

## ESTE DHAMMA ESTÁ À SUA DISPOSIÇÃO PARA QUE POSSA MEDITAR

por Sayagyi U Ba Khin <sup>1</sup>

Certo dia um ocidental veio ao Centro. Quando me encontrou, ele tinha um grande caroço na junta do dedo anular e outro na junta do dedo médio. Eram quase do tamanho de uma ameixa; eram caroços enormes.

Eu lhe disse que isso era muito bom porque, de outra forma ele teria ficado preocupado. “Você tem pontos fracos em seu corpo e através deles saem as impurezas.”

“E mesmo?”, disse ele, e então eu disse que esperasse para ver. Seus caroços duraram por mais ou menos três ou quatro dias, e, então, desapareceram aos poucos. Estas coisas surgem de repente e em seguida, pouco a pouco, desaparecem. Esta é a natureza das forças. As forças impuras profundamente enraizadas permanecem adormecidas no corpo. Onde exatamente se escondem não sabemos.

Outro dia fui a uma conferencia. Ao sair de casa, estava usando uma camisa limpa. Porém ontem, precisei mandar essa camisa para a lavanderia. Eu precisava hoje de outra camisa limpa. A camisa não estava toda suja. Ela estava suja em um lugar e também nas costas porque eu tive de sentar em um automóvel e a camisa se sujou porque o tecido se esfregou contra o assento. E depois se sujou também por eu ter ficado sentado o dia inteiro em uma cadeira. Aí respirei e o colarinho ficou sujo. Mas em outros lugares continuou limpa.

Será que a sujeira se espalha por igual? Será que quando você anda por uma estrada empoeirada a sua camisa vai ficar toda suja? Em alguns lugares ela fica mais suja, em outros menos. Dentro de você também há sujeira, e certamente bastante. Onde já houver sujeira mais sujeira se acumulará.

---

<sup>1</sup> Traduzido por Roger Bishop a partir de uma palestra proferida por Sayagyi U Ba Khin durante um curso de 10 Dias no IMC de Rangún.

Quando você dirige pela rodovia Kokkine, você vê muitos fios de telegrafo. Há cerca de 20 a 30 cabos em um só poste. Em certos lugares você não encontra teia de aranha alguma, mas em outros encontra algumas, e outros lugares, também, estão cobertos de sujeira. Em um lugar aonde se junta um pouco de lixo, logo um monte vai se acumular. Em lugares onde não há lixo, a sujeira não se acumula. Onde já existe sujeira, mais sujeira irá se juntar, exatamente como um enxame de moscas é atraído pelo cheiro de fezes. Da mesma maneira, existem pontos fracos no corpo e aí se acumulam impurezas. Algumas vezes, essas impurezas grudam como arroz queimado. Quando se acumulam no joelho, a pessoa começa a mancar. Mas ela pode dar outros motivos para estar mancando.

Essas coisas são difíceis de compreender, mas, se isso acontece vocês não sentem dor física nesses lugares? Se vocês sentem dor não se sentem infelizes? Vocês sentem dor física e mental e a causa são suas volições mentais insalubres (*akusala-kamma*). *Akusala-kamma* gera sofrimento. Existe *kamma* saudável (*kusala*), insalubre (*akusala*) e neutro (*abyakata*). *Kusala* traz felicidade mental e física – esta é a sua natureza.

*Akusala* traz sofrimento físico e mental. As forças *akusala* estão ocultas dentro de nós. Surge, então, *anicca* e se sobrepõe a elas (se choca com elas). Não se concentrem no lugar onde a explosão ocorre. Relaxem e deixem-nas para lá, caso contrário, surgirá ego:

“Vou me livrar dessa grande força. Neste lugar existem tensões. Vou suprimir estas tensões”.

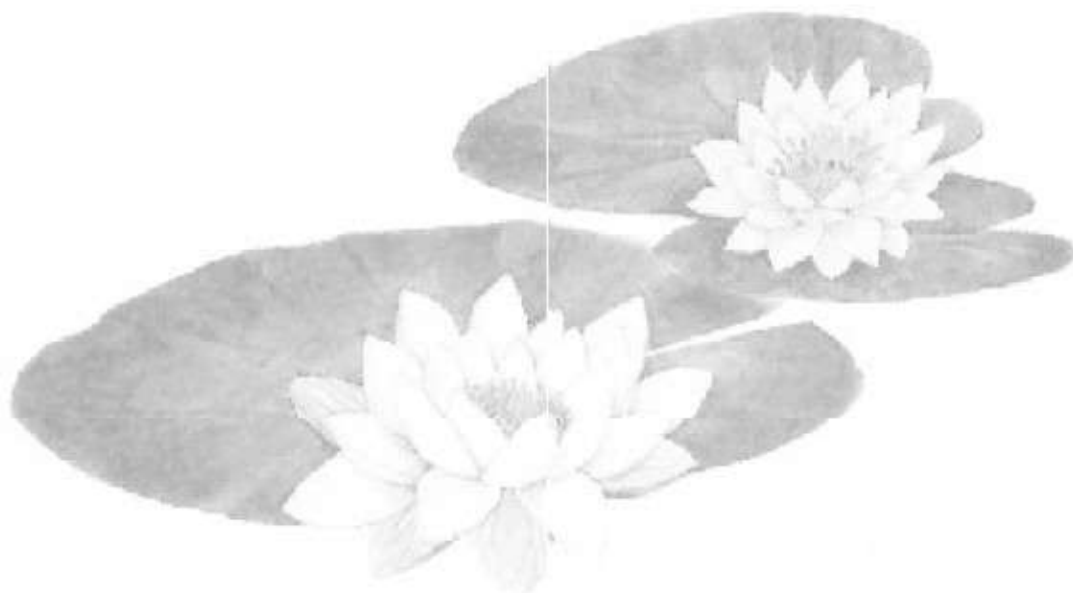
Vocês não podem trabalhar assim. Observem tudo como é. Se apenas observarem, observarem, observarem, estas coisas irão desaparecer lentamente, lentamente, por si mesmas.

Bem, há muitas pessoas que dariam centenas de milhares para alcançar o *Nibbāna*, mas lhes é dito para meditar, e não gostam disso.

Você não daria centenas de milhares para se tornar uma pessoa totalmente despertada (*arahat*) como Sañīva?<sup>2</sup> É muito fácil juntar centenas de milhares, mas atingir as perfeições (*pāramī*) para uma centena de milhares de ciclos mundiais não é fácil. Mas a oportunidade que vocês agora têm é muito auspiciosa. Eu assumi uma grande responsabilidade de supervisionar vocês e vocês devem seguir os meus conselhos com precisão, confiança e respeito.

Este Dhamma está a sua disposição para que possa meditar.

Fonte: <http://dhammainspiration.dreamhosters.com>



---

<sup>2</sup> O Venerável Sañīva continuou sem queimar quando os aldeãos, que julgavam que ele estivesse morto, tentaram cremá-lo. Ele não podia ser ferido porque estava em um estado de meditação profunda.