhem essa pessoa, isso se acabou para mim. Ou alguns membros do comitê poderiam não gostar de mim, poderiam dizer que falo demais e escolher um outro. Então eu teria de ir embora. Eu não sou dono deste lugar.

O décimo soldado de Mara é seguir um falso Dhamma, criar um Dhamma novo e especial com o objetivo de receber abundantes oferendas, elogiando-se e desestimando os demais

É por isso que não quero dizer muito sobre os demais. Deixemos que eles falem de nós como queiram, não estou certo? Alguns professores desenvolvem apego ao fato de receber presentes. E então, para conseguir mais alunos, ensinam o que eles gostam, falsos ensinamentos, ensinamentos que não são do Buda, simplesmente porque desejam a reverência e os presentes. Deixam de trabalhar no Dhamma puro. Esse é o décimo soldado de *Mara*.

O Dhamma dissolve as tristezas e as misérias, proporcionando felicidade. Quem nos dá essa felicidade? Não nos é dada pelo Buda, é o *aniccavijja* (sabedoria da impermanência) em seu interior que a proporciona. Devemos praticar Vipassana de tal forma que *aniccavijja* não se detenha nem desapareça. Como praticar? Foquem a atenção de vocês nos quatro elementos com calma, cultivando *samadhi* e não permitindo que se rompa a *sila* (preceitos morais). Dizer mentira é, entre os preceitos, o que mais me preocupa. Não temo os demais preceitos. Ao mentir, a base da *sila* se debilita. Quando a *sila* é fraca, o *samadhi* enfraquece, e então *pañña* (sabedoria) também se debilitará. Falem com a verdade, trabalhem regularmente, fortaleçam o *samadhi* e deem atenção ao que está acontecendo em seus corpos; então, a natureza de *anicca* surgirá naturalmente.

Nosso bem-feitor Saya Thetgyi disse: “Rapidamente, vibrando incessantemente, agitado, dissecando, ardente, a destruição do corpo; estes são os signos da impermanência.” É o corpo que está mudando. O pensamento que conhece que *rupa* (matéria) está mudando é *nama* (mente). Quando *rupa* muda e desaparece, o *nama* que percebeu a mudança e o desaparecimento de *rupa* também se transforma e desaparece. Ambos, *rupa* e *nama* são *anicca*. Mantenha isto em mente, seja consciente disso.

Foquem a atenção no topo da cabeça e movam-se para baixo por todo o corpo: do topo da cabeça à testa e depois ao rosto, do rosto ao pescoço, do pescoço aos ombros, dos ombros às mãos. Onde quer que a mente vá, pode ser como tocar com uma pequena tocha, sentindo um calor onde quer que a tocha toque, onde quer que a mente vá. Por quê? Porque há ardência e aniquilação ocorrendo dentro; é a natureza inata da combustão das unidades atômicas no interior. Isso está presente de maneira muito clara. Aprendam a ser sensíveis a isso de tal forma que possam sentir. Tentem com a mente atenta e você saberá.

Quando se pratica meditação e torna-se atento, observando com o conhecimento de Vipassana, as impurezas, os prejudiciais *samudaya akusala* (impurezas surgidas) já não podem permanecer por mais tempo. Têm que se ir gradualmente e, quando todas se foram, a pessoa se torna controlada, estável e capacitada para viver bem. Durante quanto tempo a pessoa terá que trabalhar? Até que todos os incomensuráveis, incontáveis *akusala kamma* (ações prejudiciais) antigos acumulados durante a própria viagem através do *samsara* (ciclo de renascimentos) sejam erradicados mediante a observação da natureza de *anicca*. Então, converte-se

em um *sotapanna* (aquele que alcançou o primeiro estado de santidade, que experimentou o *nibbana*), um *aryapuggala* (pessoa nobre). Isto não se pode conseguir facilmente.

Alcançar o *nibbana* final, no qual todos os *sankharas* são erradicados, está muito longe, mas você não quer tentar experimentar por si mesmo um *nibbana* menor? Se só pudesse experimentar depois da morte, estes alunos estrangeiros jamais praticariam essa meditação. Eles provaram um pouco, gostaram e seguem vindo de perto e de muito longe. Mandam seus amigos e conhecidos, que também vêm de longe. Por quê? Porque eles provaram o sabor do Dhamma.

É importante que haja um professor que ajude os alunos a provar o sabor do Dhamma. Mas os alunos devem trabalhar para poder experimentá-lo. Como se chama esse sabor? Se chama *Dhamma rasa*. “*Sabba rasam Dhamma rasam jinati*” – dentre todos os sabores, o sabor do *Dhamma* é o mais nobre, o melhor.

Vocês devem tentar trabalhar arduamente para obter esse sabor. Assim como um monarca humano goza dos prazeres humanos, o monarca *deva* (ser celestial) goza dos prazeres *deva*, e *brahma* (o ser celestial superior) goza dos prazeres *brahma*. Do mesmo modo, os nobres *ariyas* (pessoas santas), tais como os Budas e os *arahants* podem também gozar do sabor do Dhamma que obtiveram. Vocês devem tentar arduamente até que também possam provar esse sabor; mas, por favor, não trabalhem ao extremo, sem moderação. Tentem trabalhar conforme o horário que programamos, trabalhem no tempo apropriado, ao máximo, com grande empenho e esforço.

Fonte: Vipassana Research Institute

Dhamma Giri, Igatpuri

Título original em Inglês: The Ten Soldiers of Mara

Primeira edição eletrônica em espanhol: 2008